

ΕΛΣΑ ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ



Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

ΖΗΣΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ
ΦΙΛΟΣΟΦΟΥΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

ΖΗΣΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ
ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΦΙΛΟΣΟΦΟΥΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πρώτη έκδοση Μάιος 2025

Επιμέλεια έκδοσης Μαρία Γονιδάκη
Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμών Ηρακλής Καρελίδης
Σχεδιασμός εξωφύλλου Γιώτα Αλεξάνδρου

© 2024, Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**
και Έλσα Νικολαΐδου

ISBN 978-618-03-4378-6

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84378

Κ.Ε.Π. 6340, Κ.Π. 21626

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα
τηλ.: 211 3003500
metaixmio.gr · metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση
Ασκληπίου 18, 106 80 Αθήνα
τηλ.: 210 3647433

Βιβλιοπωλεία ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

- Ασκληπίου 18, 106 80 Αθήνα
τηλ.: 210 3647433
- Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

ΕΛΣΑ ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ

Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

**ΖΗΣΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ
ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΦΙΛΟΣΟΦΟΥΣ**

ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ

Στη μητέρα μου,
που μου δίδαξε την ελευθερία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	13
Γιατί φιλοσοφούμε;	16
Φιλοσοφία: Από την πράξη στη θεωρία	19
Ο πλούτος των φιλοσόφων	22
 ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ	25
Ο δαίμονας της ευδαιμονίας.....	27
Οι ανόητοι.....	30
Περί ευθυμίας.....	33
ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ: ΖΗΣΕ ΜΕ ΕΥΘΥΜΙΑ	39
 ΣΩΚΡΑΤΗΣ	43
Διδασκαλία	45
Το πλοίο του Θησέα: Ποιος είμαι;	45
Όταν ο Σωκράτης διάβασε Ηράκλειτο	47
Ο δρόμος της ευδαιμονίας: Αρετή ή Κακία;	50
Η «πόλη των χοίρων». Είναι ο παράδεισος αρκετός;	52
Σε ποιον θα εμπιστευτείς την ψυχή σου;	55
Ο Πλάτωνας με τα μάτια του Λαέρτιου.....	58

Ο φιλοσοφικός βίος	61
Ο μάγειρας, ο γυμναστής και ο γιατρός:	
Ο πολιτικός βίος με τα μάτια του Σωκράτη	61
Η μουσική του Σωκράτη	64
Σωκράτης ο μαστροπός	67
Ο φιλοξενούμενος του Σωκράτη	70
Ήταν ο Σωκράτης ευτυχισμένος;	72
Γιατί αυτοκτόνησε ο Σωκράτης;	75
Η αυτοκτονία στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία	78
Ο εσωτερικός διάλογος ως φιλοσοφική άσκηση	81
ΣΩΚΡΑΤΗΣ: ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ	84
 ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ	87
Η θεωρία	89
Αριστοτέλης, ο πρωτοπόρος της αυτοβελτίωσης	89
Ο σκοπός της ζωής	92
Η παιδεία αλλάζει κοινωνίες	94
Είναι τα παιδιά ευτυχισμένα;	100
Αισθάνομαι, άρα υπάρχω	102
Η ευδαιμονία βρίσκεται στον ελεύθερο χρόνο	105
Τέλεια ευδαιμονία	108
Γενναιοδωρία: Η αρετή του πλούτου	115
Επιλέγοντας τους εθισμούς μας	118
Ευδαιμονία: Μια κατάσταση μακριά από την τύχη	121
Η ευδαιμονία του πεθαμένου	125
 Ηδονή	129
Περί ηδονής	129
Η αρετή της ηδονής	131
Η παιδεία της ορθής ηδονής	136

Γιατί οι άνθρωποι προτιμούν τις σωματικές ηδονές;	139
Τα ελαττώματα του σώματος	144
Η ηδονή της Τραγωδίας.....	146
Φιλία	150
Δεν υπάρχει ευδαιμονία χωρίς φίλους	150
Θεόφραστος: Ο «άλλος εαυτός» του Αριστοτέλη.....	154
Η φιλαυτία ως προϋπόθεση της ευδαιμονίας	157
Τι είναι καλύτερο; Να αγαπάς ή να αγαπιέσαι;.....	160
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ: ΜΕΣΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΦΙΛΙΑ	163

Η ΑΤΑΡΑΞΙΑ ΩΣ ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	
ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ	169

ΚΥΝΙΚΟΙ	
Είναι ο Κυνισμός η νέα Οικολογία;	173

ΣΚΕΠΤΙΚΟΙ	
Αρχαίος Σκεπτικισμός: Όταν τίποτε δεν ενοχλεί	177

ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ	181
Επιλέγοντας τις ηδονές μας	183
Λουκρήτιος: «Είναι γλυκό να κοιτάς τις συμφορές»	186
Ευγνωμοσύνη: Η άσκηση της συνειδητής ευδαιμονίας	189
Λάθε βιώσας	192
Θυμάμαι τις ωραίες συζητήσεις μας	194
Για τον θάνατο χωρίς απογόνους	197
Αφήνοντας πίσω τους αγαπημένους μας	200
ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ: ΕΛΕΓΞΕ ΤΙΣ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ ΣΟΥ	203

ΣΤΩΙΚΙΣΜΟΣ	207
Μια ενοποιητική θεωρία	207
«Εύλογος εξαγωγή»: Η ζωή σαν ένα συμπόσιο.....	210
ΣΕΝΕΚΑΣ	213
Στο στρατόπεδο του εχθρού	215
Αρετή ή Ηδονή; Στωικισμός ή Επικουρισμός;	220
Τα ταξίδια ως θεραπεία της ανικανοποίητης ζωής	222
Οι αρχαίοι φιλόσοφοι ζουν για σένα	225
«Τώρα κάθομαι;»	227
Έχω ζήσει	230
Περί ανάπαυλας	233
Ανακτώντας τον χαμένο χρόνο	236
Ο θάνατος του φίλου σου	239
ΣΕΝΕΚΑΣ: ΖΗΣΕ ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ	243
ΕΠΙΚΤΗΤΟΣ	247
«Σηκώνεις πανιά ενώ βυθίζεται το πλοίο;».....	249
Μόνος αλλά όχι έρημος.....	252
«Δεν γεννήθηκες επειδή το θέλησες εσύ».....	255
Δεν έχασα. «Απέδωκα».....	257
ΕΠΙΚΤΗΤΟΣ: ΤΙ ΑΝΗΚΕΙ ΣΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΣΟΥ;	261
ΜΑΡΚΟΣ ΑΥΡΗΛΙΟΣ	265
Τα εις εαυτόν: Η φιλοσοφία σε καιρό πολέμου	267
Το ποτάμι της ζωής	269
Οι «πρόχειροι» στοχασμοί του Μάρκου Αυρήλιου	272
«Τι σκέφτεσαι τώρα;»	275
Το πιο γαλήνιο μέρος είναι ο εαυτός σου	278
«Ένδον σκάπτε»	280
«Η θέα από ψηλά»: Μια Στωική άσκηση	283
ΜΑΡΚΟΣ ΑΥΡΗΛΙΟΣ: ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ.....	287
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	293

ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ

Ο Δημόκριτος (περ. 460-370 π.Χ.), αν και σύγχρονος του Σωκράτη (470/469-399 π.Χ.), συγκαταλέγεται στους Προσωκρατικούς φιλοσόφους. Η διάκριση αυτή δεν είναι βέβαια χρονολογική. Οι Προσωκρατικοί φιλόσοφοι, γνωστοί και ως Φυσικοί φιλόσοφοι, ήταν εν γένει εκείνοι που προσπάθησαν να απαντήσουν στα ίδια ερωτήματα που αφορούσαν τη σύσταση και τη λειτουργία του κόσμου. Έχοντας ως σκευή μια ισχυρή φιλοσοφική παραγωγή δύο αιώνων, ο Δημόκριτος έδωσε τη δική του απάντηση όχι μόνο στο ερώτημα της «αρχής» των πάντων, αλλά διαμόρφωσε και ένα ηθικό πλαίσιο που οδηγεί στην ψυχική γαλήνη (τη δική του πρόταση για την ευδαιμονία), όπως φαίνεται και από τον τίτλο του έργου του *Περί ευθυμίας*.

Η ατομική θεωρία του Δημόκριτου επισκίασε τα υπόλοιπα έργα του που αφορούσαν την Ηθική, τα Μαθηματικά, τη Μουσική, αλλά και τομείς όπως η Ιατρική, η Μετεωρολογία και η Αστρονομία. Αν και πολυγραφότατος (έγραψε πάνω από εκατό έργα), η θεωρία του επέζησε μέσω αποσπασμάτων, και βέβαια στις δευτερογενείς πηγές των φιλοσόφων, που τη συζητούσαν για αιώνες,

επιχειρώντας κυρίως να την αποδομήσουν. Κανείς, εκτός από τον συνεχιστή της θεωρίας του Επίκουρο (τα έργα του οποίου είχαν την ίδια τύχη με του Δημόκριτου), δεν αποδέχτηκε ότι «ο κόσμος αποτελείται από άτομα που κινούνται αδιάκοπα στο κενό». Κι όμως. Η ατομική θεωρία επισφραγίζει πανηγυρικά τις προσπάθειες των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων να εξηγήσουν το πρόβλημα της «αρχής» και τη δομή του κόσμου.

Η –όχι τόσο γνωστή– ηθική θεωρία του Δημόκριτου στόχο έχει να οδηγήσει το άτομο σε ψυχική γαλήνη, να το απαλλάξει από φόβους και δεισιδαιμονίες. Κεντρική έννοια είναι η *ευθυμία*, η οποία θα αποτελέσει τη στάση του ανθρώπου απέναντι στα πράγματα.

ΚΕΙΜΕΝΑ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

Δημόκριτος, *Γνώμαι*

Διογένης Λαέρτιος, *Βίοι φιλοσόφων*

Diels, Hermann, *Die Fragmente der Vorsokratiker*

Ο δαίμονας της ευδαιμονίας

Άκου λοιπόν, Λούκιε, είπε ο Πίσωνας, γιατί πρέπει να απευθυνθώ σε σένα. Όλη η σημασία της φιλοσοφίας έγκειται, όπως λέει ο Θεόφραστος, στην απόκτηση μιας ευτυχισμένης ζωής. Γιατί όλοι φλεγόμαστε από την επιθυμία της ευτυχισμένης ζωής. Σε αυτό ο ξάδερφός σου και εγώ συμφωνούμε. Τώρα, αυτό που πρέπει να δούμε είναι αν μπορούν οι θεωρίες των φιλοσόφων να μας το δώσουν. Σίγουρα το υπόσχονται. Αν δεν είναι έτσι, γιατί ο Πλάτωνας ταξίδεψε στην Αίγυπτο για να μάθει αριθμητική και αστρονομία από βάρβαρους ιερείς; [...] Γιατί ο ίδιος ο Πυθαγόρας διέσχισε την Αίγυπτο και επισκέφθηκε τους Πέρσες μάγους; Γιατί ταξίδεψε με τα πόδια μέσα από εκείνες τις απέραντες βαρβαρικές χώρες και διέσχισε τόσο πολλές θάλασσες; Γιατί έκανε το ίδιο και ο Δημόκριτος;

Κικέρων, *De finibus bonorum et malorum*, V.29.86

Ο Δημόκριτος ο Αβδηρίτης (περ. 460-370 π.Χ.) ήταν σύγχρονος του Σωκράτη. Καταχρηστικά, ωστόσο, συγκαταλέγεται στους Προσωκρατικούς φιλοσόφους, κυρίως λόγω της ενασχόλησής του με τη φύση. Όσον αφορά τη ζωή του Δημόκριτου, θα πρέπει να περιμένουμε το ένατο και προτελευταίο βιβλίο του Διογένη Λαέρτιου

Βίοι και γνώμαι των εν φιλοσοφία ευδοκιμησάντων για να αντλήσουμε βιογραφικές πληροφορίες και να μάθουμε ότι απέρριψε την πατρική περιουσία, κρατώντας το μικρότερο μερίδιο από τα αδέρφια του ώστε να πραγματοποιήσει τα ταξίδια του (Αίγυπτο, Περσία, Ινδία, Αιθιοπία) και να γνωρίσει τον κόσμο. Ο Λαέρτιος θα διηγηθεί πολλές ιστορίες για την «αδικία» που, κατά τον ίδιο, βάρυνε τη μοιρασιά της πατρικής κληρονομιάς, καθώς η περιουσία του Δημόκριτου (παρά τον λιτό του βίο) δεν στάθηκε αρκετή για να πραγματοποιήσει αυτά που ήθελε, με αποτέλεσμα να επιστρέψει στα Άβδηρα φτωχός και να τον συντηρεί ο αδελφός του.

Αλλά ο Δημόκριτος δεν θα επέλεγε άλλου είδους βίο. Οι αναζητήσεις του δεν αφορούσαν μόνο τη δομή του κόσμου και τις φυσικές διεργασίες αλλά και τον σκοπό της ζωής. Επομένως, αν θέλουμε να αναζητήσουμε την πρώτη θεωρία «ευδαιμονίας» στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία, θα πρέπει να ανατρέξουμε στα λιγοστά αποσπάσματα, κυρίως από δευτερογενείς πηγές, που μας κληροδότησαν αιώνες αργότερα οι μελετητές του, καθώς τα έργα του έχουν χαθεί. Ως εκ τούτου, ο Δημόκριτος γίνεται ο πρώτος «Προσωκρατικός» φιλόσοφος που στρέφει πραγματικά το ενδιαφέρον του στην Ηθική, χωρίς ωστόσο αυτό να του αποσπά την προσοχή από την έρευνα της φύσης, όπως συνέβη με τον Σωκράτη.

Ο Διογένης Λαέρτιος θα μας προσφέρει μια εκδοχή που θέλει τον Αβδηρίτη φιλόσοφο να επισκέπτεται την Αθήνα και να συναντά τον Σωκράτη –ο οποίος δεν γνωρίζει τη φιλοσοφία του και τον αγνοεί (DK68 B116)–, για να την αναιρέσει λίγο αργότερα με αφορμή μια άλλη πηγή, σύμφωνα με την οποία ο Δημόκριτος δεν επισκέφθηκε ποτέ την Αθήνα, επειδή δεν θα πήγαινε σε μια πόλη για να «λάβει δόξα», αλλά για να δοξαστεί η πόλη από τον ίδιο (9.37). Στη σύντομη σύνοψη της δημοκρίτειας φιλοσοφίας που παραθέτει ο Λαέρτιος, κομβικό σημείο καταλαμβάνει η αναφορά στην ηθική θεωρία του Δημόκριτου:

Σκοπός της ζωής είναι η ευθυμία (τέλος δ' εἶναι τὴν εὐθυμίαν), η οποία δεν ταυτίζεται με την ηδονή, όπως έχουν εκλάβει κάποιοι λανθασμένα, αλλά είναι η κατάσταση κατά την οποία η ψυχή βρίσκεται σε γαλήνη και ηρεμία, χωρίς να ταρασσεται από κανέναν φόβο ή δεισιδαιμονία ή κάποιο άλλο πάθος. Την ίδια κατάσταση την ονομάζει *εὐεστῶ* και χρησιμοποιεί και άλλα ονόματα. Οι ιδιότητες των πραγμάτων υπάρχουν μόνο κατά σύμβαση, φύσει υπάρχουν τα άτομα και το κενό. Αυτές ήταν οι απόψεις του.

Διογένης Λαέρτιος, *Βίοι φιλοσόφων*, 9.45

Ο Δημόκριτος δεν θα χρησιμοποιήσει τον όρο «ευδαιμονία» –ούτε την «ευτυχία», λέξη με παρόμοιο περιεχόμενο–, αμφισβητώντας μια παράδοση αιώνων. Φαίνεται ότι θέλει να αποκλείσει τους εξωτερικούς παράγοντες –την τύχη ή τους «δαίμονες»– που οδηγούν τον άνθρωπο σε μια καλή ζωή. Το «εὐεστῶ» όπως και η «εὐθυμία» δηλώνουν την καλή «διάθεση» του ανθρώπου, την ηρεμία, που πηγάζει από την αυτάρκεια και οδηγεί στην αταραξία, το ίδιο και η «ἀθαμβία», λέξη που μας παραδίδει ο Κικέρων και την εξηγεί ως απαλλαγή από τον φόβο. Αλλά και η ευδαιμονία αναφέρεται από τον Δημόκριτο. Ένα απόσπασμα που παραδίδει ο Ιωάννης Στοβαίος, σχεδόν έξι αιώνες μετά τον Κικέρωνα, ρίχνει φως στη δημοκρίτεια ευ-δαιμονία:

Η ευδαιμονία δεν κατοικεί στα κοπάδια των προβάτων ή στον χρυσό. Η κατοικία του δαίμονα (οἰκητήριον δαίμονος) είναι η ψυχή.

Στοβαίος II,1, 7, 3i

Οι ανόητοι

Οι ανόητοι ζουν χωρίς να χαίρονται τη ζωή.

Δημόκριτος (απ. 200)

Γνωρίζουμε τον Δημόκριτο ως «Προσωκρατικό» φιλόσοφο, παρά το γεγονός ότι έζησε την ίδια εποχή με τον Σωκράτη (αλλά και με τον Ιπποκράτη και τον Θουκυδίδη). Ο όρος (εξαρχής προβληματικός) δηλώνει κυρίως την εμβριθή ενασχόληση του φιλοσόφου με τη φυσική φιλοσοφία, και ειδικότερα με το πρόβλημα της δομής του κόσμου, που τον οδήγησε στη σύλληψη του κόσμου ως αποτελούμενου από άτομα και κενό. Η ατομική θεωρία, ήδη από την αρχαιότητα, επισκίασε τις ηθικές αντιλήψεις του Αβδηρίτη, αν και το ηθικό του έργο καταλαμβάνει πολύ μεγάλο μέρος της έρευνάς του, που –εφόσον είμαστε βέβαιοι ότι ο Σωκράτης δεν έγραψε τίποτε– κανένας έως τότε δεν είχε κατορθώσει. Έτσι, ο Δημόκριτος γίνεται ο πρώτος φιλόσοφος που έχει μια συγκροτημένη θεωρία για το ευ ζην, την «ευθυμία».

Η φυσική θεωρία του Δημόκριτου –όσο ρηξικέλευθη και αν ήταν– σίγουρα δεν πέρασε απαρατήρητη, μολονότι είχε περισσότερους πολέμιους παρά υποστηρικτές. Την υιοθέτησε μόνο ο Επίκουρος, ο οποίος και την εξέλιξε, έως ότου γίνει αποδεκτή έπειτα από τις επιστημονικές ανακαλύψεις που επιβεβαίωσαν (προσωρινά) την εγκυρότητά της. Τι συνέβη όμως με την ηθική του θεωρία, η οποία προηγείται των άλλων φιλοσόφων; Τα ηθικά έργα του Δημόκριτου (από τα οποία ξεκινάει ο Διογένης Λαέρτιος τον κατάλογο της εργογραφίας του φιλοσόφου) δηλώνουν ότι ο συγγραφέας ενέκυψε στο ζήτημα της ευδαιμονίας, θέτοντας την «ευθυμία» σκοπό της ζωής.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει μια συλλογή από «αξιώματα»

(γνῶμαι) που, παρά το παραποιημένο (δηλώνοντας τις πολιτικές του απόψεις;) όνομα του συγγραφέα (Δημοκράτους γνῶμαι), αποδίδεται στον Δημόκριτο. Δεν είναι η πρώτη φορά που απαντώνται στην αρχαιοελληνική γραμματεία παραινέσεις και εντολές υπό τη μορφή αποφθεγμάτων. Το Μαντείο των Δελφών, ο Ησίοδος, αλλά και ο Πυθαγόρας και ο Ηράκλειτος έχουν προηγηθεί. Ωστόσο, οι δημοκρίτειες «γνῶμαι» σκοπό έχουν να «θεραπεύσουν» τον κόσμο από τη νόσο της κακής ζωής, γι' αυτό και ο φιλόσοφος παροτρύνει τους ανθρώπους να τον ακολουθήσουν. Η εισαγωγή αποσαφηνίζει και τον σκοπό του Δημόκριτου:

Αν ακούσει κανείς αυτές εδώ τις διδασκαλίες μου (γνῶμαι) με σύνεση, θα επιτύχει πολλά πράγματα αντάξια ενός καλού ανθρώπου και θα αποφύγει πολλά ανάξια. (απ. 35)

Η θεωρία του Δημόκριτου, ακόμα και με τη μορφή αξιωμάτων, αποτελεί μια συγκροτημένη θεωρία (*Περί ευθυμίας*), η οποία, παρόλο που δεν έτυχε προσοχής, δεν είναι υποδεέστερη όλων εκείνων που θα ακολουθήσουν. «Η τύχη είναι γενναιόδωρη αλλά αβέβαιη, ενώ η φύση είναι αυτάρκης...» (Στοβαίος II, 9, 5), θα υποστηρίξει, για να το θέσει πιο ποιητικά: «Η τύχη παραθέτει ένα πολυτελές τραπέζι, αλλά η σωφροσύνη την αυτάρκεια» (απ. 210). Ο Δημόκριτος θα αποκλείσει τον παράγοντα τύχη από την ευτυχία, στην οποία θα προσδώσει ένα νέο όνομα που ανταποκρίνεται καλύτερα στον σκοπό της ζωής.

Οι τραγωδίες διδάσκουν μέσα από τις συμφορές, αλλά για τον Δημόκριτο δεν χρειάζεται να μάθουμε από τα παθήματά μας: «Οι ανόητοι συνετίζονται με τις δυστυχίες» (απ. 54) και έχουν λανθασμένες απόψεις για τη ζωή. Οι ανόητοι δεν γνωρίζουν πώς να ζήσουν, και, παρόλο που δεν είναι ευχαριστημένοι από τη ζωή τους (απ. 200), επιθυμούν τη μακροβιότητα (απ. 201), ευχαριστιούνται

από τα γηρατειά, γιατί φοβούνται τον θάνατο (απ. 205) και δεν μπορούν να ευχαριστήσουν κανέναν (απ. 204). Αλλά ο Δημόκριτος δεν θα κατακρίνει μόνο αλλά θα συστήσει και έναν τρόπο ζωής για να πετύχουμε την αταραξία της ψυχής. «Οι περισσότεροι γίνονται αγαθοί με την άσκηση παρά από τη φύση» (Στοβαίος III, 29, 66, απ. 242), επομένως δεν μπορούμε να εμπιστευτούμε τη φύση του ανθρώπου, που αποζητεί ολόένα και περισσότερα σε αντίθεση με τα ζώα. «Τα ζώα γνωρίζουν πόσα χρειάζονται, ο άνθρωπος όχι» (απ. 198). Άρα, δεν είναι δύσκολο να καταλάβουμε ποιος διάγει έναν ευτυχισμένο βίο:

Ευτυχής είναι αυτός που αισθάνεται γαλήνη με λίγα χρήματα, ενώ δυστυχής είναι εκείνος που ακόμα και με τα πολλά δυσθυμεί.

Στοβαίος IV, 39,17 (απ. 286)

Ο Δημόκριτος έχει εμπιστοσύνη στην παιδεία που διαμορφώνει τον άνθρωπο. «Η παιδεία είναι στολίδι για τους ευτυχισμένους, ενώ για τους δυστυχισμένους καταφύγιο από τις συμφορές» (Στοβαίος II, 31, 58, απ. 180). Η παιδεία, η μάθηση, η φρόνηση θα συμμετρήσουν τη ζωή, επιλέγοντας το ευχάριστο με τον ορθό τρόπο. Διότι:

Ζωή χωρίς γιορτές είναι μακρύς δρόμος χωρίς πανδοχείο.
(απ. 230)

ΔΙΔΑΣΚΕΤΑΙ Η ΕΥΤΥΧΙΑ;

Ναι, διδάσκεται, και οι αρχαίοι φιλόσοφοι είναι οι πιο κατάλληλοι για να το κάνουν αυτό. Οι θεωρίες της ευτυχίας του Δημόκριτου, του Σωκράτη, του Αριστοτέλη, του Επίκουρου και των Στωικών διαμορφώθηκαν στην αρχαιότητα, αλλά συνεχίζουν να εφαρμόζονται με επιτυχία στη σύγχρονη παγκοσμιοποιημένη κοινωνία.

Η φροντίδα του εαυτού, η θετική διάθεση απέναντι στη ζωή, η άσκηση της μεσότητας των αρετών, η καλλιέργεια της φιλίας, η οριοθέτηση της ηδονής, η εμπιστοσύνη στη δύναμη του νου είναι μόνο μερικές από τις προτάσεις των φιλοσόφων που μας βοηθούν να καταλάβουμε ότι, αντί να περιμένουμε στιγμές ευτυχίας, είναι στο χέρι μας να ζήσουμε μια ευτυχισμένη ζωή.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ
ΚΥΝΙΚΟΙ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ
ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΣΚΕΠΤΙΚΟΙ
ΣΤΟΙΚΟΙ

ISBN: 978-618-03-4378-6



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84378

metaixmio.gr



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ
ΚΑΙ ΣΕ
e-book