**Ν. Γλώσσα Γ΄ Λυκείου: Η κατάκτηση της ευτυχίας σε 7 απλά μαθήματα

Κείμενο 1: Η κατάκτηση της ευτυχίας σε 7 απλά μαθήματα***Το κείμενο αποτελεί μέρος της συνέντευξης του διάσημου ακαδημαϊκού ψυχολογίας στο Harvard Tal Ben-Shahar, στον Σ. Σκολούδη
.***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: Οι 6 πυλώνες της ευτυχίας***Το κείμενο είναι της Βάλιας Παυλίδου, Ψυχολόγου Msc Κοινωνικής Κλινικής Ψυχολογίας*.

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.
**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 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.

**ΘΕΜΑ Α
Να αποδώσετε συνοπτικά τα τρία πρώτα μαθήματα του Tal Ben-Shahar (70-80 λέξεις)**.
Μονάδες 20

Σύμφωνα με τον Tal Ben-Shahar για την κατάκτηση της ευτυχίας απαιτείται η αποδοχή των αρνητικών συναισθημάτων ως φυσιολογικών, για να επιτυγχάνεται η διαχείρισή τους και να αποφεύγεται το αίσθημα της απογοήτευσης. Μέσω, άλλωστε, της βίωσης των επώδυνων συναισθημάτων καθίσταται πιθανότερη η ακόλουθη βίωση των ευχάριστων. Παραλλήλως, χρειάζεται οι περισσότερες δραστηριότητες του ατόμου να έχουν νόημα για εκείνο και να του είναι ευχάριστες. Καίρια, τέλος, είναι η επίγνωση πως η ευτυχία προκύπτει από τη θετική στάση του ατόμου απέναντι στις διάφορες καταστάσεις.
[Λέξεις: 81]

**ΘΕΜΑ Β
Β1.**Με βάση τα **Κείμενα 1**και **2**να χαρακτηρίσετε τις παρακάτω περιόδους λόγου ως σωστές ή λανθασμένες, γράφοντας στο τετράδιό σας, δίπλα στο γράμμα που αντιστοιχεί σε κάθε περίοδο, τη λέξη **Σωστό**ή **Λάθος**(δεν χρειάζεται να αναφέρετε συγκεκριμένο χωρίο κειμένου).
**α**. Το συναίσθημα της λύπης αποτελεί για τον άνθρωπο ένδειξη πως έχει κάποιο πρόβλημα. (Κείμενο 1)
**β**. Η πολυδιάσπαση ενδιαφερόντων και δραστηριοτήτων είναι ένα ορθό πρότυπο ευτυχισμένης ζωής. (Κείμενο 1)
**γ**. Χρειάζεται να εκτιμούν, σε κάθε περίπτωση, οι άνθρωποι τα όμορφα πράγματα στη ζωή. (Κείμενο 1)
**δ**. Αν δείξουμε εμπιστοσύνη στους άλλους ανθρώπους, θα ανταποκριθούν εμπιστευόμενοι κι εκείνοι εμάς. (Κείμενο 2)
**ε**. Μια πράξη καλοσύνης μπορεί να είναι μια στιγμιαία, αυθόρμητη πράξη. (Κείμενο 2)
Μονάδες 10

α. Λάθος, β. Λάθος. γ. Λάθος. δ. Λάθος. ε. Σωστό

**Β2.α**. **Να σχολιάσετε σε γλωσσικό επίπεδο τον τίτλο του Κειμένου 1 και να προσδιορίσετε τον επικοινωνιακό του ρόλο**. (μονάδες 5)

Ο τίτλος του κειμένου δεν περιέχει ρήμα, χωρίς αυτό να αποτρέπει τη δήλωση ενέργειας, εφόσον με την αξιοποίηση της ονοματοποίησης (κατάκτηση < κατακτώ) μέσω του ονοματοποιημένου τύπου («κατάκτηση») υποδηλώνεται η σημασία τόσο της ενέργειας (κατακτώ) όσο και του αποτελέσματος αυτής. Στον τίτλο, εν γένει, κυριαρχούν τα ουσιαστικά μέσω των οποίων δηλώνονται ενέργειες («κατάκτηση», «μαθήματα») και κατάσταση («ευτυχία»), ενώ εμφανής είναι και η αξιοποίηση της μεταφορικής χρήσης του λόγου (κατάκτηση της ευτυχίας). Παραλλήλως, με τη χρήση του μαθηματικού συμβόλου «7», αντί να αποδοθεί ο αριθμός ολογράφως, ο συντάκτης περιορίζει την έκταση του τίτλου και συνάμα προσελκύει την προσοχή του αναγνώστη.
Η χρήση, τέλος, του επιθέτου «απλά» υποδηλώνει τον εκλαϊκευτικό χαρακτήρα του κειμένου, εφόσον με μόλις 7 «απλά» μαθήματα οι αναγνώστες θα επιτύχουν κάτι το ιδιαίτερα επιθυμητό.
Ο επικοινωνιακός ρόλος του τίτλου είναι να προσελκύσει μέσω της διατύπωσής του το ευρύ αναγνωστικό κοινό, γι’ αυτό και με ιδιαίτερα σαφή τρόπο δηλώνεται σε αυτόν το περιεχόμενο του κειμένου. Το υποσχόμενο στον τίτλο κέρδος είναι ιδιαίτερα θελκτικό και απλά δοσμένο, γεγονός που φανερώνει πως το ζητούμενο κοινό δεν είναι εξειδικευμένο, αλλά μαζικό.

**β. Να εξηγήσετε 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 10

Το αίσθημα της ευτυχίας δεν εξαρτάται τόσο από εξωτερικές ή αντικειμενικές συνθήκες, οι οποίες ενδέχεται φαινομενικά να είναι αρνητικές, αλλά από το πώς το άτομο επιλέγει να τις προσεγγίσει και να τις ερμηνεύσει. Έτσι, αν το άτομο εκλαμβάνει ακόμη και τις δυσκολίες ως ευκαιρίες μάθησης και εμπειριών, μπορεί να ευτυχεί και υπό θεωρητικά δυσμενείς συνθήκες.
[Λέξεις: 55]

**Β3**. **Ο ομιλητής στο Κείμενο 1 επιδιώκει να δώσει οδηγίες και να τονίσει ορισμένα σημεία που, κατά τη γνώμη του, οδηγούν στην «κατάκτηση» της ευτυχίας**. **Να αναφέρετε τρεις (3) διαφορετικές γλωσσικές επιλογές με τις οποίες επιτυγχάνει το στόχο του, παραθέτοντας τα αντίστοιχα χωρία**(μονάδες 6)**και να εξηγήσετε τη λειτουργία καθεμιάς από αυτές στο κείμενο**. (μονάδες 9)
Μονάδες 15

Ο ακαδημαϊκός προκειμένου να παρουσιάσει τα όσα αναφέρει με τη μορφή οδηγιών αξιοποιεί μια σειρά ενδεικτικών της πρόθεσής του αυτής γλωσσικών επιλογών. Ειδικότερα:
**α**) Αξιοποιεί συστηματικά **ρήματα σε έγκλιση προστακτική**, ώστε να τονίσει εμφατικά τις ενέργειες που οφείλουν να ακολουθήσουν τα άτομα, για να πετύχουν τον ζητούμενο στόχο («Δώστε», «Λάβετε», «Απλοποιήστε!», «Θυμηθείτε», «Εκφράστε», «Μάθετε»). Αξίζει, μάλιστα, να προσεχθεί πως πρόκειται κυρίως για **ρήματα που δηλώνουν δράση**, εφόσον μέσω αυτών αποκαλύπτονται οι απαιτούμενες ενέργειες.
**β**) Αξιοποιεί **ρήματα σε ενεστώτα χρόνο**, ώστε τα όσα αναφέρει να αποκτήσουν μια εμφανή διάσταση διαχρονικότητας («δεχόμαστε», «οδηγεί», «νιώθουμε» κ.ά.).
**γ**) Επιλέγει να χρησιμοποιήσει το **α΄ πληθυντικό πρόσωπο** στα ρήματα, ώστε να δώσει έναν τόνο οικειότητας στα όσα αναφέρει και, συνάμα, να εντάξει και τον εαυτό του στην ίδια ομάδα με τους αποδέκτες των λόγων του («δεχόμαστε», «να ξεπεράσουμε», «Έχουμε», «νιώθουμε», «θεωρούμε» κ.ά.).
Επιπροσθέτως, χρησιμοποιεί **φράσεις που εκφράζουν προϋπόθεση**, για να δηλώσει τις προκείμενες πάνω στις οποίες βασίζονται οι διαπιστώσεις που ακολουθούν («Όταν δεχόμαστε συναισθήματα… ως κάτι φυσιολογικό», «όταν αποδεχόμαστε τα συναισθήματά μας», «Όταν αυτό δεν είναι εφικτό» κ.ά.). **Αριθμεί και ονομάζει μαθήματα** τα επιμέρους βήματα που οδηγούν στον επιδιωκόμενο στόχο («Μάθημα 1», «Μάθημα 2» κ.ο.κ.).

**ΘΕΜΑ Δ
Με αφορμή την επικείμενη Διεθνή Ημέρα της Ευτυχίας (20η Μαρτίου) καλείστε σε μια ομιλία που απευθύνεται στους συμμαθητές του τμήματός σας να αναφερθείτε**: **α) σε εκείνους τους παράγοντες που εσείς θεωρείτε καίριας σημασίας για την επίτευξη της ευτυχίας**, και **β**) **σε τρεις παράγοντες που, κατά τη γνώμη σας, παρεμποδίζουν τη ζητούμενη αυτή επίτευξη**. (350-400 λέξεις)
Μονάδες 30

**1ο ζητούμενο**- Βασικός παράγοντας για την επίτευξη της ευτυχίας είναι η υιοθέτηση μιας θετικής και αισιόδοξης στάσης απέναντι στη ζωή, δοθέντος ότι πάντοτε θα υπάρχουν δυσκολίες και δυσάρεστες καταστάσεις. Ως εκ τούτου, η δυνατότητα του ατόμου να αντικρίζει ακόμη και τις δύσκολες πτυχές της ζωής ως αναγκαία και επωφελή βιώματα, καθιστά ευχερέστερη τη βίωση θετικών συναισθημάτων.
- Θεμελιώδη ρόλο στη ζωή κάθε ατόμου διαδραματίζουν οι φιλικές και γενικότερα οι ποιοτικές διαπροσωπικές του σχέσεις. Τα εντονότερα συναισθήματα ευδαιμονίας αντλούνται ακριβώς από τη συνύπαρξη και την αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους, οπότε η μέριμνα για τη δημιουργία και τη διατήρηση ουσιαστικών φιλικών σχέσεων κατέχει κεντρική θέση στην πορεία για την επίτευξη της ευτυχίας.
- Ιδιαίτερης σημασίας είναι η επιλογή επαγγελματικής απασχόλησης να ανταποκρίνεται στις πραγματικές κλίσεις του ατόμου και να εμπεριέχει το στοιχείο της προσφοράς στο κοινωνικό σύνολο ή να προσφέρει στο άτομο την αίσθηση πως επιτυγχάνει μέσω αυτής κάτι το ουσιώδες. Οι ώρες, άλλωστε, που αφιερώνει κάθε άτομο στην εργασία του είναι πολλές, οπότε η ευτυχία του εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πώς αισθάνεται στο πλαίσιο της εργασίας του.
**2ο ζητούμενο**- Η επίτευξη της ευτυχίας παρεμποδίζεται συχνά από την αδυναμία του ανθρώπου να αντιληφθεί εγκαίρως το ποια είναι εκείνα τα στοιχεία που έχουν πραγματική σημασία για τον ίδιο. Αν το άτομο αναζητά την ευτυχία επιδιώκοντας στόχους που μοιάζουν σημαντικοί στους άλλους, όπως, για παράδειγμα, η απόκτηση υλικών αγαθών ή η διασφάλιση κάποιας εργασιακής θέσης «υψηλού κύρους», αλλά δεν έχουν κάποιο νόημα για το συγκεκριμένο άτομο, τότε οδηγείται σε συνεχείς απογοητεύσεις.
- Το κυνήγι της ευτυχίας οδηγεί συχνά τους ανθρώπους στην εντύπωση πως οφείλουν να θέτουν πάντοτε τον εαυτό τους πάνω από κάθε τι άλλο και να λειτουργούν, κατά συνέπεια, εγωκεντρικά. Η απώλεια, όμως, της αφιλοκερδούς επαφής με τους άλλους ανθρώπους, όπως και η απομάκρυνση από τις πράξεις καλοσύνης και προσφοράς στους άλλους, ενέχουν σημαντικότερο κόστος. Με το να τείνει, δηλαδή, το άτομο να αντικρίζει εγωιστικά τον κόσμο, χάνει την ουσιαστική αίσθηση ευτυχίας που προκύπτει από τις πράξεις αλληλεγγύης και από το ενεργό ενδιαφέρον για τους ανθρώπους γύρω του.
- Ο εγκλωβισμός του ατόμου σε ένα πολυάσχολο πρόγραμμα με πλήθος υποχρεώσεων του στερεί πολλές φορές τη δυνατότητα να έρθει σε επαφή με τη φύση, αλλά και να φροντίσει τη σωματική και ψυχική του υγεία. Με το να βρίσκεται, ωστόσο, υπό διαρκή πίεση και αίσθηση άγχους, χωρίς τον αναγκαίο ελεύθερο χρόνο, δεν μπορεί να βρει τις ισορροπίες εκείνες που θα του επιτρέψουν να έχει καλή φυσική κατάσταση, ψυχική και πνευματική υγεία, καθώς και χρόνο να απολαύσει την ομορφιά του φυσικού περιβάλλοντος.

**Γιάννης Ρίτσος, Αγαμέμνων** (απόσπασμα)

Πώς αφήσαμε τις ώρες μας και χάθηκαν, πασχίζοντας ανόητα
να εξασφαλίσουμε μια θέση στην αντίληψη των άλλων. Ούτε ένα
δικό μας δευτερόλεπτο, μέσα σε τόσα μεγάλα καλοκαίρια, να δούμε
τον ίσκιο ενός πουλιού πάνω στα στάχυα — μια μικρή τριήρης
σε μια πάγχρυση θάλασσα· — μπορεί μ’ αυτήν ν’ αρμενίζαμε
για έπαθλα σιωπηλά, για κατακτήσεις πιο ένδοξες. Δεν αρμενίσαμε.

Ώρες ώρες, μου φαίνεται πως είμαι ένας ήσυχος νεκρός που κοιτάζει
εμένα τον ίδιο να υπάρχω· παρακολουθεί με τ’ άδεια του μάτια
την κίνησή μου, τις χειρονομίες μου·

*Γιάννης Ρίτσος «Ποιήματα ΣΤ΄: Τέταρτη διάσταση (1956–1972)» (25η έκδ. Αθήνα: Κέδρος. ΑΘΗΝΑ)*.

**ΘΕΜΑ Γ
Ποιο, κατά τη γνώμη σας, είναι το βασικό θέμα που αναδεικνύεται στο κείμενο; Να απαντήσετε αξιοποιώντας τρεις σχετικούς κειμενικούς δείκτες**. **Γιατί οι διαπιστώσεις στις οποίες προβαίνει ο αφηγητής είναι επίκαιρες στις μέρες μας**; (150-200 λέξεις)
Μονάδες 15

Βασικό, κατά τη γνώμη μου, θέμα του κειμένου είναι η αίσθηση αλλοτρίωσης του ατόμου, όταν τείνει να δρα με κύριο γνώμονα το πώς θα κερδίσει την εκτίμηση των άλλων και όχι το πώς θα βιώσει πληρέστερα τη ζωή του. Το θέμα αυτό αναδεικνύεται εναργώς μέσω του **αρχικού ερωτήματος** που θέτει το ποιητικό υποκείμενο «Πώς αφήσαμε τις ώρες μας… στην αντίληψη των άλλων». Αντιστοίχως, με την **αντίθεση** των ακόλουθων στίχων («Ούτε ένα δικό μας δευτερόλεπτο, μέσα σε τόσα μεγάλα καλοκαίρια») φανερώνει το γεγονός πως με τη σκέψη πάντοτε στη γνώμη των άλλων, το άτομο χάνει την ευκαιρία να αφιερώσει έστω και ελάχιστο χρόνο στον εαυτό του. Ενώ, ιδιαίτερα αισθητό γίνεται το ζήτημα της αλλοτρίωσης του ατόμου μέσω της **μεταφορικής εικόνας** («είμαι ένας ήσυχος νεκρός που κοιτάζει»), στο πλαίσιο της οποίας αποκαλύπτεται η έκταση της αποξένωσης από τον εαυτό του, αφού αισθάνεται πια πως γίνεται ένας αμέτοχος και αδρανής παρατηρητής του εαυτού του.
Οι διαπιστώσεις αυτές του αφηγητή παραμένουν επίκαιρες στις μέρες μας, αν ληφθεί υπόψη πως ιδίως οι νέοι αναλώνουν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκειμένου να κερδίσουν το ενδιαφέρον των άλλων. Κάθε τους δραστηριότητα, έτσι, ελέγχεται με κύριο κριτήριο την απήχηση που θα έχει στον εικονικό κόσμο των διαδικτυακών «φίλων».
[Λέξεις: 204]

[0 σχόλια](https://latistor.blogspot.com/2023/03/7.html#comment-form) 

Ετικέτες [Ν. Γλώσσα Γ΄ Λυκείου: Κριτήρια Αξιολόγησης](https://latistor.blogspot.com/search/label/%CE%9D.%20%CE%93%CE%BB%CF%8E%CF%83%CF%83%CE%B1%20%CE%93%CE%84%20%CE%9B%CF%85%CE%BA%CE%B5%CE%AF%CE%BF%CF%85%3A%20%CE%9A%CF%81%CE%B9%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B9%CE%B1%20%CE%91%CE%BE%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82)