

Dr hab. prof. UR Janusz Miąso

Uniwersytet Konstantyna Filozofa w Nitrze, Słowacja

**DANIEL GOLEMAN, *FOCUS. SZTUKA KONCENTRACJI
JAKO UKRYTE DĄŻENIE DO DOSKONAŁOŚCI,*
WYDAWNICTWO MEDIA RODZINA,
POZNAŃ 2014, SS. 343**

„Kultura” szybkości, „kultura” natychmiastowości, szok informacyjny, związany z nadmiarem informacji, których człowiek już nie potrafi ani zasymilować, ani przetworzyć, ani konsekwentnie zrobić z nich pożytek, to aktualnie jedno z największych wyzwań. Wiele osób skarży się, że sobie nie radzą, że ten zalew informacji powoduje zagubienie, a w konsekwencji różne zaburzenia psychosomatyczne, od fobii lękowych aż po ciężkie depresje. Dlatego dobrze, że wybitny psycholog amerykański Daniel Goleman, autor takich bardzo dobrych pozycji naukowych jak *Inteligencja emocjonalna*, *Inteligencja społeczna* i wielu innych, daje nam do gruntownego przestudiowania, a zarazem osobistego opracowania znamienne zatytułowaną książkę *Focus. Sztuka koncentracji jako ukryte dążenie do doskonałości* (2014).

Koncentracja, uwaga, uważność to zapewne aktualnie jedno z największych wyzwań, bo wiele osób skarży się właśnie na ten problem; nauczyciele mówią, że w szkole młodzież także ma ogromny problem z koncentracją.

Profesor Goleman przekazuje nam profesjonalną książkę, która nie jest prostym poradnikiem, ale mobilizującą do głębokiego studium pozycją, wciągającą z ogromną siłą do studiowania, medytacji, a także zastosowania. Książka jest pełna konkretnych, przekonujących przykładów z bogatej praktyki psychologicznej Autora, wybitnego praktyka w tym zakresie.

Część pierwsza to anatomia uwagi, z konkretnymi przykładami „wyłączonego umysłu”, co pewnie coraz częściej dzisiaj się zdarza wielu osobom, a następnie odpowiedzi, jak pracuje uwaga, co może powodować trudności, wartość dryfującego, spokojnego umysłu o co dziś coraz trudniej, a także szukanie równowagi i przywracanie uwagi.

Część druga to podkreślenie wartości samoświadomości, wewnętrznego steru, pomagającego szukać szczęścia, przy maksymalnie dobrym wykorzystaniu mózgu, w kontekście interakcji społecznych, a także odpowiedzi na samokontrolę jako swoistego rodzaju przepisu.

Bardzo ważna część książki, to część trzecia, zatytułowana „odczytywanie innych”, gdzie nasz Ekspert zwraca uwagę na wielką wartość empatii, jak rów-

niez trudności w tej przestrzeni, akcentując konieczność przywracania równowagi empatii, budowania empatii i społecznej wrażliwości.

Część czwarta to mobilizacja do rozumienia szerszego kontekstu, z prawidłowościami, systemowością, a zarazem z zagrożeniami, gdzie Autor mobilizuje szczególnie do myślenia całościowego, kształtowania kompetencji systemowych.

Część piąta książki to inteligentny trening, akcentuje swoistego rodzaju prawdy i mity funkcjonowania naszego umysłu z podkreślaniami pozytywów, ale także szkodliwości. Ostatni punkt zatytułowany znamienne „Przytulanki – oddychanki” akcentuje potrzebę uważności, uważności w działaniu i dostrzeganie szerszej perspektywy.

Część szósta książki to bardzo cenne uwagi dla liderów, przywódców, aby sami potrafili kierować uwagą własną i byli liderami inspirującymi innych do troski o integralny rozwój. Ostatni rozdział tej części to poszukiwanie równowagi, mózg systemowy i skupiony zespół, czego można sobie gorąco życzyć...

Ostatnia część książki to bardzo cenna konstatacja zatytułowana jako „spojrzenie całościowe”, gdzie nasz Ekspert mobilizuje przywódców, a zarazem każdego z nas do myślenia o odległej przyszłości, z wielkim pragnieniem modelowania systemów i kształtowania w każdym z nas takiego liderysty, który kształtuje patrzenie całościowe, systemowe i optymistyczne.

W ostatnich zdaniach Daniel Goleman pisze znamienne i zarazem mocno inspirująco i motywująco, jak w całej książce, iż mamy możliwość myślenia na kilka stuleci do przodu. Możemy rozpocząć zadania, nawet jeśli nie zostaną wykonane za naszego życia. Na naszych pokoleniach spoczęła odpowiedzialność za przekształcanie świata. Jeśli podejmiemy wysiłek, może uda się to osiągnąć. Nawet jeśli teraz wydaje się to beznadziejne, nigdy się nie poddawajmy. Przekazujmy pozytywną wizję, entuzjazm, radość i optymistyczną perspektywę, czego współczesny człowiek zapewne najbardziej potrzebuje i czego osobiście bardzo serdecznie Szanownym Czytelnikom życzę.