

В чем смысл жизни ?

Смысл жизни только один, говорил Л.Н.Толстой: самосовершенствование – улучшение своей души.

Человек, считающий свою жизнь бессмысленной, не только не счастлив, он вообще едва ли пригоден для жизни.

/Н.А. Бердяев/

Смысл человеческой жизни – быть источником света и тепла для других

/С.Л. Рубинштейн/

Смысл жизни – это положительное эмоциональное состояние, которое сопровождается:

- целеустремленностью (наличием целей);
- сознанием своей значимости в отношениях с другими людьми;
- принятием существующего миропорядка;
- осознанием своего места в мире:

Система ценностей, задающих смысл жизни:

- **Трансцендальные ценности** – представления о Боге, абсолютных принципах, лежащих в основе мироздания; системе моральных абсолютов.
- **Социально-культурные** – политические идеалы; история страны; культура страны; государственные границы; традиции;
- **Ценности личной жизни** - содержат представления о здоровье, успехе, любви и пр.

Правила для поиска смысла жизни:

1. Смысл жизни в поисках смысла жизни.
2. Жизнь человека, какой бы она ни была трудной, никогда не теряет своего смысла.
3. В споре «Судьбы» и «Воли» решающее слово принадлежит человеку, имеющему сильную волю.
4. В поисках смысла и целей жизни нужна внутренняя свобода выбора.
5. Жизнь каждого человека уникальна, поэтому смысл и цели жизни для каждого человека выверяются самой жизнью.
6. Каждый человек, осуществляя свои цели, одновременно несет и ответственность за осуществление уникального смысла своей жизни.
7. Придайте смысл своему каждодневному существованию.
8. Будьте нужным близким людям, обществу, стране.
9. Задумайтесь что вы оставите потомкам.
10. В поисках смысла жизни, в достижении намеченных целей будьте одновременно и оптимистом и реалистом.

11. Цените все, что вам подарила судьба и наслаждайтесь каждым днем,
находите положительное в каждом мгновенье жизни.

Эдуард Асадов «Как все относительно в этом мире»

Ах, как все относительно в этом мире!
Вот студент огорченно глядит в окно,
На душе у студента темным-темно:
«Запорол» на экзаменах два предмета.
Ну а кто-то сказал бы ему сейчас
-Эх, чудила, вот мне бы твои печали!
Я «хвосты» ликвидировал сотни раз.
Вот столкнись ты с предательством милых глаз –
Ты б от двоек сегодня вздыхал едва ли!
Только третий какой-нибудь человек
Улыбнулся бы: - Молодость... Люди, люди!
Мне бы ваши печали! Любовь навек...
Все проходит на свете. Растает снег,
И весна на душе еще снова будет!
Ну а если все радости за спиной,
Если возраст подует тоскливой стужей
И сидишь ты беспомощный и седой –
Ничего – то уже не бывает хуже!
А в палате больной, посмотрев вокруг,
Усмехнулся бы горестно! – Ну, сказали!
Возраст, возраст...Простите, мой милый друг.
Мне бы ваши тяготы и печали!
Вот стоять, опираясь на костыли,
Иль валяться годами (уж вы поверьте)
От веселья и радостей всех вдали,
Это хуже, наверное, даже смерти!
Только те, кого в мире уж больше нет,
Если б дали им слово сейчас, сказали:
- От каких вы там стоните ваших БД?
Вы же дышите, вы же видите белый свет,
Нам бы все ваши горести и печали!
Есть один только вечный пустой предел....
Вы ж привыкли и попросту позабыли
Что, какой ни достался бы вам удел,
Если каждый ценил бы все то, что имел,
Как бы вы превосходно на свете жили!

Тест «Знаете ли вы для чего живете»

- 1. Какой из приведённых ниже ответов наиболее точно отражает ваше отношение к своей работе?**
 - а) ненавижу её; (0)
 - б) это самое главное в моей жизни; (1)
 - в) я работаю, чтобы жить, а не живу чтобы работать (3)
- 2. Встречаясь с более пожилыми родственниками и друзьями, пожимаете ли вы им руку?**
 - а) да; (3)
 - б) нет; (1)
 - в) иногда, всё зависит от настроения. (2)
- 3. Какую роль в вашей жизни имеют физические упражнения?**
 - а) помогают поддерживать себя в форме; (2)
 - б) заставляют больше дышать свежим воздухом; (3)
 - в) повышают ваше уважение к себе. (1)
- 4. Как, по-вашему, почему люди заводят романы на стороне?**
 - а) чтобы расширить свой жизненный опыт; (1)
 - б) потому, что им надоел партнёр; (3)
 - в) потому, что моногамии не существует. (2)
- 5. Как вы относитесь к материнству?**
 - а) дети осложняют жизнь, требуя слишком много заботы; (1)
 - б) это тяжкий труд, но он стоит всех усилий; (3)
 - в) ради детей и стоит жить. (2)
- 6. Как вы найдёте деньги на свой следующий отпуск?**
 - а) возьмёте в долг; (1)
 - б) будете работать сверхурочно или на двух работах; (2)
 - в) будете экономить, чтобы накопить; (3)
- 7. Любезны ли вы со всеми или только с теми, кому хотите понравиться или кто вам выгоден?**
 - а) обычно, но не всегда; (2)
 - б) да, всегда; (3)
 - в) нет, всё зависит от того, с кем я общаюсь и в каком я настроении. (1)
- 8. Когда вы идёте на вечеринку, вы:**
 - а) флиртуете со своим партнёром, чтобы, когда вы придёте домой он был настроен на романтический лад;(3)
 - б) флиртуете с другими гостями, чтобы вызвать ревность своего партнёра; (1)
 - в) флиртуете со всеми, кто окажется рядом, так как это доставляет вам удовольствие. (2)
- 9. Сократили ли вы за последние 6 месяцев употребление: (может быть несколько ответов)**
 - а) сигарет? (1)
 - б) спиртного?(1)
 - в) жирной пищи и «сорной» еды?(1)

- г) соли?(1)
- д) чая и кофе?(1)

10. Вы не злопамятны и легко прощаете, когда кто-нибудь серьёзно вас обидел?

- а) нет; (0)
- б) обычно да; (2)
- в) да; (3)
- г) иногда. (1)

11. Если вам завещают большую сумму денег, вы:

- а) положите её в банк; (2)
- б) устройте для всей семьи отдых, о котором вы все мечтали; (1)
- в) купите акции и ценные бумаги; (1)
- г) купите роскошную машину. (2)

12. Могут ли люди рассчитывать на то, что вы выполняете свои обещания?

- а) да, всегда; (3)
- б) да, при условии, что вы в силах его выполнить и это не будет вам стоить слишком дорого; (2)
- в) иногда всё зависит от обстоятельств; (1)
- г) нет. (0)

Что ваши очки говорят о вас

25-36 очков. Вы уже достигли цели. Поздравляем. Вы уже поняли, чего вы на самом деле хотите от жизни, и встали на путь к достижению своих целей. Возможно, вы уже заметили, насколько вы популярны и как хорошо вы ладите с большинством людей. Вам не безразличны другие люди и их чувства, хотя они могут и злоупотреблять вашей добротой. Продолжайте в том же духе, вам предстоит долгая, счастливая, полная радости и удовлетворения жизнь.

24-16 очков. Вы на правильном пути и держитесь в правильном направлении. Тайны жизни почти у вас в руках. Осталось две-три сферы, где вы пока не дотягиваете и где вам придётся приложить дополнительные усилия. Вы наделены чувствительностью и воображением, но, возможно, стоит быть более терпимей к недостаткам людей, окружающим вас на работе и дома.

15-7 очков. Блуждаете в потёмках. Вам предстоит ещё долгий путь. Пока что вы, кажется, бесцельно бредёте по жизни, не представляя себе чётко, куда и к чему идёте. Возможно, вы страдаете частыми приступами тоски и недоумеваете, почему у вас так мало друзей. Не исключено, что в настоящее время вы не в лучшей физической и моральной форме. Настало время взять свою жизнь в собственные руки и решить наконец, чего вы хотите, а затем

добиваться этой цели. Дисциплина и планирование – верный путь к успеху. Вам надо начинать действовать СЕЙЧАС, пока не стало слишком поздно.