



Termin "zdrowomyślenie" wprowadził Trehlebov w serii swoich wykładów. Założeniem zdrowomyślenia ma być umożliwienie osobie je stosującej uniknięcie podejmowania błędnych decyzji oraz umiejętność odróżniania kłamstw od prawdy. Jednakże system Trehlebova sam w sobie jest absurdalny i nedorzeczny. System prawidłowego procesu decyzyjnego opisany jest w wedyzmie, z którego prawdopodobnie starał się skorzystać, a którego najwyraźniej nie rozumiał i nie pojmował, przez co jego zasady są zwyczajnie wyrwane z kontekstu; bezwartościowe i bezużyteczne.

Wyróżnia się sześć głównych, różniących się od siebie wedyjskich nurtów filozoficznych, mówiących w jaki sposób i jak powinien wyglądać prawidłowy proces decyzyjny oraz uzyskiwania "wiedzy". Te nurty to: wedanta, mimansa, sankhja, joga, njaja i wajśeszika. Z racji swych zainteresowań znam podstawy szkół joga oraz njaja i właśnie w oparciu o nie przedstawię w uproszczony sposób, bez mała w punktach i bez sanskryckich terminów jak taki proces powinien przebiegać.

Zdrowomyślenie czy też "zdrowe myślenie" to kierowanie się w swych działaniach rozsądkiem poprzez umiejętność:

- właściwego zidentyfikowania problemu i jego przyczyn
- dostrzeżenia wszystkich możliwych rozwiązań problemu
- przewidzenie konsekwencji krótko i długo terminowych

Na tej podstawie podejmowana jest decyzja, które działanie jest słuszne, a które błędne. Czy podjąć działanie i jakie czy też go zaniechać, a przede wszystkim czy akceptujemy późniejsze konsekwencje, a bezpośrednio wynikające z określonej decyzji.

Proces ten opiera się na:

- prostej logice czyli na tzw "chłopski rozum" ,
- właściwej wiedzy
- umiejętności dedukcji i analizy

Po zdefiniowaniu problemu oraz określeniu wszystkich możliwych opcji jakimi dysponujemy, każdą z możliwości celem określenia, która jest najwłaściwszą poddajemy kolejnej obróbce, gdzie rozpatrujemy czy:

- rozwiązanie jest zgodne z naszym sumieniem (nie działamy wbrew sobie)
- wyznawanymi zasadami moralno-etycznymi (np religijnymi)
- akceptujemy konsekwencje

Gdy na wszystkie powyższe 3 pytania odpowiedź jest twierdząca, wtedy z tych, które pozostaną wybieramy takie, które jest najkorzystniejsze z naszego punktu widzenia. Gdy po weryfikacji nie pozostanie nam żadna opcja, wówczas poszukujemy rozwiązania alternatywnego do wcześniej opracowanych lub też obniżamy kryteria akceptowalnych konsekwencji. Wielokroć jest tak, że rozwiązanie, którego konsekwencje krótkoterminowe są przykre opłaca się w dłuższym przedziale czasu, zaś rozwiązanie, którego konsekwencje krótkoterminowe są "korzystne" może być przyczyną przykrych i uciążliwych konsekwencji w przyszłości. ZAWSZE należy o tym pamiętać!

Przykładem takiego procesu myślowego może być podjęcie decyzji czy iść do pracy czy też nie iść bo źle się czujemy po nocnej libacji. Dzień wcześniej popełniliśmy błąd, a teraz szukamy wyjścia z sytuacji, w którą sami się wpakowaliśmy przez brak rozsądku.

Najpierw przewidujemy konsekwencje "nie pójścia" czyli np nagana, utrata premii lub nawet zwolnienie. Zaś utrata pracy zaowocuje dalszymi, znacznie uciążliwymi konsekwencjami. Mając to na uwadze już w tym momencie możemy podjąć decyzję, że "lepiej jest iść", jednakże z tym także mogą wiązać się negatywne konsekwencje, gdy wyjdzie na jaw, że jesteśmy "wczorajsi" lub, gdy pracujemy jako kierowcy. Jazda na kacu nie należy do rzeczy rozsądnych.

Jednakże możemy także poszukiwać innych rozwiązań takich jak zwolnienie lekarskie, urlop na telefon czy szczerą rozmowę z szefem.

Każda z wymienionych opcji niesie ze sobą inne konsekwencje krótko i długoterminowe.

Wybieramy takie rozwiązanie, na którego konsekwencje się godzimy, które nie jest sprzeczne z

naszymi poglądami oraz sumieniem. Np nie bierzemy zwolnienia lekarskiego, bo to byłoby kłamstwo i oszustwo, a na to nasze sumienie nam nie pozwala i/lub wyznawane zasady etyczne. Gdy jednak w naszej pracy od nas zależy życie innych, np kierowca, wtedy warto się zastanowić, co jest większym błędem (grzechem). Czy narażanie życia i zdrowia innych czy też zwolnienie lekarskie?

Pomimo, że wymieniony przykład jest bardzo prostym, a przewidzenie konsekwencji nie wymaga złożonej wiedzy, to i tak wiele osób podejmując decyzje nie analizuje możliwości i ich konsekwencji, lecz działa pod wpływem strachu (czyli tak czy inaczej idzie do pracy ze strachu przed jej utratą, przez co naraża się na kolejne nieprzyjemne konsekwencje, np w przypadku odkrycia, że jest "wczorajszy") lub też działa całkiem lekkomyślnie zakładając, że "a jakoś to będzie".

W przypadku prostych decyzji np. egzystencjalnych, takich jak w powyższym przykładzie, do określenia możliwych rozwiązań oraz przewidzenia konsekwencji poszczególnych opcji nie jest wymagana złożona wiedza i w większości wystarczy nasza intuicja i/lub doświadczenie. Np wiedza o stosunkach panujących w naszej pracy, o stosunku przełożonego do podwładnych, godzinach przyjęć lekarzy, któremu z nich można wcisnąć kity by uzyskać zwolnienie, itp.

Jak wynika z powyższego jednym z kluczowych elementów umożliwiającym podjęcie właściwej czyli rozsądnej decyzji jest odpowiednia wiedza, bez której nasze rozważania są bez większego sensu, gdyż nie opierają się na solidnych podstawach czyli rzetelnych informacjach. W zdecydowanej większości przypadków wiedza intuicyjna czy wynikająca z doświadczeń jest niewystarczająca by dostrzec jak najwięcej możliwych rozwiązań oraz przewidzieć ich możliwe konsekwencje.

Na szczęście wiedza wedyjska również tutaj przychodzi w sukurs przedstawiając prawidłowy sposób pozyskiwania i weryfikacji wiedzy, na które składają się:

- Właściwe źródło wiedzy
- Właściwe skupienie umysłu
- Właściwe nastawienie

• **Właściwe źródło wiedzy** - informacji o przyrządzeniu jakiejś potrawy szukajmy w książce kucharskiej, nie telefonicznej, chyba, że zamierzamy zadzwonić do kogoś i się dopytać. Istnieją

3 rodzaje źródeł informacji (wiedzy):

- **Publikacje** - w tej kategorii mieszczą się wszelkie publikacje od broszur, książek po strony internetowe czyli wszelkie treści statyczne, w tym materiały audio-video, audycje, programy tv, itp.
- **Zdanie innych ludzi** - wypowiedzi "na żywo", gdzie mamy możliwość zadawania pytań bezpośrednio, via telefon, skype, czat, itp. czyli takie, gdzie zachodzi interakcja z rozmówcą. Także prelekcje oraz audycje tudzież programy tv, o ile mamy możliwość "rozmowy" z prowadzącym; stawiania pytań i otrzymywania na nie odpowiedzi.
- **Własne doświadczenia** - wiedza, którą zdobyliśmy w trakcie własnego życia obserwując siebie, innych ludzi, otoczenie. Także wiedza pochodząca z naszego wnętrza. Intuicja (przeczuć), inspiracja (natchnienie) sny, medytacje.

Jednak należy pamiętać, iż wszystkie powyższe źródła nie mogą być traktowane autorytatywnie jako "prawdy objawione", gdyż pochodzą od ludzi, którzy z natury są omylni, bowiem każdy człowiek bez wyjątku obarczony jest 4 wadami:

- **Skłonność do oszukiwania** (np pokazujemy, że jesteśmy inni, niż naprawdę; pozujemy)
- **Skłonność do iluzji** (ulegamy złudnym ideom, przekonaniom i pragnieniom tworząc sobie fałszywy obraz rzeczywistości)
- **Skłonność do błędów** (popęlniamy je, gdyż nie dysponujemy wiedzą absolutną)
- **Niedoskonałe zmysły** (mocno ograniczone oraz "oszukują" czyli ulegają iluzji, złudzeniom).

W związku na powyższe dla wspomnianych źródeł stosuje się odpowiednie metody weryfikacji ich "prawdomówności". Te zasady to:

- **3 świadków** - nie opieramy się na 1 opinii (źródle), lecz na kilku dotyczących się przedmiotu badania, a minimum 3. Wielokroć należy poszukać informacji weryfikujących źródła, na których planujemy się opierać.
- **Spójność wewnętrzna** - czy każde ze źródeł jest spójne samo w sobie, czy nie zaprzecza sobie lub nie podaje kilku różnych wersji tego samego. Np historia objawienia Pawła, które uczyniło z niego "chrześcijanina". W Biblii odnajdziemy aż 3 wersje tego zdarzenia. Wniosek? Źródło jest fałszywe, nie jest wiarygodne, kłamie w kwestii powodów "jego nawrócenia" i jako takie należy uznać za matactwo i manipulację. Stanowi jednak cenne źródło podczas próby zrozumienia motywów Saula oraz ustalenia jego modelu psychologicznego czyli jakim człowiekiem naprawdę był założyciel współczesnego chrześcijaństwa.

□ **Zgodność wzajemna** - czy źródła potwierdzają się czy też przedstawiają różne, być może wzajemnie wykluczające się wersje (w takim wypadku należy poszukiwać dodatkowych źródeł wiedzy poszerzających zakres informacji). Czy podawane informacje są "prawdopodobne" czy też niemożliwe, wręcz fantastyczne. I w końcu czy jest zachowana logika informacji. Domu nie buduje się w powietrzu, lecz na solidnych fundamentach i nie zaczyna od dachu, lecz ścian nośnych, które ten dach będą podtrzymywały. Tu mógłbym znów odwołać się do Biblii, która będąc opartą na absurdach i matactwach - pozbawiona jest tej logiki.

W wedyzmie istnieje jeszcze jedno źródło wiedzy, o którym należy wspomnieć by obraz był kompletny, a którego autorytet i nieomyślność jest niekwestionowana. To Wedy.

- **Właściwe skupienie umysłu** - będąc rozproszonym, zajmując się wieloma innymi rzeczami, błędząc myślami miast maksymalnie skupić się na pozyskiwanej informacji nie odniesiemy wielkiej korzyści, a przeciwnie - może przynieść nam szkodę. Prawdopodobnie nic nie zrozumiemy albo zrozumiemy całkiem opacznie. Miast zrozumienia informacji prezentowanych przez źródło stworzymy sobie fałszywe wyobrażenie, iluzję, która będzie opierać się na strzępkach informacji, które do nas dotarły. Bardzo często informacja uzyskana w stanie braku skupienia umysłu będzie diametralnie różna od oryginału niosąc ze sobą zupełnie inne treści, niż te jakie były prezentowane przez źródło.

- **Właściwe nastawienie** - jest to jedna z trudniejszych rzeczy i tyczy się naszego nastawienia psychicznego do przedmiotu pozyskiwanej wiedzy, którą staramy się sprawdzić, zweryfikować, poznać, zrozumieć.

Prawidłowym nastawieniem powinna być chęć poznania i zrozumienia z neutralnym zabarwieniem emocjonalnym.

Niestety, najczęściej ludzie próbując coś poznać, zdobyć wiedzę na określony temat kierują się uprzedzeniami i fałszywymi przekonaniem. Najpopularniejsze są 2 stany umysłu: entuzjazm lub nadmierny sceptycyzm.

W obu wypadkach stan umysłu takich osób przypomina kogoś zakochanego. Kogoś kto jest ślepy na opinie odmienne od jego własnych i będzie poszukiwać wyłącznie takich źródeł, które są zgodne z nastawieniem psychicznym tej osoby. Tym samym taka osoba, choć twierdzi, że chce poznać, to tak naprawdę będąc daleką od obiektywizmu robi wszystko by tylko utwierdzić się w dotychczasowym przekonaniu.

Doskonałym przykładem takiej postawy jest fanatyzm religijny, gdzie ludzie nawet nie starają się rzetelnie badać doktryn religijnych, ich pochodzenia, znaczenia, historii, lecz poszukują

wyłącznie opinii ludzi mówiących to, co oni chcą usłyszeć, z czym się utożsamiają.

Różnica między entuzjastami, a sceptykami polega na tym, że ci pierwsi wszystko, co jest zgodne z ich poglądami bezkrytycznie łykają jak "*młode pelikany ryby*". Sceptycy zaś skupiają się wyłącznie na opiniach i tezach, nawet tych absurdalnych, które są negatywne także nie analizując całościowo zagadnienia; wszystkich okoliczności, a tylko te, które potwierdzają ich, w tym wypadku sceptyczne zdanie. Często sceptycyzm wynika z własnych przekonań, uprzedzeń lub doświadczeń. Jeśli coś wykracza poza światopogląd danej osoby czyli "

w pale się nie mieści

", to taka osoba jest daleka od obiektywizmu, a jej nastawienie psychiczne skutecznie blokuje możliwość dociekania prawdy.

W przypadku entuzjastów jak i sceptyków żadne argumenty nie mają siły przebicia, gdyż burzą ich "sielankowy świat" czyli ich skostniały "*psychologiczny model świata*". To są ludzie o ciasnych i zamkniętych umysłach. Dlatego też podczas pozyskiwania wiedzy zadajmy sobie pytanie:

"czy przyjmę

informacje i wypływające z nich wnioski jeśli są różne od mojego dotychczasowego światopoglądu?

" Jeśli odpowiemy sobie, że "nie" lub będziemy na samą myśl o zmianie poglądów odczuwać strach, to nie powinniśmy badać tego zagadnienia. Lepiej sobie darować, niż stworzyć fałszywy, iluzoryczny obraz.

Jak wynika z powyższego, "zdrowomyślenie" to rozsądek, a ten zaś to nic innego jak w pełni świadome podejmowanie różnych decyzji w oparciu WYŁĄCZNIE o rzetelną wiedzę, nie zaś na podstawie mitów, uprzedzeń, własnych wyobrażeń lub pod wpływem chwili; impulsu czy też emocji.

Zaś sam sposób weryfikacji wiedzy, choć nie uchroni nas od pomyłek i błędów, to jednak zminimalizuje ryzyko błędnych decyzji oraz znacznie "uodporni" nas na matactwa i kłamstwa jakimi dziś karmi się całe społeczeństwo.

Jednocześnie "zdrowomyślenie" jako działanie w pełni świadome ściśle związane jest z Wolną Wolą oraz Prawem Wyboru. Daje nam świadomość naszych możliwości i wpływu na wydarzenia; świadomego wpływu oraz umiejętność przewidzenia oczekiwanych konsekwencji.