



2. RADOŚĆ Z CODZIENNYCH DOŚWIADCZEŃ ŻYCIOWYCH



I. PROSPEKT WARTOŚCI

Radość towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Wiara powinna umacniać go w osiągnięciu życiowych celów, gdyż są one ważne w życiu każdej osoby ludzkiej. Zadaniem wszystkich podmiotów wychowujących powinna być pomoc uczniom w rozwijaniu naturalnej, autentycznej radości życia i ciekawości świata.

1.1. CEL OGÓLNY

Rozwój osobisty

1.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Czerpanie radości z życia i poczucie spełnienia

1.3. CEL WYCHOWAWCZY

Zdolność osoby do odczuwania i przeżywania radości w życiu

1.4. PROPONOWANE TEMATY

- Umiejętność przeżywania radości.

- Zdolność okazywania i odczytywania emocji.
- Świadomość przeżywanych doświadczeń życiowych.

1.5. ZADANIA DLA UCZNIĄ, SAMOWYCHOWANIE

→ NORMY

- Nie należy przejmować się niepowodzeniami i popadać w rozpacz.
- Warto żyć, ponieważ jesteśmy potrzebni innym ludziom, aby ich kochać i obdarzać szczęściem.
- Należy uczyć siebie i innych uważności, świadomości, miłości i radości życia na co dzień.
- Nadmierna ambicja zaburza uczucie radości.

→ ZASADY

- Postrzegam każdy dzień jako szansę i doceniam to, czego doświadczam.
- Doceniam wartość piękna życia i każdą przeżytą chwilę.
- Patrzę na życie w perspektywie miłości i radości z każdej chwili.

1.6. ZADANIA DLA RODZICÓW

→ NORMY

- Należy uświadamiać młodemu człowiekowi konieczność akceptacji siebie.
- Rodzina jest miejscem, w którym panuje miłość i radość.
- Wdzięczność wyzwala poczucie radości.
- Wspólne pasje wpływają na jakość życia rodzinnego.

→ ZASADY

- Rozumiem emocje dziecka.
- Uczę dziecko, jak dostrzegać i doceniać dobro oraz bezinteresowność, otrzymywane od innych ludzi.
- Często wspominamy radosne wydarzenia.
- Wychowuję młodego człowieka w duchu radości.

1.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

→ NORMY

- Pozytywna atmosfera w klasie wpływa na rozwój emocjonalny uczniów.
- Postawa zrozumienia i życzliwości wobec siebie pozwala zrozumieć własne emocje, a tym samym emocje uczniów.
- Dokładność pomaga w budowaniu lepszych relacji z ludźmi.
- Pozytywne nastawienie do życia i ludzi pomaga w osiągnięciu wyznaczonych celów.

→ ZASADY

- Zachęcam uczniów, aby nie tłumili w sobie pozytywnych emocji.
- Uczę młodego człowieka umiejętności zauważania dobra w życiu.
- Organizuję dla uczniów wycieczki, które dostarczają pozytywnych emocji.
- Staram się słuchać ucznia, jego obaw czy trudności.



1.8. SPOSÓB REALIZACJI

Nauczyciel inicjuje dyskusję dotyczącą stylu życia. Prosi każdego ucznia o wypowiedź.

Pytania pomocnicze:

- Jak wygląda twoja codzienność?
- Przypomnij sobie, czego wartościowego doświadczyłeś w ostatnim czasie?
- Dokończ zdanie: „Rozpaczynam swój dzień od...”.

1.9. OSIĄGNIĘCIA, EFEKTY

Uczniowie są otwarci na kontakty z drugim człowiekiem. Prowadzą spokojne życie, w harmonii z kolegami i rodziną. Wyrażają pozytywne nastawienie do zdarzeń i sytuacji. Dzięki postawie uważności lepiej poznają samych siebie, potrafią czerpać energię i szczęście z życia, rozpoznają aktualne myśli, emocje, a także lepiej sobie radzą z obniżonym nastrojem lub wyczerpaniem.

1.10. ZAGROŻENIA

W dzisiejszych czasach naszemu życiu brakuje postawy uważności. Wszelkie zadania wykonujemy w sposób mechaniczny. Brakuje nam otwarcia na pewne doświadczenia i umiejętności. Zamartwiamy się, nie dostrzegamy zjawisk, których na ogół nie zauważamy w codziennym natłoku pracy, a jednak powinniśmy je dostrzegać.

Nie każdy młody człowiek potrafi sobie poradzić z trudnościami, z którymi spotyka się na co dzień w szkole, w rodzinie lub w innym środowisku. Doznaje pewnych frustracji i rozczarowań. Niektóre sytuacje budzą w nim smutek i negatywne nastawienie do życia. Przestaje cieszyć się wydarzeniami lub rzeczami, które wcześniej sprawiały mu radość. Traci sens życia. Młodzi ludzie cierpią na stany depresyjne, obniżenie nastroju, izolują się od przyjaciół, poprzez wirtualne kontakty, pozbawieni są wspólnych przeżyć ze swoimi rówieśnikami.

II. WYBRANA LITERATURA Z KOMENTARZEM



NIC DWA RAZY

*Nic dwa razy się nie zdarza
i nie zdarzy. Z tej przyczyny
zrodziliśmy się bez wprawy
i pomrzemy bez rutyny.*

*Choćbyśmy uczniami byli
najlepszymi w szkole świata,
nie będziemy repetować
żadnej zimy ani lata.*

*Żaden dzień się nie powtórzy,
nie ma dwóch podobnych nocy,
dwóch tych samych pocałunków,
dwóch jednakich spojrzeń w oczy.*

*Wczoraj, kiedy twoje imię
ktoś wymówił przy mnie głośno,
tak mi było, jakby róża
przez otwarte wpadła okno.*

*Dziś, kiedy jesteśmy razem,
odwróciłam twarz ku ścianie.
Róża? Jak wygląda róża?
Czy to kwiat? A może kamień?*

*Czemu ty się, zła godzino,
z niepotrzebnym mieszasz lękiem?
Jesteś – a więc musisz minąć.
Miniesz – a więc to jest piękne.*

*Uśmiechnięci, współobjęci
spróbujemy szukać zgody,
choć różnymi się od siebie
jak dwie krople czystej wody.*

↑ W. Szyborska, *Nic dwa razy*, w: tejże, *Wiersze wybrane*, wybór i układ Autorki, Wydawnictwo a5, Kraków 2020, s. 28-29.

KOMENTARZ

Utwór pt. *Nic dwa razy* ukazuje radość człowieka w doświadczaniu życia. Podkreśla wyjątkowość, niepowtarzalność każdego dnia, z którego powinien on czerpać jak najwięcej oraz postępować tak, aby później niczego nie żałować. Życie jest wartością, której nie powinniśmy zmarnować. Z każdym dniem człowiek powinien osiągać coraz to nową wiedzę i doświadczenia, dzięki którym jest lepiej przygotowany do osiągnięcia swojego życiowego celu.

W każdej sprawie należy szukać zgody. W wierszu zawarta jest metafora, że świat ukazany jest jako szkoła, zaś my wszyscy jesteśmy jej uczniami. *Nic* w życiu dwa razy się nie zdarza. Każdy z nas powinien korzystać z życia i tego, co ma w danej chwili. Uświadamia nam, że to, co dzieje się teraz, powinno mieć dla nas największe znaczenie. Los człowieka jest niepowtarzalny. Niczego nie możemy przeżyć na nowo, poprawić. Niemożliwością jest przeżyć coś dwa razy w identyczny sposób.

Życie człowieka jest jedyne w swoim rodzaju, niepowtarzalne. Odmienność sprawia, iż ludzie są interesujący, warci poznania, a relacje międzyludzkie są bardzo ważne. Człowiek nie powinien rozpamiętywać tego, co jest nieuniknione, od czego nie ma odwołania, co i tak nastąpi. Należy zaakceptować rzeczywistość z jej dobrymi, ale i też złymi stronami.

Utwór przedstawia postawę pełną wdzięczności wobec świata. Autorka próbuje odpowiedzieć na pytanie, czym jest radość. Utożsamia ją z codziennością.



Jest przesłaniem dla młodego człowieka, aby potrafił doświadczać spraw, które przyniosą mu radość, aby je doceniał, bo każda chwila w życiu jest wyjątkowa i nigdy się nie powtórzy. Najważniejsza jest terażniejszość, należy umieć cieszyć się nią, a nie rozmyślać o przyszłości.

III. NAUCZANIE



3.1. NAUCZANIE FILOZOFICZNE

Człowiek powinien w sposób wytrwały doceniać własną radość oraz uśmiech nawet w najtrudniejszych momentach. Nie można żałować życia, ponieważ każda jego chwila jest cenna. Horacy uważał, że ważna jest wiara we własne możliwości. Człowiek nie powinien myśleć o przeszłości i nie odkładać spraw w nieskończoność, a wszystko co powinniśmy zrobić, powinniśmy zrobić od razu. Dewiza „carpe diem” – „chwytaj dzień” zawarta w pieśni Horacego głosi życie dniem terażniejszym, bez oglądania się za siebie, a przede wszystkim chwywania okazji do bycia szczęśliwym¹. Sentencja „carpe diem” powinna skłonić młodego człowieka do cieszenia się tym, co posiada, do docenienia wyjątkowości życia i czerpania radości z rzeczy, na które w codziennym natłoku spraw i obowiązków nie zwracał uwagi.

1 Por. S. Lyubomirsky, *Mity o szczęściu. Co powinno nam dawać szczęście, ale nie daje. Co nie powinno nam dawać szczęścia, ale daje*, tłum. M. Witkowska, wyd. Laurum, Warszawa 2013, s. 115.

Według koncepcji filozoficznej Arystotelesa szczęście jest największym dobrem, które realizuje człowiek zgodnie z naturą². Szczęście zależy od nas. Człowiek powinien szukać szczęścia sam i pozwolić sobie na chwilę radości z tego, co robi.

W tekstach Władysława Tatarkiewicza można odszukać wiele aspektów dotyczących istoty radości – jej doświadczania, prawdziwości. Filozof w swoich rozważaniach dokonał kilku definicji szczęścia. W książce pt. *O szczęściu* pisze o przyjemności jako wielkim uczuciu. Uznaje fakt, iż każdy człowiek powinien doświadczać radości w swoim życiu, czerpać z niej jak najwięcej. Co ważne, dokonuje rozróżnienia pomiędzy radością a zadowoleniem. Zgodnie z poglądem filozofa: „Samo pojęcie zadowolenia należy rozumieć właściwie: mianowicie, w tym co nazywamy zadowoleniem, jest nie tylko składnik uczuciowy, ale także składnik intelektualny: kto jest zadowolony, ten nie tylko cieszy się,



2 Por. Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, t. I, tłum. D. Gromska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002, s. 20-21.

ale także ocenia dodatnio to, z czego jest zadowolony. Właśnie dlatego określa się szczęście jako zadowolenie: jest w nim bowiem ta sama dwoistość”³.

3.2. NAUCZANIE DYDAKTYCZNE I PEDAGOGICZNE

Radość życia stanowi kluczowy element w procesie wychowania każdej istoty ludzkiej. Duże znaczenie dla rozwoju młodego człowieka oraz jego sukcesów w dorosłym życiu ma edukacja. Szkoła kładzie nacisk na doskonalenie charakteru, realizację marzeń, rozwijanie talentów i wybór dalszej drogi życiowej. Życie jest dla nas wartością, której nie powinniśmy zmarnować. Doświadczana radość życiowa niesie wiele celów i wartości wychowawczych. Z każdym dniem człowiek powinien osiągać coraz to nową wiedzę i doświadczenia, dzięki którym jest lepiej przygotowany do zdobycia swojego życiowego celu.

3.3. NAUCZANIE PSYCHOLOGICZNE

Ważnym aspektem w życiu młodego człowieka jest dążenie do zwracania uwagi na to, czego doświadcza w chwili obecnej.

Istnieje nurt w psychologii, który zakłada ściślejszy kontakt z własnym życiem i z tym, co się w nim dzieje. Jest określany jako *mindfulness* – świadome czerpanie radości i energii z codziennych doświadczeń życiowych, których w ogóle nie dostrzegamy, bo spieszymy się, wypełniając różnego rodzaju obowiązki⁴.

Anselm Grün pisze: „Radość odczuwam w terażniejszości, sprawia ona, że jestem zanurzony w terażniejszości. Radując się, nawiązuję kontakt ze sobą, zbliżam się do siebie. Radość przybliży mnie do siebie samego oraz do chwili obecnej. Radość jest siostrą przyjemności”⁵.

IV. NAUCZANIE RELIGIJNE



4.1. TEOLOG

Radość powinna być nieodłącznym elementem życia chrześcijanina. Jeśli wiara jest głęboko zakorzeniona w człowieku, rozumie on, że wszystkie jego doświadczenia, nawet te trudne, nie dzieją się bez przyczyny i mają budować nasze życie,

3 W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 35.

4 Por. D. Penman, M. Williams, *Mindfulness. Trening uważności*, tłum. K. Zimnoch, wyd. Edgard, Warszawa 2021, s. 17.

5 A. Grün, *Mała książeczka o prawdziwej radości życia*, tłum. E.A. Piasta, wyd. Jedność, Kielce 2010, s. 88-89.

aby było ono dobre i wartościowe, a przez to prowadzi nas do życia wiecznego w przyszłości.

Teolog Anselm Grün uważa, że „każdy powinien w ciągu dnia mieć czas, na który mógłby się cieszyć, kiedy będzie czuł, że ta chwila należy jedynie do niego i do Boga, kiedy będzie całkowicie ze sobą i Bogiem, wolny od zewnętrznych zobowiązań, od wszelkich oczekiwań i oceniania. Dla jednego jest to codzienny spacer, dla drugiego powrót do domu po pracy, dla trzeciego codzienny prysznic, który zmywa z niego wszystko, co się na nim nagromadziło. Każdy rytuał, który sobie narzucę, ponieważ będę twierdził, że jest dla mnie chrześcijanina odpowiedni, nie wytrzyma próby czasu. On musi do mnie pasować i sprawiać mi radość. Przy tym wcale nie musi mieć religijnego charakteru. Wystarczy, że poczuje, iż jest to mój osobisty rytuał, coś, na co każdego dnia mogę się cieszyć, chwila, w której jestem czystą teraźniejszością, pogodzony ze sobą i z moim życiem”⁶.



4.2. NAUCZANIE PAPIESKIE

”

Życie zawsze jest dobrem. Człowiek jest powołany, aby zrozumieć głęboką motywację tego instytucyjnego przeświadczenia, które jest też faktem poznawalnym doświadczalnie.

⁶ A. Grün, *Odnaleźć radość życia – nadać sens codzienności. Duchowe drogi do uporządkowania życia*, tłum. A. Sibilak, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2007, s. 65-66.

Dlaczego życie jest dobrem? To pytanie pojawia się w całej Biblii i już na jej pierwszych stronicach znajduje trafną i zdumiewającą odpowiedź. Życie, które Bóg daje człowiekowi, jest inne i odrębne od życia wszelkich innych stworzeń żyjących, jako że człowiek, choć jest spokrewniony z prochem ziemi (por. Rdz 2,7; 7,19; Hi 34,15; Ps 103 [102],14; 104 [103],29), *jest w świecie objawieniem Boga, znakiem Jego obecności, śladem jego chwały* (por. Rdz 1,26-27; Ps 8,6). Na to właśnie pragnął zwrócić uwagę św. Ireneusz z Lyonu w swoim znanym powiedzeniu: „Chwałą Bożą jest człowiek żyjący”. Człowiek zostaje obdarzony *najwyższą godnością*, która jest zakorzeniona w wewnętrznej więzi łączącej go ze Stwórcą: jaśnieje w nim odblask rzeczywistości samego Boga.

↑ EV 34.

” Nie jest też dobrą rzeczą upiększanie życia, ubarwiania życia. Nie, nie. Życie jest takie, jakie jest. Taka jest prawda. Jest takie, jakie Bóg chce, aby było, lub takie, jakie Bóg dopuszcza. Jest takie, jakie jest, i musimy je takie zaakceptować. Duch Pana podsunie nam sposób rozwiązania problemów.

↑ Franciszek, *Msza św. w Domu św. Marty. Bez gadaniny, bez lęku*, 13.04.2013, w: *Co Franciszek myśli o...?*, wybór i oprac. K. Pytlarz, Wydawnictwo WAM, Kraków 2014, s. 50.

4.3. PISMO ŚWIĘTE

” Radujcie się zawsze w Panu; jeszcze raz powtarzam: radujcie się! Niech będzie znana wszystkim ludziom wasza wyrozumiała łagodność: Pan jest blisko! O nic się już nie martwcie, ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganiu z dziękczynieniem. A pokój Boży, który przewyższa wszelki umysł, będzie strzegł waszych serc i myśli w Chrystusie Jezusie.

↑ Flp 4,4-7.

4.4. KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

” „Niech się weseli serce szukających Pana” (Ps 105, 3). Nawet jeśli człowiek może zapomnieć o Bogu lub Go odrzucić, to Bóg nie przestaje wzywać każdego człowieka, aby Go szukał, a dzięki temu znalazł życie i szczęście. Takie szukanie wymaga od człowieka całego wysiłku jego rozumu, prawości woli, „szczerego serca”, a także świadectwa innych, którzy uczyliby go szukania Boga.

↑ KKK 30.



V. LITERATURA

- Ambroziak K., Kołakowski A., Siwek K., *Depresja nastolatków. Jak rozpoznać, zrozumieć i pokonać*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2019.
- Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, t. I, tłum. D. Gromska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
- Bauman Z., *Sztuka życia*, tłum. T. Kunz, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2009.
- Cucci G., *Siła słabości. Depresja. Kryzys. Agresja*, tłum. K. Stopa, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2016.
- Franciszek, *Msza św. w Domu św. Marty. Bez gadaniny, bez lęku*, 13.04.2013, w: *Co Franciszek myśli o...?*, wybór i oprac. K. Pytlarz, Wydawnictwo WAM, Kraków 2014, s. 50.
- Grün A., *Mała książeczka o prawdziwej radości życia*, tłum. E.A. Piasta, wyd. Jedność, Kielce 2010.
- Grün A., *Odnaleźć radość życia – nadać sens codzienności. Duchowe drogi do uporządkowania życia*, tłum. A. Sibilak, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2007.
- Hayes L., Bailey A., Ciarrochi J., *W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, tłum. A. Cioch, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2020.

- Hoggazrd L., *Jak być szczęśliwym?*, tłum. E. Jagła, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2010.
- Jan Paweł II, *Encyklika Evangelium vitae*, w: tegoż, *Encykliki Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. 2, red. S. Małysiak, Wydawnictwo Świętego Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 2005, s. 639-752.
- Kanasz T., *Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczna analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęściu i udanym życiu*, Wydawnictwo APS, Warszawa 2015.
- Lowen A., *Radość. Naucz się wyzwalać energię stłumionych uczuć*, tłum. K. Jakimowicz, wyd. Czarna Owca, Warszawa 2015.
- Lyubomirsky S., *Mity o szczęściu. Co powinno nam dawać szczęście, ale nie daje. Co nie powinno nam dawać szczęścia, ale daje*, tłum. M. Witkowska, wyd. Laurum, Warszawa 2013.
- Parkinson M., Reynolds Sh., *Depresja u nastolatka. Poradnik dla rodziców*, tłum. G. Chamielec, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2018.
- Szyborska W., *Nic dwa razy*, w: tejże, *Wiersze wybrane*, wybór i układ Autorki, Wydawnictwo a5, Kraków 2020, s. 28-29.
- Tatarkiewicz W., *O szczęściu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
- Wielek M., *Radość i uśmiech. Jan Paweł II, Jan XXIII*, Wydawnictwo M, Kraków 2014.
- Williams M., Penman D., *Mindfulness. Trening uważności*, tłum. K. Zimnoch, wyd. Edgard, Warszawa 2014.
- Wojtyła K., *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*, red. T. Styczeń, W. Chudy, J.W. Gałkowski, wyd. TN KUL, Lublin 2000.
- Young S., *Jezus na zawsze. Radość w Jego obecności*, tłum. J. Gorzkowska, wyd. Esprit, Kraków 2017.