

Dzień dobry na kolejnych zdalnych zajęciach z etyki :)

Dziś o tym, czym naprawdę może być szczęście i dlaczego nie powinniśmy za nim gonić bez opamiętania :)

Bardzo proszę też o maila do mnie na adres zbigniewsluszkiewicz@gmail.com z informacją, czy zajęcia się podobają, czy masz jakieś sugestie lub tematy, które chciałbyś poruszyć na zajęciach. Nie jest łatwo działać przez internet, gdy nie wie się, jak zaprojektowane zajęcia są odbierane.

Dziś Emily Esfahani Smith opowie nam, jak osiągnąć szczęście nie ściągając go
https://www.ted.com/talks/emily_esfahani_smith_there_s_more_to_life_than_being_happy#t-721018

Słowniczek:

sufi – muzułmańscy mistycy osiągający stany mistyczne dzięki tańcowi

Cztery podstawy sensu życia:

Przynależność – bliskie kontakty z ludźmi, których się ceni

Cel – kierunek dążenia w życiu. Dążenie do osiągnięcia, które niekoniecznie wiąże się z naszym osobistym sukcesem, ale na pewno wiąże się z przyczynieniem się do jakiegoś Dobra

Transcendencja – przekraczanie doświadczeń życia codziennego. Niektórzy dzięki religii, inni dzięki sztuce lub twórczości. Są różne drogi osiągania transcendencji

Opowiadanie, narracja (o sobie i swoim życiu)

Bagatelizowanie kogoś – nie traktowanie go tak, jak na to zasługuje. Powoduje to, że druga osoba czuje się nieważna i jest jej przykro

Sens według psychologa Martina Seligmana pojawia się, gdy zaczynamy służyć sprawie większej niż my sami (to może być sprawa którą uważamy za ważną, np. ekologia, pomoc innym).

Czym dla Ciebie jest sens życia?

Pisz śmiało zbigniewsluszkiewicz@gmail.com