

ΑΛΛΑΝ
ΠΕΡΣΥ

Από τον συγγραφέα
του μπεστ σέλερ *Νίτσε,*
99 μαθήματα καθημερινής
φιλοσοφίας



ΤΟ ΣΚΑΦΑΝΔΡΟ ΤΟΥ ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΥ

ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΟΥΣ ΚΑΙΡΟΥΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΑΓΑΘΗ ΔΗΜΗΤΡΟΥΚΑ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

ΤΟ ΣΚΑΦΑΝΔΡΟ ΤΟΥ ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΥ

ΑΛΛΑΝ ΠΕΡΣΥ

ΤΟ ΣΚΑΦΑΝΔΡΟ
ΤΟΥ ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΥ

Οδηγός επιβίωσης σε δύσκολους καιρούς

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΑΓΑΘΗ ΔΗΜΗΤΡΟΥΚΑ



Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια

Άλλαν Πέρσου, *Το σκάφανδρο του αισιόδοξου. Οδηγός επιβίωσης σε δύσκολους καιρούς*

Τίτλος πρωτοτύπου: *La escafandra del optimista.*

Un kit de supervivencia para tiempos difíciles

Μετάφραση: Αγαθή Δημητρούκα

Υπεύθυνος έκδοσης: Κώστας Γιαννόπουλος

Διορθώσεις: Ελένη Γεωργοστάθη

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Φιλμ, μοντάζ: Μαρία Ποινοίου-Ρένεση

Copyright© Allan Percy, 2010

Copyright© Random House Mondadori, S.A., 2010

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL

All rights reserved

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2012

Πρώτη έκδοση στην ισπανική γλώσσα από τις εκδόσεις Debolsillo, Βαρκελώνη, 2010

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Ιούνιος 2013

KET 8344 ΚΕΠ 346/13

ISBN 978-960-16-4975-7



ΠΑΝΑΓΗ ΣΤΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΗΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΘ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Αφιερωμένο στους μάγους της καθημερινότητας
που κάνουν τους άλλους να χαμογελούν

Περιεχόμενα

Χαμογέλα, παρακαλώ!

11

FAST MOOD: δώδεκα απλές προτάσεις
για την καλλιέργεια της αισιοδοξίας

15

Μια πρακτική πρόταση: η μέθοδος Βολφ & Μέρκλε
για το ξεπέραςμα ενός «όχι»

35

Δέκα master class μαθήματα για μια ζωή
γεμάτη αισιοδοξία

39

Οι δύο όψεις: να «θετικοποιείς» το αρνητικό

57

Δώδεκα ιστορίες αισιόδοξων

75

Οι φίλοι της αισιοδοξίας

131

Εκατό δισκία βιταμίνης Α (Α από Αισιοδοξία)

153

*Οι δύο όψεις:
να «θετικοποιείς» το αρνητικό*

Όταν λες:

«Έχω ένα πρόβλημα με δύσκολη λύση»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Θα βρω μια έξυπνη λύση
γι' αυτό το πρόβλημα».

Όταν λες:

«Με καταθλίβει που...»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Αυτό το γεγονός μου δείχνει ότι...».

Όταν λες:

«Αποτυχαίνω στο...»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Μαθαίνω να...».

Όταν λες:

«Ο Χ είναι κακό άτομο»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Δεν καταφέρνω να καταλάβω τον Χ,
αλλά πού θα μου πάει».

Όταν λες:

«Ο Χ με έχει απογοητεύσει»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Οι προσδοκίες μου για τον Χ
ήταν εσφαλμένες.
Τώρα τον γνωρίζω καλύτερα».

Όταν λες:

«Με φοβίζει αυτή η κατάσταση»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Αυτή η κατάσταση μου δίνει την ευκαιρία να κάνω κάτι που δεν έκανα ποτέ πριν».

Όταν λες:

«Αν είχα...
τώρα δε θα ήμουν...»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Θα κάνω...
γιατί θέλω να είμαι...».

Όταν λες:.

«Πάμε από το κακό στο χειρότερο»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Η κατάσταση πια μπορεί μόνο να καλυτερέψει».

Όταν λες:

«Δεν είχα τύχη»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Την επόμενη φορά σίγουρα θα δουλέψει».

Όταν λες:

«Αυτό ήταν σκέτη αποτυχία»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Με ενθουσιάζει το να ξεκινήσω απ' την αρχή
και να το κάνω καλύτερα».

Όταν λες:

«Είμαι πολύ θυμωμένος»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Αισθάνομαι άβολα με την κατάσταση,
αλλά σίγουρα έχει κάτι να μου μάθει».

Όταν λες:

«Θα μου άρεσε να...»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Θα κάνω ό,τι είναι δυνατόν ώστε...».

Όταν λες:

«Το παρατάω, μου είναι αδύνατον»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Θ' αλλάξω στρατηγική».

Όταν λες:

«Έπρεπε να...»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Θα δω τι μπορώ να κάνω ώστε...».

Όταν λες:

«Ο Χ μου φέρθηκε άσχημα»,

στην πραγματικότητα θα έπρεπε να πεις:

«Ο Χ νιώθει μπερδεμένος.

Θα τον βοηθήσω να γίνει καλύτερος άνθρωπος».