



9. SZCZĘŚCIE WARTOŚCIĄ W ŻYCIU CZŁOWIEKA



I. PROSPEKT WARTOŚCI

W dzisiejszym świecie bardzo dużo mówi się o tym jak osiągnąć szczęście w życiu. Młodzi ludzie szukają recepty na szczęście na portalach społecznościowych, jeszcze inni korzystają z coachingu czy warsztatów. Prawdziwe szczęście natomiast wypływa z radości, z wysiłku podejmowanego w oparciu o nadzieję, z poświęcania energii na osiągnięcie jakiegoś szczytnego celu. Szczęście jest naturalnym dążeniem każdego człowieka; jego dobrem.

1.1. CEL OGÓLNY

Rozwój emocjonalny.

1.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Rozumienie czym jest prawdziwe szczęście i umiejętność poszukiwania go w życiu.

1.3. CEL WYCHOWAWCZY

Kształtowanie świadomości, że być szczęśliwym to nie tylko mieć, ale i być.

1.4. PROPONOWANE TEMATY

- Szczęście – co to takiego?
- Poszukiwanie prawdziwego szczęścia.
- Szczęście jest wartością w życiu każdego człowieka.

1.5. ZADANIA DLA UCZNIA, SAMOWYCHOWANIE

→ NORMY

- Szczęście jest naturalnym dążeniem każdego człowieka.
- Błędne rozumienie szczęścia może doprowadzić do własnego nieszczęścia.
- Szczęście dla każdego może oznaczać coś innego.

→ ZASADY

- Chcę być szczęśliwym człowiekiem, dlatego dążę by osiągnąć w życiu poczucie szczęścia.
- Szanuję innych i ich dążenie do szczęścia; nie wyśmiewam się z zainteresowań kolegów i koleżanek.
- Szukam odpowiedzi na to czym jest prawdziwe szczęście, dlatego rozmawiam na ten temat z dorosłymi.

1.6. ZADANIA DLA RODZICÓW

→ NORMY

- Człowiek może w sposób rozumny osiągnąć szczęście poprzez dokonywanie odpowiednich wyborów.
- Szczęście można osiągnąć w życiu tylko własnym wysiłkiem i pracą.
- Szczęście stanowi wartość w życiu każdego człowieka, bo każdy chce być szczęśliwy.

→ ZASADY

- W życiu konsekwentnie realizuję swoje plany i rozwijam swoje talenty.
- Poświęcam czas rodzinie i chętnie spędzam czas z bliskimi, bo wtedy czuję prawdziwe szczęście.
- Pokazuję dzieciom, że dążenie do szczęścia to piękna droga, która realizuje się wypełnianiu powołania.

1.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

→ NORMY

- Szkoła jest miejscem, w którym młodzież czuje się dobrze, odczuwa szczęście.
- Nauczyciel poświęca czas uczniom i chętnie z nimi przebywa, rozmawia czy gra w piłkę.

- Środowisko szkolne jest przyjazne dla uczniów i zapewnia im poczucie bezpieczeństwa.

→ ZASADY

- Rozmawiam z uczniami o tym jak czują się w szkole i w klasie, pytam: czy czują się szczęśliwi w tej społeczności.
- Lubię uczniów i chętnie spędzam z nimi czas na przerwach, stwarzając im możliwość do rozmowy czy wspólnej zabawy.
- Rozmawiam z uczniami na temat szczęścia i pokazuję, że warto podejmować wysiłek by je osiągnąć.

1.8. SPOSÓB REALIZACJI

Nauczyciel prosi uczniów by zamknęli oczy i się wyciszyli, robiąc dziesięć spokojnych wdechów i wydechów. Następnie prosi ich o poszukanie we wspomnieniach najszczęśliwszej chwili w ich życiu. Uczniowie wypisują uczucia towarzyszące tej chwili (np. radość, entuzjazm, przyjemność, bez troska, spokój, poczucie spełnienia, docenienia, osiągnięcie sukcesu, satysfakcji, euforia, miłość, poczucie bezpieczeństwa). Gdy wszyscy skończą, rozpoczyna się burza mózgów. Uczniowie próbują ustalić, czy te określenia wyczerpują pojęcie szczęścia.



1.9. OSIĄGNIĘCIA, EFEKTY

Młody człowiek rozumie, że szczęście jest naturalnym dążeniem każdego człowieka. Wie, że dla każdego szczęście może oznaczać coś innego. Uczniowie poznają poglądy filozoficzne na temat szczęścia i potrafią odróżnić prawdziwe szczęście od odczuwania przyjemności. Dostrzegają sens swojego życia i są szczęśliwi. Wiedzą również, że człowiek może w sposób rozumny osiągnąć szczęście poprzez dokonywanie odpowiednich wyborów.

1.10. ZAGROŻENIA

Uczniowie nie dostrzegają, że poprzez błędne rozumienie szczęścia można doprowadzić do własnego nieszczęścia. Nie widzą sensu w podejmowaniu wysiłku i rozwijaniu swoich zdolności. Szczęście utożsamiają z przyjemnością, chwilowym zadowoleniem. Wszelkimi metodami próbują zapewnić sobie taki stan. Nie potrafią radzić sobie z problemami. Uciekają od prawdziwego życia w nałogi czy świat wirtualny. Odczuwają bezsens życia. Nie są szczęśliwi.

II. WYBRANA LITERATURA Z KOMENTARZEM



LEGENDA O ŚW. ALEKSYM



Syn odpowie oćcu swemu:

[...]

Cokole mi chcesz kazać,
Po twojej woli ma się to stać.

A więc mu cesarz dziewczkę dał

[...]

Ktorej krolewnie Famijana dziano,
Co ją Aleksemu dano.

[...]

A gdy się z nią pokładał,

Tej nocy z nią gadał;

Wrocił zasię pirścień jej,

A rzekł tako do niej:

Ostawiam cię przy twym dziewstwie,

Wróć mi ji, gdy będziewa oba w niebieskim krolewstwie.

Jutroć się bierzę od ciebie

Służyć temu, cożci jest w niebie;

[...].

A jeko zajutra wstał,

Od obiada się precz brał;
 O tym nikt nie wiedział,
 Jedno żona jego,
 Ta wiedziała od niego.
 Nabrał sobie srebra, złota dosyć,
 Co go mógł piechotą nosić;
 Więc się na morze zebrał,
 A ociec w żałość[i] ostał,
 [...].
 Więc to święte plemię
 Przyszło w jedną ziemię.
 Rozdał swe rucho żebrakom,
 Srebro, złoto popom, żakom.
 Więc sam pod kościołem siedział,
 A o jego księstwie nikt nie wiedział.

↑ *Legenda o św. Aleksym*, cyt. za: M. Chmiel, A. Cisowska, J. Kościerzyńska, H. Kusy, A. Wróblewska, *Ponad słowami. Podręcznik do języka polskiego dla liceum ogólnokształcącego i technikum*. 1, cz. 1, wydaw. Nowa Era, Warszawa 2019, s. 229-230.

KOMENTARZ

Legenda o św. Aleksym opiera się na opowieściach pochodzących jeszcze z Syrii i Rzymu, gdzie bogaty książę wybrał życie żebraka. Z tych terenów historia ta szybko rozprzestrzeniła się na cały świat i należała do najpopularniejszych opowieści o świętych w średniowieczu. Polska wersja legendy o św. Aleksym jest dość późna, bo pochodzi z XV wieku, ale należy do najstarszych tekstów napisanych w języku polskim. Kopia *Legendy o św. Aleksym* jest przechowywana w Bibliotece Jagiellońskiej w Krakowie. Bohaterem legendy jest „święty żebrak”, który z własnej woli wyrzekł się majątku i bogactw i wybrał ubogie i żebrackie życie.

W dzisiejszym świecie bardzo dużo mówi się o sposobach na osiągnięcie szczęścia w życiu. Wielu młodych ludzi szuka inspiracji na portalach społecznościowych sławnych osób czy znanych psychologów. Jeszcze inni korzystają z modnego obecnie coachingu i warsztatów rozwoju osobistego. Warto na tej lekcji zapytać uczniów o to, gdzie oni szukają wzorców pięknego i szczęśliwego życia. Co ich inspiruje? Kto jest ich idolem?



III. NAUCZANIE

3.1. SUGESTIE FILOZOFICZNE

Wydaje się, że pojęcie szczęścia nie jest terminem szczególnie filozoficznym, jest zrozumiałe dla wszystkich, przynajmniej w swoim podstawowym znaczeniu. Czym więc jest szczęście? Arystoteles mawiał, że szczęście jest dobrem człowieka, do którego każdy dąży przez wzgląd na samego siebie¹. Podobnie na temat szczęścia wypowiadał się Freud: „[...] czego ludzie żądają od życia, co chcą osiągnąć[?] Nie sposób pomylić się odpowiadając na to: ludzie dążą do szczęścia, chcą je osiągnąć i utrzymać stan życia w szczęściu”². Twierdzenia te wydają się słuszne, jednak nie wyjaśniają w pełni pojęcia szczęścia.

„Dobra analiza zagadnienia szczęścia powinna zacząć się od uświadomienia sobie faktu mnogości celów oraz konfliktów pomiędzy nimi. [...] Każdy zresztą filozof, któremu uda się w jakiś sposób określić, czym jest szczęście, musi skonfrontować swoją formułę z faktyczną ludzką kondycją, z sytuacją każdego, kto dostrzeże mnogość celów swoich dążeń. Filozof ów powinien móc przekonywająco powiedzieć każdemu z nas: «z twojego punktu widzenia formuła szczęścia, którą proponuję, przedstawia stan, w którym dobrze jest pozostać»”³.

3.2. SUGESTIE DYDAKTYCZNE I PEDAGOGICZNE

Każdy człowiek dąży do osiągnięcia prawdziwego szczęścia. Jednakże w drodze do tego celu napotykamy na różne przeszkody, które nas od niego oddalają, najczęściej to my sami nakładamy na siebie pewne ograniczenia. Człowiek ma również problem ze zdefiniowaniem prawdziwego szczęścia, dość często utożsamia szczęście z przyjemnością. Natomiast „prawdziwe szczęście nie zawsze opiera się na sukcesie, powodzeniu czy szczególnych osiągnięciach; wielokrotnie wypływa ono z radości, z wysiłku podejmowanego w oparciu o nadzieję, z poświęcenia energii na osiągnięcie jakiegoś szczytnego celu. Korzeniem prawdziwego szczęścia jest przede wszystkim poświęcenie i kwiat, który jest jego następstwem, czyli miłość”⁴.

1 Por. N. White, *Filozofia szczęścia od Platona do Skinera*, tłum. M. Chojnacki, Wydawnictwo WAM, Kraków 2008, s. 11.

2 S. Freud, *Kultura jako źródło cierpień*, tłum. J. Prokopiuk, wydaw. KR, Warszawa 1992, s. 20.

3 N. White, *Filozofia szczęścia...*, dz. cyt., s. 12.

4 W.G. Jordan, cyt. za: *Prawdziwe szczęście – odrzuć błędne założenia* [online], 22.04.2020, „Piękno Umysłu”, <https://pieknoumyslu.com/szczescie-bledne-zalozenia/> [dostęp: 31.07.2022].

3.3. SUGESTIE PSYCHOLOGICZNE

Pod koniec XX wieku, w 1998 roku, profesor Martin Seligman wygłosił przemówienie, w którym wezwał psychologów do zmiany podejścia i skupienia uwagi na ludzkiej sile, zamiast przyglądać się jedynie ludzkim słabościom. Od tego wystąpienia bierze swój początek psychologia pozytywna, „nauka zajmująca się optymalnym funkcjonowaniem człowieka, jego talentami, wartościami i cnotami. Celem psychologii pozytywnej jest budowanie i rozwijanie osobistego potencjału ludzi”⁵.

Na początku psychologia pozytywna skupiała się na pojęciu szczęścia oraz na poszukiwaniu sposobów na osiągnięcie zadowolenia z życia. Według profesora Seligmiana psychologia pozytywna powinna mówić nie tyle o pojęciu szczęścia, co o dobrostanie (ang. *well-being*), który ma się wyrażać się w życiu pełnią życia. Psychologia pozytywna jest więc dziedziną, która „zajmuje się człowiekiem dużo szerzej, niż tylko przez określony, pozytywny sposób interpretacji świata. Jest to nauka, która opisuje rzeczywistość taką, jaka jest i poszukuje w niej szans na życie w pełni”⁶.



IV. NAUCZANIE RELIGIJNE

4.1. TEOLOG

„Każdy człowiek odkrywa w sobie pragnienie radości i szczęścia. Jednak nieporządek w naturze ludzkiej, spowodowany grzechem pierworodnym, sprawia, iż człowiek nie zawsze umie znaleźć właściwą drogę do osiągnięcia tego celu”⁷. Chrześcijaństwo stara się dać odpowiedź na to jak odnaleźć radość. Pismo Święte poświęca radości wiele miejsca. W Starym Testamencie źródłem radości jest ludzkie życie oraz przymierze zawarte między Bogiem i Izraelem. W Nowym Testamencie idea radości chrześcijańskiej zostaje rozwinięta w nauczaniu Jezusa Chrystusa, a jej główne założenia dostrzeżemy w ośmiu błogosławieństwach. Źródłem największej radości dla chrześcijanina jest obietnica życia wiecznego.

„Chrześcijaństwo głosi prawdę, że człowiek jest powołany do radości zarówno w wymiarze ziemskim, jak i nadprzyrodzonym. Ukazuje ono prawdę, że istota ludzka i cały świat pochodzą od Boga i do Niego zacierają. Człowiek

5 N. Kwiatkowska, *Psychologia pozytywna – nauka o ludzkim szczęściu* [online], 28.05.2019, <https://www.apteka-melissa.pl/blog/arttykul/psychologia-pozytywna-nauka-o-ludzkim-szczesciu,489.html> [dostęp: 31.07.2022].

6 Tamże.

7 J. Machniak, *Miłosierdzie Boże jako źródło radości i szczęścia*, „*Analecta Cracoviensia*” 2013, nr 45, s. 153.

wierzący ma także nadzieję na przewyciężenie wszelkich niedoskonałości, cierpień, jak również na odnalezienie sensu swojego istnienia”⁸.

4.2. NAUCZANIE PAPIESKIE

” Drodzy młodzi Przyjaciele! Nie pozwólcie sobie odebrać tego bogactwa! Nie wpisujcie w projekt Waszego życia treści zniekształconej, zubożałej i zafałszowanej: miłość „współwesełi się z prawdą”. Szukajcie tej prawdy tam, gdzie ona rzeczywiście się znajduje! Jeśli trzeba, bądźcie zdecydowani iść pod prąd obiegowych poglądów i rozpropagowanych haseł! Nie lękajcie się Miłości, która stawia człowiekowi wymagania. Te wymagania – tak jak znajdujecie je w stałym nauczaniu Kościoła – właśnie są zdolne uczynić Waszą miłość – prawdziwą miłością.

↑ PS 10.



8 Tamże, s. 154.

„ Dziś niemało młodych ludzi głęboko wątpi w to, że życie jest dobrem, i nie widzą światła na swej drodze. A ogólniej, w obliczu trudności współczesnego świata wielu zadaje sobie pytanie: cóż ja mogę zrobić? Światło wiary rozświetla tę ciemność, pozwala nam zrozumieć, że każde istnienie ma nieocenioną wartość, gdyż jest owocem miłości Bożej. On kocha także tych, którzy oddalili się od Niego lub o Nim zapomnieli: jest cierpliwy i czeka; co więcej, dał swego Syna, który umarł i zmartwychwstał, aby nas radykalnie uwolnić od zła. A Chrystus posłał swych uczniów, aby nieśli wszystkim narodom to radosne orędzie zbawienia i nowego życia.

↑ Benedykt XVI, *Orędzie na Światowy Dzień Młodzieży 2013 r. Misjonarze nowej ewangelizacji «Idźcie i nauczajcie wszystkie narody» (Mt 28,19)* [online], Watykan, 18.10.2012, „Libreria Editrice Vaticana”, https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/pl/messages/youth/documents/hf_ben-xvi_mes_20121018_youth.html [dostęp: 31.07.2022].

„ Jeśli utraciłeś wewnętrzny wigor, marzenia, entuzjazm, nadzieję i wspaniałość myślności, Jezus ukazuje się tobie, tak jak stanął przed zmarłym synem wdowy, i z całą swoją mocą Zmartwychwstałego Pan zachęca cię: „Młodzieńcze, tobie mówię wstań!” (Łk 7,14).

↑ ChV 20.

4.3. PISMO ŚWIĘTE

„ A oto podszedł do Niego pewien człowiek i zapytał: «Nauczycielu, co dobrego mam czynić, aby otrzymać życie wieczne?». Odpowiedział mu: «Dlaczego Mnie pytasz o dobro? Jeden tylko jest Dobry. A jeśli chcesz osiągnąć życie, zachowuj przykazania». Zapytał Go: «Które?». Jezus odpowiedział: «Oto te: *Nie zabijaj, nie cudzołóż, nie kradnij, nie zeznawaj fałszywie, czcij ojca i matkę oraz miłuj swego bliźniego jak siebie samego*». Odrzekł Mu młodzieniec: «Przestrzegałem tego wszystkiego, czego mi jeszcze brakuje?». Jezus mu odpowiedział: «Jeśli chcesz być doskonały, idź, sprzedaj, co posiadasz, i daj ubogim, a będziesz miał skarb w niebie. Potem przyjdź i chodź za Mną!». Gdy młodzieniec usłyszał te słowa, odszedł zasmucony, miał bowiem wiele posiadłości.

↑ Mt 19,16-22.

„ Nikomu złem za zło nie odpłacajcie. Starajcie się dobrze czynić wszystkim ludziom. Jeżeli to jest możliwe, o ile to od was zależy, żyjcie w zgodzie ze wszystkimi ludźmi. Umilowani, nie wymierzajcie sami sobie sprawiedliwości, lecz pozostawcie to pomście Bożej. Napisano bowiem: Do Mnie należy pomsta, Ja wymierzę zapłatę – mówi Pan – ale: Jeżeli nieprzyjacieli twój cierpi głód – na-

karm go. Jeżeli pragnie – napój go. Tak bowiem czyniąc, węgle żarzące zgromadzisz nad jego głową.

Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj.

↑ Rz 12,17-21.



4.4. KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

” Błogosławieństwa są odpowiedzią na naturalne pragnienie szczęścia. Pragnienie to ma Boskie pochodzenie; Bóg wszczepił je w serce człowieka, by przyciągnąć je do siebie, ponieważ tylko On może je zaspokoić.

„Z pewnością wszyscy chcemy żyć szczęśliwie i nie ma wśród ludzi nikogo, kto nie zgodziłby się na to, zanim by mu to nawet jasno przedstawiono”.

„Jakże więc szukam Ciebie, Panie? Gdy szukam Ciebie, mojego Boga, szukam życia szczęśliwego. Będę Cię szukał, by dusza moja żyć mogła. Ciało me żyje dzięki mojej duszy, a dusza żyje dzięki Tobie”.

Jedynie Bóg nasyca”.

↑ KKK 1718; por. 1719.



V. LITERATURA

Benedykt XVI, *Orędzie na Światowy Dzień Młodzieży 2013 r. Misjonarze nowej ewangelizacji «Idźcie i nauczajcie wszystkie narody» (Mt 28,19)* [online], Watykan, 18.10.2012, „Libreria Editrice Vaticana”, https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/pl/messages/youth/documents/hf_ben-xvi_mes_20121018_youth.html [dostęp: 31.07.2022].

- Berkowitz R.S., Romaine D.S., *Pomocne anioły. Jak odnaleźć miłość, przebaczenie i szczęście*, tłum. A. Wyszogrodzka-Gaik, wydaw. Świat Książki, Warszawa 2007.
- Chmielewska M., *Sposób na cholernie szczęśliwe życie*, rozm. przepr. B. Strzelczyk, P. Żyłka, Wydawnictwo M, Warszawa 2016.
- Dziewiecki M., *Powołani do szczęścia. Teologia i pedagogia powołań*, „Zeszyty Formacji Katechetów” 2013, R. 13, nr 2, s. 49–51.
- Franciszek, *Posynodalna adhortacja apostołska Christus vivit. Do młodych i całego Ludu Bożego*, Wydawnictwo M, Kraków 2019.
- Freud S., *Kultura jako źródło cierpień*, tłum. J. Prokopiuk, wydaw. KR, Warszawa 1992.
- Jan Paweł II, *List apostolski Parati semper do młodych całego świata z okazji Międzynarodowego Roku Młodzieży*, w: tegoż, *Dzieła zebrane*, t. 3: *Listy*, red. P. Ptasznik, Wydawnictwo M, Kraków 2007, s. 251–275.
- Kwiatkowska N., *Psychologia pozytywna – nauka o ludzkim szczęściu* [online], 28.05.2019, <https://www.apteka-melissa.pl/blog/artukul/psychologia-pozytywna-nauka-o-ludzkim-szczesciu,489.html> [dostęp: 31.07.2022].
- Legenda o św. Aleksym*, cyt. za: M. Chmiel, A. Cisowska, J. Kościerzyńska, H. Kusy, A. Wróblewska, *Ponad słowami. Podręcznik do języka polskiego dla liceum ogólnokształcącego i technikum. 1, cz. 1*, wydaw. Nowa Era, Warszawa 2019, s. 229–230.
- Machniak J., *Miłosierdzie Boże jako źródło radości i szczęścia*, „Analecta Cracoviensia” 2013, nr 45, s. 149–165.
- Prawdziwe szczęście – odrzuć błędne założenia* [online], 22.04.2020, „Piękno Umysłu”, <https://pieknoumyslu.com/szczescie-bledne-zalozenia/> [dostęp: 31.07.2022].
- Seligman M.E.P., *Prawdziwe szczęście Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*, tłum. A. Jankowski, wydaw. Media Rodzina, Poznań 2005.
- White N., *Filozofia szczęścia od Platona do Skinnera*, tłum. M. Chojnacki, Wydawnictwo WAM, Kraków 2008.