

Kl. VI

25.06.2020

Temat: Radość co dnia



Witam Cię Szymonie, witam Cię Michale!

Czy wiecie, że 2 lutego obchodzimy Dzień Pozytywnego Myślenia? Wymyśliła go amerykańska psycholog Kirsten Harrell, która zajmuje się badaniem wpływu optymistycznego podejścia do życia na zdrowie i proces leczenia.

Optymiści żyją dłużej – taką mądrość słyszeliśmy zapewne niejednokrotnie. Czym zatem jest optymizm? Jest to skłonność do dostrzegania we wszystkim pozytywnych stron. Optymiści wierzą, że wydarzenia będą układać się pomyślnie, zgodnie z ich oczekiwaniami. Oczywiście czasem dostrzegają trudności, ale nie koncentrują się na nich, nie widzą ich jako zagrożeń, bo ufają, że są w stanie pokonać przeszkody. Optymiści lepiej radzą sobie w życiu, mniej się stresują, czują się szczęśliwi, są pogodni, często się uśmiechają. Lubią dzielić się z innymi radosnymi chwilami.

Na czym polega różnica między optymistycznym a pesymistycznym podejściem do życia?

Wyobraźcie sobie następującą sytuację: znajomy nie odbiera od was telefonu. Optymista będzie przekonany, że znajomy po prostu jest zajęty i nie może teraz rozmawiać, ale z pewnością oddzwoni. Pesymista będzie interpretował tę sytuację zupełnie inaczej: zawiedziony i rozgoryczony pomyśli, że znajomy nie chce z nim rozmawiać, bo już go nie lubi. Zawładną nim zatem negatywne emocje, przede wszystkim smutek.

Czy optymizmu można się nauczyć? Z pewnością warto próbować, gdyż, jak widać, pozytywne myślenie bardzo pomaga w życiu. Nie przypadkiem na rynku wydawniczym bardzo popularne są dziś różnego rodzaju poradniki, typu Jak być szczęśliwym?



Nic dwa razy - Wisława Szymborska

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

Choćbyśmy uczniami byli
najtępszymi 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 różnimy się od siebie
jak dwie krople czystej wody.

Posłuchaj teraz recytacji tego pięknego wiersza w wykonaniu autorki - Wisławy Szymborskiej

https://www.youtube.com/watch?v=C-5P8PSk_oM

Wisława Szymborska - Nic dwa razy się nie zdarza

Wiersz ten nawiązuje do powszechnego prawa zmienności (panta rhei) i do maksymy Heraklita: „...nie można wejść dwa razy do tej samej rzeki”.

Choć wraz z upływem czasu odchodzą radości i wszelkie przejawy szczęścia, odchodzą też smutki, kłótnie, sprawy trudne i przykre, mija „zła godzina” – „a więc to jest piękne”. To chyba dobrze, że kończy się nie lubiana lekcja, że przestaje boleć brzuch po przejedzeniu się, że po pewnym czasie można już bez rumieńców iść za rękę z ukochanym na spacer? Jakie jest więc to przemijanie – czy tylko smutne i przygnębiające? Czy nie lepiej cieszyć się każdą chwilą, właśnie dlatego że przemija, że zaraz ucieknie? Czy los człowieka nie jest cudowny, bo tak bogaty i niepowtarzalny, bo świat wypełniają ludzie, których warto spotkać i wzbogacić się o różne sytuacje, które nam się zdarzają? Tematyka tego utworu poetyckiego koncentruje się wokół trzech problemów: życie – miłość – przemijanie i przekonuje, że trzeba korzystać z życia i z tego, co ma się w danej chwili, że to, co dzieje się teraz, powinno mieć największe znaczenie. Wiersz jest poetycką ilustracją przekonania, że los człowieka jest niepowtarzalny - niczego nie można przeżyć na nowo, poprawić, rozstrzygnąć inaczej, niemożliwością jest przeżyć coś dwa razy w identyczny sposób.

Dlatego też, warto być optymistą i zarażać tą postawą innych. Powinniśmy cieszyć się każdą chwilą, czerpać z życia jak najwięcej i tą postawą zarażać innych. Gdy wszyscy się do siebie uśmiechają, od razu robi się przyjemniej! Optymizm ma też duże znaczenie dla naszego zdrowia, dzięki niemu rzadziej zapadamy na różne choroby, mamy lepsze samopoczucie i po prostu więcej ochoty do życia. Warto zapamiętać słowa Oskara Wilde'a: „Gdy człowiek jest szczęśliwy, żyje w harmonii z samym sobą i swoim otoczeniem”.



Jakie korzyści płyną z bycia optymistą? Jak dzielicie się radością z innymi? Stwórzcie własny poradnik pozytywnego myślenia. Taki poradnik może zawierać wyrazy, cytaty lub kolorowe ilustracje emanujące optymizmem. Zagłądajcie do niego w razie potrzeby.

<https://www.youtube.com/watch?v=08afxj7FiHA>

Łucja Prus - Nic dwa razy się nie zdarza

Słowniczek:

Optymizm - (z łac. optimum – najlepiej); skłonność do dostrzegania jedynie dobrych stron wszystkich zjawisk, połączona z wiarą w pomyślny rozwój jakichś wydarzeń

Pesymizm - (łac. pessimus – najgorszy) – skłonność do dostrzegania jedynie złych stron wszystkich zjawisk, połączona z przekonaniem o niepomyślnym rozwoju jakichś wydarzeń.

Poradnik - książka, czasopismo zawierające rady i informacje z jakiejś dziedziny.

Pozytywne myślenie - pozytywne nastawienie do życia i ludzi.

Repetować - pozostawać na drugi rok w tej samej klasie lub na tym samym roku studiów;
inne znaczenie: przygotowywać broń do strzału, wprowadzając pocisk do komory naboju.

Rutyna - biegłość w czymś nabyta przez długą praktykę; postępowanie lub wykonywanie jakichś czynności według utartych schematów.

Opracowanie: Marzena Marcjasz



Życzę Wam udanego wypoczynku. Cieszcie się z każdego słonecznego dnia i z każdej przeżytej przygody. Bawcie się dobrze, w górach i nad jeziorami. Wierzę, że wszyscy spotkamy się zdrowi, wypoczęci, opaleni i w doskonałych humorach w nowym roku szkolnym, życzy p. Marzena