

Γιώργος Δημόπουλος  
Γιάννης Λαφαζάνος

# ΔΕΚΑ ΛΕΠΤΑ... από την ευτυχία



# A. Γενικά περί ευτυχίας

## 1.

### Δέκα ηεπτά... από την ευτυχία

Τα όνειρα είναι πολύ ενδιαφέροντα, όταν είσαι παιδί. Όταν μεγαλώσεις, το ζήτημα της ευτυχίας εξαρτάται και από τη γνώση...

Όταν νικάς, νιώθεις επιτυχημένος και ευτυχιμένος. Για να νικήσεις όμως, πρέπει να νιώσεις μονομάχος, να μην ορρωδείς μπροστά σε κανένα εμπόδιο και να κοιτάς μπροστά.

Μην στρουθοκαμηλίζεις, μην προσποιείσαι άγνοια, μη δείχνεις αδιαφορία για ό,τι συμβαίνει γύρω σου! Ανάλαβε δράση, βγάλε το φίδι από την τρύπα, αν χρειαστεί, γιατί την ευτυχία τη δική σου, την ευτυχία των λαών, την εξασφαλίζουν όσοι βγάζουν το φίδι από την τρύπα. Η θέληση και η προσπάθεια είναι το κίνητρο για την προσωπική σου ευτυχία. Στη ζωή δεν σου χαρίζεται τίποτα.

*Στη ζωή επιπλέον δεν έχει σημασία ποιος είσαι, αλλά ποιος νομίζεις ότι είσαι.*  
Να μη νιώσεις ποτέ σαν μια σκιωμένη σελίδα, γραμμένη με μια άγνωστη γραφή, μια αλήθεια που περιμένει πάντα την αποκρυπτογράφησης.

Όσοι κάνουν μπούλινγκ στους ονειροπόλους, ρομαντικούς μαχητές της ζωής πιθανώς μερικές φορές να καταφέρνουν να ρίξουν μια γροθιά και να αφήσουν ένα σημάδι που να φανερώνει την παρουσία τους, αλλά δεν καταφέρνουν ποτέ να νικήσουν τη δύναμη και το πνεύμα των αν-

“ Η θέληση και η προσπάθεια είναι το κίνητρο για την προσωπική σου ευτυχία. Στη ζωή δεν σου χαρίζεται τίποτα. ”

θρώπων που ενώνονται για να διεκδικήσουν τη μελλοντική ευτυχία τους. Όταν αμφισβητείς τον άλλο, θέτεις σε κίνδυνο το ανθρώπινο ιδεώδες, την πεποίθηση ότι όλοι είναι άξιοι, όλοι είναι ίσοι και όλοι είναι σημαντικοί..

Η ωριμότητα είναι ο προθάλαμος της ευτυχίας και είναι ένδειξη ωριμότητας η συνειδητοποίηση του χρέους να συμπαρίστασαι στους αναξιοπαθούντες. Η ευτυχία εξαρτάται και από τη συμπεριφορά μας στους αδύναμους, στα παιδιά, στους

πλικιωμένους, στους εμπερίστατους και όχι στους ισχυρούς.

Την ευτυχία, όταν τη ζεις μόνος σου, τη συνοδεύει ένας βαθύς αναστεναγμός, ένα παράπονο, γιατί ο ατομικός και συλλογικός πόνος είναι πανανθρώπινος.

Ευτυχία είναι να μιλάς για την ανθρώπινη ύπαρξη, για τις σχέσεις, για την ανατροφή των παιδιών, για την αδυσώπητη και ταυτόχρονα υπέροχη σχέση με τον χρόνο.

Από την άλλη, ο βήχας, το γέλιο, το κλάμα, δημιουργούν την παλέτα της ζωής, όπου αναπτύσσεται η ευτυχία της ύπαρξης.

Το τρίπτυχο παρελθόν – παρόν – μέλλον είναι η κινητήριος δύναμη του ρεαλισμού και της ποίησης, όταν τα εναλλάσσεις με το ρίσκο στη δημιουργία, με ή χωρίς συνεργασία.

Ο έρωτας είναι από τα πρώτα δείγματα της ευτυχίας. Ένας έρωτας-ήρωας που παγιδεύει τους ανθρώπους για τη διαιώνιση του είδους τους.

Οι τυχεροί αναγνώστες λοιπόν ας τολμήσουν να είναι αισιόδοξοι. Ας τολμήσουν να σκεφτούν ότι, όταν θα έχουν κλείσει αυτό το βιβλίο, θα απέχουν μόνο δέκα λεπτά από την ευτυχία, εάν κάνουν πράξη έστω και ένα από τα κεφάλαια του παρόντος δοκιμίου. Καλή ανάγνωση.

## 2.

### Υπάρχει ευτυχία;

Εάν υπάρχει ευτυχία, κρατά μια ολόκληρη ζωή ή είναι μια φευγαλέα αυταπάτη; Η μακροχρόνια πείρα μάς δίδαξε ότι μόνο ευτυχισμένες στιγμές υπάρχουν, αλλά και αυτές είναι προσωπική υπόθεση. Επομένως, η ευτυχία είναι μια εσωτερική κατάσταση.

Κάθε μεταβλητό εξωτερικά γεγονός προκαλεί και την ανάλογη αντίδραση με βάση τη σημασία που του δίνουμε. Η στάση μας λοιπόν καθορίζει το γεγονός. Ένα είναι σίγουρο: η γέννηση, ο πόνος, ο φόβος, η χαρά, τα γηρατεία και ο θάνατος είναι αναπόφευκτα και σταθερά στάδια στη ζωή μας και αφορούν όλους μας.

Οι ευτυχισμένες στιγμές προκύπτουν από τη διαχείριση των παραπάνω καταστάσεων, οι οποίες συνήθως είναι δύσκολες.

Όσο όμως και αν δε μας αρέσει αυτό, είναι ωστόσο γεγονός ότι η δυσκολία είναι εκείνη που δημιουργεί τις προϋποθέσεις για μια ευτυχισμένη κατάσταση ή έστω για στιγμές ευτυχίας, όπως η επικοινωνία με τους άλλους, η ανταλλαγή εμπειριών, η αποδοχή της διαφορετικότητας, καθώς και η δημιουργική έκφραση της ζωής.

Μια ολοκληρωμένη ζωή, χωρίς επιπνευμένες και συναισθηματικές υπερβολές, με αίσθηση του χιούμορ και χωρίς ελαφρότητα είναι ικανή να μας εξασφαλίσει κάποιες στιγμές αρμονίας και εσωτερικής γαλήνης, τις οποίες λαχταράμε τόσο πολύ.

Έτσι, λέμε χαριτολογώντας: «Προτιμότερη η τρέλα του σοφού παρά η ανοησία του λογικού».

Η αναζήτηση μόνο υλικών αγαθών συνεπάγεται ταυτόχρονα πόνο, ματαιώση, μέχρι και απώλεια της ψυχής.

Ευτυχισμένες στιγμές μπορούμε να βιώσουμε από τη στιγμή που θα βρούμε τον κατάλληλο πνευματικό δρόμο που θα μας οδηγήσει στην αυτογνωσία, δηλαδή στη γνωριμία με την εσωτερική, τη νοητική διάθεσή

μας. Αυτή περικλείει ανώτερες νοητικές συμπεριφορές τόσο της καρδιάς, όσο και της ψυχής μας, χωρίς να αποκλείει την υλική μας υπόσταση, η οποία σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να αποτελέσει τροχοπέδη στην εξέλιξή μας ούτε ασφαλώς και στην αληθινή ζωή μας.

*Η αληθινή ζωή αποκτά πάντα νόημα από τον στόχο μας.*

Εάν ο στόχος μας είναι υλικός και εγωκεντρικός, συνήθως αναφέρεται στον θυμό, στη σύγκριση και στον ανταγωνισμό και χαρακτηρίζεται από αντικρουόμενα συναισθήματα.

Όποιος στηρίζεται στο τρίπτυχο εγώ – θυμός – ανταγωνισμός είναι μάλλον δυστυχής, προβληματικός, εγωπαθής, αδύναμος και μοναχικός, που περιφέρει σαν έμβλημα την αυτολύπησή του – ένας αξιοθρήνητος άνθρωπος.

Όταν ο στόχος της ζωής έχει γεύση αισιοδοξίας, αγάπης, πίστης και ελπίδας, τα άτομα είναι κοινωνικά, συνεργάσιμα και προσαρμόσιμα στις δυσκολίες της ζωής, είναι στοργικά, ευτυχημένα εσωτερικά και επιδεικνύουν μεγάλη επιείκεια στις αδυναμίες των άλλων.

Η εσωτερική ευτυχία συνήθως λειτουργεί σαν διαδικασία προσαρμογής είτε σε ευχάριστα είτε σε δυσάρεστα γεγονότα.

Ένα ευχάριστο γεγονός είναι ενδεχομένως μια προαγωγή, ένα καλύτερο σπίτι, ένα αυτοκίνητο, ένα ταξίδι, ένα δώρο. Αλλά ακόμα και ένα δυσάρεστο γεγονός που δεν είναι ανίατο, όπως για παράδειγμα ένα τροχαίο ατύχημα, μπορεί να στρέψει τη σκέψη και την προσοχή μας σε νέες κατευθύνσεις και να μας κάνει να χαιρόμαστε σε καθημερινή βάση με κάποια, φαινομενικά τουλάχιστον, μικροπράγματα, που ούτε καν τα είχαμε υποψιαστεί πριν, γιατί απλώς τα θεωρούσαμε δεδομένα.

Επίσης, μια σοβαρή αρρώστια μάς θυμίζει τη θνητότητα του σώματός μας και μας κάνει να χαιρόμαστε την κάθε στιγμή, όπως τη μυρουδιά ενός τριαντάφυλλου, έναν περίπατο, τον καφέ μαζί με τον ή τη σύντροφό μας ή ακόμα και ένα παιχνίδι με τα παιδιά μας και τους φίλους μας.

Όσο και αν μας φαίνεται παράξενο, εμείς επιλέγουμε τον τρόπο της ευτυχίας μας ή της δυστυχίας μας. Εμείς αποφασίζουμε ποια συναισθήμα-

τα θα επιλέξουμε, τι ένταση ή πόση διάρκεια θα έχουν και ποιος θα είναι ο τρόπος της έκφρασής τους.

Υπάρχει και η περίπτωση να επιλέξουμε την αυτολύπηση, γιατί το μερίδιο της συμπόνιας που δεχόμαστε πιθανόν να μας ικανοποιεί περισσότερο από την ανταμοιβή της ευτυχίας, καθώς πιστεύουμε ότι δεν την αξίζουμε.

Η επιλογή της ευτυχίας ή τη δυστυχίας είναι μια τολμηρή απόφαση, με προσωπική ευθύνη. *Δυστυχισμένος άνθρωπος είναι αυτός που κάνει δυστυχισμένες σκέψεις.*

Η ευτυχία ή δυστυχία που νιώθουμε είναι αποτέλεσμα της διάθεσής μας μια συγκεκριμένη στιγμή, εκτός βέβαια και αν υπάρχει κατάθλιψη, οπότε απαιτείται θεραπεία από ειδικό. Σε συναισθηματικά και νοπτικά υγιείς καταστάσεις η πνευματική μας διάθεση καθορίζει και τον βαθμό της ευτυχίας μας.

Τα πλούτη δύσκολα αγοράζουν την ευτυχία. Μπορεί προσωρινά με μια απόδραση να δίνουν την αίσθηση ότι απομακρύνουν τη δυστυχία εν μέρει, στην πραγματικότητα όμως ευνοούν την εκδήλωση εθισμών, όπως τον αλκοολισμό ή την τοξικομανία, και, κατά συνέπεια, καλλιεργούν αυταπάτες – μια επίφαση ευτυχίας.

Ευτυχία νιώθουμε όταν καλλιεργούμε την αγάπη, την προσφορά και την κατανόηση. Η ισορροπημένη ζωή συνεπάγεται καλή σωματική και πνευματική υγεία. Η ευτυχία είναι προσωπική μας υπόθεση.

### 3.

## Στιγμές ευτυχίας

Η αλήθεια είναι μία: η ζωή μας είναι μόνο στιγμές. Όταν λοιπόν επιζητάς την ευτυχία, τότε βουτάς με πάθος και ορμή στα βαθιά νερά. Δεν σε τρομάζουν η βία, η εκδίκηση, τα τέρατα.

Άλλωστε τα τέρατα της επίγειας κόλασης προκύπτουν συχνά και από την καλπάζουσα φαντασία μας. Εσύ ακροβατείς στο κενό και στοχοποιείς μακριά τον ορίζοντα της ευτυχίας. Τι κι αν όλα γύρω σου είναι σκοτεινά, διαβολικά, μυστηριώδη, εσύ αντλείς δύναμη από την κάθε αναλαμπή της ευτυχίας, για να μπορέσεις να διασχίσεις το σκοτεινό μονοπάτι της δυστυχίας – αρκεί βέβαια να το θέλεις πολύ.

Το αντίδοτο της δυστυχίας στον σημερινό κυνισμό της εποχής είναι το απύθμενο αίσθημα της καλής διάθεσης των ταπεινών και καταφρονημένων. Εκείνοι προτάσσουν την αγάπη απέναντι στη βία, στο μίσος, στον ρατσισμό... Η συνύπαρξη ετερόκλητων πλασμάτων, η εναλλακτική πρόταση στο αβυσσαλέο μίσος μεταξύ λαών, φυλών και κρατών είναι η ελπίδα της ευτυχίας.

Φόβος, θυμός, εξουσία, μοναξιά, αγάπη κυριαρχούν στην εποχή μας: το καλό εναντίον του κακού και τανάπαλιν· η αθωότητα εναντίον της απειλής και το όμορφο μαζί με το τερατώδες. Η ευτυχία που ζητά ο άνθρωπος σε όλα αυτά είναι κάτι το εσωτερικό και όχι η αγορά ενός ιδιαίτερου και μοναδικού ρούχου, που θα σε κάνει προς στιγμήν να νιώθεις ότι καλύφθηκε το κενό που αισθάνεσαι μέσα σου – επίφαση ευτυχίας.

Ένας αληθινά ευτυχισμένος άνθρωπος λάμπει από υπερηφάνεια, αξιοπρέπεια και εντιμότητα. Ταυτόχρονα είναι τρυφερός, στοργικός, ώριμος και ο ρόλος του είναι εξισορροπτικός. Σε ένα ευτυχισμένο πρόσωπο διαγράφονται βλέμματα και εκφράσεις που κρύβουν πηγαία και ανυπόκριτη χαρά. Η αβρότητα, η τρυφερότητα και η φινέτσα που διαγράφονται στο ευτυχισμένο πρόσωπο είναι το μεγάλο ατού της εσωτερικής ευτυχίας που βιώνει το άτομο αυτό.

Τελικά εμείς ελέγχουμε τη χαρά της ευτυχίας ή μήπως μας καθορίζει εκείνη;

## 4.

### Άρωμα ευτυχίας

Λέγεται ότι, όταν ενώνονται δύο κορμιά, αυτό είναι έρωτας· όταν ενώνονται δύο μυαλά, είναι χημεία· όταν ενώνονται δύο ψυχές, είναι αγάπη. Αν όλα αυτά συνδυαστούν, τότε μιλάμε για ευτυχία.

Είναι πράγματι ευτυχία να αποδεχθείς ότι δεν μεσολαβεί κάποιο τείχος ανάμεσα σ' εσένα και στη φυσική φθορά σου. Έτσι, μαθαίνεις ότι ευτυχία είναι να μπορείς να φωνάζεις, να ουρλιάξεις, να κλάψεις, να απελπιστείς και στο τέλος να γελάσεις.

Ένας εξέφρων νους μπορεί να έχει και στιγμές ευτυχίας. Τα συναισθήματά του άλλοτε μπορούν να βρουν ανταπόκριση και άλλοτε όχι. Ο κανόνας που ρυθμίζει αισθήματα και συναισθήματα υπαγορεύεται τελικά από το καθεστώς του βίου μας, είτε ατομικό είτε συλλογικό, αλλά και από τις ανάγκες μας ή και τις διαψευσμένες ελπίδες μας.

Όταν νιώθεις ευτυχισμένος, μην εκφραστείς με λόγια, αλλά καλλιέργησε στους άλλους την επιθυμία, ώστε να μπορέσουν να δουν την ουσία των καταστάσεων.

Ένας ευτυχισμένος άνθρωπος δεν επιδιώκει να ανταποδώσει την τυχόν αρνητική κριτική των άλλων, γιατί ο ίδιος τουλάχιστον διακατέχεται από στοιχειώδη ενσυναίσθηση. Ο άνθρωπος που τα έχει βρει με τον εαυτό του και νιώθει καλά μέσα του έχει ενσυναίσθηση, θέτει τον εαυτό του στη θέση του άλλου, κατανοεί και αντιλαμβάνεται τον πόνο του ξένου, του αγνώστου, του διαφορετικού, του αλλόφυλου.

Ο ευτυχισμένος άνθρωπος νιώθει χαρά που πηγαίνει στον χώρο εργασίας του. Νιώθει χαρά που γυρίζει σπίτι του. Νιώθει χαρά που βλέπει τα παιδιά του, τους φίλους του, τους συνεργάτες του.

Ευτυχία σημαίνει θάρρος, συνεργασία, ευθυγραμμισμένη ισορροπία με το «εμείς». Δυστυχία σημαίνει απελπισία, μοναξιά, ένα «εγώ» μοναχικό, μίζερο, αποθαρρημένο.



“ **Δυστυχώς, ευτυχισμένους ή δυστυχισμένους μπορεί να μας κάνει μόνο ο εαυτός μας και όχι οι άλλοι.** ”

«Τα πάντα ρει» διακήρυξε ο μέγας Ηράκλειτος. «Κανείς δεν γνωρίζει τι τέξεται η επιούσα», αλλά και «ουδέν μένει».

Αυτές οι σοφές εκφράσεις, που αναφέρονται στο αβέβαιο και ευμετάβολο στοιχείο της ζωής, τι άλλο υποδεικνύουν παρά πως στη ζωή μας στιγμές ευτυχίας διαχειριζόμαστε και προτείνεται, όταν υπάρχουν ή προκύπτουν, να τις βιώνουμε έντονα, ειδικά όταν επαπειλούνται από ανέχεια,

πολέμους, ασθένειες...

Στη ζωή μας ούτως ή άλλως υπάρχουν μεταπτώσεις και μεταβολές. Η δυστυχία είναι το πιο σύννηθες φαινόμενο. Η ευτυχία όμως, ως αναλαμπή, διασχίζει τον μαύρο ουρανό της δυστυχίας. Διαθέτοντας αυτογνωσία και γεμάτοι πνευματικές αποσκευές, μπορούμε να εμπνεύσουμε στους επιγόνους μας την ευτυχία στη χαρά της ζωής, όπως συνέβη στην εξαιρετική ταινία «Η ζωή είναι ωραία» («La vita è bella») σε σκηνοθεσία του Ιταλού Ρομπέρτο Μπενίνι.

Αλήθεια, πόσοι εκτιμάμε τη ζωή και τη βλέπουμε σαν δώρο και όχι σαν βάρος; Πολλοί λίγοι. Η άγνοια είναι ο μεγαλύτερος εχθρός μας. Έτσι λοιπόν, όταν θυμώνουμε και όταν εκδικούμαστε, το κάνουμε από άγνοια.

Δυστυχώς, ευτυχισμένους ή δυστυχισμένους μπορεί να μας κάνει μόνο ο εαυτός μας και όχι οι άλλοι. Οι άλλοι ήρθαν στη ζωή μας περισσότερο ως δάσκαλοι και λιγότερο ως βοηθοί μας. Οι ευλογημένες συντροφικότητες, φιλίες και συνεργασίες μάς χαρίζουν ανείπωτες στιγμές ευτυχίας.

Ευτυχία τελικά είναι η ψυχική ικανοποίηση του ανθρώπου, που πηγάζει από την εκπλήρωση των επιθυμιών και από την επιτυχία των σκοπών του. Όπως προείπαμε όμως, δεν υπάρχει μόνιμη ευτυχία, παρά μόνο στιγμές ευτυχίας.

Στη σύγχρονη εποχή θεωρούμε ευτυχία την ευμάρεια, τα υλικά αγαθά, το χρήμα, τη δόξα, την εξουσία, το σεξ, την απόλαυση. Άλλοι πιστεύουν

ότι ο πλούσιος είναι και ευτυχισμένος. Έτσι και καθεί ο πλούτος, χάνεται και η ευτυχία.

Ο Αριστοτέλης διακρίνει την ευτυχία σε προϊόν τύχης και σε πρόσκαιρο συμβάν, ενώ την ευδαιμονία τη συνδέει με τη διαβίωση και τη δράση σύμφωνα με τις ηθικές αρχές και τη λογική.

Στην επιστήμη της ψυχολογίας υπάρχει η λεγόμενη θετική ψυχολογία, που εξετάζει τις θετικές όψεις ενός υγιούς ανθρώπου, δηλαδή τις θετικές σκέψεις που συνιστούν και την υπέρτατη, ανόθευτη πνευματική ευτυχία και αλήθεια της ψυχής.

Το αύριο δεν σ' το εγγυάται κανείς, γι' αυτό ζήσε το σήμερα, «carpe diem\*», βρες μια στιγμή ευτυχίας, που μπορεί να μην ξανάρθει ποτέ, και βίωσέ την.

Ένας ανώνυμος είπε: «Ευτυχία είναι η απόσταση που σε χωρίζει από ένα παιδί που τρέχει από απέναντι, για να κωθεί στην αγκαλιά σου». Εμείς λέμε ότι σε χωρίζουν δέκα λεπτά το πολύ από την ευτυχία, αρκεί να διαβάσεις κάποια ενότητα του παρόντος δοκιμίου, να προβληματιστείς και να αναλογιστείς τα οφέλη της ευτυχίας.

Ευτυχείτε λοιπόν.

## 5.

### Αναζήτηση της ευτυχίας

Καθημερινά αναζητάμε την ευτυχία. Τι είναι όμως η ευτυχία;

Μήπως μια τούρτα παγωτό, ένα όμορφο δώρο, ένα ηλιοβασιλέμα; Μήπως ένας ιδανικός σύντροφος με καθαρή ψυχή, χωρίς δεύτερες σκέψεις ή ένας τρυφερός σύντροφος, που ξέρει τι θέλει και πατά γερά στα πό-

---

\* = άδραξε την ημέρα (στίχος από ποίημα του Λατίνου λυρικού ποιητή Οράτιου).

δια του; Ή μήπως είναι ένα ωραίο εξοχικό, ένα ακριβό σπίτι, ένα ακριβό αυτοκίνητο, ο πρώτος λαχνός στο τζόκερ; Ίδού η απορία.

Μάλλον δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω! Η ευτυχία είναι κάτι βαθύτερο, είναι ο τρόπος που βιώνεις στην καθημερινότητα τον σύντροφό σου, τα παιδιά σου, την εργασία σου, τους φίλους σου – όλα τα απλά πράγματα στη ζωή.

Η ευτυχία δεν είναι μονοπώλιο κανενός. Την χαίρονται όλοι ανεξαιρέτως.

Η ειρωνεία είναι να καθρεφτίζεται το γέλιο κάποιου σαν λυγμός και εσύ να νομίζεις ότι είναι ευτυχισμένος.

Η ευτυχία μπορεί να υπάρξει και σε συγκρουσιακές σχέσεις, όταν πρυτανεύσει η λογική. Οι ανθρώπινες σχέσεις είναι άλλωστε πολύ δύσκολες και χαρακτηρίζονται και από εντάσεις και διαφωνίες.

# ΔΕΚΑ ΛΕΠΤΑ... από την ευτυχία

Δεν χρειάζεται να είναι κάποιος πλούσιος ή διάσημος για να νιώσει ευτυχισμένος. Η ευτυχία θέλει καλή υγεία και κακή μνήμη. Άλλωστε, ευτυχία δεν είναι ο σταθμός, αλλά ο τρόπος που ταξιδεύουμε. Η ίδια η ζωή είναι ευτυχία.

Απολαύστε τη ζωή σας για να μπορέσετε, κάνοντας τον απολογισμό σας, να πείτε ότι τελικά το ταξίδι άξιζε. Αναλάβετε δράση άμεσα, χωρίς αναβολές, γιατί η σημερινή μέρα αύριο θα είναι ήδη παρελθόν. Η ανατολή προϋποθέτει τον ήλιο. Ο ήλιος είστε εσείς!

Ο Γιώργος Δημόπουλος και ο Γιάννης Λαφαζάνος συνθέτουν έναν οδηγό καθημερινότητας, έναν οδηγό χαράς και ευτυχίας χαρίζοντάς μας απλές συμβουλές που θα φτιάξουν τη μέρα μας και τη διάθεσή μας.

***Απέχετε μόνο δέκα λεπτά από την ευτυχία,  
αξίζει να την αναζητήσετε!***

