

Человек, его жизнь и философия жизни

Людмила
Маленкова,
доктор
педагогических
наук

При очередной встрече со выпускниками школы можно использовать содержательный материал этой статьи, он поможет провести тематическую беседу, диспут, конференцию. Можно использовать эти материалы и в работе с родителями учеников.

Что значит «философское осмысление жизни»?

За размышлением над жизнью,
Коль заставляла вас заря, —
Часть жизни
Прожита не зря.

(Н. Белоусов)

На одном из первых классных часов с будущими выпускниками школы можно поговорить по таким вопросам:

1. Что за наука «философия»? Что она изучает и может ли помочь человеку в обыденной жизни?
2. Некоторых людей мы называем философами. Какой смысл вкладываем в это?
3. Может ли обычный человек подняться от обыденных взглядов на жизнь до философского осмысления жизни? Что для этого надо делать?
4. Что в этом смысле доступно молодым?
5. Кто и что поможет в философском осмыслении жизни?

Из мудрых мыслей:

✓ Только рассудок всё видит и всё слышит; только он умеет обратить решительно всё на пользу себе, только он располагает всем по своему усмотрению, только он действительно деятелен — он господствует над всем и царит; всё прочее слепо, глухо, бездушно.

(М. Монтень)

✓ Умственные занятия оказывают на человека такое благотворное влияние, какое солнце оказывает на природу: они рассеивают мрачное настроение, постепенно облегчают, согревают, поднимают дух.

(В. Гумбольдт)

Примеры философского осмысления жизни:

«Мысли тоже рождаются, как живые дети, и их тоже долго вынашивают, прежде чем выпустить в свет...

Долгое время жизни моей попадали в меня пульки и дробинки откуда-то в душу мою, и от них оставались ранки. И уже когда жизнь пошла на убыль, ранки эти бесчисленные стали заживать. Где была ранка — вырастает мысль.

Совершенный человек, обогатив себя странствием в царстве мысли, возвращается домой с обострённым вниманием к ближнему».

(М. Пришвин)

* * *

И камень к камню рознь бывает.
Один — нам гранями сверкает,
Другой — вдруг рядом просвистит.
Есть камень — душу тяготит
И — к памяти взывающий без слов,
Что с Соловецких островов.

(Н. Белоусов)

* * *

«В лесу на прогулке иногда в раздумье о своей работе меня охватывает философский восторг: кажется, будто решаешь мыслимую судьбу всего человека. Эти минуты, наверно, стоят высшего счастья.

Дело в том, что вообще соловьи не так-то важно поют. Граммофонные записи передают просто пустяковый щебет. Но есть у каждого из нас счастливые мгновения, когда поёт нам свой соловей, тогда через этого соловья весь мир нам поёт, а садовый соловей это только подсказывает нашему вниманию».

(М. Пришвин)

* * *

Чтоб мудро жизнь прожить,
знать надобно немало.

Два важных правила запомни
для начала:

Ты лучше голодай,
чем что попало есть,
И лучше будь один,
чем вместе с кем попало.

(О. Хайям)

* * *

«Я живу слишком быстрой жизнью и не знаю никого, кто так любил бы мгновенья, как я. Я иду, я иду, я ухожу, я меняю и изменяюсь сам. Я отдаюсь мгновенью, и оно мне снова и снова открывает свежие поляны. И вечно цветут мне новые цветы.

Я откидываюсь от разума к страсти, я опрокидываюсь от страстей в разум. Маятник влево, маятник вправо. На циферблате ночей и дней неизбежно должно быть движение. Но философия мгновенья не есть философия земного маятника. Звон мгновенья — когда его любишь, как я, — из области надземных звонов.

Я отдаюсь мировому, и мир входит в меня. Мне близки и звёзды, и волны, и горы. Мне близки звери и герои. Мне близки красивые и некрасивые. Я говорю с другом, а сам в это время далеко от него, за преградой веков, где-то в Древнем Риме, где-то в вечной Индии, где-то в той стране, чьё имя — Майя. Я говорю с врагом, а сам в то же время тайно люблю его, хотя бы я говорил самые жестокие слова. О, клянусь, в те мгновенья, когда я — действительно я, мне близки все. Мне понятно и дорого всё. Мне понятны вершины, я на них всходил, мне понятно низкое, я низко падал, мне понятно и то, что вне пределов высокого и низкого. Я знаю полную свободу. Безмерность может замкнуться в малое. Песчинка может превратиться в систему звёздных миров.

И слабыми руками будут воздвигнуты безмерные зданья во имя Красоты».

(К. Бальмонт)

* * *

Твой практикум:

- Попробуй найти позитивную сторону отрицательных явлений и качеств человека: ненастье, лень, одиночество, горе, землетрясение, смерть, слёзы, ложь, болезнь, скука, бессонница, катастрофа, жизненные трудности, дурак, меланхолия, наказание. Придумай сам(а) другие явления и качества, проанализируй их.
- Попробуй найти негативную сторону, в общем-то, позитивных явлений и качеств личности человека: технический прогресс, школа, деньги, поощрение, воспитание, пластическая операция лица, сон, вера, гордость, застенчивость, счастье, мода, правдивость, жизнерадостность. Придумай сам(а) другие явления и качества, проанализируй их.
- Научно-технический прогресс подарил человечеству множество изобретений, облегчающих жизнь человека, делающих её удобной, комфортной, красивой. Однако эти изобретения несут непоправимый вред человеку. Какой? Попробуй проанализировать: комфортабельное жилище, автомобиль, самолёт, удобрения, лифт, тренажёры, телевидение, видео, витамины, лекарства, микрокалькулятор, компьютерные игры.
- Мысленно «помоги другу» найти выход из сложных жизненных ситуаций (на основе философского осмысления), когда он: получил не заслуженную «двойку»; потерял деньги; проиграл в шахматы; растерялся и упустил хорошую

возможность; только что похоронил отца; устал и находится в крайне подавленном состоянии.

Жизнь — это...

Много лет размышлял я над
Жизнью земной.
Непонятого нет для меня
Под луной.
Мне известно, что мне
Ничего не известно:
Вот последняя правда,
Открытая мной.

(Омар Хайям)

Подумай:

1. Как бы ты сам(а) определил(а), что такое жизнь?
2. Жизнь и существование — одно ли это и то же? Если нет, то в чём разница?
3. Есть два суждения: «Жизнь быстротечна, мимолётна» и «Жизнь — долгие, долгие годы». Какое из них наиболее достоверно? Почему?
4. Говорят: «жизнь полезна», «жизнь бесполезна». В каком смысле? И от чего это зависит?
5. Жизнь — самое дорогое, что есть у человека. Однако почему лучшие из лучших, не задумываясь, отдавали её по собственному желанию: Д. Бруно, Я. Корчак, генерал Д. Карбышев, лётчик Н. Гастелло, Ю. Фучик и многие-многие другие. Почему?

Так думают сверстники (из размышлений учеников 11-го класса):

«Я думаю, что жизнь — это всё, что связано с живыми существами на Земле. Жизнь есть у всех. Жизнь человека, мне кажется, это всё, что связано с ним, всё, что его окружает. Человек появляется на свете для того, чтобы жить. Жизнь

очень сложно описать в двух **словах**. Жизни дать чёткое определение невозможно». (*С. Дергачёв*)

«Я думаю, что жизнь — это необыкновенный подарок природы человеку. И эту единственную жизнь человек должен прожить так, чтобы потом не сожалеть об этом». (*М. Беляева*)

Из мудрых мыслей:

✓ Жизнь прожить — не поле перейти. (*Пословица*)

✓ Истинное назначение человека — жить, а не существовать.

(*Д. Лондон*)

✓ Для меня жить — значит работать.

(*И.К. Айвазовский*)

✓ Ведь не для того человек живёт, чтобы есть, он ест для того, чтобы жить.

(*Диоген*)

✓ Плохо, если у человека нет чего-нибудь такого, за что он готов умереть.

(*Л.Н. Толстой*)

✓ От безбожия до бога — мгновенье одно.

От нуля до итога — мгновенье одно. Береги драгоценное это мгновенье: Жизнь — ни мало, ни много — мгновенье одно.

(*Омар Хайям*)

✓ Жизнь не страдание и не наслаждение, а дело, которое мы обязаны делать и честно довести его до конца.

(*Токвиль*)

Открытое письмо молодому человеку о науке жизнь

Всмотритесь — подлинная жизнь рядом с вами. Она в цветах на лужайке; в ящерице, которая греется на солнышке у вас на балконе; в детях, которые с нежностью смот-

рят на мать; в целующихся влюблённых; во всех этих домишках, где люди пытаются работать, любить, веселиться. Нет ничего важнее этих скромных судеб. Их сумма и составляет человечество. Но людей так легко обмануть. Несколько туманных слов могут довести их до убийств, вражды, ненависти. Употребите всю власть, которой достаточно на то, чтобы вернуть их к подлинной жизни с её не мудреными радостями и привязанностями.

Да и сами живите подлинной жизнью, а не играйте трагикомическую роль, в которую не очень-то верите.

(*Андре Моруа*)

* * *

Не понимаю, как случилось,
Что прожил восемьдесят лет.
Натура к жизни приловчилась,
Другого объяснения нет.

(*В.П. Шабалин*)

Проверь себя:

«Жизнь — житие, бытие; состояние особи, существование отдельной личности. В обширном смысле, жизнь обусловлена только питанием и усвоением пищи, в этом значении она дана двум царствам природы: животному и растительному; в тесном смысле, она требует произвольного движения и чувств, принадлежа одним животным; в высшем значении, как бытие, она относится к душе или к смерти плоти».

(*В. Даль*)

Жизнь: 1. Совокупность явлений, происходящих в организмах, особая форма существования и движения материи, возникшая на определённой ступени ее развития. 2. Физиологическое существование человека, животного.

3. Деятельность общества и человека в тех или иных её проявлениях. 4. Реальная действительность. 5. Оживление, проявление деятельности, энергии.

В чём смысл жизни?

Мы все умрём, людей бессмертных нет.
И это всё известно и не ново.
Но мы живём, чтобы оставить след:
Дом или тропинку, дерево или слово.
Не все пересыхают ручейки.
Не все напевы время уничтожит,
И ручейки умножат мощь реки.
И нашу славу песня преумножит.
(*Расул Гамзатов*)

Подумай:

1. Зачем человек рождается? Зачем человек живёт?
2. От чего зависит у каждого человека определение его собственного смысла жизни? Почему у всех людей разное представление об этом?
3. Когда впервые перед тобой лично возник вопрос о смысле жизни? В связи с чем? И как ты ответил(а) на него себе?
4. «Жизнь для себя» и «жизнь для других» — как соотносятся эти жизненные позиции в судьбе разных людей — героев, злодеев, простых людей? В твоей собственной жизни?

Из мудрых мыслей:

Какая цель у человечества?
Оно калечится, увечится,
Оно надеется, отчаивается,
Садится каждый день на мель.
И каждый день почти кончается,
И вдруг вопрос: какая цель?
И как верней, надёжнее
Прорваться к ней?
(*Б. Слуцкий*)

Разные люди видят жизнь по-разному, и каждый из нас должен находить смысл в своей собственной жизни. Человек не должен искать абстрактного смысла, но прожить свою собственную неповторимую жизнь во всей её полноте.

Итак, что думают люди о смысле жизни?

• **Жизнь — путь к победе.** «Veni, vidi, vici — пришел, увидел, победил».

(*Юлий Цезарь*)

• **Жизнь — миссия.** «Поиск смысла — это поиск цели, задачи; общего дела».

(*Н. Ф. Фёдоров, русский религиозный философ XIX века*)

• **Жизнь — игра.** «Весь мир театр, а люди в нём — актёры».

(*Уильям Шекспир*)

• **Жизнь — поиск Бога.** «Ты создал нас, и нашим сердцам неведом покой, пока не придут они в обитель Твою».

(*Блаженный Августин*)

• **Жизнь — посвящение себя другому.** «Если в жизни есть смысл и цель, то смысл этот и цель вовсе не в нашем счастье, а в чём-то более разумном и великом. Делайте добро!».

(*А.П. Чехов*)

• **Жизнь — любовь.** «Никого не любить — значит не жить».

(*Франсуа Фенелон, французский писатель и педагог XVII века*)

• **Жизнь — постоянные перемены.** «Познал восторг — познай страдание. Раз я меняюсь — я живу. Застыть пристойно изваянию, а не живому существу».

(*Игорь Северянин, русский поэт начала XX в.*)

• **Жизнь — труд.** «Труд освобождает нас от трёх великих зол: скуки, порока и нужды».

(*Вольтер, французский философ XVIII в.*)

• **Жизнь — борьба.** «Борьба есть условие жизни: жизнь умирает, когда оканчивается борьба».

(В.Г. Белинский)

• **Жизнь — следование чувству долга.** «Самое высшее удовольствие в жизни — сознание выполненного долга».

(Уильям Гэзлитт,
английский публицист
начала XX в.)

• **Жизнь — счастье.** «Жизнь — это дар, жизнь — это счастье, каждая минута которого могла бы быть веком счастья».

(Ф.М. Достоевский).

• **Жизнь — творчество.** «Едва ли есть высшее из наслаждений, как наслаждение творить».

(Н.В. Гоголь)

С какими из этих высказываний вы согласны? Есть ли те, что вызывают у вас неприятие? Попробуйте дать своё определение смысла жизни.

Миссия человека состоит в том, чтобы в хаотическом мире создавать островки порядка и системы. Это требует порой максимальных усилий.

(Е. Богат)

Если ты думаешь на год вперёд,
посади семя.

Если ты думаешь
на десятилетия вперёд,
посади дерево.

Если ты думаешь на век вперёд,
воспитаи человека.

(Восточная мудрость)

Пока мы боль чужую чувствуем,
Пока живёт в нас сострадание,
Пока мечтам мы и буйствуем, —
Есть нашей жизни оправдание.

Пока не знаем мы заранее,
Что совершим, что сможем
вынести, —

Есть нашей жизни оправдание

До первой лжи
иль первой хитрости.
(Андрей Дементьев)

Во всём мне хочется дойти
До самой сути,
В работе, в поисках пути,
В сердечной смуте.
До сущности протекших дней,
До их причины.
До оснований, до корней,
До сердцевины.
Всё время схватывая нить
Судеб, событий,
Жить, думать, чувствовать, любить
Свершать открытья.

(Борис Пастернак)

СМЫСЛ ЖИЗНИ

В жизни по-разному можно жить.
В горе можно и в радости.
Вовремя есть, вовремя пить,
Вовремя делать гадости.
А можно и так: на рассвете встать
И, помышляя о чуде,
Рукой обожжённого солнца достать
И подарить его людям.

(Сергей Островой)

Твой практикум:

- Продолжи предложение, выразив собственное мнение: Хорошая жизнь — это... Самое главное в жизни... Нельзя прожить жизнь без...
- Проанализируй свои суждения, сопоставь их с другими точками зрения.

Как стать счастливым?

Ключ к счастью
Находится в шкатулке,
Которая находится во мне.
(Н. Белоусов)

Подумай:

1. Есть расхожее мнение: «Счастье каждый понимает по-своему». Так ли это на самом деле?
2. Можно ли сказать: «Высшее счастье» и «низменное счастье»? Почему?
3. Продолжи предложение: «Чтобы стать счастливым, надо...»
4. Можно ли считать счастливыми:
 - человека, выигравшего в лотерею;
 - пьяницу, нашедшего в канаве бутылку водки;
 - невесту на свадьбе;
 - студента, сдавшего трудный экзамен с помощью незамеченной преподавателем шпаргалки;
 - погибающего за идею человека;
 - мать только что родившегося ребёнка;
 - вора, «удачно» совершившего кражу.
5. Есть ли «мера счастья»? Она у каждого — своя? Тогда от чего она зависит?
6. В полной ли мере можно считать человека хозяином и создателем своего счастья? Почему?

Из мудрых мыслей:

✓ Я рождён, и это всё, что необходимо, чтобы быть счастливым.

(А. Эйнштейн)

* * *

Ты понял жизни цель:
Счастливый человек,
Для жизни ты живёшь.

(А. С. Пушкин)

✓ Если бы счастье заключалось в телесных удовольствиях, мы называли бы счастливыми быков, когда они находят горох для еды.

(Гераклит)

✓ Счастлив тот, кто сделал счастливым наибольшее число людей.

(Л. Бетховен)

✓ Счастье есть дело судьбы, ума и характера.

(Н.М. Карамзин)

✓ Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастлив, можно.

(А.С. Макаренко)

✓ Несомненное условие счастья есть труд: во-первых, любимый свободный труд; во-вторых, труд телесный, дающий аппетит и крепкий, успокаивающий сон.

(Л.Н.Толстой)

«Красиво жить» —
не просто звук пустой.

Лишь тот, кто в мире
красоту умножил,

Трудом, борьбой, —
тот жизнь красиво прожил,

Воистину увенчан красотой!»

(И. Бехер)

✓ Наука, культура, искусство для меня выше всего. Созидание для меня счастье.

(И.Е. Ретин)

Вечер

О счастье мы всегда лишь вспоминаем.
А счастье всюду. Может быть, оно
Вот этот сад осенний за сараем
И чистый воздух, льющийся в окно.
В бездонном небе лёгким

белым краем

Встаёт, сияет облако. Давно
Слежу за ним. Мы мало видим,

знаем,

А счастье только знающим дано.
Оно открыто. Пискнула и села
На подоконник птичка. И от книг
Усталый взгляд я отвожу на миг.
День вечереет. Небо опустело.

Гул молотилки слышен на гумне.
Я вижу, слышу, счастлив. Всё во мне.

(И.А. Бунин)

* * *

«Стыдно быть несчастным.
В войну снаряд мог бы не проле-

теть мимо меня. А ещё есть собаки: они не прочитали ни одной строчки. Ещё есть улитки. Они вообще ничего не чувствуют. Когда я чувствую себя несчастливым, я говорю себе: «Стыдно быть несчастливым!».

(Из размышлений героя
О. Ефремова в фильме
«Графоман»)

Существует в мире только один человек, который может сделать тебя по-настоящему счастливым. Существует в мире только один человек, который может сделать тебя по-настоящему несчастным: ты сам.

(Кен Кейсе младший)

Собирайте капли знаний,
Укрепляйтесь каплями
терпения,

Дарите капли любви,
Ищите капли мудрости,
Ловите капли радости,
Храните капли надежды.
Пусть из этих капель
Собираются реки и моря
Вашего душевного благополучия.
(Астрогор)

Из книги Д. Найвин «100 простых секретов счастливых людей»

«Я лишь показываю в нужную сторону и надеюсь, что вы увидите»

Некоторые секреты:

- Жизнь должна иметь *цель и значение*. Не стоит ставить целей, которые нельзя достичь. Не жертвуйте морально ради своих целей. Найдите своё истинное призвание. Имейте свое хобби.
- Стратегия *быть счастливым* в поиске того, что вносит в жизнь свет и радость.

- Проводите *с толком каждый день*. Занимайтесь тем, что у вас хорошо получается.
- Надо правильно *выбирать примеры* для сравнения и подражания.
- Принимать себя *такими, как есть*. «Вы — непостижимо сложное сочетание достоинств и недостатков». Не вините себя.
- Физические упражнения и *активное движение*.
- Важно не событие, а ваше *отношение к нему*.
- *Много дел* лучше, чем скука. Найдите общие интересы и дела с любимыми людьми. Поддерживайте близких.
- *Улыбайтесь, смейтесь*. Не забывайте веселиться.
- *Не зацикливайтесь* на проблемах и неудачах. Меньше думайте о том, что беспокоит. Верьте: всё проходит! Будьте *оптимистами*. Думайте не о трагедиях, а о надеждах этого мира.
- *Цените то, что имеете*. Наслаждайтесь повседневным. Окружите себя приятным: людьми, природой, музыкой, книгами, интерьером.
- *Будьте миротворцем*. Несите добро и пользу людям — близким и далёким.
- *Не верьте телевидению*. Не злоупотребляйте им. Освойте компьютер и работайте.
- Научитесь *привыкать к переменам*. Говорите: «Ну и что?» Не позволяйте другим выбирать за вас. Лучшая часть вашей жизни ещё не закончилась.

Пять ступенек счастья

В этике счастье — это состояние удовлетворённости жизнью, зависящее от разных причин и понима-

емое либо поверхностно, либо глубоко. **Существует пять уровней счастья.**

Первый, с точки зрения этики, самый низший, — радость от самого пребывания на земле. (Мандельштамовское: «За радость тихую дышать и жить, кого, скажите, мне благодарить?»)

Взрослыми это ценится, увы, уже редко. Только постарев и потеряв здоровье, мы начинаем понимать, как счастливы были когда-то одним лишь ощущением бытия.

Недаром о некоторых говорят: он радуется жизни, как ребёнок.

Радуетесь ли вы красоте осенних листьев и свежести ветра. Учите ли детей ценить каждое уходящее мгновение жизни? Остановитесь. Посмотрите вокруг. Постарайтесь увидеть чудо в земных предметах.

Вторым уровнем счастья этика считает материальное благополучие, к сожалению, пока труднодоступное в нашем обществе.

Хотя и говорится, что не в деньгах счастье, но без необходимого не проживёшь. Произошла невольная подмена ценностей. Желание утвердиться на второй ступени доминирует сейчас у многих над всеми прочими стремлениями. Нельзя осуждать за это людей, но всё-таки страшно становится, когда видишь духовную опустошённость, бедность мысли и чувства.

Третий уровень — общение, дружба, любовь во всём многообразии их проявления. Если человек владеет этими великими дарами, казалось бы, что ещё нужно для счастья!

Но мудрая этика напоминает, что любовь не вечна и посещает не всех. С дружбой тоже не всё просто. Сколько написано об этом!

Немецкий поэт Л. Тик считал, что все люди любят или, по крайней мере, думают, что любят. «Но лишь очень немногим дано быть друзьями в подлинном смысле слова». Поэтому — это не окончательное счастье.

Следующая, **четвёртая ступень**, — творчество. Это не только занятия искусством и понимание его, хотя и то и другое требует немалых усилий, способно удовлетворять нас длительно и бесконечно. В процессе творчества обычно мобилизуются наши внутренние возможности, о которых мы часто не знаем. Это радостно и мучительно.

Научить творчеству ребёнка невозможно. Зато можно повлиять на него: попытаться создать необходимые условия, постараться самим жить по законам творчества. Помните, у Окуджавы:

Счастлив дом, где пенью скрипки
Наставляет нас на путь,
И вселяет в нас надежду,
Остальное — как-нибудь...

И, наконец, **пятый, высший уровень счастья** — делать счастливыми других, улучшать и совершенствовать окружающую жизнь. Счастливы люди в хороших многодетных семьях, получающие радость от забот о родных, видящих их любовь. Счастлив настоящий учитель, любимый теми, кому отдал он своё время, талант и душу. Счастлива мать, чей ребёнок, пусть неумело, но старательно готовит ужин к её приходу и неслышно ходит по квартире, когда она спит...

Нравственный человек способен легко подняться на четвёртый и пятый уровни.

Случается и острое мгновенное ощущение счастья. Но

подлинное, выстраданное приходит лишь спустя годы.

Проверь себя:

Счастье — понятие морального сознания, обозначающее такое состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения. Понятие счастья выражает представление о том, какой должна быть жизнь человека, что именно является для него блаженством. В зависимости от того, как истолковывается назначение и смысл человеческой жизни, понимается и содержание счастья¹.

Твой практикум:

1. Закончи предложение, вырази своё отношение: «Чтобы человек был счастлив, надо...» (проанализируй, отвечают ли твои условия высказанному суждению).
2. Выскажи своё мнение по известному тезису: «Счастье каждый завоёвывает сам, без помощи других».

«Тот, кто гоняется за счастьем, не поймаёт его: надо искать дела».

Тест «Вы умеете быть счастливым?»:

На каждый вопрос выберите один из трёх ответов:

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите к выводу, что: а) всё было скорее плохо, чем хорошо; б) было скорее хорошо, чем плохо; в) всё было от-лично.

2. В конце дня обыкновенно: а) недовольны собой; б) считаете, что день мог бы пройти лучше; в) уходите ко сну с чувством удовлетворения.

3. Когда смотрите в зеркало, думаете: а) «О боже, время беспощадно!»; б) «А что, совсем ещё неплохо!..»; в) «Всё прекрасно!»

4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из незнакомых, думаете: а) «Ну мне-то никогда не повезёт!»; б) «А, черт! Почему же не я!»; в) «Однажды так повезёт и мне!»

5. Если узнаете из газет о каком-либо происшествии, услышите по радио, говорите себе: а) «Вот так однажды будет и со мной!»; б) К счастью, меня эта беда миновала!»; в) «Эти репортёры умышленно наговаривают страсти!»

6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего: а) ни о чём не хочется думать; б) взвешиваете, что «день грядущий вам готовит»; в) довольны, что начался новый день и могут быть новые сюрпризы.

7. Думаете о ваших приятелях: а) они не столько интересны и отзывчивы, как хотелось бы; б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы; в) замечательные люди!

8. Сравнивая себя с другими, находите, что: а) «Меня недооценивают»; б) «Я не хуже остальных»; в) «Гожусь в лидеры и это, пожалуй, признают все!»

9. Если ваш вес увеличился на четыре–пять килограммов: а) впадаете в панику; б) считаете, что в этом нет ничего особенного; в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.

10. Если вы угнетены: а) клянёте судьбу; б) знаете, что плохое наст-

¹ Словарь по этике / Под ред. И.С. Кона. М., 1983.

роение пройдёт; в) стараетесь развлекаться.

Каждый ответ «а» — 0 очков, «б» — одно очко, а «в» — два очка.

17–20 очков. Вы до того счастливым человеком, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скептицизма вам не повредит?

13–16 очков. Наверное, вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы добры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и лёгкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с вами удобно.

6–12 очков. Счастье и несчастье для вас выражается известной формулой «50×50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

Как жить, когда трудно?

Когтями вцепится когда за сердце боль
И сдавит намертво страшнейшая обида,
В глазах темно, и ничего не видно —
Я всё равно сыграю в жизни роль!

(Я. Белоусов)

Подумай:

1. Какого рода трудности осложняют жизнь человека: материаль-

ные, моральные, экономические, экологические, политические? Какие ещё?

2. Трудные жизненные обстоятельства: какие они? Как к ним относиться? Как победить?

3. Как и в какой мере внутренняя позиция личности определяет возможности справиться с трудной жизненной ситуацией?

4. Бытует мнение: «Безвыходных ситуаций не бывает» или «Из каждого безвыходного положения есть выход». Так ли?

5. Как преодолеть плохое настроение, тревожное душевное состояние?

Из мудрых мыслей:

✓ Жизнь не может быть настолько тяжела, чтобы её нельзя было облегчить своим отношением к ней.

(Э. Глэзгоу)

✓ Если ты направился к цели и станешь останавливаться, чтобы швырять камни во всякую лающую на тебя собаку, то никогда не дойдёшь до цели.

(Ф.М. Достоевский)

* * *

Твоя боязнь житейских мелочей
Порой смешна, нелепа, несерьёзна
И недостойна самого себя.

Ничто так не мешает человеку,
Как мелочи. Поэтому учись

Воспринимать уколы их спокойно.

(В. Сидоров. «Ключ»)

✓ Радуйтесь трудностям: ими растём.
(Н. Рерих)

✓ Победа ожидает того, у кого всё в порядке; кое-кто называет это везением. Поражение непременно ожидает того, кто не принял заблаговременно нужных мер; это называется невезением.

(Амудсен)

✓ Три вещи дарованы нам, чтобы
смягчить горечь жизни: смех, сон,
надежда.

(М. Домбровская,
польская писательница)

Из размышлений взрослых:

Мечта

Душой задуманная мысль,
Стрелой умчавшаяся ввысь,
Мечта моя, лети!
Но не пустой ко мне вернись,
Я буду ждать, не торопись,
Счастливого пути!

(В. Гафт)

* * *

А камни не старайся обойти.
Не сбрасывай их вниз в остервенении.
Пусть препоны на твоём пути
Всё время превращаются в ступени.

(В. Сидоров «Ключи»)

* * *

Кто мне укажет путь спасенья?
Я вижу, жизнь передо мной
Кипит, как океан безбрежный.
Найду ли я утёс надёжный,
Где твёрдой обопрусь ногой?
Иль, вечного сомненья полный,
Я буду горестно глядеть
На переменчивые волны,
Не зная, что любить, что петь?
«Открой глаза на всю природу, —
Мне тайный голос отвечал. —
Но дай им выбор и свободу,
Твой час ещё не наступал!
Теперь гонись за жизнью дивной
И каждый миг в ней воскрешай,
На каждый звук её призывный —
Отзывной песнью отвечай!»

(Д.В. Веневитинов)

* * *

Когда всё было зыбким и нестойким,
Казалась жизнь никчемной по утру,

Меня спасли Ахматова с Высоцким,
И сразу стало проще на ветру.
Есть выход, есть!
Не вешай нос, дружище!
Трясина буден нас не засосёт;
Взойдёт лоза на месте пепелища,
Протянет кто-то руки и спасёт.

(Н.В. Ананова-Владо)

* * *

«...Жажда точки опоры — одно
из самых прекрасных качеств че-
ловека, если эта точка опоры не
зиждется на чьих-то костях, на
подавлении человека человеком.
Есть ложные точки опоры: власть,
деньги, эксплуатация, насилие —
такие точки опоры аморальны...»
(Е. Евтушенко)

Пять точек опоры

«У каждого человека должны быть
свои «точки опоры», которые по-
могают ему в жизни: позволяют
быть счастливым в полную меру
человеческого счастья и выжить,
выстоять, сохранить своё челове-
ческое достоинство в несчастье, в
самых сложных жизненных ситуа-
циях. Но они, эти «точки опоры»,
не даются человеку свыше, не сва-
ливаются на него как манна небес-
ная, не приходят, как сиюминут-
ное озарение. Они — результат
всей предшествующей жизни, ре-
зультат воспитания — мудрой,
каждодневной работы родителей,
педагогов; результат стремлений
самого взрослеющего человека,
предмет его склонностей и интере-
сов, сложившихся потребностей.

Думается, что у человека мыс-
лящего и живущего полноценной
человеческой жизнью этих «точек
опоры» пять.

Во-первых, — природа, ибо он
сам — плоть от плоти, кровь от

крови — произведение её, а потому живёт по её законам. И именно в природе находит он гармонию жизни. Она — для радости, отдыха и различных способов самоотдачи, самовыражения.

Во-вторых, дело, которое человек делает. С наслаждением, радостью, профессионально, красиво, значимо. Причём, не только работа. Любое дело: печёт ли хозяйка пироги, накрывает ли на стол, стирает ли пелёнки юная мама или рассказывает малышу сказки, мастерит ли юноша что-то для дома или занят своим хобби. Любое дело.

В-третьих, — культура. Во всех её проявлениях: наука и техника, литература, музыка, живопись, театр, кино, архитектура, культура общения и поведения, мода (в одежде, интерьере, стиле и тоне отношения к людям), культура речи. При этом у человека должна быть развита потребность в ценностях культуры и сформировано отвращение к бескультурью, а равно и к столь активно заполнившей наше жизненное пространство псевдокультуре.

В-четвёртых, это окружающие люди. Не друг, не только мать или ребёнок. Не только любимый (или любимая).

А все они — должны быть у человека. С разной степенью близости и любви. А ещё — знакомые, приятели, товарищи по работе и общему делу. Да и просто встречающиеся.

И, наконец, **в-пятых, — сам человек** как наивысшая ценность. С его осознанным высоким чувством собственного достоинства. С его гордостью и скромностью, с его действенной любовью к себе самому.

*(Л.И. Маленкова,
преподаватель курса «Человек
ведение»)*

Людмила Маленкова
Человек, его жизнь и философия жизни

Твой практикум

Обдумай и сформулируй свои собственные точки опоры. Наметь конкретные пути наращивания их «спасительного» потенциала. И — действуй в этом направлении. Старайся привлечь к этой «работе» ума и души окружающих людей — родных и близких, друзей, младших.