

Тема: ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Цели и задачи: подумать вместе с учащимися над определением понятия счастья; попытаться установить, что человек связывает с понятием счастья.

Предварительная беседа.

Обращаясь к классу, попросите поднять руки тех, кто хочет быть несчастным. Затем – тех, кто хочет быть счастливым. Из этого небольшого эксперимента ясно, что большинство людей хотят быть счастливыми.

У каждого в жизни есть моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может... И все же тайно завидуешь людям, которые – по крайней мере внешне – всегда выглядят довольными собой, к происходящему вокруг относятся философски.

Попросите учащихся отметить только одну вещь (материальную или нематериальную), которая может сделать их счастливыми. (Фронтальное оценивание высказанных мнений.)

Что есть счастье – результат поисков счастья или осуществление желаний? Могут ли определенные удовольствия дать людям временное счастье? Ищут ли люди временные удовольствия для того, чтобы поскорее забыть о каком-нибудь несчастье? Насколько это помогает (например, поход в кино, чтение книг, угощение шоколадом)? Насколько это может причинить вред другим (например, злоупотребление алкоголем, избиение человека, причинение боли домашним животным и т. д.)?

Жан-Жак Руссо, например, полагал (несомненно, с долей иронии), что для счастья необходимы три условия: хороший банковский счет, хороший повар и хороший желудок.

Но результаты социологических исследований показывают, что великий французский философ, видимо, был не прав, выдвигая первым условием хороший счет в банке. Даже при заметном росте благосостояния число людей, отмечавших при социологических опросах, что они счастливы, не меняется (около 70 %). Что же определяет понятие счастья?

Американские психологи указывают на семь конкретных способов стать счастливым:

1. Любите своих близких.
2. Уделяйте много сил любимой профессии.
3. Помогайте другим людям.
4. Старайтесь быть счастливыми.
5. Будьте физически активными.
6. Вносите в свою жизнь элементы новизны.
7. Не впадайте в отчаяние, если чувствуете себя несчастным.

За д а н и е: попробуйте аргументировать свое согласие или несогласие с данными утверждениями. (Фронтальное обсуждение каждого пункта.)

Итогом дискуссии, возможно, будут свои определения счастья. Возможен и такой вывод: «Счастье – это осуществленное желание».

За д а н и е классу: подумать над следующими вопросами:
? Осуществление каких желаний приносит нам счастье?

Н а п р и м е р:

голод + еда = счастье

жажда + вода = счастье

тоска по кому-либо + встреча с ним = счастье

? Может ли осуществление наших желаний не приносить счастья?

Например, если:

- еда отравлена;
- вода заражена;
- чтобы поскорее встретиться с другом, вы прыгаете с балкона и погибаете?

Постановка проблемы.

Обретение счастья через осуществление желаний возможно только тогда, когда наши действия соответствуют определенным физическим законам. Эти законы (например, закон всемирного тяготения) могут привести к нежелательным последствиям, если ими пренебрегать. А существуют ли законы, управляющие нематериальным миром? Что, если наше счастье приводит к несчастью других? Если человеку доставляет удовольствие мучить и убивать других людей? Есть ли некий универсальный закон, противодействующий этому? Если мы, стремясь к личному счастью, поступаем против своей совести, каковы могут быть последствия этого? (Дискуссия.)

Вопросы для коллективного обсуждения:

- Какими могут быть сокровенные желания человека, не относящиеся к физической (материальной) сфере?

- Какие неосуществимые желания могут быть и почему они не осуществимы?

Запишите на доске примеры, чаще всех встречающиеся при обсуждении.

Вопрос для учащихся: «Если у человека нет всего вышеназванного, как это может отразиться на его жизни?».

Задание для самостоятельного осмысления:

- Приведите какой-либо пример того, что когда-то принесло вам ощущение счастья. Напишите десять вещей, которые бы вам очень хотелось иметь. Они могут быть материальными и нематериальными. Запишите их в порядке убывания их важности и пометьте буквой «М» (материальные) или «Н» (нематериальные).

Вернитесь к этим записям через некоторое время (через несколько дней, месяцев и т. д.). Наверное, вам будет над чем задуматься.

ТЕСТ

«НАСКОЛЬКО ВЫ ДОВОЛЬНЫ ЖИЗНЬЮ?»

1. Другие одеваются лучше, чем вы?
2. Вы хотите жить в другом доме?
3. Хотели бы вы иметь высокооплачиваемую работу, но не приносящую морального удовлетворения?
4. Хотелось ли вам хоть раз выдавать себя за кого-то другого?
5. Гордитесь ли вы тем, что уже сделали в своей жизни?
6. Умеете ли вы ладить с друзьями?
7. У вас всегда хорошие отношения с близкими?
8. Находите ли вы общий язык со своими родственниками?
9. Вы удовлетворены взаимоотношениями с противоположным полом?
10. Вам нравится ваша внешность?
11. Хорошо ли вы спите?
12. Часто ли вы бываете разочарованы и озлоблены?
13. Нравится ли вам быть активным?
14. Вы легко расслабляетесь?
15. Думаете ли вы, что судьба к вам несправедлива?

Подсчет баллов:

в вопросах 1, 2, 3, 4, 12, 15 отрицательный ответ – 1 балл;

в вопросах 5–11, 14 положительный ответ – 1 балл.

Интерпретация результатов:

9 баллов и более: вы очень довольны своей жизнью. Вполне естественно, что существуют некоторые вещи, которые вам хотелось бы изменить, но в общем вы счастливы и удовлетворены тем, что имеете.

От 4 до 8 баллов: вы в основном довольны, хотя существует многое, что вам хотелось бы по возможности изменить.

3 очка и меньше: вы, несомненно, недовольны. Существует множество вещей, которые вы хотели бы изменить. Полное удовлетворение вызывают лишь некоторые аспекты вашего образа жизни.

Пожелания для учащихся.

Некоторые пожелания тем, кто перестал радоваться каждому дню:

- задумайтесь над собой, отделите цели и желания истинные от пустых и незначущих;

– наблюдайте за людьми, учитесь видеть их своеобразие;

– поверьте в себя.

Совет. Выберите человека, который вам не нравится и причиняет вам массу неудобств. Попробуйте относиться к этому человеку с уважением и добротой; посмотрите, как он будет реагировать на это, и запишите все увиденное. Продолжайте наблюдение за поведением этого человека в течение нескольких дней и проанализируйте его. Изменилось ли что-нибудь в ваших отношениях с ним?