

Κείμενο 1

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 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 μας 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 2

Συνέντευξη της συγγραφέως Ελένης Ανδρεάδη

Γεννημένη στο Λονδίνο, η Ελένη Ανδρεάδη έχει ζήσει και εργαστεί σε πολλές χώρες. Σπούδασε Περιβαλλοντική Πολιτική και ΜΜΕ στο Πανεπιστήμιο του Χάρθαντ. Όταν γύρισε στην Ελλάδα το 2009, ίδρυσε τη Μη Κερδοσκοπική Οργάνωση «Πράκτορες του Πλανήτη», η οποία προσκαλεί τα παιδιά να σώσουν τον πλανήτη μέσα από μυστικές αποστολές. Τη συνέντευξη δημοσιεύει ο Γιώργος Νάστος στο ΒΗΜΑgazino.

Ερ: «Εσείς τι θεωρείτε ανεκτίμητο στη ζωή;»

Απ: «Την περίοδο του lockdown πολλοί μπήκαμε στη διαδικασία να σκεφτούμε τι έχει περισσότερη αξία στη ζωή. Έβλεπα ανέκαθεν να αναφέρεται σε διάφορα βιβλία η ευγνωμοσύνη ως δώρο και εργαλείο και ως μυστικό της ευτυχίας. Το λέει αυτό και η Όπρα Γουίνφρι στο «What I Know for sure». Συμβουλεύει να κρατάμε το βράδυ ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης με τα 2-3 πράγματα που γέμισαν την καρδιά μας χαρά τη μέρα που πέρασε. Για εμένα, το πράσινο τσάι που πίνω συγκεκριμένα στους 80 βαθμούς κάθε πρωί, η άσκηση, το διάβασμα με την κόρη μου, ο χρόνος που περνάω με τα παιδιά μου, η

ενασχόληση με έναν πολύ μικρό λαχανόκηπο που έχουμε στο σπίτι μας, όλα αυτά τα μικρά πράγματα που είναι τα πιο σημαντικά. Είναι στη φύση μας να τα ξεχνάμε και να τα θεωρούμε δεδομένα και το μόνο που μπορούμε να προσπαθούμε είναι να τα υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας. Αν έχεις τα βασικά, τότε τα επιπλέον υλικά αγαθά σου προσφέρουν απλώς μια πρόσκαιρη ευτυχία, η οποία πολύ γρήγορα ξεφτίζει».

Ερ: «Σε δύο βιβλία σας προφητεύσατε, τρόπον τινά, την έλευση της Γκρέτα Τούνμπεργκ»

Απ: «Όντως έγραψα για μια παρέα εφήβων που διαμαρτύρεται στους ισχυρούς ηγέτες του πλανήτη, όμως δεν θα το αποκαλούσα προφητικό. Αυτό που δείχνει η δράση της Γκρέτα Τούνμπεργκ και όλων των παιδιών που συμμετέχουν σε αυτό το κίνημα είναι το πόσο μεγάλη είναι η αγανάκτησή τους με την ανεπάρκεια των ενηλίκων, εξ ου και έχουν ξεχυθεί στους δρόμους απαιτώντας να αλλάξουμε. Θέλω να πιστεύω ότι θα βγούμε πιο σοφοί από τον εφιάλτη του κορωνοϊού και θα αρχίσουμε να ακούμε τους επιστήμονες, τους ειδικούς, χωρίς να απαξιώνουμε τα πάντα. Έχει κλονιστεί πάντως η εμπιστοσύνη που έχουμε στον πολιτισμό μας. Νομίζαμε ότι μπορεί να μας προστατέψει από όλα τα στοιχεία της φύσης και είδαμε ότι είμαστε εντελώς εξαρτημένοι από τη δική μας υγεία».

Κείμενο 3

Ανικανοποίητο

Το ποίημα της Λένας Παππά προέρχεται από τη συλλογή «Βραδυφλεγής», Τα Ποιήματα, Τόμος Β', εκδ. Αρμός, Αθήνα: 1997.

Η δίψα εκείνων που ποτέ
δε θ' αποκτήσω
με στοιχειώνει, πνιγμένη
καθώς σέρνομαι στα νερά
του έλους των πραγματωμένων.

Ποιος είπε πως ποτέ
τελειώνουν οι επιθυμίες;

ΘΕΜΑΤΑ

ΘΕΜΑ 2 (μονάδες 35)

Ερώτημα 1° (μονάδες 15)

Σε 60 -70 λέξεις να σχολιάσεις τη θέση που διατυπώνεται στη δεύτερη απάντηση της συνέντευξης (Κείμενο 2): «Αυτό που δείχνει η δράση της Γκρέτα Τούνμπεργκ και όλων των παιδιών που συμμετέχουν σε αυτό το κίνημα είναι το πόσο μεγάλη είναι η αγανάκτησή τους με την ανεπάρκεια των ενηλίκων». Στον σχολιασμό σου μπορείς να αξιοποιήσεις και στοιχεία του κειμένου.

Μονάδες 15

Ερώτημα 2° (μονάδες 10)

Η συγγραφέας του Κειμένου 1 χρησιμοποιεί α' πληθυντικό ρηματικό πρόσωπο και β' ρηματικό πρόσωπο πληθυντικού, ανάμεσα στα άλλα. Να αναζητήσεις τους λόγους που κατά τη γνώμη σου δικαιολογούν αυτή την επιλογή.

Μονάδες 10

Ερώτημα 3° (μονάδες 10)

Ποια κοινά σημεία προβληματισμού εντοπίζεις ανάμεσα στα Κείμενα 1 και 2; Να απαντήσεις σε 70-80 λέξεις με σχετικές κειμενικές ενδείξεις. (δεν λαμβάνονται υπόψη στην έκταση της απάντησης).

Μονάδες 10

ΘΕΜΑ 3 (μονάδες 15)

Γ. Ποια φαίνεται να είναι η συναισθηματική κατάσταση του ποιητικού υποκειμένου στο Κείμενο 3 και γιατί; Με ποια εκφραστικά μέσα αποτυπώνεται (τρεις αναφορές αρκούν); Σε ποιο βαθμό ταυτίζεσαι ή διαφοροποιείσαι με το θέμα του κειμένου (150-200 λέξεις);

Μονάδες 15