

**Μάθημα:** Νεοελληνική Γλώσσα & Λογοτεχνία

**Τάξη:** Γ' Λυκείου

**Ημερομηνία:** 28 Ιανουαρίου 2024

**Καθηγητές:** Ομάδα Φιλολόγων Φροντιστηρίων Φάσμα

**Ονοματεπώνυμο:**

**ΚΕΙΜΕΝΟ 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<sup>ο</sup>:** 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 δε 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<sup>ο</sup>:** 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<sup>ο</sup>:** 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<sup>ο</sup>:** 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<sup>ο</sup>:** 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<sup>ο</sup>:** 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<sup>ο</sup>:** 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.[...]

## ΚΕΙΜΕΝΟ 2 : «Οι 6 πυλώνες της ευτυχίας»

Το κείμενο είναι της Βάλιας Παυλίδου, Ψυχολόγου Msc Κοινωνικής Κλινικής Ψυχολογίας, αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα <https://www.psychologynow.gr>.

Σταθερή στο επιστημονικό μου ενδιαφέρον ως θεραπεύτρια να αναζητώ τι κάνει τους ανθρώπους ευτυχισμένους, διάβασα πριν λίγο καιρό «Το βιβλίο του Lykke». Ο δανέζικος τρόπος για την κατάκτηση της ευτυχίας, του Wiking Meik, Διευθύνοντα Συμβούλου του Ινστιτούτου Έρευνας της Ευτυχίας στην Δανία. Βρήκα τις ιδέες που μοιράζεται μαζί μας στο βιβλίο αρκετά εύστοχες και ενδιαφέρουσες και την ερευνητική του τεκμηρίωση αξιόλογη.

Είναι τελικά η ευτυχία άπιαστο όνειρο; Προνόμιο των λίγων που κατέχουν τους πόρους και τα αγαθά, για να ζουν πλουσιοπάροχα; Το τι κάνει τον καθένα ευτυχισμένο μπορεί να έχει μια προσωπική διάσταση. Ωστόσο, φαίνεται να υπάρχουν καθολικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην ευτυχία μας.

**Σχέσεις:** Ελάτε κοντά με τους ανθρώπους. Οι άνθρωποι είμαστε κοινωνικά όντα. Χρειαζόμαστε υγιείς και σταθερούς δεσμούς στην ζωή μας, προκειμένου να αισθανθούμε ασφάλεια και να εξελιχθούμε ψυχολογικά. Η σύγχρονη κοινωνία ενισχύει σε μεγάλο βαθμό την ατομικότητα. Η κοινότητα, ως ομάδα ανθρώπων που μοιράζεται τους ίδιους πόρους και τα ίδια αγαθά, τείνει να εκλείψει. Ωστόσο το αίσθημα του «ανήκειν» σε κάτι πάνω από τον εαυτό μας αποτελεί σημαντική διάσταση της ευτυχίας μας. Ο Wiking προτείνει να δημιουργούμε χρόνο με τους ανθρώπους μας γύρω από σταθερές ιεροτελεστίες, όπως αυτή των γευμάτων.

**Χρήμα:** αξιοποιήστε το, μην το ξοδεύετε απλώς. Τελικά φέρνει το χρήμα την ευτυχία; Είναι οι πιο πλούσιες χώρες στον κόσμο και οι πιο ευτυχισμένες; Η απάντηση είναι όχι. Σίγουρα χρειαζόμαστε μια χ οικονομική δυνατότητα, για να καλύπτουμε τις βασικές μας ανάγκες,

προκειμένου να μην υποφέρουμε. Αλλά η υπερκάλυψη αυτών δεν αποτελεί εχέγγυο της ευτυχίας μας.

**Υγεία:** Μην την παίρνετε ως δεδομένη. Το να φροντίζουμε την υγεία μας θέτει τα θεμέλια, για να μπορούμε να βιώσουμε την ευτυχία. Αυτό γιατί η βιολογία μάς καθορίζει σε μεγάλο βαθμό. Δραστηριότητες που ενισχύουν την έκκριση ενδορφίνης στο σώμα μας δίνουν το αίσθημα της ευφορίας. Κάντε ποδήλατο, περπατήστε, κινηθείτε, γυμναστείτε.

**Ελεύθερος χρόνος:** Δημιουργήστε τον. Έχοντας όλοι μας – είτε εργαζόμαστε, είτε φροντίζουμε την οικογένεια μας, είτε τα συνδυάζουμε και τα δύο – περιορισμένο χρόνο από τις υποχρεώσεις που τρέχουν, συχνά νιώθουμε εγκλωβισμένοι σε μια καθημερινότητα που δεν ορίζουμε. Βρείτε τρόπους να δημιουργήσετε λίγο ελεύθερο χρόνο για τον εαυτό σας. Αξιοποιήστε τον με τρόπο που να σας γεμίζει.

**Εμπιστοσύνη:** Επενδύστε σε αυτήν. Το να ξεκινάμε τις σχέσεις μας από μια βάση εμπιστοσύνης και όχι δυσπιστίας και σκεπτικισμού αποτελεί μια ένδειξη για το τι είδους σχέσεις χτίζουμε ως άτομα, αλλά και για το τι είδους κοινότητες δομούμε κατ' επέκταση. Κατά κανόνα, όσο εμπιστευόμαστε τον κόσμο γύρω μας, τόσο ανταμειβόμαστε με τη δική τους εμπιστοσύνη, χτίζοντας έτσι ένα ασφαλές περιβάλλον για όλους.

**Καλοσύνη:** Μοιράστε την. Το να είμαστε καλοί με τους ανθρώπους δίπλα μας, δεν είναι δύσκολο. Κι όμως αμελούμε τόσο συχνά να το κάνουμε. Οι πράξεις καλοσύνης δεν είναι μεγαλόπνοα σχέδια και δυσπρόσιτοι στόχοι.

### **Κείμενο 3: Χρόνης Μίσσιος, «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 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 παίζουμε και να κουβεντιάσουμε με τα παιδιά και τα ζώα, με τα λουλούδια και τα δέντρα, να παίζουμε 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 δε 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 Α

**A1.** Να αποδώσετε συνοπτικά σε 60-70 λέξεις τους σχετικούς με τις ανθρώπινες σχέσεις «παράγοντες που συμβάλλουν στην ευτυχία μας», σύμφωνα με τη συντάκτρια του **Κειμένου 2**.

**Μονάδες 20**

## ΘΕΜΑ Β

**B1.** Για καθεμιά από τις παρακάτω φράσεις να γράψετε τη λέξη **Σωστό** ή **Λάθος**, ανάλογα με το αν η φράση αποδίδει ορθά ή όχι το νόημα των **Κειμένων 1 και 2** :

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 δημιουργία κοινωνικών σχέσεων, ως προϋπόθεση της ευτυχίας, αντιβαίνει στο πνεύμα του σύγχρονου ατομικισμού. (Κείμενο 2)
5. Οι σχέσεις που δημιουργούνται με βάση την εμπιστοσύνη προς τον συνάνθρωπο προλειαίνουν το έδαφος για την ευτυχία. (Κείμενο 2)

**Μονάδες 10**

**B2.** Να εντοπίσετε δύο κοινά σημεία προβληματισμού ανάμεσα στα **Κείμενα 1 και 2**; Να απαντήσετε σε 70-80 λέξεις με σχετικές κειμενικές αναφορές (δε λαμβάνονται υπόψη στην έκταση της απάντησης).

**Μονάδες 10**

**B3. α.** Το **Κείμενο 1** ανήκει στο κειμενικό είδος των οδηγιών. Να εντοπίσετε τρεις γλωσσικές επιλογές (μονάδες 3) που να τεκμηριώνουν αυτόν τον χαρακτηρισμό και να εξηγήσετε πως η καθεμία λειτουργεί, εξυπηρετώντας τον στόχο του κειμένου (μονάδες 3).

**β.** *«Τελικά φέρνει το χρήμα την ευτυχία; Είναι οι πιο πλούσιες χώρες στον κόσμο και οι πιο ευτυχισμένες; Η απάντηση είναι όχι. Σίγουρα χρειαζόμαστε μια χ οικονομική δυνατότητα για να καλύπτουμε τις βασικές μας ανάγκες προκειμένου να μην υποφέρουμε. Αλλά η υπερκάλυψη αυτών δεν αποτελεί εχέγγυο της ευτυχίας μας.»*

Η συντάκτρια του **Κειμένου 2**:

- i. Είναι βέβαιη ότι το χρήμα φέρνει την ευτυχία
- ii. Είναι βέβαιη ότι μια χ οικονομική δυνατότητα φέρνει την ευτυχία.
- iii. Είναι βέβαιη ότι το χρήμα δε φέρνει την ευτυχία, αλλά η ευτυχία προϋποθέτει μια χ οικονομική δυνατότητα.
- iv. Δεν είναι βέβαιη ότι το χρήμα δε φέρνει την ευτυχία.

Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση και να αιτιολογήσετε την επιλογή σας με βάση το νόημα και δύο γλωσσικά μέσα που αξιοποιούνται (2×2= 4 μονάδες)

γ. Η συγγραφέας του **Κειμένου 2** χρησιμοποιεί, ανάμεσα στα άλλα, α' και β' πληθυντικό ρηματικό πρόσωπο. Να αναζητήσετε τους λόγους που, κατά τη γνώμη σας, δικαιολογούν αυτή την επιλογή. (μονάδες  $2,5 \times 2 = 5$ )

**Μονάδες 15**

### **ΘΕΜΑ Γ**

**Γ1.** Ποια κριτική ασκεί ο αφηγητής (**Κείμενο 3**) στον τρόπο που κάποιοι ζουν τη ζωή τους; Να τεκμηριώσετε την άποψή του, χρησιμοποιώντας τρεις τουλάχιστον κειμενικούς δείκτες. Εκτιμάτε πως αυτή η κατάσταση αφορά τον σύγχρονο άνθρωπο; Να απαντήσετε σε 150-200 λέξεις.

**Μονάδες 15**

### **ΘΕΜΑ Δ**

**Δ1.** Η συντάκτρια του **Κειμένου 2** αναφέρεται σε παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στην ευτυχία του ανθρώπου. Αφού επιλέξετε τρεις από αυτούς, τους πιο σημαντικούς κατά τη γνώμη σας, να εξηγήσετε τη σημασία του καθενός, προτείνοντας παράλληλα συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους μπορούν να πραγματοποιηθούν. Το κείμενό σας (350-400 λέξεις) να έχει τη μορφή ομιλίας που θα συντάξετε και θα διαβάσετε στην τάξη σας, με αφορμή τη διδασκαλία του **Κειμένου 2** στο μάθημα της Νεοελληνικής Γλώσσας.

**Μονάδες 30**

**Ευχόμαστε Επιτυχία!!!**