

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

5+ (plus). Życie obfite w Szczęście, Humor, Pomoc, Nadzieję oraz Zdrowie

Autor: Edward de Bono

Tłumaczenie: Monika Raulinajtys

ISBN: 978-83-246-1638-1

Tytuł oryginału: [H+ \(Plus\) A New Religion?:](#)

[How to Live Your Life Positively Through](#)

[Happiness, Humour, Help, Hope, Health](#)

Format: 122x194, stron: 80



Nowa religia?

- Jak uczynić ze szczęścia stan naturalny, a nie wyjątkowy?
- Dlaczego humor jest śmiertelnie poważną sprawą?
- Kiedy najbardziej pomagasz sobie?
- Na co zawsze warto mieć nadzieję?
- Po co właściwie dbasz o zdrowie?

Edward de Bono jest kultową postacią – tworzy ćwiczenia, które wyostrzają umysł „The Times”

Edward de Bono zrewolucjonizował sposób, w jaki myślimy. Teraz zrewolucjonizuje sposób, w jaki żyjemy...

To książka prowokująca i skłaniająca do myślenia. Czy proponowana przez autora koncepcja jest całkowicie poważna, czy może rościć sobie prawo do stworzenia wytycznych nowej religii bliskiej buddyzmowi? A może autor puszcza do Ciebie oko i sprawdza, jak bardzo jesteś skłonny uwierzyć we wszystko, co mówią Ci autorytety? Opinię musisz wyrobić sobie samodzielnie.

Edward de Bono stworzył koncepcję myślenia lateralnego, niezbędnego uzupełnienia rozumowania logicznego (wertykalnego). Nie poprzestał jednak na opracowaniu techniki myślenia. Nie zostawił nas – głodomorów ciągłego rozwoju – bez odpowiedzi na pytanie, jak żyć, kiedy widzi się więcej i inaczej niż reszta świata. Autor proponuje nam całkowicie nowy sposób życia, oparty w całości na pozytywnym przekazie. 5+ (plus) zawiera zestaw zasad prowadzących prosto do spełnienia.

Wyobraź sobie szczęście jako wyuczony nawyk – podobnie jak stosowanie odpowiedniej diety. Od czasu do czasu może Ci się nie udać jej dotrzymać. Ale to nie znaczy, że powinieneś przestać próbować!

5+ jest:

Pozytywny

Twórczy

Pomocny

5+ nie uwolni Cię od całego zła tego świata. Nie wystarczy usiąść w kącie i się doskonalić. Doskonalsz się wyłącznie przez pomoc innym ludziom oraz otaczającemu światu.

Pomagając innym, pomagasz sobie. Na pustyni nie byłoby żadnych pustelników, gdyby nie ich rozmyślania, które ostatecznie są pomocne dla innych.

Istotna jest chęć niesienia pomocy oraz włożony w to wysiłek. Z czasem może wystąpić konieczność udoskonalenia efektywności Twojej pomocy.

Każdy „pluser” (co może stać się ogólnie przyjętym terminem określającym tych, którzy znają 5+) będzie miał własną listę działań, które mogą pomóc innym.

Oceniasz siebie przez pryzmat tego, jak skutecznie pomogłeś innym.

Mamy nacisk. Mamy postawę. Podejmujemy działania. Nacisk na poszczególne kwestie prowadzi do rozwoju konkretnych postaw. Te kwestie zostały wyszczególnione na kolejnych stronach książki i stanowią część zasad 5+.

Następnie występują działania. Nie ma grzechów, jak w przypadku innych religii. Ich miejsce zajmują pozytywne działania. W miarę wykonywania działań powstaje poczucie dokonanych osiągnięć, wzrost samooceny oraz nawyku niesienia pomocy — w miejsce bycia egocentrycznym i pasywnym. Te pozytywne działania zostały nazwane „ponami”. Ich rola i natura zostaną opisane w dalszej części książki (patrz s. 44).

Człowiek+

5+ oznacza Człowiek+. „Plus” wskazuje na najlepsze czy pozytywne aspekty człowieczeństwa. Istnieją również dobrze znane aspekty negatywne, takie jak strach, agresja, oszustwo itp.

Istnieje na przykład nienawiść. W ramach 5+ jedynym, czego nienawidzisz, jest nienawiść sama w sobie.

Podobnie jak nie ma wątpliwości, że ludzie mogą być podli, nie ma też wątpliwości, że ludzie mogą być cudowni. Nacisk kładzie się na aspekty pozytywne.

Nie oczekujemy, by ludzie byli udoskonalonymi robotami. Wręcz przeciwnie, powinni być nawet bardziej ludzcy — ale w pozytywny sposób.

Z pewnością wystąpią potknięcia, porażki i przypadki zmniejszenia poziomu pozytywnej energii. Ale wciąż jest nadzieja, że negatywna faza dobiegnie końca i pozytywne czynniki ponownie się pojawią.

Szczęście+

Szczęście również znajduje się w centrum zainteresowania 5+. Szczęście musi być zamierzonym nawięciem, a nie wyłącznie uczuciem, które pojawia się, kiedy wszystko jest idealne.

Zbyt długo literatura propagowała myśl, że tragedia, katastrofa, rozpacz i udręka stanowią sedno życia. Wszystko inne było postrzegane jako trywialne i powierzchowne.

W każdym mieście znajduje się szpital, a w każdym szpitalu znajduje się ostry dyżur, na który przywożone są ofiary wypadków. Spotkać można tam udrękę, tragedię i rozpacz. Czy udajemy się w takie miejsca, by się rozerwać, lub czy czerpiemy z nich wiedzę o życiu?

To prawda, że nieszczęście jest ważną częścią życia, ale podobnie jest ze szczęściem. Media wydają się celebrować katastrofy, krytycyzm, przestępstwa i skandale, ponieważ jest to łatwy sposób na zwrócenie uwagi. Wzbudzenie zainteresowania szczęściem wymaga dużo więcej umiejętności. Wygląda

również na to, że media, i słusznie, uważają się za sumienie społeczeństwa, które powinno piętnować wady i porażki.

Być może powinien istnieć „wskaźnik poziomu szczęścia” dla filmów. Byłyby filmy SS, a nawet SSSS. Widzowie wiedzieliby z góry, czy idą obejrzeć strzelaninę, czy neurotyczny balet emocji.

Więcej jest prawdy w szczęściu niż w rozpacz.

Szczęście nie jest tylko brakiem bólu i cierpienia. Podobnie jak musimy cenić rzeczy i być bardziej wyczulonymi na punkcie wartości, musimy również wspierać szczęście w zamierzony sposób, na przykład przez wyszukiwanie rzeczy, które nas uszczęśliwiają.

Sposób myślenia ma ogromny wpływ na szczęście, ponieważ dzięki niemu przejmujemy kontrolę nad naszym życiem, zamiast być jak spławik w strumieniu popychany przez prądy. Sposób myślenia może zmienić sposób postrzegania, który z kolei kontroluje nasze emocje. Sposób myślenia może dostarczyć nam sposobów działania i rozwiązywania problemów. Sposób myślenia może pozwolić nam zrozumieć

innych ludzi i porozumieć się z nimi. Udowodniono, że myślenie istotnie obniża wskaźnik przestępczości wśród młodych ludzi.

CoRT stanowi skrót od angielskiego zwrotu oznaczającego Zbiór Badań Kognitywnych (ang. *Cognitive Research Trust*). Jest to program zajęć z zakresu myślenia, który jest wykorzystywany w wielu szkołach na całym świecie. Zajęcia mają na celu poszerzanie i wzbogacanie percepcji. Można przyswoić i wykorzystać bardzo proste narzędzia, które z czasem wejdą w nawyk. Na przykład OPV (Zdanie Innych Ludzi, ang. *Other People's View*) rozmyślnie zachęca do odkrycia sposobu myślenia drugiej osoby. Kiedy to nastąpi, wiele konfliktów po prostu znika. Metoda C&S (Konsekwencja i Powtarzalność, ang. *Consequence & Sequel*) zachęca do przeanalizowania natychmiastowych krótko-, średnio- i długoterminowych konsekwencji określonego wyboru czy działania. Celowe działanie jest zdecydowanie czymś innym niż wiara w to, że tak się robi. Grupa menedżerów wysokiego szczebla została poproszona o ocenę jakiejś sugestii. Osiemdziesiąt sześć procent oceniło ją pozytywnie. Ta sama grupa została później poproszona o zastosowanie metody C&S. Odsetek osób

oceniających sugestię pozytywnie spadł do 15 procent. Każdy z tych menedżerów twierdził jednak, że jego praca wymaga ciągłej analizy skutków.

Szczęście jest istotnie powiązane z oczekiwaniami. Oczekujemy, że świat i inni ludzie powinni nas traktować w określony sposób — gdy jest inaczej, czujemy się nieszczęśliwi. Oczekujemy, że coś osiągniemy, i czujemy się nieszczęśliwi, gdy okazuje się, że brakuje nam talentu lub nie pozwalają nam na to okoliczności.

Szczęście powinno być stanem naturalnym, a nieszczęście wyłącznie stanem przejściowym, podobnie jak przeziębienie czy ból głowy są stanem przejściowym w stosunku do Twojego naturalnego stanu zdrowia.

Dostosowanie i zmiana

Jeśli nauczysz się dostosowywać do bieżącej sytuacji, możesz być dzięki temu szczęśliwszy. Brak umiejętności dostosowania się nie przynosi żadnych korzyści.

Można twierdzić, że jeśli zbyt mocno przystosujesz się do sytuacji, nie będziesz starał się jej zmienić. Jednak założenie, że dostosowanie i zmiana są przeciwieństwami, jest błędne. Możesz się dostosować i jednocześnie wciąż próbować dokonać zmian. Motywacja do tego, by coś zmienić, nie musi przysparzać Ci nieszczęścia, a jedynie chęci do zmiany i ulepszania sytuacji.

„Prototyp prawdy” jest tym, co uważamy za prawdziwe tak długo, jak staramy się to zmienić.

Szczęście zależy od uwagi. Jeśli nabierzemy nawyku koncentrowania uwagi na aspektach negatywnych, prawdopodobnie nie będziemy szczęśliwi. Jeśli nauczymy się koncentrować na aspektach pozytywnych, możemy być bardziej szczęśliwi. Pewna młoda kobieta urodziła się bez nóg, a mimo to wydaje się szczęśliwa. Bierze udział w zawodach lekkoatletycznych i pracuje jako modelka na wybiegu.

Rzeczy wkoło nas zwykle przykuwają naszą uwagę. Jeśli rozwiniemy w sobie umiejętność „kierowania” naszej uwagi tam, gdzie chcemy, łatwiej nabierzemy nawyku bycia szczęśliwym.