

SPIS TREŚCI

Od autora	7
Wprowadzenie	9
CZĘŚĆ I: JA, MY I ONI	21
Rozdział 1. Ja kontra my	23
Rozdział 2. Ja i my	47
Rozdział 3. Uprzedzenia (my kontra oni)	68
Rozdział 4. Przewycięzanie uprzedzeń	91
Rozdział 5. Skrajny nacjonalizm	124
CZĘŚĆ II: PRZEMOC KONTRA DIALOG	137
Rozdział 6. Nowe spojrzenie na ludzką naturę	139
Rozdział 7. Przyczyny przemocy	155
Rozdział 8. Korzenie przemocy	167
Rozdział 9. Radzenie sobie z lękiem	187
CZĘŚĆ III: SZCZĘŚCIE W TRUDNYCH CZASACH ..	215
Rozdział 10. Jak sobie radzić w trudnych czasach	217
Rozdział 11. Nadzieja, optymizm i odporność	238
Rozdział 12. Szczęście wewnętrzne i zewnętrzne oraz zaufanie	283
Rozdział 13. Pozytywne emocje a budowanie nowego świata	302

Rozdział 14. Odkrywanie wspólnego człowieczeństwa	316
Rozdział 15. Empatia, współczucie i odnajdywanie szczęścia w trudnych czasach	342
O autorach	378

OD AUTORA

Książka ta stanowi zapis długich rozmów z Dalajlamą. Współomyślnie pozwolił mi on wybrać formułę, która według mnie najlepiej wyrazi jego myśli i poglądy. Doszedłem do wniosku, że forma narracyjna, jaką ostatecznie nadałem tej pozycji, będzie z jednej strony najbardziej czytelna, a z drugiej najlepiej odzwierciedli sposób, w jaki Dalajlama włącza swoje poglądy do codziennego życia. Za jego zgodą nadałem książce kształt zgodny z jej tematem, integrując materiał pochodzący czasami z kilku różnych rozmów. Tłumacz Jego Świątobliwości, dr Thupten Jinpa, uprzejmie zgodził się zrecenzować ostateczną wersję maszynopisu, abym miał pewność, że książka w niezamierzony sposób nie wypacza poglądów Dalajlamy, do czego mogło dojść w wyniku procesu redakcyjnego.

W tekście znajduje się wiele zaczerpniętych z życia opowieści oraz osobistych anegdot, które ilustrują omawiane poglądy. Aby zapewnić dyskrecję bohaterom i ochronić ich prywatność, w każdym przypadku (jeżeli oczywiście nie zazaczyłem, że jest inaczej) zmieniłem nazwiska, pewne szczegóły i cechy, po których można by rozpoznać konkretną osobę.

Wojewódzka Biblioteka
Publiczna w Opolu

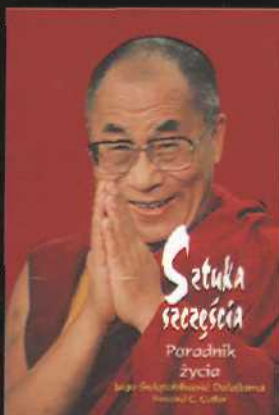
309778



000-309778-00-0

Sztuka szczęścia

w trudnych czasach



Długo oczekiwana
kontynuacja
Sztuki szczęścia

Długo oczekiwana kontynuacja bestsellerowej
Sztuki szczęścia. Poradnika życia

Czy można się spodziewać, że odnajdziemy
szczęście i sens życia we współczesnym świecie?

W książce *Sztuka szczęścia w trudnych czasach* doktor Howard C. Cutler prowadzi czytelników przez tajniki filozofii Dalajlamy, który mówi o tym, jak uzyskać spokój umysłu i poczucie wewnętrznego szczęścia nawet w obliczu trudności. Wspólnie analizują źródła wielu problemów i pokazują, jak radzić sobie z nieszczęściami, tak żeby złagodzić cierpienie i móc cieszyć się życiem.

Z połączenia technik buddyjskich i osiągnięć współczesnej psychologii powstało przepełnione mądrością, optymistyczne, ale też realistyczne podejście do przewyżniania problemów zarówno społecznych, jak i osobistych.

„Dalajlama twierdzi, że nie dysponuje nadzwyczajnymi duchowymi mocami. Jest zwykłym śmiertelnikiem narażonym na te same problemy, co każdy z nas. Lecz on nauczył się przewyżniać impulsy, które nas unieszczęśliwiają”.

„The New York Times”