

**Κείμενο 1****Η κατάκτηση της ευτυχίας σε 7 απλά μαθήματα**

Το κείμενο δημοσιεύτηκε στην ιστοσελίδα [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr) στις 06/06/2022 και αποτελεί μέρος της συνέντευξης του διάσημου ακαδημαϊκού στο Harvard **Tal Ben-Shahar**, στον Σ. Σκολούδη. (διασκευασμένο για τις ανάγκες της εξέτασης).

**Κύριε Tal Ben-Shahar, αν είχαμε μόνο πέντε λεπτά μαζί και σας ρωτούσα «πώς μπορώ να είμαι ευτυχισμένος», τι θα μου απαντούσατε;**

Εδώ είναι επτά μαθήματα που συγκέντρωσα και είναι σημαντικά για την ευτυχία:

**Μάθημα 1:** Δώστε στον εαυτό σας την «άδεια» να είναι άνθρωπος. Όταν δεχόμαστε συναισθήματα -όπως ο φόβος, ο φθόνος, η λύπη ή το άγχος- ως κάτι το φυσιολογικό, είναι πιο πιθανό να ξεπεράσουμε αυτές τις καταστάσεις. Η απόρριψη των συναισθημάτων μας, είτε είναι ευχάριστα είτε επώδυνα, οδηγεί σε απογοήτευση και δυστυχία. Έχουμε μια κουλτούρα που έχει εμμονή με την ευχαρίστηση και πιστεύουμε ότι το βασικό στοιχείο μιας αξιόλογης ζωής είναι η απουσία δυσφορίας.

Μάλιστα, όταν νιώθουμε πόνο, τότε θεωρούμε ότι κάτι πρέπει να πηγαίνει στραβά με εμάς. Στην πραγματικότητα, κάτι δεν πάει καλά με εμάς αν δεν νιώθουμε λύπη ή άγχος μερικές φορές, που είναι ανθρώπινα συναισθήματα. Το παράδοξο είναι ότι όταν αποδεχόμαστε τα συναισθήματά μας -όταν δίνουμε στον εαυτό μας την «άδεια» να είμαστε άνθρωποι και βιώνουμε οδυνηρά συναισθήματα- είναι πιο πιθανό να ανοιχτούμε σε ευχάριστα συναισθήματα.

**Μάθημα 2:** Η ευτυχία βρίσκεται στο σημείο τομής μεταξύ της ευχαρίστησης και του νοήματος. Είτε στη δουλειά είτε στο σπίτι, ο στόχος είναι να συμμετέχετε σε δραστηριότητες που είναι προσωπικά σημαντικές και ευχάριστες. Όταν αυτό δεν είναι εφικτό, φροντίστε να έχετε «ενισχυτές» ευτυχίας, στιγμές δηλαδή σε όλη τη διάρκεια της εβδομάδας που σας προσφέρουν ευχαρίστηση και νόημα. Οι έρευνες δείχνουν ότι μία ή δύο ώρες μιας ουσιαστικής και ευχάριστης εμπειρίας μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα μιας ολόκληρης ημέρας ή ακόμα και μιας ολόκληρης εβδομάδας.

**Μάθημα 3:** Λάβετε υπόψη ότι η ευτυχία εξαρτάται κυρίως από την κατάσταση του μυαλού μας, όχι από την κατάστασή μας ή την κατάσταση του τραπεζικού μας λογαριασμού. Εκτός από ακραίες περιστάσεις, το επίπεδο ευημερίας μας καθορίζεται από αυτό στο οποίο εστιάζουμε και από την ερμηνεία μας στα εξωτερικά γεγονότα. Για

παράδειγμα, εστιάζουμε στο άδειο μέρος του γεμάτου μέρους του ποτηριού; Θεωρούμε τις αποτυχίες ως καταστροφικές ή τις βλέπουμε ως ευκαιρίες μάθησης;

**Μάθημα 4:** Απλοποιήστε! Είμαστε, γενικά, πολύ απασχολημένοι, προσπαθώντας να στριμώξουμε όλο και περισσότερες δραστηριότητες σε όλο και λιγότερο χρόνο. Η ποσότητα επηρεάζει την ποιότητα και κάνουμε συμβιβασμούς με την ευτυχία μας προσπαθώντας να κάνουμε πάρα πολλά. Το να ξέρουμε πότε να πούμε «όχι» στους άλλους, συχνά σημαίνει να λέμε «ναι» στον εαυτό μας.

**Μάθημα 5:** Θυμηθείτε τη σύνδεση μυαλού-σώματος. Αυτό που κάνουμε -ή δεν κάνουμε- με το σώμα μας επηρεάζει το μυαλό μας. Η τακτική άσκηση, ο επαρκής ύπνος και οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες οδηγούν σε σωματική και ψυχική υγεία.

**Μάθημα 6:** Εκφράστε ευγνωμοσύνη, όποτε είναι δυνατόν. Πολύ συχνά θεωρούμε τη ζωή μας δεδομένη. Μάθετε να εκτιμάτε και να απολαμβάνετε τα υπέροχα πράγματα στη ζωή, από τους ανθρώπους μέχρι το φαγητό, από τη φύση μέχρι το χαμόγελο.

**Μάθημα 7:** Δώστε προτεραιότητα στις σχέσεις. Ο νούμερο ένα προγνωστικός παράγοντας της ευτυχίας είναι ο χρόνος που περνάμε με ανθρώπους που νοιαζόμαστε και που νοιάζονται για εμάς. Η πιο σημαντική πηγή ευτυχίας μπορεί να είναι το άτομο που κάθεται δίπλα σας. Εκτιμήστε τους, απολαύστε τον χρόνο που περνάτε μαζί. Το «κλειδί» είναι να επενδύσουμε στις σχέσεις μας και να αποδεχθούμε το γεγονός ότι ακόμη και οι καλύτερες σχέσεις δεν είναι τέλειες και ότι πάντα θα υπάρχουν σκαμπανεβάσματα.

## Κείμενο 2

### Τι είναι το *slowliving*<sup>1</sup> που κατακτά όλο και περισσότερους οπαδούς

*Το κείμενο αποτελεί άρθρο της [Εύας Κουτουμάνου](#) στην ιστοσελίδα *Hellenic daily news* στη στήλη *eu zην* και δημοσιεύτηκε στις 08/07/2022.*

Το *Slowliving* είναι μια νέα τάση ζωής στον αντίποδα της κουλτούρας της υπερκατανάλωσης, της *fastfashion*, του *fastfood* και γενικά οποιουδήποτε «fast», γρήγορου. Την κουλτούρα της συνεχούς κίνησης και της υπερδραστηριότητας την ξέρουμε, τη βιώνουμε όλοι λίγο πολύ κάθε μέρα. Είναι το τρέξιμο από το πρωί έως το

---

1. Αργή ζωή

βράδυ για βιοποριστικούς λόγους. Είναι το συνεχές τσεκ στα socialmedia<sup>2</sup> ή στα ενημερωτικά σάιτ, για να καλυφθεί το σύνδρομο FOMO (Fear Of MissingOut<sup>3</sup>). Είναι ένα πρόγραμμα που για πολλούς σημαίνει το πρωί γυμναστήριο, μετά δουλειά, τρέξιμο, άγχος, στρες και για να νοιώσουμε ότι «προσέχουμε τον εαυτό μας» ακολουθούμε ευλαβικά μια «υγιεινή διατροφή» ή ότι πιστεύουμε πως είναι υγιεινή διατροφή. Αυτός ο τρόπος ζωής, όμως, δεν είναι εφικτός για μεγάλο χρονικό διάστημα, χωρίς να αρχίσει να μας φθείρει. Είναι μια αδιανόητη βαβούρα, ένας εξαντλητικός τρόπος ζωής, τον οποίο όλο και περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να απαρνηθούν, αφού δεν οδηγεί πουθενά τελικά.

Η εναλλακτική ονομάζεται slowliving, είναι ένα κίνημα ευεξίας, μια φιλοσοφία για πιο όμορφη ζωή, ήρεμη. Το slowliving δεν είναι σαν την καλοκαιρινή ραστώνη, που ο χρόνος και οι δραστηριότητες παγώνουν κάτω από τον καυτό ήλιο του μεσημεριού. Η «αργή ζωή» δεν είναι τεμπελιά, είναι μια ολιστική αντιμετώπιση της ζωής. Είναι μια συνειδητή επιλογή του να ασχολούμαστε με τα ουσιώδη, να επικεντρωνόμαστε στο εδώ και το τώρα, να ζούμε με τρόπο που μας κάνει καλό και που μπορούμε να διατηρήσουμε μακροπρόθεσμα.

Είναι μαγείρεμα και σπιτικό φαγητό, ζυμωτό ψωμί και κουλουράκια, [...] καθημερινό περπάτημα και σεβασμός στο σώμα, είναι ανακύκλωση και έγνοια για το περιβάλλον, είναι επισκευή παλιών επίπλων και επιλογή ρούχων με ποιότητα που αντέχουν στον χρόνο, είναι συνειδητή κατανάλωση και επαφή με τη φύση, είναι εξασφάλιση στιγμών μέσα στην ημέρα για να νιώσουμε γαλήνη και ηρεμία, να επικοινωνήσουμε με τον ή την σύντροφο μας, την οικογένεια, τους φίλους. Είναι σεβασμός στον εαυτό μας και στον χρόνο μας που είναι πολύτιμοι! [...]

## ΘΕΜΑ 2 (μονάδες 35)

### Ερώτημα 1<sup>ο</sup> (μονάδες 15)

α. Για καθεμιά από τις παρακάτω φράσεις να γράψεις τη λέξη **Σωστό** ή **Λάθος**, ανάλογα με το αν νομίζεις ότι η φράση αποδίδει ορθά το νόημα των κειμένων 1 και 2 (μονάδες 10):

1. Η κυρίαρχη αντίληψη για την ευτυχία εντοπίζεται σήμερα κυρίως στην προσπάθεια επίτευξης ευχαρίστησης. (Κείμενο 1)

---

2. Κοινωνικά δίκτυα

3. Φόβος μην παραλείψεις κάτι

2. Οι πλούσιοι άνθρωποι είναι και περισσότερο ευτυχημένοι. (Κείμενο 1)
3. Η πολυδιάσπαση ενδιαφερόντων και δραστηριοτήτων είναι ένα ορθό πρότυπο ευτυχισμένης ζωής. (Κείμενο 1)
4. Η συνεχής παρακολούθηση κοινωνικών δικτύων οδηγεί σταδιακά σε εξάντληση. (Κείμενο 2)
5. Το slowliving αφορά ανθρώπους απαθείς και αδιάφορους για τη δουλειά τους. (Κείμενο 2)

β. Να εξηγήσεις με συντομία (40 – 50 λέξεις) τη φράση του Κειμένου 1 «Λάβετε υπόψη ότι η ευτυχία εξαρτάται από την κατάσταση του μυαλού μας» (μονάδες 5).

**Μονάδες 15**

**Ερώτημα 2<sup>ο</sup> (μονάδες 10)**

Το Κείμενο 1 ανήκει στο κειμενικό είδος των οδηγιών. Να εντοπίσεις πέντε γλωσσικές επιλογές (μονάδες 5) που να τεκμηριώνουν αυτόν τον χαρακτηρισμό και να εξηγήσεις πώς η καθεμιά λειτουργεί εξυπηρετώντας τον στόχο του κειμένου (μονάδες 5).

**Μονάδες 10**

**Ερώτημα 3<sup>ο</sup> (μονάδες 10)**

Ποια κοινά σημεία προβληματισμού εντοπίζεις ανάμεσα στα Κείμενα 1 και 2. Να απαντήσεις σε 70 – 80 λέξεις με σχετικές κειμενικές αναφορές (δεν προσμετρώνται στις λέξεις της απάντησης).

**Μονάδες 10**

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ**

(Επισημαίνεται ότι οι απαντήσεις που προτείνονται για τα θέματα είναι ενδεικτικές. Κάθε άλλη απάντηση, κατάλληλα τεκμηριωμένη, είναι αποδεκτή)

**ΘΕΜΑ 2****Ερώτημα 1**

α.

1. Σωστό
2. Λάθος
3. Λάθος
4. Σωστό
5. Λάθος

β. Στο σημείο αυτό ο συντάκτης πιθανόν εννοεί πως ο τρόπος με τον οποίο θα αποφασίσουμε να αντιμετωπίσουμε την ζωή και τις ανατροπές της – αισιόδοξα ή απαισιόδοξα – προσδιορίζει και τον βαθμό της ευαρέσκειάς μας από αυτήν και της προσωπικής μας ικανοποίησης για την επάρκεια του εαυτού μας, γεγονός που δημιουργεί αυτοεκτίμηση, απαραίτητο παράγοντα για τη βίωση της ευτυχίας και ολοκλήρωσης.

**Ερώτημα 2**

Οι μη διαδικαστικές οδηγίες, στις οποίες ανήκει το Κείμενο 1, εκφράζονται με μια σειρά γλωσσικών επιλογών:

1. Α΄ πληθυντικό πρόσωπο «όταν νιώθουμε πόνο», δίνει τόνο οικειότητας και εντάσσει τον πομπό στην ίδια ομάδα με τον δέκτη.
2. Ρήματα σε Ενεστωτικό χρόνο «η ευτυχία βρίσκεται στο σημείο ...», για να δημιουργηθεί η αίσθηση της διαχρονικότητας (ιστορικός ενεστώτας).
3. Προστακτική έγκλιση «Δώστε στον εαυτό σας» με την οποία διακρίνεται η σαφής οδηγία προς επίτευξη του στόχου.
4. Χρονικές / διαρθρωτικές λέξεις «όταν δεχόμαστε, όταν νιώθουμε...» που τοποθετούν τις ενέργειες στη σωστή σειρά και δημιουργούν τις προϋποθέσεις, για να προκύψει το προσδοκώμενο αποτέλεσμα.

5. Ρητορική ερώτηση «Για παράδειγμα, εστιάζουμε στο ...του γεμάτου μέρους του ποτηριού;» προκαλεί προβληματισμό και συνειδητοποίηση των ενεργειών που είναι απαραίτητες, για να επιτύχουμε όσα πρέπει.

### Ερώτημα 3

Και στα δύο κείμενα υπάρχει ως κοινή συνισταμένη η προσπάθεια εξασφάλισης ελεύθερου και ποιοτικού χρόνου για την ουσιαστική βίωση των στιγμών της ζωής, την αποφυγή των αγχωτικών ρυθμών της εποχής, την πολυδιάσπαση ενδιαφερόντων και της ανάληψης υπερβολικά πολλών εργασιών (Κείμενο 1 «απλοποιείστε! ... ναι στον εαυτό μας» / Κείμενο 2 «είναι το πρόγραμμα ...στρες»). Αυτό από μόνο του εξασφαλίζει ευεξία και συνειδητή αλληλεπίδραση με τους δικούς μας ανθρώπους, σωματική άσκηση και επαφή με τη φύση, συνειδητές καταναλωτικές επιλογές, γεγονός που προσφέρει αίσθημα πλήρωσης και ευτυχίας. (Κείμενο 1 «Δώστε προτεραιότητα στις σχέσεις», «Η τακτική άσκηση ... ψυχική υγεία» / Κείμενο 2 «εξασφάλιση στιγμών ...να επικοινωνήσουμε με τον σύντροφο, την οικογένεια, τους φίλους», «μαγείρεμα ... με τη φύση»).

**Κείμενο 3****[Χαμογέλα ρε . . . τί σου ζητάνε;]**

Απόσπασμα από το βιβλίο του **Χρόνη Μίσσιου** “Χαμογέλα ρε . . . τί σου ζητάνε”, εκδόσεις Γράμματα 1988.

Έτσι, μ’ αυτήν την παλιοεφεύρεση που τη λένε ρολόι, σπρώχνουμε τις ώρες και τις μέρες σα να μας είναι βάρος, και μας είναι βάρος, γιατί δε ζούμε, κατάλαβες; Όλο κοιτάμε το ρολόι, να φύγει κι αυτή η ώρα, να φύγει κι αυτή η μέρα, να έρθει το αύριο, και πάλι φτου κι απ’ την αρχή.

Χωρίσαμε τη μέρα σε πτώματα στιγμών, σε σκοτωμένες ώρες που τις θάβουμε μέσα μας, μέσα στις σπηλιές του είναι μας, στις σπηλιές όπου γεννιέται η ελευθερία της επιθυμίας, και τις μπαζώνουμε με όλων των ειδών τα σκουπίδια που μας πασάρουν σαν «αξίες», σαν «ανάγκες», σαν «ηθική», σαν «πολιτισμό». Κάναμε το σώμα μας ένα απέραντο νεκροταφείο δολοφονημένων επιθυμιών και προσδοκιών, αφήνουμε τα πιο σημαντικά, τα πιο ουσιαστικά πράγματα, όπως να παίξουμε και να κουβεντιάσουμε με τα παιδιά και τα ζώα, με τα λουλούδια και τα δέντρα, να παίξουμε και να χαρούμε μεταξύ μας, ν’ απολαύσουμε τη φύση, τις ομορφιές του ανθρώπινου χεριού και του πνεύματος, να κατέβουμε τρυφερά μέσα μας, να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και τον διπλανό μας...

Όλα, όλα, Σαλονικιέ, τ’ αφήνουμε γι’ αυτό το αύριο που δεν θα έρθει ποτέ... Μόνο όταν ο θάνατος χτυπήσει κάποιο αγαπημένο μας πρόσωπο πονάμε, γιατί συνήθως σκεφτόμαστε πως θέλαμε να του πούμε τόσα σημαντικά πράγματα, όπως πόσο τον αγαπούσαμε, πόσο σημαντικός ήταν για εμάς...

**ΘΕΜΑ 3**

Ποια κριτική ασκεί ο αφηγητής στον τρόπο που κάποιοι ζουν τη ζωή τους; Να τεκμηριώσεις την άποψή του χρησιμοποιώντας τρεις τουλάχιστον κειμενικούς δείκτες. Εκτιμάς πως αυτή η κατάσταση αφορά τον σύγχρονο άνθρωπο, αφορά εσένα; Να απαντήσεις σε 150-200 λέξεις.

**Μονάδες 15**

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ****ΘΕΜΑ 3**

Ο αφηγητής επικρίνει στο κείμενο την αλλοτρίωση του ανθρώπου λόγω των γρήγορων ρυθμών ζωής και της υιοθέτησης των προβαλλόμενων αξιών και προτύπων. Ο αφηγητής αντιδιαστέλλει καυστικά μέσω της χρήσης εισαγωγικών («αξίες», «ανάγκες») τις υλιστικές ανάγκες και τις αξίες που παρουσιάζονται από την κοινωνία και οδηγούν τον άνθρωπο σε μια ανιαρή ζωή και στην αίσθηση ότι το σώμα αποτελεί ένα «απέραντο νεκροταφείο δολοφονημένων επιθυμιών και προσδοκιών» (μεταφορά), με τις πραγματικές αξίες που οδηγούν στην ευτυχία. Έτσι η ευτυχία ταυτίζεται με την ουσιαστική επικοινωνία του ανθρώπου με τους άλλους και τη φύση, όπως φαίνεται από τη χρήση εικόνων («να κουβεντιάσουμε... μεταξύ μας»), αλλά και με την αυτογνωσία και εσωτερική αναζήτηση, δραστηριότητες όμως που απαιτούν χρόνο για να επιτευχθούν. Με την αποστροφή στο β' ενικό πρόσωπο « Όλα, όλα Σαλονικιέ ...» ο ήρωας απευθύνεται στον ίδιο τον εαυτό του και σε κάθε σύγχρονο άνθρωπο διαπιστώνοντας ότι αναμένει καρτερικά τον θάνατο, χωρίς ουσιαστική αξιοποίηση της ζωής του και έκφρασης των πραγματικών συναισθημάτων στους δικούς του ανθρώπους.

Ο μαθητής / -τρια, ανάλογα με τα προσωπικά του βιώματα και τον χαρακτήρα του, μπορεί να τοποθετηθεί κριτικά απέναντι στα σημερινά πρότυπα ζωής που στραγγαλίζουν τις όμορφες στιγμές και περιορίζουν την αλληλεπίδραση με τους άλλους. Αρκεί αυτά που θα γράψει να είναι τεκμηριωμένα.

**Ενδεικτικά:**

Στις μέρες μας, που ο ελεύθερος χρόνος αποτελεί πολυτέλεια, η προσέγγιση της πραγματικής ευτυχίας είναι ένα δυσεπίτευκτο αγαθό. Ο άνθρωπος αβίαστα δέχεται και ακολουθεί πιστά ένα σύνολο αξιών που σταδιακά τον απομακρύνουν από την ευτυχία. Η έλλειψη χρόνου για πνευματική αναζήτηση δεν επιτρέπει στο άτομο την επανιεράρχηση των αξιών του. Έτσι βιώνει μια κατάσταση όπου δε δρα συνειδητά, ενώ σταδιακά ανακαλύπτει όσα θα μπορούσε να έχει κάνει για να βελτιστοποιήσει τη ζωή του. Παρ' όλα αυτά ακόμη και μετά τη συνειδητοποίηση αυτή, δύσκολα μπορεί να απεγκλωβιστεί από αυτή τη συνθήκη.