

Andrzej Moszczyński

INACZEJ

**O DOBRYM
I MĄDRYM
ŻYCIU**

INSPIRUJĄCY PORADNIK
O SEKRETACH BYCIA
SZCZĘŚLIWYM I SPEŁNIONYM



Andrzej Moszczyński

**INACZEJ
O DOBRYM
I MĄDRYM
ŻYCIU**



2021

© Andrzej Moszczyński, 2021

Redakcja wydawnicza, korekta oraz skład i łamanie:
Wydawnictwo Online
www.wydawnictwo-online.pl

Projekt okładki:
Mateusz Rossowiecki

Wydanie I

ISBN 978-83-67017-40-4

Wydawca:



Andrew Moszczyński Institute LLC
1521 Concord Pike STE 303
Wilmington, DE 19803, USA
www.andrewmoszczyński.com

Licencja na Polskę:
Andrew Moszczyński Group sp. z o.o.
ul. Grunwaldzka 411, 80-309 Gdańsk
www.andrewmoszczyński.com

Licencję wyłączną na Polskę ma Andrew Moszczyński Group sp. z o.o. Objęta jest nią cała działalność wydawnicza i szkoleniowa Andrew Moszczyński Institute. Bez pisemnego zezwolenia Andrew Moszczyński Group sp. z o.o. zabrania się kopiowania i rozpowszechniania w jakiejkolwiek formie tekstów, elementów graficznych, materiałów szkoleniowych oraz autorskich pomysłów sygnowanych znakiem firmowym Andrew Moszczyński Group.

*Ukochanej Żonie
Marioli*

SPIS TREŚCI

Przedmowa.....	9
O czym przeczytasz w tej książce?	21
Inaczej o szczęściu.....	31
Inaczej o wartościach	57
Inaczej o poznawaniu siebie.....	81
Inaczej o poczuciu własnej wartości.....	133
Inaczej o wierze w siebie.....	171
Co potrafi człowiek?	205
Inaczej o byciu odważnym.....	233
Inaczej o byciu wytrwałym	253
Inaczej o byciu entuzjastycznym.....	275
Inaczej o byciu realistą	311
Inaczej o byciu wnikliwym.....	359
Inaczej o podejmowaniu decyzji.....	377
Inaczej o priorytetach.....	411

Inaczej o byciu asertywnym.....	425
Inaczej o umiejętności wyznaczania i osiągnięcia celów	447
Inaczej o planowaniu	483
Inaczej o uczeniu się	501
Inaczej o inicjatywie	525
Inaczej o zaufaniu	547
Inaczej o pozytywnym myśleniu.....	595
Inaczej o motywacji.....	613
Inaczej o miłości	633
Bibliografia	653
Indeks osób	663
O autorze	667
Dodatek 1. Cytaty, które pomagały autorowi napisać tę książkę	671
Dodatek 2. Inspirujące cytaty	677

Przedmowa

Czy zastanawiałeś się ostatnio nad swoim życiem? Czy próbowałeś zadać sobie pytanie, jakie ono jest? Czy jesteś z niego zadowolony?

Zazwyczaj uważamy, że życie to coś oczywistego i naturalnego – jak oddychanie lub przemiana materii... Nie mamy wpływu na jego przebieg. Dlatego nawet jeśli czujemy się niešťczęśliwi i zagubieni, często nie robimy nic, by zmienić ten stan rzeczy. Pozwalamy życiu po prostu się toczyć. Pracujemy bez satysfakcji, otaczamy się nieodpowiednimi ludźmi, wplątujemy w zatruwające nas sytuacje. Nie rozumiemy, dlaczego jest nam źle, ani nie zdajemy sobie sprawy z tego, że sami możemy poprawić jakość życia.

Czy – wiedząc, że masz wybór – świadomie zgodziłbyś się, by to inni decydowali o Twojej przyszłości, o Twoich marzeniach, o Twoim szczęściu? Myślę, że odpowiedź brzmi: nie! A przynajmniej zastanawiasz się nad tym... Może masz wątpliwości... Zadajesz sobie pytania...

Od kiedy pamiętam, szukam odpowiedzi na wiele pytań dotyczących sensu życia.

Zawsze miałem wątpliwości co do bezkrytycznego przyjmowania, że aby być szczęśliwym czy spełnionym, koniecznie należy postępować w określony przez jakąś grupę ludzi sposób, na przykład że mam jako uczeń przynosić do domu dobre

oceny, w szkole uczyć się według podanego programu nauczania. Coś mi nie pasowało pod tym względem: czemu mam się uczyć na pamięć formułek, definicji, czytać nudne lektury, być bezwzględnie posłusznym nauczycielom? Od kiedy pamiętam, nie podporządkowywałem się tym oczekiwaniom. Nie chciałem uwierzyć, że to, kim mogę zostać, kim chcę zostać, ma zależeć tylko od innych ludzi czy może od ślepego losu.

Czasami się zastanawiałem, kim są ludzie tworzący standardy dotyczące edukacji, czym się kierowała ta grupa osób, ustanawiając na przykład określony program matury. Być może ich intencje były szlachetne, ale kiedy przeanalizowałem efekty takich programów, zrozumiałem, że nasze umysły są zbyt skomplikowane, aby narzucać nam, czego mamy się uczyć czy też co mamy robić, żeby nasze życie stało się pożyteczne i wartościowe.

Rodzimy się z naturalną potrzebą rozwoju. Najlepiej widać to u dzieci, które z ogromnym zapałem chłoną wszystkie nowości i w intuicyjny sposób szukają inspiracji. Jakie są przy tym radosne i zadowolone! Niektórzy z nas zachowują ten sposób poznawania rzeczywistości przez całe życie; niestety – tylko niektórzy.

Tu rodzą się ważne pytania: Gdzie podziwia się wrodzona ciekawość świata i zdolność zachwycania się życiem? Dlaczego tak wielu z nas zaczyna ślepo wierzyć w utarte, ogólnie przyjęte i hamujące rozwój pseudo-prawdy o życiu i zasadach, jakimi się rządzi?

Czasami słyszymy takie powiedzenia: „głową muru nie przebijesz”, „biednemu zawsze wiatr w oczy”, „życie to nie bajka”, „z przeznaczeniem nie wygrasz”, „trzeba się pogodzić z losem”, „życie takie jest i nic się nie da zmienić”. Jak zapatrujesz się na takie twierdzenia? Warto, byś się nad tym zastanowił chwilę.

Idąc dalej, zadajmy inne pytania: Czy to możliwe, by życie człowieka w tak niewielkim stopniu zależało od niego samego? Czy jeśli ktoś pochodzi na przykład z małej wsi lub ubogiej rodziny, to nie ma przed sobą żadnych perspektyw i jest skazany na życie niskiej jakości? Co o tym myślisz? Jakie jest Twoje zdanie na ten temat?

A co myślisz o zjawisku tak zwanej tyranii autorytetu? Czy słyszałeś o czymś takim? Opinie ludzi uznanych za wykształconych przyjmowane są przez niektórych jako pewniki, bo słowa autorytetu (nauczyciela, naukowca, dziennikarza itp.) „muszą być” prawdą, jedyną i słuszną. Czy można bezkrytycznie przyjmować takie „prawdy” i opierać się na nich, zamiast szukać własnych rozwiązań? Czy da się bez przemyślenia i weryfikacji czyichś słów odróżnić prawdziwy autorytet od pseudoautorytetu? Poglądy pseudoautorytetów przyjmowane „na wiarę” mają ogromną siłę sprawczą, która często prowadzi na manowce.

Przychodzimy na świat z określonymi predyspozycjami i potencjałem, ale czy to geny są czynnikiem, który decyduje o tym, że nasze życie będzie szczęśliwe, spełnione? Na co wskazują obserwacje? Geny to siła, która nas kształtuje, rozwijamy się w określonym kierunku pod wpływem wrodzonego potencjału – potencjału, który musi znaleźć sposób na rozwój. Ale czy to jedyny czynnik, który nas prowadzi przez życie?

Co przesądza o tym, jacy jesteśmy i jak postąpimy z własnym życiem? Wpływ na nasze losy mają również wychowanie, kontakty środowiskowe, ale i – zaznaczę to wyraźnie – nasz samorozwój, nasza świadomość samodoskonalenia.

Czy jesteśmy gotowi się zmienić? Świadomość wpływania na życie wprowadza nas w świat widzenia okazji, kształtuje w naszych umysłach postawę, która charakteryzuje się

słowami: „chcę”, „mogę”. Tak myśli człowiek, który doświadczył zmian wynikających ze świadomego kształtowania swojej osobowości, wpływania na własne nastawienie.

Jeśli jesteś gotowy, aby wejść na drogę lepszej jakości, to nie szukasz powodów, które szybko Cię zniechęcają. Raczej jesteś skupiony na szukaniu sposobów pozwalających Ci rozwijać się zgodnie z tempem, jakie wynika z Twojego temperamentu.

Myślę że na pewnym etapie życia zastanawiamy się nad tym, co robić, żeby było ono szczęśliwe, żebyśmy byli zadowolonymi ludźmi. Szukamy więc mądrości i zastanawiamy się nad jakością naszych decyzji, jakością naszych relacji i jakością naszego nastawienia do wyzwań, które stawia przed nami życie.

Stawiamy sobie proste pytanie: jaką drogą iść, by prowadzić dobre życie?

Posłużę się pewnym przykładem w tej ważnej sprawie. Prawie każdy z nas próbował sklejać w dzieciństwie modele statków lub samolotów. Wydaje się to takie proste. Dostajemy pudełko z częściami, które trzeba ze sobą połączyć, następnie wygładzić i odpowiednio pomalować. Im bardziej skomplikowany model, tym części jest więcej. Jednak bez względu na ich liczbę przychodzi taki moment, w którym model nabiera już kształtu finalnego, ale jeszcze nie jest gotowy. Brakuje drobiazków. Malutkich sznureczków zastępujących liny okrętowe albo kółek wysuwanego podwozia w kadłubie samolotu. Gdy wszystkie części umocujemy tak, jak należy, nadal nie możemy uznać, że ukończyliśmy dzieło. Trzeba usunąć resztki kleju, doszlifować niektóre elementy, a potem nadać całości odpowiednie barwy. Wtedy możemy powiedzieć: jest super .

Czy na pewno? W stosunku do pierwotnych zamiarów: tak. Ale... jeśli przypatrzymy się efektowi następnego dnia, z całą pewnością okaże się, że można jeszcze coś dodać lub poprawić.

Co wtedy robimy? Jedni machną ręką i zostawią pracę na tym etapie. Inni postanowią dokonać zmian, by obiekt był jeszcze bliższy doskonałości.

Taki schemat postępowania obowiązuje nie tylko w pracy nad modelami. Praca nad tym, aby nasze życie było dobre, przebiega dokładnie tak samo jak przy składaniu modelu. Wymaga uważności i skupienia na szczegółach. Wymaga rozwijania swojej osobowości.

Jaką korzyść daje nam rozwijanie swojej osobowości? Obrazowo na to pytanie można odpowiedzieć tak: dzięki kształtowaniu dobrych nawyków, pielęgnowaniu pozytywnych cech naszego charakteru uzbrajamy się w emocjonalny mechanizm, który można porównać do filtra. Ten mechanizm zapobiega przedostawaniu się do naszego serca – czyli naszego siedliska uczuć, naszych pobudek oraz do naszego nastawienia – „wirusów”, które niszczą nasze życie. Niszczą, jeśli wierzymy w coś, co nie jest prawdą, na przykład w przeznaczenie albo w to, że nikomu nie można ufać, albo że lepiej jest zakładać w życiu czarne scenariusze, aby nie być potem rozczarowanym.

Zwróćmy uwagę na to, że nasze przekonania prowadzą nas od jednej decyzji do drugiej. To oczywiste. A co, jeśli jesteśmy „zawirusowani” i uważamy, że bycie szczęśliwym to mrzonka, że bycie człowiekiem spełnionym jest nierealne? Wówczas nie szukamy wiedzy, lecz godzimy się z tym, że szczęście to coś, na co nie mamy wpływu. Że jakaś niewidzialna siła steruje życiem, a my jesteśmy tylko małymi trybikami. Jeśli tak myślimy o jakości życia, to ten schemat skłania nas do podejmowania decyzji, które niosą ryzyko unieszczęśliwiania nas.

Rozwijanie się daje taką korzyść, że uzbrajamy się w różne mentalne filtry, które nas chronią przed niewłaściwym formułowaniem myśli, niewłaściwym interpretowaniem zdarzeń. Rezultatem samorozwoju jest posiadanie czystego

umysłu. Jak to napisał Mark Fischer: „Dla tych, którzy nie potrafią dostrzec zła – zło nie istnieje”. Idąc za Fischerem, liczy się to, jakie nadajemy znaczenie temu, co nas spotyka. Aby lepiej to zrozumieć i zapamiętać, podzielę się z Tobą kolejnym przykładem.

Jak się czujesz w hotelu, w którym pracownicy traktują Cię życzliwie i z szacunkiem? Widać i czuć, że ludzie pracujący w tym hotelu po prostu lubią innych ludzi – nie byli tego uczeni, właściciel bądź dyrektor hotelu szukał ludzi, którzy już posiadali dobre nastawienie do ludzi. Szukał kogoś, kto ma pozytywne nastawienie do zadań, wyzwań – kogoś, kto lubi się rozwijać pod względem emocjonalnym, kogo interesuje rozwijanie swojej osobowości.

Czy wiesz, że ci z nas, którzy lubią innych – bez względu na to, czy kogoś znają, czy nie – mają w sobie taki filtr? Mówiąc obrazowo, są uzbrojeni w taki mechanizm, który pomaga dostrzegać w innych dobro, pomaga dostrzegać w innych wspaniałych ludzi, kogoś, dzięki komu oni mają pracę i mogą realizować swoje marzenia.

A co, jeśli pracownicy hotelu są z wykształcenia hotelarzami, ale brakuje im takich właśnie filtrów? Teoretycznie wiedzą wszystko o tym, co należy robić, ale czy w chwilach prób będą gotowi, aby stawić czoła wyzwaniom?

Ci z nas, którzy rozwijają się, uprawiają w ruch kreatywne myślenie o rozwiązywaniu konfliktów, nie myślą o tym, kto ma rację, nie szukają winnych, nie osądzają, nie szukają sprawiedliwości. Chcą pokoju, szukają sposobności łagodzenia nieporozumień. Ale żeby to osiągnąć, musi temu towarzyszyć gotowość do samorozwoju i wiara, że możemy się zmienić.

Dla każdego, kto dba o swój rozwój, nie jest problemem bycie pokornym, chcącym innych stawiać w dobrym świetle czy – jeśli zajdzie taka potrzeba – umiejącym przeprosić.

Nietrudno się domyślić, że takie działanie przynosi same korzyści.

Żeby coś w sobie zmienić, najpierw musimy ocenić siebie. I to jest pierwsze wyzwanie, bo chodzi o to, aby ocenić siebie uczciwie i realistycznie. Uzyskanie świadomości siebie – kim się jest w danej chwili – wbrew pozorom jest dość trudnym wyzwaniem. A dbanie o drobiazgi w naszej osobowości to klucz do trwałych zmian.

Ponieważ temat szczegółów jest bardzo ważny, zapoznaj się, proszę, z poniższymi przemyśleniami na ten temat.

Czy słyszałeś o takim powiedzeniu: „Drobiazgi składają się na doskonałość, ale doskonałość nie jest drobiazgiem”? A może znasz też podobny cytat: „Perfekcja składa się z drobiazgów, jednak sama perfekcja nie jest drobiazgiem” (Frederick Henry Royce)?

Poświęcenie odpowiedniej ilości czasu na szczegółowe przeanalizowanie na przykład przyczyn, które doprowadzają do rozwinięcia się pięknej cechy, jaką jest wytrwałość, jest bardzo ważne. Koncentracja na tym zadaniu wymaga odpowiedniej motywacji, która z kolei rodzi determinację i, ogólnie mówiąc, wielkie zaangażowanie.

Cała nasza osobowość to, mówiąc w przenośni, wielka fabryka, w której znajduje się mnóstwo zależnych od siebie trybików. Osobowość każdego z nas jest niepowtarzalna – od temperamentu po cechy, uzdolnienia, nawyki. Żeby nasze życie uległo zmianie, powinniśmy się przyjrzeć sobie i dokonać samoanalizy. Potem czeka nas praca z samym sobą.

Wiele szczegółów w naszej osobowości może się nam wydawać nieistotnych. Ale tak nie jest. Może jeszcze kilka krótkich przykładów ilustrujących wagę dbania o szczegóły:

Czy wiesz, z ilu części składa się **samochód**? Mniej więcej z dwunastu tysięcy. Gdybyś na przykład chciał obejrzeć każdą

z tych dwunastu tysięcy części i poświęciłbyś na jedną tylko minutę, to zajęłoby Ci to aż dwieście godzin. To więcej niż miesiąc pracy urzędnika pracującego po osiem godzin dziennie 😊.

A teraz pomyśl, ile czasu i uwagi musieli poświęcić projektanci auta na zaprojektowanie tych części? Ile czasu zajęło ich wyprodukowanie? Ile trwało ich zmontowanie? Wielu ludzi brało udział w dbaniu o szczegóły takiego przedsięwzięcia i, jak widać, wszystko działa i możemy dziś poruszać się autami. Jazda samochodem to wielka przyjemność, z której korzystam niemal każdego dnia. Na naszej planecie jeździ ponad miliard aut.

Samolot Boeing 747-400 składa się z sześciu milionów części, w tym 274 kilometrów przewodów i 8 kilometrów rur.

Wahadłowiec kosmiczny składa się z 2,5 miliona odrębnych części, 370 kilometrów okablowania, ponad 1060 zaworów hydraulicznych, 1440 przycisków włączających/wyłączających, ponad 27 000 płyt izolacyjnych i koców termicznych.

Pomyśl: my, ludzie, tego dokonaliśmy – zadbaliliśmy o szczegóły i dzięki temu mamy takie osiągnięcia.

Dlaczego podaję te zadziwiające liczby? Aby pokazać, że jesteśmy bardzo, ale to bardzo wyjątkowi; jesteśmy cudem.

Jeśli zapoznamy się z funkcjonowaniem naszej osobowości i wejdziemy w szczegóły tego fascynującego tematu, to zdobędziemy jedną z najważniejszych informacji, która wpływa na podniesienie jakości naszego życia. A moim zdaniem rozwój osobisty ma wielki wpływ na jakość naszego życia.

Jesteśmy dziś wręcz bombardowani indoktrynacją – w szkole, w pracy, w domu rodzinnym, w kościele czy przez media. Dlatego konieczne wydaje się, by posiadać umiejętność korzystania ze zdolności do samodzielnego myślenia.

W moim przypadku musiałem zapłacić wysoką cenę, aby na pewnym etapie życia nie poddawać się indoktrynacji. Przez

kilka lat byłem sfrustrowany i musiałem na nowo przeanalizować mój system wartości. Wypracowałem w sobie pewną miarę zdrowego sceptycyzmu – okazuje się, że sceptycyzm chroni nas przed manipulacjami i złym wpływem.

Dziś tak wiele mówi się o sukcesie rozumianym bardzo wąsko jako suma sławy i pieniędzy. To cel dla tych, którzy ulegają stereotypom i nie rozumieją, czym jest sukces, jeśli już musimy posługiwać się tym pojęciem (lepiej mówić o jakości życia, bo to wyrażenie wskazuje na długofalowość i ma znacznie szerszy zakres).

Czy warto dążyć do sukcesu za wszelką cenę, po drodze mijając lub nawet niszcząc to, co mogłoby nas uszczęśliwić? Czy osiągnąwszy ten swój „sukces”, rzeczywiście poczujemy się spełnieni?

Co więc robić, by słowo „sukces” stało się synonimem autentycznej i trwałej satysfakcji? Wierzę, że droga do tego prowadzi poprzez kształtowanie umiejętności świadomego kierowania swoim postępowaniem i myśleniem, wpływanie na emocje, tworzenie lub zmianę nawyków. To zwykła logika.

Myślenie w kategoriach „chcę” i „mogę” rodzi określone działania, z nich zaś powstają nawyki, które stają się częściami osobowości.

Jako że nasze „dobre” życie zaczyna się w naszym umyśle, w moich książkach można znaleźć zachęty do pielęgnowania myślenia optymistycznego, bez uprzedzeń, popartego rzetelną wiedzą na dany temat. Mam nadzieję, że poznane podczas lektury tej książki przemyślenia staną się inspiracją do zmian, które pozwolą moim Czytelnikom znaleźć życiowe zadowolenie i spełnienie.

Czasami stawiam moim rozmówcom następujące pytanie: czy chciałbyś mieć wolny wybór? Wolny wybór decyzji i działania.

Wolność prowadzi do równowagi i harmonii, które dają satysfakcję i rodzą zadowolenie. To niezwykły stan ducha. Przede wszystkim wzmacnia poczucie własnej wartości i wiarę w siebie. Zdobycie wolności myślenia jest jednym z ważniejszych celów, który mi przyświecał podczas pisania tej książki.

Jeśli wejdziesz w taki stan myślenia, który charakteryzuje się uzyskaniem szerszego obrazu na dany temat, jeśli zakwestionujesz swoje aktualne poglądy, by uzyskać rzeczywisty obraz sytuacji, to znaczy, że pisanie spełniło swój cel.

Ludzie od wieków się rozwijają i dokonują rzeczy niezwykłych, otwierając się na nowe poglądy, na wiedzę popartą dowodami.

U różnych osób w momentach kryzysu pojawia się gotowość do rozwoju i przyjęcia nowej wiedzy, nowych poglądów. Łatwiej godzimy się wtedy na zmianę nawyków, przyjmujemy wcześniej niedoceniane prawdy i porzucamy stare schematy myślenia.

Czy wiedza, jaka kryje się w tej książce wystarczy, by życie stało się lepsze? To zależy od konkretnego człowieka. Jego aktualnych przekonań, jego potrzeb, potencjału i... świadomości.

Aby zmiany osobowości były głębokie i trwałe, trzeba przesiąknąć wiedzą, zanurzyć się w niej. Przemyślenia, jakie zawarłem w tej książce, to tylko niewielka część wiedzy o dobrym życiu.

Praca nad sobą wymaga pokory – najpierw powinniśmy sami przed sobą przyznać, że czegoś nam brakuje, że może powinniśmy być bardziej sumienni, może powinniśmy uznać, że nie każdy cel jesteśmy w stanie osiągnąć.

Czy w każdym człowieku kryje się wielka energia, którą można wyzwolić? Energia zamknięta w potrzebie rozwoju rozumianego jako przekraczanie własnych ograniczeń w drodze do spełniania pragnień.

Moim zdaniem nie w każdym z nas kryje się ta energia. Ale u niektórych ludzi ta energia występuje. Uwalnianie jej to zazwyczaj proces trudny, pełen obaw i lęków. Boimy się pożegnania ze „starym człowiekiem” w nas, bo nie mamy pewności, czy ten „nowy” spełni nasze oczekiwania i zrealizuje plany.

Czasami blokują nas też stereotypy, na przykład takie: „już nic nie da się zrobić”, „taki się urodziłem”, „chyba za późno na zmiany”.

Może warto w takiej chwili postawić sobie pytanie: czy przyszedł czas, by odrzucić fałszywe poglądy na różne tematy i zrobić milowy krok w kierunku poprawy jakości życia? ☺

* * *

Niniejsza książka to faktycznie zbiór 22 poradników, napisanych przeze mnie w latach 2005-2019 i wydanych jako seria inspirujących książek w wersji kieszonkowej.

O czym przeczytasz w tej książce?

W dzisiejszych czasach, czasach rewolucji cyfrowej i postępu technologicznego, żyjemy coraz wygodniej, przyjemniej, intensywniej i dłużej. Gromadzimy coraz więcej przedmiotów, które nasze życie czynią łatwiejszym i prostszym. Czy jednak jesteśmy dzięki temu szczęśliwsi?

Zaproponuję zupełnie inne podejście do kwestii **szczęścia**, które wiąże się z uczciwością rozumianą jako zgodność czynów z wyznawanymi wartościami, nieustannym samorozwojem, akceptacją, tworzeniem pozytywnych więzi i altruizmem.

*

Wartości są wszystkim, co uznajemy w swoim życiu za ważne, do czego chcemy dążyć i co chcemy osiąść lub osiągnąć. Nasza hierarchia wartości decyduje o tym, jakich wyborów dokonujemy, o co dbamy i czym się w życiu zajmujemy.

Szczególą rolę pełnią wartości nadrzędne, którym podporządkowane są wszystkie inne. Takimi dominującymi wartościami mogą być: rodzina, miłość, szczęście, prawda, wolność, zdrowie, prostolinijność, wiedza, satysfakcjonująca praca.

Jakie cechy charakteru mogą w nas wytworzyć wartości nadrzędne? Jak wybierać swoje wartości i jaki wpływ przyjęty system wartości będzie miał na nasze życie?

*

Jedni ludzie osiągają w życiu sukces, a inni nie. Z pewnością nie jest to tylko kwestia szczęścia. Nie jest to też wynik samej ciężkiej pracy. Dużą rolę odgrywa umiejętność właściwego wykorzystania swoich predyspozycji, talentów i zainteresowań. Aby tę umiejętność osiąść, najpierw należy dobrze **poznać samego siebie**.

Czy wiesz, kim jesteś i jaki jesteś? Czy znasz swoje silne i słabe strony? Czy wiesz, jaki rodzaj inteligencji jest u Ciebie najlepiej rozwinięty? Czy masz świadomość, w jakim stopniu Twoje postępowanie zależy od dobrych i złych nawyków?

Opiszę metody przydatne w diagnozowaniu własnej osobowości. To istotne ogniwo w łańcuchu czynności zmierzających do budzenia drzemającego w każdym z nas potencjału.

*

Dlaczego jedni ludzie są pewni siebie i śmiało kroczą przez życie, a drudzy pozostają nieśmiali, lękliwi i pełni kompleksów? Dlaczego różnimy się tak bardzo poczuciem własnej wartości i to bardzo często bez związku z posiadanymi umiejętnościami czy cechami charakteru?

Rozważymy, czym jest **poczucie własnej wartości**, jakie są jego źródła w dzieciństwie i jakimi sposobami można je u siebie podnieść i wzmocnić. Zastanowimy się, dlaczego niekorzystnym zjawiskiem jest zarówno zbyt niska, jak i zbyt wysoka samoocena, zwłaszcza gdy jest oderwana od rzeczywistości. Wytlumaczę, jak właściwie kształtować wewnętrzne przekonania na swój temat dzięki pozytywnemu myśleniu, samoświadomości i samoakceptacji.

*

Nie ma potężniejszej siły popychającej człowieka do czynu niż **wiara w siebie**, czyli głębokie przekonanie, że to, co robimy lub zamierzamy zrobić, w końcu przyniesie spodziewany efekt. Nie daje ona gwarancji sukcesu, ale bez niej żaden sukces nie jest możliwy.

Skąd wyrasta wiara w siebie i czym się różni od poczucia własnej wartości? Dlaczego wiara nie jest sprzeczna z wiedzą, lecz się na niej wspiera? Jak znajdować pasję i tworzyć własną wizję życia? Jak dzięki wierze w siebie pokonywać przeszkody, które stawia przed nami życie? Czego uczą nas przykłady ludzi, którzy nigdy nie utracili wiary?

*

Jak to się dzieje, że jedni ludzie osiągają szczęście i spełnienie, podczas gdy drudzy cały czas bezskutecznie poszukują sensu w życiu? Wbrew pozorom to nie jakiś wrodzony talent jest najważniejszy w odniesieniu sukcesu, lecz znalezienie w sobie wewnętrznej siły, odpowiedniej motywacji i wystarczającej wytrwałości.

Wskażę, jak istotne dla poprawy naszego życia jest to, byśmy potrafili rozpoznać własne predyspozycje oraz byśmy zrozumieli, że nasze możliwości są niemal nieograniczone. Odwołując się do inspirujących przykładów **osiągnięć ludzkiego rozumu i ciała**, wskażę, jak rozwijać nasz potencjał oraz jak wyznaczać życiowe cele i skutecznie dążyć do ich realizacji.

*

Odwaga jest kolejnym – obok wiary w siebie, wytrwałości, wnikliwości, entuzjazmu i realizmu – czynnikiem stanowiącym bazę dla dojrzałej konstrukcji psychicznej i mocnego

charakteru. Jest świadomą, śmiałą i zdecydowaną postawą wobec życia, umiejętnością nieustraszonego wypowiedzania się i postępowania zgodnie z własnymi przekonaniem, jasnego stawiania sobie celów i konsekwentnego dążenia do nich.

Porozmawiamy o odwadze. O tym, jak ją rozwijać i wzmacniać dzięki poznawaniu siebie i zdobywaniu wiedzy. O pokonywaniu lęków, odrzucaniu irracjonalnych obaw i uniezależnieniu się od zniechęcającego wpływu otoczenia.

*

Wytrwałość to konsekwentne dążenie do celu. To nieugięte pozostawanie na wybranej ścieżce pomimo przeszkód, niedogodności, zniechęcenia własnego, a także zniechęcania nas przez innych. To posiadanie jasnej wizji celu i przekonanie, że zasługujemy na jego osiągnięcie. To niezachwiana wiara, że na końcu wytyczonej drogi czeka na nas nagroda.

Wytrwałości można się nauczyć. Można ją wypracować i wyćwiczyć, stosując odpowiednie metody oddziaływania na własną podświadomość. Wytrwałość można wzmacniać i pielęgnować, unikając niekorzystnego wpływu pewnych zjawisk i sytuacji.

*

Co sprawia, że niektórzy ludzie z wielkim zaangażowaniem i radością realizują swoje pasje i potrafią zarażać nimi innych? To **entuzjizm**. Czyli silna, pozytywna emocja, która inicjuje i przyspiesza działanie, zwiększa wiarę w osiągnięcie celu oraz łączy się z odczuwaniem szczęścia.

Dowiesz się:

- jak rozwinąć i utrzymać entuzjizm,
- na czym polega metoda Williama Jamesa rozwinięta przez Normana Vincenta Peale'a,

- jak radzić sobie z przeszkodami w byciu entuzjastycznym,
- jak umiejętność wzbudzania entuzjazmu może pomóc w kierowaniu zespołem.

*

Co kojarzy się nam ze słowem „realizm”? Czy **realizm** pcha nas w górę, czy ściąga w dół? W powszechnym mniemaniu bycie realistą to właśnie zaprzestanie „bujania w obłokach” i „zejście na ziemię”, w dodatku najczęściej połączone z twardym lądowaniem.

Jak się jednak okazuje, realistyczne myślenie wcale nie oznacza porzucania marzeń i ograniczania się w stawianiu sobie ambitnych celów. Myślenie realistyczne wiąże się z racjonalnością, a nie z pesymizmem, co wykazuję, odwołując się do różnych przykładów, w tym również do swojego własnego.

*

Wnikliwość jest jednym z najważniejszych fundamentów dojrzałej osobowości – obok wiary w siebie, wytrwałości, odwagi, realizmu i entuzjazmu jest to główna cecha odpowiedzialna za obecność szczęścia w życiu. Umiejętność analizowania, docierania do sedna rzeczy i odkrywania prawdy przynosi jedną z największych satysfakcji, jakie może osiągnąć człowiek.

Z niniejszego poradnika dowiesz się, jak rozwijać i stosować wnikliwość w różnych sferach życia, jak może Ci w tym pomóc prowadzenie wewnętrznego dialogu oraz jak bardzo inspirujące są biografie ludzi wnikliwych.

*

Całe nasze życie składa się z niezliczonej ilości decyzji podejmowanych co chwilę. Są to zwykle **decyzje** bezrefleksyjne i automatyczne, dokonywane codziennie w błahych sprawach.

Jednak często musimy też decydować w sprawach ważnych i doniosłych, wymagających uprzedniego zdobycia wiedzy i gruntownego przemyślenia.

Dowiesz się, jak wybierać samodzielnie, świadomie i właściwie, w zgodzie ze swoimi pragnieniami i wartościami. Poznasz etapy podejmowania decyzji i metody kształtujące umiejętność ich podejmowania. Nauczysz się, jak radzić sobie z przeszkodami, takimi jak stres, i jak pozytywnie wykorzystać swoje błędy.

*

Priorytety to sprawy na tyle dla nas istotne, że przyznajemy im pierwszeństwo w naszym życiu. To im w pierwszej kolejności poświęcamy swoją uwagę i podejmujemy działania, których wymagają. Gdy właściwie wyznaczymy swoje priorytety, nasze życie będzie prostsze i lepsze – uzyskamy kontrolę nad czasem, nasze działania staną się skuteczne, zyskamy szacunek i zaufanie.

Udzielę praktycznych wskazówek, jak ustalać swoje priorytety, jak się na nich koncentrować i kierować się nimi na co dzień, a także jak wykorzystać w tym celu potęgę daru myślenia.

*

Asertywność to postawa obrony swoich praw w relacjach z otoczeniem, charakteryzująca się posiadaniem i wyrażaniem własnego zdania oraz bezpośrednim wyrażaniem emocji w granicach nienaruszających praw innych osób.

Dzięki lekturze tej książki poznasz pięć praw regulujących zachowania asertywne. Nauczysz się rozpoznawać wewnętrzne blokady hamujące Twoją asertywność oraz czynniki, które ją wspomagają. Dowiesz się także, jak: przyjmować oceny,

wyrażać krytykę, niezadowolenie i gniew, stopniować swoje reakcje, odmawiać czy negocjować.

*

To cele nadają sens naszemu życiu. Wyznaczając sobie cele, decydujemy, co chcemy osiągnąć i dokąd chcemy dotrzeć.

Przeczytasz o kryteriach, jakie spełnia właściwie wyznaczony cel – powinien być: szczegółowy, mierzalny, trafny, realistyczny, terminowy, ekscytujący i zapisany. Nauczysz się wyciągać wnioski z sukcesów i porażek. Dowiesz się o różnych źródłach, z których można czerpać inspirację do wyznaczania i osiągania celów. Opisane przeze mnie techniki stosuje się zarówno w biznesie, jak i sporcie – są to rozwiązania uniwersalne, które mogą być wykorzystywane przez każdego.

*

Myślenie strategiczne dotyczy nie tylko dziedzin biznesu, polityki i wojskowości, lecz posiada też ogromne znaczenie w życiu osobistym. **Umiejętność planowania** i przewidywania różnych możliwości działania w zależności od rozwoju sytuacji pozwala na zdobycie kontroli nad własnym życiem.

Przeczytasz o zasadach skutecznego planowania oraz poszczególnych etapach tego procesu. Dowiesz się, jak planować w różnych perspektywach czasowych i jak stosować metodę scenariuszową. Przedstawię także sprawdzone sposoby organizowania czasu: zasadę Pareto, kwadrat Eisenhowera i Cztery Generacje Zarządzania Czasem.

*

Thomas Alva Edison, naukowiec i wynalazca, twierdził, że geniusz to 1% natchnienia i 99% mozołu. To przede wszystkim wiedza i praca, a nie sam talent. Nic nie jest dane na zawsze

z góry, wszystkiego można się nauczyć. Ale **jak uczyć się skutecznie**, zdobywając nowe umiejętności i wzbogacając swoje życie osobiste?

Przedstawię najlepsze metody uczenia się i techniki, które je wspomagają: mnemotechniki, notowanie nielinearne (mapy pojęć i mapy myśli), aktywne powtarzanie, szybkie czytanie, przyswajanie wiedzy w stanie relaksu, a także wyjaśnię potęgę samokształcenia.

*

Konfucjusz powiedział, że nawet podróż tysiąca mil zaczyna się od pierwszego kroku. Co jest tym pierwszym krokiem? **Inicjatywa**. Inicjatywa to decyzja o podjęciu działania, wiara w jego sens i skuteczność. To pierwszy krok do zrobienia czegokolwiek – bez niego nie można zrealizować żadnego planu, osiągnąć żadnego celu ani spełnić żadnego marzenia. Wykazując inicjatywę w jakiejś sprawie, dowodzisz, że Ci na niej zależy. Przejmując inicjatywę, bierzesz sprawę w swoje ręce i sprawiasz, że zaczynają się one toczyć tak, jak Ty byś sobie tego życzył.

Zachęczę Cię do śmiałego wykonywania tego pierwszego kroku, a także przedstawię pięciopunktowy plan codziennej pracy nad sobą, który pomoże Ci stać się człowiekiem z inicjatywą.

*

Zaufanie to wynik pracy nad sobą i rezultat pielęgnowania wielu przymiotów naszej osobowości – w tym najważniejszej, jaką jest uczciwość.

Wyjaśnię, jak dzięki zaufaniu możemy uczynić nasze życie lepszym, budując dobre relacje z innymi, ale i tworząc szczególną relację z samym sobą. Dowiesz się o:

- zaufaniu do siebie,
- zaufaniu w relacjach z ludźmi,
- zaufaniu w związku,
- a także poznasz tajniki zaufania w biznesie.

*

Czym naprawdę jest **pozytywne myślenie**? Według mnie wcale nie chodzi o wyobrażanie sobie wielkiej wygranej na loterii czy marzenie o złowieniu złotej rybki. Chodzi o takie nastawienie się do rzeczywistości, które realnie pomoże Ci w codziennym życiu i realizacji zaplanowanych celów. Pozytywne nastawienie przynosi korzyści, a narzekanie i czarnowidztwo szkodzi. Myśląc pozytywnie, programujesz do pomocy potężne narzędzie, jakim jest Twoja podświadomość.

Czy tak rozumianego pozytywnego myślenia można się nauczyć? Jak dzięki niemu radzić sobie ze stresem? Jak być optymistą w trudnych sytuacjach?

*

Motywacja to siła, która pcha nas do przodu, wyzwala w nas chęć działania i entuzjazm. Dzięki niej nasze wysiłki są nakierowane na cel i skupione na drodze prowadzącej do niego.

Czym się różni motywacja wewnętrzna od zewnętrznej? Jakimi sposobami możemy wzbudzać motywację w sobie? Czy może nam w tym pomóc wizualizacja celu albo rozważanie korzyści, jakie wypływają z jego osiągnięcia? Czy warto motywować innych? Jak wykorzystać pozytywnie emocje i potrzeby? Na takie właśnie pytania odpowiem w tej książce.

*

Wydaje się, że o **miłości** powiedziano i napisano już wszystko, i z żadnej książki, rozmowy, filmu ani wykładu nie dowiesz

się niczego nowego. Na pewno? Czy potrafisz w sposób jasny zdefiniować miłość, powiedzieć bez wahania, czym ona jest – czym jest prawdziwa miłość? Jak o nią dbać? Jak ją okazywać? Jak jej nie utracić?

To właśnie miłość pozwala najsilniej doświadczyć wartości życia. To ona nadaje sens naszej egzystencji. Jest dopełnieniem wszystkiego. Miłość domaga się jednak nieustannego rozwoju. Musimy ciągle jej się uczyć.

*

Zapraszam Cię do przeczytania o: szczęściu, wartościach, poznawaniu siebie, poczuciu własnej wartości, wierze w siebie, ludzkich możliwościach, odwadze, wytrwałości, entuzjazmie, realizmie, wnikliwości, decyzjach, priorytetach, asertywności, celach, planowaniu, uczeniu się, inicjatywie, zaufaniu, pozytywnym myśleniu, motywacji i miłości... **INACZEJ.**

Inaczej
o szczęściu

Spis treści

Wstęp	33
Cztery czynniki szczęścia	39
Pierwszy czynnik: przyjęcie odpowiedzialności za własne szczęście	41
Drugi czynnik: poznanie fundamentów szczęścia	46
Trzeci czynnik: przeszkody w osiągnięciu szczęścia	48
Czwarty czynnik: szczęście wynikające z dawania	51
Co możesz zapamiętać? ☺	54

Wstęp

Kilka lat temu przeczytałem interesujący tekst o szczęściu. Dowiedziałem się z niego między innymi, że szczęściu towarzyszy spokój wewnętrzny, który wynika z bycia uczciwym. Po przeczytaniu tego nasunęła mi się refleksja: kiedy naszą wartością nadrzędną jest uczciwość, wówczas nie obawiamy się na przykład utraty reputacji. Ten jeden drobiazg w pewnym sensie jest odpowiedzialny za bycie szczęśliwym.

Analizując temat szczęścia w kontekście bycia uczciwym, czasami zastanawiam się, jaki związek ma uczciwość z niedocenianą przez nas cnotą, jaką jest pokora. Pokora ma wiele odcieni i można ją analizować w wielu różnych aspektach. Myślę, że pokora może oznaczać, iż pragniemy się uczyć przez całe życie. I to nie tylko zdobywając wiedzę szkolną czy uniwersytecką, z książek czy na kursach. Chodzi o coś więcej – o naukę poprzez obserwację innych ludzi, a nawet zwierząt.

Kiedy umiemy się uczyć od innych, bez względu na ich za-
możność, wykształcenie, pozycję społeczną, wówczas jesteśmy przystępni, a inni darzą nas szacunkiem i zwyczajnie nas lubią. To właśnie jest pewną miarą szczęścia.

Człowiek, który nie uważa pokory za cnotę ani wartość, może przejawiać przeciwne cechy, takie jak: zarozumiałość, zuchwałość, pychę. Jak zachowuje się taka osoba?

Swoją postawą demonstruje, że jest lepsza od innych; na przykład nauczyciel w szkole sam może wybrać sposób komunikowania się z uczniami: będzie przystępny, życzliwy, pokorny, skromny, będzie zwracał uwagę na możliwości swoich uczniów, ich ograniczenia, różnice w percepcji albo będzie się wywyższał, co okaże intonacją głosu czy używaniem słów mało zrozumiałych dla swoich podopiecznych.

Znam ludzi, którzy uznali, że pokora to pozytywna cecha i że warto ją pielęgnować. Tacy ludzie dość szybko znajdują w sobie źródło siły do podejmowania różnych wyzwań. Wynika to z umiejętności wejrzenia w siebie, spojrzenia na siebie jakby oczami innych.

Weźmy na przykład takie źródło nieporozumień, a może nawet konfliktów, jakim jest przerywanie innym podczas rozmowy. Osoba pokorna posiada taki stan umysłu, który pomaga jej rozpoznać u siebie tę przywarę, która zniechęca innych do prowadzenia rozmów. Co z tym dalej robi? Zwyczajnie rozwija w sobie przekonanie, że chce tego zaprzestać. Następnie szuka skutecznych strategii, które wprowadzi w życie.

A jakie Ty masz w tej sprawie zdanie?

Pokorni ludzie nie uważają się za lepszych od innych. Jeśli cenisz u innych na przykład umiejętność przyznawania się do błędów, to wiesz, że pewna doza szczęścia prędzej czy później „zapuka do drzwi” takich osób.

Kończąc ten wątek – wątek pokory – dodam jeszcze, że jeśli umiemy przeprosić za popełniony błąd, to jesteśmy wolni od dumy i manii wielkości; kiedy przyznajemy się do błędów, to jesteśmy wiarygodni. Ludzie wiedzą, że każdy popełnia błędy. Lecz nie każdy jest w stanie się do nich przyznać.

Co to wszystko ma wspólnego ze szczęściem?

Złe relacje z innymi nie dają szczęścia – osoba pokorna dba o dobre relacje z innymi, zależy jej na byciu przystępną i życzliwą.

Szczęśliwa jest też osoba współczująca. Jeśli jesteś taką osobą – a myślę, że większość ludzi posiada tę cechę – to wypełnia Cię łagodność i empatia, współodczuwasz ból innych i „łączysz się” z nimi na poziomie emocjonalnym.

Co jeszcze można powiedzieć o szczęściu? Szczęście to dla wielu z nas brak stresu, brak bólu psychicznego, to posiadanie

dziecka (zwłaszcza jeśli małżonkowie się o nie starają, a jest to trudne z powodów zdrowotnych), to dobrze przespana noc czy spacer z rodziną.

Ponadto jesteśmy szczęśliwi, jeśli robimy coś dla innych, jeśli pielęgnujemy pozytywne relacje.

Pewnie wiesz, że kto dba o dobre relacji z innymi, ten zwyczajnie lubi ludzi. Kto myśli o innych pozytywnie, wierzy w ich dobre intencje, niesie pociechę, chętnie chwali, docenia, okazuje wdzięczność, umie słuchać, ten zaspokaja u innych potrzebę bycia ważnym.

To ktoś, kto akceptuje odmienność. Kto kocha innych, jest delikatny, nie ocenia. Nie trzeba do tego dużo, wystarczy rozbudzić w sobie miłość do innych ludzi.

Z moich obserwacji wynika, że jeśli ktoś od dziecka jest przyjazny, komunikatywny, optymistyczny, wrażliwy na ludzkie cierpienie, kochający zwierzęta, altruistyczny, to jest mu bliżej do bycia szczęśliwym.

Nie oznacza to jednak, że inni nie są szczęśliwi. Wielu jest, bo spełniają jeszcze wiele innych kryteriów. U niektórych ludzi musi się coś wydarzyć w życiu: wypadek, choroba, zdrada, śmierć bliskiej osoby. W takich sytuacjach następuje coś w rodzaju resetu umysłu. Nagle zdajemy sobie sprawę, co jest w życiu ważne: ciepłe relacje z innymi ludźmi, ich bliskość, zrozumienie, życzliwość, szczerłość, ciepła rada, spontaniczny uśmiech. Zaczynamy wówczas nowe życie bez zbędnych wymagań, bez złości, z większą dawką cierpliwości. Zaczynamy pojmować, że jesteśmy tu tylko na chwilę, jesteśmy tu gośćmi.

Czy wiesz, że kiedy umrzesz, to ci, którzy przyjdą na Twój pogrzeb, prawdopodobnie podsumują Twoje życie tylko jednym zdaniem? Większość z nich odpowie na pytanie: kim on był?

Ludzie podążający drogą szczęścia rozumieją to, że aby doświadczać ze strony innych przejawów miłości, sami muszą tacy być w stosunku do innych; wiedzą, że inicjatywa musi wyjść od nich samych. Czy myślisz teraz, kiedy masz na to jeszcze wpływ, jak odpowiedzą inni na pytanie: kim był ten człowiek?

Kiedy umarł mój tata, miałem zaledwie piętnaści lat. Śmierć taty była dla mnie traumatyczna. W tamtym okresie byłem bardzo skupiony na poszukiwaniu odpowiedzi na jedno pytanie: jaki jest sens życia? Po co żyjemy? Dlaczego na świecie jest tyle cierpienia, bólu, złości? Od tego czasu rozpocząłem poszukiwania sensu życia i postanowiłem w swoim sercu, że będę się skupiał na zgłębianiu tajemników umysłu. Dlaczego? Aby osiągnąć szczęście, a może nawet coś więcej – spełnienie.

Po jakimś czasie pojawiło się pragnienie kontrolowania własnych myśli, słów, postępowania. W każdym razie ten jeden impuls – śmierć taty – pociągnął za sobą szereg postanowień, które prowadziły mnie do celu, jakim jest życie według własnego scenariusza.

Dotarło wówczas do mnie, jak kruche jest życie – mój ojciec miał tylko 44 lata, kiedy zmarł. Od tego czasu chodzę regularnie na pogrzeby, ponieważ przypominają mi, jaki jest sens życia, skłaniają mnie do stawiania następujących pytań: co robić, aby być szczęśliwym? Jak określać priorytety? Jak siebie dyscyplinować, aby robić to, co powinno zostać zrobione? Skoro ludzie potrafią opisać innych jednym zdaniem, to jak chcę być opisany?

Ja pragnę być zapamiętany jako ten, który okazywał innym dobro. Tylko tyle, nic więcej.

Myślę, że właśnie takie proste, krótkie zdanie może być mottem dla moich codziennych decyzji. W zasadzie taka jest moja misja życiowa: zachęcać, inspirować, wzmacniać,

budować, wpływać na podejmowanie dobrych decyzji, pokazywać, że można być spełnionym człowiekiem.

Takie nastawienie do życia już od wielu lat nadaje głęboki sens mojemu życiu i budzi we mnie energię, która pozwala mi być niemal przez cały czas zaangażowanym we wszystko, czym się zajmuję.

Ale powróćmy do szczęścia. Kiedy jesteś osobą wdzięczną, zauważasz intencje, a nie określone czyny. Raczej myślisz o tym, co masz, niż o tym, czego Ci brakuje. Kontrolujesz siebie w różnych aspektach życia, na przykład pamiętasz, aby nie wynosić się nad innych. Kiedy doceniasz to, co masz, i to, co Cię spotyka, rzadko kiedy się smucisz, raczej jesteś pełen pozytywnej energii.

Co wspólnego ze szczęściem ma poczucie własnej wartości?

Kiedy masz zdrowe poczucie własnej wartości, zwyczajnie lubisz siebie. Uśmiechasz się do siebie w łazience, dbasz o siebie, czytasz to, co sprawia Ci przyjemność, jesz smaczne potrawy, wychodzisz na spacer, do kina, teatru, odwiedzasz gabinety spa. Wyznaczasz sobie cele, które są w zasięgu Twoich możliwości, są realistyczne. A kiedy lubisz siebie, to lubisz też innych. Jeśli rozumiesz, kim jesteś, nie oczekujesz od siebie tego, czego nie jesteś w stanie zrobić, a to tworzy harmonię. Kiedy jesteś osobą, która wierzy w siebie, wyznaczasz sobie cele i je osiągasz, co również uszczęśliwia.

Gdy jesteś wnikliwy, nie oceniasz, a tym bardziej nie osądzasz – takie postępowanie Cię uszczęśliwia. Ponadto dzięki wnikliwości jesteś specjalistą od rozwiązywania życiowych wyzwań – to jest źródłem szczęścia. Jeśli jesteś wytrwały i kończysz to, co zaczynasz, stajesz się osobą, której inni ufają. Ufasz także sam sobie, co również Cię uszczęśliwia.

Będąc odważnym, robisz to, czego wielu się obawia i rezygnuje z różnych okazji. Przekraczanie granic i podejmowanie

się trudnych zadań rodzą świadomość bycia potrzebnym. Odwaga to wybitny atrybut szczęśliwego człowieka. Podobnie kiedy jesteś entuzjastyczny, to Twój uśmiech, radość, zadowolenie są dowodami, że jesteś szczęśliwy.

A kiedy entuzjazm nas nie opuszcza? Gdy zajmujemy się na co dzień tym, co jest też naszą pasją, czymś, co kochamy, co będziemy w stanie robić nawet bez zapłaty. Dla człowieka, który jest realistą, bycie szczęśliwym jest w pewnym sensie naturalne. Nie chodzi mi o bycie pesymistą. Tylko realistą, który jest bardzo zaangażowany w poszukiwanie rozwiązań w różnych obszarach życia.

Jestem przekonany, że szczęśliwy jest ten, kto lubi się uczyć, kto poznał swoje zdolności do przyswajania wiedzy i ma plan własnej edukacji – uczenie się jest czymś pięknym i to nas różni od innych stworzeń.

Czyż to nie cud, że umiemy mówić, pisać, czytać, słuchać pięknej muzyki, malować, rzeźbić? Aby to wszystko można było robić, potrzebny jest impuls do nauki, jej głód, jej pragnienie.

Ci, którzy odkryli, że zaspokajanie tej potrzeby daje szczęście, są w pewnym sensie zwyczajcami – ludźmi doświadczającymi uczucia ekscytacji. Ci z nas, którzy kochają się uczyć, rozumieją, jak w trakcie nauki czas gna niczym rozpedzony pociąg. Nie wiadomo kiedy mija pięć godzin. Jest to tak zwany stan *flow*. Zatem odkryj własny sposób na naukę i doświadczaj szczęścia.

Posiadanie różnych umiejętności, takich jak asertywność, wyznaczanie celów, planowanie, podejmowanie decyzji, ustalanie priorytetów, to również źródło pełni szczęścia. Dlatego ich rozwijanie jest naprawdę fascynującym zajęciem.

Czy potrafisz sobie wyobrazić człowieka, który posiada umiejętność ustalania priorytetów?

On po prostu wie, co ma zrobić w pierwszej kolejności, i to robi. Nie odkłada spraw ważnych na koniec, bo rozumie, że dysponuje określonym zasobem energii. I kiedy postępuje zgodnie z posiadaną umiejętnością, jest z siebie zadowolony. To owoc jego pracy nad daną umiejętnością.

Skoro szczęście wynika z utrzymywania dobrych relacji z innymi, to zapewne warto się pochylić nad tym, w jaki sposób można rozwinąć w sobie pozytywne nastawienie, które pozwala nam na niewdawanie się w konflikty z innymi. Nasza postawa wobec innych ludzi czy zdarzeń jest kluczowa zwłaszcza w aspekcie utrzymywania pozytywnych relacji.

Często mówił o tym profesor psychologii **Viktor Frankl**: „Ostatnią z ludzkich wolności pozostaje wybór postawy wobec dowolnego zestawu okoliczności”. Ten człowiek wiedział, co pisze, bowiem doświadczył ogromu cierpienia i bólu w obozie koncentracyjnym.

Ale dobre relacje z innymi, które dają nam szczęście, to coś więcej niż pozytywne nastawienie. To również motywowanie innych, by wykorzystywali swój potencjał, to ufanie innym, a przede wszystkim obdarzanie ich altruistyczną miłością.

Cztery czynniki szczęścia

Czy wiesz, dlaczego wymieniłem aż tyle cech, umiejętności, które wpływają na nasze zadowolenie, na nasze szczęście? Ponieważ wszystkie te elementy są odpowiedzialne za jakość naszego życia. Tak dochodzimy do kolejnego aspektu szczęścia.

Zdaniem wielu myślicieli szczęście ma związek z zaspokajaniem potrzeby rozwoju osobistego. Potrzeby doskonalenia swojej osobowości. Czy też tak myślisz?

Rodzimy się z naturalną potrzebą rozwoju, która jest najsilniejsza w pierwszym okresie życia. Jako dzieci z ogromnym zapalem i radością chłonimy wszelkie nowości i intuicyjnie szukamy inspiracji. Niestety, z wiekiem zwykle tracimy spontaniczną chęć poznawania świata; tylko nieliczni zachowują ją na całe życie.

Dlaczego tak się dzieje? Gdzie się podziwia nasza wrodzona ciekawość i zdolność do zachwycania się życiem? Pod wpływem wychowania i kontaktów ze środowiskiem korygujemy swoje nastawienie i dostosowujemy się do wymagań otoczenia. To bardzo niepokojące zjawisko hamujące naturalny rozwój osobowości.

Czasami słyszymy: „głową muru nie przebijesz”, „biednemu zawsze wiatr w oczy”, „trzeba się pogodzić z losem”. Czy to możliwe, by jakość życia człowieka zależała niemal wyłącznie od czynników zewnętrznych, a nie od niego samego? Gdyby Ciebie o to zapytano, jakiej byś udzielił odpowiedzi?

Oczywiście można zacytować wielu znanych myślicieli i powiedzieć, że szczęście zależy od nas samych. Ale czy w to wierzymy? Czy wierzysz w to, że potencjał tkwi w każdym człowieku i tylko czeka, aby go wykorzystać?

Jeśli „głodzisz” wątpliwości, a „karmisz” wiarę w dobro, miłość i rozwój, to jesteś na najlepszej drodze do szczęścia. Możemy być szczęśliwi niezależnie od okoliczności.

Czy podzielasz taki pogląd? Może nie, a może tak. Zastanówmy się, jak to zrobić? Jak być szczęśliwym, mimo że spotykają Cię różne nieprzyjemne sytuacje? Poszukajmy wspólnie odpowiedzi na to pytanie, rozważając cztery czynniki przybliżające nas do szczęścia.

Oto one:

1. Wiara w to, że jakość naszego życia zależy od nas samych.
2. Poznanie fundamentów szczęścia.

3. Rozpoznanie przeszkód w osiągnięciu szczęścia i nauczenie się, jak je pokonywać.
4. Robienie czegoś dla innych.
Rozwinę po kolei każdy z nich.

Pierwszy czynnik: przyjęcie odpowiedzialności za własne szczęście

Szczęście zależy od nas samych. Wielu z nas nie wierzy w możliwość wpływania na własne życie. Dlatego nawet jeśli nie jesteśmy z niego zadowoleni i czujemy się zagubieni lub nieszczęśliwi, to nie robimy nic, by poprawić swój los. Pozwalamy życiu po prostu się toczyć. I tu rodzi się pytanie: dlaczego mamy się zgadzać na to, by przypadek albo inni ludzie zdecydowali o naszej przyszłości, o naszych marzeniach, o naszym szczęściu? Czy wiesz, że akceptacja takiego stanu rzeczy wpływa na przekonania, które ktoś nam wpoił?

Zakładam, że ten ktoś nie miał złej woli ani złych intencji, raczej był wprowadzony w błąd przez innych. Przekonania można modyfikować, ale wcześniej musimy poddać je analizie. Zacznijmy więc od następującego pytania: czy Twoim zdaniem istnieje prawo skutku i przyczyny? Niektórzy powiedzą niemal od razu, że oczywiście tak. To zwykła logika.

Ale być może część Czytelników jeszcze o tym nie myślała.

Jeśli się wahasz z odpowiedzią, to zastanów się, jakie jest prawdopodobieństwo, że zostaniesz zwolniony z pracy (na przykład z powodu redukcji etatów), jeśli będziesz znany z tego, że jesteś uczciwy, lojalny, punktualny, wytrwały, entuzjastyczny, odważny, wnikliwy.

Wiadomo, że robisz więcej, niż prosi Cię o to Twój przełożony, posiadasz umiejętności planowania, asertywności,

ustalania priorytetów. Jako kierownik działu jesteś skromny, pokorny, masz optymalne poczucie własnej wartości, wychodzisz z inicjatywą, ufasz innym, masz silną motywację do pracy, a Twoim atrybutem jest pozytywne nastawienie do wyzwań.

Czy Twoja osobowość jest kapitałem dla firmy, w której pracujesz? Jak myślisz? Który będziesz w kolejce do zwolnienia, jeżeli przyjdzie recesja?

Oczywiście znamy odpowiedź: prawo skutku i przyczyny jest pewne jak działanie szwajcarskiego zegarka.

Jeśli natomiast nie jesteś świadomy własnej osobowości i jej nie rozwijałeś, może masz nawet dystans do rozwoju, a Twoje relacje z innymi pozostawiają wiele do życzenia, to prawo skutku i przyczyny też zadziała i w chwili próby dowiesz się, że jesteś pierwszy na liście do zwolnienia.

Tak może się stać, nawet jeśli masz tak zwane kompetencje twarde, a więc jesteś specjalistą w jakimś zakresie.

Wiem coś o tym, bo brałem udział w zatrudnianiu ludzi do różnych działów w agencji reklamowej, do pracy w hotelach, w tworzeniu struktur firmy deweloperskiej, a w ostatnim czasie w rekrutacji w fabryce urządzeń okrętowych.

Wiele osób nie ceni rozwoju kompetencji miękkich, a mocno stawia na rozwój kompetencji twardych. Jednak aby być przydatnym w miejscu swojej pracy, trzeba poważnie traktować samorozwój.

Niestety, musiałem brać udział w zwalnianiu ludzi, którzy byli skuteczni w wielu dziedzinach, ale nie przejawiali chęci korzystania ze szkoleń ułatwiających funkcjonowanie firmy. Na pewnym etapie w każdej firmie ważne stają się szczegóły związane z relacjami czy wyznawanymi wartościami, posiadanymi umiejętnościami z zakresu inteligencji emocjonalnej, a także optymalnym poczuciem własnej wartości.

Przypomina mi się pewna myśl, którą usłyszałem wiele lat temu: „Póki życie trwa, zawsze mamy szansę na zmianę jego jakości. Bez względu na to, ile mamy lat – czy stoimy dopiero u progu dorosłości, czy zakończyliśmy aktywne życie zawodowe”. Jest tylko jedno pytanie: czy jesteś gotowy na zmiany, na rozwój, na naukę?

Życie przebiega dokładnie tak, jak je prowadzimy: od jednej decyzji do drugiej. Pewnie niektórzy mają teraz ochotę się sprzeciwić: „Zaraz, zaraz, są przecież sytuacje, których nie możemy przewidzieć i na które nie mamy wpływu. Wypadki, choroby...”. Owszem. Ale takie okoliczności nie stanowią przeszkód w podejmowaniu decyzji. Jedynie ograniczają wybór... A czasem paradoksalnie mogą otworzyć przed nami nowe możliwości.

Nawet wtedy, gdy zostajemy zmuszeni do zmiany i mamy ograniczony wybór, na przykład podczas choroby, to i tak zawsze mamy alternatywę. Zawsze.

Wyobraź sobie, jak mogłoby wyglądać Twoje życie, gdybyś nie skupiał się na zdarzeniach, które Cię spotykają, a na decyzjach, jakie podejmujesz, uwzględniając te zdarzenia. Większość wydarzeń jest przecież niezależna od nas, ale postępowanie i decyzje, jakie podejmujemy pod ich wpływem, już w stu procentach są naszym świadomym działaniem.

Seneka powiedział, że żeglarzowi, który nie wie, dokąd płynie, żaden wiatr nie jest przychylny.

Jak rozumieć te mądre słowa? Żadna droga nie będzie dobra dla człowieka, który nie wie, dokąd zmierza. Nie wystarczy powiedzieć: „chcę być szczęśliwy, pragnę być dobrym mężem, ojcem”. Zatem o co chodzi? O zrozumienie i zaakceptowanie tego, że życie wymaga planu.

Aby plan stworzyć, musimy przewidzieć różne okoliczności. Pamiętam, jak zareagowałem, kiedy przeczytałem około

25 lat temu w pewnej książce, aby napisać swoją własną wizję życia, napisać misję swojego życia, ale również napisać – a wcześniej wnikliwie przemyśleć – strategię, która stanie się narzędziem realizacji mojej wizji i misji.

Byłem zszokowany. To było dla mnie jak odkrycie największego sekretu.

A jakie Ty masz o tym zdanie? Czy takie podejście do życia jest według Ciebie słuszne?

Analiza zachowań tych, którzy żyją szczęśliwie, są spełnieni, wskazuje, że nie ma innej drogi.

Smutne to, ale prawdziwe, że ani szkoły, ani w większości nasi rodzice nie uczą nas, że szczęście to nie przypadek, że szczęście to zbiór zasad i wartości, które albo uznamy za prawdziwe i zastosujemy, albo tylko o nich porozmawiamy, ale nie weźmiemy ich sobie do serca.

Większość ludzi dąży do szczęścia. I tu rodzi się kolejne ważne pytanie: skąd miałbyś wiedzieć, którą drogę wybrać, gdybyś nie odpowiedział sobie na pytanie, co jest dla Ciebie szczęściem? Czy wiesz, że aby być szczęśliwym człowiekiem, należy kierować się konkretnymi zasadami?

Poznanie ich i uznanie za słuszne będzie pierwszym krokiem do uwolnienia potencjału zamkniętego w Twoim wnętrzu. Czym jednak jest szczęście? Czy można być szczęśliwym długotrwale? Czy dla każdego człowieka bycie szczęśliwym oznacza to samo?

Zastanówmy się, czym jest szczęście.

Odpowiedzi na te pytania nie są ani proste, ani jednoznaczne. Od wieków poszukują ich najwybitniejsi myśliciele. Istnieje nawet odrębna dziedzina wiedzy zajmująca się tym zagadnieniem: felicytologia. Myśliciele antyczni uważali, że szczęście jest jedynym celem życia człowieka. Na określenie szczęścia używali słowa „eudajmonia”.

Niemal wszyscy zgadzali się, że stan ten można osiągnąć poprzez zdobycie jak największej ilości dóbr.

Czy więc zachęcali, by skupiać się na gromadzeniu rzeczy materialnych? Absolutnie nie! „Dobra” w rozumieniu większości myślicieli greckich były zazwyczaj czymś innym.

Niektórzy twierdzili, że chodzi o doznawanie przyjemności, inni, że o dobra moralne. Jeszcze inni przekonywali, że muszą to być wszelkie dobra naraz. Pełnię szczęścia, według definicji przyjmowanych przez starożytnych Greków, możemy dziś rozumieć jako zadowolenie z życia.

Jak widać, pojęcie „szczęścia” można różnie interpretować. Niezmiennie jest to, że szczęście opiera się na stałych, pozytywnych wartościach, choć równocześnie każdy z nas może je postrzegać trochę inaczej.

Niemal wszystkie koncepcje zawierają to samo przekonanie: szczęście wypływa z wnętrza człowieka. A jak współcześnie pojmujemy szczęście?

W dzisiejszych czasach na co dzień coraz rzadziej używamy słowa „szczęście”. Raczej mówimy o sukcesie. Co rozumiemy pod pojęciem sukcesu? Najczęściej zdobycie przeróżnych dóbr. Należą do nich znakomite wykształcenie, świetna (czyli dobrze płatna) praca, awans, piękny dom, nowoczesny samochód i temu podobne. Czy pod wpływem wszechobecnej komercji wielu osobom nie wydaje się, że wszystko można kupić? Że każde marzenie można spełnić w galerii handlowej czy studiu urody? A jeśli do tego jeszcze dojdzie sława?

Czy czulibyśmy się spełnieni, gdybyśmy mieli to wszystko? Zastanówmy się nad tym ☺. Kiedy posłuchamy tych, którzy są sławni i majątni, usłyszymy, że szczęście nie jest tożsame z sukcesem rozumianym jako zdobycie sławy i majątku.

To złudzenie, że do szczęścia wystarczy sukces materialny i posiadanie coraz to nowych rzeczy. To wymysł specjalistów

od marketingu posługujących się propagandą i manipulujących faktami.

Dążymy do szczęścia... Czyli do czego? Jak rozumieć to pojęcie? Słowniki języka polskiego podają kilka znaczeń tego słowa. Jedno z nich mówi, że szczęście to: „uczucie zadowolenia, upojenia, radości, a także wszystko, co wywołuje ten stan”. Czy zgadzasz się z nim?

Szczęście, którego doznajemy, może utrzymywać się przez chwilę lub być stanem długotrwałym. Odczucie chwilowe to radość lub zadowolenie z czegoś, co właśnie się zdarzyło.

Taką przyjemność sprawiają nam bardzo różne rzeczy: awans zawodowy, zakończenie projektu, ślub, narodziny dziecka, zakup domu, samochodu, butów czy udział w spektaklu teatralnym. To bardzo silne doznanie trwa tylko przez pewien ograniczony czas.

Inaczej jest, jeśli pomyślimy o szczęściu jak o satysfakcji z całego życia.

Jak widzimy, nie ma jednej prostej definicji szczęścia. Za to jest wiele aspektów, które warto poddawać analizie, a tym samym pogłębiać ten temat.

Czas na postawienie kolejnego ważnego pytania: jakie są fundamenty trwałego szczęścia?

Drugi czynnik: poznanie fundamentów szczęścia

Szczęście osiągamy, postępując zgodnie z własnym systemem wartości. To zaś możliwe jest jedynie wówczas, gdy posiadamy świadomość zasad, którymi warto się kierować. Gdy postąpimy wbrew własnym przekonaniom, pojawią się nieprzyjemne uczucia: wstyd, wyrzuty sumienia, zażenowanie.

Są one spowodowane rozdźwiękiem między zachowaniem a wartościami.

Aby rozwiązywać takie, a często jeszcze bardziej skomplikowane problemy, potrzebujemy kryteriów, zgodnie z którymi będziemy podejmować decyzje. Te kryteria są wyznaczone przez system wartości – fundament naszego szczęścia.

Opierają się na nim wszystkie dziedziny naszego życia. Jeśli będziemy postępować zgodnie z kierunkiem wskazanym przez dobrze określone wartości, mamy szansę na spełnione, szczęśliwe życie. Zyskamy spokój i poczucie bezpieczeństwa, a to pozwoli nam skupić się na rozwijaniu własnego potencjału.

Jesteśmy wolni i w każdym momencie życia o czymś decydujemy. Wolna wola pozwala na samodzielne podejmowanie różnych decyzji, od błahych (co zjeść na kolację, co obejrzeć w telewizji, jak się ubrać) po bardzo istotne (czy przyjąć nową pracę, z kim zawrzeć związek małżeński, czy mieć dzieci, jak się opiekować obłożnie chorym rodzicem). Niektóre, na przykład dobranie butów do garnituru, są błahostkami, ale wiele z nich to prawdziwe dylematy egzystencjalne.

Oto przykłady:

Twój współpracownik systematycznie wynosi z biura różne drobne przedmioty: papier do drukarki, toner, zszywki i temu podobne. W końcu kierownik działu zaczyna się zastanawiać, gdzie znikają te artykuły. Pyta, czy nie wiesz, co się z nimi dzieje. Jaka będzie Twoja odpowiedź? Będziesz kryć kolegę czy wskażesz złodzieja?

Niespodziewanie szef proponuje Ci awans wiążący się z dużo wyższym wynagrodzeniem. Ten awans należał się jednak komuś innemu i doskonale o tym wiesz. Przyjmiesz propozycję czy nie?

Wewnętrznym świadkiem i sędzią naszych poczynań jest sumienie. To ono wystawia nam ocenę. Raz oskarża, innym razem

staje w naszej obronie. Sumienie tak długo będzie naszym sprzymierzeńcem, jak długo będziemy wierni wartościom.

Czy sumienie można zagłuszyć? Tak, i to na długo. Można je nawet zniszczyć, jeśli podporządkujemy życie wygodnym pseudowartościom i zaczniemy postępować zgodnie z zasadami, które w każdej chwili można łatwo nagiąć do rzeczywistości, na przykład:

- będę uczciwy, jeśli państwo będzie wobec mnie uczciwe;
- będę mówił prawdę, jeśli inni będą prawdomówni;
- będę pomagał, jeśli to mi się opłaci.

Czy można być uczciwym, przyzwoitym lub szlachetnym pod jakimiś warunkami?

To wyłącznie tłumaczenia, którymi niekiedy się posługujemy, żeby usprawiedliwić czyny niezgodne z przyjętymi przez nas wartościami.

Czy warto „na chwilę” odchodzić od zasad? Dokonywać precedensu? Precedensy bardzo łatwo zmieniają się w nawyki, choćbyśmy nie wiem jak się zarzekali, że tylko ten jeden jedyny raz postąpimy inaczej, niż dyktuje nam sumienie. Jeśli będziemy postępować zgodnie z kierunkiem wskazanym przez dobrze określone wartości, mamy szansę na spełnione, szczęśliwe życie.

Na drodze do satysfakcjonującego życia napotykamy wiele przeciwności; przyjrzyjmy się im.

Trzeci czynnik: przeszkody w osiągnięciu szczęścia

Część przeciwności, jakie napotykamy na drodze do satysfakcjonującego życia, jest od nas niezależna, na przykład śmierć kogoś z rodziny, choroba, utrata pracy, majątku lub inne

nieszczęścia dotykające nas samych albo osoby w naszym bliskim otoczeniu.

Inne przeszkody pochodzą z naszego wnętrza i są mocno zakorzenione w psychice. Jak je pokonywać?

Niektórzy utwierdzają się w błędnym przekonaniu, że są skazani na życie niskiej jakości. Nie potrafią wyciągać pozytywnych wniosków z przykrych doświadczeń. Często przyczyną niewyciągnięcia wniosków jest brak pokory rozumianej w tym przypadku jako zdolności do bycia uczciwym wobec siebie i przyznawania się do własnych błędów.

Porażka może każdego z nas wzmocnić pod warunkiem, że przeanalizujemy ją i zrozumiemy, dlaczego do niej doszło. Jeśli chcemy się rozwijać, to nie będziemy szukać winnych naszych niepowodzeń. Nie będziemy się też stawiać w pozycji ofiary – to wygodna postawa, bo pozwala na bierność, ale w żaden sposób nie zbliża nas do życia, które uznalibyśmy za satysfakcjonujące.

Z zetknięcia z każdą przeciwnością losu możemy wyjść silniejsi, jeśli zrozumiemy znaczenie rozwoju osobistego i potraktujemy przeszkody jako kolejne etapy doskonalenia osobowości. Ważne, byśmy potrafili odróżnić to, co możemy zmienić, od tego, co musimy przyjąć.

Oto przykład wskazujący na realną możliwość przyjmowania tego, co od nas niezależne:

Mark O'Brien, poeta i dziennikarz, we wczesnym dzieciństwie przeszedł polio. Choroba spowodowała całkowity paraliż i pozbawiła go kontaktu z otoczeniem. Poruszał jedynie jednym z mięśni szyi. Specjalnie dla niego skonstruowano urządzenie sterowane tym jedynym świadomie poruszonym mięśniem. Było połączone z maszyną do pisania. Gdy ukończył piętnaście lat, opublikowano jego pierwszą książkę – zbiór wierszy. Później napisał wiele artykułów i autobiografię,

które otwierały przed czytelnikiem świat osoby sparaliżowanej, niemej, pozbawionej możliwości komunikowania się z otoczeniem. Za swoje publikacje Mark otrzymał liczne nagrody i wiele dobrych recenzji.

Czego uczy nas ten przykład? Mark skupił się na tym, co może zrobić, nie zaś na tym, czego zrobić nie może. Nie robił z siebie ofiary, która potrzebuje litości. Zaakceptował swoją niepełnosprawność, czyli to, na co nie miał wpływu. Jego energia życiowa zrodziła się, gdy postanowił nie być utyskiwaczem, gderającym inwalidą czy narzekającym na swój los smutnym człowiekiem.

Jeszcze raz podkreślmy – zrozumiał, że może kontrolować swoje myślenie, więc uczynił to i odnalazł spełnienie w byciu pisarzem. Do przeszkód leżących w naszej psychice zaliczamy między innymi gniew, obawę przed porażką i opinią publiczną, kompleks niższości, lenistwo, nudę czy zazdrość.

Najważniejszą rzeczą w ich pokonywaniu jest zdanie sobie sprawy z samego faktu istnienia przeszkody. Możemy to osiągnąć poprzez wnikliwą obserwację własnych reakcji (co wymaga dystansu do siebie) i uważne słuchanie innych. Czy też tak uważasz?

Skoro mówimy o przeszkodach wewnętrznych, to powiedzmy jeszcze o jednym wirusie, który niszczy nasz potencjał i zniechęca do przejawiania inicjatywy. O czym mowa? O narzekaniu! Wywołuje ono złudzenie, że cokolwiek załatwiamy. To jak czekanie na cud. Szczęście jednak nie jest cudem. Możemy o nie zadbać samemu i każdego dnia podejmować działania, które nas do niego zbliżą. Zastanów się zatem, jaki masz pogląd na temat narzekania?

Najkrócej pisząc, narzekanie to skuteczny sposób na rozstrajanie samego siebie, na oddalanie się od bycia szczęśliwym i pełnym wigoru. Narzekanie to w pewnym sensie

zadawanie sobie bólu emocjonalnego, który zabija w nas chęci i inicjatywę.

Zastanów się, czy zdarza Ci się być apatycznym, zniechęconym? Jeśli tak, pomyśl o prawie skutku i przyczyny. Zastanów się, czy możesz zrobić sobie prezent i przestać narzekać. Gdy już to zrobisz, nawet na próbę (na przykład przez 72 godziny), szybko przekonasz się, że będziesz uciekał od każdej myśli, która miałaby Cię wprowadzać w stan bierności, stan smutku.

U mnie było tak, że kiedy pracowałem nad pozbyciem się tego toksycznego nawyku – nawyku narzekania – to miałem silne wrażenie, że umysł walczy, abym jednak trwał w tym stanie myślenia i mówienia o tym, co złe, niebezpieczne, negatywne. Prowadziłem ze sobą trudny dialog wewnętrzny. Ale myślenie o nagrodzie – czyli o większej ilości energii, o jakości relacji – bardzo mnie motywowało do zwycięstwa w tej walce.

Jak już zdecydujesz się na ten krok i przestaniesz narzekać, zobaczysz, że Twoje wcześniejsze życie było jakby zamglone. Uruchomisz swój emocjonalny noktowizor, który całkowicie zmieni Twoje życie, i zaczniesz odczuwać pragnienie realizowania różnych wartościowych celów.

Wyzwaniem będzie nieuczestniczenie w narzekaniu innych ludzi. Ale i z tym sobie poradzisz, opracowując strategię bycia asertywnym.

Czwarty czynnik: szczęście wynikające z dawania

Czy człowiek, który poszukuje szczęścia, może się skupiać wyłącznie na sobie? Co prawda szlifowanie osobowości i kształtowanie przydatnych cech zapewni nam szczęście, ale... względne.

Staniemy się ludźmi niezależnymi, będziemy dawać sobie radę z rzeczywistością. To jednak nie wszystko. Aby być w pełni szczęśliwym, trzeba też robić coś dla innych. Ważna jest tutaj szczerść intencji.

Nie tak dawno jeden z ośrodków medycznych dał swoim studentom możliwość wczucia się w rolę starszych ludzi. Przygotował akcesoria, dzięki którym studenci mogli się poczuć jak staruszkowie – mogli niedosłyszeć, niedowidzieć, mieć trudności w poruszaniu się i chwytaniu przedmiotów. To było pouczające doświadczenie.

Czy pomyślałeś kiedyś, że rodzice być może nie zrealizowali swoich marzeń, ponieważ byli zajęci wychowywaniem Ciebie? Czy pomyślałeś choć raz, o czym marzyli w czasach młodości, o czym teraz marzą? Co chcieliby jeszcze osiągnąć w życiu? Może warto o tym pomyśleć, póki jeszcze można coś zrobić. Wystarczy z nimi rozmawiać i dzielić się własnymi przeżyciami, wspólnie pójść na spacer, przeczytać książkę, zawieźć ich do rodzinnej miejscowości lub w odwiedziny do przyjaciół.

To wszystko wymaga niewiele zachodu, a przynosi ogromne korzyści. Nie tylko tym, którym pomagamy. Im sprawiamy radość, a w sobie kształtujemy empatię i altruizm. To może być pierwszy krok do zauważania potrzebujących w naszym otoczeniu.

Warto poświęcić trochę czasu, by wejść w świat ludzi potrzebujących. Pozwala to zorientować się, kto rzeczywiście potrzebuje pomocy, i poczuć, jak to jest, gdy człowiek znajduje się w sytuacji na pierwszy rzut oka bez wyjścia.

Tego typu projekt zrealizowała telewizja BBC. Do programu zaproszono milionerów. Incognito wtapiali się oni w środowisko ludzi, którym zamierzali pomóc. Były to peryferia dużych miast z wysokim wskaźnikiem zabójstw i demoralizacji

nioletnich, osiedla bezrobotnych lub grupy ludzi z jakiegoś powodu osamotnionych i biednych. Milionerzy mieszkali tak jak wszyscy, ubierali się tak jak wszyscy i pracowali jako wolontariusze w upatrzonych stowarzyszeniach.

Co to były za organizacje? W języku formalnym powiedzielibyśmy, że były oddolne, czyli założone przez ludzi dla ludzi, bez pośrednictwa urzędników. Ich twórcy wcale nie byli w lepszym położeniu niż podopieczni, po prostu trochę lepiej dawali sobie radę i posiadali dużo życzliwości dla innych.

Zakładali więc kluby skupiające osoby w podobnej sytuacji życiowej: bezrobotnych, dzieci wychowywane przez ulicę, samotnych rodziców borykających się z codziennością.

Przychodzący do klubów nie mogli raczej liczyć na pomoc finansową, bo kierujący stowarzyszeniami sami niewiele mieli. Dawali im jednak wsparcie, pośredniczyli w kontaktach z urzędami państwowymi i lokalnymi oraz stwarzali warunki, w których można było spokojnie posiedzieć, umyć się i napić herbaty.

Milionerzy integrowali się z wybraną przez siebie grupą. Dopiero po jakimś czasie ujawniali swoją tożsamość i ofiarowywali sporą sumę pieniędzy na klub lub stowarzyszenie, a osobno na wsparcie człowieka, który był jego założycielem lub animatorem.

Warto było widzieć reakcje osób, które nie spodziewały się tak dużej pomocy. Ciekawa jest motywacja dobrze sytuowanych ludzi biorących udział w programie. Mówili oni na przykład: „Zawsze, kiedy było mi źle, znalazł się ktoś, kto mi pomógł...”, „Byłem kiedyś na najlepszej drodze, żeby się stoczyć. Wszedłem z tego, teraz chcę pomóc innemu dziecku...”, „Pamiętam, że sama byłam dzieckiem samotnym, z niezwykle niskim poczuciem własnej wartości. Może dzięki mnie choć jedno dziecko przestanie się tak czuć...”.

Budujące było to, że zaangażowani do programu milionerzy nie ograniczali się do udziału w tej jednej akcji. Często zaprzyjaźniali się z obdarowanymi i wspierali ich znacznie dłużej, niż trwał program.

Życzliwość i szczerą pomoc oferowaną innym wpływa pozytywnie zarówno na obdarowanego, jak i na darczyńcę. Może się stać początkiem korzystnej przemiany. Rodzi wzajemność.

Altruizm i empatia są uczuciami, które wracają do nas w postaci radości i stanowią źródło szczęścia. Warto więc wykształcić je w sobie i brać pod uwagę w życiu codziennym. Bez względu na nasz wiek... Bez względu na to, czy stoimy dopiero u progu dorosłości, czy też zakończyliśmy aktywność zawodową – póki życie trwa, mamy szansę na poprawę jego jakości.

Co możesz zapamiętać? 😊

Podsumujmy opisane wcześniej czynniki, które przybliżają nas do szczęścia rozumianego jako satysfakcja z życia.

Shczęście nie jest cudem. Trzeba o nie zadbać samemu i każdego dnia podejmować działania, które nas do niego zbliżają. Znajdźmy sposób, aby uwierzyć, że możemy zwiększyć jakość naszego życia.

Skuteczną metodą jest zapoznanie się z historiami innych zwyczajnych ludzi, którzy dowiedli, że zmiana przekonań kieruje człowieka na drogę możliwości.

Fałszywe, niezgodne z prawdą poglądy o szczęściu jako przypadku pozbawiają wielu chęci do prób, do wyznaczania celów. Dlatego bądźmy otwarci na poznawanie różnych poglądów i zastanawiajmy się nad nimi.

Poprzez takie próby dajemy dochodzić do głosu naszej intuicji, która na pewno da o sobie znać. W pewnym momencie

poczujemy, że jakieś zachowanie jest tym, co powinniśmy zrobić, aby odczuwać szczęście – głęboki, pozytywny stan umysłowy, który przynosi nam spokój, harmonię i spełnienie.

Nie dajmy wiary obiegowym ani powierzchownym pojęciom szczęścia oraz sukcesu. Szczęście nie jest tożsame z sukcesem rozumianym jako zdobycie sławy i majątku. Sukces przynosi jedynie chwilowe zadowolenie, a nie o to przecież nam chodzi.

Dla każdego z nas szczęście może mieć trochę inny kształt. Kształt, który jest odzwierciedleniem naszych planów i marzeń. Głównym filarem, na którym możemy oprzeć budowanie naszego szczęścia, jest kierowanie się w życiu nadrzędnymi wartościami i wzniosłymi ideami.

W drodze do szczęścia nieocenione mogą się okazać wskazówki płynące od ludzi cieszących się uznaniem i szacunkiem otoczenia, a także wartościowe lektury. Mogłeś przeczytać o przeszkodach na drodze do szczęścia. Uznanie, że takie przeciwności istnieją, świadczy o dojrzałości i realizmie.

Czy należy się nimi zrażać? Nie jest to łatwe pytanie. Wiem tylko, że kiedy pokonywałem przeciwności, stawałem się silniejszy pod względem emocjonalnym.

Jeśli czujesz w sobie gotowość do trwałych zmian, zrób sobie prezent, który odmieni Twoje życie i wprowadzi Cię do świata nowych możliwości – domyślasz się już pewnie, że mam na myśli usunięcie ze swego umysłu nawyku narzekania. To cud, że eliminując tylko ten jeden fatalny wirus umysłu, jesteśmy w stanie wznieść nasze życie na inny poziom.

Co jeszcze możemy dodać?

Nie staniemy się ludźmi w pełni szczęśliwymi, jeśli nie będziemy robić czegoś dla innych. Zatem jak najszybciej zróbmy plan pozwalający nam doświadczyć radości wynikającej z dawania.

Mam nadzieję, że Twoje przekonanie w kwestii budowania trwałego szczęścia jest podobne do mojego: można je odnaleźć poprzez rozwijanie siebie, czyli doskonalenie osobowości.

Jest jeszcze jeden bardzo ważny czynnik zapewniający szczęście – jest nim zaspokajanie potrzeb duchowych. Uznałem, że książka ta nie jest właściwym miejscem do opisanego tego czynnika. Żywię jednak przekonanie, że pełnię szczęścia możemy uzyskać, uznając za wartość nadrzędną w swoim życiu spełnianie woli Bożej. Tak jest w moim przypadku – filarem mojego szczęścia jest szukanie Bożego kierownictwa i spełnianie jego woli.



Inaczej o wartościach

Spis treści

Wstęp	59
Czym są wartości?	59
Cechy, które budzą się pod wpływem wartości nadrzędnych	63
Dlaczego powinniśmy rozpoznać i ustalić wartości nadrzędne?	65
Źródła wartości	67
Wybór wartości nadrzędnych i ich wpływ na nasze życie	69
Niewidomy zdobywca.	74
Co możesz zapamiętać? 😊	79

Wstęp

Dojrzała osobowość – tylko taka pozwoli nam żyć pełnią życia, da poczucie spełnienia i pewności. Gdy nie czujesz się dobrze z samym sobą, powinienes coś zmienić, zmienić siebie, wzbogacić i wzmocnić swoją osobowość. Najpierw rozpoznasz swój potencjał, dowiadujesz się, jakie są Twoje mocne i słabe strony, poznasz siebie jako człowieka, który może się rozwijać. Dzięki tej świadomości, dzięki spojrzeniu na siebie z dystansu, stabilizujesz myślenie o sobie i zdajesz sobie sprawę, jaki jesteś naprawdę. To bardzo ważny moment, bo tylko człowiek, który zna swoją wartość, ma dobre i trwałe podłoże do budowania osobowości. I dopiero na takim stabilnym podłożu można postawić fundament pod dojrzałą osobowość i odpowiednio go wzmocnić. Co jest takim fundamentem? Wartości nadrzędne, które każdy człowiek powinien wybrać i niezmiennie kierować się nimi w życiu. To one są jak stalowa konstrukcja wysokiej jakości, która tworzy trwałą fundament. Właśnie o wartościach jest ta książka.

Czym są wartości?

Wartości to najprościej mówiąc wszystko, co uznajemy w życiu za ważne, bardzo ważne i najważniejsze dla nas samych. W pojęciu tym mieści się wszystko, co cenne i godne pożądania, wszystko, co stanowi cel dążeń człowieka.

Za wartościowe uważa się to, co zaspokaja potrzeby, a zarazem daje satysfakcję. Myśliciele od wieków toczą dyskusje na temat tego, w jaki sposób istnieją wartości. Obiektywiści twierdzą, że są one od nas niezależne, ale potrafimy je

rozpoznać. Dzięki temu, na przykład, za piękne uważamy stworzone przed wiekami dzieła sztuki, ponieważ umiemy dostrzec w nich harmonię niezależnie od mody czy naszego wykształcenia. Subiektywiści uzależniają wartość od jednostki – to ona decyduje, co jest dla niej ważne, dobre lub piękne. Współcześnie niezwykle popularne jest stanowisko relatywistyczne, które uzależnia budowanie własnego systemu wartości od szeregu czynników, takich jak: środowisko, tradycja, religia, wykształcenie, moda, a nawet szerokość geograficzna, w jakiej żyjemy.

Wartości tworzą system koncentryczny, w środku którego mieści się wartość centralna: nadwartość. Wokół niej, niejako w orbicie, znajdują się wartości ważne, bardzo ważne, ale nie najważniejsze. Często posiadamy więcej niż jedną nadwartość.

Wartość nadrzędna oznacza coś, co jest dla nas najważniejsze, za co gotowi jesteśmy nawet oddać życie. Jest to prawda, w którą wierzymy tak mocno, że zdolni jesteśmy do wszelkich poświęceń i ofiarności, aby ją utrzymać.

Wartości nadrzędne stanowią siłę, która wzbudza w nas żarliwość, gorliwość i skłania do wzmożonej aktywności.

W starożytności myśliciele za wartość najwyższą uznawali Dobro. Dla Platona była to Idea Dobra, najdoskonalsza ze wszystkich idei, dla cyników i stoików – Cnota. Arystoteles uważał, że Dobro najwyższe jest celem, do którego dążymy, podporządkowując mu wszystkie cele pośrednie.

Każdy z nas, stosując pewne kryteria wyboru, tworzy swój indywidualny i autonomiczny system wartości z kanonem wartości naczelných (mam tu na myśli wartości moralne). Nasz indywidualny system budują normy, oceny moralne i wzorce osobowe. Normy moralne to zasady, jakimi w życiu się kierujemy, najczęściej formułowane w formie nakazów

lub zakazów. Złamanie takiej reguły pociąga za sobą sankcje, na przykład wyrzuty sumienia czy dezaprobatę otoczenia. Normy moralne mogą przybierać charakter kategoriyczny, na przykład: „nie zabijaj”, lub hipotetyczny, kiedy nasze zachowanie przybliża nas do wyznaczonego celu, na przykład: „jeśli będziesz szanował ludzi, oni także okażą ci szacunek”. Jeżeli norma nie dopuszcza żadnych wyjątków, uznajemy ją za bezwzględną, charakter względny ma ona wtedy, kiedy istnieją okoliczności, w których dopuszczamy jej złamanie. Niektórzy etycy wyodrębniają także normy uniwersalne, obowiązujące zawsze i wszędzie.

Ocnom moralnym poddawani są ludzie, ich intencje, zachowania oraz skutki tych zachowań.

Średniowieczny francuski myśliciel Piotr Abelard uważał, iż jedynie Bóg może oceniać postępowanie ludzi, bo tylko On zna ich prawdziwe intencje. Ludzie zazwyczaj skupiają się na skutkach czyjegoś zachowania.

Wzory osobowe to uznawane przez nas autorytety, ludzie, których podziwiamy za to, że żyją zgodnie z wartościami etycznymi, które są dla nich ważne. Właśnie ta konsekwencja budzi podziw i zachęca do naśladowania. Takie wzory istnieją we wszystkich kulturach.

Określając swój indywidualny system wartości, często nieświadomie i bezrefleksyjnie przyjmujemy normy społecznie aprobowane czy pożądane przez ogół, ale niekoniecznie zgodne z naszymi przekonaniem. Rodzina, rozwój zawodu czy zdrowie to wartości, z którymi chętnie się afiszujemy; są jak górnolotne hasła wypisane na sztandarach. Nie wszyscy jednak, mimo deklaracji, realizują je. Ilu z nas świadomie dba o swoje zdrowie, świadomie prowadzi zdrowy styl życia, stosuje profilaktykę, regularnie się bada i tak dalej? Raczej niewielu, ale większość właśnie zdrowie uważa za najważniejsze.

Dla wielu osób zdrowie to wartość tylko deklarowana, mar-twa, niekierująca ich życiowymi wyborami. Mówią o zdrowiu, bo „tak wypada”.

Czasem presja społeczna czy stereotypy nie pozwalają nam przyznać się samym przed sobą, że założenie rodziny czy wstąpienie w związek małżeński nie są dla nas ważne. Ktoś może cenić sobie wyżej wartość życia w pojedynkę i bynajmniej nie z egoizmu czy wygody, tylko ze względu na świadome rozpoznanie swojego powołania.

Dlatego tak ważne jest, aby przy określaniu osobistej struktury wartości być szczerym wobec samego siebie. Nie kierować się społecznym dowodem słuszności, tylko świadomie i autonomicznie podjąć decyzję. Człowiek musi być przekonany, że rzeczywiście chce kierować się daną wartością w każdej chwili swojego życia. Jeśli na przykład świadomie postanowimy coś w naszym życiu zmienić, podświadomość może uruchomić w nas procesy, które będą nas skłaniały do realizacji określonych celów.

Cechy, które możemy w sobie obudzić dzięki ingerencji podświadomości, są niczym grono asystentów oddanych do naszej dyspozycji. Mają nam pomagać w osiągnięciu celów wyznaczonych w oparciu o obrane przez nas wartości.

Te uruchomione przez podświadomość cechy osobowości są jak baśniowy dżin z lampy Aladyna, który pojawia się na każde wezwanie i jest gotowy spełniać wszelkie nasze marzenia. Stanowią potężną siłę zdolną wykonać niemal każde zadanie. Bądźmy jednak ostrożni, bo siła ta może się ujawnić w realizacji także bardzo destrukcyjnego zamierzenia. W tej książce zastanawiać się będziemy nad pozytywnym aspektem działania wartości nadrzędnych i ich roli w osiągnięciu właściwych celów.

Cechy, które budzą się pod wpływem wartości nadrzędnych

Moje doświadczenia oraz obserwacje przekonały mnie, że jeśli uznamy określoną wartość za ważną w naszym życiu, to dzieje się coś pozytywnego w naszych umysłach. Co takiego się dzieje?

Otóż wartości nadrzędne stają się impulsem, pod którego wpływem uruchamiają się wyjątkowe cechy, do tej pory uśpio- ne; dzięki nim odnajdujemy w sobie moc, by być lepszymi dla siebie i innych, by działać i zmieniać się. Oto te wartości:

- **odwaga**, czyli śmiała i świadoma postawa polegająca na wypowiedaniu się i postępowaniu zgodnie z własnymi przekonaniemami bez względu na konsekwencje; jest to przymiot, który likwiduje obawy między innymi przed podejmowaniem niezbyt popularnych działań;
- **wytrwałość**, czyli konsekwentne zmierzanie do postawionego celu; jest to bardzo ważna cecha, która dużo bardziej pomaga w realizacji zamierzeń niż na przykład inteligencja;
- **determinacja**, czyli zdecydowane dążenie do osiągnięcia celu bez względu na trudności; determinacja stanowi potężną siłę pozwalającą pracować ciężko i bez wytchnienia – taka praca nie zmęczy, a może stać się prawdziwą pasją;
- **entuzjizm**, czyli zaangażowanie i gotowość do działania połączone z radością wynikającą z osiągnięcia zamierzonych celów;
- **optymizm**, czyli skłonność do dostrzegania we wszystkim dobrych stron i wiara w pomyślny rozwój wydarzeń;
- **wiara we własne możliwości** (może wydawać się nieracjonalna) polega na silnym wewnętrznym przekonaniu, że zdołamy osiągnąć zamierzony cel; w chwili ustalenia

nadrzędnych wartości nasza podświadomość rozpocznie poszukiwania możliwych rozwiązań, a efektem tej pracy będą gotowe obrazy ukazujące sposoby osiągnięcia celu i silna wiara w realność starań i we własne możliwości;

- **dyscyplina wewnętrzna**, czyli narzucanie samemu sobie rygorystycznych reguł postępowania i podporządkowanie się im; w ludziach silnie umotywowanych wewnętrznie dyscyplina budzi się samoistnie i uruchamia się proces nauki kontrolowania własnych myśli;
- **pokora**, czyli świadomość własnej niedoskonałości polegająca na przykład na umiejętności przyznawania się do błędów; pokora objawia się brakiem pychy, co jest oznaką siły, a nie słabości – obiektywna ocena samego siebie i szczerze przyznanie się do błędów wymagają ogromnej odwagi;
- **panowanie nad sobą**, czyli umiejętność kontrolowania swoich myśli, odczuć, odruchów i zachowań; nawet typowi cholerycy, gdy ustalą swoje nadrzędne wartości, nauczą się panować nad sobą, choć oczywiście nie stanie się to w ciągu kilku dni – czasem przemiana ta zajmuje miesiące lub lata;
- **cierpliwość**, czyli umiejętność wytrwałego czekania i znoszenia ze spokojem przeciwności;
- **gotowość do okazywania miłości** rozumiana jako ciepło i pozytywna energia odczuwana wewnątrz nas, emanująca z nas i promieniująca na innych;
- **łagodność**, czyli dobroć i wyrozumiałość, które mogą iść w parze z miłością; łagodność objawia się w kontakcie z innymi poprzez gesty, intonację głosu, dobór słów, zachowanie, które otoczenie odbiera jako okazywanie szacunku – łagodność jest wynikiem życzliwego nastawienia wobec innych.

Kiedy wyzwolimy w sobie te dwanaście przymiotów, zaczęją one harmonijnie ze sobą współpracować i tworzyć zarys silnego charakteru. Im szybciej odkryjemy, co jest dla

nas w życiu najważniejsze, tym prędej wprawimy w ruch te wspaniałe cechy.

Być może zastanawiasz się, czy zawsze jest tak, że wybór określonych wartości rodzi czy też budzi wyżej opisane przymioty.

Niestety, nie zawsze tak jest i wynika to z różnych przyczyn. Opisane wyżej doświadczenia z działaniem podświadomości dotyczą mojego życia i ludzi, z którymi miałem i mam możliwość współpracować. Czy zadziała to również w Twoim przypadku? Zachęcam Cię abyś sam tego doświadczył ☺.

Dlaczego powinniśmy rozpoznać i ustalić wartości nadrzędne?

Zauważ, że spośród żyjących stworzeń tylko ludzie posiadają wartości i zastanawiają się nad tym, jak osiągnąć szczęście. Spoczywa na nas duża odpowiedzialność, ale jeśli mamy tę wyjątkową możliwość, powinniśmy z niej korzystać i zastanawiać się, co jest dla nas ważne. Wartości są bowiem kluczem do pomyślnej realizacji wszelkich zamierzeń i osobistego poczucia szczęścia. Autonomiczna, indywidualna struktura wartości ma formę koncentryczną, co znaczy, że w jej centrum znajduje się najważniejsza z nich – wartość nadrzędna, zaś pozostałe ułożone są niejako na jej orbicie i pełnią funkcję drugoplanową. Warunkiem szczęścia w życiu jest właściwe rozpoznanie i ustalenie wartości nadrzędnej, bez niej skazujemy się na niespełnienie.

Nie wiedząc bowiem, co jest dla nas teraz najważniejsze, staramy się realizować kilka wartości naraz z tym samym zaangażowaniem. A w życiu bardzo rzadko bywają momenty, gdy możemy w tym samym stopniu spełniać się w pracy, miłości i jednocześnie zadbać o zdrowie. Najczęściej musimy wybierać:

jeśli poświęcimy się pracy, nie zawsze będziemy mieli czas na miłość czy prowadzenie zdrowego trybu życia. Wiedząc, co jest dla nas najważniejsze, łatwiej nam będzie ustalać priorytety, wartości nadrzędnej podporządkowując pozostałe.

Współcześnie ludzie często żyją w iluzji, że nie muszą wybierać pomiędzy tym, co ważne, a tym, co najważniejsze, nie chcą „ograniczać się” do jednej tylko wartości nadrzędnej. Ulegając konsumpcyjnemu stylowi życia, nie chcą z niczego zrezygnować i uważają, że muszą mieć wszystko. Taki sposób myślenia jest typowy dla tych, którzy skupiają się na wartościach materialnych, wierzą tylko w to, co widzą. Media pokazują uśmiechnięte twarze aktorów, polityków, biznesmenów. Oczywiście wszyscy oni mają piękne domy, samochody, modne ubrania, mnóstwo pieniędzy. Jednak jeśli uważnie przyjrzymy się życiu tych „wybrańców”, dostrzeżemy, że często są to osoby głęboko nieszczęśliwe. Pytamy wówczas: „Jak to możliwe? Przecież mają wszystko! Mają wszystko to, czego ja pragnę i są nieszczęśliwi? W rzeczywistości tak zwani ludzie sukcesu, którzy wartościami nadrzędnymi uczynili dobra materialne, skazują się na życie bez radości, bez spełnienia. Życie nabiera sensu i daje nam szczęście, jeśli nasze wartości nadrzędne dotyczą kategorii „być”, a nie „mieć”, i są ukierunkowane na coś lub kogoś poza nami samymi. Dobro, miłość, uczciwość, prawda, wolność – te wartości nadrzędne mogą nas uczynić spełnionymi i szczęśliwymi.

Ludzie kierujący się niematerialnymi wartościami nadrzędnymi nie mają potrzeby zaistnienia w sferze materialnej, społecznej („mam i jestem znany”), nie potrzebują rozgłosu i dlatego mogą nie być powszechnie znani, ale są wokół nas. Wystarczy tylko uważniej patrzeć.

Takim człowiekiem może być sąsiad czy kolega z pracy, który potrafi łączyć różne sfery swojego życia w harmonijną całość.

Takie osoby, wyznaczając cele, biorą pod uwagę swoje ograniczenia. Ponieważ określili swoje wartości nadrzędne poza materią, nie stawiają spraw na ostrzu noża, nie są zachłanni, nie muszą mieć wszystkiego natychmiast. Wiedzą, że muszą znaleźć czas na rodzinę, wychowanie dzieci, budowanie trwałych i satysfakcjonujących relacji ze współmałżonkiem. Mają świadomość, jak ważne jest, by służyć, dawać, kochać, dlatego w ich myślach zakodowane jest traktowanie swoich celów jako sposobności do budowania pozytywnych relacji z innymi ludźmi. Tego typu osoby nikogo nie wykorzystują, doceniają i szanują potrzeby innych ludzi, zauważają u nich przymioty, które im samym mogą pomóc w osiągnięciu celów.

Niezwykle ważne jest wyrobienie w sobie nawyku myślenia przez pryzmat „doceniam to, co mam”. Skupiamy się na byciu, nie na posiadaniu. Jest to jedna z lepszych rzeczy, jakie możemy dla siebie zrobić. W ten sposób będziemy mogli nieprzerwanie cieszyć się każdą chwilą i obdarowywać tą radością innych. Poczujemy satysfakcję i spełnienie, zyskamy pewność, że jesteśmy na dobrej drodze i że nasze życie ma sens. Jeśli będziemy świadomi swojego wewnętrznego bogactwa, łatwiej pozbedziemy się leków i wątpliwości, będziemy wiedzieli, że wszystko, co robimy, jest słuszne.

Każdą porażkę potraktujemy jak źródło informacji i oceny swoich dotychczasowych działań, co pozwoli nam zweryfikować błędne założenia i naprawić niewłaściwe posunięcia.

Źródła wartości

System wartości każdego człowieka wywodzi się z kilku źródeł. Kształtują go: środowisko, w jakim się wychowujemy, tradycja, kultura, religia, wykształcenie, autorytety, doświadczenia,

osobiste predyspozycje psychologiczne, moda, a nawet epoka, w jakiej żyjemy, czy szerokość geograficzna. Jednym z ważniejszych jest rodzina: matka, ojciec, dziadkowie i inne ważne osoby z najbliższego otoczenia. Wpojenie odpowiednich zasad wymaga świadomej i ciężkiej pracy w procesie wychowania. Kolejnym źródłem wartości jest kontakt z rówieśnikami i innymi grupami. W tym wypadku podstawą asymilacji wartości jest socjalizacja. W wyniku tych dwóch procesów, wychowania i socjalizacji, tworzymy system wartości zapożyczonych niejako od innych. Wówczas ważne jest dla nas to, co jest ważne dla rodziców lub kolegów, przyjaciół czy znajomych z pracy. Ostatecznym źródłem wartości pozwalających na stworzenie autonomicznego indywidualnego systemu jest aktywność własna jednostki. Na bazie własnych doświadczeń, wiedzy i refleksji weryfikujemy zapożyczony system i tworzymy swój własny, który jednak może zawierać wartości wyznawane przez rodziców i przyjaciół. My jednak akceptujemy je dlatego, że z osobistej perspektywy uważamy je za ważne i uważalibyśmy tak nawet, gdyby nie były wyznawane przez naszych rodziców.

Gdy nie mamy autonomicznego, indywidualnego systemu wartości i pozostajemy na poziomie wyznawania wartości preferowanych przez innych, nasz rozwój zostaje zahamowany. Stajemy się wówczas osobami zewnętrźnie sterowanymi, czyli sterowanymi przez wartości innych ludzi. Uznajemy wówczas za wartościowe to, co uznają inni, nie weryfikując, czy są to wartości ważne także dla nas. Zewnętrzne sterowanie determinuje negatywnie nasze funkcjonowanie.

Nie planujemy swojego życia, nie wyznaczamy celów, żyjemy z dnia na dzień, mając poczucie, że naszym losem kieruje bliżej nieokreślona siła, a nie my sami. Nie wiedząc, co jest dla nas najważniejsze, stajemy się nieświadomie wykonawcami cudzych celów i pozostajemy bierni we własnym życiu.

Uważamy, że od nas nic nie zależy, poddajemy się więc prądowi życia, który znosi nas na mieliznę rozwoju. Nawet jeśli mamy pragnienia, nie stają się one naszymi celami, bo nie wierzymy, że ich osiągnięcie zależy od nas samych. Stajemy się coraz bardziej sfrustrowani, nieusatisfakcjonowani, a ostatecznie nieszczęśliwi. Ale nawet będąc w takim stanie, osoby zewnętrznie sterowane nie starają się wziąć odpowiedzialności za swoje życie i czegoś w nim świadomie zmienić; przerzucają winę na innych ludzi, na system polityczny, ekonomiczny, a nawet na Boga i w poczuciu krzywdy pozostają nadal bierni.

Wybór wartości nadrzędnych i ich wpływ na nasze życie

Hierarchia zamieszczonych poniżej wartości jest sprawą subiektywną. Prezentuję je wedle mojego indywidualnego przywiązania do każdej z nich. Każdy jednak powinien sam decydować, która wartość jest dla niego najważniejsza.

Wartości, które mogą stać się drogowskazami:

- **duchowość (Bóg);**
- **rodzina;**
- **miłość;**
- **szczęście;**
- **prawda;**
- **wolność;**
- **zdrowie**, czyli prowadzenie higienicznego stylu życia i dbanie o własny organizm;
- **prostolinijność**, czyli prowadzenie prostego, wolnego od komplikacji życia, oparcie się na wartościach duchowych, a nie materialnych – prostolinijność rodzi wyciszenie i spokój wewnętrzny;

- **wiedza** – jej zdobywanie i pogłębianie w różnych dziedzinach;
- **praca** dająca satysfakcję – ważne jest, by wybierać zajęcia odpowiadające naszym silnym stronom, wtedy praca staje się także pasją, przy okazji pomagając uzyskać niezależność finansową.

Ludzie obierają sobie także wartości zupełnie innego rodzaju, jak choćby okazywanie wdzięczności czy docenianie otoczenia – ludzi, zwierząt, przedmiotów. Zastanów się, jakie wartości są ważne dla Ciebie – może zupełnie inne niż te, które wymieniałem?

To, jakim wartościom nadrzędnym się podporządkujemy, wpłynie na obraz całego naszego życia. Jeśli za najważniejsze uznasz szczęście rodzinne, będziesz szukał sposobów, jak stworzyć szczęśliwą rodzinę, będziesz do tego dążył nawet podświadomie. Doskonale odróżnisz autentyczne potrzeby rodziny od powierzchownych tylko przyjemności. Bez problemu rozpoznasz pragnienia każdego ze swoich bliskich – wnिकniesz w osobowość i potrzeby dzieci, współmałżonka, rodziców oraz innych bliskich Ci osób. Dawanie im prawdziwego szczęścia stanie się dla Ciebie ważniejsze niż twoja wygoda.

W ten sposób przestaniesz ograniczać się do zapewnienia rodzinie bytu materialnego i zaspokoisz też ich wewnętrzne, podstawowe potrzeby emocjonalne – bezpieczeństwa i miłości. W pewnej książce przeczytałem taką myśl: „nie poczucie bycia bogatym, a poczucie bycia kochanym sprawia, że życie ma sens”. Bardzo mi się podoba ta myśl 😊.

Naucz się patrzeć na sytuację i siebie samego oczami swoich bliskich. Może być to trudne, ponieważ wymaga zrozumienia mentalności drugiej osoby, poznania jej nawyków, wyuczonych reakcji, ukrytych motywów i intencji.

Ale obierając tę wartość za swój życiowy drogowskaz, na pewno znajdziesz w sobie dość siły i determinacji, by sprostać wyzwaniom. Jeśli obawiasz się, że nie znajdziesz na to czasu, może to oznaczać, że nie pojmujesz znaczenia rodziny jako wartości albo że szczęście rodzinne nie jest dla Ciebie naprawdę ważne. Jeśli obierasz jakąś wartość nadrzędną, działanie w tym kierunku staje się sprawą priorytetową i bezdyskusyjną.

Zastanów się, ile warta jest dla Ciebie Twoja rodzina. W niektórych krajach, na przykład w Tajlandii, dzieci traktuje się jak towar lub tanią siłą roboczą i sprzedaje się je na przykład do domów publicznych.

Oczywiście nie zawsze sytuacja jest tak drastyczna, ale może pod wpływem takich rozważań zastanowisz się, czy nie zaniedbujesz swojej rodziny. Czasem wydaje się, że wszystko jest w porządku, brakuje nam jedynie czasu dla dzieci, ponieważ jesteśmy zajęci zarabianiem pieniędzy na ich utrzymanie. Pamiętajmy jednak, że dzieci potrzebują naszej fizycznej obecności i psychicznego wsparcia bardziej niż kolejnej zabawki, którą kupujemy kierowani poczuciem winy z powodu naszej ciągłej nieobecności w domu.

Ignorowanie potrzeb dzieci może mieć bardzo negatywne konsekwencje. Nie chcemy przecież, aby z powodu niedostatecznego rozwoju osobowości stały się one w przyszłości własnymi lub czyimiś niewolnikami, nieumiejącymi realnie patrzeć na świat. Zastanów się teraz, jak ważne są dla Ciebie Twoje dzieci, żona i reszta rodziny. Jak dobrze ich znasz? Przetestuj sam siebie. Zaczynij mówić o pozytywnych cechach swojego współmałżonka. Jeśli będziesz mógł to robić przez 5 minut i każde zdanie będziesz zaczynał od wymienienia kolejnej jego zalety, oznacza to, że naprawdę wiesz, czym jest rodzina jako wartość, wiesz, że stworzyłeś tę rodzinę z kimś,

z kim chcesz być. Jeśli jednak po kilku zdaniach wątek się urwie lub zaczniesz wyliczać, jaki Twój współmałżonek nie jest, będzie to znaczyć, że nadszedł czas, by zrewidować myślenie o tym, kim jesteś i dokąd zmierzasz. Rodzina to prawdziwa i głęboka wartość nadająca sens życiu każdego człowieka. Ci, którzy to odkryli, są zwycięzcami, ludźmi spełnionymi. Takie osoby żyją wśród nas, wystarczy tylko wyostrzyć wzrok, bo są to często ludzie skromni. Znam takich ludzi i szczerze ich podziwiam.

Ważną życiową wartością jest własne szczęście. Pomyśl, kiedy jesteś prawdziwie szczęśliwy. Czy nie wtedy, kiedy czujesz wokół siebie miłość i zaangażowanie? Będziesz naprawdę szczęśliwy, gdy skupisz się na tym, co masz, zamiast zadręczać się tym, czego nie posiadasz. Ciągłe zamartwianie się niedostatkami w różnych dziedzinach powoduje, że życie staje się smutne, a my sami jesteśmy zestresowani i spięci. Gdy potrafimy czerpać radość z otaczającego świata, nasze życie nabiera barw, a wszelkie negatywne zjawiska doczesnego świata – takie jak: zachłanność, zarozumiałość, pycha, kłamstwo – przestają nas dotykać. Przypomina to odtruwanie organizmu z toksyn. Złe cechy często są tak mocno w nas zakorzenione, że nawet ich nie zauważamy i nie czujemy, że są częścią nas. Aby je sobie uświadomić, musimy przeprowadzić ucziwą, choć czasem bolesną konfrontację z samym sobą. Jednak gdy zaczniemy doceniać to, co dobre w naszym życiu, pocujemy, że to nas uszczęśliwia, uwolnimy psychikę od przygnębiających rozmyślań o wszystkim, co nas ominęło lub czego nie dane było nam osiąść.

Istotną wartością w życiu może stać się zdrowie i dbałość o ciało. Uważamy za oczywiste, że dysponujemy sześcioma zmysłami, dwojgiem rąk i nóg, parą oczu, włosami, zębami. Zadaj sobie jednak pytanie, jaką wartością są dla Ciebie na

przykład Twoje oczy? Czy sprzedałbyś je za milion dolarów? Czy można je w ogóle poddać jakiejś wycenie? Czy wiesz, ile zapłaciłby niewidomy człowiek za to, by móc widzieć, choćby tylko w czarno-białych kolorach? Nie wiemy tego, bo większość z nas nigdy nie rozmawiała na ten temat z osobą niewidomą. Może warto to zrobić. Byłoby to naprawdę cenne doświadczenie. Przeprowadziłem kilka takich rozmów, pomogły mi one docenić to, że widzę.

Zamknij oczy na 10 minut i próbuj wykonywać różne czynności. Gdy już je otworzysz, Twój punkt widzenia na różne wyzwania życiowe zmieni się diametralnie. Wczujmy się w sytuację osoby niewidomej lub w inny sposób niepełnosprawnej, a na pewno docenimy wartość sprawnego ciała i umysłu. Sam fakt, że żyjemy, oddychamy i jesteśmy zdrowi, stanowi ogromny powód do radości. Ciało i jego możliwości to nasze aktywa. Gdybyś zaczął to doceniać, może stałoby się to dla Ciebie źródłem szczęścia.

Zastanówmy się teraz, co się dzieje, gdy czyjaś nadrzędną wartością staje się zarabianie pieniędzy. Popularne jest powiedzenie, że pieniądze nie dają szczęścia. Jednak uważam, że ludzie często wypowiadają je zupełnie bezrefleksyjnie, w istocie bowiem wierzą w coś przeciwnego. Warto zastanowić się głębiej nad tym problemem. Nadmierne zamiłowanie do gromadzenia pieniędzy może ograbić człowieka z radości. Nie należy mylić szczęścia z przyjemnościami, które oczywiście można kupić. Pieniądze powinny być naszym sługą, należy je wykorzystywać w konkretnym celu, na przykład by zaspokoić ważne życiowe potrzeby. Jeśli traktujemy je w inny sposób, możemy stać się ich niewolnikami. Będziemy krzątać się wokół przedmiotów, które kupiliśmy, ale w końcu, w głębi duszy dopadną nas wątpliwości: czy jesteśmy naprawdę szczęśliwi? Zastanów się, czy radość, jaką może dać Ci nawet najnowszy

samochód z mocnym silnikiem i nowoczesnym wyposażeniem, nowa sukienka, biżuteria czy telewizor, jest rzeczywiście autentyczna i głęboka?

Nie potępiam w żaden sposób chęci posiadania dobrego auta, ubrań czy sprzętu. Wręcz przeciwnie! Zachęcam bliskie mi osoby do kupowania bezpiecznych samochodów z rozmaitymi systemami wspomagającymi i silnikami o dużej pojemności, które pozwalają bezpiecznie dotrzeć do celu podróży. Uważam jednak, że wobec wszystkich dóbr materialnych należy zachować zdrowy dystans.

Trzeba zrozumieć, że nie są one celem samym w sobie, a jedynie środkiem do osiągnięcia celów ważniejszych – zapewnienia sobie i swojej rodzinie godnego życia. Zdobywanie pieniędzy jest obowiązkiem każdego odpowiedzialnego człowieka. Jednak im więcej ich mamy, tym bardziej się o nie troszczymy i przestajemy być wolni w swoich decyzjach i wyborach. Drżymy z obawy, że stracimy materialne dobra. Mieć tyle pieniędzy, aby nie martwić się ich brakiem – 30 lat temu miałem taką dewizę życiową w tej dziedzinie. Nadal sądzę, że to podejście jest słuszne.

Niewidomy zdobywca

Kiedy myślę o wartościach, przychodzi mi na myśl człowiek, który w sposób zdecydowany kieruje się obranymi wartościami nadrzędnymi. Jest niewidomy. Byłem pod wielkim wrażeniem, gdy dowiedziałem się, na czym się koncentruje. Otóż z ogromnym zaangażowaniem szuka wciąż nowych odpowiedzi na pytanie, co może robić, by być szczęśliwym. Obliczył, że jest około 200 takich czynności, a gdyby nie był niewidomy, pula ta zwiększyłaby się jedynie o około 60.

To zaskakujący wniosek, ponieważ zazwyczaj myślimy, że osoby niepełnosprawne skazane są na wiele więcej ograniczeń. Przeciwny, zdrowy człowiek, jeśli go zapytać, jakie zajęcia czynią go szczęśliwym, opowie nam raczej o tym, czego robić nie może z powodu braku czasu czy pieniędzy – wskaże mnóstwo powodów, dla których czuje się nieszczęśliwy.

Natomiast człowiek, o którym chcę opowiedzieć, myśli zupełnie inaczej, myśli pozytywnie. Chce być szczęśliwy i właśnie szczęście obrał za swoją naczelną życiową wartość. Wyzначył cele, wyselekcjonował środki, za których pomocą może je osiągnąć, i zaczął działać. Jednym z jego marzeń stało się podróżowanie, postanowił odwiedzić wszystkie kontynenty. Nie widzi, ale uznał, że także pozostałymi zmysłami może poczuć pełnię życia i poznać świat. Gruntownie przygotowuje się do każdej podróży, czyta o danym kraju, jego klimacie, przyrodzie, historii, architekturze, kulturze, by móc jak najlepiej wczuć się w jego specyfikę. Skąd bierze pieniądze na te kosztowne przecież wyprawy? I tu kolejny dowód na to, że jeśli się chce, można osiągnąć wiele. Otóż człowiek ten jest cenionym specjalistą i nie narzeka na brak klientów. Jest niezwykle pracowity, sumienny i rzetelny, w pracy daje z siebie wszystko. Kwalifikacje zawodowe zdobywał, gdy był już niewidomy. Miał plan i zrealizował go mimo rozlicznych przeszkód, jakie życie stawiało mu drodze. Dzisiaj obsługuje kilkanaście znaczących firm. Można powiedzieć, że jest spełniony, bo ma nadrzędną wartość, którą jest bycie szczęśliwym w każdej sekundzie życia.

Zapytany, jak do tego doszedł, odpowiedział, że udało mu się przestać narzekać i użalać się nad sobą; skoncentrował się na tym, co może robić, by być szczęśliwym. Umiał postawić sobie właściwe pytania, które są kluczem do rozbudzenia w sobie pozytywnego myślenia. To bardzo ważne.

Pomyśl, czy czasem pytasz sam siebie, dlaczego nie możesz czegoś zrobić? Tak sformułowane pytanie świadczy o tym, że wątpisz i jesteś przygnębiony. Jaka będzie odpowiedź? Na pewno wyeksponuje ona Twoje ograniczenia i niemożność zrealizowania celu. Powinieneś raczej pytać, jak możesz to zrobić. Takie postawienie sprawy zainspiruje Cię do szukania właściwych, pozytywnych rozwiązań.

Człowiek, o którym pisałem, szukał inspiracji w życiu innych ludzi. Dużo o tym czytał. Zafascynowała go biografia **Helen Keller**. Ta od dziecka niewidoma i niesłysząca pisarka mimo poważnego upośledzenia w pełni skoncentrowała się na odkrywaniu radosnej strony życia. Świadomie zdecydowała, że chce poświęcić się pisaniu i dawaniu nadziei innym. Jest autorką wielu książek, z których najślawniejsza jest jej biografia *The Story of My Life*. Ta niezwykła historia stała się inspiracją dla sztuki Williama Gibsona opartej na życiu Keller i jej nauczycielki Anne Sullivan. Autor w 1960 roku otrzymał za nią Nagrodę Pulitzera. Na podstawie *The Story of My Life* nakręcono również film. Helen Keller swoją odważną i pozytywną postawą wzbudziła wielkie zainteresowanie. Zapraszano ją do wielu krajów, by opowiadała, jak można rozwiązywać problemy i kształtować w sobie pozytywne nastawienie do życia. Zachęcam do zapoznania się z jej fascynującą biografiją.

Poznanie historii ludzi, którzy osiągnęli więcej od nas, jest ogromnym i nieocenionym źródłem inspiracji. Ludzie, którzy określili, co jest dla nich ważne, i w codziennym życiu konsekwentnie kierują się tymi wartościami, czują się spełnieni.

Jak rozpoznać wartości? Jak wybrać to, co najważniejsze? Jak zmienić swoje życie na lepsze? Oto moja rada:

Będzie to ćwiczenie, które najlepiej wykonać w dniu wolnym od pracy. Usiądź wygodnie, rozluźnij się i zrelaksuj. Weź kartkę papieru i zapisz na niej te pojęcia, które przedstawiają

wartość dla Ciebie. Następnie ponumeruj je według priorytetów. Te, które otrzymają pierwsze w kolejności numery, będą Twoimi wartościami nadrzędnymi. Teraz postanów sobie w głębi serca, że wszystko podporządkujesz właśnie im i nie będziesz w tej materii szedł na żadne kompromisy. Podejmując takie postanowienie, pozbędziesz się toksycznych myśli i wątpliwości, nareszcie będziesz wiedział, jak bez lęku i wahania podejmować najważniejsze życiowe decyzje.

Jak dowodzą statystyki, w przytłaczającej większości przypadków rzeczy ważne, które zawsze były blisko nas, zauważamy dopiero, gdy przeżyjemy poważny kryzys lub porażkę. Czy nie lepiej świadomie podjąć ten trud? Zatem jeszcze dzisiaj zrób sobie pauzę i wyznacz termin spotkania z samym sobą. Na spotkaniu tym zadaj sobie konkretne pytania: „Dokąd zmierzam? Jakie są moje życiowe cele? Co tak naprawdę się dla mnie liczy? Co jest dla mnie ważne?”. Bądź skrupulatny i całkowicie szczery w odpowiedziach.

Jest to warunek konieczny do dokonania w sobie prawdziwych i znaczących przemian.

Kiedy poznasz swoje wartości nadrzędne i odpowiesz uczciwie na pytania, prawdopodobnie Twoja podświadomość niemal automatycznie pobudzi do działania cechy, o których pisałem w pierwszej części książki. Będą Cię one wspomagały w realizacji zamierzeń. Nie mamy co prawda władzy nad tymi siłami, ale możemy je ukierunkować. Ustalanie wartości nie jest celem samym w sobie, chodzi tu o wywołanie u siebie silnego, wewnętrznego przekonania o znaczeniu danej wartości – to wytworzy silną motywację wewnętrzną, która nie będzie poddawać się zniechęcającym czynnikom zewnętrznym. Musisz jednak podjąć decyzję świadomie, zdecydowanie i wszystko jej podporządkować. Dopiero wówczas zaczniesz zmieniać swoje życie.

Jest to proces powolny, czasem potrzeba miesięcy, a nawet lat, aby zmiany stały się wyraźne. Pierwsze efekty powinieneś dostrzec już po 2-3 miesiącach, na pewno ich nie przeoczysz. Jeśli Twoją wartością nadrzędną stanie się rodzina, zauważysz, że nie wykręcasz się już od spędzania z nią czasu i nie usprawiedliwiasz swojej nieobecności w domu koniecznością pracy po godzinach. Poczujesz się szczęśliwy, kiedy Twoje własne dziecko powie Ci, jak bardzo cieszy się, że jesteś już w domu i odrabiasz z nim lekcje.

Nie wystarczy jednak poruszać się tylko w sferze świadomości, bo ma ona poważne ograniczenia. Jeśli zaprogramujemy swoją podświadomość, podsuwając jej pozytywne informacje, nasze polecenia potraktuje ona jak rozkaz. Jak to właściwie działa?

Wyjaśnię to na własnym przykładzie. Kiedy postanowiłem zadbać o swoje zdrowie i wygląd, a także schudnąć, moja podświadomość zaczęła mną kierować i w pewnym sensie zmuszała mnie do rezygnacji z zachowań, które nie przybliżały mnie do osiągnięcia celu, a skłaniała do podejmowania tych działań, z którymi było mi po drodze. Obserwowałem, jak moja sylwetka powoli się zmienia. Odbyłem rozmowę z dietetykiem i zrozumiałem, że powrót do optymalnej wagi zajmie mi około 16 miesięcy. Przy wzroście 183 centymetrów ważyłem wtedy 96 kilogramów, a chciałem schudnąć do 81 kilogramów. Udało się i do tej pory utrzymałem wagę, nigdy nie doświadczyłem efektu jojo. Był nawet taki moment, że schudłem do 77 kilogramów, ale nie czułem się wtedy dobrze i szybko wróciłem „do siebie”, czyli do wagi, którą odbierałem jako optymalną. Ważne było postanowienie i przekonanie, że zdrowe ciało jest dla mnie ważne i dlatego będę szczupły, oraz to, że bezwzględnie w to uwierzyłem. Całkowicie zmieniłem tryb życia i nadal się tego trzymam, choć od tamtego czasu minęło już 16 lat.

Może się zdarzyć, że wybrane przez nas wartości nadrzędne będą ze sobą sprzeczne. Dlatego istotne jest wskazanie jednej z nich jako numeru jeden, aby wszystkie inne pozostawały jej podporządkowane. Jeśli ktoś postawi na pierwszym miejscu pracę na równi z rodziną, jest bardzo prawdopodobne, że poniesie porażkę. Wartość pierwszego rzędu powinna być tak dobrana, by jej realizacja nie wpływała negatywnie na pozostałe.

Nadrzędne wartości pozwalają nadać sens życiu każdego człowieka. Ich świadome ustalenie poprzez działanie podświadomości budzi w nas pozytywne cechy, które pomagają w realizacji wszelkich zamierzeń.

Zachęcam do zdobywania wiedzy o wartościach nadrzędnych. W ostatnich 100 latach powstało co najmniej kilkadziesiąt mądrych książek o tej tematyce.

Kiedy zdobędziemy wiedzę na ten wyjątkowy temat, wzbudzimy w sobie nawyk okazywania wdzięczności, która odpowiada za jakość naszego życia. Zachęcam Cię do zdefiniowania Twoich wartości nadrzędnych. Zrób to już dziś i zacznij żyć nowym, lepszym życiem.

Co możesz zapamiętać? 😊

1. Ustalenie nadrzędnych wartości budzi pozytywne cechy, które podświadomie zaczynają pomagać w realizacji zamierzeń.
2. Nadrzędne wartości to klucz do osiągnięcia wartościowych celów.
3. Korzystaj z różnych źródeł, z których można czerpać wartości.
4. Naucz się doceniać to, co masz.

5. Dostrzeż korzyści i pozytywny wpływ wartości nadrzędnych na życie swoje i innych.
6. Zdefiniuj swoje kluczowe wartości i żyj zgodnie z nimi!



**Inaczej
o poznawaniu siebie**

Spis treści

Wstęp	83
Osobowość człowieka – co to takiego?.....	84
O co chodzi z tą inteligencją ?	95
Pozytywne i negatywne cechy osobowości	99
Nawyki dobre i złe.....	113
Człowiek, którzy poznał siebie	117
Poznaj swoje silne i słabe strony	118
Słownictwo – budulec naszej osobowości	123
Jesteś sową czy skowronkiem? I co z tego wynika?	126
Praca nad kształtowaniem nowych cech	129
Refleksje końcowe	130

Wstęp

Książka ta zawiera metody przydatne w diagnozowaniu własnej osobowości. To istotne ogniwo w łańcuchu czynności zmierzających do budzenia drzemiącego w każdym z nas potencjału. Czy wiesz, kim jesteś i jaki jesteś? Czy próbowałeś z odwagą spojrzeć na siebie i nazwać cechy, które Cię charakteryzują? Czy zauważyłeś, w jakim stopniu Twoje postępowanie zależy od nawyków – dobrych i złych? Czy masz świadomość swoich mocnych i słabych stron? Tylu rzeczy się uczymy w życiu, a tak rzadko uczymy się siebie!

Jeśli chcemy zbudować dom, musimy utwardzić podłoże, na którym ma stanąć, a jeśli chcemy osiągnąć spełnienie, musimy poznać siebie.

Wokół widzimy ludzi, którzy spełniają się w każdej dziedzinie. Są świetni w pracy, mają poukładane życie rodzinne, znajdują czas na rozwijanie zainteresowań.

Co robią, że tak znakomicie im wszystko wychodzi? Obserwując to z zewnątrz, często mówimy: przypadek, niezwykley fart, odziedziczony talent. Niekiedy mamy wrażenie, że los podaje im sukces i radość życia na tacy. To opinia nieprawdziwa i krzywdząca, krzywdząca nie ich, lecz nas samych! Powoduje, że automatycznie czujemy się zwolnieni z odpowiedzialności za własny los. Uznajemy, że nie ma sensu się starać, skoro szczęście i spełnienie zależy wyłącznie od zwykłego zbiegu okoliczności lub genów.

Osobowość człowieka – co to takiego?

Wystarczy rozejrzeć się w najbliższym otoczeniu, żeby dostrzec, że ludzie – mimo przynależności do tego samego gatunku – znacznie różnią się między sobą. Różnice nie dotyczą wyłącznie wyglądu zewnętrznego czy takich cech jak tembr głosu i sposób poruszania, choć te najłatwiej zauważyć. Każdy z nas zachowuje się inaczej, myśli inaczej, inaczej reaguje na te same zdarzenia. To, co jeden uzna za tragedię, dla drugiego będzie niewielką przeszkodą do pokonania. To, co jednego rozśmieszy, dla innego będzie żenujące. To, co jeden uzna za wartę zachodu, drugi odrzuci od razu, z komentarzem: „Szkoda się wysilać!”. Podobnych przykładów można podać nieskończenie wiele.

Z czego wynikają te różnice? Ich źródłem jest nasza osobowość, zjawisko bardzo dziwne, ale niezwykle interesujące. Nie możemy jej poznać za pomocą żadnego ze zmysłów. Ujawnia się poprzez nasze myślenie, mówienie i postępowanie. Czym jest? Definicji znajdziemy bardzo wiele, a psychologowie i myśliciele stale tworzą kolejne, zawężając albo poszerzając zakres znaczeniowy tego pojęcia. Większość badaczy skłania się ku stwierdzeniu, że osobowość to zbiór cech, które decydują o tym, jak myślimy, jak odczuwamy, jak traktujemy siebie i innych, jak oceniamy wszystko, z czym stykamy się w ciągu naszego życia. Osobowość jest niepowtarzalna, swoista dla każdego z nas.

Czy cechy osobowości mogą się zmieniać? I tak, i nie...

Niektóre są uwarunkowane genetycznie, wynikają z budowy naszego organizmu – i te zasadniczo nie ulegają zmianom. Inne jednak pojawiają się w wyniku doświadczeń życiowych i kontaktów społecznych. Kształtują się od momentu poczęcia

aż do śmierci. Najwięcej ich powstaje i utrwała się w dzieciństwie, dlatego mówimy, że to ten okres decyduje o jakości dorosłego życia człowieka.

Jeśli będziemy świadomi możliwości zmiany pewnych cech osobowości, możemy na nie wpływać, celowo je wzmacniać bądź osłabiać, i w ten sposób przyjmować odpowiedzialność za siebie oraz za własne szczęście.

Co składa się na osobowość? Jest wiele teorii próbujących to opisać. Jedną z najszerszych wymienia wśród składników osobowości: temperament, popędy, potrzeby, wartości, postawy, zdolności, zainteresowania, obraz samego siebie i świata oraz inteligencję w jej różnych wymiarach.

Temperament decyduje o tym, w jaki sposób reagujemy na otoczenie. Temperament jest wrodzony i uwarunkowany fizjologicznie. Podlega pewnym modyfikacjom w procesach dojrzewania i starzenia się, ale nie można go zmienić całkowicie. To istotna informacja! Nie zatrzymamy wypracowanych cech na dłużej, jeśli będą z nim sprzeczne.

Pierwsza koncepcja temperamentu powstała już kilkaset lat przed naszą erą. Stworzył ją grecki lekarz Hipokrates, a zaproponowaną przez niego typologię udoskonalił inny starożytny medyk – Galen. Według nich, każdy człowiek reprezentuje jeden z czterech typów charakterologicznych.

Może być melancholikiem, cholerykiem, sangwinikiem lub flegmatykiem.

Kim jesteś według typologii Hipokratesa i Galena?

Możesz to sprawdzić, rozwiązując na przykład test zamieszczony w książce *Osobowość plus. Jak zrozumieć innych przez zrozumienie siebie?* autorstwa Florence Littauer. Warto wykonać go samemu i zachęcić do tego członków rodziny. Wiedza, jaki typ temperamentu charakteryzuje każdego z nas, ułatwi wzajemne zrozumienie naszych reakcji i potrzeb. Do tego

będzie można dostosować strategię postępowania. Rozpoznanie typu temperamentu pozwala na układanie właściwych relacji z otoczeniem, z poszanowaniem indywidualności każdego człowieka. W praktyce oznacza to na przykład, że jeśli syn jest flegmatykiem, nie można go popędzać podczas wykonywania zadania i denerwować się wolnym tempem jego pracy. Trzeba dać mu czas, skupić się na pozytywnych stronach jego działania, którymi będą prawdopodobnie skrupulatność oraz dokładność, i chwalić go za to!

Przedstawiona powyżej typologia temperamentu jest znana, ale nie jedyna. W 1921 roku Ernst Kretschmer opracował nową koncepcję, wiążąc temperament z budową ciała. Wyróżnił trzy zasadnicze typy: asteniczny, pykniczny oraz atletyczny.

Typ asteniczny, do którego zaliczył osoby wątłe, według jego oceny, charakteryzuje wrażliwość i nieśmiałość. Typ pykniczny – otyły i niski – cechuje zmienność nastrojów, ale i towarzyskość. Osoby typu atletycznego – o muskularnej budowie ciała – są zazwyczaj opanowane i nieufne. Czy to się sprawdza? Z moich obserwacji wynika, że nie!

Ale znam ludzi którzy mają inne zdanie w tej sprawie ☺.

Jeszcze inną koncepcję stworzył Carl Gustav Jung, który wyróżnił dwa przeciwstawne typy. Jednym jest nieśmiały i zamknięty w sobie introwertyk, drugi natomiast to towarzyski i otwarty ekstrawertyk.

Ta koncepcja ma wielu zwolenników. Jest też co najmniej kilka świetnych książek opisujących ten temat.

Z testu, jaki wypełniłem, wynika, że jestem introwertykiem. Mam szacunek do tej koncepcji, choć mam też pewne wątpliwości. Mimo wszystko polecam analizę tego tematu ☺.

Warto też poświęcić chwilę na poznanie koncepcji temperamentu Marlane Miller. Moim zdaniem, badaczka ta jest

wnikliwą obserwatorką osobowości człowieka, skupiającą się szczególnie na sposobie myślenia jednostki. Zauważyła, że zasadniczo można rozróżnić cztery grupy ludzi: myślicieli, znawców, konceptualistów i rozjemców. Oto, jak je opisała:

Myśliciel. Nie podejmuje decyzji od razu. Najpierw ocenia sytuację i zastanawia się, co można zrobić. Gdyby któreś rozwiązanie niosło ze sobą możliwość konfliktu, będzie dążył do ugody, szukał kompromisu. Nie kieruje się emocjami, bo według niego to nieracjonalne i nie może przynieść niczego dobrego. Ma dobrze rozwiniętą zdolność indukcji, zwraca uwagę na wszystkie szczegóły. W istotnych sprawach nigdy nie zmienia zdania, potrafi planować, a także wyszukiwać różnorodne informacje. Doskonale radzi sobie z analizą i porządkowaniem faktów, gorzej jednak wypada w relacjach międzyludzkich.

Znawca. Reaguje, używając lewej półkuli mózgu. Szybko orientuje się w sytuacji, bez głębszej analizy wyciąga wnioski i podejmuje decyzje. To powoduje, że ma skłonność do upraszczania problemów, myśli w kategoriach czarne–białe. Trudno mu pójść na kompromis. W sytuacjach konfliktowych jest skłonny do konfrontacji, bo wierzy w zwycięstwo. Nie okazuje emocji. Z łatwością dociera do sedna problemu i formułuje proste logiczne wnioski.

Przedstawiane przez niego rozwiązania są praktyczne i sensowne, ale nie zawsze uwzględniają potrzeby innych. Stąd wynikają jego kłopoty ze współpracą w grupie.

Konceptualista. Jego reakcje oparte są na pracy obu półkul mózgowych. Angażuje kolejno prawą, lewą i znowu prawą półkulę mózgu. Udziela odpowiedzi ogólnych bądź niejasnych. Intuicyjnie wie, jak rozwiązać dany problem, ma jednak trudności z przekazywaniem swoich przemyśleń innym. Nie zwraca uwagi na detale. Bywa nierozumiany, dlatego raczej

stroni od towarzystwa. Cechuje go skłonność do ryzyka. Chętnie schodzi z utartych szlaków. Ten styl myślenia jest typowy dla wizjonerów i wynalazców.

Rozjemca. Rozjemca aktywizuje głównie prawą półkulę mózgu, czyli szybko udziela odpowiedzi, które są oparte zazwyczaj na emocjach. Większą uwagę niż na problemy zwraca na relacje międzyludzkie. Unika konfliktów i konfrontacji. Jest przyjacielski, rozmowny i empatyczny. Często żałuje swoich wybuchów emocji. Jest nieprzewidywalny i spontaniczny. Niekiedy w jednej chwili diametralnie zmienia własne decyzje i opinie. Z trudnością oddziela fakty od emocji. Nie potrafi być neutralny w ocenach. Kieruje się intuicją, łatwo snuje nowe wizje i znajduje wszelkie możliwe rozwiązania problemów. Może wywierać inspirujący wpływ na innych.

Kim jesteś? Myślicielem? Znaczą? Konceptualistą? Rozjemcą? Dowiesz się po zrobieniu testu. Znajdziesz go w książce Marlane Mille *Style myślenia. Zmień swoje życie, nie zmieniając siebie*. Ponad 20 lat temu przeprowadziłem ten test, stąd wiem, jak się przydaje w poznaniu siebie. W moim przypadku okazało się, że jestem konceptualistą. Nie boję się wchodzić w nieznane obszary, ale miewam kłopoty z przekazywaniem swoich wizji innym. Uświadomienie sobie własnych cech bardzo mi pomogło. Teraz, kiedy chcę przekonać kogoś do nowej idei, staram się dobrze do tego przygotować.

Na tym jednak nie można skończyć poznawania swojej osobowości. Zdolności pozwalają na uzyskiwanie pomyslnych, a nawet ponadprzeciętnych rezultatów w danej dziedzinie. Człowiek nie może ich nabyć, jest nimi obdarzony. Jednak zdolności tylko w kilku procentach decydują o powodzeniu podejmowanych działań.

Reszta to kwestia cech, które można w sobie rozwinąć. Przykładami są: wytrwałość w dążeniu do celu, wnikliwość

pozwalająca znaleźć optymalne rozwiązania i odwaga, dzięki której mamy siłę, by pokonać lęk i podążyć nową drogą.

Na ludzką osobowość składają się także popędy i potrzeby. Popędy to silne, biologicznie uwarunkowane pragnienia człowieka, wymagające zaspokojenia, trudne do opanowania. Potrzeby zaś to stany braków charakteryzujące się odczuwanym psychicznie i fizycznie napięciem domagającym się redukcji. **Abraham Maslow** ułożył je w hierarchię. Jego zdaniem, w pierwszej kolejności człowiek zaspokaja potrzeby fizjologiczne, potem potrzebę bezpieczeństwa i afiliacji, czyli przynależności, a następnie miłości, szacunku i uznania społecznego oraz samorozwoju. Przy czym trzeba dodać, że zaspokojenie potrzeb niższego rzędu nie musi być całkowite. Świadczą o tym zachowania człowieka w warunkach ekstremalnych. Na przykład mimo pragnienia i głodu potrafi się on podzielić minimalną ilością jedzenia i wody. Zaspokojenie potrzeby przynależności (więzi społecznych) staje się więc ważniejsze od pełnej realizacji potrzeb fizjologicznych.

Zaspokajanie potrzeb nie następuje w dowolny sposób. Każda społeczność wypracowuje własne reguły w tym zakresie. Pozwala to na względnie bezkonfliktowe kontakty między ludźmi. Reguły te mogą być skodyfikowane lub tylko utrwalone zwyczajem społecznym. Przykładami takich kodyfikacji są Dekalog (normy religijne) i przepisy tworzone przez systemy państwowe (normy prawne), zaś tradycję może reprezentować stosunek danej społeczności do osób starszych (normy nieformalne).

Kolejnym składnikiem osobowości są zainteresowania. Skąd się biorą? Rodzą się na styku potrzeb i zdolności, a polegają na podejmowaniu działań przynoszących satysfakcję i zadowolenie. Zainteresowania mogą łączyć się z pracą zawodową lub wypełniać czas wolny.

O ile wymienione wyżej składniki osobowości w dużym stopniu są uwarunkowane genetycznie i niezależne od człowieka, o tyle postawa, chociaż podobnie jak zainteresowania kształtuje się w procesie zaspokajania potrzeb, jest możliwa do nauczenia się. W umyśle każdego z nas, świadomie bądź nie, powstają emocjonalne reakcje na wszystko, czego doświadczamy naszymi zmysłami. Tworzą się one na skutek połączenia wiedzy wynikającej z doświadczeń życiowych ze skłonnością do zachowywania się w określony sposób w stosunku do danego obiektu. W zasadzie możemy wyróżnić trzy rodzaje postaw: akceptację, odrzucenie i postawę obojętną, choć co do tej trzeciej są wątpliwości. Wielu badaczy uważa, że żadna postawa nie może być nazwana obojętną, ponieważ jeśli czegoś nie odrzucamy, to znaczy, że się na to zgadzamy, a zgoda jest już rodzajem akceptacji.

Do postaw będziemy wracać wielokrotnie, gdyż jest to jedno z najważniejszych pojęć psychologii społecznej. I tu mam dla czytelników dwie wiadomości: dobrą i złą. Zła jest taka, że postawa może być źródłem stereotypów i uprzedzeń, szkodliwych i krzywdzących. Dobra – o której już wspominałem – że postawę można wykształcić, czyli świadomie zmienić. Czy widzisz w tym szansę dla siebie?

Ważnym aspektem osobowości, który w dużym stopniu wynika z postawy, jest obraz samego siebie i otaczającego świata. Składa się on z uczuć, wyobrażeń oraz wiedzy o sobie i otoczeniu. Wszystko, co napotykamy na naszej drodze (łącznie z własną osobą), bez przerwy obserwujemy i oceniamy, czy jest zgodne z naszą wiedzą i wyobrażeniami, czy nie. Na dodatek przepuszczamy to jeszcze przez filtr emocji.

Elementami obrazu własnej osoby są przekonania związane z wyglądem, samoocena, oszacowanie możliwości i tym podobne.

Na obraz świata składają się opinie na temat otoczenia, stosunek do niego oraz oczekiwania wobec innych ludzi i sytuacji. Łatwo jednak możemy się przekonać, że obraz świata (podobnie jak samego siebie) nie jest niczym trwałym i może się zmienić, jeśli dodamy lub zmienimy któryś z elementów wpływających na nasze widzenie rzeczywistości.

Właściwie prawie nigdy nie możemy być pewni, że mamy wszystkie informacje, żeby rzetelnie ocenić to, co odbieramy zmysłami. Zapach spalenizny może świadczyć o ogromnym pożarze albo... o przypalonym obiedzie. Gorzki smak – to może być trucizna albo... lekarstwo. Odrażający wygląd wskaże na zaniedbanie albo... chorobę. Nie będziesz wiedzieć, póki nie zdobędziesz wystarczająco wielu danych na temat bodźca, który dotarł do Twojego umysłu.

Wpływ na naszą osobowość ma także inteligencja. Zwróć uwagę: inteligencja, a nie poziom IQ! Kiedyś uważano te określenia za jednoznaczne, jednak współcześni badacze definiują inteligencję zupełnie inaczej, o czym szerzej przeczytasz w drugim rozdziale.

Jak kształtuje się osobowość? Można by odpowiedzieć jednym zdaniem: osobowość kształtuje się pod wpływem otoczenia na bazie cech odziedziczonych po przodkach. O tym, że w genach została zapisana płeć, wzrost, kolor włosów i oczu, wiemy na pewno. Badania wykazują też dziedziczność uzdolnień, skłonności do nałogów, otyłości i agresji. Być może dalsze poszukiwania doprowadzą do odkrycia odpowiedzialności genów za inne cechy naszej natury.

Rodzicom bardzo pomogłyby testy diagnostyczne umożliwiające wczesne poznanie biologicznych czynników osobowości dzieci. Możliwe byłoby wtedy wzmocnianie odziedziczonych cech pozytywnych i wygaszanie cech negatywnych już w najmłodszym wieku. Wiedza ta pozwoliłaby także pokierować

wykształceniem potomka tak, aby było zgodne z jego predyspozycjami. W rezultacie dziecko miałoby większe szanse na stanie się człowiekiem szczęśliwym i spełnionym, a o to przecież nam wszystkim chodzi. Na razie jednak musimy zadowolić się obecnym stanem wiedzy. Wiemy już jednak sporo!

Czynniki biologiczne to tylko fundament osobowości. Na jego bazie kształtuje nas aktywność własna i wpływ otoczenia (celowy bądź mimowolny), i to przez całe życie. Kiedyś sądzono, że proces ten kończy się w wieku około 25 lat, teraz wiemy, że trwa aż do śmierci człowieka.

Podstawowe struktury osobowości powstają już w wieku przedszkolnym, jednak wiele istotnych jej elementów pojawia się później. Dopiero w pierwszej fazie wieku szkolnego powstaje system osobowości.

Bardzo ważnym elementem systemu osobowości staje się samoocena. Jeśli jest wysoka, towarzyszy jej przekonanie o słuszności wyznawanych zasad oraz wartości, koncentrowanie się na terażniejszości, wiara we własne możliwości, poczucie równości, radość życia i zainteresowanie potrzebami innych ludzi. To wszystko najłatwiej ukształtować w dzieciństwie. Bardzo często jednak rodzice popełniają wiele błędów w wychowywaniu własnych dzieci.

Niektórzy zbyt wysoko stawiają poprzeczkę, budują atmosferę wiecznego współzawodnictwa, raczej karzą niż nagradzają, są zbyt surowi i nie pozwalają na żadne dyskusje, co prowadzi do zaniżonej samooceny. Inni zaś powielają złe rozumiane idee wychowania bezstresowego: nie stawiają granic, nadmiernie pobłażają i rozpieszczają, czego efektem jest samoocena nierzeczywista, zbyt wysoka. Konsekwencje obu krańcowych postaw są dla dziecka bolesne. Trudno mu znaleźć miejsce w społeczeństwie, jest sfrustrowane, a świat zewnętrzny kojarzy mu się głównie ze stresem.

W rozwoju osobowości wyróżniamy kilka momentów przełomowych.

Często mają one charakter kryzysów. Dotychczasowe badania wskazują, że każdy z nas przeżywa osiem takich przełomów w ciągu swego życia. Wszystkie są jednakowo ważne, bo każdy z nich zasadniczo wpływa na jakość egzystencji w kolejnych latach. Który jest najbardziej spektakularny? Na pewno okres dojrzewania. Nieuniknione są wtedy konflikty z otoczeniem, pojawia się wiele dylematów natury filozoficznej i egzystencjalnej.

Młodzi ludzie zadają sobie pytania: „Kim jestem naprawdę?”, „Co stanowi sens życia?”, „Dokąd zmierzam?”.

Dochodzą do tego ważne problemy związane z płciowością. Nastolatki odrzucają świat dorosłych. Rodzice i nauczyciele tracą pozycję autorytetów. Co pojawia się na ich miejscu? Nowe wzorce. Mogą być zgubne – często młodzi szukają ich w środowiskach nieaprobowanych przez rodziców. Wszystko to razem stanowi tygiel, w którym mieszają się sprawy ważne i nieważne. Chwilowe trudności zostają podniesione do rangi najistotniejszych kwestii życiowych, a ważne problemy są spychane na dalszy plan. Z tego chaosu wyłaniają się po kilku latach zręby dojrzałej osobowości. Jest to okres, w którym ustalają się kluczowe indywidualne wartości człowieka. Odtąd będą kierowały jego życiem.

Dojrzewanie kończy się w wieku około 25 lat. Jednak proces kształtowania osobowości, jak już pisałem, trwa do końca życia. Osobowość to struktura dynamiczna. Przeobraża się pod wpływem nowych doświadczeń, a tych przecież nie brakuje. Codziennie dzieje się coś nowego, spotykamy nowych ludzi, przytrafiają się nam nowe sytuacje, podejmujemy nowe wyzwania. Z biegiem lat wiele spraw traci na znaczeniu, inne zaś na nim zyskują. Tak jest na przykład z płciowością człowieka,

pragnieniem posiadania dzieci, chęcią zrobienia kariery czy koniecznością zmierzenia się z syndromem „pustego gniazda”.

Trudnymi momentami są także wejście w wiek średni i starość. Wielu z nas niełatwo godzi się z upływającym czasem. Menopauza i andropauza zmuszają do refleksji nad egzystencją. Uzmysławiają, że pewien etap życia skończył się nieodwołalnie. Jednak osobowość nadal podlega ewolucji. Kryzys wywołany wycofaniem się z życia zawodowego (nie zawsze na własne życzenie) może spowodować zaburzenia osobowości.

Człowiek czuje się niepotrzebny i odrzucony, nie widzi sensu życia, gorzknije i zamyka się w sobie. Kobiety przeżywają utratę atrybutów wzbudzających zainteresowanie mężczyzn, mężczyźni zaś chcą utwierdzać się w swej roli poprzez kolejne podboje erotyczne, co często kończy się kryzysem domowym. Przypada on zwykle na i tak trudny okres, kiedy dzieci odchodzą z domu, by prowadzić samodzielne życie, a małżonkowie próbują określić rzeczywistą wartość związku. Czy można coś na to poradzić? Tak! Jeśli zdamy sobie sprawę z możliwości pojawienia się takich problemów oraz z mechanizmów, które nimi rządzą, łatwiej będzie nam przetrwać kryzysy lub pomóc przejść przez nie przyjacielom.

Trudnym momentem w życiu jest również zakończenie kariery zawodowej. Znajomy opowiadał mi o człowieku, który po przejściu na emeryturę niemal z dnia na dzień stał się zrzędliwy i marudny. Trudno było się z nim porozumieć. Z wyglądu pozostał prawie taki sam.

Miał miłą twarz, wyprostowaną sylwetkę i świetną formę fizyczną. Jednak po odejściu z pracy zmienił swój stosunek do bliskich. To już nie był przyjazny mąż i tata. Najbliżsi irytowali go swoim zachowaniem. Zrobił się drażliwy, nie potrafił śmiać się razem z nimi, nie interesowały go problemy żony i dzieci, nie włączał się w prace domowe, a jeśli się odzywał,

to głównie z pretensjami. Rodzina uważała, że to starość przyniosła zmiany w charakterze tego człowieka. Okazało się jednak, że przechodzi on kryzys typowy dla ludzi, którzy kończą karierę zawodową. Najbliżsi postanowili mu pomóc. Najpierw na wiele propozycji odpowiadał niechęcią. Wydawało mu się, że nic dobrego go już nie spotka. Zgodził się w końcu (raczej dla świętego spokoju) uczestniczyć w zajęciach dla ludzi w jego wieku. Okazało się, że to był strzał w dziesiątkę. Starszy pan miał dokąd wyjść, znalazł nowych znajomych, z którymi z przyjemnością spędzał czas. Stał się znowu przyjaznym, ciepłym i miłym członkiem rodziny, z którym można było rozmawiać o wszystkim.

Rozejrzyj się! Zapewne i Ty masz w rodzinie starszą osobę, która straciła pracę lub przeszła na emeryturę. Pomóż jej znaleźć nową formę aktywności. Może to być osiedlowe koło szachowe lub gimnastyka dla seniorów, inny rodzaj pracy albo wolontariat. Wskaż kierunki. Jeśli zainteresujesz starszego człowieka propozycją wyjścia z domu, to wybór zajęcia nie będzie już taki trudny. Ważne, by sprawiało mu to satysfakcję i dawało poczucie przynależności do społeczeństwa mimo zmienionej sytuacji życiowej.

Treści zawarte w tym rozdziale powinny nam uświadomić, że nie można swoich niepowodzeń zrzucić na osobowość, bo choć niektóre jej elementy są niezmiennie, to nad innymi możemy z powodzeniem pracować!

O co chodzi z tą inteligencją ?

Składnikiem osobowości jest inteligencja. Jej definicji jest wiele. Ja skłaniam się ku terminologii zgodnej z teorią inteligencji wielorakich Howarda Gardnera. Według tego badacza,

inteligencja jest unikatową kombinacją ośmiu zdolności (do niedawna była mowa o siedmiu, ale lista jest cały czas otwarta!), które określają indywidualny profil każdego człowieka. Wyróżniamy więc inteligencję lingwistyczną (językową), logiczno-matematyczną, muzyczną, wizualno-przestrzenną, kinestetyczną (motoryczną), interpersonalną, intrapersonalną (intuicyjną) oraz naturalistyczną (przyrodniczą).

Co oznacza – rewolucyjna moim zdaniem – teoria Gardnera? Nie ma ludzi nieinteligentnych. Każdy jest uzdolniony, lecz inaczej!

Stopień, w jakim dana zdolność się rozwinie u konkretnego człowieka, w jakiejś mierze zależy od predyspozycji wrodzonych, ale także od środowiska, w jakim się wychował, systemu edukacji i... od tego, czy miał szansę rozpoznać swój talent. Niestety, od lat propagowane testy na inteligencję sprawdzają wyłącznie logiczne myślenie, a to tylko jeden z aspektów tak rozumianej inteligencji. Takim testem można sobie lub dziecku wyrządzić ogromną krzywdę.

Człowiek może się nigdy nie dowiedzieć, że ma talent plastyczny lub muzyczny, za to zapamięta, że nie nadaje się do Mensy, bo jego IQ jest znacznie poniżej normy!

Znajoma opowiadała mi o człowieku, który swój talent rzeźbiarski odkrył już dobrze po trzydziestce. Był nauczycielem wychowania fizycznego w małej szkole i pewnie nie pomyślałby nawet o dłubaniu w drewnie, gdyby nie przypadek. W jego szkole zorganizowano plener dla rzeźbiarzy ludowych i uczniów, którzy pod okiem mistrzów uczyli się posługiwania dłutem.

Zajęcia przyciągały wszystkich. Przeznaczone były dla dzieci, ale zaglądali tam także dorośli. Chwyтали klocki lipowe i próbowali wyrzeźbić w nich jakiś kształt. Większość po kilku minutach odchodziła, uznając, że nic z tego nie wyjdzie.

Wuefista natomiast wziął dłuto do ręki i tak sprawnie wyrzeźbił pierwszą postać, jakby zajmował się tym od zawsze. W ten sposób odkrył swoją pasję! Było to ponad 20 lat temu. Rzeźbi do dziś, zdobył status twórcy ludowego, a jego prace pokazywane są na wielu wystawach i chętnie kupowane. Czy odkryłby swoje zdolności za pomocą testu badającego IQ? Raczej nie!

Zdolności można odkryć testami sprawdzającymi różne typy inteligencji albo podejmując próby różnych działań. To zazwyczaj pokazuje, w czym dany człowiek może być naprawdę dobry! Jeśli masz dzieci, zwróć na to uwagę! Pozwól im zapisywać się na rozliczne zajęcia, ale pozwól też zrezygnować, jeśli dojdą do wniosku, że to nie dla nich! Zgódź się na wielokrotne próby. W ten sposób zwiększasz ich szanse na szczęśliwą przyszłość.

Nieocenioną pomocą są także testy inteligencji wielorakiej, dzięki którym można pomóc dzieciom w znalezieniu drogi życiowej. Poznanie ich wyniku może ułatwić naukę. Czy wiesz, że niektóre dzieci, żeby się czegoś nauczyć, muszą chodzić po pokoju, słuchać głośnej muzyki lub pstrykać długopisem? Rozpraszają się? Wręcz przeciwnie! Tylko w ten sposób mogą się skupić.

Powodzenie poczynań człowieka zależy od poziomu inteligencji emocjonalnej. Twórca tej teorii Daniel Goleman inteligencją emocjonalną nazywa zdolność rozpoznawania stanów emocjonalnych u siebie i innych ludzi oraz umiejętność używania i kontrolowania własnych emocji, a także radzenie sobie ze stanami emocjonalnymi zaobserwowanymi u innych.

W tym miejscu warto przypomnieć, czym są emocje i co różni je od uczuć. Emocje są proste, krótkotrwałe, powstają gwałtownie pod wpływem silnego bodźca. Przykładem może być gniew, strach, wzruszenie, radość. Mają wyraźne podłoże

fizjologiczne. W przeciwieństwie do nich uczucia, których przykładami mogą być przyjaźń, miłość, niechęć czy nienawiść, są trwałe, świadome, niezależne od chwilowego impulsu, choć ich obiekt może się zmienić pod wpływem powtarzalnego bodźca.

Czy chciałbyś nauczyć się panować nad emocjami, wygaszać uczucia negatywne, a rozwijać w sobie uczucia pozytywne? Im większa jest u kogoś umiejętność panowania nad emocjami, tym wyższa jest jego inteligencja emocjonalna.

Inteligencja emocjonalna jest uzupełnieniem intelektualnej, mierzonej tradycyjnie ilorazem inteligencji. W skład inteligencji emocjonalnej, według Daniela Golemana, wchodzi trzy grupy kompetencji:

Kompetencje psychologiczne. Składają się na nie: samoświadomość (umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych), samoocena (poczucie własnej wartości, wiara we własne siły, świadomość swoich możliwości i ograniczeń) oraz samokontrola (umiejętność opanowywania i kształtowania własnych emocji).

Kompetencje społeczne. Należą do nich: empatia (umiejętność doświadczania stanów emocjonalnych innych osób), asertywność (umiejętność wyrażania własnego zdania i emocji), perswazja (umiejętność wpływania na innych), przywództwo (zdolność tworzenia wizji i motywowania innych do ich realizacji) oraz współpraca (umiejętność współdziałania z innymi).

Kompetencje prakseologiczne. Zaliczamy do nich: motywację (zaangażowanie i wytrwałe dążenie do osiągnięcia celu), zdolności adaptacyjne (umiejętność dostosowywania się do zmian zachodzących w otoczeniu) i sumienność (umiejętność przyjmowania odpowiedzialności za swoje życie i wykonywane zadania oraz konsekwencja w działaniu).

Łatwo zauważyć, że kompetencje psychologiczne odnoszą się do nas samych, społeczne – do naszych kontaktów z innymi, prakseologiczne zaś są cechami umożliwiającymi osiągnięcie wytyczonego celu. Dużo? Dużo! Jednak... Po pierwsze, nie każdy z nas potrzebuje wszystkich kompetencji, choć wiele z nich każdemu z nas się przyda. Jeśli na przykład nie musimy niczym zarządzać, to rozwijanie kompetencji przywódczych nie będzie nam specjalnie potrzebne, nie każdemu też przydadzą się mocno rozwinięte umiejętności perswazyjne. Po drugie, kompetencje dają się wzmacniać. Może nie zawsze dojdziemy do doskonałości, ale świadomie pracując nad sobą, będziemy w stanie osiągnąć poziom zadowalający.

Pozytywne i negatywne cechy osobowości

Zanim podejmiemy próby kształtowania i wzmacniania naszych cech, zastanówmy się, w jakim miejscu jesteśmy w tej chwili. Które cechy ujawniają się najczęściej w naszym postępowaniu? Czy są pozytywne i chcemy je wzmocnić, czy też przeszkadzają nam w osiągnięciu szczęścia i powinniśmy je wygasić?

Lepiej poradzimy sobie z tym zadaniem, jeśli zapoznamy się z listą cech pozytywnych i negatywnych. Ułatwią nam one analizowanie własnej osobowości. Zacznijmy od cech pozytywnych:

Altruizm. Kierowanie się w postępowaniu dobrem innych, gotowość do poświęceń i udzielanie pomocy potrzebującym.

Ciekawość. Zainteresowanie otaczającym światem i ludźmi, potrzeba ciągłego zdobywania wiedzy i nowych doświadczeń.

Cierpliwość. Znoszenie ze spokojem trudności i przeciwności losu, umiejętność wytrwałego czekania.

Docenianie. Uznawanie wartości (pozytywna ocena) kogoś lub czegoś.

Empatia. Rozpoznawanie uczuć innych ludzi i utożsamianie się z nimi; zdolność do postawienia się w sytuacji drugiego człowieka.

Entuzjazm. Stan emocjonalnego zaangażowania; synonim zapału, gorliwości, żarliwości. Wiąże się z nim także determinacja, motywacja do działania, świadomość życiowego celu oraz pasja.

Hojność. Umiejętność dzielenia się majątkiem.

Lojalność. Uczciwość i rzetelność wobec bliskich, przyjaciół, pracowników, pracodawców itd.

Łagodność. Dobrotliwość, brak surowości w postępowaniu.

Miłość. Bezinteresowne i głębokie uczucie do innych osób, silna więź z bliską osobą lub ideą.

Obowiązkowość. Poczucie odpowiedzialności za przyjęte zadania. Polega na przestrzeganiu reguł, terminów, umów i zobowiązań. Dotyczy także zobowiązań wobec siebie.

Odpowiedzialność. Przyjmowanie na siebie obowiązku troski o kogoś lub o coś. Dotyczy także własnych czynów i świadczy o dojrzałości psychicznej. Człowiek odpowiedzialny zna konsekwencje swojego postępowania i gotów jest je ponieść.

Odwaga. Wypowiadanie się i postępowanie zgodnie z własnymi przekonaniami, nawet jeśli to jest niebezpieczne, trudne lub niewygodne. Pozwala na podejmowanie niepopularnych działań.

Opanowanie. Kontrolowanie swoich myśli, odczuć, odruchów, zachowań i wypowiedzanych słów.

Optymizm. Dostrzeganie głównie dobrych stron życia.

Pokora. Świadomość własnej niedoskonałości i umiejętność przyznawania się do błędów.

Prawdomówność. Jedność myśli i słów.

Racjonalna oszczędność. Umiejętność gospodarowania pieniędzmi.

Racjonalna samoocena. Zdolność do realistycznego spojrzenia na siebie w celu rozpoznania swoich możliwości i ograniczeń.

Radość życia. Odczuwanie zadowolenia nawet z błahych powodów.

Rozsądek. Zdolność do trafnej oceny sytuacji i dostosowania do niej swojego zachowania.

Samodzielność. Radzenie sobie z życiowymi zadaniami bez ciągłego korzystania z pomocy innych osób.

Samokontrola. Panowanie nad swoimi emocjami.

Skromność. Nieprzecenianie siebie, niezabieganie o rozgłos i sławę, świadomość własnych ograniczeń.

Takt. Opanowanie, delikatność i umiejętność zachowania się w każdej sytuacji.

Uczciwość. Rzetelność i jawność w postępowaniu, szanowanie cudzej własności i poglądów, niestosowanie oszustwa i kłamstwa.

Wdzięczność. Odczuwanie serdecznych uczuć wobec innych, pragnienie podziękowania i odwzajemnienia się za doznane dobro.

Wiara w siebie i innych. Przekonanie o wartości każdego człowieka oraz o jego dobrych intencjach.

Wrażliwość. Zdolność do dostrzegania problemów innych ludzi i współodczuwania, niechęć do sprawiania innym przykrości.

Wytrwałość. Konsekwencja w dążeniu do celu, niezrażanie się przeciwnościami, niepoddawanie się zniechęceniu.

Życzliwość. Przyjazny i otwarty stosunek do ludzi i świata.

O dojrzałej osobowości mówimy wtedy, gdy potrafimy dostrzec i nazwać charakteryzujące nas cechy. Wiele z nich

ceniono już w starożytności. Platon dostrzegał znaczenie rozumu, męstwa, umiaru i sprawiedliwości. Etyka hinduska od dawna na pierwszym miejscu stawiała altruizm i empatię, z czym łączy się zakaz krzywdzenia istot żywych, konieczność współodczuwania i dokonywania dobrych uczynków. W starożytnych Chinach gloryfikowano miłość i szacunek dla starszych, a także umiejętność odpowiedniego zachowania się (znajomość obyczajów i etykiety). Wybitny mędrzec Konfucjusz zalecał, by traktować wszystkich według zasług – z szacunkiem należnym urodzeniu i pozycji społecznej.

Z moich przemyśleń wynika, że dla konkretnego człowieka ważne jest nie tyle ułożenie zalet w hierarchię (jak to czynili starożytni myśliciele), ile świadomość, które z nich dominują w naszej osobowości i jakie to ma konsekwencje.

Okazuje się bowiem, że nawet cechy pozytywne mogą być powodem poważnych życiowych komplikacji. W moim przypadku dotyczyło to optymizmu.

W 1995 roku utworzyłem spółkę akcyjną. Firma miała ogromny potencjał. Planowałem jej rozwój i wierzyłem, że kiedyś wprowadzę ją na giełdę. Zainteresowałem przedsiębiorcą jednym z bardzo zdolnych menadżerów, o wysokich kompetencjach zawodowych. W moim ręku znalazło się 95% akcji spółki. Pozostałe 5% akcji objął mój wspólnik. On też został prezesem spółki. Jestem optymistą (jak się później przekonałem, ta cecha należy do dominujących w moim charakterze). Optymistycznie więc zakładałem, że umiejętności nowego prezesa będą istotnym walorem spółki. Zachłysnąłem się jego kompetencjami twardymi (praktyczną znajomością zasad zarządzania i działaniami operacyjnymi w innym przedsiębiorstwie). Okazało się jednak, że mój optymizm był nadmierny (mogę nawet dodać – naiwny) i wpłynął na zniekształcenie oceny sytuacji. Nie dostrzegłem, że ten człowiek

nie potrafił zgodnie współdziałać z innymi. Nie zdobył kompetencji miękkich pozwalających na płynne i bezkonfliktowe kierowanie zespołem. Tuż po uruchomieniu spółki zaczął podległym sobie ludzi traktować przedmiotowo. Nie pomagały żadne rozmowy. Ucinał je krótko: „Postępuję tak, byśmy szybko osiągnęli nasze cele”. Nie bardzo wiedziałem, co mam z tym zrobić.

Próbowałem przekonywać, by nie dzielił ludzi na lepszych i gorszych, by nie tylko egzekwował, wymagał i podkreślał porażki, ale zauważał też dobre strony każdego pracownika, doceniał jego osiągnięcia i pomysły, a błędy traktował jako konieczne doświadczenie. Dla niego najważniejsze były zyski, dla mnie wartości. Nie mogłem i nie chciałem im się sprzeniewierzyć. Wiedziałem już, że będziemy musieli się rozstać. Nie zgodził się na to. Jedynym sposobem było rozwiązanie dobrze zapowiadającej się spółki. Kosztowało mnie to bardzo dużo. I w sensie emocjonalnym, i materialnym.

Gdybym w tamtym czasie znał dobrze swoją osobowość, mógłbym przyjrzeć się lepiej różnym aspektom planowanej współpracy i skupić się nie tylko na jej dobrych stronach. Prawdopodobnie potrafiłbym wtedy przewidzieć, że znaczne różnice w poglądach na temat osiągania celów i zupełnie inny system wartości uniemożliwią nam działanie na tym samym obszarze. Nauczyło mnie to przy następnych decyzjach kadrowych korzystać z profesjonalnych analiz, by optymizm, cecha, z której jestem dumny, nie przysłaniał mi rzeczywistości.

Czy Tobie także któraś pozytywna cecha charakteru przysporzyła kłopotów? W jaki sposób sobie to uświadomiłeś? Czy potrafisz już zapobiegać negatywnym skutkom własnych zalet?

Chciałbym zatrzymać się przy trzech cechach, które uważam za szczególnie ważne. Są to: empatia, altruizm i łagodność. Łączy je skierowanie uwagi na innych ludzi.

Empatia. Ktoś kiedyś ładnie powiedział, że to umiejętność odczuwania cudzego bólu we własnym sercu. Czy to jest równoznaczne ze współczuciem? Niezupełnie. Współczucie ma w sobie jakąś domieszkę litości.

Powiedziałbym raczej, że empatia to współodczuwanie, umiejętność rozumienia drugiego człowieka, jego stanu emocjonalnego. Odczuwanie empatii łączy się z chęcią niesienia pomocy i pozwala na nadanie jej odpowiedniej formy. Możesz powiedzieć, że to proste, że każdy przyzwoity człowiek pomaga innym.

Czy wiesz, że nie każda pomoc łączy się z empatią?

Pomaganie to zaspokajanie czyichś potrzeb. Może ograniczać się do form najprostszych: wpłat pieniędzy na jakiś cel pod wpływem impulsu, zrealizowania czyjejś prośby o pomoc, na przykład w przeniesieniu czy przewiezieniu czegoś, załatwienia jakiejś sprawy przy okazji itp. To można zrobić, nie będąc osobą empatyczną. Wystarczy być dobrze wychowanym. Empatia natomiast oznacza wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka i pozwala nieść pomoc w celowy i sensowny sposób, choć nie zawsze jest to tak łatwe jak przekazanie datku pieniężnego czy rzeczowego. Empatia niweluje lub osłabia gniew i agresję, a wzmacnia zdolność do kompromisów. Dzięki niej potrafimy sobie wyobrazić, dlaczego nasz oponent zajmuje przeciwne stanowisko. Jesteśmy w stanie rozumieć i wybaczać. Czy już wiesz, dlaczego znalezienie tej cechy w sobie i stałe jej wzmacnianie jest tak ważne?

Jak rozwinąć w sobie tę piękną cechę ?

Od czego zacząć? Proponuję, aby zacząć od umiejętności słuchania. Czy potrafisz skupić się na słowach drugiego człowieka? Zastanów się nad tym. Przypomnij sobie, czy zdarzało się, że ktoś swoim opowiadaniem zniecierpliwiał Cię lub w czasie rozmowy powiedział z wyrzutem: „Ty mnie nigdy

nie rozumiesz!” Jeśli tak, to może słuchasz nie dość wnikliwie. Może się zdarzyć, że ktoś do nas coś mówi, a my rozumiemy to tylko powierzchownie. Ileż razy na przykład w rozmowie małżonków pojawia się tego typu wymiana zdań:

Ona: Czuję się nieszczęśliwa. Jest mi źle.

On: Przecież masz wszystko: pracę, dom, rodzinę. Czego jeszcze chcesz?

Zwykle w tym miejscu rozmowa się kończy lub zmienia w kłótnię. Dlaczego? Bo zabrakło empatii.

Żona przekazała swoje uczucia, a mąż zamknął się przed tą informacją, przedstawił argumenty realistyczne, ale niemające nic wspólnego z odczuciami kobiety. Nie potrafił, a nawet nie usiłował zrozumieć jej problemu. Nie umiał wczuć się w sytuację. Nie zapytał, co jest przyczyną takiego samopoczucia. Pytaniem: „Czego jeszcze chcesz?”, wręcz uniemożliwił dialog.

Niestety, takie zachowanie jest bardzo częste. Konsumpcyjne społeczeństwo promuje postawę polegającą na zamykaniu się w świecie własnych potrzeb i nieprzejmowaniu się innymi. A wystarczy słuchać (nie tylko słyszeć!), obserwować (nie tylko widzieć!) i zadawać pytania. Wtedy dowiemy się naprawdę ważnych rzeczy o ludziach i ich pragnieniach. Obserwacja jest istotna, bo pozwala z tonu głosu, mimiki twarzy i postawy ciała wywnioskować, co przeżywa nasz rozmówca. Jest zrozpaczony? Zrezygnowany? Rozzłoszczony? Ma chęć do walki czy pogrąża się w apatii? Sygnały pozawerbalne mogą nam nieraz więcej powiedzieć niż słowa, „słuchajmy” więc nie tylko uszami, ale i oczami. To ważne także dla rodziców, którzy dzięki obserwacji mogą dostrzec pierwsze niepokojące objawy w zachowaniu swoich dzieci i szybko starać się zaradzić problemom. Wiem, trudno o empatię, jeśli to, co robi własne dziecko, nie zgadza się z naszymi wyobrażeniami. Wtedy jednak wrażliwość i zrozumienie najbardziej się przydają.

Warto bowiem zdiagnozować, co się wydarzyło, i pomyśleć, jaka potrzeba nie została zaspokojona, skoro teraz mamy kłopoty?

Wyobrażanie sobie stanów uczuciowych innych ludzi staje się łatwiejsze, gdy spróbujesz postawić się na ich miejscu. Zapytaj siebie, co Tobie byłoby potrzebne w podobnej sytuacji. Pomyśl, jak mogą czuć się bliscy, gdy ich pragnienia nie zostają zaspokojone. Wyobraź to sobie, wczuj się w ich położenie, spójrz na świat ich oczami. Odpowiedź na pytanie: „Jak pomóc?“, przyjdzie sama. Poczujesz ją głęboko w sercu.

Niestety, łatwiej nam osądzać ludzi niż rozumieć ich uczucia. Czy nie lepiej stać się kimś, kto wspiera, kto wzmacnia, dodaje otuchy, pokazuje rozwiązania?

Stephen R. Covey uważał, że powinniśmy być jak latarnie oświetlające innym drogę. Najpierw więc cierpliwie słuchajmy i próbujmy zrozumieć, a dopiero potem zastanawiamy się wspólnie z potrzebującym nad strategią udzielenia mu pomocy.

Empatii można się nauczyć od innych.

Osobą potrafiącą pomagać umiejętnie była pisarka **Helen Keller**. W dzieciństwie wskutek choroby Helen straciła wzrok i słuch. Wrócić do normalnego życia pomogła jej (prawie niewidoma) nauczycielka Anne Sullivan. Cierpliwie szukała sposobu na porozumienie z Helen, choćby poprzez „literowanie” słów na jej ręce. Z czasem dziewczynka nauczyła się czytać i pisać brajlem, a potem także mówić. Empatia opiekunki pozwoliła również Helen wczuwać się w sytuację innych i angażować się całym sercem w pomoc ludziom, którzy znaleźli się w trudnym położeniu.

Historia tych dwóch kobiet stała się dla mnie szczególnie ważna, ponieważ moja mama była chora na jaskrę. Była prawie zupełnie niewidoma, więc od najmłodszych lat uczyłem

się rozumieć trudną sytuację drugiego człowieka. W dzisiejszych czasach empatia nie jest modna. Słyszymy: „Dbaj o własne sprawy!”, „Zaspokajaj swoje potrzeby!”, „Masz jedno życie!”, „Niech się każdy martwi o siebie”. Szkoda! Życie warto dzielić z innymi. Warto rozwijać tę cechę, bo wzbogaca ona osobowość i wzmacnia więzi międzyludzkie.

Z empatią łączy się **altruizm**. Altruizm to cecha wyjątkowa, godna najwyższego szacunku. Oznacza postawę ukierunkowaną na osiąganie celów pozaosobistych oraz bezinteresowną pomoc. Altruista nie oczekuje żadnej gratyfikacji, zwłaszcza materialnej. Myślę jednak, że ofiara z części siebie złożona drugiemu człowiekowi zawsze zostanie nagrodzona. Dzięki niej będziemy czuć się szczęśliwsi, bogatsi o pozytywną energię, której moc wzrasta z każdym dobrym uczynkiem.

Altruistę cechuje pokora i gotowość do rezygnacji z własnych potrzeb na rzecz innych, jeśli jest taka potrzeba.

Czy to znaczy, że powinniśmy całkowicie zapomnieć o sobie? Albo przestać się cenić? Nie! Altruizm to nie upokarzanie siebie, a tylko rezygnacja z postawy egoistycznej, która stawia na centralnym miejscu w życiu jednostki jej osobiste dążenia i potrzeby. Wrażliwość na innych ludzi i rozumienie przyczyn ich zachowań pozwoli pomóc im w zaspokajaniu potrzeb, nawet jeśli o to nie proszą.

W miejscu pracy postawa altruistyczna wobec podwładnych i współpracowników nie oznacza rezygnacji z wymagań. Uważna obserwacja zespołu umożliwi odróżnienie celowego zaniedbania (co jest naganne) od zwykłych ludzkich pomyłek lub błędów wynikających z braku wiedzy. Taka diagnoza pozwala na sprawiedliwą ocenę sytuacji.

Sprawiedliwość zaś połączona z wyrozumiałością powinna przynieść efekty w postaci identyfikowania się załogi z celami firmy. Więzy między pracownikami a kierownictwem

wzmacnia także gotowość przełożonych do udzielania różnego rodzaju pomocy, nawet finansowej, gdyby miało to rozwiązać problemy trapiące pracownika. Czy w Twoim miejscu pracy zaobserwowałeś przejawy postaw altruistycznych? Czy kogoś możesz pod tym względem wyróżnić?

Zbyt często zapominamy o tym, że w rodzinie również jest potrzebny altruizm. Jak się przejawia? Na przykład przez poszanowanie decyzji współmałżonka, wspieranie go w realizacji marzeń, docenianie jego zainteresowań, nawet jeśli się ich nie podziela. To także codzienna wzajemna życzliwość i troska oraz chęć niesienia pomocy osobom spoza rodziny. Dzieci, które obserwują taką postawę, uczą się od najmłodszych lat dbać o bliskich i pomagać potrzebującym. Czy można wspomóc tę naukę? Tak. Wskazując zalety bezinteresownej pomocy i efekty troszczenia się o to, co wspólne! Wyznaczajmy obowiązki odpowiednie do wieku syna lub córki. Nie płaćmy za prace domowe wykonywane dla wspólnego pożytku. Wystarczającą nagrodą niech będzie pochwała i podziękowanie, wyrażone szczerze i z uśmiechem. Warto podkreślać, jak ważna dla całej rodziny jest praca każdego z jej członków. To wzbudza pozytywne odczucia i wzmacnia postawę altruistyczną. Uczmy też dzielenia się z innymi. Młodsze dzieci można zachęcić (nie zmusić!) do oddania kilku zabawek rówieśnikom, którzy mają ich niewiele, starszym zaś zaproponować działanie w ramach wolontariatu w swoim środowisku, na przykład w jednej z organizacji pożytku publicznego. Mimo że altruizm jest nakierowany na innych, to właśnie on może sprawić, że poczujemy się spełnieni i osiągniemy tak upragnioną spokój i harmonię. Czy w Twoim życiu jest wystarczająco dużo altruizmu?

Empatii i altruizmowi zwykle towarzyszy **łagodność**. Czy wyobrażasz sobie człowieka rozumiejącego innych ludzi

i pomagającego im, a pozbawionego tej cechy? Niekiedy łagodność jest mylona lub łączona ze słabością, jednak nie ma z nią nic wspólnego. To nie tchórzliwa uprzejmość, sentymentalna czułośćkowość czy bierny spokój. To bardzo szlachetny przymiot, który łączy się z pojęciem pokory wynikającej z wewnętrznej mocy. Łagodne usposobienie wypływa z siły moralnej.

Prawdziwie wielcy, szlachetni ludzie są zawsze łagodni. To słabość musi zasłaniać się surowością! W relacjach ludzkich łagodność oznacza opanowanie emocji oraz szacunek dla drugiego człowieka. Czym przejawia się jej brak? Nadmierną pobudliwością, porywcznością, skłonnością do wszczynania kłótni lub szorstkością. Z czego wynika? Zwykle z poczucia niepewności, braku wiary w siebie i innych, rozgoryczenia lub rozpaczy, a te z kolei na ogół z nierozpoznania lub niewłaściwego rozpoznania wartości nadrzędnych. Dlaczego zachęcam do kształtowania w sobie łagodności? Ponieważ cecha ta pozwala uniknąć wielu kłopotów i umożliwia prowadzenie spokojnego i szczęśliwego życia.

Od czego zacząć? Zaczynaj od panowania nad gniewem i porywcznością. Zdaj sobie sprawę, że to tylko sposób reakcji na sytuację niezgodną z Twoim oczekiwaniem. Stań się obserwatorem samego siebie. Spróbuj zauważyć, kiedy reagujesz najbardziej gwałtownie. Potem poćwicz odsuwanie reakcji. Dobre jest znane od dawna liczenie do dziesięciu lub oddalenie się na kilka minut.

Dotychczas zajmowaliśmy się zaletami. Osobowość człowieka nie składa się jednak z samych zalet. Wszyscy mamy wady, które ujawniają się w różnych sytuacjach w mniejszym lub większym stopniu. Aby spróbować zmierzyć się z nimi, musimy znowu wniknąć w głąb siebie, przypatrzeć się sobie z zewnątrz. Szczere przyznanie się do cech negatywnych nie jest łatwe. Niekiedy niby to robimy, jednak... wybiórczo. Co

to znaczy? Przypisujemy sobie pewne wady, ale tylko te, które w naszym mniemaniu nie są takie najgorsze. Łatwiej przyznać się do lekkomyślności, pesymizmu i porywczosci niż do chciwości, nieuczciwości i żywienia nienawiści do innych. Skąd taki podświadomy podział?

Gotowi jesteśmy zgodzić się na te wady i słabe strony osobowości, które nie naruszają powszechnych norm moralnych lub norm wynikających z przyjętego systemu wartości.

Wydaje się, że lekkomyślność, pesymizm i porywczosc mają mniejszy ciężar niż chciwość, nieuczciwość i nienawiść.

Większość cech negatywnych w jakimś procencie występuje w niemal każdej osobowości.

Przemyśl, czy wśród nich są takie, których w sobie nie akceptujesz, a które mimo wszystko rozwinęły się ponad miarę:

Agresywność. Łatwość słownego lub fizycznego atakowania innych.

Chciwość. Zachłanność, silne pożądanie różnych dóbr, wręcz obsesyjne ich gromadzenie mimo zaspokojenia potrzeb.

Chęć dominacji. Dążenie do uzyskania przewagi nad innymi, decydowania o wszystkim oraz kontrolowania osób i sytuacji.

Egoizm. Przeciwnieństwo altruizmu; oznacza nadmierną miłość do samego siebie, kierowanie się wyłącznie własnym dobrem i niezwracanie uwagi na potrzeby innych; egoista wszystko odnosi do siebie i patrzy na świat wyłącznie poprzez pryzmat własnego „ja”.

Kłamliwość. Mijanie się z prawdą nawet bez powodu.

Lekkomyslność. Brak rozwagi i rozsądku w postępowaniu, podejmowanie decyzji bez przemyślenia i nieliczenie się z konsekwencjami własnych działań.

Lenistwo. Niechęć do podejmowania i kontynuowania aktywności w różnych dziedzinach, łatwe zniechęcanie się i poddawanie pod najbliższym pretekstem.

Nienawiść. Silna awersja do ludzi, połączona z chęcią, by przydarzyło się im coś niemiłego.

Nieuczciwość. Nieszczerość intencji, postępowanie mające na celu oszustwo.

Niezaradność. Nieumiejętność radzenia sobie w różnych, nawet prostych, sytuacjach życiowych, często połączona z brakiem samodzielności.

Ordynarność. Nieuprzejme zachowanie wobec innych.

Pesymizm. Dopatrywanie się we wszystkim zła.

Podejrzliwość. Nieufność, doszukiwanie się we wszystkim ukrytych motywów i złych intencji.

Porywczość. Brak kontroli nad własnymi myślami, emocjami i zachowaniami, łatwe i częste popadanie w gniew i złość.

Rozrzutność. Wydawanie pieniędzy bez kontroli i bez potrzeby.

Skąpstwo. Niechęć do dzielenia się z innymi dobrami materialnymi, nawet jeśli zaspokoilo się własne potrzeby.

Snobizm. Udawanie tego, kim się nie jest; naśladowanym jest najczęściej osoba powszechnie znana.

Tchórzostwo. Brak odwagi, nadmierne skupianie się na własnych ograniczeniach, niedociągnięciach i negatywnych okolicznościach, które skutecznie paraliżują aktywność.

Upór (tak zwany ośli). Pozostawanie przy swoim zdaniu bez względu na argumenty i dobro innych.

Wygodnictwo. Lenistwo powiązane z egoizmem, wybieranie postępowania dogodnego dla siebie, nawet kosztem innych.

Zarozumialstwo. Zbyttna pewność siebie, przekonanie o własnej nieomyślności i wyższości.

Zawiść. Uczucie zazdrości wobec drugiej osoby dotyczące jej cech osobistych, przedmiotów lub osiągnięć. Polega na tym, że pragniemy, by inna osoba została pozbawiona tych

wartości lub byśmy to my je za wszelką cenę posiadli. Jest to bardzo destrukcyjna i wyniszczająca cecha.

Złośliwość. Zachowanie mające na celu sprawienie przykrości innej osobie.

Praca nad osłabianiem wad wygląda zupełnie inaczej niż praca nad wzmacnianiem cech pozytywnych. Pierwszą zasadą jest nieskupianie się na własnych wadach. Nie powiodą się próby pozbycia się czy zniszczenia negatywnych cech charakteru. To wbrew pozorom mogłoby je nawet utrwalić. Co więc robić? Rekomenduję następującą strategię: należy je sobie uświadomić, ale nie ogniskować na nich swoich działań. Lepiej zająć się wzmacnianiem zalet przeciwstawnych zauważonym wadom.

Dopiero to może spowodować, że wady ulegną znacznemu osłabieniu lub nawet całkowicie znikną.

W kwestii wyrabiania w sobie pozytywnych cech osobowości autorytetem może być Benjamin Franklin. Wypracował on metodę, która mu w tym pomagała. Na wykształcenie w sobie lub wzmocnienie jednej zalety poświęcał cztery tygodnie. Czytał o niej i rozmyślał. Szukał definicji, wzorów osobowych, zasięgał opinii innych ludzi. Robił notatki, a potem przeglądał je i weryfikował. To kształcenie przez zanurzenie w wiedzy. Uruchamia podświadomość, która ułatwia wykonanie zadania.

Zalecam wypróbowanie tego sposobu. Wybierz cechę, nad którą chcesz pracować, i przez cztery tygodnie codziennie poświęcaj godzinę na rozmyślanie, czytanie o niej i robienie notatek. Przesiąknięcie tematem może pobudzić do współpracy podświadomość, która będzie pomagała kultywować ten przymiot.

Na koniec tego rozdziału zastanówmy się, jak kształtować swoją osobowość, mając na uwadze wymienione tu

pozytywne i negatywne cechy? Dobrym sposobem jest przebywanie z ludźmi, którzy posiadają pożądane przymioty. Cennym źródłem inspiracji może być lektura biografii. Nie karmmy negatywnych cech, nie dostarczajmy im pożywki w postaci kontaktów z toksycznymi osobami, nie wikłajmy się w szkodliwe dla nas sytuacje. Nie słuchajmy i nie powtarzajmy negatywnych, defetystycznych, stereotypowych osądów, które tylko zatrują umysł. Zastanówmy się nad tym, jakiej muzyki słuchamy, jakie programy telewizyjne i filmy wybieramy, po jakie książki i magazyny sięgamy.

Czy przekazywane w nich treści nie osłabiają nas, nie pogrążają w marazmie? Jeśli tak, to decyzja powinna być natychmiastowa – przestaję oglądać takie programy, słuchać takiej muzyki, czytać takie gazety. Może to być bolesne jak odwyk dla narkomana czy alkoholika, ale w efekcie nasz umysł zostanie oczyszczony z toksyn, które zalegały w nim w wyniku obcowania ze szkodliwymi treściami. Dopiero gdy dokonamy tego przeobrażenia, odrodzimy się i zaczniemy postrzegać świat w kategoriach możliwości.

Nawyki dobre i złe

Nawyki... Towarzyszą nam od rana do wieczora. Nawykiem jest codzienne mycie zębów, przygotowywanie śniadania w określony sposób, układanie ubrań na te, a nie inne półki, picie kawy, zanim zabierzemy się do pracy, czytanie przed snem itp. Co to jest nawyk? To jakaś czynność, która przez wielokrotne powtarzanie zautomatyzowała się, i teraz w ogóle nie myślimy o tym, że w danej chwili ją wykonujemy.

Niekiedy nawyki mogą spowodować nieco zabawnego zamieszania w naszym życiu. Czy nigdy nie zdarzyło Ci się

włożyć portmonetki do lodówki albo wrzucić kluczyków samochodowych do szafki z butami? Jak to się dzieje? Przeanalizujmy pierwszy przykład. Przynosimy zakupy, zazwyczaj część układamy w lodówce, a część w szafce. Tym razem w lodówce znalazła się też portmonetka. Odruchowo włożyliśmy ją tam, gdzie właśnie trafiło masło, warzywa i mleko.

To oczywiście tylko przykład, ale pokazuje, jak działa nawyk.

Mimo tych nieporozumień bez nawyków żyłoby się nam bardzo ciężko. Czy wyobrażasz sobie, że zaraz po obudzeniu się zaczniesz myśleć: „Co ja teraz mam zrobić?”. Analizujesz sytuację: „Słońce za oknem, siódma na zegarze, spać mi się nie chce... No tak, w takim razie czas wstać”. Wstajesz. Rozważasz dalej: „I co teraz? Mogę wyjść z sypialni. Gdzie mam iść i po co? Aha, czuję się nieświeżo. Pójdę do łazienki...”. I tak w kółko. Codziennie. Minuta po minucie. Analiza za analizą. Podejrzewam, że gdyby nie nawyki, wstawalibyśmy bardzo długo. Nawykowe codzienne działania bardzo upraszczają życie i zdecydowanie skracają czas wykonywania czynności powtarzalnych.

Jeśli przeanalizujemy swój rozkład dnia, to okaże się, że bardzo wiele minut, a nawet godzin zabierają nam nawyki zbędne, które zadomowiły się w naszym umyśle. Co z nimi zrobić? Zmienić! To tylko pozory, że są integralną częścią naszej osobowości. Nawyki kształtują się w nas podczas codziennych czynności. Możemy na nie wpływać. Psychologowie i eksperci w dziedzinie behawioryzmu twierdzą, że nabycie nowego nawyku zajmuje od 20 do 70 dni.

Istotna jest świadomość tego, w jaki sposób nawyk działa.

Kilka lat temu przeczytałem o koncepcji 4D opracowanej przez Briana Tracy'ego, autora wielu poradników motywacyjnych. Zamyka się ona w czterech następujących krokach:

Powód. Powinieneś wiedzieć, dlaczego chcesz pozbyć się starego nawyku i wykształcić nowy. Czy jest Ci to naprawdę potrzebne? Najlepiej wypisz korzyści, jakie przyniesie Ci zmiana nawyku.

Decyzja. Masz przed oczami korzyści? Jesteś przekonany, że chcesz zmiany? Podejmij decyzję! Nie od jutra! Nie od poniedziałku! Teraz!

Determinacja. Powieś kartkę z korzyściami w widocznym miejscu. Dąż do celu mimo trudności i chwilowych zwątpień. Nie daj się zmęczeniu. Nie ulegaj usprawiedliwieniom, które będą pojawiać się chwilami w Twoich myślach.

Dyscyplina. Ustal sam reguły, ale... przestrzegaj ich sztywno. Nie naginaj do sytuacji i nie łam!

Proponuję rozpocząć pracę nad nawykami od pozbycia się nawyku ustawicznego narzekania. Nie jest trudny do wypełnienia, a taka zmiana bardzo ułatwi nam życie. Nawyk narzekania sprawia, że za każdym razem, gdy choćby najmniejsza rzecz nie idzie po naszej myśli, włączamy płytę z niekontrolowanymi negatywnymi wypowiedziami czy myślami o sobie lub innych. Zazwyczaj te powtarzane niczym mantra przekonania są mocno przesadzone. Jak sobie z tym poradzić? Najpierw, jak w każdym przypadku, musimy uświadomić sobie, że właśnie włącza się procedura doprowadzająca do narzekania. Można to zrobić poprzez wizualizację polecenia: „Stop narzekaniu!”. Pomocny w tym będzie znak, który warto zapamiętać.

Czy potrafisz wymieni ć sytuacje, w których najczęściej zaczynasz narzekać? Dzięki uświadomieniu sobie, kiedy to się dzieje, łatwiej Ci będzie znaleźć odpowiednią chwilę, by przypomnieć sobie znak stopu i przerwać ciąg narzekania. Zamiast tracić czas na bezowocne lamenty, zaczniesz szukać wyjścia (co i tak jest konieczne).

Dość często narzekamy nie na sytuację, a na konkretnego człowieka. Czy ten rodzaj narzekania też możemy zablokować? Tak, za pomocą empatii. Jeśli masz coś za złe jakiegokolwiek osobie, spróbuj sobie wyobrazić motyw jej postępowania. Zastanów się, co wtedy czuła? Co było dla niej ważne? Postaraj się po prostu zrozumieć drugiego człowieka. Łatwiej Ci będzie nie chować urazy, co jednocześnie zmniejszy Twoją tendencję do narzekania. Warto pozbyć się skłonności do zbyt łatwych ocen. Naprawdę nie musimy zawsze wszystkiego osądzać. Wyrażajmy swój osąd, jeśli ktoś nas poprosi lub gdy widzimy, że komuś dzieje się krzywda. W innych przypadkach zachowujmy dystans i powstrzymujmy się od wyrażania opinii negatywnych.

Powyższe metody nie zadziałają w przypadku dużo głębiej zakorzenionych nawyków, jakimi są nałogi.

Oprócz zwykłego przyzwyczajenia wchodzi tu w grę także uzależnienie fizjologiczne, najczęściej związane z używkami (alkoholem, papierosami, narkotykami), lub psychiczne: zakupoholizm, hazard czy obsesyjne granie w gry komputerowe. Są na świecie osoby, które zerwały z nałogiem bez niczyjej pomocy i nie wróciły już do niego, jednak większości potrzebna jest grupa wsparcia, pomoc specjalisty, a niejednokrotnie kuracja farmakologiczna czy psychoterapia.

Pamiętajmy, że uzależnienia niszczą osobowość i życie człowieka, czyniąc go swoim niewolnikiem. Jeśli masz tego typu problem, zadzwoń do dowolnego ośrodka uzależnień lub skorzystaj z telefonu zaufania. Tam uzyskasz anonimową i rzetelną pomoc.

Ze złymi nawykami i nałogami próbujmy sobie poradzić, gdy tylko zauważymy, że powstały i zaczynają nami rządzić. Im dłużej pozwolimy im działać, tym trudniej będzie się ich pozbyć.

Człowiek, którzy poznał siebie

Wielkie wrażenie robi historia **Christophera Nolana**, pisarza, który we wczesnym dzieciństwie przeszedł porażenie mózgo-
we, w wyniku którego został całkowicie sparaliżowany i nie
mógł nawiązać żadnego kontaktu z otoczeniem. Ale jego mat-
ka była pewna, że Christopher rozumie, co się wokół niego
dzieje, dlatego też uczyła go sama, w domu. Któregoś dnia
Nolanowi podano nowe lekarstwo, dzięki któremu mógł on
poruszać jednym z mięśni szyi. Zaczął korzystać z urządzenia
przymocowanego do głowy, które pozwoliło mu pisać na ma-
szynie. Miał wtedy 11 lat. Bardzo długo uczył się pisać w ten
sposób. Na początku wystukanie jednego wyrazu zajmowało
mu ponad kwadrans. Christopher był jednak wytrwały i nie
poddawał się. Dzięki temu i ogromnemu talentowi, który
drzemał w nim od zawsze, w wieku 22 lat został ogłoszony
literackim geniuszem. Pierwszą jego książkę opublikowano,
gdy miał zaledwie 15 lat. Był to zbiór wierszy i prozy, które
kształtowały się w jego umyśle od trzeciego roku życia. Kolej-
ną pozycję stanowiła jego autobiografia, w której wprowadzał
czytelnika w świat osoby sparaliżowanej, niemej, niemogą-
cej komunikować się z otoczeniem. Najbardziej zadziwiające
jest bogactwo przemyśleń i słownictwa oraz wyjątkowy styl
Nolana. Można śmiało powiedzieć, że jego autobiografia to
ewenement na skalę światową. Nikt wcześniej nie pisał z taką
z szczerością i bez uzalania się nad sobą o przeżyciach osoby
ciężko upośledzonej na ciele. Za swoje publikacje Christopher
otrzymał liczne nagrody, wielu krytyków wypowiadało się
o jego pracach z największym entuzjazmem, oceniając je nie
ze względu na jego ułomność. Nolan zawsze podkreślał, że li-
tość, jaką często okazuje się osobom upośledzonym i kalekim,

jest jednym z uczyć, których nie znosi najbardziej. Właśnie z tego powodu odmówił, gdy hollywoodzki producent zaproponował mu nakręcenie filmu o nim. Nie chciał stać się bohaterem ckliwej opowieści, nad którym litowaliby się widzowie. Mówił, że nauczył się akceptować i kochać siebie dzięki miłości, jaką został otoczony przez rodzinę. Można powiedzieć, że mimo ciężkiego doświadczenia, jakim była jego choroba, był to człowiek szczęśliwy i spełniony. Poznał i zaakceptował siebie, odkrył w sobie ogromny talent, określił swoje życiowe wartości i cele, a potem konsekwentnie dążył do ich osiągnięcia, czerpiąc z tego radość i satysfakcję.

Jego życie i twórczość było inspiracją dla wielu ludzi – Nolan dostawał tysiące listów, w których dziękowano mu za pokazanie prostej prawdy, że życie jest ogromną wartością bez względu na to, w jakiej sytuacji jest człowiek. Najważniejsze jest to, co wypełnia umysł i duszę.

Poznaj swoje silne i słabe strony

Istnieją różne koncepcje poznawania osobowości. Do tej pory skupialiśmy się na rozpoznawaniu cech charakteru i metodach ich wzmacniania. Teraz spróbujemy spojrzeć na siebie inaczej i zdefiniować swoje mocne oraz słabe strony. Jeśli chcesz to zrobić precyzyjnie, skorzystaj z internetowego profilu osobowości Clifton StrengthsFinder, opracowanego przez Centrum Badań Międzynarodowych i Szkolenia Instytutu Gallupa. Dzięki użyciu tego narzędzia możesz poznać indywidualny, specyficzny dla Ciebie zbiór pięciu dominujących talentów (nazywanych tam cechami) spośród 34 zdefiniowanych jako występujące najczęściej.

Zanim opracowano Clifton StrengthsFinder badacze odkryli, że większość ludzi zaskakująco mało wie o sobie, a zwłaszcza o swoich mocnych stronach. Czy też należysz do tej licznej grupy?

Zwykle człowiek zapytany o swoje zalety czuje się nieswojo. Ożywia się dopiero, gdy mowa o wadach. O wadach mówiono mu w domu... żeby się poprawił. O wadach mówiono mu w szkole... żeby się poprawił. O wadach i niedoskonałościach mówi się mu w pracy... żeby się poprawił. To ma swoje skutki! Czujemy się przez cały czas niedoskonali. Mamy wrażenie, że ideał czeka niemal zaraz za progiem, tylko... musimy się poprawić. Poprawa jednak niewiele daje, bo zbyt często skupiamy się na tym, do czego zupełnie nie mamy talentu. Jeśli nie mamy w sobie genu przywództwa, to ukończenie nawet kilkunastu kursów nie zrobi z nas genialnego kierownika, będziemy co najwyżej umiarkowanie dobrzy. Natomiast, jeśli ktoś jest urodzonym przywódcą, to każde szkolenie w tym kierunku, każde doświadczenie i przemyślenie sprawi, że cecha ta będzie się wzmacniać.

Poznanie indywidualnego zbioru dominujących talentów pozwoli na ich rozwinięcie w mocne strony. Talent bowiem, jak pisze jeden z twórców Clifton StrengthsFinder Marcus Buckingham, to jeszcze nie mocna strona, tylko cecha o największym potencjale rozwojowym. Cechy te mogą być bardzo różne, na przykład: komunikatywność, empatia, optymizm, odpowiedzialność. Co w takim razie będzie mocną stroną? Mocna strona to połączenie talentu z wiedzą i umiejętnościami, które zapewnią nam niemal doskonałość w wykonywaniu jakiejś czynności albo zadania. Spełniony powinien być jednak jeszcze jeden warunek – mocnej stronie powinny towarzyszyć pozytywne emocje.

Jeśli robimy coś bardzo dobrze, ale z niechęcią, wyłącznie z poczucia obowiązku, to nie możemy tego nazwać mocną stroną.

Co badacze radzą zrobić ze słabościami? Ignorować? Nie... Nie należy również z nimi walczyć, jednak nie powinniśmy nadmiernie im ulegać. Najlepiej rozwijać w sobie mocne strony, tak aby oddziaływanie tych słabych stało się nieistotne. Można postarać się zmienić obszar działalności. Jeśli na przykład nie jesteś zbyt dokładny, zdarza Ci się zapominać o czymś ważnym lub odkładać sprawy na później, masz niewielkie szanse na uczynienie ze skrupulatności swojej mocnej strony. W takiej sytuacji praca biurowa zawsze będzie Cię męczyć i bardzo wątpliwe, czy przyniesie Ci satysfakcję, mimo że zrobisz wszystko, by wykonywać ją perfekcyjnie. Obruszasz się? Uważasz, że w takiej sytuacji nikt nie wybrałby tego zajęcia? Na pewno? To dlatego spotykamy lekarzy, nauczycieli, polityków, urzędników, a nawet aktorów, o których można powiedzieć wszystko, tylko nie to, że są szczęśliwi i spełnieni.

Gdy Bill Gates dostrzegł, że zarządzanie firmą nie sprawia mu takiej satysfakcji jak praca programisty, znalazł do tych działań współnika. I to była mądra decyzja!

Reasumując, warunkiem spełnienia jest poznanie dominujących talentów i doskonalenie ich poprzez zdobywanie odpowiedniej wiedzy i umiejętności. Zapewne już w szkole zauważyłeś, że pewnych przedmiotów uczyłeś się łatwo i z przyjemnością, a w trakcie nauki potrafiłeś zapomnieć o upływającym czasie. Za to opanowanie innych kosztowało Cię ogromnie dużo wysiłku, a efekty były mierne. W dorosłym życiu także są czynności, które opanowujemy szybko i mimowolnie, zaś nauczanie się innych przychodzi nam z trudnością i nie sprawia żadnej radości. Po tym rozpoznajemy, czy mamy

do czegoś talent, czy też nie. Dominujące talenty mogą się ujawnić same, jeśli tylko będziemy potrafili siebie obserwować. Czy warto to robić? Tak, jeśli wiesz, że to w nich drzemie Twój potencjał, Twoja siła. Opłaci Ci się to nie tylko w życiu zawodowym, ale i osobistym.

Czy w budowaniu mocnych stron istnieją ograniczenia? Niestety, tak. Najczęściej przeszkodą jest niechęć do zmiany, obawa przed porażką, trudności w zaakceptowaniu prawdy.

Czy łatwo na przykład przyznać się przed sobą, że obojętność nie jest cechą dominującą naszej osobowości? Im wyższe stanowisko, im więcej mamy lat, tym trudniej pogodzić się z różnymi niezupełnie pozytywnymi stwierdzeniami na swój temat. Chyba że zacznie nam zależeć na prawdziwej samoocenie. Czy już do tego dojrzałeś? Czy wierzysz w sens koncentrowania się na swoich mocnych stronach?

Dzięki doskonaleniu talentów i zaprzestaniu ciągłej walki ze słabościami zaczniemy wreszcie robić to, w czym jesteśmy dobrzy, co da nam szansę na osiągnięcie szczęścia. Praca nad doskonaleniem talentów przynosi lepsze efekty niż próby poprawiania słabych stron na siłę. Czy to znaczy, że nie powinniśmy zajmować się wzmacnianiem cech, w które zostaliśmy wyposażeni mniej szczerze? Nie! Niekiedy jest to przydatne lub nawet konieczne z punktu widzenia naszych życiowych celów. Często jednak nie ma potrzeby, by usiłować dojść do ideału w obszarach niebędących naszą domeną. Wystarczy osiągnąć poziom, który nie będzie blokował dalszego rozwoju. Z niektórymi słabościami możemy sobie poradzić poprzez szukanie sposobów utrzymywania ich w ryzach. O jakich słabościach mówię? O złych emocjach, które zgodnie ze słowami Seneki mogą utrudniać rozwój cnót, na przykład: zawiść, lęk, obawa czy pożądlivość.

Sam z przyjemnością poddałem się analizie i wypełniłem test Clifton StrengthsFinder. Jakie otrzymałem wyniki? Otóż okazało się, że głównymi cechami mojej osobowości są: ukierunkowanie, osiągnięcie, maksymalizm, dowodzenie i bliskość.

Ukierunkowaniem nazywamy potrzebę koncentrowania się na określonym celu i obranie ściśle wytyczonego kierunku. Osoby z tą cechą często analizują swoje działania i rezygnują z tych, które nie prowadzą do realizacji zamierzeń. Jako kolejną cechę, która może mi posłużyć do budowania mocnej strony osobowości, Clifton StrengthsFinder wskazał osiągnięcie. To oznacza, że mam silną potrzebę przemieniania zamierzeń w rezultaty. Clifton StrengthsFinder określił mnie też jako maksymalistę. Dopatrywał się we mnie silnego dążenia do doskonałości i perfekcji. Ostatnią cechą jest dowodzenie.

Wynik testu w 90 procentach się zgadzał z tym, co myślałem na swój temat. Sądzę, że w obecnej chwili wymienione cechy mogą już nazwać moimi mocnymi stronami i opierać na nich dalsze działania.

Jeśli skoncentrujesz się na swoich mocnych stronach, zyskasz pewność, zdecydowanie i siłę, które ułatwiają poruszanie się w świecie i podejmowanie trafnych decyzji. Nie licz jednak na to, że wyniki testów dadzą Ci jednoznaczną odpowiedź, w jakiej dziedzinie będziesz miał osiągnięcia. Osoby z cechami podobnymi do Twoich mogą z powodzeniem spełniać się w różnych branżach. Wybór należy do Ciebie.

Twoje miejsce jest tam, gdzie się dobrze czujesz, gdzie robisz to, co lubisz i do czego masz predyspozycje. Wykorzystanie profilu mocnych stron pomoże Ci osiągnąć szczyt w wybranym obszarze i wskaże, jaką rolę możesz tam odgrywać z największym pożytkiem dla siebie i innych.

Słownictwo – budulec naszej osobowości

Słowa mają ogromną moc. Potrafią inspirować, ale też ranić, a nawet wywoływać wojny. Nasze przekonania zawsze ubrane są w słowa, to za ich pomocą myślimy i wyrażamy myśli.

Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę z tego, jak silną bronią dysponuje dzięki językowi. Właściwy dobór słów może budować, motywować, budzić wiarę i optymizm, natomiast zły niszczy, zniechęca i prowadzi do porażki. Dlatego zachęcam Cię do przeanalizowania języka, jakim się posługujesz, i zastanowienia się, czy nie dominuje w nim słownictwo odpowiedzialne za „podcinanie skrzydeł”. Przemyśl, jaki pod tym względem jesteś. Znajdź chwilę na wypisanie słów, których używasz najczęściej, potem zastanów się, jakie budzą w Tobie uczucia.

Jeśli negatywne – pesymizm, zniechęcenie, smutek, irytację – to znak, że nie są to dobre słowa. Zalecam je po prostu wyeliminować z codziennego słownika i zastąpić ich pozytywnymi odpowiednikami. Pozostaw te słowa, które uskrzydłają, wywołują radość i entuzjazm. Poszukaj ich synonimów i używaj na co dzień jak najczęściej. Zamiast nazywać niepowodzenie porażką, powiedz sobie, że otrzymałeś właśnie cenną lekcję. Chwal siebie. Nie mów: „Nieźle mi poszło”, powiedz: „To prawdziwy sukces”. Zastanów się także, jak zwracasz się do innych. Jeśli używasz w odniesieniu do nich słów obraźliwych i niemiłych, zmień to. Zastępując pejoratywnie nacechowane słownictwo pozytywnym, poprawiasz nie tylko swój sposób mówienia, ale także swoje uczucia i emocje, a w konsekwencji całe życie. Ważne jest także wzbogacanie słownictwa, gdyż wpływa to na każdą sferę Twojego życia.

Dobór słów determinuje też w pewnym stopniu to, co nas spotyka, czyli nasze przeznaczenie. Dlatego warto świadomie kontrolować i ukierunkowywać ten proces. Zagadnienie słownictwa omawiane jest szeroko w wielu publikacjach, np. w książce *Obudź w sobie olbrzyma* Anthony'ego Robbinsa. Aby zdiagnozować siebie pod tym względem, wykonaj pewne ćwiczenie. Wypisz wszystkie pozytywne Twoim zdaniem słowa, których używasz na co dzień, i przeanalizuj je pod kątem ich prawdziwego wydźwięku. Może się bowiem okazać, że zwroty, które wydają Ci się dobre, w rzeczywistości odpowiadają za niepowodzenia i blokady, które nie pozwalają Ci osiągnąć sukcesu.

Mówisz na przykład: „Wydaje mi się, że dam radę”. I jesteś przekonany, że to bardzo motywujące sformułowanie. Jednak w rzeczywistości wyraża ono brak pewności i wiary we własne możliwości. Na co dzień powinieneś używać około 30 słów, które mają faktycznie pozytywny wydźwięk. Jeśli okaże się, że jest ich mniej, postaraj się świadomie zastąpić negatywne słowa pozytywnymi i włączyć je na stałe do swojego słownika.

W poniższym zestawieniu prezentuję kilka przykładów zwrotów negatywnych oraz ich pozytywnych zamienników. Na ich podstawie możesz sam wymyślać inne, nawet bardziej entuzjastyczne sformułowania.

Wnioski: Wpływasz sam świadomie na rozwój swojej osobowości poprzez używanie w myślach odpowiednich słów, które będą tworzyły właściwe nastawienie do rzeczywistości. Pamiętaj że postawa jest Twoim wyborem. Ona wszystko zmienia. Postawa jest w mojej ocenie darem który sami możemy kontrolować.

Zwrot negatywny	Zwrot pozytywny
To się nie uda.	Przeanalizujmy, jakie mamy możliwości.
To jest niemożliwe.	Zobaczmy, co w tej materii osiągnęli inni.
Jesteś głupi.	To co mówisz, brzmi nierozsądnie.
Jakoś mi poszło.	To był wielki sukces
Na pewno nie dam rady.	Mam wiele atutów, dzięki którym powiedzie mi się.
Wątpię, żebym to osiągnął.	Przeanalizuję możliwości i swoje mocne strony i opracuję strategię osiągnięcia celu.
Znowu się nie udało.	Bardzo się staraliśmy, ale niestety tym razem nie udało się w pełni osiągnąć celu.
To moja wina, jestem do niczego.	Sprawdzę, jakie popełniłem błędy, żeby w przyszłości ich nie powtarzać, a następnym razem na pewno pójdzie mi lepiej.

Jesteś sową czy skowronkiem? I co z tego wynika?

Nieraz daje się nam to we znaki: Chcemy posiedzieć dłużej z przyjaciółmi, obejrzeć wyczekiwany film późno w nocy, a tu oczy nam się zamykają i ani rusz nie potrafimy przełamać tego stanu. Albo musimy wstać wcześniej niż zwykle, dźwięk budzika gwałtownie wyrwa nas z błogiego snu i informuje, że dobre chwile odpoczynku się skończyły. To nie jest przyjemne.

Już wiesz, o czym będzie mowa! O zegarze biologicznym. Taki wewnętrzny zegar funkcjonuje w każdym z nas. Dzięki niemu wstajemy rano i zasypiamy wieczorem. Od niego zależy nasza zdolność do wykonywania pracy umysłowej i fizycznej o określonej porze, poziom aktywności, a nawet apetyt i wiele różnych funkcji organizmu. Rozumiesz więc, że niemożliwe jest utrzymanie wysokiej formy przez 24 godziny na dobę. Od czego zależy, kiedy jest najwyższa? Niestety, nie od siły woli. To procesy zachodzące wewnątrz naszego organizmu regulują rytm jego działania. Powinniśmy je poznać i nauczyć się funkcjonować zgodnie z nimi.

Wyróżniamy dwa zasadnicze typy ludzi w zależności od ich rytmu dziennego: sowy (nocne marki) i skowronki (ranne ptaszki). Sowy nie lubią wczesnego wstawania. Trudno im wmusić w siebie jakiegokolwiek śniadanie. Budzą się długo i z oporami wchodzą w rytm dzienny. Za to wieczorem ich aktywność zdecydowanie wzrasta. Mogą być wtedy efektywne i twórcze. Żadna godzina nie jest dla nich zbyt późna, żeby rozpocząć działanie. Skowronki przeciwnie. Ludzie tego typu wstają rano z przyjemnością i od razu rozpoczynają krzątanie. Codzienna toaleta, przygotowanie śniadania

czy wyjście do pracy nie sprawiają im trudności. Funkcjonują już od rana na dość wysokich obrotach. Kulminacja następuje koło południa. Potem ich aktywność stopniowo spada. Wieczorem za to nie są w stanie podjąć żadnej pracy. Ta pora doby kojarzy im się wyłącznie z odpoczynkiem i przygotowaniem do snu.

To są typy krańcowe. Nie każda sowa kładzie się spać nad ranem i nie każdy skowronek wstaje o bladym świcie. Wpływ na te zachowania mają indywidualne cechy organizmu. Należą do nich reakcja na światło oraz zdolności przystosowawcze zegara biologicznego.

Są osoby, które każdego dnia wstają z kurami. Nawet jeśli sen nie przyniesie im pełnego odpoczynku, bo na przykład zbyt późno położyły się spać, zawsze budzą się, gdy za oknem zaczyna się robić jasno (czyli latem wcześniej, zimą później). Trudno im też usnąć w długi letni wieczór, zanim na dworze naprawdę się ściemni.

Zegar biologiczny reguluje nie tylko okresy czuwania i snu nocnego. W obu tych cyklach zachodzą dodatkowe zmiany aktywności. Dlatego też w niektórych godzinach pracuje nam się dobrze, w innych wszystkie czynności wykonujemy wolniej i mniej sprawnie, a niekiedy organizm wyraźnie domaga się chociaż chwili snu. Dobrodziejstwo drzemki doceniane jest w krajach południowych, gdzie tak zwanej sjeście sprzyja też pogoda. Gorąco sprawia, że wczesnym popołudniem trudno cokolwiek się zajmować, więc wszyscy chowają się w cieniu i odpoczywają przed drugim okresem aktywności, który przypada na wieczór. Jeśli poznasz swój rytm biologiczny, możesz spróbować dostosować do niego codzienne czynności. To bardzo ułatwia życie.

Wiem, że nie zawsze można tak zrobić. Wielu ludziom trudno w ciągu dnia znaleźć czas na regularne posiłki (które

powinny być ważną zasadą), a co dopiero na dostosowywanie się do zegara biologicznego, choć w konsekwencji bardzo się to opłaca. Człowiek, który słucha rytmu swojego organizmu, częściej postrzega życie jako satysfakcjonujące i szczęśliwe. Nawet spory wysiłek fizyczny lub umysłowy nie powoduje w nim nadmiernego zmęczenia czy rozdrażnienia. Chętniej prowadzi życie towarzyskie i znajduje więcej czasu dla rodziny.

Jeśli jest taka konieczność, możemy spróbować przestawić swój zegar biologiczny. Niektórym przychodzi to z łatwością. Potrafią przystosować się do pracy w nocy lub nie odczuwają zbyt długo zmęczenia wynikającego ze zmian stref czasowych podczas długiej podróży samolotem. Wielu z nas ma jednak z tym kłopoty. W takim przypadku przestawianie się na inny plan dnia powinno być stopniowe. Jeśli od razu spróbujemy na przykład położyć się spać trzy godziny wcześniej niż normalnie i będziemy chcieli trzy godziny wcześniej wstać, prawdopodobnie się to nie powiedzie. Organizm nie będzie potrafił przejść nagle ze stanu aktywności w stan snu nocnego. Ten proces przebiega falowo, nie skokowo. Uśniemy więc mniej więcej o zwykłej porze, a będzie nam niezwykle trudno wstać wcześniej. Jeśli jednak przygotujemy się do zmiany i przez kilka dni będziemy przesuwac porę zasypiania, by kłaść się spać pół godziny wcześniej (zachowując wszelkie wieczorne nawyki), po jakimś czasie organizm się przystosuje. Oczywiście, możliwe jest też stopniowe przeniesienie okresu aktywności na godziny późnonocne, a odsypianie w dzień.

Twój zegar biologiczny. Jak żyć z nim w zgodzie Jamesa Waterhouse'a, Davida Minorsa i Maureen Waterhouse – tę książkę warto przeczytać. Jest w niej m.in. test pozwalający określić indywidualny rytm, a także praktyczne wskazówki, jak go trochę zmienić.

Praca nad kształtowaniem nowych cech

Niektórzy odczuwają brak cech charakteru, które uważają za wartościowe i potrzebne. Takie odczucia zdarzają się chyba każdemu. Przedstawię prostą receptę na kształtowanie w sobie pożądanых cech.

Zawsze zaczynamy od definicji problemu oraz celu, do którego dążymy. To powszechna zasada, która obowiązuje zarówno w świecie wielkiego biznesu, jak i w sferze spraw osobistych. Ważne jest używanie precyzyjnych terminów i unikanie niedomówień. Aby coś zdefiniować, należy sięgnąć do wiarygodnych źródeł informacji, dlatego **poszukaj mentora czy autorytetu, który będzie Twoim wzorem i doradcą.** Nie musisz spotykać się z nim osobiście, możesz także poznać go poprzez książkę, film czy tekst w Internecie.

Idealną sytuacją byłaby wizyta u zawodowego trenera lub osobistego doradcy, ale jeśli nie ma takiej możliwości, bardzo pomocne mogą okazać się ogólnie dostępne poradniki na ten temat.

Kolejnym krokiem jest opracowanie planu pracy nad wytworzeniem w sobie pożądanej cechy. Powinien on uwzględniać mniejsze cele pośrednie, a także okresową ocenę realizacji celu właściwego. To znaczy, że pracując nad daną cechą, należy wyznaczać sobie kolejne etapy. Pokonanie każdego z tych etapów to dotrzymanie obietnicy danej samemu sobie i kolejny krok przybliżający do właściwego celu, którym jest pogłębienie własnej wrażliwości. Co pewien czas powinienes zatrzymać się w tym procesie i zastanowić, co do tej pory zrobiłeś.

Dobrze jest też znaleźć przyjaciela, który pomoże Ci w ocenianiu postępów. Musi to być osoba życzliwa i dyskretna,

ale jednocześnie szczerą, która nie obawia się mówić wprost nawet niezbyt przyjemnej prawdy. Jeśli pracujesz nad daną cechą przez około 30 dni, to po zakończeniu tego okresu dobrze jest wracać co kilka miesięcy do niektórych ćwiczeń, by utrwalić rezultat.

Refleksje końcowe

Znalezienie odpowiedzi na pytania: „Kim jestem?”, „Z jakim darem się urodziłem?”, „Co muszę zaakceptować, a co mogę zmienić w swojej osobowości?”, nie jest łatwe. Opisałem niektóre metody poznawania siebie i wskazałem, dlaczego warto to robić. Powinieneś jednak pamiętać, że charakterystyka osobowości uzyskana w samodzielnie przeprowadzonych testach jest tylko przybliżona. Trudno bowiem o pełen obiektywizm podczas samoobserwacji i samooceny. Warto więc także skorzystać z konsultacji u doświadczonego psychologa.

Osobowość możesz poznać jedynie pośrednio, ponieważ manifestuje się ona poprzez zachowania. Jej obraz może zaciemnić stres lub złe samopoczucie wynikające na przykład z choroby. Jeśli chcesz znaleźć charakterystyczne cechy swojego temperamentu, określić typ inteligencji i naturalne predyspozycje, powinieneś nie tylko przeprowadzać testy, ale też stale się obserwować. I nabrać dystansu do swoich zachowań. I zastanawiać się nad reakcjami. Dopiero takie przyjrzenie się sobie da Ci możliwość wiarygodnej samooceny.

Dlaczego warto podjąć ten trud? Znajomość siebie pozwala świadomie kształtować życie. Gdy już poznasz swoją osobowość (będziesz mógł wskazać swoje wady i zalety, mocne i słabe strony, talenty i predyspozycje, czyli ogólnie mówiąc, potencjał, jakim dysponujesz), spróbuj stworzyć obraz siebie

w przyszłości. Wyobraź sobie, jaki chcesz się stać w każdej sferze życia: zawodowej, rodzinnej, osobistej (w tym duchowej). Zaczynaj się uczyć, jak tego dokonać, ale nie traktuj swego umysłu jak śmietnika, nie wrzucaj tam byle czego. Wkładaj tylko perły i brylanty, bo to, co do niego przenika, staje się częścią Ciebie i objawia się poprzez myśli, słowa, decyzje i zachowania.

Nigdy nie mów, że jest za późno. Zawsze – powtarzam, zawsze – jest dobra pora na zmiany, najlepsza, jaka mogła Ci się zdarzyć.

Co możesz zapamiętać ?

1. Uwierz, że kluczem do rozwoju i osiągnięcia spełnienia jest gruntowne poznanie siebie.
2. Dąż do jak najlepszego poznania cech swojego charakteru, mocnych i słabych stron, predyspozycji poprzez zastosowanie odpowiednich testów – inteligencji i psychologicznych.
3. Określ typ swojego temperamentu oraz styl myślenia.
4. Skorzystaj z Profilu StrengthsFinder opracowanego przez Instytut Gallupa, by poznać dominujące cechy swojej osobowości.
5. Pracuj na słownictwem i używaj go tak, by stał się językiem sukcesu.
6. Poznaj rytm swojego zegara biologicznego i zmieniaj jego nastawienie w zależności od potrzeby.
7. Pracuj nad kształtowaniem nowych cech zgodnie z moimi wskazówkami.
8. Zaczynaj już dziś, podejmij decyzję, by poznać siebie jak najlepiej w każdym aspekcie, bo ta wiedza pozwoli Ci osiągnąć szczęście.



Indeks osób

- Abelard Piotr 60
Aiken Howard A. 214
Allen Woody 517
Argyle Michael 568
Arystoteles 60, 159, 264, 362, 505, 507, 520
Ash Mary Key 220-221, 575, 584
Atkinson Rowan 285
Augustyn z Hippony 370
- Babbage Charles 326-327, 329, 331
Bacon Francis 507, 522
Baird John Logie 212
Barnard Christiaan 215
Bell Alexander Graham 212, 530-532
Benz Carl 209
Berlin Irving 506
Berners-Lee Tim 214
Bettger Frank 290-291
Blechacz Rafał 486-487, 499, 538
Bocelli Andrea 193
Bonaparte Napoleon 560
Branden Nathaniel 148
Brunelleschi Filippo 179-180, 308
Buckingham Marcus 119
- Buffet Warren 586-590
Buonarroti Michał Anioł 181, 219
Buzan Tony 514, 517
- Cai Lun 209
Cailliau Robert 214
Carnegie Dale 629-630
Cézanne Paul 161, 193
Chain Ernst 215
Chopin Fryderyk 353
Churchill Winston 506, 617-618
Crick Francis 216
Connors Richard J. 587
Covey Stephen R. 106, 350
Cugnot Nicolas-Joseph 209
Cummot John 272
Curie Pierre 265
da Vinci Leonardo 200, 220, 315-317, 559
Daimler Gottlieb 209
de Bono Edward 344, 346
de Klerk Frederik Willem 164
de Mello Anthony 184
de Santangel Luis 242
Diogenes Laertios 417
Disney Walt 303, 478-479

- Douglas Stephen 173
 Drucker Peter 506
 du Toit Natalie 175
 Dyer Wayne 195
 Dymna Anna 532, 534

 Edison Thomas Alva 27, 189, 210,
 269, 347, 519-520, 530, 533
 Egurrola Agustin 191
 Einstein Albert 200, 213, 326, 373-
 -374, 404
 Eisenhower Dwight 27, 494-495,
 499
 Évora Cesária 193

 Fabrikant Valentin A. 213
 Faraday Michael 210
 Fensterheim Herbert 430-431
 Fischer Mark 14
 Fleming Alexander 215
 Florey Howard 215
 Ford Harrison 174
 Ford Henry 209, 327, 343, 530
 Forward Susan 140
 Fox Terry 228, 325
 Frabetti Carlo 565
 Frankl Viktor 39
 Franklin Benjamin 112, 329-331
 Freud Sigmund 229
 Fukuyama Francis 557

 Galen 85
 Gandhi Mahatma 441-444
 Gardner Howard 95-96
 Gates Bill 120, 587
 Ghirlandaio Domenico 219

 Gibson William 76
 Gilbert William 308
 Goethe Johann Wolfgang 545
 Goleman Daniel 97-98
 Graham Martha 325-326

 Habeler Peter 182
 Halifax lord → Wood Edward
 Hanks Tom 318
 Hawking Stephen 186
 Henderson Monika 568
 Heraklit z Efezu 247
 Herzog Werner 306
 Hill Napoleon 183, 530-531, 536,
 541
 Hipokrates 85
 Hobbes Thomas 224
 Huang Guofu 201-202

 Izabela I Kastylijska 242

 James William 24, 152, 289, 309, 603
 Johnson Spencer 247, 529
 Jolie Angelina 318
 Jung Carl Gustav 86

 Kafer Esther 194
 Kafer Martin 194
 Kalinowski Piotr 534
 Kamiński Marek 258
 Kant Immanuel 226
 Kappes Anthony 297
 Kartezjusz 250
 Keller Helen 76, 106
 King Stephen 538
 Kochanowski Jan 226

- Kolumb Krzysztof 242-243, 308
Konfucjusz 28, 102
Kopaliński Władysław 178, 528
Kopernik Mikołaj 183
Kraus Karl 395
Kretschmer Ernst 86
Kudlaszyk Wanda 192
Kutcher Ashton 318
- Laflamme Daniel 202
Lem Stanisław 540
Lincoln Abraham 173, 242-243
Lindbergh Charles 317
Littauer Florence 85
Lucas George 174
- Majewski Tomasz 601
Małysz Adam 538
Mandela Nelson 163-165
Manet Édouard 161
March James G. 406-407
Marconi Guglielmo 211
Marcus Siegfried 209
Marquis Donald 195
Martin Roger 324-326
Maslow Abraham 89, 627
Mayer Robert 573-574
Medyceusze 219, 316
Mela Jan 258
Meucci Antonio 212
Michał Anioł → Buonarroti Michał Anioł
Miescher Johann Friedrich 216
Miller Marlane 86, 88
Miłosz Czesław 183
Minors David 128
- Morse Samuel 308
Munger Charlie 588-589
- Newton Isaac 373
Nietzsche Friedrich 241
Nightingale Florence 308
Nolan Christopher 117
Novak Joseph D. 514
- O'Brien Mark 49-50
Olsen Johan P. 406-407
Owsiak Jerzy 532
- Pareto 27, 494, 497-499
Partyka Natalia 174-175, 258
Peale Norman Vincent 24, 290
Peck W. Scott 567
Perry Katy 318
Picasso Pablo 506
Pinzonowie 242
Pitt Brad 318
Platon 60, 102, 264, 375, 507, 637-638
Pope Alexander 373, 643
- Robbins Anthony 124
Rockefeller John D. 530-532
Roosevelt Franklin Delano 530
Rose Colin 504
Rosicka-Jaczyńska Katarzyna 534
Royce Frederick Henry 15
Rubinstein Artur 506
Russell Peter 225
- Sajkiewicz Zbigniew 259
Schmitt Eric-Emmanuel 585

- Selye Hans 399
Sendlerowa Irena 248
Seneka 43, 121
Sharp Isadore 325
Skłodowska-Curie Maria 265
Skorupka Stanisław 529
Sokrates 370, 375, 417, 507
Spartakus 251
Sullivan Anne 76, 106
Stevin Simon 327-329, 331
Stordahl Jostein 298
Szekspir William 218-219
Szymborska Wisława 135
- Świtaj Janusz 533
- Tatarkiewicz Władysław 384
Tesla Nicola 211
Thomas Bob 479
- Tracy Brian 114, 196, 555, 578
- Van Doren Charles 183
Volta Alessandro 210
von Linde Carl 211
- Wałęsa Lech 247
Waterhouse James 128
Waterhouse Maureen 128
Watson James 216
Wawrzyniec Wspaniały 219
Wawrzyńska Ludwika 135
Wilson Woodrow 530
Wood Edward 617
Wright bracia 316, 318
Wright Milton 316
Wright Orville 316
- Zola Émile 161

O autorze

Andrzej Moszczyński od 30 lat aktywnie zajmuje się działalnością biznesową. Jego główną kompetencją jest tworzenie skutecznych strategii dla konkretnych obszarów biznesu.

W latach 90. zdobywał doświadczenie w branży reklamowej – był prezesem i założycielem dwóch spółek z o.o. Zatrudniał w nich ponad 40 osób. Spółki te były liderami w swoich branżach, głównie w reklamie zewnętrznej – tranzytowej (reklamy na tramwajach, autobusach i samochodach). W 2001 r. przejęciem pakietów kontrolnych w tych spółkach zainteresowały się dwie firmy: amerykańska spółka giełdowa działająca w ponad 30 krajach, skupiająca się na reklamie radiowej i reklamie zewnętrznej oraz największy w Europie fundusz inwestycyjny. W 2003 r. Andrzej sprzedał udziały w tych spółkach inwestorom strategicznym.

W latach 2005-2015 był prezesem i założycielem spółki, która zajmowała się kompleksową komercjalizacją liderów rynku deweloperskiego (firma w sumie sprzedała ponad 1000 mieszkań oraz 350 apartamentów hotelowych w systemie condo).

W latach 2009-2018 był akcjonariuszem strategicznym oraz przewodniczącym rady nadzorczej fabryki urządzeń okrętowych Expom SA. Spółka ta zasięgiem działania obejmuje cały świat, dostarczając urządzenia (w tym dźwigi i żurawie) dla

branży morskiej. W 2018 r. sprzedał pakiet swoich akcji inwestorowi branżowemu.

W 2014 r. utworzył w USA spółkę LLC, która działa w branży wydawniczej. W ciągu 14 lat (poczynając od 2005 r.) napisał w sumie 22 kieszonkowe poradniki z dziedziny rozwoju kompetencji miękkich – obszaru, który ma między innymi znaczenie strategiczne dla budowania wartości niematerialnych i prawnych przedsiębiorstw. Poradniki napisane przez Andrzeja koncentrują się na przekazaniu wiedzy o wartościach i rozwoju osobowości – czynnikach odpowiedzialnych za prowadzenie dobrego życia, bycie spełnionym i szczęśliwym.

Andrzej zdobywał wiedzę z dziedziny budowania wartości firm oraz tworzenia skutecznych strategii przy udziale następujących instytucji: Ernst & Young, Gallup Institute, PricewaterhouseCoopers (PwC) oraz Harvard Business Review. Jego kompetencje można przyrównać do pracy **stroiciela instrumentu**.

Kiedy miał 7 lat, mama zabrała go do szkoły muzycznej, aby sprawdzić, czy ma talent. Przeszedł test pozytywnie – okazało się, że może rozpocząć edukację muzyczną. Z różnych powodów to nie nastąpiło. Często jednak w jego książkach czy wykładach można usłyszeć bądź przeczytać przykłady związane ze światem muzyki.

Dlaczego można przyrównać jego kompetencje do pracy stroiciela na przykład fortepianu? Stroiciel udoskonala fortepian, aby jego dźwięk był idealny. Każdy fortepian ma swój określony potencjał mierzony jakością dźwięku – dźwięku, który urzeka i wprowadza ludzi w stan relaksu, a może nawet pozytywnego ukojenia. Podobnie jak stroiciel Andrzej udoskonala różne procesy – szczególnie te, które dotyczą relacji z innymi ludźmi. Wierzy, że ludzie posiadają mechanizm psychologiczny, który można symbolicznie przyrównać do

mentalnego żyroskopu czy mentalnego noktowizora. Rola Andrzeja polega na naprawieniu bądź wprowadzeniu w ruch tych „urządzeń”.

Żyroskop jest urządzeniem, które niezależnie od komplikacji pokazuje określony kierunek. Tego typu urządzenie wykorzystywane jest na statkach i w samolotach. Andrzej jest przekonany, że rozwijanie **koncentracji i wyobraźni** prowadzi do włączenia naszego mentalnego żyroskopu. Dzięki temu możemy między innymi znajdować skuteczne rozwiązania skomplikowanych wyzwań.

Noktowizor to wyjątkowe urządzenie, które umożliwia widzenie w ciemności. Jest wykorzystywane przez wojsko, służby wywiadowcze czy myśliwych. Życie Andrzeja ukierunkowane jest na badanie tematu źródeł wewnętrznej motywacji – siły skłaniającej do działania, do przejawiania inicjatywy, do podejmowania wyzwań, do wchodzenia w obszary zupełnie nieznanne. Andrzej ma przekonanie, że rozwijanie **poczucia własnej wartości** prowadzi do włączenia naszego mentalnego noktowizora. Bez optymalnego poczucia własnej wartości życie jest ciężarem.

W swojej pracy Andrzej koncentruje się na procesach podnoszących jakość następujących obszarów: właściwe interpretowanie zdarzeń, wyciąganie wniosków z analizy porażek oraz sukcesów, formułowanie właściwych pytań, a także korzystanie z wyobraźni w taki sposób, aby przewidywać swoją przyszłość, co łączy się bezpośrednio z umiejętnością strategicznego myślenia. Umiejętności te pomagają rozumieć mechanizmy wywierania wpływu przez inne osoby i umożliwiają niepoddawanie się wszechobecnej indoktrynacji. Kiedy mentalny noktowizor działa poprawnie, przekazuje w odpowiednim czasie sygnały ostrzegające, że ktoś posługuje się manipulacją, aby osiągnąć swoje cele.

Andrzej posiada również doświadczenie jako prelegent, co związane jest z jego zaangażowaniem w działania społeczne. W ostatnich 30 latach był zapraszany do udziału w różnych szkoleniach i seminariach, zgromadzeniach czy kongresach – w sumie jako mówca wystąpił ponad 700 razy. Jego przemówienia i wykłady znane są z inspirujących przykładów i zachęcających pytań, które mobilizują słuchaczy do działania.



OFERTA WYDAWNICZA

Andrew Moszczyński Group sp. z o.o.









