**ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ**

**ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ – ΕΣΠΕΡΙΝΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΛΥΚΕΙΩΝ**

 **«Η συναισθηματική δύναμη των ταξιδιών και πώς να την ξαναβρούμε»**

Η πανδημία μάς στέρησε για μεγάλα χρονικά διαστήματα τα ταξίδια και ίσως κάποιοι φοβούνται ακόμα να ετοιμάσουν βαλίτσες. Πώς θα ανακτήσουμε το χαμένο συναίσθημα; Πώς μπορούμε να ταξιδεύουμε, όταν αυτό δεν είναι εφικτό;

 «Ο σκοπός του ταξιδιού δεν είναι η αναζήτηση του πιο ωραίου, όχι κατ’ αποκλειστικότητα τουλάχιστον, αλλά η αναζήτηση του διαφορετικού», εξηγούν η Βασιλική Παπακωνσταντή και ο Γιώργος Τσαγκαράκης, travel bloggers, δηλαδή επαγγελματίες ταξιδιώτες. «Η “βουτιά” σε έναν άλλο τρόπο ζωής, οι διαφορετικές εικόνες, οι άνθρωποι, η φύση, όλα αυτά σού δίνουν τη δυνατότητα να εξελιχθείς και να βιώσεις το μεγαλείο του κόσμου μας. Όταν έχεις βιώσει αυτό το συναίσθημα και μετά πρέπει να το στερηθείς, σε ακολουθεί μια μελαγχολία. Γιατί το ταξίδι είναι εθιστικό, όπως και η όξυνση της περιέργειας».

Για εκείνους η απώλεια είναι και οικονομική, ωστόσο το συναίσθημα τελικά κυριαρχεί: «Στην αρχή ξεκουραστήκαμε και εκμεταλλευτήκαμε την ευκαιρία να αναδιοργανωθούμε. Μετά, όμως, μας έλειψε απίστευτα το ταξίδι. Κυρίως το ταξίδι στο διαφορετικό. Θα φανεί περίεργο, αλλά μας έλειψε ακόμη και η ταλαιπωρία! Το χάσιμο σε μια ξένη πόλη, οι μακρινές πτήσεις με τις ατελείωτες ώρες στο αεροπλάνο, η διαφορετική γλώσσα».

Ακόμα κι αν δεν ταξιδεύαμε συχνά, αυτό το ένα ταξίδι που με τόση επιμέλεια οργανώναμε και με τόση ανυπομονησία προσδοκούσαμε, είναι ένα κομμάτι της ζωής μας που χάσαμε. Τι μπορούμε να κάνουμε για να καλύψουμε την απώλειά του; Πώς μπορούμε να γεμίσουμε το κενό που άφησε στον ψυχισμό μας;

«Η ψυχή μας έχει ανάγκη από την τροφή που της προσφέρει το ταξίδι. Όσο και να διαβάσεις για ένα ταξίδι, δεν συγκρίνεται με το να το βιώσεις. Το ταξίδι δεν είναι μία εμπειρία που μπορείς να αντικαταστήσεις», λένε η Βασιλική και ο Γιώργος, γνωστοί και ως [Yaba Travellers](https://yabatravellers.com/%22%20%5Ct%20%22_blank). Πράγματι. Μήπως, όμως, μπορούμε να βρούμε υποκατάστατα; Να «επανεφεύρουμε» το ταξίδι;

Πότε ολοκληρώνεται ένα ταξίδι; Όταν επιστρέφεις στο σπίτι, ή μήπως ποτέ; Ένα ταξίδι μπορεί να ξεκινάει από την πρόθεση για την υλοποίησή του. Στην ουσία όμως δεν ολοκληρώνεται, καθώς οι αναμνήσεις από τις εμπειρίες του εμφανίζονται άτακτα και απροσδόκητα.

Βουτήξτε στις αναμνήσεις σας μέσα από τις φωτογραφίες παλιότερων ταξιδιών. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να μοιραστεί όμορφες ιστορίες, ώστε να εκτιμήσει εκ νέου την αξία τους. Μία από τις πιο όμορφες ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε σε κάποιον είναι: Ποιο είναι ένα ταξίδι που σε άλλαξε;

Αν δεν μπορείς να αντικαταστήσεις την εμπειρία ενός ταξιδιού; «Μπορείς να βάλεις τον εαυτό σου σε μια καλύτερη συναισθηματική κατάσταση, θέτοντας ένα σχέδιο, έστω και μακρινό», λένε οι Yaba Travellers. «Η αναζήτηση πληροφοριών για ένα ταξίδι που πρόκειται να βιώσεις, σου προσφέρει χαρά». Δεν έχουν άδικο.

Σύμφωνα με [δημοσίευμα](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022103197913330)στο επιστημονικό περιοδικό Journal of Experimental Social Psychology, «οι προσδοκίες έχουν πιο ισχυρό πρόσημο από τις ίδιες τις εμπειρίες». Υπέρ αυτού συνηγορούν και τα στοιχεία του [TripAdvisor](https://erticonetwork.com/hoteliers-prioritise-booking-process-but-travellers-want-excitement-says-tripadvisor/%22%20%5Ct%20%22_blank): Το 54% των ταξιδιωτών αισθάνονται ενθουσιασμένοι τη στιγμή που σχεδιάζουν ένα ταξίδι και κλείνουν εισιτήρια και κατάλυμα.

Κάντε, λοιπόν, ένα σχέδιο για ένα μελλοντικό ταξίδι. Όχι σε πολύ μακρινό ορίζοντα. Σε μια εύλογη απόσταση ασφαλείας. Για παράδειγμα μετά από μερικούς μήνες ή έναν χρόνο. **Ψάξτε** ό,τι σας ενδιαφέρει για τον προορισμό και κάντε τις κρατήσεις σας όπως θα κάνατε παλιά. Έτσι, θα **βάλετε** ξανά τον εαυτό σας σε μια κατάσταση προσδοκιών και αναμονής. Η χαρά **θα αρχίσει** να επανέρχεται!

«Καλύτερα ανόητος αλλά ταξιδευτής, παρά σοφός και αμετακίνητος», λέει μια μογγολική παροιμία. Μέχρι να πραγματοποιηθεί το ταξίδι που κανονίσατε, μην αφήνετε τα επίπεδα της χαράς σας να πέσουν. Διατηρήστε το συναίσθημα, προγραμματίζοντας κοντινές εξορμήσεις.

Μπορεί να είναι ένα Σαββατοκύριακο σε κοντινό εξοχικό, ή μια μονοήμερη εκδρομή για πικνίκ στο πλησιέστερο βουνό. Μια βαρκάδα για ψάρεμα, ή ακόμη κι ένα διήμερο για κάμπινγκ στη θάλασσα. Μερικές φορές, όταν έχουμε τα «πολλά», τείνουμε να ξεχάσουμε την ευχαρίστηση που προκύπτει από τα «λίγα».

Δεν συμφωνούν όλοι ότι το να ταξιδεύει κανείς με τον νου ή μέσω του υπολογιστή του μπορεί να βοηθήσει. Δεν υπάρχει όμως μια συνταγή για όλους τους ανθρώπους.

Μια virtual περιήγηση στο [Μουσείο του Λούβρου](https://www.louvre.fr/en/online-tours) δεν μπορεί να προσφέρει μόνο γνώση στα παιδιά, αλλά και να πυροδοτήσει συναισθήματα χαράς σε όλη την οικογένεια.

Προσωπικά, προτιμώ το [Google Street View.](https://www.google.gr/intl/el/streetview/%22%20%5Ct%20%22_blank) Με διακτινίζει οπουδήποτε θέλω, οποιαδήποτε στιγμή. Παλιότερα το χρησιμοποιούσα για να εξερευνήσω τον επόμενο ταξιδιωτικό προορισμό μου. Τώρα βρίσκω διασκεδαστικό να κόβω βόλτες σε κάποια συνοικία της Νέας Υόρκης. Να εντοπίζω πού μπορώ να δοκιμάσω χοτ ντογκ. Ή να επιστρέφω στους διαδρόμους του πανεπιστημίου που φοίτησα στο Λονδίνο. Να κάνω νοητά τη διαδρομή πάνω από τη Waterloo Bridge μέχρι να φτάσω στην εστία που έμενα. Κάποτε αποτολμώ να ταξιδέψω μέχρι τα φιορδ της Σκανδιναβίας ή τις σαβάνες της Αφρικής. Άλλες φορές, πάλι, κάνουν δουλειά και τα ποιήματα του Νίκου Καββαδία!

 Κατερίνα Σώκου, <https://www.ow.gr/>

**∆ΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

**1η δραστηριότητα**

**Α1.** «Πώς μπορούμε να ταξιδεύουμε, όταν αυτό δεν είναι εφικτό;» Ποια απάντηση δίνει η αρθρογράφος στην ερώτηση; Να απαντήσετε σε μια παράγραφο 60-70 λέξεων.

 Μονάδες 15

**2η δραστηριότητα**

**Α2. Να αιτιολογήσετε τις εκφραστικές επιλογές της αρθρογράφου στα συγκεκριμένα αποσπάσματα του κειμένου (μον. 6):**

α. Ερώτηση: «Πώς μπορούμε να γεμίσουμε το κενό που άφησε στον ψυχισμό μας; »

β.  Β’ πληθυντικό πρόσωπο: «Βουτήξτε στις αναμνήσεις σας μέσα από τις φωτογραφίες παλιότερων ταξιδιών».

**Α3.**

α. Να μετατρέψετε τον ευθύ λόγο σε πλάγιο στο παρακάτω απόσπασμα του κειμένου (μον.3). Ποια αλλαγή παρατηρείτε ως προς το ύφος (μον.2).;

«Στην αρχή ξεκουραστήκαμε και εκμεταλλευτήκαμε την ευκαιρία να αναδιοργανωθούμε. Μετά, όμως, μας έλειψε απίστευτα το ταξίδι».

β. Να γράψετε ένα συνώνυμο για κάθε ένα από τα υπογραμμισμένα ρήματα στο παρακάτω απόσπασμα του κειμένου (μον. 4):

«**Ψάξτε** ό,τι σας ενδιαφέρει για τον προορισμό και **κάντε** τις κρατήσεις σας όπως θα κάνατε παλιά. Έτσι, θα **βάλετε** ξανά τον εαυτό σας σε μια κατάσταση προσδοκιών και αναμονής. Η χαρά **θα αρχίσει** να επανέρχεται!»

**Μονάδες 15**

**3η δραστηριότητα**

**Α4.** Σε ένα άρθρο 200-250 λέξεων το οποίο θα δημοσιευτεί σε νεανική ιστοσελίδα να αναφερθείτε στην προσφορά των ταξιδιών στον άνθρωπο.

**Μονάδες 20**

**Β. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ**

**Εισαγωγικό Σημείωμα**

Ο Νάνος Βαλαωρίτης πραγματοποίησε την πρώτη του εμφάνιση στη λογοτεχνία το 1939 με δημοσιεύσεις ποιημάτων του στο περιοδικό "Νέα Γράμματα". Για το σύνολο του έργου του τιμήθηκε με το βραβείο της Εταιρείας Ποίησης των Η.Π.Α. και με το κρατικό Μεγάλο Βραβείο Λογοτεχνίας το 2009.

Εκ πρώτης όψεως τα μακρινά θαλασσινά

ταξίδια δε μου πάνε. Κι όμως κι όμως

να που αισθάνομαι κιόλας πολύ καλύτερα

από την ώρα που βρέθηκα στη γέφυρα

του πλοίου άλλαξε ριζικά η διάθεσή μου

και τώρα έχω μεγάλη όρεξη να παίξω

ξερή με κάποιον ή με κάποιαν να μιλήσω

να τρέξω απ’ την καμπίνα στο κατάστρωμα

ή να χορέψω στο σαλόνι με γυναίκες

να κρεμαστώ σαν πίθηκος απ’ τα κατάρτια

να ξαπλώσω σε μια σεζ λογκ να βγάλω

φωτογραφίες — να κοιταχτώ στον καθρέφτη

να παρατηρήσω αν στη θάλασσα που διασχίζουμε

υπάρχουν διάσελα ή κοιλάδες φάλαινες ή δελφίνια

να εξετάσω με πόσες νόστιμες συνταξιδιώτισσες

συνυπάρχω εν πλω να πιω μπύρα κόκα-κόλα

και να φάω ένα βραστό αυγό με σαλάτα

να πιω έναν καφέ ελληνικό στο μπαρ

και μια μακαρονάδα στην τραπεζαρία

να ’χω το νου μου για καρχαρίες και σκυλόψαρα

όταν θα μπαίνουμε στα επικίνδυνα νερά

σε περιοχή με θαλασσοταραχή και ανεμοστρόβιλους

κι άλλα πολλά που πάνε με μια ανοιχτόκαρδη

διάθεση —ν’ ακούσω το τρανζιστοράκι μου

να δω κάτι στην τηλεόραση— να παραστώ

σε καμιά ταινία, αν παίζουνε, να συμμε-

τάσχω σε λοταρία ή παιχνίδι ομαδικό

να παίξω πιγκ πογκ μπιλιάρδο ή σκουός

μα πάνω απ’ όλα να κρατήσω ημερολόγιο

των μικροσυμβάντων στο ταξίδι

συναντήσεων ερωτικών και συζητήσεων

με ξένους και συμπατριώτες — ώστε

να δημοσιευτούν οι εντυπώσεις μου

σε περιοδικό ή εφημερίδα ή βιβλίο

μόλις πατήσω στην ξηρά κι έρθω

σ’ επαφή μ’ έναν εκδότη.

 Ν. Βαλαωρίτης, «Με πλοίο», Το Δέντρο, τχ. 31-32

 (καλοκαίρι 1987, αφιέρωμα «Γραφές της περιπλάνησης»)

**Λεξιλόγιο**

\*σεζ λογκ: καλοκαιρινή πολυθρόνα, στην οποία μπορείς να ξαπλώσεις

\*διάσελο: μονοπάτι-δίοδος μεταξύ βουνών

\*σκουός: παιχνίδι εσωτερικού χώρου, που παίζεται με ρακέτες και μπάλα

**∆ΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

**1η δραστηριότητα:**

**Β1.** Ποια είναι η διάθεση του ποιητή όταν ξεκινά το ταξίδι του; Πώς διαμορφώνεται αυτή στη συνέχεια; Από ποια στοιχεία του ποιήματος επιβεβαιώνεται η αλλαγή αυτή; Να απαντήσετε στα ερωτήματα σε ένα ενιαίο κείμενο 50-60 λέξεων.

**Μονάδες 15**

**2η δραστηριότητα**

Β2. α) Να καταγράψετε τρία (3) από τα χαρακτηριστικά του ποιήματος που το διαφοροποιούν από την παραδοσιακή ποίηση. (μον. 6)

 β) Να εντοπίσετε στο ποίημα μία (1) μεταφορά, μία (1) παρομοίωση και μία (1) εικόνα. (μον. 6)

γ) Να σχολιάσετε το ύφος του ποιήματος (μον. 3)

**Μονάδες 15**

**Β3.**

Ποια θέση έχουν τα ταξίδια στη δική σας ζωή; Τι συναισθήματα σας δημιουργούν; (100-150 λέξεις). Μονάδες 20

**Ενδεικτικές απαντήσεις**

**Α1.** Η αρθρογράφος μας παρέχει συμβουλές για την περίπτωση που δεν έχουμε τη δυνατότητα να ταξιδέψουμε, όπως συνέβη την περίοδο της καραντίνας. Ειδικότερα, μας προτρέπει να ανατρέξουμε στις αναμνήσεις μας από παλαιότερα ταξίδια μας μέσα από φωτογραφίες ή από την εξιστόρησή τους σε άλλα πρόσωπα. Επιπλέον, μας συμβουλεύει να σχεδιάσουμε το επόμενο ταξίδι μας και παράλληλα να επιδιώξουμε κοντινές εξορμήσεις. Τέλος, προτείνει τις εικονικές περιηγήσεις που προσφέρει το διαδίκτυο αλλά και τα νοερά ταξίδια μέσω της λογοτεχνίας και ποίησης.

 **Α2.**

α. Ερώτηση: Χρησιμοποιείται για να κάνει το κείμενο πιο ζωντανό και παραστατικό και να προβληματίσει τον αναγνώστη. Παράλληλα ο ρόλος της είναι μεταβατικός καθώς συμβάλλει στη συνοχή και στην ομαλή μετάβαση στο επόμενο θέμα.

β.  Β’ πληθυντικό πρόσωπο: Προσδίδει στον λόγο αμεσότητα, καθώς απευθύνεται προσωπικά στον αναγνώστη, προβληματίζει και κατά κύριο λόγο παρακινεί.

**Α3.** α. Μετατροπή σε πλάγιο λόγο: «Στην αρχή ξεκουράστηκαν και εκμεταλλεύτηκαν την ευκαιρία να αναδιοργανωθούν. Μετά, όμως, τους έλειψε απίστευτα το ταξίδι».

Το ύφος του αποσπάσματος από βιωματικό, ζωντανό και παραστατικό γίνεται περισσότερο τυπικό και σοβαρό.

β.

«**Αναζητήστε** ό,τι σας ενδιαφέρει για τον προορισμό και **πραγματοποιήστε** τις κρατήσεις σας όπως θα κάνατε παλιά. Έτσι, θα **τοποθετήσετε** ξανά τον εαυτό σας σε μια κατάσταση προσδοκιών και αναμονής. Η χαρά **θα ξεκινήσει** να επανέρχεται!»

**Α4.**

**Τίτλος: Τα ταξίδια στη ζωή μας**

Λέγεται ότι το ταξίδι είναι μία απόδραση από τη ρουτίνα. Το ταξίδι, ωστόσο, δεν αποτελεί μόνο ένα διάλειμμα από τις καθημερινές μας υποχρεώσεις, αλλά μπορεί να βοηθήσει τόσο στην καλύτερη σωματική όσο και στη ψυχική υγεία. Το ταξίδι γεμίζει την καρδιά και το σώμα μας με ευτυχία και ευεξία.

Αρχικά, η επίσκεψη σε ένα νέο μέρος συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση μας. Μας βοηθάει να συνδεθούμε με ένα διαφορετικό είδος ανθρώπων και πολιτισμού. Η διαφορετική κουλτούρα μας προσφέρει εκτός από γνώσεις και έναν διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης των πραγμάτων. Ενισχύεται η κοινωνική μας ευαισθητοποίηση και αυξάνει τη συναισθηματική μας νοημοσύνη.

Οι αποδράσεις σε άλλους τόπους μας βοηθούν, επίσης, να διώξουμε το άγχος. Κατά τη διάρκεια των διακοπών, απομακρυνόμαστε από το στρες και τις καθημερινές μας ανησυχίες. Αλλά και μετά τις διακοπές, αισθανόμαστε λιγότερη πίεση στο χώρο εργασίας και στην καθημερινότητά μας. Ένα ταξίδι γεμίζει την ψυχή μας, καθιστώντας μας πιο ευτυχισμένους και χαλαρούς. Η αντιμετώπιση του στρες μέσω ενός ταξιδιού λειτουργεί ως φάρμακο σε πολλές ασθένειες όπως η υπέρταση, η αρτηριακή πίεση, η κατάθλιψη.

Παράλληλα, το ταξίδι μπορεί να λειτουργήσει όπως ο διαλογισμός. Μας συνδέει με την ψυχή μας. Στις πολυάσχολες ζωές μας, όλοι χάνουμε τον εαυτό μας. Το ταξίδι μας θυμίσει ποιοι είμαστε, μας δίνει τη δυνατότητα να επικεντρωθούμε περισσότερο στους στόχους μας ,και να γίνουμε πιο παραγωγικοί. Έτσι, μπορούμε να διατηρήσουμε την ψυχική μας ισορροπία.

Τελικά, τα ταξίδια μας κάνουν πιο ευτυχισμένους! Χαλαρώνουμε, , μορφωνόμαστε, αποκτάμε αίσθηση της θέσης μας στον κόσμο και γνωρίζουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Βρίσκουμε την ψυχική μας ισορροπία και ανακαλύπτουμε την ουσία των πραγμάτων.

**Β1.**

 Ξεκινώντας ο αφηγητής αισθάνεται ότι τα θαλασσινά ταξίδια δεν είναι από τα πράγματα που τον ευχαριστούν. Όταν όμως βρίσκεται στη γέφυρα του πλοίου οι δισταγμοί του υποχωρούν και γεμάτος χαρά περιμένει να βιώσει την όμορφη εμπειρία του ταξιδιού. Εκφράζει την αδημονία του να γνωρίσει καινούργια πράγματα και να ψυχαγωγηθεί με κάθε τρόπο.

**Β2.α.**

Το ποίημα είναι γραμμένο σε ελεύθερο στίχο και δεν έχει ομοιοκαταληξία, μέτρο, ρυθμό. Ο λόγος χαρακτηρίζεται από προφορικότητα. Δεν υπάρχει επιτήδευση ή σκόπιμη ωραιοποίηση.

**Β2.β.** μεταφορά: τα μακρινά θαλασσινά ταξίδια δε μου πάνε.

παρομοίωση: σαν πίθηκος
εικόνα: να χορέψω στο σαλόνι με γυναίκες

**Β2.γ.** Το ύφος είναι απλό, λιτό, πεζολογικό και στους τελευταίους στίχους ειρωνικό.

**Β3.**

Τα ταξίδια αποτελούν για εμένα  μια από τις σπουδαιότερες και ωραιότερες μορφές ψυχαγωγίας. Αν και ο ελεύθερος χρόνος μου είναι περιορισμένος, οι μικρές αποδράσεις με την οικογένειά μου αλλά και οι εκδρομές με τους συμμαθητές μου μου δίνουν τη δυνατότητα να βιώσω όλα εκείνα τα συναισθήματα που δημιουργούν οι επισκέψεις σε νέους τόπους.

Τα συναισθήματα που νιώθω, αρχικά, καθώς πρόκειται να αναχωρήσω για τον προορισμό μου είναι ανυπομονησία και αγωνία. Στη συνέχεια όμως κυριαρχούν κατά κύριο λόγο θετικά συναισθήματα. Το πρώτο συναίσθημα που με ακολουθεί σε ένα ταξίδι δεν είναι άλλο από τη χαρά και τον ενθουσιασμό. Φτάνοντας στον προορισμό μου αισθάνομαι ξεγνοιασιά, ανακούφιση και ευτυχία. Γυρίζοντας πίσω νιώθω νοσταλγία και χρειάζομαι πάντα λίγες μέρες προσαρμογής αλλά στην πορεία επιστρέφω στις συνήθειες μου με «γεμάτες μπαταρίες» και μεγάλη χαρά. Συνειδητοποιώντας ότι τέλειωσε αυτό το ταξίδι, διατηρώ τις αναμνήσεις και κάνω σχέδια για το επόμενο.

 Επιμέλεια: Aσημάκη Μαργαρίτα