

Ο βάτραχος στο ντιβάνι – Μία Ψυχολογική περιπέτεια

Robert de Board

Μετάφραση: Κατερίνα Σχινά
Εκδόσεις: Καλέντης

Πάσχουν άραγε και οι ήρωες των παραμυθιών από κατάθλιψη; Σε αυτό το βιβλίο, ναι. Ο Βάτραχος, ο κεντρικός χαρακτήρας του γνωστού παραμυθιού «Οάνεμος στις ιπές», δεν αισθάνεται καλά και, ύστερα από παρόμοια στις φίλωντου, επισκέπτεται ψυχοθεραπευτή. Μέσα από τις συζητήσεις τους, καταφέρνενα αντιμετωπίσει το παρόν του.

Γιατί να το διαβάσω: Ο συμβουλευτικός ψυχαλόγος και καθηγητής Ρόμπερτ ντε Μπορντ χρησιμοποιεί αφορμή και όχημα τη διασκεδαστική ιδέα ενός ήρωα παιδικού παραμυθιού που έχει την ανάγκη να αντιμετωπίσει τα προβλήματα του, για να μιλήσει με χιούμορ, που δεν αναφεύτηκε ποτέ στη μονική σοβαρότητα, για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε όλοι.

Τι είπε στ' αλήθεια ο Νίτσε;

Ρόμπερτ Κ. Σόλομον

- **Κάθιλιν Μ. Χίγκινς**

Μετάφραση: Βασίλης Κιμούλης
Εκδόσεις: Μεταίχμιο

Τόσο το συγγραφικό ύφος του Νίτσε, με την επιθετική γραφή και τον έντονο σαρκασμό του, όσο και οι μύθοι (αλλά και οι αλήθειες) σχετικά με την προσωπική του ζωή και τις πολιτικές του απόψεις επηρεάζουν τους αναγνώστες κατά την ερμηνεία των έργων του. Οικαθηγητές Ρ. Σόλομον και Κ. Χίγκινς επιχειρούν μια αντικειμενική και ευκολονόητη ανάλυση του γνωστού φίλοσοφου.

Γιατί να το διαβάσω: Σίγουρα έχετε συναντήσει ανθρώπους που διανήζουν με περισπούδαστο ύφος τον λόγο τους με φράσεις του Νίτσε. Πόσοι όμως είναι αυτοί που κατανοούν πραγματικά την ουσία όσων έγραψε;

Κατερίνα Τσεμπερλίδου

«Δεν χρειαζόμαστε αιτία για να είμαστε ευτυχισμένοι»

Βραβευμένη διαφημίστρια, αφοσιώθηκε πλέον ολοκληρωτικά στην έρευνα για την επίτευξη της ευτυχίας

Hενασχόλησή της με το αντικείμενο αυτό δεν είναι καθόλου κάτι το παροδικό και δευτερεύον στη ζωή της: το site <http://www.tsemperlidou.gr>, στο οποίο συμμετέχουν πολλοί αρθρογράφοι και το οποίο ανανεώνεται τακτικά, αποτελεί ένα «νησί θετικής ενέργειας» μέσα στη θάλασσα της απαισιοδοξίας και της μαυρίλας που μας περιβάλλει.

Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με την ευτυχία και να γράψετε γι' αυτήν;

Πριν από αρκετά χρόνια, ανακάλυψα τη θετική σκέψη. Εγώ, ένας άνθρωπος που μεγάλωσα με το ιδανικό της επιτυχίας, όχι της ευτυχίας στη ζωή. Όταν μίλησα με τον τότε εκδοτικό μου σίκο, μου πρότειναν να γράψω τη δική μου άποψη για τη θετική στάση στη ζωή. Εγώ τότε διάλεξα το θέμα ευτυχία, γιατί ήταν για μένα μια άγνωστη «χώρα» που ήθελα να ανακαλύψω. Όσα έγραφα τα έγραφα ανακαλύπτοντας και εφαρμόζοντας η ίδια αυτά που θεωρούσα αναγκαία για να είμαι καλά μέσα μου. Έτσι, κυκλοφόρησα τέσσερα βιβλία, «Η ευτυχία είναι απόφαση», «Τα μονοπάτια της ευτυχίας», «Το ταλέντο να ζεις ευτυχισμένα» και το ημερολόγιο «Έγώ, στα καλύτερά μου», που άρεσαν στον κόσμο και δημιούργησαν μια νέα τάση στην Ελλάδα.

Πόσο δύσκολη έχει γίνει η επίτευξη της ευτυχίας σε ένα τόσο δύσκολο οικονομικά, πολιτικά και κοινωνικά περιβάλλον;

Η ευτυχία δεν βρίσκεται «κάπου». Δεν είναι χώρα να την επισκεφθούμε, ούτε «χίμαιρα» να την κυνηγήσουμε. Είναι ο σκοπός της ζωής, η αιτία για την οποία αγωνιζόμαστε εδώ. Όλοι θέλουμε να είμαστε ευτυχισμένοι. Η ευτυχία εξαρτάται από τις ορμόνες μας (αν



Ο ιστότοπος της ευτυχίας

Το www.tsemperlidou.gr - **mission happiness** είναι ο ελληνικός ιστότοπος για τη θετική σκέψη και στάση, για την ευτυχία στη ζωή μας. Στόχος του είναι να μπαίνουν όλοι οι Έλληνες και να βρίσκουν θέματα που τους κάνουν να ιώθουν καλύτεροι άνθρωποι και να οπλίζονται -όσο γίνεται- με δύναμη και αντοχή. Να παίρνουν θετικές ανάσες ευτυχίας, διαβάζοντας άρθρα και βλέποντας video. Στο site υπάρχει ένα ημερήσιο ημερολόγιο ευγνωμοσύνης για όσους επιθυμούν να το τυπώνουν και να το συμπληρώνουν καθημερινά και λιστολόγιο για να συμπληρώσουν τις λίστες με τις υποχρεώσεις τους, ώστε να θυμούνται τις εκκρεμότητες της εβδομάδας.



γεννηθήκαμε αισιόδοξοι ή λιγότερο αισιόδοξοι), από τα εξωτερικά γεγονότα και από τη στάση μας στη ζωή (επομένως από το πώς αντιμετωπίζουμε τα γεγονότα).

Εδώ, λοιπόν, θέλω να πω ότι πειτεγγία εχει δύο εκθρούς: τη δυστυχία και τη βαρεμάρα. Όταν όλα σου είναι εύκολα, έχεις πλούτο, ανέσεις, φίλους, σχέσεις που σε αγαπάνε, τύχη, όλα σου πάνε δεξιά, βαριέσαι. Όταν τα πράγματα πάνε δύσκολα, εκεί χρείαζεσαι να βρεις δικλίδες για να ζήσεις τη μικρή ζωή που μας δίνεται, με τρόπο που να πεις ότι άξιζε τουλάχιστον η εμπειρία, ενώ ταυτόχρονα προστατεύεις τη σωματική και ψυχική σου υγεία. Για να το κάνεις αυτό, δεν υπάρχει μαγική συνταγή, αλλά ενσυνείδητη απόφαση να κάνεις πολλές, μικρές ή μεγάλες συνεχείς κινήσεις, ώστε η ζωή να έχει νόημα και να παίρνεις ικανοπόίηση από το σύνολό της.

Σε τι στοχεύετε μέσω του νέου σας site;

Το site δίνει βήμα σε μια ομάδα φίλων που αρθρογραφούν με θέματα τη θετική σκέψη, την ευτυχία στη ζωή μας, τα σπόρια, την υγεία, την τεχνολογία, τα βιβλία, τη μουσική, τα ταξίδια, το χρήμα, τη διατροφή, την επιχειρηματικότητα. Παράλληλα, μια φορά την εβδομάδα, κάθε Παρασκευή, ένας celebrity συμπληρώνει το ερωτηματολόγιο ευτυχίας, το οποίο είναι ίδιο για όλους. Καλλιτέχνες, συγγραφείς, chef, ηθοποιοί, μουσικοί, σκηνοθέτες, το έχουν ήδη συμπληρώσει. Μια φορά την εβδομάδα, επίσης, κάνουμε ένα Happy Poll, ένα ερωτηματολόγιο που απαντούν ανώνυμα οι αναγνώστες.