

ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ
ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ & ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ
2024

ΚΕΙΜΕΝΟ 1

Η αξία του «ταξιδεύειν»

Πολλές φορές αναρωτιόμαστε ποιο είναι το πολυτιμότερο συστατικό της ευτυχίας, η πεμπτουσία* της ζωής που αξίζει να παλέψουμε για να κατακτήσουμε, **έτσι ώστε** να φτάσουμε έστω κι ένα βήμα πιο κοντά στην πολυπόθητη ευδαιμονία. **Αν και** η ευτυχία είναι κάτι εντελώς υποκειμενικό για τον κάθε άνθρωπο, οι περισσότεροι τουλάχιστον από εμάς θα συμφωνούσαμε πως ευτυχία είναι αδιαμφισβήτητα μια ευρεία συλλογή στιγμών στιγμών ιδιαίτερων και ξεχωριστών για τον καθένα από εμάς.

Πολύτιμες και ανεξίτηλες στη μνήμη στιγμές μπορούν να μας χαρίσουν πολλά και διαφορετικά πράγματα στη ζωή. Ένα από αυτά είναι και τα ταξίδια. Η αξία των ταξιδιών είναι από κάθε άποψη ανεκτίμητη. Κι αυτό, γιατί τα ταξίδια έχουν το μοναδικό χάρισμα να συνδυάζουν όλα αυτά τα συστατικά στοιχεία που χρειάζεται πραγματικά ο άνθρωπος προκειμένου να εξελιχθεί πνευματικά και ψυχικά, να ολοκληρωθεί και τελικά να ευτυχήσει. Πνευματικές κατακτήσεις για όσους «ορέγονται φύσει του ειδέναι»**, απεριόριστη ψυχαγωγία, αλλά και ψυχική και σωματική υγεία είναι τα οφέλη που μπορεί κανείς να αποκομίσει από ένα απλό ταξίδι.

Καλώς ή κακώς, ζούμε σε μια εποχή που η καθημερινότητα απαιτεί από εμάς μεγάλα ποσά ενέργειας και ψυχικών αποθεμάτων, προκειμένου να αντεπεξέλθουμε επιτυχώς στους ταχείς και άκρως πιεστικούς και απαιτητικούς ρυθμούς ζωής. Μέσα, λοιπόν, σ' αυτόν τον κυκεώνα των αλλεπάλληλων υποχρεώσεων και δυσκολιών, συχνά παρασυρόμαστε από τη ρουτίνα της καθημερινότητας και λησμονούμε να προσφέρουμε στον εαυτό μας ένα πολύτιμο δώρο: στιγμές προσωπικής ηρεμίας και ικανοποίησης.

Τα ταξίδια είναι μια ευκαιρία για φυγή από την, πολλές φορές, πληκτική και αγχογόνο πραγματικότητα, αλλά και ένας τρόπος για μια καλύτερη γνωριμία με τον ίδιο σου τον εαυτό και τα «θέλω» του. Η αλλαγή παραστάσεων σε συνδυασμό με τη συσσώρευση καινούριων εμπειριών και αναμνήσεων στην παρακαταθήκη του καθενός, καθιστά τα ταξίδια τον πλέον ενδεδειγμένο τρόπο ψυχικής εκτόνωσης και αναζωογόνησης του κάθε ανθρώπου.

Ακόμη, ο συγχρωτισμός ανθρώπων ενδεχομένως διαφορετικής εθνικής προέλευσης και κουλτούρας, σε συνδυασμό με την πνευματική μέθεξη*** με τον πολιτισμό του τόπου που επισκέπτεται κανείς, συμβάλλουν στην ευρύτερη μόρφωση του ανθρώπου, τη διεύρυνση των πνευματικών του οριζόντων, **καθώς και** τη γνώση και υιοθέτηση νέων τρόπων ζωής και σκέψης.

Επιπλέον, μέσα από τη διάδοση και ανταλλαγή ιδεών που παρέχουν τα ταξίδια, μπορεί να επιτευχθεί μια γόνιμη και υγιής επικοινωνία και γνωριμία διαφορετικών λαών. Το τελευταίο μπορεί να αποτελέσει σπουδαίο επίτευγμα στην προσπάθεια της ανθρωπότητας για την άρση των εθνικιστικών προκαταλήψεων, τον περιορισμό του ρατσισμού και την επικράτηση της διακρατικής ειρήνης και συνεργασίας.

Συμπερασματικά, διαφαίνεται πως τα ταξίδια δεν είναι κάτι απλό... Στην πραγματικότητα, αυτές οι μικρές αποδράσεις από την καθημερινότητα κρύβουν πολλά περισσότερα. Είναι μία από τις λίγες μορφές πραγματικής ψυχαγωγίας, που συνδυάζει με τον ωραιότερο δυνατό τρόπο τη γνώση με τη διασκέδαση και που αποτελεί μια αστείρευτη πηγή πολύτιμων και αξέχαστων αναμνήσεων και εμπειριών.

* πεμπτοσύια: ουσιωδέστερο περιεχόμενο

** «ορέγονται φύσει του ειδέναι»: φράση του Αριστοτέλη που δηλώνει την επιθυμία του ανθρώπου να μαθαίνει

*** μέθεξι: συμμετοχή, επικοινωνία, επαφή

[Κείμενο της Ηλέκτρας Χατζηδημητρίου, από το διαδίκτυο 12-08-2016, ελαφρώς διασκευασμένο για τις ανάγκες της εξέτασης].

ΚΕΙΜΕΝΟ 2

ΑΝΩ ΑΙΓΥΠΤΟΣ

Τρένο. Μπαίνουμε στην Άνω Αίγυπτο. Απέναντι τα βουνά λάμπουν γυμνά, τριανταφυλλένια, έρημα. Κοντά μας, δίπλα στο νερό, η πράσινη γραμμή της κατοικούμενης γης. [...]

Φτάσαμε στις Θήβες, στη Μεγάλη Διόσπολη, στην Εκατοντάφυλο του Ομήρου, στην τεράστια πρωτεύουσα των Φαραώ. Σήμερα είναι ένα μικρό χωριό που ζει από τους χιλιάδες περιηγητές που έρχονται με τα βαπόρια και με τα τρένα. [...]

Πηγαίνω πρωί πρωί στους ναούς του Λούξορ και του Καρνάκ. [...] Τα ανάγλυφα, γιγάντια, παριστάνουν το Φαραώ να τανύζει* το τόξο, τους αιχμαλώτους δεμένους από το λαιμό να σηκώνουν τα χέρια, τους θεούς να επιφοιτούν απάνου στις βασίλισσες και να δημιουργούν μαζί τους το διάδοχο. Αποπάνου τα ιερογλυφικά υμνούν τη μυστική αυτή ένωση. [...]

Συλλογίζομαι στις τελευταίες πια μεγάλες δυναστείες, όταν επετράπη στους ξένους να επισκέπτονται ανενόχλητοι την Αίγυπτο. Τι καταπληχτικό θέαμα θ' απλώθηκε μπροστά στα αφελή, νηφάλια μάτια των Ελλήνων! Αυτοί που ανατράφηκαν σε μικρές πολιτείες και που δούλευαν χαρούμενοι και περιόριζαν σε έναν ελάχιστο υλικό χώρο όλο το πνέμα—αντίκρισαν ξαφνικά τους τερατόμορφους θεούς και τις γιγάντιες κολόνες και τις ανθρώπινες μάζες που δούλευαν σκλάβες χωρίς ανταρσία και μάχονταν, σωριάζοντας όγκο πάνου σε όγκο, να συλλάβουν το πνέμα. [...]

Όλη αυτή η δυτική όχθη ήταν αφιερωμένη στο θάνατο. Έσκαβαν τους βράχους βαθιά και παράχωναν τη μούμια—όπως παραχώνουμε το σπόρο το σιτάρι. Για να φυτρώσει και ν' αναστηθεί. Και τώρα, σκάβοντας, τις ανακαλύπτουμε τυλιμένες στις φασκίες τους, με σταυρό τα χέρια επί χιλιάδες χρόνια, να περιμένουν. Βασιλιάδες και δούλοι, άγιοι και φονιάδες, ιερείς και χορεύτριες, περιμένουν την ψυχή τους.

* τανύζω: τεντώνω

[Νίκος Καζαντζάκης, *Ταξιδεύοντας*, εκδ. Καζαντζάκη, Αθήνα, σσ. 54–56]. Έχει διατηρηθεί η γλωσσική ιδιοτυπία του κειμένου.

ΚΕΙΜΕΝΟ 3

Το ταξίδι

Μου σφίγγει ο καημός σα θηλιά το λαιμό
και μες στην καρδιά με δαγκώνει σα φίδι.
Παράξενο θέλω ν' αρχίσω ταξίδι,
χωρίς, μα χωρίς τελειωμό.

Το δρόμο μου αργά να τραβώ, να τραβώ,
αλλά πουθενά και ποτέ να μη στέκω,
ψυχή να μη βρίσκω, ή πάντα να μπλέκω
με κόσμο τυφλό και βουβό.

Να νιώθω τριγύρω πλατιά ερημιά,
κλεισμένα τα σπίτια, τα τζάκια σβησμένα,
ψηλά να μη φέγγει αστέρι κανένα,
και κάτω γυναίκα καμιά.

Ε! ίσως σε τέτοιο ταξίδι αν βρεθώ,
ατέλειωτο, έρμιο, σ' άγνωστη χώρα,
δε θα 'χω περίσσια λαχτάρα σαν τώρα,
αγάπη, από σε να χαθώ!

[Κωστής Παλαμάς, από τη συλλογή: Τα 100 καλύτερα ελληνικά ποιήματα, εκδ. Γλάρος, σ. 69].

Θέμα Α

A1. Να αποδώσετε συνοπτικά σε μία παράγραφο 60–70 λέξεων τα οφέλη του «ταξιδεύειν» σε ατομικό επίπεδο, όπως παρουσιάζονται στο απόσπασμα του **Κειμένου 1**: «Πολύτιμες και ανεξίτηλες...νέων τρόπων ζωής και σκέψης».

Μονάδες 20

Θέμα Β

B1. Να γράψετε στο τετράδιό σας δίπλα στον αριθμό της **Στήλης Α** το γράμμα από τη **Στήλη Β** που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση, με βάση το περιεχόμενο του **Κειμένου 1** (χωρίς αναφορά σε χωρία του κειμένου):

Στήλη Α	Στήλη Β
1. Στην πρώτη παράγραφο υποστηρίζεται ότι	α. η ευτυχία καθορίζεται με αντικειμενικά κριτήρια β. η ευτυχία είναι κάτι το υποκειμενικό. γ. η ευτυχία είναι εύκολο να επιτευχθεί.
2. Στη δεύτερη παράγραφο υποστηρίζεται η άποψη ότι τα ταξίδια	α. δεν συνδέονται με την ευτυχία. β. αφήνουν σημαντικό αποτύπωμα στη μνήμη. γ. δεν βοηθούν στην ολοκλήρωση του ανθρώπου.
3. Στην τρίτη παράγραφο αναδεικνύεται	α. ο απαιτητικός χαρακτήρας των σύγχρονων συνθηκών ζωής. β. η εύκολη διαβίωση των ανθρώπων. γ. η απουσία δυσκολιών και εμποδίων της σύγχρονης ζωής
4. Στην πέμπτη παράγραφο υποστηρίζεται ότι τα ταξίδια	α. είναι ευκαιρία αλληλεπίδρασης των ανθρώπων. β. δεν σχετίζονται με τον πολιτισμό του τόπου. γ. αμβλύνουν τους πνευματικούς ορίζοντες.
5. Στην έβδομη παράγραφο συμπεραίνεται ότι τα ταξίδια	α. είναι κάτι απλό. β. δεν συνδέονται με την καθημερινότητα. γ. συνδυάζουν τη γνώση με τη διασκέδαση.

Μονάδες 15

- B2.** α. Ποια είναι η πρόθεση της συντάκτριας στη δεύτερη παράγραφο του **Κειμένου 1** «Πολύτιμες...ένα απλό ταξίδι» (μονάδες 2) και πώς ο τρόπος με τον οποίο την αναπτύσσει, εξυπηρετεί την πρόθεσή της αυτή; (μονάδες 3)
- β. έτσι ώστε (1η παράγραφος), Αν και (1η παράγραφος), ή (3η παράγραφος), καθώς και (5η παράγραφος), Συμπερασματικά (7η παράγραφος). Να εξηγήσετε τι δηλώνουν οι παραπάνω διαρθρωτικές λέξεις (μονάδες 5).

Μονάδες 10

- B3.** Βασικό γνώρισμα του **Κειμένου 2** είναι ο βιωματικός του χαρακτήρας. Να αναφέρετε δύο (2) χαρακτηριστικά που επιβεβαιώνουν αυτό τον χαρακτηρισμό (μονάδες 4) και να αιτιολογήσετε τις επιλογές σας (μονάδες 4) παραθέτοντας και τα αντίστοιχα χωρία (μονάδες 2).

Μονάδες 10

Θέμα Γ

- Γ1.** Πώς λειτουργεί το ταξίδι, κατά τη γνώμη σας, για το ποιητικό υποκείμενο στο **Κείμενο 3**; Να τεκμηριώσετε την απάντησή σας αξιοποιώντας τρεις (3) διαφορετικούς κειμενικούς δείκτες. Πώς θα αντιδρούσατε εσείς, αν βρισκόσαστε σε ανάλογη συναισθηματική κατάσταση; (150–200 λέξεις)

Μονάδες 15

Θέμα Δ

- Δ1.** Στο **Κείμενο 1** διατυπώνεται η θέση ότι τα ταξίδια αποτελούν «τον πλέον ενδεδειγμένο τρόπο ψυχικής εκτόνωσης και αναζωογόνησης του κάθε ανθρώπου».

α) Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την παραπάνω θέση της συντάκτριας και γιατί;

β) Εσείς, ποιους τρόπους επιλέγετε, για να αναζητήσετε την προσωπική σας ηρεμία και ισορροπία και για ποιους λόγους κάνετε αυτές τις επιλογές;

Αξιοποιώντας δημιουργικά τα **Κείμενα 1** και **2** να παρουσιάσετε τις απόψεις σας σε άρθρο 350–400 λέξεων, που θα δημοσιευτεί στην ιστοσελίδα του σχολείου σας.

Μονάδες 30

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Θέμα Α

- A1.** Το απόσπασμα πραγματεύεται την προσφορά του ταξιδιού στο άτομο. Αναλυτικότερα, το ταξίδι προσφέρει ψυχοπνευματική πλήρωση και ευφορία, γνώσεις, ψυχαγωγία, ψυχοσωματική ευεξία και ψυχική ανανέωση. Ο ταξιδιώτης ανταποκρίνεται ευκολότερα στους ασθματικούς ρυθμούς της καθημερινότητας και διαφεύγει από τις μέριμνες και τη μονοτονία του βίου, ζώντας στιγμές γαλήνης και ευχαρίστησης. Επιπλέον, το ταξίδι διασφαλίζει την αυτογνωσία, παρέχει νέα βιώματα, ανεξίτηλα χαραγμένα στη μνήμη, επαφή με αλλοεθνείς και ξένα πολιτιστικά στοιχεία, ανανεωμένη κοσμοαντίληψη και καινοτόμο τρόπο σκέψης και στάση ζωής.

Θέμα Β

B1.

- 1 – β
- 2 – β
- 3 – α
- 4 – α
- 5 – γ

- B2. α)** Στη δεύτερη παράγραφο του Κειμένου 1 η πρόθεση της συντάκτριας είναι να αποδείξει τη σημασία των ταξιδιών στη ζωή των ανθρώπων και να μας πείσει για τη χρησιμότητά τους. Πρόκειμένου να αποδείξει τη θέση της, χρησιμοποιεί την αιτιολόγηση (*Κι αυτό, γιατί...*), παρουσιάζοντας τις θετικές επιδράσεις που έχουν τα ταξίδια τόσο στο πνεύμα όσο και στην ψυχή του κάθε ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, υποστηρίζει ότι τα ταξίδια αφήνουν σημαντικό αποτύπωμα στη μνήμη των ανθρώπων, γιατί εξασφαλίζουν όλα τα στοιχεία για την πνευματική και ψυχική ολοκλήρωσή τους, η οποία θα τους οδηγήσει στην ευτυχία. Παράλληλα, προσθέτει ότι τα ταξίδια ικανοποιούν την επιθυμία του ανθρώπου για γνώση και ότι προσφέρουν ξεκούραση και αναψυχή. Χαρακτηριστική είναι η χρήση της λέξης «γιατί», που δηλώνει την πρόθεση της συντάκτριας να αιτιολογήσει την άποψή της για τα οφέλη «του ταξιδεύειν». Με την αιτιολόγηση ο λόγος καθίσταται πειστικός, η συγγραφέας δείχνει ότι επιθυμεί να στηρίξει την κύρια θέση της παραγράφου με άλλες δευτερεύουσες, να αναπτύξει πλήρως τη συλλογιστική της πορεία και να μην αφήσει κανένα περιθώριο αμφισβήτησης στον αναγνώστη.

β) Οι παρακάτω διαρθρωτικές λέξεις / φράσεις του κειμένου εξασφαλίζουν τη συνοχή. Πιο συγκεκριμένα, δηλώνουν τα εξής:

έτσι ώστε: αποτέλεσμα

αν και: εναντίωση

ή: διάζευξη

καθώς και: προσθήκη

συμπερασματικά: συμπέρασμα

B3. Βασικό γνώρισμα του Κειμένου 2 είναι ο βιωματικός του χαρακτήρας. Αυτός ο χαρακτηρισμός επιβεβαιώνεται από τα εξής χαρακτηριστικά:

1) Χρήση α' προσώπου (ενικού και πληθυντικού). Με το **α' ενικό πρόσωπο** εκφράζεται προσωπική και εξομολογητική διάθεση, αφού ο πομπός προβαίνει στην κατάθεση προσωπικών σκέψεων και συναισθημάτων, που του δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού του στην Άνω Αίγυπτο. Έτσι, αναδεικνύει τη βιωματική του σχέση με τα πράγματα, προσδίδοντας στον λόγο υποκειμενική χροιά, αφού παρουσιάζει τις εντυπώσεις του από τα τοπία της Αιγύπτου. Με το **α' πληθυντικό πρόσωπο** δίνεται η εμπειρία του ταξιδιού ως καθολικό βίωμα, αφού ό,τι περιγράφει ή αφηγείται ο συγγραφέας αποτελεί συλλογική εντύπωση. Έτσι, ο συγγραφέας εντάσσεται στην ίδια ομάδα με τους υπόλοιπους ταξιδιώτες και δείχνει ότι βίωσε τα ίδια συναισθήματα και εμπειρίες με αυτούς (**μπαίνουμε, φτάσαμε, πηγαίνω, συλλογίζουμε, παραχώνουμε, ανακαλύπτουμε**). Και με τα δύο αυτά ρηματικά πρόσωπα ο αναγνώστης ταυτίζεται με τον ταξιδιώτη και νιώθει ότι και ο ίδιος «συνταξιδεύει» στην Αίγυπτο με πρόσωπα που του είναι οικεία.

2) Χρήση συναισθηματικά φορτισμένου λόγου, με πολλά εικονοπλαστικά στοιχεία, που δίνουν παραστατικά την περιγραφή των προσωπικών εμπειριών του συγγραφέα από το ταξίδι του στην Άνω Αίγυπτο. Πιο συγκεκριμένα, για την περιγραφή της Άνω Αιγύπτου χρησιμοποιεί πολλές παραστατικές εικόνες (**Τα ανάγλυφα ... ένωση, Αυτοί που ανατράφηκαν ... πνέμα**) και εντυπωσιακά επίθετα (**γυμνά, τριανταφυλλένια, έρημα, καταπληκτικό, νηφάλια**). Με αυτόν τον τρόπο δύναται να εκφράσει τα έντονα συναισθήματα που του έχει δημιουργήσει η επαφή του με το συγκεκριμένο τοπίο, ενώ και ο έντονος βραχυπερίοδος λόγος, που πλαισιώνει την περιγραφή, δηλώνει την έκπληξη και τον ενθουσιασμό που του έχει προκαλέσει ως βίωμα το συγκεκριμένο ταξίδι (**Τρένο ... γης**) και οι αναμνήσεις από αυτό, που έμειναν ανεξίτηλα χαραγμένες στη μνήμη του.

Θέμα Γ

Γ1.

Το ποίημα του Παλαμά με τίτλο «Το ταξίδι» πραγματεύεται τη λυτρωτική επίδραση του ταξιδιού στον συναισθηματικό κόσμο του ανθρώπου. Αναλυτικότερα, το ποιητικό υποκείμενο, πληγωμένο από έναν μεγάλο έρωτα, όπως πιστοποιούν οι **εντυπωσιακές παρομοιώσεις «σαν θηλιά, σαν φίδι»**, νιώθει ότι υποφέρει και ότι έχει ανάγκη να ξεφύγει από τα δυσάρεστα συναισθήματα που του προκαλεί ο ερωτικός καημός, κάνοντας ένα ταξίδι. Επιθυμεί να είναι το ταξίδι αυτό μακρινό και πολύχρονο, επιθυμία που αισθητοποιείται με τη **μεταφορά «τον δρόμο μου αργά να τραβώ»** και την **επανάληψη «να τραβώ, να τραβώ»**, ένα ταξίδι χωρίς συγκεκριμένο προορισμό και χρονοβόρες στάσεις, σε ακατοίκητες πολιτείες ή σε πόλεις με ανθρώπους που δεν θα επιδιώξουν καμία συναισθηματική εμπλοκή ή επικοινωνία με αυτό. Έχει την ανάγκη να επισκεφθεί έρημους τόπους, χωρίς κανένα ίχνος ζωής, τόπους στους οποίους δεν θα συναντήσει γυναίκες, γιατί θα του θυμίσουν την αγαπημένη του, η ανάμνηση της οποίας φαίνεται ότι «τον πονάει» ιδιαιτέρως. Τέλος, εκφράζει την πίστη του ότι, αν καταφέρει να πραγματοποιήσει την επιθυμία του, θα πάψει να νιώθει τα οδυνηρά συναισθήματα που του προκαλεί η απουσία της αγαπημένης, ότι θα «γιατρευτεί» από τον πόνο της αγάπης, την οποία **προσωποποιεί**, για να της απευθυνθεί μέσω της **ποιητικής αποστροφής** στον τελευταίο στίχο του ποιήματος (**αγάπη ... χαθώ**). Εννοείται, βέβαια, ότι στον τελευταίο στίχο το ποιητικό υποκείμενο δεν απευθύνεται μόνο στην αγάπη, αλλά **συνεκδοχικά** και στη γυναίκα που αγαπάει και από την οποία έχει πληγωθεί ανεπανόρθωτα, γεγονός που του δημιουργεί την επιθυμία να ταξιδέψει μακριά.

Αν βρισκόμουν εγώ σε αγάλογη ψυχοσυναισθηματική κατάσταση, δεν θα προσπαθούσα «να δραπετεύσω» μέσω του ταξιδιού. Θα προσπαθούσα να εκλογικεύσω την κατάσταση, να αφήσω τον χρόνο «να γιατρέψει τις πληγές μου», θα έδινα χρόνο στον εαυτό μου να ξεπεράσει τη συναισθηματική απογοήτευση. Και, αν επέλεγα ένα ταξίδι ως μέσο διαφυγής, αυτό δεν θα ήταν σε μια μακρινή ακατοίκητη χώρα, αλλά σε έναν τόπο όπου η **συναναστροφή** μου με άλλους ανθρώπους θα με βοηθούσε να ανακουφιστώ και να αναζητήσω κίνητρα να κάνω ένα νέο ξεκίνημα στη ζωή μου.

Θέμα Δ

Δ1.

Η αποφόρτιση του σύγχρονου ανθρώπου στο μικροσκόπιο!

Με αφορμή την ανάγνωση σχετικών με τα ταξίδια κειμένων στο μάθημα της Νεοελληνικής Γλώσσας και Λογοτεχνίας και τη συζήτηση που διεξήχθη στην τάξη σχετικά με τη «βαριά βιομηχανία της χώρας μας», τον τουρισμό, δημιουργήθηκε έντονος προβληματισμός σχετικά με το «ταξιδεύειν» ως εμπειρία βίου. Όλοι συμφωνήσαμε πως τα ταξίδια αποτελούν έναν από τους πιο εποικοδομητικούς τρόπους αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου του ανθρώπου, καθώς συμβάλλουν στην

αναζωογόνησή του, ιδίως στην εποχή μας, μια εποχή ασφυκτικής πίεσης και συλλογικής απογοήτευσης. Με ιδιαίτερη έμφαση, βέβαια, αναλύσαμε στο μάθημα μια διαπίστωση που διατυπωνόταν σε ένα από τα κείμενα που διαβάσαμε, σύμφωνα με την οποία «τα ταξίδια αποτελούν τον πλέον ενδεδειγμένο τρόπο ψυχικής εκτόνωσης και αναζωογόνησης του ανθρώπου». Η διαπίστωση αυτή δεν αποτελεί λεκτική υπερβολή, αφού η προσφορά «του ταξιδεύειν» στον άνθρωπο είναι ανεκτίμητη.

Απάντηση α' ερωτήματος:

η συμβολή του ταξιδιού στην ψυχική εκτόνωση και αναζωογόνηση του ανθρώπου:

- Τα ταξίδια απαλλάσσουν τον άνθρωπο από την ασφυκτική καθημερινότητα, τον βοηθούν να αποφορτιστεί και να απαγκιστρωθεί από τα αγχογόνα περιστατικά του καθημερινού βίου.
- Τα ταξίδια επιτρέπουν στο άτομο να ανακαλύψει νέους προορισμούς, να αποκομίσει νέες πολιτισμικές εμπειρίες, ερχόμενο σε επαφή με άλλους λαούς και την κουλτούρα τους, και να διευρύνει τους πνευματικούς του ορίζοντες. Έτσι, απαλλάσσεται από την ξеноφοβία, τον ρατσισμό, τη μισαλλόδοξια και τον τοπικισμό και αναπτύσσει κοσμοπολίτικη νοοτροπία, ζώντας ως «πολίτης του κόσμου».
- Η αλλαγή παραστάσεων και περιβάλλοντος δίνει νέα προοπτική και βοηθά το άτομο να δει τα πράγματα και τα προσώπικά του προβλήματα από άλλη οπτική γωνία, κάνοντας ενδοσκόπηση και αυτοκριτική. Εξάλλου, οι περίοδοι των διακοπών είναι πάντα περίοδοι αναστοχασμού και αναθεώρησης λανθασμένων αποφάσεων.
- Τα ταξίδια δίνουν τη δυνατότητα στο άτομο να ανακαλύψει τις φυσικές καλλονές και να επανασυνδεθεί με το φυσικό περιβάλλον και τον παραδοσιακό τρόπο ζωής. Έτσι, ο άνθρωπος απομακρύνεται από τη μαζοποίηση και τη ρυπαρή αισθητική της πόλης, την ηχορρύπανση και την οχλαγωγία και εκτιμά τον φυσικό και λιτό τρόπο ζωής των ανθρώπων της υπαίθρου.
- Τα ταξίδια βοηθούν το άτομο να κοινωνικοποιηθεί, να συνάψει σημαντικές σχέσεις φιλίας, να διευρύνει τον κοινωνικό του κύκλο, να επανασυνδεθεί με άτομα από τα οποία η καθημερινότητα τον έχει απομακρύνει και να αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες.
- Το «ταξιδεύειν» συμβάλλει στη διασφάλιση και της σωματικής υγείας του ανθρώπου. Κατά τη διάρκεια των ταξιδιών οι άνθρωποι αναπαύονται περισσότερο, με αποτέλεσμα το μυϊκό τους σύστημα να χαλαρώνει, το καρδιαγγειακό και αναπνευστικό τους σύστημα να λειτουργεί καλύτερα και να νιώθουν πιο ξεκούραστοι και υγιείς, κατάσταση που έχει αντίκτυπο και στην ψυχολογία τους.

Απάντηση β' ερωτήματος:
βιωματικοί τρόποι διασφάλισης της προσωπικής ηρεμίας και ισορροπίας:

- Ανάγνωση βιβλίων / στροφή στην πνευματικότητα: Η φιλαναγνωσία και η αναζήτηση της γνώσης ενισχύουν την πνευματική μου ηρεμία, αφού, ερχόμενος / η σε επαφή με τα αγαθά της μόρφωσης, νιώθω πληρότητα.
- Γυμναστική και άθληση: ο εκτονωτικός χαρακτήρας της άθλησης με βοηθά να αποβάλω όλο το άγχος και τα δυσάρεστα συναισθήματα που κατά καιρούς νιώθω. Με βοηθά να αποφορτιστώ και να ανακουφιστώ από την πίεση της καθημερινότητας. Μάλιστα, επειδή ασχολούμαι με ομαδικά αθλήματα, συνήθως μέσω της άθλησης συνάπτω φιλικές σχέσεις με άλλους και κοινωνικοποιούμαι.
- Επαφή με τη φύση: η επαφή με το φυσικό περιβάλλον μου δίνει τη δυνατότητα να αναπτύξω οικολογική συνείδηση, να νιώσω ότι συμβάλλω στην προστασία του οικοσυστήματος, να απομακρυνθώ από τον αστικό τρόπο ζωής και το άγχος που μου δημιουργεί.
- Ενασχόληση με την ποιοτική Τέχνη: Η καλλιτεχνική έκφραση και η επαφή με τα προϊόντα της γνήσιας Τέχνης με βοηθά να αποφύγω τα επικίνδυνα μηνύματα της υποκουλτούρας, τα υποπροϊόντα της εμπορικής καλλιτεχνικής δημιουργίας και την ακαλαισθησία και τη χαμηλή αισθητική κάποιων συνανθρώπων μου, αναπτύσσοντας το γούστο μου.
- Η συνεύρεση και συνομιλία με φίλους και άλλα αγαπημένα πρόσωπα με βοηθά να κατακτήσω την προσωπική μου ισορροπία. Η γόνιμη ανταλλαγή απόψεων συμβάλλει στην ανάπτυξη πολυπρισματικής θέασης του κόσμου, που μου είναι απαραίτητη, για να νιώθω ότι προσεγγίζω σε μεγάλο βαθμό την αλήθεια. Παράλληλα, μέσω της κοινωνικής αλληλεπίδρασης νιώθω ότι ικανοποιώ την έμφυτή μου ανάγκη για κοινωνικότητα, ένταξη σε ομάδες και κοινωνική αποδοχή.
- Εθελοντισμός: με κάνει να νιώθω χρήσιμος / η. Μέσω της εθελοντικής προσφοράς αναπτύσσω το αίσθημα αλληλεγγύης και ανθρωπιάς, βοηθώ ανθρώπους ευάλωτους και νιώθω ότι αποτελώ σημαντικό μέλος του κοινωνικού συνόλου, άτομο με ενσυναίσθηση και κοινωνικά ενδιαφέροντα.
- Συμμετοχή στα κοινωνικοπολιτικά δρώμενα: με τη συμμετοχή μου αυτή συμβάλλω στην επίλυση προβλημάτων της κοινότητας, νιώθω ότι εκπληρώνω τον ρόλο του ενεργού πολίτη, καθώς κάνω ό,τι είναι δυνατόν για την εύρυθμη λειτουργία της δημοκρατίας και της κοινωνίας στην οποία διαβίω.
- Συζήτηση με ειδικούς ψυχολόγους: συμμετέχοντας σε ατομικές συνεδρίες ή σεμινάρια αυτοβελτίωσης, κάνω ενδοσκόπηση και αυτοκριτική, μοιράζομαι τα προβλήματα και τις ανησυχίες μου, καταθέτω τους προβληματισμούς μου και συζητώ ό,τι με ανησυχεί και αποτελεί πηγή ψυχικής αποσταθεροποίησης.

Επίλογος:

Ολοκληρώνοντας την πραγμάτευση του θέματος, αξίζει να τονίσει κανείς ότι είτε μέσω των ταξιδιών είτε μέσω άλλων δημιουργικών δραστηριοτήτων ο άνθρωπος της εποχής μας μπορεί να αναζητήσει και να βρει την πολυπόθητη διέξοδο από τα προβλήματα και τα δεινά. Έτσι, από ταλανιζόμενος «ανθρωπάκος» θα γίνει ένας δημιουργικός και δραστήριος άνθρωπος, που θα βιώνει τα οφέλη της αυτοπραγμάτωσης και της ψυχοπνευματικής ισορροπίας, όντας απαλλαγμένος από τους κλονισμούς του σύγχρονου βίου.