Μοντέλο Ευτυχίας σύμφωνα με τους Αρχαίους Έλληνες

Επισκόπηση: Αυτό το σύντομο άρθρο περιγράφει ένα μοντέλο ευτυχίας σύμφωνα με τους Αρχαίους Έλληνες σοφούς που περιέχει δέκα αρχαιοελληνικούς όρους και δώδεκα υποστηρικτικές δράσεις με (πάνω από 21) αποφθέγματα (από γνωστούς Αρχαίους Έλληνες στοχαστές). Αυτά θα υποστηρίξουν, θα επιτρέψουν και θα διευκολύνουν την ψυχή σας να φτάσει στην ευτυχία και να ζήσει μια πιο αρμονική και ισορροπημένη ζωή με πιο συνειδητό τρόπο. Αυτοί οι όροι περιλαμβάνουν: «Απονιά», «Αρετή», «Αταραξία», «Ευδαιμονία», «Ευθυμία», «Ηδονή», «Νους», «Πάθος», «Φιλοσοφία» και «Φύση».

Κατάλογος δράσεων
Δράση 1: Ζήσε χωρίς κανένα σωματικό ή ψυχολογικό πόνο.
Δράση 2: Υιοθέτησε τις 7 αρχαίες ελληνικές αρετές (Φιλία και Αγάπη, Αρμονία, Πίστη, Δικαιοσύνη, Καλοκαγαθία, Εγκράτεια και Θάρρος).
Δράση 3: Ζήσε χωρίς ψυχολογική δυσφορία.
Δράση 4: Ζήσε σε ηρεμία.
Δράση 5: Να είσαι σε αρμονία με το όραμά σου και τον εσωτερικό σου εαυτό.
Δράση 6: Να είσαι ικανοποιημένος.
Δράση 7: Ζήσε με ευχάριστο τρόπο.
Δράση 8: Να είσαι γεμάτος χαρά.
Δράση 9: Να ελέγχεις τον εαυτό σου.
Δράση 10: Ζήσε τα πάθη σου.
Δράση 11: Ζήσε τη ζωή σου σύμφωνα με την αρχαία ελληνική σοφία.
Δράση 12: Μην βλάπτεις τη φύση, ζήσε σύμφωνα με τη φύση.

Για περισσότερες λεπτομέρειες δείτε:
https://www.researchgate.net/publication/394542014_Montelo_Eutychias_symphona_me_tous_Archaious_Ellenes

Αναλυτική περιγραφή

Όρος 1. «Απονιά»

Δράση: Ζήστε χωρίς κανένα σωματικό ή ψυχολογικό πόνο.
Αποφθέγματα
Κλεόβουλος: «Διατηρήστε το σώμα και το μυαλό σας σε καλή τάξη».
Αισχύλος: «Καλύτερα να πεθάνω μια για πάντα παρά να υποφέρω από πόνο σε όλη μου τη ζωή».
Επίκτητος: «Δεν είναι ο θάνατος ή ο πόνος που πρέπει να φοβόμαστε, αλλά ο φόβος του πόνου ή του θανάτου».

Όρος 2. «Αρετή»

Δράση: Υιοθετήστε τις 7 αρχαίες ελληνικές αρετές (Φιλία και Αγάπη, Αρμονία, Πίστη, Δικαιοσύνη, Καλοκαγαθία, Εγκράτεια και Θάρρος).
Αποφθέγματα
Πλάτωνας: «Υπάρχουν τέσσερις παγκόσμιες βασικές αρετές: σύνεση, δικαιοσύνη, καρτερία και εγκράτεια».
Πιττακός: «Να αποκτάς ότι δεν φθείρεται από τον χρόνο: ευσέβεια, παιδεία, σωφροσύνη, φρόνηση, αλήθεια, πίστη, πείρα, επιτηδειότητα, συνεργασία, επιμέλεια, νοικοκυροσύνη, γνώσεις επαγγέλματος».

Όρος 3. «Αταραξία»

Δράση: Ζήστε χωρίς ψυχολογική δυσφορία. Ζήστε σε ηρεμία.

Αποφθέγματα
Επίκουρος: «Η μεγαλύτερη ανταμοιβή της δικαιοσύνης είναι η «αταραξία» (ηρεμία του νου).» «Ο δίκαιος άνθρωπος είναι ο πιο απαλλαγμένος από διαταραχή, ενώ ο άδικος είναι γεμάτος από την απόλυτη διαταραχή.»
Επίκτητος: «Κάντε την καλύτερη δυνατή χρήση σε ό,τι είναι στο χέρι σας και πάρτε τα υπόλοιπα όπως συμβαίνουν.»

Όρος 4. «Ευδαιμονία» (η ύπαρξη καλών δαιμόνων ή πνευμάτων)

Δράση: Να είστε σε αρμονία με το όραμά σας και τον εσωτερικό σας εαυτό.
Αποφθέγματα
Αριστοτέλης: «Ευτυχισμένος είναι αυτός που ζει σύμφωνα με την πλήρη αρετή και είναι επαρκώς εξοπλισμένος με εξωτερικά αγαθά, όχι για κάποιο τυχαίο χρονικό διάστημα αλλά σε όλη τη διάρκεια μιας ολόκληρης ζωής».
Σωκράτης: «Όπως σε ένα άγαλμα, όλα τα μέρη μιας ζωής πρέπει να είναι όμορφα».

Όρος 5. «Ευθυμία» (ικανοποίηση)

Δράση: Να είσαι ικανοποιημένος.
Αποφθέγματα
Δημόκριτος: «Ο ικανοποιημένος άνθρωπος (εύθυμος) που αναλαμβάνει σωστές και νόμιμες πράξεις χαίρεται στον ύπνο και όταν είναι ξύπνιος και είναι δυνατός και απαλλαγμένος από ανησυχίες. Αλλά αυτός που δεν δίνει προσοχή στο σωστό και δεν κάνει αυτό που πρέπει, στενοχωριέται από όλα αυτά τα πράγματα, κάθε φορά που τα θυμάται, και φοβάται και αυτομαστιγώνεται».

Επίκτητος: «Ο πλούτος δεν συνίσταται στο να έχεις μεγάλη περιουσία, αλλά στο να έχεις λίγες ανάγκες».

Όρος 6. «Ηδονή» (ευχαρίστηση)

Δράση: Ζήσε με ευχάριστο τρόπο. Να είσαι γεμάτος χαρά.
Αποφθέγματα
Δημόκριτος: «Αν δεν επιθυμείς πολλά πράγματα, τα λίγα θα σου φαίνονται πολλά· γιατί οι μικρές επιθυμίες κάνουν τη φτώχεια τόσο δυνατή όσο ο πλούτος».
Πλάτωνας: «Ηδονή, ένα πανίσχυρο δόλωμα για το κακό».

Όρος 7. «Νους» (μυαλό, ευφυία)

Δράση: Ελέγχετε τον εαυτό σας. .
Αποφθέγματα
Αναξαγόρας: «Όλα τα άλλα πράγματα έχουν ένα μερίδιο από τα πάντα, αλλά ο Νους είναι άπειρος και αυτοδιοικούμενος, και δεν αναμειγνύεται με τίποτα, αλλά είναι εντελώς μόνος από μόνος του».
Αριστοτέλης: «Είμαστε αυτό που κάνουμε επανειλημμένα. Η αριστεία, λοιπόν, δεν είναι πράξη, αλλά συνήθεια».
Πλούταρχος: «Ο νους δεν είναι ένα δοχείο που πρέπει να γεμιστεί, αλλά μια φωτιά που πρέπει να ανάψει».

Όρος 8. «Πάθος» (στοργή, συναίσθημα)

Δράση: Ζήσε τα πάθη σου.
Αποφθέγματα
Σωκράτης: «Ο τρόπος για να αποκτήσετε καλή φήμη είναι να προσπαθείτε να είστε αυτό που επιθυμείτε να φαίνεστε».
Θαλής: «Μην ομορφαίνεις την εξωτερική σου εμφάνιση, αλλά θα πρέπει να προσπαθείς να γίνεσαι καλός στη συμπεριφορά σου».
Επίκτητος: «Έλεγξε τα πάθη σου για να μην σε εκδικηθούν».

Όρος 9. «Φιλοσοφία» (αγάπη για τη σοφία)

Δράση: Ζήσε τη ζωή σου σύμφωνα με την αρχαία ελληνική σοφία.
Αποφθέγματα
Επίκτητος: «Η ουσία της φιλοσοφίας είναι ότι ο άνθρωπος πρέπει να ζει έτσι ώστε η ευτυχία του να εξαρτάται όσο το δυνατόν λιγότερο από εξωτερικά πράγματα».
Σωκράτης: «Η μόνη αληθινή σοφία είναι να ξέρεις ότι δεν ξέρεις τίποτα». «Η ανεξέταστη ζωή δεν αξίζει να τη ζεις».

Όρος 10. «Φύση»

Δράση: Μην βλάπτεις τη φύση, ζήσε σύμφωνα με τη φύση, προστατεύστε και βελτιώστε το περιβάλλον.
Αποφθέγματα
Σωκράτης: «Πλουσιότερος είναι αυτός που ικανοποιείται με τα λιγότερα, γιατί η ικανοποίηση είναι ο πλούτος της φύσης».
Ζήνων ο Κιτιεύς: «Όλα τα πράγματα είναι μέρη ενός ενιαίου συστήματος, που ονομάζεται φύση· η ατομική ζωή είναι καλή όταν είναι σε αρμονία με τη φύση».

John Kyriazoglou
August 19, 2026

Συγγραφέας των βιβλίων:
Πρώτο βιβλίο '**Ζήσε πιο ευτυχισμένα και αρμονικά'**
https://fylatos.com/shop/ευτυχισμένα-και-αρμονικά/
Δεύτερο βιβλίο '**Ο άνθρωπος στην Ηλεκτρονική Εποχή'**
https://fylatos.com/shop/ο-άνθρωπος-στην-ηλεκτρονική-εποχή/