

*O tym, co ważne* to lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce odzyskać wewnętrzną równowagę i odfiltrować dekoncentrujące bodźce. Gdy odkryjesz sprawy dla siebie najważniejsze, wszystko inne znajdzie się na swoim miejscu

— Chris Norton, mówca motywacyjny, bohater filmu dokumentalnego *7 Yards*

# Jak radzić sobie z przeciwnościami i żyć spełnionym życiem

# o tym, co ważne

Joshua Becker

sensus

Tytuł oryginału: Things That Matter: Overcoming Distraction  
to Pursue a More Meaningful Life

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-283-9837-5

All Scripture quotations are taken from the Holy Bible, New Living Translation, copyright © 1996, 2004, 2015 by Tyndale House Foundation. Used by permission of Tyndale House Publishers, Carol Stream, Illinois 60188. All rights reserved.

Copyright © 2022 by Becoming Minimalist LLC

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with WaterBrook, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

WaterBrook® and its deer colophon are registered trademarks of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2023 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/otymco>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

---

# Spis treści

## CZĘŚĆ 1. CEL I PRZESZKODY

---

- |                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 1. Życie bez żalu                             | 13 |
| <i>Zacznij od spojrzenia na koniec</i>        |    |
| 2. Odciągani od sensu                         | 29 |
| <i>Pozwalanie, by gorsze wypierało lepsze</i> |    |

## CZĘŚĆ 2. PRZESZKODY PARALIŻUJĄCE WOLĘ

---

- |                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 3. Marzenia w cieniu                         | 45 |
| <i>Pokonywanie przeszkody strachu</i>        |    |
| 4. Zranieni                                  | 67 |
| <i>Pokonywanie przeszkody dawnych błędów</i> |    |

**CZĘŚĆ 3. PRZESZKODA MNIEJSZEGO DOBRĄ**


---

5. Potwór własnego Ja <i>Pokonywanie przeszkody szczęścia</i>	87
6. Starczy tego dobrego <i>Pokonywanie przeszkody pieniędzy</i>	103
7. Śmieci na drodze do celu <i>Pokonywanie przeszkody dobytku</i>	127
8. Na fali <i>Pokonywanie przeszkody poklasku</i>	149
9. Plaże się nudzą <i>Pokonywanie przeszkody relaksu</i>	169
10. Migające światełka <i>Pokonywanie przeszkody technologii</i>	191

**CZĘŚĆ 4. KONIEC KSIĄŻKI,  
POCZĄTEK BARDZIEJ ZNACZĄCEGO ŻYCIA**


---

11. Przeżyj historię, którą chciałbyś opowiedzieć <i>I przygotuj się na niespodzianki</i>	219
Ćwiczenie dodatkowe: Odkryj swoje cele	235
Podziękowania	247
Przypisy	249
O autorze	261

# 5.

---

## Potwór własnego Ja

### *Pokonywanie przeszkody szczęścia*

„Jednostka nie zaczyna żyć, dopóki nie zdoła wyjść z ciasnych granic indywidualnych trosk ku szerszym troskom całej ludzkości”.

— MARTIN LUTHER KING

W Deklaracji Niepodległości Stanów Zjednoczonych znajduje się słynny zapis o dążeniu do szczęścia. Nie żeby ktokolwiek musiał czekać na pozwolenie Thomasa Jeffersona, by zacząć owego szczęścia szukać — dążenie do niego jest dla nas czymś naturalnym. I nie ma w tym nic złego.

Pod warunkiem, że jest to właściwy rodzaj szczęścia. W przeciwnym razie poszukiwania go stają się zwykłą przeszkodą.

Wydaje mi się, że ludzkość gdzieś po drodze — choć może było tak od zarania dziejów — pomyliła dążenie do szczęścia z dążeniem do zadowalania samego siebie. Skutkiem tego sądzimy, że najszczęśliwsi staniemy się wtedy, gdy skupimy się na sobie, będziemy inwestować w siebie i zaspokajać własne potrzeby i pragnienia — czasami nawet kosztem innych. Takie postawy obserwujemy wszędzie dookoła.

Wystarczy popatrzeć na bawiące się dzieci, które zazdrośnie strzegą swych ulubionych zabawek, aby dojść do wniosku, jak ludzką cechą jest egoizm. Nikt nie musi uczyć dziecka *niedzielenia się*.

Trzeba przyznać, że większość z nas nie jest w owej pogoni za szczęściem zupełnie samolubna. Bierzymy pod uwagę najbliższych. Może kilka osób spoza rodziny. Lista ta jest jednak krótka, a na jej szczycie widnieje wielkie Ja.

Służenie samemu sobie jest dla większości ludzi czymś naturalnym — i zawsze tak było. Ale próbując zaspokoić egoistyczne pragnienie szczęścia, nie dbamy o jego najprawdziwsze i najtrwalsze formy. Pogoń za samolubnymi pragnieniami może w krótkiej perspektywie sprawić nam pewną przyjemność, lecz takie szczęście nigdy nie trwa długo. Niewłaściwie ukierunkowana gonitwa za szczęściem może się przemienić w dystrakcję, która uniemożliwia podejmowanie bardziej znaczących działań.

Uszczęśliwianie siebie i dążenie do trwałego szczęścia to nie to samo. Mało tego, te dwie drogi często całkowicie się rozmiągają.

Czy pod koniec życia byłbyś bardziej dumny z tego, że przez lata tyrałeś i odkładałeś pieniądze na kupno drugiego domu, czy z tego, że starałeś się w miarę swoich możliwości pomagać ubogim i cierpiącym z Twojej okolicy? Czy byłbyś bardziej dumny ze spędzania większości wolnego czasu na oglądaniu sportu i grach wideo, czy z wykonywania pracy twórczej, do jakiej masz wyjątkowe predyspozycje?

Najlepsza i najbardziej bezpośrednia droga do trwałego szczęścia i spełnienia polega na zwracaniu uwagi nie tylko na własne partykularne interesy, ale też na dobro innych. Gdy zaczynamy działać na

rzecz innych, nasze życie natychmiast nabiera większej wartości. Nie żyjemy już dla jednej osoby czy garstki wybrańców, zaczynamy żyć z pożytkiem dla wielu.

---

**Najlepsza i najbardziej bezpośrednia  
droga do trwałego szczęścia i spełnienia  
polega na zwracaniu uwagi nie tylko  
na własne partykularne interesy,  
ale też na dobro innych.**

---

Psychiatra i filozof Viktor Frankl rzekł: „Do sukcesu bowiem, tak jak do szczęścia, nie można dążyć; musi on z czegoś wynikać i występuje jedynie jako niezamierzony rezultat naszego zaangażowania w dzieło większe i ważniejsze od nas samych lub efekt uboczny całkowitego oddania się drugiemu człowiekowi”<sup>1</sup>.

Do szczęścia nie można *dążyć*. Musi ono z czegoś *wynikać*.

Próbowałeś kiedyś karmić dzikiego ptaka? Jeśli podejdziesz za szybko albo rzucisz mu jedzenie, odleci spłoszony. Ale jeżeli będziesz cierpliwie czekał, zachowując się tak, jakby ptak zupełnie Cię nie interesował, być może pozwoli Ci do siebie podejść.

Nie dążmy do szczęścia. Dążmy do celu... i pozwalajmy, by szczęście przyszło do nas samo.

## Ślepe zaułki szczęścia

---

Doskonale zdają sobie sprawę z tego, że kwestionując zasadność egoistycznego dążenia do szczęścia, brzmień jak ktoś, kto chce koniecznie wszystkim popsuć zabawę, a może nawet jak wariat. Nasze społeczeństwo jest zafiksowane na dążeniu do szczęścia, a najczęstszą drogą mającą doń prowadzić jest dbanie o samego siebie. Wydaje się logiczne,

że chcąc być szczęśliwym, człowiek powinien starać się o to, co go cieszy. Tak podchodzi do tego ogromna liczba ludzi i faktycznie zdają się oni być zadowoleni. Konsumpcjonizm opiera się na zasadzie, że egoizm jest kluczem do szczęścia.

Alternatywa — dbanie o dobro innych jako najlepsza droga do trwałego szczęścia — nie jest jednak tylko moim widzimisię. Jej skuteczność została potwierdzona w badaniach naukowych na ten temat.

Dziedzina zajmująca się badaniami nad szczęściem (nazywana *psychologią pozytywną*) jest bardzo obszerna. Tutaj przyjrę się tylko niektórym, reprezentatywnym dowodom świadczącym o tym, że najprawdźniejsze szczęście daje życie dla innych ludzi.

Spójrzmy najpierw na *bogactwo*. Czy gromadzenie pieniędzy i majątku pozwala osiągnąć szczęście? Kultura twierdzi, że tak. Nauka dowodzi czegoś wręcz przeciwnego.

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley dobrali uczestników badania w pary, aby rozegrali ze sobą partię Monopolu. Eksperyment nie miał nic wspólnego z analizowaniem umiejętności graczy pod względem stawiania hoteli na najbardziej lukratywnych polach; chodziło o przyjrzenie się wpływowi wygranej na ludzi. Profesor ze szkoły biznesu, Raj Raghunathan, opisał go następująco:

Gra została zmanipulowana tak, że jeden z uczestników szybko bogacił się kosztem drugiego. Następnie badacze przez lustro weneckie przyglądali się zachowaniu uczestników. Okazało się, że im zamożniejszy stawał się gracz, tym podlej się zachowywał. Ci bogatsi zaczęli przyjmować bardziej dominujące postawy i deprecjonować „biedniejszych” współgraczy. Zjedli też większą część precli z miseczki, której zawartość miała być podzielona po równo<sup>2</sup>.

Raghunathan wyjaśnił doniosłość tych wyników: pokazały one, że zamożność czyni ludzi (a) *mniej wspaniałomyślnymi* oraz (b) *bardziej odizolowanymi*. Tymczasem wspaniałomyślność i więzi są silnie skorelowane ze szczęściem<sup>3</sup>. Przeniesione do realnego świata, wyniki te



mogą wyjaśniać, dlaczego bogacący się ludzie stają się coraz smutniejsi i nigdy nie dowiadują się, dlaczego tak się dzieje.

Jeśli zatem nie możemy zaufać bogactwu w kwestii szczęścia, co z *sukcesem* i *sławą*? Żyjemy w świecie ludzi nieustannie starających się „przebić” w pracy czy zabiegających o „bycie dostrzeżonym” przez szefa i innych. Na ile dobrze ci ludzie na tym wychodzą? Zapytajmy naukowców.

Istotą badania przeprowadzonego na Uniwersytecie Rochester w Nowym Jorku było przeanalizowanie życiowych celów oraz poziomu szczęścia 147 absolwentów rok i dwa lata po ukończeniu studiów. Wyniki? „Ci, którzy realizowali cele związane z zamożnością i sławą, byli mniej szczęśliwi (...) niż ci, którzy osiągnęli cele mające bardziej wewnętrzny charakter, takie jak rozwój osobisty”. Jednym z głównych powodów wydaje się przede wszystkim poczucie owych ludzi sukcesu, że żyją w sposób narzucony przez innych. Tymczasem „ci, którzy skupili się na celach wewnętrznych, takich jak rozwój osobisty, trwałość relacji i służba społeczna, »przejawiali znaczną poprawę pod względem zadowolenia z życia, dobrostanu i szczęścia«”<sup>4</sup>.

Weźmy pod lupę jeszcze ciekawszy temat. Co z *sekssem*? Oddawanie się uciechom ciała bez wątpienia uszczęśliwia... A przynajmniej tak twierdzi nasza kultura — chyba każdy serial telewizyjny i film.

Profesor Marina Adshade podsumowała swoje odkrycia w tej dziedzinie, wskazując, że osoby mające większą liczbę partnerów seksualnych są mniej szczęśliwe niż te żyjące w monogamii, a ludzie, którzy zdradzają swe drugie połówki, są mniej szczęśliwi niż ci, którzy tego nie robią. „To sprzeczne z intuicją — tłumaczy Adshade — bo skoro instynktownie zakładamy, że »seks nas uszczęśliwia«, a »różnorodność nadaje życiu smak«, większa liczba partnerów seksualnych powinna przynosić szczęście”<sup>5</sup>. Tymczasem przeanalizowane przez badaczkę eksperymenty jednoznacznie pokazują, że promiskuityzm nie przekłada się na takie szczęście, jakiego oczekują osoby z lubością mu się oddające<sup>6</sup>. Dlaczego tak się dzieje? Czyżby dlatego, że w dłuższej

perspektywie nawet seks przynosi większą satysfakcję, jeśli podchodzi się do niego bezinteresownie?

Podjmy jeszcze jedną próbę i przyjrzyjmy się kwestii *piękna*. Wszyscy chcą ładnie wyglądać. Czy skupianie się na upiększaniu własnego ciała przynosi szczęście?

Trafnej odpowiedzi na to pytanie powinna nam udzielić chirurgia plastyczna. Coraz więcej osób jest skłonnych wydawać tysiące dolarów oraz cierpieć niepokój i ból związany z zabiegiem, by poddać się zbędnej z medycznego punktu widzenia operacji nosa czy korekcji brzucha. Czy tego rodzaju poprawianie fizyczności organizmu sprawia, że czują się lepiej?

Okazuje się, że nie. W artykule zamieszczonym w czasopiśmie „Psychology Today” napisano, że chirurgia plastyczna „nie wpływa na zasadnicze problemy z samooceną”, depresją czy poczuciem nieszczęścia.

W jednym z dużych badań stwierdzono, że pacjenci poddający się operacjom plastycznym mają gorsze samopoczucie — przy czym dotyczy to głównie osób młodych — a operacja im nie pomaga. Badanie to jest o tyle ważne, że objęło ponad 1500 nastolatków i trwało trzynaście lat, a naukowcy nie wiedzieli, które z nich poddały się jakiegoś rodzaju operacji plastycznej w trakcie trwania eksperymentu. 78 dziewcząt, które to zrobiło, częściej odczuwało niepokój lub przygnębienie, a objawy te w ciągu całego badania nasiliły się u nich bardziej niż u dziewcząt, które nie zdecydowały się na zabiegi upiększające<sup>7</sup>.

Bogactwo. Sukces. Sława. Seks. Uroda. Okazuje się, że wiele egocentrycznych dróg dążenia do szczęścia nie daje oczekiwanych rezultatów.

Szukajmy zatem dalej.

## Pochwała dla służenia

---

Pragnę jasno podkreślić, że nie sprzeciwiam się rozsądnemu dbaniu o siebie. Wszak z pustego i Salomon nie należy, jak mawia stare porzekadło. Wszyscy powinniśmy troszczyć się o własne samopoczucie i zdrowie oraz szukać sobie przyjemnych zajęć.

Między dbaniem o siebie a egocentryzmem istnieje jednak zasadnicza różnica. Ciągłe dokonywanie wyborów, które koncentrują się wyłącznie na sobie samym, nigdy nie pozwala osiągnąć najwyższego poziomu szczęścia ani nie zapobiegnie żalowi na koniec życia. „Szczęście” może odwracać uwagę od bardziej żywotnych zajęć. Te zaś wymagają ukierunkowania się na wyższe dobro — główne życiowe cele, o których pisałem wcześniej.

Najsukuteczniejszym według mnie sposobem przekierowania uwagi z własnych pragnień na potrzeby innych jest służenie. Zmierzam do tego, że zamiast służyć *sobie*, służymy *innym*.

Stawanie się bezinteresownym nie jest ćwiczeniem intelektualnym — nie stajesz się takim, jedynie o tym myśląc. Nie chodzi też nawet o konkretny czyn, taki jak wpłata pieniędzy na cele charytatywne czy przekazanie darów stowarzyszeniu w rodzaju Goodwill, choć są to cenne działania. Bezinteresowność jest *cechą*, która rozwija się tylko dzięki robieniu czegoś dla innych. Na początku starania te zdają się bardziej wymuszone niż naturalne, lecz z biegiem czasu zaczyna się z nich wylaniać prawdziwa bezinteresowność. Altruistą stajesz się dzięki działaniu. Przechodzisz od *decydowania o służeniu* do *bycia służą*.

Rodzaj służby, który sprzyja tej przemianie, może nie mieć nic wspólnego z Twoimi głównymi życiowymi misjami. Ostatecznym celem jest pokonanie przeszkody w postaci egocentrycznego dążenia do szczęścia, abyś mógł skuteczniej realizować ważne dla Ciebie zadania, lecz na początek wystarczy *dowolny* akt służenia, który pomoże zabić potwora egoizmu.

Pomóż innym ludziom poprzez osobiste zaangażowanie:

- odwiedź pacjenta w szpitalu,
- wydaj posiłki bezdomnym,
- wysłuchaj bolączek przyjaciela,
- zostań mentorem młodych za pośrednictwem organizacji takiej jak Big Brothers Big Sisters,
- zajmij się dziećmi zabieganych rodziców,
- zostań darmowym korepetytorem,
- bądź niczym dobry Samarytanin i pomóż nieznanemu zmieścić przebitą oponę.

Dostrzegasz jakąś potrzebę? Zaspokój ją jeszcze dziś. Możesz w ten sposób odmienić nie tylko czyjeś życie, lecz także własne.

Jeśli chcesz poskromić potwora egoizmu, po prostu wyjdź i...

**Zacznij komuś służyć.**

## Zapach zostań ze mną

---

Kiedy byłem duszpasterzem młodzieży, wyjechałem do Ekwadoru wraz z pięćdziesięcioma uczniami szkół średnich, aby wspomóc tamtejsze inicjatywy. W ciągu tygodnia pobytu pomagaliśmy w budowie szkoły, remontowaliśmy domy i realizowaliśmy inne praktyczne przedsięwzięcia.

Jednego popołudnia dyrektor organizacji non profit, z którą współpracowaliśmy, poprosił nas o zajęcie miejsc w autobusie — tego dnia mieliśmy robić coś innego. Jechaliśmy dłuższy czas, aż opuściliśmy Quito i dotarliśmy do jednego z miejskich wysypisk śmieci. Nie było to dobrze utrzymane wysypisko, jakie być może funkcjonuje na rubieżach Twojego miasta. Znajdowało się na otwartym polu, na które zrzucono śmieci, zalegające hałdami wysoko i daleko, jak okiem sięgnąć.

Gdy się zatrzymaliśmy, dyrektor przybliżył nam cel misji: „Dziś dostarczymy jedzenie tutejszym rodzinom i pobawimy się z dziećmi, które tu mieszkają”. Wy tłumaczył nam, że setki rodzin utrzymuje się z codziennego przetrząsania wysypiska w poszukiwaniu czegokolwiek przydatnego albo nadającego się na sprzedaż. Na ogół przynosi im to marne grosze.

Działo się to ponad dekadę temu, a ja wciąż żywo pamiętam ostatni krok, który wyprowadził mnie z autobusu do innego świata. Do końca życia nie zapomnę brudnych buź dzieci z wielkimi okrągłymi oczami oraz ich niedożywionych ciał. Wciąż mam w pamięci desperację odmalowującą się na twarzach rodziców, którzy robili, co w ich mocy, żeby przetrwać. I przenigdy nie zapomnę obrzydliwego, spotęgowanego prażącym słońcem smrodu tego śmietniska, które — co nagle uświadomiłem sobie z całą mocą — było ich domem.

O to chodzi. O doświadczenie, którego nie da się przeżyć, czytając książkę, odwiedzając stronę internetową czy nawet wypisując czek. Na całym świecie są dzieci, które mieszkają na wysypiskach i szukają jedzenia albo aluminiowych puszek na sprzedaż w punkcie skupu. Czy innym jest czytanie o tego rodzaju realiach i świadomość istnienia takich sytuacji, a czymś zupełnie innym ujrzanie prawdy na własne oczy, wycucie jej własnym nosem i branie dzieci za ręce. Właśnie *na tym* polega efekt wychodzenia poza swoją strefę komfortu, by pomóc bliźniemu.

Tamtego popołudnia stałem się innym człowiekiem. Wystarczył prosty akt dostrzeżenia cudzych potrzeb i służenia.

Ale nie musisz wybierać się na drugi koniec świata, aby zakasać rękawy i komuś pomóc.

## Życie pełne dobroci

---

Dion Mitchell dorastał w pobliżu Toledo w stanie Ohio i żyło mu się dość wygodnie. W dzieciństwie i wczesnej młodości nieczęsto miał kontakt z ubogimi ludźmi. Rodzice Diona nie mieli w zwyczaju regularnego pomagania potrzebującym, lecz w każde Święto Dziękczynienia z nieznanymi mu powodów dostarczali posiłki ubogim ludziom z ich miasteczka, których nie stać było na jedzenie.

Opowiadając mi o tym, Dion szybko przekalkulował coś w głowie:

— Wydaje mi się, że robiliśmy to tylko przez sześć lat i za każdym razem trwało to może ze dwie godziny. Łącznie przeznaczyłem więc na to dwanaście godzin życia. Ale wiesz co, Joshua? Odwiedzanie tych ludzi w Święto Dziękczynienia jest jednym z najjaskrawszych wspomnień z mojego dzieciństwa. Patrzenie na ich życie i uczucia związane z daniem stworzyły żyzny grunt pod służenie innym na większą skalę, gdy dorosłem.

Służba nas odmienia.

Akty służenia innym, które przyczyniają się do zmian w naszych sercach, nie muszą być niczym wymyślnym — można ich dokonywać na całym świecie, także tuż za rogiem w naszych rodzinnych miastach. Po raz kolejny odwołam się do badań naukowych.

Emily Esfahani Smith, autorka książki *Znajdź w życiu sens*, w felietonie dla „New York Timesa” napisała: „Koncepcja, zgodnie z którą życie mające sens musi być niezwykle lub się takim wydawać, nie tylko trąci elitaryzmem, lecz jest po prostu błędna (...). Przekonałam się, że wyższy sens życia rzadko idzie w parze z jego wyjątkowością. Chodzi o zwykłych ludzi żyjących z godnością”. W swoim artykule przytoczyła wyniki dwóch badań, które pokazują, że bezinteresowność przyczynia się do lepszego życia. W jednym z owych badań stwierdzono, że obowiązki domowe nastolatków mogą mieć korzystny wpływ na ich samopoczucie, ponieważ przyczyniają się do czegoś większego niż zaspokajanie samolubnych potrzeb. W drugim badaniu naukowcy doszli

do wniosku, że działania egocentryczne sprawiają przyjemność w ich trakcie, lecz ten pozytywny wpływ nie utrzymuje się w dłuższej perspektywie. Dla odmiany czyny bezinteresowne, nawet tak proste jak poprawienie humoru przyjacielowi, mają przeciwne właściwości — ich pozytywny efekt jest długotrwały<sup>8</sup>.

Bezinteresowność skutkuje większą ogólną satysfakcją z życia.

---

### **Bezinteresowność skutkuje większą ogólną satysfakcją z życia.**

---

„Życie dobre to życie pełne dobroci — podsumowała Smith — i może do niego dążyć każdy, bez względu na marzenia czy okoliczności”<sup>9</sup>. Warto o tym pamiętać. Sprawy ważne nie zawsze muszą być ambitnymi i odległymi celami. Mogą być prostymi działaniami, będącymi w zasięgu nas wszystkich. Nawet te stanowią najlepszy sposób na wykorzystanie naszego czasu na ziemi, bo gdy kiedyś wrócimy do nich pamięcią, nie będziemy żałować.

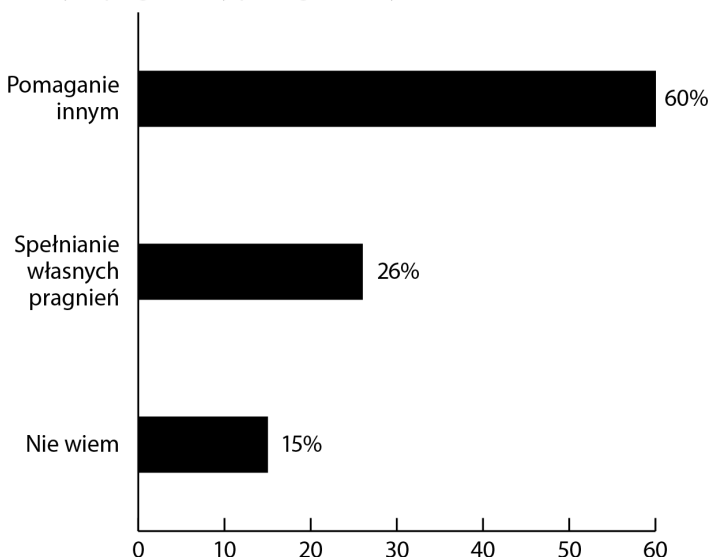
Satyryk P.J. O’Rourke powiedział: „Wszyscy chcą ratować świat; nikt nie chce pomóc mamie w zmywaniu naczyń”<sup>10</sup>. Pomóżmy mamie.

## Radość pomagania

---

W naszej ankiecie Things That Matter zadaliśmy następujące pytanie: „Co na ogół sprawia Ci większą radość: spełnianie własnych pragnień czy pomaganie innym?”. Byłem ogromnie ciekaw odpowiedzi. Na ile rozpowszechnione jest przekonanie, że służenie innym przynosi większe szczęście niż egoizm? Ku mojej wielkiej radości zdecydowana większość, bo 60 procent respondentów, wybrała odpowiedź: „Pomaganie innym”. Mam nadzieję, że Ty także byś jej udzielił.

Co na ogół sprawia Ci większą radość: spełnianie własnych pragnień czy pomaganie innym?



Dane empiryczne potwierdzają nieobce większości z nas intuicyjne poczucie, że pomagając innym, pomagamy także sobie. Pozwolę sobie przytoczyć wyniki jeszcze tylko dwóch badań na ten temat, aby potwierdzić podszepty intuicji w kwestii znaczenia bezinteresowności.

Badacze z Uniwersytetu Columbia postanowili sprawdzić, czy wspieranie innych w polepszaniu ich emocjonalnego samopoczucia przynosi korzyści także pomagającym. Przeprowadzili eksperyment przy użyciu anonimowej platformy internetowej. Za jej pośrednictwem uczestnicy mogli dzielić się opowieściami o stresujących wydarzeniach życiowych, ale także zapewniać innym uczestnikom emocjonalne wsparcie w postaci opinii, wskazówek i zachęt. Wnioski? „Ci uczestnicy, którzy bardziej angażowali się w pomoc innym — w odróżnieniu od samego dzielenia się problemami i oczekiwania na wsparcie — stali się mniej przygnębieni” oraz „pomagając innym (...), możemy polepszyć własne umiejętności regulowania emocji i uczuciowy dobrostan”<sup>11</sup>.



Niezależny psycholog tak skomentował rezultaty tego badania na łamach „Psychology Today”:

Wyniki pokazały, że pomaganie innym w regulowaniu emocji przekłada się na większe korzyści emocjonalne i poznawcze u tych uczestników, którzy *udzielali* pomocy (...). Dalsze analizy wykazały, że wynikające z tego przewartościowanie w życiu ludzi wpłynęło także na ich nastrój i subiektywny poziom szczęścia<sup>12</sup>.

Krótko mówiąc, pomaganie innym w zdrowieniu emocjonalnym sprzyja poprawie własnego zdrowia emocjonalnego.

W innym badaniu naukowcy z Uniwersytetu Pittsburskiego zaproponowali 45 wolontariuszom możliwość zrobienia czegoś, co przyniosłoby korzyści im samym, organizacji charytatywnej albo konkretnemu przyjacielowi w potrzebie. Po wykonaniu obrazowania mózgu badanych naukowcy odkryli, że „u tych uczestników, którzy postanowili pomóc konkretnej osobie, nie tylko wzrosła aktywność dwóch »ośrodków nagrody«, lecz także *spadła* aktywność w trzech innych obszarach, sterujących fizycznymi reakcjami organizmu na stres, takimi jak zmiany ciśnienia krwi i stany zapalne”. Innymi słowy, dzięki podaniu pomocnej dłoni drugiemu człowiekowi ci badani stali się szczęśliwsi i spokojniejsi<sup>13</sup>.

Dowody jasno wskazują, że egocentryczne dążenia nie dają oczekiwanego szczęścia. Teraz wiemy już, co może nam to szczęście przynieść.

Jeśli chcemy w pełni spożytkować własny potencjał, musimy służyć innym, a Bóg mi świadkiem, że świat potrzebuje naszej służby.

## Dom nędzy

---

Kilka lat temu, podczas pobytu w mieście San Salvador w Salwadorze, odwiedziłem dom kobiety o imieniu Lucilia. Lokum miało wymiary trzy na sześć metrów. Lucilia była wówczas czterdziestolatką, lecz

z wyglądu mogła uchodzić za osobę o dekadę starszą, bo salvadorskie słońce i życiowe stresy przedwcześnie postarzyły jej twarz. Mieszkała w tym domu z dwiema córkami w wieku piętnastu i trzech lat. Na podwórku kręciło się kilka kur, co pozwoliło mi się domyślić, że Lucilia sprzedaje jaja — zapewne tylko kilka dziennie — aby zarobić trochę grosza na utrzymanie.

Roniąc łzy, które spływały po jej umęczonej twarzy, Lucilia opowiedziała mi historię swojej piętnastoletniej córki Rachele. Przez ostatnie dwa lata dziewczynka żyła ze śmiertelną chorobą, która zaatakowała jej kości. Przypadłość zdeformowała jej ciało i doprowadziła do prawie całkowitej niepełnosprawności. Choroba wkrótce miała odebrać życie pięknej nastolatce, a ponadto przysparzała jej chronicznego, strasznego bólu. Dolegliwości można było złagodzić środkami przeciwbólowymi, dostępnymi choćby w aptece znajdującej się po drugiej stronie ulicy. Ale jak wyjaśniła mi Lucilia, rodziny po prostu nie stać na środki, które uśmierzyłyby ból Rachele w ostatniej fazie jej życia. Pieniądzy z kilku sprzedawanych każdego dnia jaj nie wystarczało na jedzenie i lekarstwa.

Serce ścisnęło mi się z żalu z powodu tej dziewczynki i jej udręczonej matki, która nie była w stanie pomóc ukochanej córce.

Podczas naszej rozmowy na podłodze ciemnego i brudnego domu zaczęła się rozgrywać inna scena. Gdy rozmawialiśmy, trzyletnia Anna, druga córka Lucilii, na chwilę wyszła z pokoju, a potem wróciła z małą torebką z mocno już zużytymi kredkami i książeczką do kolorowania. Anna usiadła na podłodze, wyciągnęła z torebki dwie kredki i otworzyła książeczkę na pierwszej stronie — pokolorowanej już wcześniej. Przewróciła kartkę, lecz i ten rysunek był już pokolorowany. Przewróciła następną... następną... i następną... wszystkie rysunki były już skończone. Anna miała tylko tę jedną książeczkę i wypełniła ją już całą. Omal nie pękło mi serce. Jakże chciałbym pobiec do pokoju mojej córki i wyciągnąć z szafki choć jedną z jej wielu kolorowanek, aby móc podarować ją tej wspaniałej małej dziewczynce.

Niewiele doświadczeń wywarło na mnie tak wielkie wrażenie jak piętno nędzy, które widziałem tamtego ranka. Po raz enty życzyłem sobie w myślach, by ludzie opływający w dostatki częściej dzielili się z tymi, którym brakuje środków do życia.

Nie jestem tak naiwny, by sądzić, że do przerwania zakłętego kręgu ubóstwa na naszym globie wystarczy, by ci lepiej sytuowani decydowali się posiadać mniej, a dawać więcej. Problem ubóstwa jest podsycany przez poważniejsze czynniki. Ale gdy odwiedzasz dom umierającej piętnastolatki, której matki nie stać na środki przeciwbólowe dostępne w aptece naprzeciwko; dom, gdzie mieszka mała dziewczynka mająca tylko jedną, wykorzystaną kolorowaną, czujesz zew działania. Zaczynasz dziękować za przywilej możliwości dzielenia się z innymi. Uświadamiasz sobie, że historia Lucilii jest ściśle powiązana z Twoją. Dochodzisz do wniosku, że w życiu nie da się dążyć do spełnienia większego niż to, jakie płynie z pomagania innym.

Chciałbym móc napisać, że tamtego dnia udało mi się rozwiązać wszystkie problemy Lucilii, lecz świat nie jest tak urządony. Zrobiłem, co w mojej mocy. Gdy wróciliśmy do naszego lokum w San Salvador, wyciągnąłem z plecaka niewielką sumę pieniędzy i przekazałem ją naszemu przewodnikowi. Poprosiłem go, by zadbał o kupno Rachele potrzebnych jej leków. Nie było to wiele, ale nie miałem przy sobie nic więcej.

## A potem przychodzi szczęście

---

Przystając koncentrować uwagę na sobie, nadajemy życiu większy sens, a nasz wkład staje się cenniejszy. Gdy służymy innym, nie troszcząc się o to, co możemy otrzymać w zamian, doświadczamy piękna bezinteresownej miłości. A kiedy inwestujemy nasz czas i pieniądze w innych, odkrywamy dążenia cenniejsze niż otaczanie się dobrami materialnymi, sława, uroda czy seks.

To ważna zmiana światopoglądowa. Nie tylko przyczynia się ona do wzrostu potencjału pomagania, lecz także pozwala doświadczać coraz pełniejszego szczęścia.

Częste zadawanie sobie pytania: „Jakie korzyści przyniesie to działanie innym?” może służyć jako ważny katalizator do zmiany naszego podejścia do prawie wszystkiego, co robimy. Pozwala ono w jednej chwili wejść na wyższy poziom szczęścia.

Swą służbę innym zacznij skromnie. Potem rozszerz jej zakres. A z biegiem czasu uczyni ze służenia życiowy nawyk. Przekonasz się, że będziesz miał mniej powodów do żalu, i pewnego dnia uświadomisz sobie, że na Twoim ramieniu siedzi ptak szczęścia.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Po co żyjesz i co jest w Twoim życiu istotne — ale tak naprawdę istotne? Niemal każdy chciałby w jakiś sposób zaakcentować swoje życie. Żyć tak, by nie mieć czego żałować, jednocześnie pozostawić po sobie coś, co można nazwać spuścizną. Dla jednej osoby mogą to być dzieci wychowane na dobrych i sprawiedliwych ludzi, dla kogoś innego pozytywna zmiana w otoczeniu albo pożyteczny wynalazek. Tylko że większość z nas oddaje się pogoni za błahostkami oferowanymi przez mknącą codzienność, choć za kilka lat nikt nie będzie pamiętał, jakim samochodem dziś jeździmy albo w którym sklepie się ubieramy.

Ta książka jest napisana dla Ciebie, jeśli chcesz zidentyfikować przeszkody, które odciągają Cię od tego, co w Twoim życiu jest naprawdę ważne. Niekiedy jest to strach, czasami nowinki technologiczne, pieniądze albo współczesna miałka kultura i opinie innych ludzi. Tutaj znajdziesz inspirację i praktyczne podpowiedzi, w jaki sposób uwolnić się od tych dekoncentrujących bodźców i skupić się na tym, co dla Ciebie jest najważniejsze. Dowiesz się także, jak sobie z tym wyzwaniem radzą inni ludzie, przeczytasz historie prawdziwych sukcesów, a także zapoznasz się z wieloma przydatnymi ćwiczeniami i wskazówkami. Od dziś możesz zacząć żyć prawdziwym życiem!

#### Dzięki książce:

- określisz, co dla Ciebie jest najważniejsze
- zaczniesz poważnie traktować swoje najszybsze marzenia
- dostrzeżesz, jak pieniądze i dobytek modelują Twoje poczucie szczęścia
- uświadomisz sobie, jak cudze opinie wpływają na Twoje wybory
- porzucisz błędy z przeszłości i wyniszczające nawyki

**Joshua Becker** prowadzi serwis *Becoming Minimalist*, w którym inspirował do poprawy jakości życia dzięki pozbyciu się niepotrzebnych rzeczy. Jest również autorem kilku bestsellerów „Wall Street Journal”, „USA Today”, „Publishers Weekly”. Stale współpracuje z „Forbesem”. Wraz z żoną i dziećmi mieszka w Peorii w stanie Arizona.

## Jak dotrzeć do kresu dni, by nie mieć powodów do żalu?

ebook dostępny na:

ebookpoint

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:

👉 <http://sensus.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

👉 <http://sensus.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

👉 <http://sensus.pl/nowosci>



cena: 49,90 zł