

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 TalBen-Shahar, στον Σ. Σκολούδη. (διασκευασμένο για τις ανάγκες της εξέτασης).

Κύριε TalBen-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*¹ που κατακτά όλο και περισσότερους οπαδούς

Το κείμενο αποτελεί άρθρο της Εύας Κουτουμάνου στην ιστοσελίδα Hellenic daily news NY στη στήλη ευ ζην και δημοσιεύτηκε στις 08 07 2022.

Το *Slow living* είναι μια νέα τάση ζωής στον αντίποδα της κουλτούρας της υπερκατανάλωσης, της *fast fashion*, του *fast food* 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 βράδυ για βιοποριστικούς λόγους. Είναι το συνεχές τσεκ στα *social media*² ή στα ενημερωτικά σάιτ, για να καλυφθεί το σύνδρομο FOMO (*Fear Of MissingOut*³). 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

1. Αργή ζωή

2. Κοινωνικά δίκτυα

3. Φόβος μην παραλείψεις κάτι

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 *slow living*, είναι ένα κίνημα ευεξίας, μια φιλοσοφία για πιο όμορφη ζωή, ήρεμη. Το *slow living* 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! [...]

Κείμενο 3

[Χαμογέλα ρε . . . τί σου ζητάνε;]

Απόσπασμα από το βιβλίο του Χρόνη Μίσιου «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...»

ΘΕΜΑΤΑ

ΘΕΜΑ 2 (μονάδες 35)

Ερώτημα 1^ο (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.** Οι πλούσιοι άνθρωποι είναι και περισσότερο ευτυχισμένοι. (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 slow living 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^ο (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 πως η κάθε μια λειτουργεί εξυπηρετώντας τον στόχο του κειμένου (μονάδες 5).

Μονάδες 10

Ερώτημα 3^ο (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

ΘΕΜΑ 3 (μονάδες 15)

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

Μονάδες 15