

JARO Makosz

ESEJE

FILOZOFIA JEDNEGO KROKU

Bez względu na to, ile masz przed sobą do zrobienia – tak naprawdę wszystko sprowadza się do jednego, następnego kroku.

Zapytaj siebie: „Jaki powinien być Twój następny krok ? „

A skąd wiedzieć, czy on będzie dobry ?

Trzeba zadać sobie kolejne bardzo proste pytanie: „Czy to, co chcę zrobić – jest istotne ?”

– A co znaczy istotne ? – zapytasz z kolei...

– Istotne jest tylko to, co jest spójne z Twoim kierunkiem życia. Wszystko inne jest nieistotne.

Nie rób więc tego...

Jakiś czas temu, wymyśliłem sobie pewną filozofię postępowania. Praktykuję ją sam na sobie. Dzięki niej udaje mi się zrobić rzeczy o wiele lepiej jakościowo (choć może niekoniecznie ilościowo). Jakość przedkładam nad ilość. I to mi wystarcza.

Co ciekawe, jestem także spokojniejszy i bardziej zadowolony z jakości samego życia, niż kiedy próbowałem innych metod – bardziej tradycyjnych.

Wielokrotnie pisałem już o tym, że dla mnie życie jest jak żegluga.

O tym, że ważny jest kierunek – a nie cele. O tym, żeby trzymać pewnie ster życia. By skupić się jedynie na dobrym nawigowaniu każdego dnia – a nie na celach. Bo wszelkie sukcesy są jedynie efektem dobrego nawigowania.

W tym płynięciu po właściwym kursie – nie chodzi o osiągnięcie czegokolwiek. Nie chodzi nawet o dopłynięcie gdziekolwiek. Chodzi po prostu – o dobre życie...

Tak to widzę.

Teraz jednak dopowiem do tego mały element.

Ten element jest całkowicie spójny ze wszystkim, co powiedziałem wcześniej. W wielkim skrócie – chodzi o to, aby stawiać mądrze każdy następny, pojedynczy krok.

To wszystko.

Krok to symbol. Chodzi o małe, jednak zakończone działania.

Kończę jedno małe, proste działanie i zastanawiam się – jakie powinno być następne małe i proste działanie.

Nie mam wielkich i precyzyjnych planów. W swoim życiu bardzo często improwizuję. Mam natomiast stały kierunek. On jest ważny. Jest dla mnie jak gwiazda północy, dla żeglarzy w dawnych wiekach.

Swoje działania dostosowuję do sytuacji i miejsca. Staram się zrobić właściwą rzecz, we właściwym czasie. A każda rzecz – ma swój właściwy czas i właściwe miejsce.

Trzeba to jedynie wyczuć.

I wtedy, zamiast szarpać się z życiem.... – płyniemy wraz z nim.
Płyniemy szybciej i piękniej.
Całkowicie zgodnie ze swoją naturą robiąc wszystko prawie bez wysiłku.

Spróbuj.....

PŁYŃ Z WIATREM

Lubię porównywać życie do żeglugi jachtem.

Używając więc tego porównania - mogę powiedzieć, że jeżeli płyniesz danym kursem - nie zmieniaj go zbyt gwałtownie. Da się to zrobić, ale wykonaj taki manewr łagodnie,...z wyczuciem. Inaczej ryzykujesz wywrócenie. To ryzyko jest tym większe - im większa jest prędkość, z jaką się poruszasz.

Respektuj więc odwieczne prawa natury. One są niezienne.

Przyjmuj to co się dzieje - łagodnie. Zrób to, co jesteś w stanie - najlepiej jak możesz. Tyle właśnie możesz zrobić. Nie naginaj rzeczywistości do siebie. Dostosuj siebie do rzeczywistości. Myślę, że w tym leży istota bycia szczęśliwym.

W jednym z moich ulubionych filmów - "Forrest Gump" pojawia się motyw niesionego podmuchem wiatru piórka. Symbolizuje nasze życie. Pomiędzy żegluga a dryfującym na wietrze piórkiem - nie ma aż tak dużej różnicy.

Forrest jest niepełnosprawnym umysłowo mężczyzną, którego życie doświadczyło bardzo ciężko. On jednak odnajduje się w tym wszystkim co go spotyka i stara się być dobrym człowiekiem. Jego najbardziej charakterystyczną cechą jest to, że dba o innych bardziej niż o siebie samego. To zupełnie niezwykle. Zależy mu na realizacji ich marzeń, ich pragnień i potrzeb. Dla siebie nie chce niczego.

Zapytany przy wyjściu z wojska o to, czy ma jakiś plan na swoje życie - nie wie, co odpowiedzieć. On żyje dla innych. To pytanie nie ma dla niego sensu.

Co ciekawe, dalsza historia pokazuje, że życie wynagradza mu tę postawę wielokrotnie. Zupełnie o to nie zabiegał i jest tym raczej zadziwiony.

Forrest nie dba o swój stan posiadania, o pozycję w społeczeństwie (które i tak go zresztą skreśliło). Jego odmiennosc jest tak wielka, że mogłoby się zdawać iż jest skazany nieuchronnie na życiową porażkę i odrzucenie.

Tymczasem jest zupełnie odwrotnie. Niespodziewanie - życie go ratuje. Niespodziewanie daje mu wiele.

Często wracam myślami do końcowej sceny filmu, w której piórko unosi się w niebo. Pada wtedy pytanie o to, na ile mamy wpływ na własne życie - a na ile ono się po prostu dzieje.

Jakkolwiek zresztą by nie było – ważne jest tylko to, jakimi będziemy ludźmi.

"Bawi i wzrusza nas Forrest Gump" - napisałem w 1995r, po tym jak zobaczyliśmy go po raz pierwszy, w kinie letnim w Siemianowicach Śląskich.

To niezwykle film....

KOMUNIKACJA

Komunikacja - to jedna z najważniejszych życiowych umiejętności.

Ze wszystkich umiejętności, jakich uczysz się w różnych miejscach pracy - najważniejsze są te, które możesz transferować do innych miejsc.

To one z Tobą pozostaną.... i pójdiesz z nimi dalej.

Jedną z nich jest ta najbardziej podstawowa - umiejętność skutecznej komunikacji.

Uczymy się jej od najmłodszych lat - jednak tylko bardzo nieliczni rozwinęli ją na naprawdę wysokim poziomie. A ma to nieprawdopodobny wpływ na wszystko w Twoim życiu. Od sfery prywatnej - do kariery w Twojej profesji. I to, czymkolwiek byś się nie zajmował.

W jakiegokolwiek relacji z drugim człowiekiem - komunikacja jest podstawą. Kiedy żyliśmy jeszcze w jaskiniach, to powoli rozwijaliśmy swój sposób porozumiewania. Stawał się on stopniowo coraz bardziej precyzyjny, coraz doskonalszy.

Nie chodzi tu o to, ile znasz języków obcych - choć to może być dodatkowym atutem.

Najistotniejsza jest treść oraz sposób w jaki się komunikujesz. Inaczej w każdym języku będziesz to robić tak samo źle.

Nie chodzi też jedynie o to, aby inni rozumieli to co mówisz. O nie.... To dopiero początek początków.

"Prawdziwa komunikacja - to umiejętność przekazywania swoich myśli, uczuć oraz koncepcji... Przekazywania ich w sposób tak skuteczny i szybki, że pomiędzy mówcą a słuchaczem tworzy się "kanał komunikacyjny" (moja definicja).

W ciągu lat swojego życia czytałem na ten temat różne materiały. Gdybym z tych wszystkich źródeł oraz własnych doświadczeń - miał utworzyć rodzaj "syntezy w pigułce" - to poradziłbym, jak poniżej:

1. Musisz mieć coś dobrego do powiedzenia (inaczej nie mów wcale i nie zabieraj innym bezcennego czasu).
2. Powiedz (ale bardzo krótko), o czym powiesz. Wywołasz tym zainteresowanie.
3. Teraz powiedz to dobrze.
4. Obserwuj swoich słuchaczy i ich reakcje.
5. Na koniec - powiedz, o czym właśnie powiedziałeś. To rodzaj podsumowania i utrwalenia

przekazu. Zrób to odrobinę inaczej niż na początku, kiedy dopiero zapowiadałeś swój temat. Ten odrobinę inny wariant sprawi, że odbiorcy będą bardziej aktywnie zaangażowani. Zapamiętaj także wszystko znacznie trwalej.

Reszta to kwestia częstej praktyki. Nie da się nauczyć pływać na sucho i nie da się nauczyć mówić, bez mówienia. Mów i wyciągaj wnioski z tego, co robisz.

I ciekawostka:

Zauważ, że oprócz kierowników mianowanych z "urzędu" - najlepsi liderzy i menadżerowie, którzy doszli do swoich stanowisk "organicznie" - to niekoniecznie ludzie najlepsi w swoich dziedzinach, ale na pewno ludzie potrafiący komunikować się w sposób ponad - przeciętny.

MRÓWKA

Siedząc tak na kanapie, z podwiniętymi nogami i wdychając rześkie, prawie wiosenne powietrze z gór... zauważyłem na drewnianej podłodze małą biedronkę. Dreptała, w jakimś sobie tylko znanym kierunku. To już wiosna, więc wiele istot budzi się do życia.

Zacząłem się jej przyglądać.....

Przypomniała mi się pewna moja obserwacja sprzed ponad 20 lat. Stałem wtedy na przystanku autobusowym – wracając z pracy. Słońce mocno świeciło na rozgrzany asfalt drogi. Wręcz odbijało się od niego. I dlatego na tle asfaltu zauważyłem mały obiekt – mrówkę..... Niosła na sobie coś dużego – coś znacznie większego niż ona sama..... I tak szła przed siebie, bardzo powoli, dziesiątkami milimetrów. Przejście przez jezdnię musiało być dla niej oceanem pełnym niebezpieczeństw. Drogą mającą trwać wiecznie.

Samochody przejeżdżały w jedną i w drugą stronę. Widziałem parę razy, jak auto zdmuchiwało ją z kursu, a ona wczepiała się jakby swoimi małymi łapkami, starając się przetrwać.

Jakimś cudem, wracała jednak na obrony wcześniej kurs, jakby wiedziała gdzie iść. Jakimś też cudem ja ciągle ją widziałem. Wydawałoby się to niemożliwe – taką małą mrówkę.

To ciekawe. Jaki jest kompas w zwierzętach? Ona jakby zmierzała do jakiejś magicznej latarni. Jak to się dzieje, że np. bociany wracają dokładnie w to samo miejsce – odległe o tysiące kilometrów, z dalekich podróży ?...

Mrówka szła dalej...W każdej chwili mogła zginąć pod pojazdem - ...zbierała się jednak i szła. Realizowała swoje życiowe powołanie.

Czy my ludzie też mamy taki instynkt ? Czy wiemy dokąd idziemy ? Czy jesteśmy wierni obranej drodze ? Czy jesteśmy dość wytrwali ? Czy robimy to, co powinniśmy i w co wierzymy – bez względu na to czy nas klepią po ramieniu, czy nie ?

Zadaję sobie to pytanie już ponad 20 lat i znam odpowiedź. Za każdym razem, kiedy zastanawiam się nad tym – po co coś robię – przypominam sobie tę małą mrówkę, idącą przez jezdnię.

Nie wiem, czy przeszła ? Ważne, że próbowała....



DUALIZM

I znowu rysując - dokonuję pewnego odkrycia. Nie studiowałem sztuk pięknych i wszystko, co wiem - wiem praktycznie z własnych obserwacji. Jednak ciągle potwierdza mi się pewne prawo - że jeżeli w jakimś miejscu mojego rysunku jest obszar najjaśniejszy - to zaraz obok będzie też i najciemniejszy. I to nie kawałek obok, ale należy go szukać tuż przy nim. Jakby jedno nie mogło istnieć bez drugiego. Światło bez cienia i cień bez światła. A czym są oba silniejsze w swoim zakresie - tym bliżej należy ich obok siebie szukać. Poniekąd jest to logiczne, ponieważ dopiero ich wzajemny kontrast pozwala nam je zobaczyć. A czym większy kontrast – tym obiekt, czy też fragment rysunku jest ostrzejszy.

Słyszałem, że ośrodek bólu jest położony w mózgu tuż obok ośrodka rozkoszy. Może idę za daleko, ale czy przez analogię, rozkosz ociera się wręcz o cierpienie i czym większe jedno - tym drugie równie wielkie - będzie zawsze obok niego? Nie gdzieś trochę dalej, ale tuż obok.

A co ze złem i dobrem ? Dobrem i złem ? Czy też i tutaj funkcjonuje ich najbliższe współistnienie ?

A ciemność - przecież nie jest zła sama w sobie, bo noc np. nie jest zła ? Jednak najciemniejszy moment nocy nie przypada tuż obok najjaśniejszego momentu dnia. Więc może dotyczy to jedynie naszych zmysłów i postrzegania dwóch zjawisk obok siebie. I tylko wtedy je dostrzegamy. Inaczej przyzwyczajamy się do nich i przestajemy je zauważać. Może i w ten sam sposób przestajemy zauważać gdzieś zło – bo nie ma kontrastu do dobra... i zło staje się czymś normalnym ?

Chodzi mi tu o jakieś przedziwne prawo, nie tyle bliskiego, co najbliższego współistnienia przeciwieństw jakie postrzegamy ludzkimi zmysłami.

Takie i tym podobne myśli przewalają mi się przez głowę. Nie rozumiem tyłu rzeczy, ale widzę jak funkcjonują.

PS

Jakiś czas po napisaniu tego tekstu znalazłem starożytny, chiński znak – określany jako Yin-Yang.

Widziałem go już wcześniej, ale nie znałem jego znaczenia. Dopiero teraz je poznaję. To uświadomiło mi, że tego typu problemy próbowano zrozumieć już dawno temu.

JAK SIĘ UCZYĆ

Osobiście myślę, że specjalizacja powinna iść w parze ze zdobywaniem wiedzy ogólnej - w relacji mniej więcej 20% wiedzy ogólnej i 80% specjalizacji. I tak każdego dnia.

W ten sposób nie zaniedbamy świadomości tego co jest wokół i jednocześnie będziemy mogli robić skuteczne postępy dzięki zgłębianiu wiedzy specjalistycznej. Jedno uzupełni drugie. Odkryjesz to po czasie. Mamy tylko jedno życie i nie aż tak dużo czasu. Wielu spraw nigdy nie poznamy. Wielu też rzeczy nawet nie jesteśmy świadomi. Nawet nie wiemy, że istnieją.

To jedno życie przemnożone jednak przez miliony - daje nam ogromną siłę i moc poznawczą. Każdy z nas może zgłębić wiedzę w osobnym, wybranym przez siebie kierunku i dojść tak daleko, jak tylko się da. Ważny jest trafny wybór tego kierunku a później - konsekwencja.

I taki jest nasz indywidualny wkład.

Wreszcie, uczyć się powinno intensywnie całe życie, a nie tylko w szkole, czy na uczelni. Uczyć się i praktykować. Jedno zawsze w parze z drugim.

Nauka nie powinna się kończyć na ostatnim egzaminie - jak to się często dzieje. Warto więcej od siebie wymagać....(PS. Choć sam to napisałem, muszę to sobie ciągle przypominać i więcej od siebie wymagać).

WYOBRAŹNIA

Podobno z psychologicznego punktu widzenia - wyobrazić sobie coś i przeżyć to – to tak naprawdę jedno i to samo.... Czytałem o tym kiedyś. Następują w nas te same reakcje nerwowe i hormonalne. Jest to kwestią jedynie odpowiednio silnej wyobraźni....

Codziennie to sprawdzam praktycznie..... Jak teraz na przykład. Patrzą na wielki telewizor, w najnowszej technologii – za wystawową szybą.

Lubię stawać w tym miejscu. Telewizor zachwyca jakością obrazu i zawsze są tu zapierające dech w piersiach kolorowe filmy..... Wyobrażam sobie właśnie, że surfuję w oceanie - jak ten chłopak na ekranie.... Czuję prąd wody na swoich łydkach i świeżą bryzę na twarzy. I to silne słońce na plecach..

Potem pojawia się inny obraz. Teraz wyobrażam sobie ten dojrzało-pomarańczowy, spokojny zachód słońca. Jestem gdzieś na odległych wyspach. Siedzę w tej łodzi, po lewej stronie... Jestem niby tu, w

centrum handlowym, a tymczasem gratis i to w jednej chwili - przeniosłem się tamżeby za chwilę znowu wrócić tu... To jest właśnie wyobraźnia.

Nie piszę o tym przypadku. Kilka razy przeżyłem dokładnie to, co sobie wyobraziłem. Naprawdę byłem tam, żeby wrócić tu... Doznałem tych samych uczuć jakie sobie wyobrażałem. Tak - z psychologicznego punktu widzenia to naprawdę to samo. To potężna siła.

Na przykład ktoś, kto jest na wózku inwalidzkim - może sobie w sposób zamierzony i kontrolowany wyobrazić, że jest zdrowy i robi wszystko czego pragnie.

Pisarz opisuje historię, którą tworzy siłą swojego umysłu... i naprawdę tam jest... I tak w jednej chwili zmienia się wszystko. Ktoś, komu czegoś brakuje - może sobie wyobrazić, że to ma i staje się spokojny...

To jak w filmie "Avatar" Jamesa Camerona.... Była tam postać młodego, częściowo sparaliżowanego żołnierza ? Przenosił się w inny świat, gdzie był inną istotą.

Ograniczeniem jest tylko wyobraźnia, Dlatego warto ją rozwijać....

ZMIANA

W mojej rodzinie jestem pierwszym „Nie-Górnikiem”. Był nim mój ojciec i dziadek... I dziadek dziadka i tak dalej. Było ich tylu, że myślę, że nawet moje ciało jest genetycznie przygotowane do górnictwa. Mój młodszy brat też jest do tego przygotowany.....

Na mnie to właśnie skończyła się długa historia mężczyzn pracujących pół kilometra i dalej w głąb - pod ziemią..... Stamtąd nie wszyscy wracają.... Czasem zabija wybuch metanu i pożar Czasem miażdżą tony węgla.....

Mój dziadek wrócił... z połamanym wpół kręgosłupem. Aż dwa razy przeżył zawał górniczy (to słowo oznacza w moich stronach zawalenie się na ludzi stropu. Wali się wtedy wszystko i nie ma ucieczki).... Za drugim razem wyniesiono go nieprzytomnego na powierzchnię.....Do końca życia chodził pochylony mocno w dół - patrząc w chodnik i nie umiając spojrzeć w niebo.... Miał 30 lat, kiedy to się stało. To dlatego moja matka powiedziała do mnie, kiedy byłem jeszcze chłopcem:

- Popatrz na mnie uważnie...Ty Jarek nie zjedziesz na dół. Ty nie !!!

Górnicy nie lubią mówić o tym, jak jest na dole. To jest dla nich bardzo znamienne. Po tym poznasz prawdziwego górnika. Bo nie ma tam nic, co chcieliby wspominać.

Jakoś nigdy specjalnie się nie zastanawiałem nad tym, że mój ojciec codziennie zjeżdża tak głęboko.... Po prostu wstawał, kiedy jeszcze było ciemno i spieszył się żeby zdążyć na windę.... To wydawało się takie oczywiste i takie normalne, jakby szedł do jakiejś normalnej pracy - jak niektórzy inni. Ale to wcale nie było takie normalne. I dopiero teraz to rozumiem, kiedy sam mam prawie 50 lat.

Zastanawiałem się nad tym właśnie dziś rano „.. tu w Brighton akurat,... Jak oni się czują, kiedy w każdej sekundzie może zawalić się na nich czarne niebo ? Jak czuł się dziadek, kiedy to czarne niebo go zmiotło ? Kiedy był sam w ciemnościach, ze złamanym kręgosłupem – tracąc nadzieję na przeżycie. I rodzi się we mnie wdzięczność.

Ale mój kontakt z węglem jak widać się nie skończył. Przed chwilą wykonałem taki oto szybki rysunek... Nazwałem go po prostu - ”Górnicy”....



LEKCJE ŻYCIA

Każde doświadczenie czegoś uczy. Warunkiem jest jednak to, że ma się otwarty na naukę umysł.

Niektórych doświadczeń wolałbym jednak uniknąć. Bez nauki z nich wynikającej, też mógłbym prowadzić szczęśliwe życie.

Cóż,..... jestem scenarzystą swojego życia tylko w pewnym procencie,.... jak się okazuje.

Biorę więc nauki od życia ot tak – jak leci. Uczę się wszystkiego na raz – jednocześnie.

Kiedy coś mi się nie uda – następnym razem robię to inaczej. Choćby trochę inaczej – ale jednak. Zawsze po porażce pytam siebie – „I jaka z tego lekcja na przyszłość ?”.

W życiu zawodowym - spotkałem się z pojęciem „Lesson learnt” („Wyciągnięta lekcja”) – jako metodologiczne, proceduralne podejście, wykorzystywane w wojsku, budowie samolotów, w elektronice, w wyrobach bezpieczeństwa. Tam każda porażka musi zakończyć się działaniami

naprawczymi. Nie wystarczy machnąć ręką. To nie jest kwestia dobrej woli i tego, czy wyciągnie się lekcję - czy też nie. Procedura mówi o tym, że trzeba ją wyciągnąć. Inaczej proces analizy pozostaje otwarty.

Coś w tym jest. Bez takich wniosków – nie uczymy się na przyszłość. Każdy mój nieudany rysunek studiuje, ...nawet zanim go wyrzucę. Robię wiele fotografii, nawet tylko jego fragmentów. Wiem, że poświęciłem mu jakiś czas swojego życia i wierzę, że nie na darmo. Rozklejam te rysunki po ścianach. Myślę o nich. Oglądam je przy różnym świetle. Podchodzę bliżej i oddalam się. W końcu wiem, co zrobiłem źle i co zrobiłbym inaczej. I następnym razem rzeczywiście robię to już trochę inaczej...nawet czysto intuicyjnie.

SZUKAJ KOLORÓW

Doszedłem ostatnio do wniosku, że na świat trzeba umieć patrzeć dość wybiórczo... Trochę, jak przez różowe okulary. Nie trudno jest znaleźć rzeczy niedobre. Rzeczy dobre trzeba natomiast umieć i chcieć zauważyć.

Kiedy dostrzega się piękne kolory, czasem udając że nie widać innych – zaczyna się inaczej myśleć. To nie jest obiektywny ogląd rzeczywistości – zgadza się, ...ale to pomaga zaprogramować swój własny umysł na poszukiwanie rzeczy dobrych. A taki sposób myślenia zmienia nasze nastawienie.

To tak, jak z informacjami w mediach. Większość z nich to niedobre sensacje. Tymczasem trzeba szukać tych dobrych świadomie i celowo. Tu nie chodzi o oszukiwanie siebie co do rzeczywistości, ale o kontrolowane budowanie dobrych skojarzeń.

Bo na początku tego wszystkiego - trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie – czy chcemy być szczęśliwi ? To pytanie nie jest bez sensu.

I nie jest tak, że odpowiedź automatycznie brzmi: „Ależ oczywiście”. Czasem tak naprawdę nie chcemy, ale nie umiemy zrozumieć samych siebie.

Bo to wbrew pozorom od nas zależy, czy będziemy przeżywać chwile szczęścia. Tak więc...trzeba umieć wyłapywać rzeczy dobre, choćby tylko kilka dziennie i układać z nich obraz dnia.

Ważny jest kurs - jak kurs jachtu na morzu. To kurs w stronę światła.

DAWANIE SIEBIE

Myślę, że to co dajemy innym – wcześniej, czy później...wraca do nas samych...

Poprzez dawanie innym - sam otrzymujesz.
Poprzez sprawianie, że inni stają się szczęśliwi - sam stajesz się szczęśliwy.
Poprzez pomaganie innym w osiągnięciu sukcesu i realizacji ich życiowego potencjału - sam realizujesz własny.
Poprzez zrozumienie innych - sam zaczynasz być rozumiany.
itd.

Tak więc - najpierw dawaj.
Dawaj, ale nie licz na zwrot, podziękowanie, czy zysk.
Nie o to tu chodzi.
Skup się na tym, co Ty możesz dać światu – a nie, co Ty możesz od świata dostać.
Tylko tak myśl.
Zobaczysz, że to ma sens.
A życie.....czasem bardzo późno i niespodziewanie - ale uśmiechnie się także i do Ciebie.

SZTUKA WYBORU

Doszedłem do wniosku, że wszystkie życiowe wybory, nawet spośród bardzo wielu skomplikowanych opcji – ostatecznie można sprowadzić do wyboru tylko dwóch rozwiązań... - A i B. Wszystkie pozostałe opcje oscylują jedynie mniej lub bardziej wokół tych dwóch podstawowych. Są jak ich satelity, choć nie od razu to widać. Te dodatkowe opcje odpadają jednak podczas dalszej analizy.

Ostateczny wybór jednak: A lub B - to dwie zupełnie różne drogi... Dwa różne życia. A kryją się za nimi wszechświaty niewiadomych. I tak do następnej decyzji, uproszczonej znowu do A i B. I tak dalej. Niepostrzeżenie tworzy się ogromna sieć wyborów – nasza indywidualna ścieżka. Wśród nich są także i te bardzo znaczące, zmieniające wyjątkowo dużo.

My ludzie musimy upraszczać, bo nie jesteśmy w stanie objąć większej ilości informacji. To w pewnym sensie nasza słabość. Z takich wyborów właśnie, ... czasem niepozornych – składa się nasze życie.. Widać to – patrząc wstecz.

FALE

Znalazłem w którejś z książek ostatnio, takie oto zdanie - " Problemy są jak fale, nigdy się nie kończą".

Rozmyślałem o tym trochę. I teraz można do tego podejść dwojako:

Wariant 1 - ktoś, słysząc takie zdanie staje się bardziej przygnębiony i widzi raczej bezsens swoich działań w obliczu nigdy nie kończących się problemów.

Wariant 2 - ktoś, dzięki tym słowom rozumie lepiej naturę problemów i to właśnie mu pomaga. Zdając sobie sprawę z tego, że ta "falowość" jest jak najbardziej naturalna - nie narzeka na los.

Do tego można sobie jeszcze uświadomić, że nie jesteśmy w tym jedyni. Innych ludzi też to dotyczy. Czasem fale będą małe i łagodne, a czasem duże i silne. Może się też zdarzyć, że morze będzie spokojne – bez większych fal. Trzeba mieć jednak świadomość, że to nie potrwa zbyt długo.

Trzeba do nich podejść bez pośpiechu, ale mądrze - oszczędzając siły na całe życie. Najpierw jeden problem (fala), potem drugi (fala), potem trzeci (fala). Należy unikać zajmowania się na raz większą ilością problemów. To bardziej męczy i dekoncentruje. Czasem nie ma innego wyjścia, to prawda. O ile to jednak możliwe - trzeba się skupić na jednej fali na raz. Rozwiązać ten problem bez przestojów, bo przecież zaraz przyjdzie kolejna fala.

I nie narzekać, że oto nadchodzi... To normalne. Tak się dzieje od wieków.

Umiejętność rozwiązywania tych problemów - daje nam też poczucie siły i wiary w siebie.

HARMONIA Z SAMYM SOBĄ

Organizmy są mądrzejsze od ich właścicieli. Ludzie często nie dbają o swoje ciało, o zdrowie, o higienę psychiczną. Palą papierosy, piją alkohol, chronicznie niedosypiają, żyją w stresie, który sami sobie tworzą - ...i nie widzą tego.

Tymczasem ich organizmy próbują się bronić. Psychika takich ludzi niszczy ich własne ciała, a ciała wykorzystują każdą okazję, żeby próbować się ratować. Ciało próbuje leczyć rany, próbuje odpocząć - kiedy człowiek zadaje mu kolejne cierpienie.

Skąd taki brak spójności wewnętrznej i taki konflikt w wielu osobach ? Czy one nie akceptują siebie ? Dlaczego nie są dla siebie dobre ? Zadaję sobie takie pytania.

Myślę, że trzeba umieć zaakceptować to, co jest w nas niemożliwe do zmiany - a także wybaczyć sobie błędy, jakie popełniamy. Nie żyć nimi w nieskończoność. Już dość. Trzeba próbować je naprawiać. Zamiast się szamotać - mądrzej stawiać każdy kolejny krok. Powoli, bez pośpiechu - ale mądrze.

Pokochaj siebie naprawdę. Bądź dla siebie wymagający, ale też i łagodny... i nade wszystko - dobry. Wtedy wszystko zaczyna się układać w jedną, sensowną całość. I co więcej, zaczynamy bardziej cenić także innych.

SILNY UMYSŁ

Są takie słowa, które przeczytałem, mając kilkanaście lat. Nie zapomniałem ich. To świadczy o tym, że naprawdę były dla mnie ważne. Pochodzą z chińskich, albo hinduskich mądrych ksiąg. Już nie pamiętam. Brzmiały mniej więcej tak:

"Niech Twoje ciało rzuci się w wir walki, ale Twoje serce niech odpoczywa w kwiecie lotosu".

To oznacza, że cokolwiek trudnego się dzieje - nie dotyka mojego wnętrza. Wpuszczam tam tylko dobre rzeczy. Mogę ciężko pracować, walczyć, odnosić rany, padać ze zmęczenia,tracić w życiu wszystko,.... ale mój wewnętrzny dom jest ciągle czysty, spokojny i szczęśliwy. Nic nie może tego zmienić. Wszystko zależy tam wyłącznie ode mnie.

SPORT

Przyglądałem się kiedyś twarzom piłkarzy – w gazecie, ... na fotografii. Było to tuż po strzeleniu bramki. Widziałem potworny grymas, jak z pola walki. Jakby walczyli z kimś na śmierć i życie. Ich twarze zdawały się krzyczeć „Bij, zabij, byle zwyciężyć.....byle pokonać jakiegoś wroga”. Odrzuciło mnie to.

Myślę, że sport rywalizacyjny pełni rolę zastępczego pola bitwy. Inaczej pewni ludzie naprawdę chcą bić się z innymi. A to tylko po to, żeby udowodnić im, że są lepsi. Zamiast w tym samym czasie tworzyć i robić mądre rzeczy – rywalizują ze sobą. Tracą energię życia na bezmyślną walkę.

Nie rozumiem tego, ponieważ ja nigdy nie chciałem kogoś pokonać. Nawet kiedy grałem w szachy i miałem w tej grze swoje sukcesy w pewnym czasie - to wynik był dla mnie drugorzędny. Niech wygra lepszy szachista - myślałem. Nie mądrzejszy człowiek, ale lepszy szachista. To dwie zupełnie różne sprawy. To sama atmosfera gry i wspólne, kulturalne spędzanie czasu mnie cieszyły. Czasem długa cisza, łagodne tykanie zegara. To, że ktoś siedzi ze mną przy planszy i w skupieniu, kontemplacji – spędzamy te parę chwil. W tym była jakaś świętość tej gry.

Nigdy nie chciałem czyjejs klęski.

Jesteś ode mnie szybszy, silniejszy, wyższy...i co z Tego ?

...Ja walczyć mogę jedynie o wolność...

OGRANICZENIA UMYŚLU

Siedzę w pokoju i przyglądam się temu, jak mucha próbuje się przedostać przez szybę na zewnątrz. Szamocze się i traci niepotrzebnie życiową energię.

Czasem, kiedy wracam z pracy do hotelu – widzę, jak niektóre z nich leżą martwe na parapecie.

Tymczasem wyjście było tuż obok. Wystarczy ominąć okno. Ich natura i inteligencja im na to nie pozwala. Nie weszły na inny poziom ewolucji. Pozostały muchami... Biorę gazetę i przeganiam kolejną muchę w kierunku otwartej przestrzeni... Wylatuje.

Przypominam sobie opowiadanie o tym, jak poluje się na małpy... Do przezroczystej skrzynki wkłada się owoc. U góry jest otwór, przez który małpa może przełożyć łapę. Jednak tylko pustą łapę.

Następnie małpa łapie owoc i próbuje wyciągnąć łapę przez otwór. Tym razem jednak nie potrafi jej przełożyć.

Wystarczyłoby, że wypuści owoc i natychmiast będzie wolna. Nie robi tego jednak. Nie potrafi. W jej umyśle tego typu sytuacja jest nie do wyobrażenia. Tymczasem zbliża się myśliwy, żeby ją zabić. Małpa nie wypuści owocu nawet w obliczu takiego zagrożenia.... Finał jest wiadomy.

My ludzie często nie potrafimy ewoluować na wyższy poziom. Nie potrafimy przestać. Kogoś zabijają jego nałogi i złe przyzwyczajenia – jednak ich nie puszcza.

Ktoś nie potrafi zmienić swojego życia, choć zmierza coraz niżej w dół. Nie ma odwagi tego zrobić. Sam przed sobą udaje – że się nie da i znajduje sto sposobów na to, żeby to sobie samemu zracjonalizować. Nawet nie podejmie próby.

Ktoś brnie uparcie - jak osioł - w jakieś rozwiązania, które nie przynoszą rezultatu, pomimo tego że poniósł tyle razy porażkę. Nie wyciąga z tego wniosków, nie modyfikuje metod, nie uczy się niczego. Traci energię.

Ktoś inny tnie gałąź, na której sam siedzi – niszczy swoje zdrowie – a później dziwi się, że spada.

A jeszcze ktoś inny boi się zmienić pracę, miejsce zamieszkania, zawód.

A rozwiązanie ... jest tuż obok....

DECYZJE

Przeszłość interesuje mnie z dwóch powodów:

- Bo chcę z niej pamiętać wszystko, co najpiękniejsze i w dowolnym momencie móc się w nią przenieść w wyobraźni

- Bo chcę zrozumieć lepiej terażniejszość i przyszłość, ponieważ wiem że wszystko pozostaje w związku przyczynowo – skutkowym. Jedno wpływa na drugie i nic nie pozostaje bez powodu. To, co było przed tysiącem lat - wpływa na dziś. Dziś wpływa na to co będzie za tysiąc lat. Podobnie jak to, co było przed chwilą wpływa na to co jest teraz i to co jest teraz wpłynie na to, co będzie za chwilę.

I tak możemy sobie wyobrazić jakikolwiek moment z przeszłości i uświadomić sobie, że wpłynie on na jakikolwiek moment w przyszłości.

Wszystko z czegoś wynika. To oddziaływanie może być bardzo silne, albo wręcz niezauważalne. Nigdy jednak nie jest zerowe.

W tym momencie powstaje to podstawowe pytanie:

Czy my, swoimi działaniami i decyzjami możemy zmieniać tak terażniejszość, jak i przyszłość ? Czy mamy na to wpływ ? A jeżeli tak - to jak duży ? Czy też wszystko jest już zdeterminowane przez zdarzenia z przeszłości?

Doświadczenie pokazuje, że mamy wpływ mimo wszystko na wiele. Nasze decyzje są ograniczone - jednak wciąż możemy bardzo dużo. Każdy z nas ma wpływ na przyszłość. Może coś zrobić tak, bądź też inaczej. Może też... nie zrobić nic.

Pewnej nocy, jeszcze w szkole średniej, siedziałem na parapecie okiennym, w swoim pokoju..... Patrzyłem w rozgwieżdżone niebo. Zastanawiałem się wtedy głęboko, czy jako przedmiot studiów wybrać fizykę, czy elektronikę.

Ciekawe, jak potoczyłyby się moje losy, gdybym tamtej nocy zdecydował się jednak na fizykę ...? Miałem prawo wyboru.

JESTEŚ TYM, CO STOI POD PRYSZNICEM

Jesteś tym, co stoi pod prysznicem. I zawsze tylko tym byłeś. Co masz wtedy, oprócz siebie samego i oprócz tego co jest w Tobie ? Przecież nadzy przychodzimy na świat.

Patrzyłeś na to kiedyś w ten sposób ? Jesteśmy tym, co pozostanie - kiedy los zabierze nam wszystko, co fizycznie posiadamy. Zabierze nam także uznanie i szacunek, bo ktoś może rozsiać złe słowa przeciw nam. Jednak nasza prawdziwa wartość pozostanie.

Zostanie więc to, co stoi nagie pod prysznicem. Na tym buduj swoje życie. To jest jedyny prawdziwy i solidny fundament. Na to, co masz w sobie pracowałeś przez lata. To jest Twój kapitał. Tego nikt Ci nie odbierze. To wszystko to, czego się nauczyłeś, co zrozumiałeś i to kim naprawdę jesteś.

Ja spojrzałem na to w ten sposób dawno temu, w pewnym hotelu, stojąc właśnie nagi pod prysznicem. Zrozumiałem, że choć pozornie nie mam w tamtej chwili nic - to mam wszystko. Z jednej strony było to olśnienie, a z drugiej - tylko potwierdzenie słuszności drogi, którą gdzieś podświadomie szedłem od dawna.

Czy to nie dlatego tak lubiłem pływać w basenie o poranku - w czasach szkoły średniej ? Właśnie dlatego. Byłem tylko ja, woda i słońce wpadające przez okna. Z nikim nie rywalizowałem. Płynąłem dla przyjemności pływania. Cieszyłem się tym słońcem i po prostu ... życiem.

KOBIECOŚĆ

Kobiety od zawsze zadziwiają mnie. To istoty tak różne od mężczyzn. Ta odmienność myślenia, bycia, zachowania - jest fascynująca.

W rozmowach z kobietami, niezależnie od ich wieku – znajduję odpowiedź na wiele pytań, na które sam nie potrafię sobie odpowiedzieć. Kobięcy sposób myślenia dopełnia męski. Wypadkowa tych dwóch - daje znacznie pełniejszy obraz świata.

TV

Z telewizją trzeba bardzo uważać. Można szybko stać się jej tworem, choć miała służyć początkowo jako źródło rozrywki i wiedzy. Często jednak niepostrzeżenie i powoli zniekształca odbiorcę. Kształtuje jego wybory i drogę.

Prawdziwe życie jest poza TV.

Nie neguję telewizji jako takiej. Ma także wiele dobrych stron. Myślę jednak, że prawie wszyscy jej mocno nadużywają i ślepo w nią wierzą – bez względu na to, jaką telewizję oglądają.

I tak oto garstka ludzi wpływa na miliony...

JOGA

Wstałem dziś wczesnie rano. W niedzielny poranek słońce wpadało delikatnie do pokoju. Czuję się dobrze,..... jestem wypoczęty. Póki rodzina jeszcze śpi, postanowiłem napisać parę zdań o jodze. Najpierw wykonałem jednak parę ulubionych ćwiczeń. To zawsze daje mi radość. Są jak odprężający masaż własnego ciała. Tak właśnie określiłbym jogę. Jest to niezwykle przyjemne.

Potem zaparzyłem w kafetierze kawę i zacząłem pisać.....

Z jogą zetknąłem się mając jakieś 14 lat. W Polsce, w latach komunizmu pojawiła się w księgarniach książka Sławomira Bubicza – właśnie o jodze, wg. szkoły B.K.S Iyengara – hinduskiego nauczyciela.

Bubicz spędził trochę czasu w Indiach i poznał nie tylko jogę, ale zafascynował się także innym sposobem myślenia i podejściem do wartości w tamtym kraju. Ja byłem wtedy w okresie głębokich poszukiwań odpowiedzi na wiele pytań, które sobie stawiałem. Nie byłem człowiekiem, który przyjmował dogmaty – bez ich przemyślenia i zrozumienia.

Robiłem różne rysunki i grafy. Zbierałem książki, wycinki z gazet, przeglądałem encyklopedie. Szukałem odpowiedzi na najważniejsze ludzkie pytania. Wśród nich na to: „Jakim chcę być człowiekiem?”.

Poszukiwałem w książkach, które przetrwały wieki. Zawsze z szacunkiem odnosiłem się do takich prac. W każdej z nich można znaleźć mądrość pokoleń wielu ludzi. W każdej z nich jest coś wartościowego. Czytałem biblię. Zainteresował mnie nowy testament. Nawet, gdyby rozpatrywać go tylko w kategoriach dzieła sztuki – to jest to pełna mądrości książka. Takich dzieł na świecie jest zresztą więcej.

Szukałem jednego wspólnego mianownika – a mianowicie tego, co sprawia że stajemy się lepszymi ludźmi. Szukałem w książkach o filozofii, czytałem różnych myślicieli... Arystotelesa, Platona, Konfucjusza... a także innych ludzi, zupełnie nie znanych a mających bardzo wartościowe przemyślenia.

Szukałem np. prostej odpowiedzi na pytanie „Dlaczego ludzie chcą być dobrzy. Dlaczego wybierają dobro i uznają je za największą wartość. Jego najwyższą formą jest przecież miłość”. To pytanie może wydać się banalne, ale takie nie jest. Cały dział filozofii o nazwie Etyka – w gruncie rzeczy do tego się sprowadza. To pytanie jest fundamentalne. Odpowiedź na to, czym jest dla nas dobro – jest odpowiedzią na to, kim tak naprawdę jesteśmy. Każdy powinien zadać sobie to pytanie.

A to ma bezpośredni związek z tym co robimy, co wybieramy w prostych i codziennych decyzjach. Na studiach, na Elektronice – toczyliśmy czasami z kolegami różne rozmowy na takie tematy. Najczęściej ja je prowokowałem. I tak np. jeden z kolegów stał na stanowisku, że dobro jest całkowicie względne.

– Czyli co ? Dobre jest to, co jest dobre dla ciebie – pytałem - A reszta ?

Inny z kolei twierdził, że dobro jest logiczne.

Jeszcze inny, że cała nasza miłość to po prostu chemia, biologia, hormony – i to wszystko.

Każdy z nich poszedł dalej przez życie raczej pozostając przy swoich przekonaniach. Trudno jednak nie przyznać każdemu z nich częściowo prawdy. Lata życia nauczyły mnie także respektu do poglądów innych ludzi.

Dobro jest piękne – to prawda....bezdyskusyjnie.

Dobro jest logiczne – to prawda...bo kto czyni źle, jest jak człowiek który tnie gałąź na której siedzi – to prosta logika następstw. Ludzie odpłacają tym samym, co dostają.

Miłość powoduje reakcje chemiczne w naszych organizmach, ale to nie chemia powoduje miłość. Inaczej już dawno temu odkrylibyśmy eliksir miłości. A przecież tak nie jest.

Ale te odpowiedzi do końca mnie nie zadawały. Cały czas szukałem brakującego elementu. Trwało to wiele lat. Co jakiś czas wracałem do tego pytania i dopiero jakiś rok temu znalazłem odpowiedź. Brzmi ona:

„Źródłem dobra jest współczucie”.

Właśnie.

To nie znaczy, że trzeba odpowiedzieć sobie na to pytanie, żeby dobrze żyć. Oczywiście, że nie. Inaczej jedynie filozofowie byliby dobrymi ludźmi – a to przecież nie prawda. Prawdą jest natomiast, że jeżeli ktoś ma w sercu prawdziwe współczucie – będzie dobry. I to wystarczy. Nie trzeba czytać tych wszystkich książek, rozmyślać, medytować i kto wie co jeszcze. Można nim być od najmłodszych lat – do najpóźniejszych, bez względu na miejsce w którym ktoś jest.

Ten kto współczuje - potrafi być dobry. Ze współczucia do wszystkiego co żyje – nie tylko do innych ludzi, ale i zwierząt a także natury – rodzi się wszystko.

Niedawno temu, na lotnisku – zdarzyło mi się rozmawiać z hinduską rodziną. Dzieliliśmy się różnymi spostrzeżeniami. Rozmawialiśmy między innymi o Anthony De Mello (hinduskim myślicielu – człowieku, który wywarł na mnie bardzo duży wpływ). Jednak jedno słowo poruszyło momentalnie moich rozmówców. W lot nastąpiło porozumienie.

To było właśnie słowo „Współczucie”. Taka jest prawdziwa odpowiedź o źródło dobra. Współczujemy całkowicie bezinteresownie. Wiemy czym jest ból, niedostatek, samotność, zagrożenie. Jeżeli nie chcemy tego dla innych – to znaczy, że jesteśmy ludźmi.

Dobroć jest też podstawą mądrości. To nie samo wykształcenie czyni ludzi mądrymi, choć wykształcenie temu pomaga.

Dobrze żyć – to po prostu być dobrym.

No ale chciałem napisać o mojej przygodzie z jogą. Tak naprawdę, najbardziej w tej książce podobał mi się wstęp do niej. Czytałem go chyba z kilkanaście razy. Ma ponad 30 stron. Są tam takie zdania, które posłużyły mi za drogowskazy w rozwoju. Jako młody człowiek szukałem takich drogowskazów. Są tam np. takie:

„Jogin nikogo się nie boi i nikt nie musi bać się jogina”.

„Nie posiadaj więcej niż naprawdę potrzebujesz”.

Takie zdania kształtowały mnie od wewnątrz. Pomagały mi w rozwoju świadomości. Czytałem je rano przed szkołą. Potem uczyłem się asan. I tak powoli powstawał mój ulubiony wybór pozycji, który ćwiczę sobie od lat.

KONFORMIZM

Jednym z największych niszczycieli naszych naturalnych talentów jest - konformizm..... W warunkach komfortu nigdy nie osiągamy szczytu naszych naturalnych możliwości. Za wygodę płacimy wysoką cenę - siebie.

Definicja konformizmu wg. Wikipedii:

"Zmiana zachowania na skutek rzeczywistego bądź wyobrażonego wpływu innych ludzi. Podporządkowanie się wartościom, poglądom, zasadom i normom postępowania obowiązującym w danej grupie społecznej. W tym rozumieniu jest to zmiana związana z faktem, że członek grupy miał początkowo inne zdanie czy inaczej się zachowywał niż grupa, a następnie je zmienił w kierunku zgodnym z oczekiwaniami grupy..."

Jedna z głównych myśli jednego z moich ulubionych myślicieli - Anthony De Mello, to filozofia kwestionowania konformizmu.

Mieć odwagę pójść własną drogą. Nie trzeba przecież kwestionować dorobku innych. Wręcz przeciwnie. Chodzi jedynie o to, aby próbować patrzeć na rzeczy inaczej niż się to powszechnie robi. Aby nie brać niczego na wiarę, lecz starać się najpierw zrozumieć.

PODSUMOWANIE

Może to będzie bolesne, ale chcę powiedzieć o tym - co ludzie zapamiętają po Tobie...

Myślę, że nie to - jakimi samochodami jeździłeś....
Jaki miałeś dom...
Ile miałeś pieniędzy...
Jakie zajmowałeś stanowiska...
Jakie odwiedziłeś kraje,..
Do jakich szkół chodziły Twoje dzieci - i co osiągnęły...
...To ciągle nie to...
Kogo zresztą (oprócz Ciebie) tak naprawdę to interesuje ?

To, co naprawdę po Tobie pozostanie - to to jaki byłeś...
Jakim byłeś człowiekiem. Jaki miałeś charakter.
Co dałaś innym - dobrego, czy złego.
Tak właśnie Cię zapamiętają.

Życzę Ci żeby to, co pozostawisz - było wartościowe.
Bo takie życie, to dobre życie.

FILOZOFIA ŻYCIA

Osobiście przeczuwam, że jest tylko jedna prawdziwa filozofia życia.
Jedna, oparta o niewzruszone i odwieczne fundamenty. Są jak grawitacja, magnetyzm, przemiana energii, elektrostatyka, itd.
Tych praw się nie tworzy - je się jedynie odkrywa.....

Należy być bardzo sceptycznym, kiedy ktoś uważa, że stworzył nowe prawa. Może jedynie stworzyć nowy sposób ich opisu - bardziej zrozumiały. To wszystko.

Idąc dalej, za przykładem grawitacji - stwierdzamy, że takie prawo po prostu jest. My je jedynie odkrywamy. Tak samo jest z prawami etyki, z których następnie wyprowadzamy wnioski dotyczące innych praw naszej osobistej filozofii życia.

Niezmiennie uważam, że Etyka jest najważniejsza. Dopiero potem wszystko inne. Zagadnienia dotyczące tego, co uważasz za dobre, a co nie - są fundamentalne. To ich zrozumienie stanowi drogowskaz życia człowieka, w każdym obszarze jego działalności.

To dotyczy wszystkich wyborów, których będzie dokonywał - jako człowiek przede wszystkim,a dopiero potem jako ojciec, mąż, pracownik, manager, polityk, lekarz, prawnik.....itd.

Uważam, że nie ma ludzi do końca dobrych - jak też nie ma ludzi do końca złych.

Choć nie jestem religijny - spodobały mi się słowa Chrystusa, które pamiętam z Nowego Testamentu. Powiedział coś w rodzaju:

"Dlaczego nazywasz mnie dobrym? Nikt nie jest dobry".

Przez lata, te słowa w różnej formie wracają do mnie i nie straciły niczego ze swojej prawdziwości. Wróciły jak widać także tej nocy, kiedy piszę te słowa.

Nasze myśli, zamiary i czyny mogą być "mniej lub bardziej dobre", bądź "mniej lub bardziej złe". Wszyscy też - bez wyjątku, jesteśmy w stanie robić rzeczy tak dobre, jak i złe.

To jedynie, jakie cechy przeważają w danym człowieku sprawia, że zaczynamy go nazywać tak - czy tak, Czy słusznie ?

Ale ile to tak naprawdę jest ?... 60%, 70%, a może 90% dobra, bądź zła ?

To bardzo subiektywna ocena.

Możemy sobie nawet nie zdawać sprawy, kiedy kogoś zaczniemy określać jako dobrego, bądź złego. A jeżeli już raz kogoś nazwiemy np. złym - to później konsekwentnie, chcąc w sposób nawet nieświadomiony zachować wewnętrzną spójność swojego rozumowania - będziemy przeciwko temu człowiekowi budować wszystko inne.

Wręcz będziemy jedynie szukać kolejnych argumentów na poparcie swojej opinii, pozostając niestety ślepych na rzeczy ewidentnie dobre. Co również ciekawe - łatwiej jest przejść z opinii dobrej na złą. Przejście w drugą stronę zdarza się niezmiernie rzadko.

A to jest pułapka. Pułapka rozumowania. Jedno z naszych ludzkich ograniczeń. Nasz słaby punkt - konieczność utrzymania własnej spójności w poglądach.

Jeszcze głębszym zagadnieniem jest to, czym jest dobro - a czym zło ?

Sama filozofia odpowiada na nie na różne sposoby przez tysiąclecia. I choć, co prawda - pytanie wydaje się z pozoru dość proste, to wcale takie nie jest.

Wchodząc w to pytanie głębiej - zaczynają się wątpliwości. A jest to pytanie zasadnicze.

Podanie prostej i jednoznacznej odpowiedzi - różni systemy filozoficzne, religie, narody,... pojedynczych ludzi.

Nawet ci, którzy jak uznalibyśmy obiektywnie robili źle - byli przekonani, że robią dobrze. Wręcz nie zdarzyło mi się znaleźć w historii przykładu ludzi, którzy w sposób całkowicie celowy dążyli do zła samego w sobie.

Ludzie ci - nawet najgorsze z przykładów - mieli swój system przekonań i wartości, wobec którego starali się być spójni. Sprawa nie jest więc taka prosta.

W tym tekście piszę o znaczeniu samej filozofii życia, jaką się kierujemy. Uważam ją nie tylko za życiowy drogowskaz, ale także za podstawę zdrowia człowieka. Jeżeli jest właśnie "tą" filozofią, zgodną z naturą - człowiek podąża właściwą ścieżką.

Oczywiście, to nie są tylko moje wnioski. Wszystko, co piszę - jest raczej zbiorem osiągnięć wielu innych ludzi i rodzajem podsumowania tego na mój sposób - z pewnym dodatkiem także moich własnych przemyśleń.

Trzeba szukać dobra w drugim człowieku, choćby było go bardzo niewiele... i próbować je wzmacniać, wydobywać z niego. Oczywiście równolegle walczyć z tym, co złe (jednak nigdy z człowiekiem). Robić to bardzo stanowczo, ale jednocześnie wzmacniać dobro.

Kiedy zaczniesz walczyć z człowiekiem - możesz zacząć kopać dwa groby (swój i jego). Bardzo podobną myśl wyraził kiedyś Konfucjusz.

Zauważ, że ludzi wybierających dobro - są w stanie szanować tak ci, którzy więcej robią dobrego - jak i ci, którzy więcej robią złego, .

Dlaczego tak jest?

Bo ludzie wybierający dobro - starają się być obiektywni i budzą tym respekt. Działają w oparciu o prawdziwą filozofię życia. Postępują zgodnie z prawami naturalnymi, a nie prawami wymyślonymi przez człowieka, które tak łatwo można zmieniać. Wystarczy chociażby wygrać głosowanie, czy referendum.

Ludzie kierujący się właściwą filozofią życia - nie dodają do faktów tego, czego nie było. Nie wyolbrzymiają, ani też nie umniejszają. Nie deformują przez to rzeczywistości - i w konsekwencji osądów.

Zamiast dobry czy zły - wolę raczej mówić w kategoriach: - człowiek słaby/głupi (bądź ulegający złu), bądź człowiek silny/mądry (szukający dobra)...Są to moje określenia. Używam ich, dla lepszej ilustracji oraz unikania wyraźnych podziałów pomiędzy ludźmi.

Taki podział ludzi na dwie, wyraźnie zarysowane grupy (polaryzacja) - to kolejny przykład ogromnego błędu oraz niezgodności z naturalną filozofią życia. Każda polaryzacja grupy prowadzi do konfliktu.

Zawsze byłem i nadal jestem zwolennikiem integracji - nigdy dezintegracji. Zawsze wyboru drogi "wygrany-wygrany" - a nigdy "wygrany-przegany".

Historia zna podziały na białych i czerwonych, północnych i południowych, prawych i lewych, czarnych i białych, na wschód i na zachód (znany mi jeszcze z osobistego doświadczenia - jako Polakowi, urodzonemu w 1971r).

Podczas procesu podziału - można wymyślić najśmieszniejsze nazwy. Nie to jest istotne - ważny jest wtedy podział sam w sobie. Taka jest motywacja tych, którzy dzielą w tego typu sytuacjach. Chcą na tym coś wygrać dla siebie. To jest jedyna prawda.

Chwilowo mogą nawet coś wygrać, ale długofalowo tracą wszyscy. Z nimi samymi włącznie.

Robak zjadający kapustę - ostatecznie ginie wraz z kapustą. Jakoś tak to napisał Tolstoj w "Wojna i Pokój".

Jeżeli ktoś nie rozumie, że jest częścią większej całości i wybiera drogę destrukcji - to w konsekwencji niszczy także samego siebie. Jest to jedynie kwestią czasu.

Czy takie doświadczenie czegoś uczy ? Tak, ale tylko garstkę ludzi. Co do reszty - doświadczenie uczy, że doświadczenie niczego nie uczy.

Historia zatacza wciąż koło. Co ciekawe - najpierw ktoś rzuca w tłum hasło, o podziale na różne koszulki, a dopiero potem szuka się argumentów aby stoczyć walkę. A wydawałoby się, że to argumenty powinny być pierwotne. Nic bardziej mylnego. One są pierwotne.....ale są zupełnie inne, niż deklarowane oficjalnie. Są ukryte głęboko. Nikt się do nich nie przyzna - są zbyt kompromitujące i prymitywne.

Prawdziwe są niestety zawsze te same. Nazywają się: pycha, zawiść, chciwość, żądza władzy...

Pamiętam, jak w filmie "Adwokat diabła" - Al Pacino mówi o tym, że jego ulubioną wadą człowieka - jest pycha. Od niej wszystko się zaczyna.

Podam moją własną definicję tych kilku podstawowych źródeł zła. Wszystkie inne cechy - są pochodnymi tych podstawowych - a zwłaszcza pychy.

Pycha – moja def. "JA jestem ważniejszy niż ty".

- A dlaczego ? - zapytasz - Przecież ludzie są sobie równi.

- A dlatego - odpowiem Ci krótko.

Zawiść - moja def. "Nie możesz być lepszy niż ja".

- A dlaczego ? - zapytasz - Przecież zapracowałem na to. Czasem miałem też trochę szczęścia, to prawda. Każdy z nas ma czasem szczęście. Dlaczego mi tego zazdrościsz ? To moje życie. Ty żyj swoim - ja żyję swoim.

- A dlatego - odpowiem ci krótko.

Chciwość - moja def. "Nie wystarczy mi to, czego naprawdę potrzebuję. Żądam więcej"

Chcę ci pokazać, że jestem ważniejszy od ciebie. Mam więcej - więc znaczę więcej. I chcę, żeby to było widać. Proste.

- A dlaczego ? - zapytasz

- A dlatego - odpowiem ci i krótko.

Żądza Władzy – moja def. "Ponieważ ja jestem ważniejszy niż ty - i zrobię z ciebie poddanego".

Jaka szkoda, że już nie ma niewolnictwa. Całe szczęście są jeszcze stanowiska w firmach i urzędach. Mogę cię też zniewolić finansowo.

- Dlaczego ? - Zapytasz.

- Bo sprawi mi to przyjemność. Twój ból - to moja przyjemność - Odpowiem ci z uśmiechem.

- Ale dlaczego ? - Zapytasz raz jeszcze.

- A dlatego - odpowiem ci i krótko.

Wyszliśmy dawno z jaskiń i mamy nowoczesne technologie. Natura człowieka pozostaje jednak niezmienna.

Wszystko, co można zrobić - to jedynie zastanowić się nad samym sobą. Czy ja przypadkiem nie mam którejś z tych cech ? Bo jeżeli mam - to najpierw będę krzywdził innych, a na samym końcu zniszczę siebie..... Jak robak z Tołstoja.

Sąsiad ma coś do sąsiada, kolega do kolegi, pracownik do pracownika. Tutaj to się zaczyna. On ma więcej i lepiej. Jest zdolniejszy, albo ma więcej szczęścia. Trzeba mu w tym przeszkodzić..... I to koniecznie !

Zło rodzi się na najniższym poziomie - powiedziałbym komórkowym, a nie odgórnie. Dzieje się tak, chociaż zawsze szuka się pretekstu na górze.....To byłoby zbyt proste.

Zło rodzi się niepozornie od dołu. Jeżeli człowiekowi zaczniesz coś odgórnie narzucać - wytworzysz jego opór. Akcja równa się reakcja. Zło natomiast rodzi się niepozornie - w naszych własnych głowach.

Potem jedynie potrzeba liderów, którzy pociągną masy. Potrzeba właściwej gleby, okoliczności, warunków.....To wszystko.

Argumenty na sąsiada, kolegę, itd..... znajdują się same. Dostarczy ich czas.....I czas ich rzeczywiście dostarcza. A to dlatego, że próbujemy je wtórnie wyszukać.

I wtedy te argumenty są nawet coraz bardziej logiczne i przekonujące. Nie sposób się nawet z nimi nie zgodzić. Ale potem nikt już nie będzie pamiętał, kto zaczął. To nie będzie ważne. Teraz podzielmy się szybko na koszulki...szybko,..... jak najprędzej.

Tak to mniej więcej wygląda. Tak toczą się przez dziesięciolecia wojny.....a kończy je nie brak nienawiści,....ale brak środków do dalszej walki. Bo już nie ma za co walczyć, bo już nie ma czym walczyć,.....bo już nie ma kto walczyć.

Wojny kończą się poprzez wypalenie, a nie poprzez rozwiązanie konfliktu. A zaczyna je pierwotny, wyraźny podział.

Potem mija jakiś czas... i wszystko zaczyna się od początku. Może wariant jest inny, ale mechanizm jest ten sam od zarania dziejów.

Początkiem jest zdecydowany podział, najczęściej na dwie wyraźnie zarysowane grupy. Trzy to już za dużo. Trzeba koniecznie sprowadzić je do dwóch.

Krótko mówiąc "Jesteś za - czy przeciw ? ". A na odpowiedź masz mało czasu, ...no bo przecież "Musisz być jakiś". Jak to "Nie jesteś jakiś ?" Czyli jesteś nikim. A nikt nie chce być nikim. Każdy musi być przecież.... jakiś.

Zło szuka konfliktu najbliżej - na poziomie komórkowym, jak to określiłem.

Najbardziej skaczą sobie do gardeł nie kibice odległych drużyn, ale tych zaraz obok. Do tamtych trzeba dojechać autobusem, czy pociągiem. A bilet kosztuje. Absurdalne ?.... Niestety prawdziwe...

Zło szuka prostych rozwiązań,najkrótszych. A potem ktoś kogoś pobije i w zamian tamci pobiją tamtego. I już wszyscy biją wszystkich. Kolory koszulek dopisz sobie jakie tam tylko chcesz. To nie ma najmniejszego znaczenia. W każdym kraju znajdziesz to zjawisko. Słyszałeś o Hutu i Tutsi ?

Jeżeli nie - poczytaj na Wikipedii. To jedna z największych rzezi w historii ludzkości. Ale tak naprawdę o co ? Bo my i oni jesteśmy różni, to wszystko.

Mało kto wyciąga wnioski z historii. Większość jest zajęta raczej sprawami bieżącymi. Trudno się im zresztą dziwić. Robią, co mogą - żeby w miarę dobrze żyć. Spokojnie konsumować swoje dobra.

W dzisiejszym świecie wiadomość o bzdurze - staje się ważniejsza od informacji naprawdę ważnych. Okienko pop-up.....goni okienko pop-up....poganiane okienkiem pop-up. Na informację o tragedii - nachodzi reklama jakiegoś banału ze sklepowej promocji. Plotka ze świata polityki, czy show biznesu - zasłania sprawę naprawdę istotne.

Ojciec historii - Herodot - jest tak nazywany, ponieważ dokonał praktycznie jako pierwszy bardzo rzetelnego badania historii. Pozostawił po sobie obszerną pracę, dzięki której wiemy dzisiaj dużo o dziejach ludzi, żyjących przed naszą erą.

A co jest w tym wszystkim najbardziej zaskakujące - to to, że powodem do rozpoczęcia tej jego wieloletniej, życiowej pracy - było proste pytanie, jakie sobie postawił. Chciał wyjaśnić, kto tak naprawdę wywołał wojnę pomiędzy Grekami a Persami ? Kto zaczął ? Kto był pierwszy ?

I mimo całej swojej uczciwości badacza - nie był w stanie tego ustalić. Co jakiś czas bowiem - nowe odkrycie, nowe spotkanie z jakąś osobą - dostarczały mu niezbitcie przeciwnych argumentów. To pokazuje, jak od wieków funkcjonuje mechanizm wojny i zła.

Całe szczęście jego praca nie poszła na marne. Bo choć nie odpowiedział na swoje pytanie - przekazał przyszłym pokoleniom wiedzę na temat swoich i jeszcze dawniejszych czasów. Dzięki niemu wiemy o tym znacznie więcej.

Często jest tak, że zamiast wpierw szukać przyczyny swoich porażek w sobie - łatwiej jest szukać tych przyczyn na zewnątrz. W innych ludziach. To zagadnienie jest akurat dość proste i niestety zawsze tak samo to wygląda.

Słaby jest człowiek, który ulega złu i nie szuka dobra. Szuka rozwiązań łatwych i szybkich. Zło jest nieporównywalnie prostsze i szybsze niż dobro. Rezultaty widać prawie od razu. Po co ciężko pracować, po co się uczyć, po co się trudzić - skoro są prostsze rozwiązania ?

Droga do zła, to droga z góry na dół. Wręcz sam się toczysz. I często dosłownie tak się staczasz. Retoryka zła to bardzo często "ja,moje", albo "my....oni". Po tym ją poznać.

Silny jest człowiek, który złu nie ulega. Stara się wybierać dobro i szukać go - zawsze i wszędzie, w każdej sytuacji. Stara się je stwarzać. Przynajmniej próbuje to robić - a już sama próba jest czymś wielkim. Pracuje, uczy się, jest gotowy na trud i wysiłek. Droga do dobra jest znacznie trudniejsza. Prowadzi pod górę.

Człowiek kierujący się dobrą i naturalną filozofią życia - będzie zawsze dążył nie tylko do dobra własnego, ale także do dobra ogólnego. Cokolwiek nie robi - zawsze myśli także o innych. To widać od razu i we wszystkim. W najpowszedniejszych ludzkich działaniach. Takich bieżących, codziennych decyzji podejmujemy dziesiątki.

Czy myślę też o innych,..... czy tylko o sobie ?

Czy myślę tylko o swoim dziecku, czy myślę też o innych dzieciach ?

Czy myślę tylko o swoim narodzie, czy myślę też o innych ?

Kiedy podejmujemy te codzienne decyzje, często nie będzie przy nas nikogo, więc nie musimy się martwić oceną innych. Możemy coś zrobić tak, lub inaczej - bez widzów. I wtedy właśnie widać, czym się naprawdę kierujemy.

Odkrywając powoli tę Filozofię Życia - można się czasem mylić, czasem nieprecyzyjnie ją opisywać w swoich poszukiwaniach.

Nie nazywam jej więc tak, czy inaczej - ale czuję ją coraz wyraźniej.

Przeczuwam natomiast, że jest tylko jedna dobra filozofia, a nie wiele różnych. Przeczuwam też, że błędne jest twierdzenie, że tyle filozofii - ilu ludzi ... i każda może być dobra, w zależności od punktu widzenia.

Punkty, z których obserwujemy rzeczywistość mogą być różne - to prawda. I możemy się nawet mylić w ich interpretacji - to też prawda. Wartości jednak są niezmiennie.

Jeżeli kierujemy się tą prawdziwą filozofią - to będziemy prowadzić harmonijne i "mocno" zbudowane życie. A poprzez to także i dobre życie. Taka filozofia pomoże dokonywać wyborów w najtrudniejszych chwilach. Będzie tak dlatego, że fundamenty będą mocne i po prostu zwyczajnie - prawdziwe.

Wszystko co nie jest prawdziwe - z czasem się rozpadnie. Tylko to, co jest prawdziwe - pozostanie. Próba czasu tego nie zniszczy.

Nie oznacza to jednak, że filozofię, którą odkrywasz - należy komukolwiek narzucać. To byłoby pogwałceniem jednego z takich właśnie naturalnych i podstawowych praw. Każdy ma prawo dojścia do nich sam. Możesz mu jedynie próbować pomóc - jeżeli tego chce. To wszystko.

Wystarczy kierować się sercem i rozumem (ale też nie tylko rozumem). Znaczenie logiki, jako jedyne narzędzie jest mocno przecenione.

Bardzo istotna jest rola współczucia i współodczuwania w naszych osądach i wyborach. A to niekoniecznie wynika z logiki. Miłość np. może prowadzić Cię w pewnych sytuacjach do wyboru dobra kochanej osoby - ponad Twoje własne. Czy to jest logiczne ?Właśnie.... Czy to jest dobre ? - Uważam, że tak.

Uznanie logiki za jedyne narzędzie - może w skrajnych przypadkach prowadzić do bardzo tragicznych skutków. Trzeba mieć tego świadomość. Może to brzmie dziwnie, ale tak jest. W historii, wielu spośród tyranów - to ludzie bardzo inteligentni i zdolni do bardzo logicznego rozumowania.

Dochodzimy do tych samych wniosków poprzez różne drogi życia, jakimi idziemy - ponieważ każdy z nas ma swoją indywidualną drogę.

Jesteśmy unikalni, jak unikalne są nasze drogi.

Prawa i wartości - pozostają niezmiennie.

TERAŻNIEJSZOŚĆ NIE ISTNIEJE

Tytuł tego artykułu jest prowokacyjny, ale zawiera ziarno prawdy. Teraźniejszość nie jest punktem w czasie - jest dla nas bardziej odcinkiem czasu. I to odcinkiem, jaki sobie sami określimy.

Z powodu naturalnego ograniczenia naszej percepcji oraz inercji umysłu - wszystko jest dla nas albo przeszłością - albo przyszłością. Teraźniejszość istnieje czysto umownie, ... teoretycznie. To, czego tak naprawdę doznajemy - to jedynie pewien przedział czasu, obejmujący przeszłość i przyszłość. Nie jesteśmy w stanie postrzegać chwili w jej najmniejszej jednostce czasu. Ta zresztą nie istnieje. Czas nie ma charakteru kwantowego - a ciągły. Możemy więc w nieskończoność nadawać nowe nazwy kolejnym, coraz mniejszym jednostkom czasu. I nie ma to większego znaczenia dla ludzkiego odbioru czasu, który kończy się już gdzieś na poziomie dziesiątych części sekundy.

Teraźniejszość w sensie fizycznym jest trudna do ujęcia, jednak istnieje z pewnością w sensie psychologicznym. I o tym jedynie chcę mówić dalej.

Wszystko, co było - istnieje w naszej pamięci i możemy to przywoływać w sposób świadomy. To nie minęło.....zależy od nas. Można przywoływać dobre doznania i wygaszać złe. To ma istotne znaczenie. Dobre doznania stanowią bezcenną wartość. To nasz życiowy dorobek. To na nim budujemy dobrą przyszłość.

Jestem wręcz przekonany co do tego, że negacja przeszłości, jako czegoś co już nie istnieje - prowadzi do problemów osobowości (a pozornie wydaje się, że jest odwrotnie).

Ludzie z natury negujący przeszłość - są także przez większość czasu zgorzkniali., narzekają,...itd. Zapomnieli, że życie było przede wszystkim piękne. Zapominają o dobrej przeszłości. Skupiają się tylko na tym, że teraz np. cierpią, albo odwrotnie - że teraz przeżywają jakiś rodzaj przyjemności, zabawy. Później jednak szybko o tym zapominają. Są porywani bezwiednie przez wiatr czasu. Cechuje ich chwiejność emocjonalna.

Tymczasem, zauważ że ludzie pogodni - postępują często odwrotnie. Wspominają dobrą przeszłość bardzo często oraz mają dobre wyobrażenia dotyczące przyszłości. Niekoniecznie muszą ją planować w szczegółach - po prostu wierzą, że będzie dobra. To wystarczy. To utrzymuje ich w zdrowiu psychicznym w momentach trudniejszych. Sięgają wówczas do zasobów energetycznych z bardziej odległej przeszłości, lub wybiegają bardziej w przyszłość, Uważam, że nie ma w tym nic niezdrowego.

Myślę, że wyczuwasz to, że wcale nie myślę tutaj o bezustannym przebywaniu w przeszłości, albo też w marzeniach - absolutnie nie. Dla mnie po prostu przeszłość jest tak samo ważna jak teraźniejszość i przyszłość. One płynnie w siebie przechodzą.

Doznania z przeszłości są naszym "intelektualnym majątkiem", jaki zbieramy w ciągu życia. Te dobre, w sposób oczywisty. Te złe, choć powinny zostać wygaszane - mają jednak wartość lekcji, którą należy dobrze i krótko odrobić - a potem zapamiętać wynik. Następnie przejść do wygaszania tego doświadczenia.

Przywołując dobre doznania - jesteśmy w stanie przetrwać najtrudniejsze chwile, ponieważ wiemy, że nasze życie miało głęboki sens.

Co do przyszłości - to w ciągu lat życia nauczyłem się jednej prostej zasady, którą czasem sobie powtarzam. Ujmuję to w słowach "Skup się jedynie na następnym kroku". Nie myślę za bardzo do

przodu. Pewnie wiele osób skrytykowałoby mnie za to. Myślę, że osoby mające wielkie plany na życie - myślą zupełnie inaczej. Ja wiem natomiast, jaki mam kurs. To mi wystarcza. Może nie osiągam wiele materialnie, ale osiągam bezcenny spokój umysłu...

Jakieś 8 lat temu lubiłem powtarzać bardzo często - "Zrób, co możesz - więcej i tak nie zrobisz. Ale to, co możesz - zrób najlepiej, jak możesz". Ułożyłem sobie takie powiedzenie i często mówiłem je różnym osobom. Ci, którzy znają mnie z tego okresu - może to jeszcze pamiętają ?

A dlaczego to powtarzałem ? Bo sam w to wierzyłem i to działało. Bo powtarzałem to także samemu sobie.

Przychodzące zdarzenia należy przyjąć i skupić się wyłącznie na tych, na które mamy jakiś wpływ, oraz ignorować to - na co wpływu nie mamy. To przynosi człowiekowi spokój.

Wracając do istoty - spotkałem się wielokrotnie z powtarzaniem jak mantra twierdzeniem, że istnieje tylko teraźniejszość. Przeszłości - już nie ma, natomiast przyszłości jeszcze nie ma. Dodawano do tego: "Ciesz się chwilą obecną", albo "Bądź tu i teraz", "Bądź obecny", "Bądź uważny", "Ćwicz uważność, ponieważ to jest droga do szczęścia", itp.

Nie neguję dorobku osób, głoszących ten pogląd. Mnie natomiast wydawał się on zawsze nieprawdziwy....nienaturalny, sprzeczny z moim osobistym doświadczeniem.

Już w szkole zresztą dawałem temu świadectwo, poprzez częstą mentalną nieobecność na zajęciach. Byłem można powiedzieć zaprzeczeniem tego, co Anglicy nazywają "Mind present".

Byłem w stanie np. dostać z rzędu kilka ocen niedostatecznych - za brak uwagi na zajęciach. Tak było jeszcze w szkole średniej, zaraz na początku. Potem musiałem poprawiać te oceny.

Pewnego dnia postanowiłem przestać robić przykrość moim rodzicom - i zmieniłem podejście. Nie mniej, to pokazuje - jak realnym przykładem osadzenia poza teraźniejszością potrafiłem się stawać. Musiałem się uczyć panować nad wyobraźnią.

Przejęcie kontroli nad tym zajęło mi trochę czasu. Od drugiej klasy było już inaczej. No ale, skoro chodzić nauczyłem się w wieku lat 15 (chodziłem pochylony i rozkołysany), a oddychać uczyć się w wieku lat 50 - to zapanowanie wtedy nad obecnością, było tylko jednym z kilku kroków milowych mojego rozwoju.

Byłem więc często, albo pogrążony we wspomnieniach, albo w marzeniach. Potem znowu przeskakiwałem do teraźniejszości. Te przeskoki odbywały się bardzo często.

Za jakiś czas wszyscy byli już zadowoleni,..... ale czy ja się aż tak bardzo zmieniłem ?

Teraz, po 50-ce znowu mam tendencje do wędrówek mentalnych. Tym razem jednak robię to w sposób kontrolowany. To jak stan autohipnozy, w który wchodzę - aby zadać sobie głęboko pytanie, albo przeżyć coś raz jeszczei "wrócić". Całkiem możliwe, że jest to jakiś rodzaj medytacji. Może od zawsze medytuję, a nawet tego nie wiem ?

A ostatecznie - czy to, w jakim świecie chcemy żyć i jaki sobie nawet wymyślimy, na potrzeby własnego szczęścia – nie jest ważniejsze niż to, w jakim świecie żyjemy w sensie obiektywnym ? Myślę, że tak. Jeżeli to czyni nas szczęśliwymi - to dlaczego "schodzić na ziemię" ?

Nigdy nie mówmy, że przeszłość już nie istnieje - nigdy nie mówmy tak o dobrej przeszłości.

To dlatego między innym tak lubię film "Titanic" - Camerona. Na końcu filmu cofa się czas. Wszystko wraca do momentu rozpoczęcia kolacji w sali balowej. Wszyscy są znowu szczęśliwi.

To gdzie aktualnie jesteś, zależy więc tylko od Ciebie...Jesteś tam, gdzie jest Twój umysł.

Przypominam sobie, jak kiedyś Dalajlama, w jednym z wywiadów - powiedział:

- Moje ciało siedzi tu i pije herbatę.... , ale gdzie ja jestem ?

I roześmiał się na głos sam z siebie...

MYŚL CZYSTO

Jeżeli myślisz brudno, to czujesz brudno, to mówisz brudno i wreszcie - czynisz brudno...

I odwrotnie.

Myśli, uczucia, słowa i czyny,... to wszystko wpływa na siebie w jednym zamkniętym cyklu.

Spróbuj ten cykl przerwać w jakimkolwiek miejscu - a zobaczysz jak cała ta zależność się zmienia.

Chcesz się przekonać? Spróbuj na przykład nie przeklinać. Zobaczysz jak to wpłynie na Twój sposób myślenia, odczuwania - wreszcie działania.

To bardzo prosty eksperyment. Gotowy do zastosowania natychmiast...

Widziałem w swoim życiu wielu ludzi, którzy na okrągło przeklinają, od najwcześniejszych godzin porannych.

Czy myślisz, że to nie wpływa na ich własny sposób myślenia, odczuwania i działania?

Nie tylko tracą w ten sposób bezcenną energię, ale nakręcają/ustawiają/programują siebie samych w niewłaściwy sposób.... i to bez wyraźnego powodu.

Przekleństwo również ma swoje miejsce, czas i powód - ale kto go nadużywa, ten napędza swoje własne mechanizmy w zupełnie niewłaściwym kierunku. Te niepozorne słowa uruchamiają łańcuch reakcji.

To się może wydać niewiarygodne, ale nasz własny umysł słucha naszych własnych słów...

Zupełnie jak wypowiedzianych przez kogoś innego - z tą jednak różnicą, że siła ich oddziaływania jest nieporównywalnie większa.

Przekonuję się o tym od lat podczas nauki języków obcych. Tak naprawdę zaczynam się uczyć dopiero w momencie, kiedy moje własne uszy (tak naprawdę umysł) słyszą moje własne usta... Pasywne słuchanie, czy czytanie - mają znacznie mniejszą siłę oddziaływania. Kiedy zaczynam mówić sam do siebie - zaczynam uczyć się naprawdę.

Znany filozof, Arthur Schopenhauer - porównał naszą podświadomość do wielkiego słonia. Ten słoń idzie w kierunku, jaki mu powoli nadajemy. Niełatwo zapanować nad taką masą.

Ma swoją bezwładność. Bardzo podoba mi się to porównanie. Trzeba być uważnym na to, co mówimy temu słoniowi...

Wszystko, o czym piszę - nie jest niczym nowym. Oparta jest na tym uznana metoda naukowa, zwana w psychologii Terapią Poznawczo Behawioralną (CBT).

CBT opiera się na podstawowym trójkącie zależności (Myśli, Uczucia, Zachowanie). Ja dodałem do jej trzech podstawowych elementów - słowa.

To jak CBT + Słowa.

Mógłbym to zresztą rozszerzyć znacznie bardziej i dodać wszystko to, co odbieramy swoimi zmysłami. Mówię o tworzeniu w sposób świadomy swojego otoczenia. Środowiska zmysłowego, w jakim żyjemy. Ono ma przepiętny wpływ na cały łańcuch zależności. To - co oglądasz, czego słuchasz, itd.

Nie pozwól, aby to było dziełem przypadku. To działa na Ciebie zwrotnie....i to bardzo.

JEDNA MAŁA RZECZ NARAZ

Rób jedną rzecz naraz.

Podzielność uwagi nie istnieje...

Kiedyś lekceważyłem tę poradę. Było tak do momentu, kiedy znalazłem we wstępie do książki, jaką napisał Marek Aureliusz - podziękowania dla swojego krewnego za to, że nauczył go robić jedną rzecz na raz.

"Medytacje" Aureliusza powstały ponad 2000 lat temu. Ta prawda jest jednak ciągle aktualna.

My, ludzie - nie zmieniliśmy się za wiele w tym czasie. To, co bywa nazywane podzielnością uwagi - jest w rzeczywistości bardzo szybkim przełączaniem się pomiędzy zadaniami.

Odbywa się to jednak kosztem jakości każdego z zadań.

Ponadto, jest bardzo wyczerpujące. Nie widzę żadnych korzyści z tego rodzaju podejścia.

Jeżeli chcesz zrobić coś naprawdę dobrze - przeznacz maksymalną ilość energii i koncentracji na jednym, aktualnym zadaniu. Podziel zadania na małe i proste podzadania i realizuj je spokojnie, po kolei, właściwie dysponując energią.

Kluczem jest także odpowiedni dobór niewielkiej grupy istotnych zadań oraz nadanie im priorytetów. W ten sposób, w każdym momencie czasu - zadając sobie samemu pytanie "Czy to co robię jest istotne?" - spokojnie odpowiesz,... że tak.

ŚPIJ FIZJOLOGICZNIE

Czasem szukamy różnych powodów tego, że nie wychodzą nam w życiu takie czy inne rzeczy. Powodów naszego złego samopoczucia, a czasem nawet problemów zdrowotnych.

Próbujemy zażywać suplementy, szukamy porady u specjalistów...itd.

I rzeczywiście, czasem przyczyny mogą być bardzo złożone.

Zanim jednak zaczniesz się ich szukać tak głęboko - należy zadać sobie bardzo proste pytanie, a mianowicie czy podstawowe elementy zdrowego życia funkcjonują u nas prawidłowo?

Nie ma ich wcale tak wiele. Można by je policzyć na palcach jednej ręki - a jednym z nich jest z pewnością jakość snu.

Sen ma natychmiastowe przełożenie na wszystko, co robimy.

Nie tylko na jakość naszej pracy, nastrój, itd. - ale ogólnie na sukces w życiu.

Jeżeli zaniedbujemy sen regularnie - to to przekłada się na regularne problemy. W ten sposób, długofalowo nie możesz odnieść sukcesu.

Nie odkrywam tu Ameryki. Powiem Ci krótko, do czego Cię zachęcam i w czym różni się moje podejście.

Używam pojęcia snu fizjologicznego. Mam tu na myśli taką długość snu, aby budzić się bez budzika.

Jeżeli to się udaje, to wstajemy w momencie kiedy jesteśmy we właściwej fazie snu.

Ciekawe jest to, że dzieje się tak nawet kiedy nasz sen obiektywnie nie jest zbyt długi. Organizm potrafi dostosować sposób w jaki wypoczywa. To zadziwiające.

Podstawą jest to, aby nie kłaść się do łóżka zbyt zmęczonym.

Czasem może to także oznaczać, że powinniśmy się położyć trochę wcześniej. Dać organizmowi szansę na wypoczynek.

Współpracować z nim, zamiast go sabotować. Brzmi dziwnie, ale bardzo wielu ludzi tak właśnie robi - sabotuje samych siebie.

Od kiedy stosuję tę metodę - pracuję bardziej efektywnie i jestem szczęśliwszy.

Jest to metoda, gotowa do zastosowania od zaraz. Przynosi też natychmiastowe wyniki.

Spróbuj spać fizjologicznie.

Szanuj swoje życie.

POWTÓRKI, POWTÓRKI, POWTÓRKI

Jeżeli chcesz coś osiągnąć - bądź jak koszykarz.

Jak on – rzucaj piłki do kosza raz za razem... i raz za razem.... Nie przestawaj.

Po prostu, każdego dnia przychodź pod kosz i rzucaj, rzucaj, rzucaj... Zbieraj piłki i rzucaj. I zbieraj i rzucaj... Niech to stanie się Twoją zwykłą rutyną.

To w ilości powtórzeń kryje się jedna z tajemnic sukcesu.

Następnego dnia znowu przyjdź i rutynowo i rzucaj, rzucaj, rzucaj. Nie emocjonuj się zbyt. Po prostu rzucaj.

Rób to bez względu na swój nastrój.

Nie myśl o niczym innym – tylko o rzucaniu i że będziesz to robić... bo lubisz to robić.

100 rzutów, 1000 rzutów, 10000 rzutów.

Dopiero wtedy możesz powiedzieć, że próbowałeś. Nie rezygnuj za wcześnie.

Ale jeśli naprawdę to zrobisz – zobaczysz, że rzucasz już całkiem nieźle i przestaniesz sobie w ogóle zadawać pytanie - czy chcesz dalej to robić. Przekroczysz pewien punkt krytyczny, powyżej którego Twój rozwój gwałtownie przyspieszy.

Po prostu osiągniesz to, co zamierzałeś.

Rzucanie do kosza jest oczywiście metaforą. Tak naprawdę chodzi o cokolwiek, co robimy w życiu. Wszystko jest kwestią wytrwałości i ilości powtórzeń. Jeżeli Ci nie wychodzi - staraj się coś poprawić w swojej technice....Zmień coś.

Nie możesz oczekiwać innych wyników, kiedy cały czas robisz tak samo.

I jeszcze jedno.

Nie ucz się rzeczy, których nie zastosujesz w życiu. Byłaby to zwykła strata czasu.

Ten prosty wniosek, to jedno z moich ostatnich osiągnięć.

TAM I WTEDY

Nigdy nie zgadzałem się z twierdzeniem - "Żyj tu i teraz".

Słyszę to wciąż na nowo i w różnych wariantach. To silne osadzenie w teraźniejszości stało się podstawą dla różnych systemów terapeutycznych, filozoficznych, a nawet całych religii. Napisano na ten temat wiele książek i wypowiedziano wiele słów.

I nic mnie to nie przekonuje...

Słyszę to tak często, że sam do tego tematu podchodzę już któryś raz z rzędu – starając się opisać bardziej precyzyjnie mój własny pogląd na tę sprawę.

Co chwilę gdzieś znajduję, albo też słyszę zdanie: "Przeszłości już nie ma - a przyszłości jeszcze nie ma. Jedynie teraźniejszość jest prawdziwa".

Niby to takie logiczne. I właściwie moglibyśmy zamknąć temat.

Z punktu widzenia zegara - tak właśnie jest.

Jednak nie z punktu widzenia człowieka.

Interesuje mnie bardziej psychologiczne postrzeganie czasu - a nie czasu jako wielkości fizycznej.

Zawsze czułem, że jest inaczej - że wszystko jest dla mnie równie ważne - przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Jeszcze raz podkreślę słowo - "równie".

Wystarczy sobie zadać jedno proste pytanie:

"Czy jeżeli twoja aktualna sytuacja jest bolesna - to, czy chcesz naprawdę żyć chwilą obecną? Tu i teraz ? "

Nie sędzę.

W moim ulubionym filmie ("Angielski Pacjent"), tytułowy bohater wie, że jego życie właśnie się kończy. Jest unieruchomiony na łóżku. Szanse na zmianę są praktycznie żadne. Z dnia na dzień uchodzi z niego życie. Jego myśli wędrują tysiące kilometrów od miejsca, gdzie się znajduje. Z klasztoru w Toskanii - wędrują na pustynię, albo do hotelu w Kairze.

Czasem nie wiadomo, czy jeszcze oddycha - czy może już odszedł. Sam nie wie, kim naprawdę jest...

Nikt tego nie wie. Ma tylko wspomnienia i egzemplarz książki Herodota. Tyle o nim wiadomo.

Dźwięki które słyszy, czy też słowa jakie ktoś wypowiada - przywołują jego wspomnienia. Wędruje myślami gdzie indziej. Żyje prawie wyłącznie w przeszłości.

Jest tam, gdzie chce. Tam, gdzie jest ... szczęśliwy.

W książce Viktora Frankla "Człowiek w poszukiwaniu sensu" - autor porusza zagadnienie wyższego celu. Dla ludzi, znajdujących się w obozie koncentracyjnym, to nadzieja przyszłości i realizacji tego celu - była paliwem do życia. To ci właśnie ludzie, osadzeni w przyszłości - byli najsilniejsi. Frankl pisał o prawdziwych zdarzeniach. Pisał też o sobie samym. On również był więźniem obozu.

Oczywiście nie mówię tutaj o zaburzeniach osobowości, kiedy ktoś nie potrafi wyjść z przeszłości, albo wciąż ucieka w przyszłość. Są to też zazwyczaj powroty w bolesną przeszłość, czy też chorobliwy lęk przed przyszłością.

Ja mówię o dobrej przeszłości i dobrej przyszłości.

Takie "wędrowki w czasie" mogą pomóc przetrwać trudny czas. I nie ma w tym nic złego.

Dobre wspomnienia, które są w nas - nie są przeszłością. Jako, że są w nas - są teraźniejszością. Są w nich smaki, zapachy, doznania....Ludzie, których spotkaliśmy.

A marzenia i plany ?....Także są rzeczywistością,.... którą właśnie zaczęliśmy tworzyć.

Czasem dobrze, kiedy "Tu i teraz" - zamienimy na "Tam i wtedy"

PŁYŃ POD PRĄD

Kiedy jesteśmy dziećmi - uczymy się chętnie świata. Tworzymy, budujemy, używamy swojej wyobraźni w sposób wręcz nieograniczony.

Potem idziemy do szkoły - jednej, czy drugiej. Potem czasami jeszcze na uczelnię.

A potem idziemy do pracy.....

I to jest właśnie moment krytyczny. Przejście od etapu nauki - do etapu pracy.

To tu następuje gwałtowne załamanie procesu uczenia się. Owszem, trzeba opanować jeszcze parę niezbędnych umiejętności, ale to właściwie już wszystko. Proces nauki wytrąca pęd...

Często w takim momencie życia - następuje przekroczenie niewidzialnej granicy. Człowiek z istoty myślącej i twórczej - staje się powoli niewolnikiem, potrzebnym niejednokrotnie jedynie do wprowadzania danych. Przestaje nawet zauważać, co tak naprawdę robi. Przestaje widzieć siebie samego z perspektywy.

Większość ludzi łatwo się z tym godzi, zabijając przy tym całą swoją wolę rozwoju i tworzenia. Krótko mówiąc - zabijając to, co odróżnia nas od zwierząt i maszyn....

Sprzedają się powoli i niezauważalnie. Dzień po dniu rdzewiejąc. Oddają siebie za komfort życia i względne bezpieczeństwo - jakie dają im pieniądze.

Nawet nie wiedzą - ile mogliby osiągnąć, gdyby wybrali inaczej.

Stać nas na więcej.

Człowiek jest istotą twórczą i podlegającą ewolucji. A ewolucja jest przeciwieństwem stagnacji. Płyn więc pod prąd, nie przestawaj się uczyć, bądź twórcą...To Twoja ludzka natura.

TRZY NAJWIĘKSZE SEKRETY DŁUGIEGO ŻYCIA

Co sprawia, że pewni ludzie żyją długim i dobrym życiem ?

Wszyscy wiemy o takich sprawach jak odżywianie, ruch, nawadnianie organizmu, niski poziom stresu, itd...

Ile się jednak mówi o trzech innych elementach ? A są one naprawdę niezwykle istotne.

Są to czynniki długofalowe. Być może właśnie dlatego bywają zaniedbywane.

A są to:

1. Życiowy partner.
2. Praca.
3. Miejsce życia.

Życiowy partner:

Jakość relacji z najbliższą nam osobą - ma największy wpływ na jakość życia. Wspólnie możemy pokonać największe zmienności losu.

Możemy zmieniać prace i miejsca. Osoba, z którą chcemy iść przez życie - zostaje z nami.

Bez najbliższej osoby zdołamy przeżyć, w sensie czysto biologicznym. Z pewnością tak. Jednak nigdy nie staniemy się w pełni tymi, którymi moglibyśmy się stać.

Praca:

Miejsca pracy zmieniamy w życiu czasem nawet wielokrotnie. Jest to często zrozumiałe.

Najistotniejsze w tym wszystkim jest jednak to - aby znaleźć taką pracę, w której zdołamy wykorzystać maksymalną ilość swoich unikalnych umiejętności. Tych umiejętności, które nas wyróżniają.

A potem należy trzymać się tej ścieżki w swoim rozwoju. Nie koniecznie nawet samego miejsca pracy, ale właśnie "ścieżki pracy". Rozwój zawodowy wymaga czasu. Powinien być jednak świadomy.

Pomijając to, że w pracy spędzamy min. 1/3 doby (przynajmniej do emerytury), to jest rzeczą niezwykle ważną - aby nie mieć poczucia "sprzedaży swojego czasu za pieniądze".

Pomyśl o tym nie jak o pracy zarobkowej, ale wkładzie we wspólne dobro. Tak bym to ujął.

Jeżeli ktoś wykonuje właściwą pracę - nie będzie nawet myślał o emeryturze. Będzie chciał ją wykonywać zawsze. Będzie to robił spokojnie i miarowo. Będzie pracował z radością, nie mogąc się wręcz doczekać - kiedy wstanie nowy dzień i będzie mógł to robić dalej. Takiej pracy każdemu życzę.

Brzmi jak nierealna bajka (zwłaszcza, kiedy prawie każdy myśli o tym, kiedy będzie piątek) ?

Niekoniecznie. Są przykłady osób, które podchodzą do tego zupełnie inaczej. I co ciekawe - ma to ogromny wpływ nie tylko na jakość ich życia, ale także jego długość.

Podstawą jest zrozumienie tego - kim się naprawdę jest ?

Oraz to tego - czego się naprawdę pragnie ?

Miejsce życia:

Czy czujemy się dobrze tam, gdzie jesteśmy ? Czy znajdujemy tam odpoczynek, równowagę, życiowy balans ? Czy jest tam słońce, czyste powietrze i czysta woda ? Czy spotykamy tam życzliwych ludzi ? Czy są tam rośliny i jakieś zwierzęta ?

Być może krótkofalowo ktoś nawet nie zauważy wielkich zmian w swoim życiu - w związku z miejscem, w którym przebywa. Jednak już po paru miesiącach widać pierwsze efekty.

Pomyśl o tym, jak wygląda Twoje życie. Z kim żyjesz, gdzie pracujesz i gdzie mieszkasz ? Żyj więcej niż sto lat. Idź miarowo i spokojnie. Bądź szczęśliwy !

DOKOŃCZ TO - NADAJ TEMU KSZTAŁT

Jeździłem z naszym synem do pewnego artystycznego przedszkola. Każdego dnia - dzieci wykonywały tam jakieś prace plastyczne, które potem wieszano na ścianie, przy wyjściu. Jak w prawdziwej galerii.

Każda praca była oprawiona w ramkę i starannie podpisana.

Rodzice, odbierając swoje dzieci - z zaciekawieniem szukali dzieł swoich małych artystów. Potem wszyscy razem, radośnie wracali do domu.

Maluchy trzymały w rękach swoje rysunki, które w tych ramkach były najprawdziwszymi dziełami sztuki.

Obserwacja tego, co wydarzało się tam każdego dnia na moich oczach - była jedną z najważniejszych rzeczy, jakich nauczyłem się w życiu.

Byłem dorosłym człowiekiem, jednak - robiło mi się często wstyd. Zrozumiałem bowiem, ile rzeczy zacząłem - i nie dokończyłem. Z ilu projektów przedwcześnie się wycofałem - a byłem o krok od sukcesu. Ile sprawom poświęciłem swój czas i energię - a potem, jak gdyby nigdy nic przerwałem je nagle...zostałem. Czasem też zmieniałem miejsca pracy. Wierciłem się niepotrzebnie, jak niespokojny duch - zamiast skupić się dobrze na jednym.

Byłem niecierpliwy - jak te maluchy.

- Ale czego się tak naprawdę nauczyłeś w tym przedszkolu ? - zapytasz mnie teraz.

Otóż - nauczyłem się tego, że swojej pracy należy nadać pewien kształt, pewną zwartą i zamkniętą całość. Nawet, jeżeli nie jest do końca udana. Nawet, jeżeli chcielibyśmy ją przerwać i porzucić.

Zdarzyło mi się parę razy być wcześniej w tym przedszkolu i widziałem dzieci, które jeszcze pracowały. Doświadczona przedszkolanka zachęcała maluchy do tego, żeby się jeszcze trochę postarały - żeby postawiły jeszcze parę linii - i nadały swojemu dziełu ostateczny kształt.

Maluchy były niecierpliwe - jak to maluchy (i nie tylko). Chciały już koniecznie zająć się czymś innym. Ich nauczycielka - ciepłym, łagodnym głosem motywowała je aby jeszcze odrobinę się postarały. A potem już tylko oprawią to w ramkę i przyjdą rodzice. Będą zachwyceni.

Tym łatwiej jest przerwać pracę, kiedy widzimy że nam nie wychodzi. Tymczasem ta praca też miała sens. To był nasz czas życia. To była nauka i nabieranie doświadczeń. Warto nadać temu ostateczny kształt.

Zacząłem te wnioski stosować do różnych obszarów swojego życia - i bardzo mnie to zmieniło. Jako inżyniera, jako rysownika, jako autora tekstów.

Wracam czasem do swoich niezbyt udanych prac, ale z radością stwierdzam, że przynajmniej je dokończyłem i czegoś się z nich nauczyłem. To nie był stracony czas.

Co ciekawe - jako bardzo już dorosły człowiek - wróciłem także do swoich rysunków. Kiedyś wyrzuciłem je po prostu na śmietnik. Kilkaset z nich tak wyrzuciłem, jeżeli coś mi się w nich nie podobało.

Potem jednak zacząłem je studiować, robić zdjęcia niektórych fragmentów. Uczyć się, wyciągać wnioski. Wieszalem te prace na ścianie i siedząc na przeciw, w półmroku wieczoru - ... nadawałem im kształt. I tak z różnymi rzeczami w życiu...

WSPÓŁCZYNNIK ROTACJI

Jeżeli go wprowadzą, wszystko się zmieni...

Pewnego dnia, w pewnej firmie - przyglądałem się fotografii, na magnetycznej tablicy. Była tam spora grupa osób. Oprócz jednej - nie znałem nikogo.

- Czy to są osoby z tego działu ? - zapytałem
- O tak - odpowiedziała ta jedyna, znana mi osoba - ale od tego czasu wiele się tu osób jeszcze przewinęło - dodała, z tajemniczym uśmiechem. Jakby dumna, z tego że przetrwała.

Nad każdą nieobecną już osobą stawiano krzyżyk. Taki zwyczaj.

Zastanawiające...

Nie wydało mi się to takie normalne. Zwłaszcza, że sama rekrutacja do tej poważnej firmy trwała bardzo długo. Co więcej, byłem już w paru dużych firmach i widziałem podobne rzeczy. Niekoniecznie od razu zdjęcia, ale olbrzymią rotację. I zadałem sobie proste pytanie:

- Czy aby na pewno było to spowodowane podejściem do pracy samych pracowników ? A gdzie w tym wszystkim jest szef działu ? Ilu szefów w międzyczasie się tutaj zmieniło ?

Odpowiedź już po raz kolejny była ta sama i prosta - Był tylko jeden szef.

I kolejne pytanie, które ciśnie się samo na usta.

- Czy nikogo to nie zastanowiło ?

I odpowiedź.

- Niestety - nikogo to nie zastanowiło.

Jak to możliwe ?

Jak to możliwe ? - zapytam raz jeszcze.

A gdyby tak wprowadzić Współczynnik Rotacji w Dziale ?

Mozna by go zdefiniować bardzo prosto - a mianowicie "Ile osób przeszło przez Dział w danym okresie czasu". Na przykład w ciągu roku.

To banalnie proste rozwiązanie, pozwoliłoby ocenić to - z jakim kierownikiem mamy do czynienia. Obok wszystkich innych, niewątpliwie bardzo ważnych współczynników dot. obiektywnych wyników Działu - należałoby wprowadzić także i ten.

Stosuje się powszechnie KPI (Key Performance Indicators) - wskaźniki mające ocenić status danego działania w przedsiębiorstwie.

Dlaczego nie wprowadzić Współczynnika Rotacji w Dziale/Jednostce/a nawet całym Zakładzie..?

Jeżeli taki Współczynnik Rotacji miałby bezpośrednie przełożenie na wynagrodzenie danego Kierownika - sytuacja uległaby drastycznej zmianie... Nie za jakiś tam czas, ale natychmiast w momencie jego wprowadzenia.

Wystarczyłoby raz do roku dokonać takiego podsumowania i wyznaczenia tego współczynnika na

kolejny rok. Jeżeli Współczynnik Rotacji byłby niski - to oznacza, że w Dziale dzieje się dobrze, z punktu widzenia współpracy i komunikacji. Obok bardzo "twardych" KPI - ten byłby kolejnym, mówiącym o tym - co się tam naprawdę dzieje. Co dzieje się za kurtyną ? Co dzieje się każdego, szarego dnia ?

Przecież wiemy, że aby pracownik zaczął wносить prawdziwą wartość do firmy - musi się najpierw wdrożyć. A to trwa...czasem bardzo długo. To czysty koszt dla firmy. Już nie wspomnę o kosztach samej rekrutacji.

Ilu bezcennych i dobrych pracowników traci organizacja - z powodu niepotrzebnej rotacji ? Zamiast naprawiać - lepiej jest zwolnić, albo wręcz zmusić do zwolnienia.

Kiedy ktoś to zmieni ? Kiedy wprowadzi Współczynnik Rotacji, jako kolejny KPI ?

ZAAKCEPTUJ SWOJĄ NATURE

Nie walcz z nią, ale zrozum ją najpierw. Jeżeli będziesz obserwować uważnie siebie – możesz się dowiedzieć bardzo różnych rzeczy. One nie zawsze będą zgodne z Twoim wyobrażeniem o sobie samym. Mogą być wręcz zaskakujące. Jednak moment, w którym to zrozumiesz... będzie momentem przełomowym na Twojej dalszej drodze. Dotyczy to wszystkich obszarów życia. Bo wszystko ma związek - ze wszystkim.

W jednej ze swoich książek - Peter Drucker zadał dwa pytania, które zostały we mnie do dziś. To je szczególnie zapamiętałem. Zmieniły one wiele w moim podejściu nie tylko do pracy - ale nieoczekiwanie także do życia. Oto one:

1. Jak uczysz się najbardziej efektywnie ?
2. Jak pracujesz najbardziej efektywnie ?

Teraz tylko musisz to dobrze zrozumieć.

Ja np. najbardziej efektywnie uczę się sam. Nie lubię zajęć zorganizowanych, na których zazwyczaj bardzo się nudzę. Większość tego, czego zdołałem się nauczyć - a co ma dla mnie dzisiaj wartość - to rzeczy, których uczyłem się sam....poszukując jedynie wiedzy w różnych źródłach.

Jeżeli dowiesz się, jaka jest Twoja natura – wtedy żyj z nią w zgodzie.

Tylko wtedy będziesz naprawdę dobrze wykorzystywać życie i jego dary. Zrobisz to, co możesz najlepszego dla siebie, jak i dla innych. Przyjmij to i współdziałaj ze swoją naturą. W niej jest także Twoja prawdziwa siła, choć nie od razu wyda Ci się to takie oczywiste.

Na początku, to jak spojrzenie w lustro. Myślałeś o sobie pewnie znacznie lepiej, niż jest w rzeczywistości..... To normalne. Ludzie mają naturalną tendencję do widzenia siebie samych "lepiej".

Prawda jest natomiast taka, że ani nie jesteśmy najważniejsi, ani jedyni. Prawdą jest natomiast także coś jeszcze innego... i o wiele ważniejszego – jesteśmy unikalni. W tym jest właśnie nasza największa siła.

Nie było przed nami dokładnie takich samych ludzi, ani też nigdy nie będzie. Potrafimy już klonować komórki, ale nie potrafimy klonować ludzkiej psychiki. Nie sposób jest także odtworzyć ludzkiej

drogi życia. To unikalny i niepowtarzalny zbiór zmiennych, które go kształtują.

Nie da się tego odtworzyć, choćby tylko z tej jednej, prostej przyczyny – a mianowicie, że nie mamy władzy nad czasem. Nie potrafimy odtworzyć tego, co daną osobę kształtowało. Potrafimy stworzyć środowisko jedynie bardzo podobne – jednak nigdy takie same.

Mówiono mi kiedyś często, że jestem jak woda..... Spokojny, opanowany, wyciszony. Taki trochę filozof, trochę dyplomata.... oaza spokoju w każdej sytuacji. Bywało, że wręcz to próbowano wyśmiewać.

Słyszałem to tyle razy, że czasem wręcz mi to przeszkadzało. Może nawet czasem sam chciałem być inny, ...niż jestem.

Było tak do momentu, w którym zrozumiałem - jaką siłą jestwoda.

NIE SPIESZ SIĘ – PO PROSTU NIE MARNUJ CZASU

O wiele ważniejsze niż prędkość z jaką się poruszamy - jest unikanie marnowania czasu.

Widziałem wielu ludzi, którzy odnosili sukcesy w swoich dziedzinach. Często sprawiali wrażenie nieudolnych flegmatyków. Kiedy jednak bliżej przyglądałem się ich technikom pracy – zauważałem wspólny element – dużą koncentrację na pojedynczym i jednocześnie bardzo małym zadaniu.

Po realizacji tego zadania – przechodzili dopiero do następnego....także tylko jednego i także bardzo małego zadania. Nie usiłowali wykonywać wielu zadań jednocześnie i „przełączać się” pomiędzy nimi. To oznaczałoby dla nich jedynie rozpraszenie ich energii i koncentracji.

Mieli jednak w swoich umysłach bardzo wyraźny obraz dzieła, które chcą stworzyć. Tych ludzi charakteryzowała jeszcze jedna rzecz - brak marnotrawstwa czasu. Szli zazwyczaj wolno,..... ale bardzo, bardzo konsekwentnie.

To trochę jak układanie wielkich puzzli. Nie musimy całego obrazu budować od razu. Mamy jednak jego precyzyjną wizję i wiemy, dokąd dążymy. Uzupełniamy aktualnie ten jeden mały fragment. Czasem, nawet ten fragment trudno jest ułożyć. Czasem tak jest. Jeżeli jednak ten element jest naprawdę ważny – to takie wysiłki nigdy nie są marnowaniem czasu. Po prostu trzeba to zrobić, ponieważ jest to ważne - choć nie zawsze jest to przyjemne...

Można to, o czym mówię – porównać także do olbrzymiej tabeli. Uzupełniasz w niej pojedyncze pola – na przecięciu wierszy i kolumn. I tak powoli staje się coraz bardziej kompletna. Ważne jest to, że nie marnujesz czasu. Pracujesz wytrwale. Są lepsze i gorsze dni. Tabela ta, staje się jednak mimo wszystko coraz bardziej kompletna,.....coraz bardziej rozumiała. Coraz bardziej przypomina obraz, który najpierw stworzyłeś w swojej wyobraźni.

Czy myślisz, że inżynierowie z Microsoft stworzyli Excel przypadkiem.... ??

Excel jest właśnie taką tabelą – i dość dobrze odwzorowuje pracę ludzkiego umysłu.

Co ciekawe, nawet zarządzanie dużymi projektami – ostatecznie sprowadza się do zarządzania

prostymi tabelami..... A nasze życie...czy w pewnym sensie nie jest naszym najważniejszym projektem ?

Robiąc coś – warto sobie zadać zawsze jedno, proste pytanie: „Czy to, co właśnie robię – jest naprawdę istotne ?” A co to oznacza ? Nie mniej, ni więcej – tylko, czy to jest element tej wielkiej tabeli,tego wielkiego obrazu, który chciałem stworzyć ? Myślę, że to jedno z najważniejszych pytań, jakie powinniśmy sobie zadawać. I powinniśmy to robić często. To jak korygowanie kursu żeglugi...życiowej żeglugi.

To nie musi od razu oznaczać, że zawsze i bezwzględnie należy realizować zadania po kolei..... Co by to było zresztą za życie....Niesłuchanie zaprogramowane i nudne.

I pamiętaj: Nie spiesz się tak bardzo - Po prostu nie marnuj czasu.

TWÓRCY I ODTWÓRCY

Spośród wielu podziałów ludzi – można wyróżnić także i taki: na Twórców i Odtwórców.

Twórcy, to nie tylko artyści – to również inżynierowie, przedsiębiorcy, badacze, naukowcy... i wielu, wielu innych - zwykłych, ale kreatywnych ludzi.

Twórcy, to ludzie którzy zastany stan rzeczy starają się bezustannie udoskonalać. Tworzą rzeczy nowe i modyfikują stare – starając się by były lepsze, mądrzejsze, piękniejsze....

Poznasz ich także po tym, że nie lubią rutyny,... otępiającej powtarzalności. Już samo wykonanie dwa razy tej samej czynności - rodzi w nich natychmiast pytanie: "Czy aby na pewno nie można tego zrobić lepiej?".....

Będą bezustannie eliminować czynności, które zamiast człowieka - może z powodzeniem wykonać maszyna....

Twórcy kreują bardzo często rozwiązania systemowe. Patrzą na problemy, zadania i procesy - w sposób całościowy, holistyczny, w skali makro... Dostrzegają bardzo szybko zależności pomiędzy elementami składowymi. Poszukują reguł opisujących większe zjawiska.

Będą ciągle dążyć do uwolnienia kwantów swojego czasu, aby poświęcić je na kolejną twórczość i doskonalenie -..... albo na miłość. Najwyższą wartość.

Dla nich czas jest nieporównywalnie bardziej istotny niż stan posiadania, czy status. Ich to po prostu nie interesuje. Są dla nich sprawy istotniejsze. Czasem nawet są bardzo zamożni, ale pieniądze to dla nich jedynie efekt uboczny - nigdy cel sam w sobie.

I tacy ludzie istnieją w każdej, możliwej profesji, jaką sobie tylko wyobrazisz.....

Idą niełatwą drogą. Często są pionierami w tym, co robią. Są śmiali i ryzykują. Bywają też wyśmiewani przez innych.... Tych, którzy skwapliwie i pasywnie czekają na pierwsze oznaki porażki takiego twórcy.

Ale istnieją też i Odtwórcy. Ci powielają jedynie schematy i rozwiązania, które stworzyli wcześniej Twórcy.

Kiedy się ich nauczą - bez wstydu chełpią się tym co robią. Uważają swój wkład za bardziej istotny. Mają też większe Ego, oraz brak pokory wobec wiedzy i nauki.

Kiedy pojawi się problem i konieczność zmiany schematu działania - są natomiast bezradni. Będą po prostu pasywnie czekać, aż znajdzie się wreszcie jakiś Twórca i poda kolejne, nowe rozwiązanie. Wtedy szybko je zaadoptują (nawet jako własne).... i cykl się powtarza.

Odtwórcy nie zadają pytań "jak ? " i "dlaczego ? ".

Człowiek natomiast powinien być twórcą. Takim był ten, który pierwszy wykonał rysunki na ścianach jaskini. I takimi są współcześni inżynierowie, artyści, badacze, naukowcy i wszyscy ci, którzy każdego dnia tworzą nawet drobne i mało zauważalne udoskonalenia i dzieła. To jest istotny wkład człowieka myślącego i czującego...

Podsumowując.... Twórcy i Odtwórcy - to dwie bardzo różne natury ludzkie.... Dwie zupełnie różne życiowe drogi...

Jednak drogi, które zawsze można zmienić. Nigdy nie jest za późno. Samo uświadomienie sobie tego - już jest początkiem takiej drogi.

SIŁA PSYCHIKI A FILOZOFIA ŻYCIA

Myślę, że za wyjątkiem stosunkowo nielicznych przypadków uszkodzenia układu nerwowego - za problemy ludzi odpowiada ich nieprawdziwa filozofia życia....inaczej mówiąc fałszywy system wartości...

Słaba filozofia życia leży u podstaw wszelkich problemów emocjonalnych, a nawet psychicznych takich ludzi. Oni sami tworzą swoje problemy.

Niestety. Tak to wygląda. ... Silna, a więc prawdziwa filozofia - gwarantuje jednocześnie silną psychikę. Jedno wynika z drugiego.

Do takich dochodzę wniosków. Nie są to wnioski naukowe, ale moje osobiste obserwacje.

BOGACTWO

Zbuduj swoją zawodową drogę nie w oparciu o Okazje, czy Spekulacje - ale w oparciu o Wartość Dodaną ...

To długofalowo jedyna, dobra droga. Ma to związek z tym że Twoje prawdziwe bogactwo jest nie w tym co posiadasz, ale w tym kim jesteś i co potrafisz...

To dzięki temu wszystko możesz zawsze odbudować od nowa - choćby od zera... Bo to bogactwo jest w Tobie - zawsze i gdziekolwiek.

Tego nikt Ci nie odbierze - i zawsze możesz się tym dzielić...

I pamiętaj - pieniądze, czy własność są tylko czymś, co możesz stracić nawet w jednej chwili i jednocześnie czymś, co zawsze możesz odrobić. Same w sobie nie są żadną wartością. Nie są prawdziwym bogactwem człowieka...

EMOCJE

Czasem, kiedy jest ciężko - pytam siebie - Co zrobiłby mądry człowiek na moim miejscu....?

Robię tak od wielu lat. W ten sposób dystansuję się trochę od problemu i pozwala mi to podjąć mądrzejsze decyzje.

To tak, jakbym przez moment był innym człowiekiem, który odrobinę bardziej obiektywnie patrzy na samego siebie.

Nie odcinam się od swoich emocji. Nie - nigdy. One też mają we mnie swoje bardzo ważne miejsce. Jednak ta metoda pozwala mi się jakby odsunąć od osi emocji i nie pozwalam im sobą zawładnąć.

Mój rozum i emocje - pozostają wtedy w balansie...

ŻYCIOWE WYBORY

Pracuj tak, abyś wychodząc z pracy nie był zmęczony.... Co więcej - abyś wychodząc miał więcej energii, niż kiedy przyszedłeś....

Myślisz, że to niemożliwe ? Zapewniam Cię, że możliwe.

Jeżeli tak nie jest - to znaczy, że jesteś w niewłaściwym miejscu. To oznacza, że ta praca Cię nie cieszy... Spójrz prawdzie w oczy.

To znaczy, że sprzedajesz swój czas za pieniądze - czyli inaczej mówiąc.....sprzedajesz swoje bezcenne życie za pieniądze !

Godzisz się na to ?

Tak chcesz ?

Tylko na to Cię stać ?

Pomyśl o tym....

Widziałem wielu takich ludzi...Oni ciągle są tam, gdzie widziałem ich po raz ostatni.

Nic się u nich nie zmieniło.

Narzekają, wędną, gorzknieją.....i trwają tam dalej. Ze strachu przed życiem...

Zmień tę pracę...szukaj dalej - aż wreszcie trafisz tam, gdzie jest Twoje prawdziwe miejsce. Świat jest wielki i pełen możliwości.

Życie nie kończy się na jednym miejscu. Nie jesteś drzewem, którego nie da się przesadzić.

Tych, którzy są w niewłaściwym miejscu łatwo poznać - czekają na „piątunio”. To dokładnie ci sami, którzy....czekają potem na upragnioną „emeryturkę”. I co ich tam niby takiego czeka ?

Ludzie, którzy mówią „Dzięki Bogu już piątek” – to ci sami, którzy na końcu życia powiedzą pewnie „Dzięki Bogu, że to już się kończy”.

To jest właśnie mentalność wiecznych malkontentów. Tych, którzy nie wzięli swojego życia w porę w swoje ręce – a jedynie dali się porwać przez system - i tak dryfują...sami nie wiedząc dokąd. Nawet nieźle zarabiają....No i co z tego.Sprzedali się..... To wszystko....Nie zrealizowali swojego prawdziwego potencjału. "Zakopali swój talent"...

Takie życie to porażka.

Człowiek, który robi to - do czego jest stworzony - nigdy nie będzie chciał iść na emeryturę. Taka wizja nie przychodzi mu nawet do głowy. Chce pracować całe życie.

Uświadomienie sobie, że praca nie jest przede wszystkim źródłem zarobku – ale drogą do wniesienia swojego unikalnego wkładu w większą całość – jest przełomowe.

Pieniądze stają się wtedy jedynie „efektem ubocznym” ...i co ciekawe przyjdą wcześniej, czy później ...same. Nie może być inaczej, skoro robisz dokładnie to, co potrafisz najlepiej. To, co wynika z Twojej natury.

Jeżeli tak się na to spojrzy - wszystko nabiera innego sensu.

TWÓRZ WSZYSTKO JEDNOCZEŚNIE

Nigdy nie byłem zwolennikiem poglądu, że aby coś osiągnąć – trzeba poświęcić w życiu coś innego. Czyli coś kosztem czegoś. Kiedy to słyszę, to od razu coś mi tutaj nie pasuje. Dobrze kierowane życie nie wymaga żadnych poświęceń. Wręcz odwrotnie – wszystkie elementy nawzajem się uzupełniają i wspomagają. To jedyna dobra droga.

Wielu coach'ów twierdzi, że teraz musisz się mocno napracować i coś poświęcić. Potem jednak będzie dobrze i osiągniesz to, czego chcesz. Ucz się więc przesuwac moment gratyfikacji. Zgodzę się z tym, ale tylko do pewnego stopnia. I to raczej w obrębie jednego dnia, aniżeli dłużej.

Jeżeli tak miałyby wyglądać życie, praca i osiągnięcie czegokolwiek – to ja w to nie wchodzę. Dla mnie każda chwila musi być pełna. Bez względu, czy jest to chwila pracy, czy odpoczynku.

Mądry człowiek każdego dnia znajdzie czas na dobrą pracę, na rodzinę, na siebie, na kontakty z ludźmi, kształtowanie swoich umiejętności i zarabianie pieniędzy. To wszystko znajdzie swoje miejsce i pozostanie w równowadze. Każdego dnia robi mały krok w każdym z tych obszarów. I tak oto pójdzie przez życie.

Tak przeżywane życie przypomina rysowanie rysunku, w którym wszystkie elementy powstają jednocześnie i równomiernie. Tworzony obraz jest coraz wyraźniejszy, ale to co w nim ma być – już tam już jest od samego początku.

Taki artysta nie skupia się wtedy na jednym fragmencie – zaniehbując inne. Jego dzieło wyłania się niczym z mgły i widzimy stopniowo coraz lepiej to, co chciał przekazać. Tak to czuję.

Niech w każdym momencie nieoczekiwanego przerwania dzieła – będzie ono kompletne. Nawet jeżeli nie będzie jeszcze aż tak wyraźne – niech będzie spójną, kompletną całością.

I pamiętaj – niczego dobrego, a więc ważnego – nie odkładaj na później.

NIEZNANY PRZYJACIEL

Niesamowite jest to, jak każdy pojedynczy człowiek wnosi wartość dodaną - do naszej wielkiej, ludzkiej rodziny. A oto przykład tego, czego doznałem ostatnio od nieznanego mi przyjaciela.

Miałem pewien problem z wprowadzeniem elementów graficznych, w jednym z programów komputerowych. Szukałem więc informacji w Internecie. W końcu, zmęczony - trafiłem na YouTube i także tam zadałem nurtujące mnie pytanie.

Znalazłem kilkuminutowy materiał, który wstępnie wydawał się dotyczyć mojego problemu. Wszedłem więc i zacząłem oglądać.

Już w pierwszym momencie zrozumiałem, że chłopak który go nagrał - ma pewien kłopot z wymową. Był niewątpliwie niepełnosprawny. W zupełności mi to jednak nie przeszkadzało.

Prawie równie szybko rozpoznałem u niego inną, nieporównywalnie ważniejszą niż mowa zdolność. Sposób, w jaki ujmował temat, świadczył o jego bardzo składnym sposobie rozumowania i rzadkiej umiejętności przełożenia spraw trudnych na proste słowa.

Jego jedynym problemem była trudność w samym mówieniu.

Film był bardzo konkretny. Natychmiast pokazywał o co chodzi. Chłopak, który go stworzył zrobił to w bardzo profesjonalny sposób. Najpierw krótko powiedział, czego mnie nauczyc. Potem przeprowadził mnie przez cały proces, nagrywając obraz po obrazie. Zatrzymywał się na chwilę na istotniejszych kwestiach. I wreszcie doszliśmy do momentu, który mnie interesował.

Film trwał około 3,5 minuty. Sprawnie i zrozumiale. Tak działa umysł prawdziwego inżyniera. Byłem zachwycony... i niezwykle wdzięczny. Natychmiast poczułem potrzebę napisania do niego i podziękowania mu. Widziałem też komentarze innych osób. Wszyscy w tym samym duchu wdzięczności składali mu podziękowania. Film obejrzało aż kilka tysięcy osób z Polski, bo to w naszym języku został nagrany.

Oto, co znaczy prawdziwa wartość dodana. Ten chłopak podzielił się z nami swoją wiedzą i umiejętnościami. Podzielił się także swoim czasem.

Jestem przekonany, że będzie kiedyś miał dobre miejsce pracy i odniesie sukces. Rozwija w sobie to, co idzie mu świetnie - a potem dzieli się tym z innymi. O to właśnie chodzi w wyborze zawodowej drogi. Pieniądze przyjdą kiedyś same.....pewnego dnia. One podążą za wartością dodaną, którą ten chłopak daje.

Sądząc po głosie - ma może z 17 lat. Jeszcze wszystko przed nim. Trzymam kciuki przyjacielu !

"Każdy z nas wnosi swoją wartość dodaną. Każdy z nas jest po coś."

JUDO

W judo, które kiedyś ćwiczyłem - jak i w wielu innych sztukach walki - chodzi często najpierw o wytrącenie przeciwnika z równowagi, a następnie przejęcie nad nim kontroli.

W codziennym życiu spotkasz wielu manipulatorów, którzy stosują podobną technikę. Najpierw będą starali się Ciebie zdenerwować, lub też przeciwnie - rozbić manipulacyjnymi pochwałami. To jak pociągnięcie za kimono... W przód, w tył, w bok.....Co Ty na to ?

Potem, takiego rozbitego pozytywnie lub negatywnie człowieka, łatwiej jest pociągnąć tam, gdzie przeciwnik chce.

Uważaj na to.

Mając świadomość takich praktyk - będziesz silniejszą osobą. Kieruj się w życiu wartościami - nie czyjaś opinią o Tobie. Ty wiesz, kim jesteś. Niech ani krytyka, ani pochwały - nie zdołają wytrącić Cię z równowagi.

Nie musisz też nikomu tłumaczyć się z tego, co robisz. Ty wiesz, dlaczego robisz to, co robisz (To ostatnie zdanie, to już słowa Marka Aureliusza).

Każdy, dla kogo czyjaś opinia o nim jest ważniejsza niż jego własna - jest jak pies na smyczy, ciągnięty tam - gdzie zaprowadzi go jego pan.

DAJĄC – DOSTAJESZ

Jeżeli czujesz się zagubiony. Jeżeli nie widzisz sensu. Jeżeli wszystko w Twoim życiu wydaje Ci się wielkim chaosem – to zadaj sobie jedno ważne pytanie.

To pytanie – moim zdaniem, jest kluczem do wszystkiego, co wydarzy się potem.
Od odpowiedzi na nie – zależeć będzie wszystko to, co dalej zrobisz.

Powoli jednak, z dnia na dzień – Twoje życie zacznie się zmieniać. Może tego nawet nie zauważysz.

Aż pewnego dnia spojrzysz za siebie i powiesz:

– Tak, to było właśnie to.

A to ważne pytanie brzmi:

” Co chcesz dać innym ? ,,

Mega proste,..... prawda?

A zmienia naprawdę wszystko. Z człowieka, który tylko chce i o czymś marzy – możesz stać się człowiekiem, który przede wszystkim koncentruje się na tym, co daje.
Bo na to ma realny wpływ. A to co dostanie, zależy od innych ludzi, od okoliczności, ...od szczęścia.

Na tym się nie koncentruj. Ty rób swoje. Koncentruj się tylko na tym, co Ty dajesz.

I nie jest tak, że dostaniesz to, po co masz odwagę sięgnąć – jak gdzieś czytałem. Nie zgadzam się z tym.

Możesz nawet po coś sięgać z całych sił - a życie i tak nie da Ci tego, czego pożądasz. Bo coś na przykład losowo się właśnie wydarzy. I zapytasz:

– A dlaczego ja nie,O Życie ? Dlaczego inni tyle dostają, a ja nie ? Czy jestem jakiś nie taki?

– A dlatego – odpowie Ci krótko Życie.

I co wtedy? Zostaniesz frustratem na zawsze.

Bo sztuką jest – nie pożądać, ale skupiać się na dawaniu. I wokół tego zbudować swoje życie.

Pożądanie jest kluczem do nieszczęścia, a dawanie jest kluczem do szczęścia i spełnienia.

Paradoksalnie – dostaniesz wtedy wszystko to, co jest Ci w życiu potrzebne do szczęścia – kiedy z tego, który zorientowany był na branie – staniesz się tym, który zorientowany jest na dawanie.

To jak zmienić kierunek drogi z północy na południe. Nie trochę różny – ale totalnie różny.

To nie znaczy nie dbać o siebie, czy rozdać siebie na drobne. Oczywiście, że nie.

Możesz uznać, że to co piszę jest nudne i moralizatorskie. Kiedyś czytając takie rzeczy – myślałem dokładnie w ten sam sposób. Z biegiem lat jednak przekonałem się, że tak jest naprawdę.

A właśnie parę dni temu – skończyłem 50 lat.

Mieli rację ci, którzy pisali to samo wcześniej, a ja nie rozumiałem ich do końca. Naprawdę chciałem dużo dać, ale chyba za dużo chciałem też dla siebie.

Teraz rozumiem. Kiedy się to zrozumie – wszystko inne zaczyna się porządkować wokół tego.

A to, co dajemy – powinno wynikać z naszych najlepszych cech i naturalnych umiejętności. Powinno być tym, czego inni od nas chcą – a nie do końca tym, co my o sobie myślimy. Co ciekawe, inni często lepiej wiedzą kim jesteśmy.

Tak więc, zamiast skupiać się na przeszkodach, codziennych problemach, nieszczęśliwych zdarzeniach losowych i swoich niedoskonałościach – skupmy się na tym, co możemy dać najlepszemu.

ŻYCIE JEST ŻEGLUGĄ

Życie przypomina żeglowanie jachtem....

Sterujesz nim, nawigujesz,... wybierasz kierunek.

Cele są jedynie jak boje na wodzie,.... które mijasz gdzieś po drodze, gdzieś w trakcie tej długiej podróży - i płyniesz dalej, na pełnej prędkości.

Realizacja celów sprawia radość i pokazuje, że jesteś zdolny zrobić wiele.

Nie cele są jednak najważniejsze. Najważniejszy jest kierunek, w jakim płyniesz.

Jeżeli dobrze wybierzesz już na samym początku - to już osiągnąłeś sukces. Nie potem, ale już teraz - na początku drogi. Nie musisz czekać na potem.

Teraz jednak płyn dobrze. Nawiguj dobrze we wszystkich obszarach swojego życia.

Nawiguj dobrze i w dzień i w nocy. W deszczu i w gęstej mgle.

Nawiguj dobrze w piękny, słoneczny dzień.....

Często weryfikuj to co robisz, w każdym z obszarów życia, jakbyś oglądał pulpit sterowniczy swojego jachtu. Patrz na kompas, na wskaźniki i lampki kontrolne. Słuchaj swojego naturalnego instynktu.

Jeśli trzeba - lekko skoryguj kurs każdego dnia.

Za każdym razem, kiedy sobie o tym przypomnisz – sprawdź, czy w każdym obszarze życia dobrze nawigujesz ? Nawet kilka razy na dzień.

Tak właśnie nawiguj swoje życie... i to wystarczy.

Rezultaty przyjdą same - zobaczysz. To jest jedynie naturalną konsekwencją wartości, jakimi się w życiu kierujesz. Ich priorytetami oraz tego - jak poważnie je traktujesz.

Wybór właściwych wartości - to właśnie wybór kierunku Twojej życiowej żeglugi.

I ostatnia - najważniejsza rada:

Trzymaj się wartości - a nie ludzi.....

Bywa, że ludzie odchodzą od wartości. Nawet ci, którzy kiedyś się ich trzymali. I co wtedy ?

Podążysz za nimi,.... czy za wartościami ?

Jeżeli podążysz za nimi - jesteś zgubiony. Jeśli podążysz za wartościami - popłyniesz we właściwym kierunku. Może i z czasem ci, którzy pobłądzili - wrócą na dobry kurs.

Może być i tak, że będziesz płynąć zupełnie sam. I będziesz tak płynąć długo.....bardzo długo. I to jest właśnie czas największej próby charakteru....

TWOJA UNIKALNA WARTOŚĆ

Był w Polsce taki artysta - dawno temu...Nazywano go Nikifor Krynicki. Otrzymał z urzędu taki właśnie przydomek, ponieważ nie miał nawet własnych dokumentów. Uważany był za niepełnosprawnego intelektualnie. Jego matką była głuchoniema, biedna kobieta, która trudniła się noszeniem wody w uzdrowisku Krynica Zdrój.

Tyle o nim wiedziano..

Obejrzałem kiedyś film o tym artyście. Ma on tytuł "Mój Nikifor". Stworzył go Krzysztof Krauze.

Jedna rzecz zrobiła na mnie piorunujące wrażenie..... Mianowicie przeczytałem, że Nikifor stworzył ponad 40 000 prac !
Czy możesz to sobie wyobrazić ? Ponad 40 000 !

Malował je na kawałkach kartonu, papieru - na czymkolwiek.
To nie mógł być przypadek. W nim był rodzaj głębokiego życiowego powołania.
Trzy razy wysiedlano go z Krynicy ... i trzy razy na piechotę wracał z powrotem. Wreszcie pozwolono mu tam pozostać.

To, co malował Nikifor - może się podobać mniej lub bardziej,albo nawet wcale. To kwestia indywidualna. Dla mnie tym, co budzi mój ogromny szacunek - jest wytrwałość i świadomość powołania tego artysty. Człowieka, którego świat odrzucał i nie rozumiał. On robił jednak dalej to, w co wierzył. Nie miał z tego praktycznie nic - a jednak to robił. Czasem ktoś z kuracjuszy kupił sobie od niego taki obrazek i dał mu parę groszy.

Nikifor wiedział czym jest zimno i głód. Na filmie jest scena, w której Nikifor zjada farby olejne w tubie - które ktoś mu podarował.

Lata mijały. Kuracjusze przyjeżdżali i wyjeżdżali...

Nikifor malował dalej...

To jest właśnie podążanie swoją drogą. Dzielenie się tym, co potrafi się najlepiej.

Co jakiś czas przypominam sobie słowa pewnego niemieckiego kompozytora. Jednego z projców muzyki elektronicznej - Karlheinz Stockhausena. Powiedział:

"Jeżeli jesteś artystą - Twoim obowiązkiem jest stworzyć Twoją własną sztukę".

Banał ? ..Wcale nie.. Ilu artystów tylko odtwarza dzieła innych. Nie są artystami w pełnym rozumieniu - są tylko odtwórcami.

Ilu tzw. "inżynierów" - nie tworzy, nie ulepsza, nie udoskonala. Inżynier to także twórca. Jego obowiązkiem jest tworzyć.

Ilu nauczycieli - tylko przekazuje wiedzę, ale nie rozpala w uczniach fascynacji do nauki.

Ilu lekarzy osiadło na laurach, zamiast rozwijać się intensywnie dalej. Zwolnili ... już nie jak kiedyś, w młodych latach.

I tak mógłbym wymieniać w każdej dziedzinie.

Na filmie padają słowa, które wypowiada Nikifor:

- Muszę malować....przyjadą turyści.

Tak więc, mimo całego swojego osamotnienia - Nikifor malował dla ludzi.

Ostatecznie,cokolwiek robimy - robimy przede wszystkim dla innych. Robienie czegoś tylko dla siebie - nie miałyby większego sensu.

Myślę, że każdy człowiek ma taką "Unikalną Wartość", którą powinien się dzielić. Czasem ma ich nawet więcej, ale to ta jedna spośród nich jest najważniejsza.

I tą właśnie powinno się rozwijać szczególnie i nigdy jej nie zaniedbywać.

SPEŁNIENIE ZAWODOWE

Jak określiłbym spełnienie zawodowe ?

Prosto - jako realizację swojego potencjału...

Potencjału, wynikającego z Twoich unikalnych umiejętności. Jeszcze raz podkreślę słowo - unikalnych.

I nie ma to uważam wiele wspólnego z wysokością zarobków.

Każdy ma swój własny potencjał. Często mamy go w różnych dziedzinach - większy lub mniejszy... ale naszym powołaniem jest zrealizować go maksymalnie dobrze, jak to możliwe.

To rodzaj daru, który możemy rozwijać,.... lub zmarnować.

Należy się nim dzielić. O to w tym chodzi. Bez oglądania się na innych,.... bez porównywania się z innymi....

Jeśli nie da się z tego żyć - to rób to po prostu po pracy,...

Jeżeli już odkryłeś swój unikalny potencjał - nigdy go nie zaniedbuj. Z biegiem czasu będziesz coraz lepiej rozumieć - dlaczego go masz. To nie jest przypadek.

MISTRZOSTWO A PRZECIĘTNOŚĆ

Przejście od poziomu podstawowego do średniego (jakichkolwiek umiejętności) jest stosunkowo proste i zajmuje niewiele czasu. Z reguły to zaledwie dwa do trzech tygodni – ale bardzo intensywnej i mądrze ułożonej pracy. Krzywa uczenia – wznosi się gwałtownie. Wyniki na początku są spektakularne.

Wydaje się to niesamowite – a jednak to prawda. I większość osób na tym właśnie poprzestaje. Osiada na laurach i to już jest wszystko. Zwłaszcza, że potem krzywa uczenia się – prawie się nie dźwiga.

Prawie – nie oznacza jednak wcale. Dźwiga się mozolnie powoli.

Natomiast przejście od poziomu średniego do poziomu mistrzowskiego – to już zupełnie inna sprawa. Tutaj, to samodoskonalenie odgrywa kluczową rolę. Poziom mistrzowski jest zaledwie o parę procent powyżej przeciętnego, a zajmuje z reguły wiele lat bardzo wytrwałej i ciężkiej pracy.

Przez te lata trudno odróżnić kogoś o umiejętnościach przeciętnych – od mistrza. Krzywa uczenia się wznosi się bardzo, bardzo łagodnie. To tu jest najciężej. Mając tego świadomość - będzie Ci jednak łatwiej.

Ale to te parę małych procent – zmienia właśnie wszystko.

Jak gdzieś słyszałem „Zwycięski koń, wygrywa zaledwie o długość nosa – nie więcej. Zaledwie o odrobinę. Ale to dlatego ten koń wart jest miliony". Jego zwycięstwo nie jest dziełem przypadku.... choć tak to może pozornie wyglądać. Statystycznie wygrywa najczęściej.

Dlatego naprawdę warto każdego dnia ćwiczyć się w jednej dziedzinie. Choć trochę - ale systematycznie. Wyznaczać sobie długofalowe cele. Powie to każdy, kto osiągnął jakiś sukces - w jakiegokolwiek dyscyplinie.

Jeżeli dalej nie wiesz, o czym mówię – zobacz film „This is it”, o Michaelu Jacksonie. Zrozumiesz, ile pracy wkładał w każdy swój występ, w każdy ruch, w każdy gest. Ćwiczył, ćwiczył, ćwiczył..... Jest tyłu innych, którzy byli prawie jak Jackson..... Właśnie – prawie...

DWA OGNISKA

Wszyscy mamy swoje problemy – mniejsze, bądź większe. Wiele z nich ma swoje niepozorne źródło w drobnych nawykach.

Najpierw sami je tworzymy – a potem one tworzą nas. Jak zatem zmienić te nawyki w porę ?

Wyobraź sobie dwa ogniska. Jedno ognisko jest dobre, a drugie złe.

Dobre ognisko – staraj się rozniecać. Dmuchaaj w nie od dołu. Dbaj o to, aby nie przygasło. Dbaj o to, aby płomień był wysoki. To właśnie Twoje dobre nawyki,

Wszystko to, o co warto abys się starał. To Twoje JA, jakiego pragniesz. Rób więc często to, co jest

dobrze.

Złe ognisko – niech samo powoli wygasa. Wrzucaj tam regularnie wszystko to, czego w swoim życiu nie chcesz.

Nic nie rób z tym ogniskiem. Niech samo powoli się wypali. Nic..... To wystarczy. To rodzaj śmietnika. Pamiętaj - robienie z nim czegokolwiek tylko pogarsza sprawę. Zaniedbuj je po prostu. Nie rozgrzebuj go patykiem. Nie staraj się ciągle wracać do bolesnej przeszłości i jej rozumieć.

Na rozumienie może przyjść czas, kiedy uporasz się z najbardziej „ostrymi” objawami. Na ten moment możesz nie być gotowy na obiektywną i zdroworozsądkową ocenę. Do analizy wróć wtedy, kiedy już będziesz dostatecznie silny.

Pamiętasz Scarlett O'Hara z „Przeminęło z wiatrem” ? Mówiła coś w rodzaju „Jutro się tym zajmę, bo dzisiaj zwariuję”. Miała właśnie taką zdolność „wyizolowania problemu” – na potem. Całkowite odłożenie go w czasie.

To jest właśnie coś w tym rodzaju. To jak wrzucanie tego, czego nie chcemy – do złego ogniska. Oczywiście nie chodzi tutaj o bezmyślne odkładanie problemów, które powinny zostać rozwiązane. Mówię jedynie o tym, co nas niepostrzeżenie niszczy. Mówię o złych nawykach i uzależnieniach.

To ognisko z czasem zacznie gasnąć. Musisz być bardzo, bardzo cierpliwy. Do tego potrzeba niestety czasu. Nie nastawiaj się na szybkie efekty, ale bądź konsekwentny.

Silne przyzwyczajenia, a czasem uzależnienia – wymagają tego czasu. Nie lódź się, że takie ognisko szybko stanie się nieaktywne. O nie. Nawet po kilku latach może znów pojawić się w nim płomień, jeżeli zaczniesz je rozgrzebywać. Wtedy te dawne problemy, jak niedopalone kawałki drewna, czy węgla – dostaną trochę tlenu, niezbędnego do procesu spalania. Tym tlenem dla nich – są Twoje myśli.

Takie niedopalone, ale lekko żarzące się węgle – potrafią być aktywne bardzo długo. Mając jednak świadomość tego zjawiska – łatwiej jest je pokonać.

Koncentruj się wyłącznie na dobrym ognisku. Tylko jemu poświęcaj czas. Skup się na tym czego chcesz,. Nie na tym, czego nie chcesz. To właśnie jest najważniejsze w tym wszystkim. To jedna z cech, charakteryzujących ludzi sukcesu. Nie zwracają uwagi na przeszkody i zagrożenia. Są natomiast bardzo mocno skoncentrowani na celu.

Postępując w ten sposób – pewnego dnia, zdasz sobie sprawę, że jesteś już innym człowiekiem.

Wszystko jest w Twojej głowie. I ta sama głowa może to wszystko naprawić.

DOBRE SŁOWA

Nie używaj negatywnych słów - one na Ciebie wpływają.

Jeżeli chcesz dokonywać znaczących zmian w swoim życiu - to musisz mieć świadomość tego, że jest to raczej proces - a nie zdarzenie.

Zacznę od tego, co bardzo łatwo zmienić - a ma ogromny wpływ na jakość życia. Chodzi o dobór słów, jakich sami używamy.

Ludzie którzy przychodzą do pracy i mówią np.

"Tak się zdenerwowałem że już mi kawy nie trzeba" (jakby w picciu kawy chodziło o

podenerwowanie) albo "Nic mi się dziś nie chce" (i rzeczywiście, po chwili nawet to widać. Przecież

dali ciała komunikat).

Oczywiście mogę sobie wyobrazić, że wykonujesz pracę, której naprawdę nie lubisz. Jest monotonna, wyczerpująca, praktycznie nierozwijająca, itd. Pozostaje mi więc jedynie Ci współczuć i życzyć szybkiej zmiany na lepsze. Nie życzyć jednak niepracowania, ale pracy we właściwym miejscu. To się może nie wydarzyć od razu, ale jak we wszystkim - to jest proces. Ważne, że wiesz dokąd idziesz.

Może trzeba zacząć się rozwijać, uczyć? Zmiana na lepsze wiąże się ze zmianą siebie na lepsze. Od tego powinno się zacząć. Inaczej, gdziekolwiek nie pójdziesz - napotkasz te same problemy - wcześniej, czy później. Nie oszukuj siebie, że będzie lepiej. Będzie tylko trochę inaczej. To Ty musisz stać się lepszy - a życie odpłaci Ci tym samym.

Przysłuchaj się językowi otaczających Cię osób - zwłaszcza tym, z którymi spędzasz najwięcej czasu. Ich własny dobór słów - także będzie oddziaływać na Ciebie. Umiej się od tego zdystansować - jeśli jest negatywny. Od momentu, kiedy to sobie uświadomisz - pójdzie Ci już łatwo. Oczywiście, nie chcę tu popadać w skrajność. Życie nie jest cukierkowe i zdarzają się różne sytuacje. Nie o tym jednak tutaj mówię, a o sytuacjach które sami prowokujemy. Czasem zupełnie nieświadomie. A w tym obszarze można naprawdę zrobić bardzo wiele.

Myśli dużo trudniej zmienić niż słowa. To już zdecydowanie wyższa szkoła jazdy.

Zacznij więc najpierw od słów, które Ty sam wypowiadasz.

Po pierwsze - przestań używać przekleństw (jeżeli używasz). One mają swoją siłę "rażenia" i właściwy kontekst emocjonalny. Nadużywając ich na co dzień - brudnisz swój język, a w ten sposób brudnisz swoje własne myślenie. Stajesz się przez to negatywny, nerwowy i zaczynasz się powoli, niepostrzeżenie zapętlać.

Pamiętaj. To, co mówisz - wynika z tego, co czujesz.

ale też i odwrotnie - to, co mówisz - wpływa na to, co czujesz.

Psycholodzy wiedzą o tym od dawna. To nie nowość.

Nie nakręcaj się nerwowymi słowami i przekleństwami, bo stajesz się jedynie nerwowy i będziesz wpadać w spiralę gniewu. A to się odbije na Twoim zdrowiu, nic więcej. Chcesz tego?

Nie musisz od razu mówić sobie - Jest fantastycznie, itp.

Na początku po prostu - zwróć uwagę na słowa, które wypowiadasz. A to już przepotężna zmiana.

Myślę, że wystarczy - już wiesz o co mi chodzi.

Dlaczego o tym piszę? Bo stosuję te zasady w praktyce - od wielu lat.

CO JEST WAŻNE NA KOŃCU KOŃCÓW ?

Gdyby postudiować tematykę "Refleksji ostatnich chwil życia" (tak bym to nazwał) - a poświęciłem temu trochę czasu - to wynika z niej jedno. Mianowicie ludzie na koniec swojego życia, jeżeli tylko mają taką możliwość - myślą o następujących sprawach:

O swoich ukochanych i najbliższych.

O spełnieniu w życiu.

O tym, jaki wnieśli wkład do życia innych.

Czyli.....- o tym, co dali - a nie o tym, co wzięli. To znacząco zmienia sprawę.

Na chociażby YouTube jest wiele ciekawych materiałów na ten temat. Warto je przejrzeć. To pozwala dość sprawnie ułożyć swoje priorytety.

Jakoś nikt nie żałuje tego, że:

- Nie zarobił więcej pieniędzy
- Że nie był kimś ważnym w firmie
- Że nie był sławny
- Że nie odwiedził jeszcze tylu pięknych miejsc
- Że nie miał fantastycznego samochodu
- Że nie miał pięknego domu
- Że nie zjadł tylu wyśmienitych potraw
- Że.....

Czyli krótko mówiąc, tego wszystkiego - za czym tylu ludzi wciąż goni.....

To ciekawa refleksja.....dla każdego.....

CODZIENNE DECYZJE

Czytałem o badaniach, które dowodzą – że najwięcej telewizji oglądają ludzie najmniej zarabiający. Marnują w ten sposób ogromne ilości czasu oraz stają się łatwym materiałem do wszelkich manipulacji. Dotyczy to jakichkolwiek telewizji.

Z pewnością w telewizji można również znaleźć wiele ciekawych i dobrych materiałów, jednak przeważająca ich ilość jest stosunkowo niskiej wartości.

W telewizji to ktoś inny decyduje o tym, na czym właśnie skupić Twoją uwagę.

W życiu bez telewizji (lub mocnym jej ograniczeniu) – to Ty decydujesz o tym, na czym chcesz skupić swoją uwagę. I to jest ogromna różnica. A umiejętność skupienia – jest jednym z podstawowych warunków osiągnięcia sukcesu w czymkolwiek.

Jednocześnie inne badania mówią o tym, że ludzie najwięcej zarabiający – to ludzie, którzy albo najwięcej czytają, albo wciąż uczą się w inny możliwy sposób. Robią to przy każdej okazji, nawet w sposób czasem nieświadomiony.

Ważne jest zdobywanie przede wszystkim wiedzy specjalistycznej – jednak nie tylko.

Wyjść poza pewien poziom dochodu – mogą jedynie ludzie, którzy potrafią regularnie się uczyć. Ludzie, którzy dzięki swojej wiedzy i umiejętnościom – potrafią dać wartość innym. A wtedy otrzymują wartość za wartość.

Tak działa rynek. Czasem może gdzieś zadziałać traf losu, ale w przypadku większości ludzi osiagających naprawdę wysokie dochody – to właśnie umiejętność uczenia się i wyciągania wniosków jest kluczowa.

Spróbuj od teraz trochę mniej oglądać telewizji – i trochę więcej się uczyć..... A potem sprawdź, czy to działa. Spójrz na siebie dopiero po roku takiej zmiany – i wtedy sam siebie oceń. Tylko ta jedna prosta i niepozorna zmiana – ma naprawdę bardzo potężną siłę.

ZACZEKAJ CHWILĘ

Chcesz lepiej rozumieć innych i samemu także być lepiej rozumianym? Powiem Ci o pewnej zasadzie, którą stosuję. Jest niezwykle prosta i możesz ją wprowadzić natychmiast – a zwiększy drastycznie Twoją zdolność komunikacji z innymi ludźmi. I to nie po jakimś tam treningu, za który musiałbyś zapłacić duże pieniądze i poświęcić wiele czasu – ale tu i teraz. Chcesz się dowiedzieć co to?

Tak więc posłuchaj:

„Zaczekaj chwilę, za każdym razem kiedy Twój rozmówca skończy zdanie”.

Zacznij to robić od już – a zobaczysz, że ta magiczna formuła zdziała cuda.

Po pierwsze – Twój rozmówca poczuje się uszanowany. Będzie czuł, że Ty czekasz spokojnie na to, aż on się wypowie. Wyeliminujesz poczucie niepotrzebnego pośpiechu i pomyłek w wyrażaniu przez niego myśli. Przez to także wasza rozmowa stanie się o wiele lepsza jakościowo.

Przerwa pozwoli Ci także lepiej zrozumieć to, co on powiedział.

Przerwy w wypowiedzi mają co najmniej takie samo znaczenie, jak same słowa.

Wreszcie – on sam lepiej usłyszy to, co sam właśnie powiedział. Bez poganiania, bez przerywania. Również jego mowa stanie się składniejsza.

Zacznij od zaraz, od najbliższej rozmowy. A potem niech stanie się to Twoim nawykiem. Zostań mistrzem rozmowy i po każdym zdaniu, które ktoś wypowie – zaczekaj chwilę.

Nawet jeśli Twój rozmówca ma tendencję do przyspieszania i poganiania – zobaczysz, że sam mimowolnie zwolni po pewnym czasie.... a nawet przeprosi Cię za to, że sam czasem Ci przerywa. Gdybym miał dać Ci tylko jedną radę, dotyczącą poprawy umiejętności komunikacji – dałbym Ci właśnie taką.

A gdybym miał dać Ci tylko dwie porady – to druga byłaby taka:

„Kiedy ktoś zada Ci pytanie, to zaczekaj małą chwilę z odpowiedzią”.

Są z tego co najmniej następujące korzyści.

Pierwsza – masz odrobinę więcej czasu na udzielenie odpowiedzi. Sekunda, czy dwie – naprawdę dużo znaczą.

Druga – rozmówca widzi, że Twoja odpowiedź jest spokojniejsza i choć odrobinę lepiej przemyślana. To sprawia, że on sam czuje się także bardziej uszanowany. Jego pytanie miało sens, a odpowiedź na nie przychodzi z pewnym wyrazem szacunku w jego stronę.

Trzecia – nie pozwalasz się poganiać. Niezależnie od tego, jak szybko Twój rozmówca zadał pytanie i próbuje czasem przejąć kontrolę nad przebiegiem rozmowy poprzez sztuczne wytwarzanie pośpiechu

– Ty panujesz nad sobą. Masz własne tempo. Naturalne Tobie. Nie pozwalasz nikomu na przejęcie nad Tobą kontroli.

JAK MYŚLIMY

Dlaczego Excel jest tak popularny? Czy tylko dlatego, że jest to znakomity arkusz kalkulacyjny? Myślę, że przede wszystkim z innego powodu, z którego większość z nas nie zdaje sobie do końca sprawy. Otóż my ludzie - myślimy w sposób "tabelaryczny". Excel dobrze odzwierciedla nasz sposób analizy danych.

Dopiero informacje uporządkowane w formie tabeli, złożonej z wierszy i kolumn - pozwalają nam rozumieć rzeczy w sposób bardziej składowy. Często dopiero wtedy odnajdujemy błędy w naszym sposobie organizacji danych.

Sprawa tym bardziej się komplikuje - im więcej jest danych oraz im więcej jest zmiennych. Myślisz, że widzisz już wszystko? Wpisz to jednak w tabelę - a zobaczysz rzeczy i zależności, których się nie spodziewałeś. Zobaczysz ile jest jeszcze pustych pól i relacji pomiędzy danymi, jakich dotąd nie widziałeś. Wyrosły jak spod ziemi. Czy to możliwe ?

Zobaczysz, ile rzeczy trzeba jeszcze sprawdzić, żeby podjąć np. dobrą decyzję, albo uzyskać bardziej kompletny obraz sytuacji.

Tabela jest jak fryzjerski grzebyk który, czesze wszystkie włosy najpierw w jedną - potem w drugą stronę. Potem na skos...i jeszcze inaczej. Wtedy wyraźnie widać, które włosy odstają i należy je przystrzyc.

Spróbuj używać wszelkich tabel tak często, jak tylko się da - a zobaczysz, że dzieją się cuda.

Zachęcam Cię do tego. To fantastyczne narzędzie. Uwielbiam je od lat. Spróbuj go użyć do rzeczy nawet pozornie absurdalnych - i zobacz, co się wydarzy. Odnajdziesz zależności, które przeoczyłeś - a które należy przemyśleć.

Tak - myślimy w sposób tabelaryczny...

BEZSENNOŚĆ

Jeżeli nie umiesz zasnąć – to po prostu leż. To też jest jakaś forma odpoczynku. Nie jest dokładnie taka jak sen – ale to już dużo.... Nie przejmuj się. Leż i odpoczywaj. Zobaczysz, że sen sam zacznie przychodzić coraz częściej.... Na to potrzeba trochę czasu... Daj go sobie. Bądź cierpliwy.

SKUP SIĘ NA SWOIM ŻYCIU

Rozmawiałem kiedyś z młodym chłopakiem który nie miał nóg. Powiedział mi coś ważnego:

– Nie zadręczam się tym, że nigdy nie pójde o własnych nogach z dziewczyną na spacer, ani też nie pójde na wycieczkę w góry... Nie dowiem się tego, jak to jest....Mam tego świadomość.... Pewne rzeczy są poza moimi możliwościami. Mogę je sobie jedynie wyobrazić...Nie zadręczam się tym i staram się o tym specjalnie nie myśleć – żeby nie robić sobie krzywdy... Nie muszę mieć w życiu wszystkiego. Skupiam się na tym, na co mam wpływ i co mogę realnie zrobić.. Może to nie jest tak wiele, ale tyle jest w moim zasięgu. To jest mój mały świat. Staram się skupić na swoim życiu a nie na porównywaniu z innymi.. Pilnuję swojego biznesu. Skupiam się na swoich interesach... nie na interesach innych... Będę na wózku i za rok, i za 10, i za 20 lat.... To się nie zmieni. Szkoda się zadręczać. Skupiam się na sobie... Tak myślę zrobiłby mądry człowiek... Staram się zrobić to, co mogę najlepszego w sytuacji, w której się znalazłem... To tyle.... To cała moja filozofia życia...

To mi powiedział ten chłopak.

To były proste, mądre słowa - i przemawiały do mnie wprost.

KIEDY BRAK CZASU

Kiedy nie mamy czasu – skupiamy się tylko na rzeczach najważniejszych....

Czasami warto sobie wyobrazić,... że ten dzień jest ostatni.... A może tylko tydzień, albo miesiąc.... To są realne wyobrażenia, które są namacalne.... W ich obszarze potrafimy zorganizować czas tak, żeby naprawdę zrobić to, co jeszcze realnie możemy. Co jest jeszcze w zasięgu naszych dłoni,... zanim oddali się bezpowrotnie.

Działać tam, gdzie właśnie się jest i tak jak się właśnie może – nie czekając na jutro,... które może nie nadejść dla nas nigdy.

Taki sposób patrzenia na sprawy – zmienia dosłownie wszystko. Każdy najmniejszy wybór.

I nawet jeżeli nie ma takich realnych zagrożeń – warto to sobie wyobrazić...

Spojrzenie na wszystko z takiej perspektywy – pozwala mieć zawsze skończony obraz.

Od ogółu – do szczegółu. Od zarysów jak przez mgłę, do coraz doskonalszego ... – jednak w każdej chwili kompletnego,

Obraz zawierający wszystkie elementy. Choć być może jeszcze nie aż tak wyraźne i nie aż tak dokładne...

ITALIA

Jak co dzień rano – wyjdę w ulicę z naszej wielkiej bramy i skrucę w lewo. Minę ekspres do kawy w „Żabce” i wyobrażę sobie jej zapach. Zaraz obok – spojrzę przez wielką szybę kawiarni „Karmel” - na olbrzymią fototapetę. To włoski placyk przed kościołem. Spokojny - z łagodnym słońcem. Jest na nim parę stolików.

Jest tak pięknie.... Prawie słyhać dźwięki filiżanek do espresso, kładzionych na małe talerzyki. A może nawet „Marocchino”. Lubię rano zrobić mocne espresso z włoskiej kafetery i wziąć w usta łyżeczkę Nutelli. Popić małym łykiem espresso i poczuć się znowu jak w miejscach, które kocham.

Nie piję kawy po to, żeby się pobudzić. Piję kawę, ponieważ dzięki niej czuję się szczęśliwszy. Podobne chwile przynosi mi też odrobina wina. W winie jest południowe słońce, życie, radość i zabawa. Cała prosta filozofia, do której można dochodzić latami, a którą zaczyna się rozumieć po odrobinie tego czerwonego napoju, To takie moje małe, proste radości, których szukam na co dzień... Nie kosztują wiele – a dają mi tak dużo.

Tu, w „Karmelku” znajduję smak tego, za czym często tęsknię. To wnętrze, te stoliki, ta fototapeta – jak magiczne przejście z tego świata – w tamten. W świat, który przecież znam.

Potem rzucę jeszcze spojrzenie na prawo. Hotel Diament ma tu swój obiekt. Ten sam Diament, co w Ustroniu. Ma na szybach zdjęcia z naszych miejsc. Na jednym z nich piękny, słoneczny dzień i basen. W dolinie jest miasteczko....spokojne, ciche, lekko senne jak w niedzielne, słoneczne popołudnie. Taki właśnie jest Ustróż.

I kto by pomyślał – w jednym miejscu mam takie rzeczy. I Włochy i Ustróż. Nie trafiłem tu po trzydziestu latach przypadkiem. Tym razem trafiłem tu nie po to, żeby studiować elektronikę – ale żeby studiować filozofię życia.

Gliwice 2022.

CECHA NACZELNA

A gdybyś o jakimś człowieku miał powiedzieć tylko jedną rzecz dobrą i jedną rzecz złą – to co byś powiedział?

A co byś powiedział o sobie samym w taki właśnie sposób?

A czy jesteś ciekawy – co inni powiedzieliby o Tobie, stosując tę samą technikę ?

Mamy wiele różnych cech, ale spośród nich wszystkich – jakieś cechy są naczelne.

Tą dobrą, naczelną cechę należy wzmacniać – a tą złą należy wygaszać.

Można by tę analizę sprowadzić na przykład do dwóch, albo trzech takich cech, ale myślę że więcej niż trzy nie ma już sensu, bo i tak pracować tylko nad trzema – to już jest duże wyzwanie.

Kiedys poproszę swoich współpracowników w biurze o to, żeby zastanowili się nad takimi cechami we mnie, kiedy celowo wyjdę z pokoju.

Poddam się takiej ocenie. Potem wrócę i posłucham, co każdy z nich niezależnie o mnie powie.

Myślę, że to może mi pomóc stać się lepszym. Ciekawe, czy moje obserwacje pokryją się z ich obserwacjami.?

MEŃCZYZNĘ POZNASZ PO UŚCISKU DŁONI

Niektórzy ludzie chcieliby robić wielkie interesy – a nie potrafią się nawet przywitać. To takie proste, a wcale nie oczywiste.

Spojrzenie w kierunku witanej osoby – serdeczne i szczerze. Zwrócenie uwagi na czyjeś imię i nazwisko. To wyraz szacunku.

Tylko tyle.

Dlaczego tylu ludzi wyklada się już na samym początku ?

SZTUKA ŻYCIA Z INNYMI

Słyszałem kiedyś takie twierdzenie, że nasze zdolności społeczne można mierzyć ilością ludzi, z którymi jesteśmy w stanie wytrzymać.

Ciekawe.... prawda ?

Relacje z innymi opierają się według mnie na prostych zasadach. Opiszę niektóre, które sam stosuję :

– Stara jak świat zasada „Nie rób drugiemu, co Tobie niemiłe” . To prawda.

Nie znaczy to jednocześnie – Rób innym to, czego sam chciałbyś doświadczyć. To już nie działa tak samo. Ludzie mogą oczekiwać innych rzeczy, niż my. Nie uszczęśliwiał ich na siłę. Możesz jedynie coś delikatnie zaproponować, ale to wszystko.

– Współdziałaj z innymi w dobrej sprawie. To bardzo jednoczy ludzi.

– Zachowuj właściwe proporcje we wszystkim. Ten temat warto trochę rozwinąć.

Przykład – zachowaj równowagę pomiędzy mówieniem a słuchaniem. Równowagę pomiędzy daniem i braniem,i tak dalej.

Już często pierwsze lekcje życia – np. w piaskownicy – pokazują, że jest fajnie wtedy – kiedy bawimy się razem. Kiedy wnosimy do tej zabawy mniej więcej po równo. Inaczej to nie zabawa i ktoś wreszcie idzie do domu.

Jeżeli np. czujesz, że tylko Ty chcesz mówić, a druga strona zbyt często milczy – nie ciągnij tego sztucznie, bo coś jest tego przyczyną. Pomyśl, co to może być?

Niektórzy radzą, by słuchać więcej niż mówić – ale ja uważam, że jest to dość sztuczna zasada. Może powodować u rozmówcy wrażenie, że chcesz wygaszać rozmowę, albo też wywołać wrażenie „pasywnego zbieracza informacji”.

– W rozmowie dobrze jest dać rozmówcy możliwość zakończenia konwersacji w każdej chwili. Słuchać go uważnie, ale nie upierać się przy niczym. Co ciekawe, to właśnie wtedy rozmowy trwają najdłużej i robią się coraz ciekawsze.

– Bądź pierwszym, który daje i który wyciąga pomocną dłoń, ale kiedy ktoś się nie odwdzięcza – przestań to robić. Inaczej przestanie to doceniać.

– Jeżeli pozdrawiasz kogoś, np. mijając go – ale on nie jest zbyt chętny żeby Ci odpowiadać i raczej Cię unika, czy odwraca głowę – po prostu przestań to robić. Może z czasem dojdzie do wniosku, że warto coś w sobie zmienić? Może tak, a może nie. Ale to jego lekcja do odrobienia.

I tak praktycznie ze wszystkim – zawsze utrzymuj zdrowy balans.

– Zawsze szukaj tego, co Was może łączyć, ale nigdy nie zaprzeczaj przy tym swoim wartościom. Inni sami widzą, kim naprawdę jesteś i uszanują to. Wtedy też będziesz przyciągać do siebie ludzi podobnych.

– Jeżeli poznajesz nową osobę, załóż że jest to ktoś dobry. Nigdy nie zakładaj inaczej. Wyciągnij do niej pierwszy rękę.

– Podziel się z kimś tym, co masz – ale jeżeli widzisz, że ktoś nie dzieli się z Tobą – przestań. Ktoś albo to zrozumie, albo nie.

– Kiedy podajesz komuś rękę, rób to szczerze i serdecznie. Spójrz z przyjaznym uśmiechem na tę osobę. To takie proste, a tak wielu ludzi to zaniedbuje.

– Imię drugiej osoby jest dla niej „Najśłodszym dźwiękiem na świecie”. Warto często go używać. Podkreślamy w ten sposób nasz szacunek do danej osoby, oraz to że jest dla nas kimś ważnym.

– Wszyscy potrzebujemy zrozumienia, docenienia, a czasami po prostu współczucia. Warto o tym pamiętać i dawać to sobie nawzajem. Szczere komplementy wzmacniają dobre zachowania. To lepsze niż krytykowanie, które ktoś zapamięta na lata.

Pewnie sam dopisałybyś jeszcze parę innych, dobrych rad – ... może kiedyś i my się spotkamy i porozmawiamy ze sobą ? Kto wie, może nawet się zaprzyjaźnimy – ja chciałbym...

RELIGIE

Tylko nieliczne osoby mogą żyć bez jakiejkolwiek religii i etycznie funkcjonować. Zdecydowana większość ludzi potrzebuje religii – takiej, czy innej – jestem w stanie to przyjąć i zrozumieć.

Religie mają to do siebie, że w prosty sposób tłumaczą świat. Dodatkowo, nie w sposób cząstkowy - ale całościowy. Tłumaczą wszystko jednocześnie – w spójny system, który odciąża człowieka od zadawania pytań. Każda religia jest sama w sobie rodzajem filozofii.

Wyznawca jakiejś religii nie musi sobie zadawać pytań o to – jak funkcjonuje to, czy tamto. Co jest dobre, a co złe. Wszystko już wyjaśniono za niego.

Odpowiedziano już za niego na wszystkie fundamentalne ludzkie pytania. Jest zwolniony z trudu umysłowego. Religie używają przy tym języka zrozumiałego dla wszystkich. Tych mniej i tych bardziej wykształconych. W tym także ich siła.

Największe z religii przetrwały, ponieważ u swych podstaw uczą rzeczy dobrych, opartych na naturalnych i wiecznych prawach. Inaczej nie miałyby racji bytu. Nie wytrzymałyby próby czasu. Co ciekawe, choć różnymi językami, w zależności od kultury w jakiej funkcjonują – uczą tak naprawdę elementów wspólnych.

Im starsza i większa religia – tym bardziej musi się opierać na prawach naturalnych. Musi też umieć ewoluować i być elastyczna. Postęp naukowy wymusza na religiach zmiany.

Nie jestem przeciwnikiem żadnej religii, która szanuje życie, miłość, wolność i równość. Jeżeli nie wzywa do wrogości.

Tak naprawdę, to nie różnimy się od siebie tak bardzo – jak się czasem niektórym wydaje. Wszyscy chcemy tego samego.

AUTORYTETY

To, że ktoś jest wykształcony w jednej dziedzinie – nie znaczy, że jest wykształcony w każdej dziedzinie...

To, że ktoś jest wykształcony nawet w kilku dziedzinach – dalej nie znaczy, że jest wykształcony we wszystkich dziedzinach.

Zapytasz – dlaczego piszę takie rzeczy ? Przecież to oczywiste.

– Czyżby? – odpowiem Ci pytaniem.

W takim razie, dlaczego osoby, które wiedzą coś w jednej dziedzinie – tak często stają się autorytetami w innych?

Nie można ich autorytetu z jednej dziedziny przenosić na inną,... a tym bardziej na wszystkie dziedziny. Dlaczego tak łatwo dajemy się przekonać opiniom jakiś osób, tylko na podstawie tego że są w czymś wykształcone ? Ta sama osoba może być profesorem w jakiejś dyscyplinie – a jednocześnie jaskiniowcem w wielu innych. To właśnie pułapka wiary w autorytet.

Wreszcie, rzecz najbardziej niebezpieczna. Ten nadmiernie rozszerzony autorytet może się przenieść na etykę działania. Zdarzają się ludzie bardzo wykształceni a jednocześnie bardzo nieetyczni. Jaki jest wtedy ich prawdziwy autorytet?

Dziecko nie musi studiować etyki, by być bardziej etycznym od profesora.

Zdobywanie wiedzy to piękna i szlachetna sprawa – ale nie należy jej przeceniać. Wiedza sama w sobie, bez etycznego działania – jest nie tylko nic nie warta, ale może być wręcz niebezpieczna.

Prawda jest prawdą – a fałsz fałszem.
Dobro jest dobrem – a zło złem.

Podobnie, czy to że profesor powie, że $2 \times 2 = 4$
jest bardziej prawdziwe niż to, że dziecko powie, że $2 \times 2 = 4$

??

Nie, bo prawda jest prawdą.

Ale wracając do etyki:
Etyka – to podstawa podstaw. Wszystko inne jest potem...

TYTUŁY

Nie lubię używać tytułów naukowych, zwracając się do osób. Mówię po prostu Pan.. Pani. To w zupełności wystarczy. Dodawanie czegokolwiek przed imieniem bądź nazwiskiem jest zwyczajnie śmieszne. Może być istotne jedynie w jakiś pracach naukowych - ale to wszystko. W normalnym życiu jest zupełnie bezzasadne. Wszyscy jesteśmy równi. Choć niektórzy bardzo chcieliby inaczej. A inni z kolei bardzo chcą się komuś przypodobać używając takich tytułów, schlebając w ten sposób próżności tych pierwszych.

To, że ktoś zrobił karierę naukową - niczego nie zmienia. Odwrotnie - powinno budzić jego tym

większą pokorę i skromność. A to przede wszystkim dlatego, że w miarę rozwoju swojej wiedzy - zaczyna rozumieć jak mało tak naprawdę wie.

Jestem przekonany, że naprawdę mądry człowiek nie pozwoli nikomu używać jakichkolwiek dodatkowych tytułów przed swoim nazwiskiem.

KOLEJNA GENERACJA

Myślę że dochodzimy do momentu, w którym maszyny zaczynają nas rozumieć lepiej niż ludzie. Dzieje się to już właściwie teraz - przynajmniej na poziomie rozpoznawania mowy...z czysto technicznego punktu widzenia.

Prosty eksperyment - mówię, na tym samym poziomie głośności i w tych samych w warunkach zewnętrznych do kolegi, który znajduje się trzy metry ode mnie. Ma problemy z powtórzeniem wszystkich pojedynczych wyrazów. Jednocześnie to samo rejestruje mój komputer, który ma ustawioną funkcję wewnętrznego mikrofonu i leży na stole tuż obok kolegi....

Wynik - komputer nie przekłamuje ani jednego wyrazu... rozumie wszystko i nawet przetwarza ten tekst w czasie rzeczywistym na angielski.

WYBORY

Nie można wszystkiego robić dobrze. trzeba wybrać. Może nawet nie jedną rzecz ale tylko kilka, które jednak nie będą z sobą kolidować. Przeciwnie – będą się uzupełniać.

Po latach gry na gitarze doszedłem do wniosku, że żeby opanować instrument trzeba wybrać jeden. Miałem kilka gitar.

Później już tylko dwie. Uświadamiam sobie jednak, że są to dwa zupełnie różne instrumenty. Jedna ma struny stalowe, druga nylonowe. Jedna szerszy gryf, druga węższy. Różnice są ogromne.

Czasem trzeba umieć zrezygnować z czegoś dobrego na rzecz czegoś lepszego.. to wyjątkowo trudny wybór i wymaga sporej dojrzałości. Dlatego ostatecznie zrezygnowałem z gitary na rzecz pisania. Od 30 lat bawiłem się gitarą i poziom jaki osiągnąłem był dla mnie niezadowolający. Dlatego też przyszedł pewien dzień, w którym powiedziałem - wystarczy.

Czas, jaki mógłbym poświęcić graniu – wolę poświęcić pisaniu. Poluźniłem struny gitary i teraz jest tylko ozdobą mieszkania. Może odwiedzi nas kiedyś jakiś gitarzysta i wtedy na niej zagra. Ja dokonałem wyboru.

MAŁE KROKI

Nie zanedbuj tych najmniejszych czynności, które postanowiłeś zrobić każdego dnia. Niech nie jest ich dużo, może nawet jedna.... ale niech jest wykonalna.

To jak pokonanie jednego stopnia schodów. Przecież jeden stopień schodów każdy potrafi pokonać... choćby nie wiem jaki był zmęczony. Prawda ?

Potem spójrz po wielu dniach... ile już jednak zrobiłeś.

Skup się nawet na jednym stopniu dziennie... To już jest bardzo dużo.

A będą dni, że pokonasz ich kilka - zobaczysz.

To właśnie te małe i niepozorne działania, które wykonujesz każdego dnia - prowadzą do najlepszej przyszłości, jaką możesz mieć...

NAJWAŻNIEJSZE NAJPIERW

Podzielę się z Tobą jednym zdaniem, które w moim życiu zmieniło bardzo wiele.

„W życiu nie zdołasz zrobić wszystkiego, co zamierzasz – ale możesz zrobić jedno – rzeczy najważniejsze.”.

Określ ich tylko kilka. Tak – tylko kilka. A w wśród nich tę jedną – najważniejszą, która jest Twoim życiowym powołaniem.

To na niej się skup przede wszystkim. I pamiętaj o tym każdego dnia. Od niej zaczynaj każdy dzień.

Nie ważne, czym się zawodowo zajmujesz i ile masz spraw na głowie tego dnia. Tego jednego nigdy nie zanedbuj.

To jest właśnie droga do prawdziwego sukcesu. Sukcesu przed samym sobą – bo wiesz, że realizujesz dokładnie to, co powinieneś – Swoją Unikalną Wartość.

Po latach zrozumiałem sens powiedzenia „Dobre jest wrogiem lepszego”. To, w czym byłem tylko dobry – przeszkadzało temu – w czym byłem wyjątkowy. Nie w porównaniu z innymi, ale przed sobą samym.

Myślę o unikalnych darach, jakie są w Tobie. O umiejętnościach, które masz właśnie Ty. Wykorzystuj je praktycznie, a nie tylko teoretycznie. Wszystko, co nie zostanie wykorzystane praktycznie – jest po prostu zmarnowane.

Co z tego, że o tym przeczytałeś, co z tego że to rozumiesz... ? Dopóki z tego nie zrobisz żadnego użytku – marnujesz to.

A zmarnowanie swojego talentu – to jest właśnie prawdziwa, życiowa porażka.

Usiądź choć na chwilę w ciszy i spokoju – i odpowiedz sobie na pytanie „Co jest tym darem w Tobie ? „. Co Cię wyróżnia – i czym możesz się dzielić z innymi?

Myślę, że teraz już nie muszę tłumaczyć, że nie chodzi mi o to żebyś najpierw zajął się pieniędzmi, majątkiem, sprawami urzędowymi i innymi tego typu tematami. One też mają swoje miejsce w życiu – i są ważne , ale na nie przyjdzie czas w drugiej kolejności.

Rozpocznij dzień od tego, co jest najważniejsze. Temu oddaj największy poziom energii, sił i koncentracji.

Ważniejsze są jedynie miłość i zdrowie.

KAT I OFIARA

Problem z niektórymi ludźmi polega na tym, że czynią zło kiedy z drobnej rzeczy robią śmiertelny problem. Tak to się niepozornie zaczyna.

Potem racjonalizują to innym - a nawet sobie samym, żeby pod płaszczykiem dobrych zasad usprawiedliwić swoje złe działania. W ten sposób nawet ofiara przyznaje rację katowi. No bo przecież ofiara ewidentnie popełniła jakiś rodzaj wykroczenia. Zrobiła coś nie tak. Tylko, że to co zrobiła jest zupełnie niższej wagi niż reakcje kata.

Obserwuję to zjawisko nie tylko w miejscach pracy, ale co gorsze bardzo często także w rodzinach.

Pierwszy z brzegu przykład:

Komuś coś niechcący spadło... i kat rodzinny już podnosi wrzask,... I już podnosi swój topór.

Często nawet rodzinna ofiara przyznaje rację katowi. A przecież to kat jest winien.

Kat tak wyszkala swoje ofiary, że robią wszystko by nie zdenerwować kata - w najmniejszy nawet sposób.

Co ciekawe - taki kat od czasu do czasu nawet się uśmiecha, nawet głaszcze po głowie, nawet ma ludzką twarz (wydawało by się). Ofiary skaczą wtedy z radości, bo kat jest przecież w głębi serca dobry. I wtedy odnosi się wrażenie rodzinnej sielanki.

Nic bardziej mylnego. To jedynie pozory. Kat jest katem tak jak skorpion jest skorpionem - to jego natura. Kat czerpie przyjemność z zadawania innym bólu.

Nawet kiedy takie rodziny pozornie mają wszystko, a nawet żyją w luksusie, to za zamkniętymi drzwiami ma miejsce codzienny koszmar. Z czasem ofiary uczą się postępowania z katem i nawet

odnoszą wrażenie, że kontrolują jego gniew. Przyjmują to za jego cechy charakteru. Tymczasem jest to coś zupełnie innego. To toksyczna osobowość. Kata należy zostawić jak najszybciej samemu sobie.

- No ale zawsze może być gorzej - mówią takie ofiary - więc chodźmy cichutko na paluszkach, by nie zdenerwować przypadkiem kata.

Niczego nie rozumieją. Jeżeli do tej pory nie rozumiały – mało prawdopodobne, że rozumieją kiedykolwiek. Ich losem jest zatem - bycie ofiarami kata.

Nie ma takich patologicznych rodzin. Nie ma takich patologicznych miejsc pracy oraz wielu innych miejsc, w których człowiek zależny jest od człowieka.

Ktoś w pracy popełnił błąd - a kret już zaciera ręce, bo zaraz będzie mógł uderzyć. No przecież obiektywnie popełniony został błąd, więc ma prawo ukarać.

Mądry człowiek w takiej sytuacji może powiedzieć coś w rodzaju upomnienia. Jednak kat nie przepuści takiej okazji i pójdzie na całość. Da upust swoim złym emocjom.

Jeżeli natomiast ktoś ma naturę ofiary - będzie ofiarą. Dalej będzie bronić kata, nawet swoją własną pierś. Może pewnego jednak się obudzi z tego złego snu i zobaczy kto jest naprawdę kim i co się tu naprawdę dzieje.

Tymczasem kat jest tak naprawdę słaby, tchórzliwy i płochliwy. Zadaje ból za zamkniętymi drzwiami. Panicznie boi się silniejszych od siebie. Wie, że mogą z nim postąpić dokładnie tak samo.

To też widziałem już wiele razy,.. w różnych, różnych miejscach.

ODRZUCENIE

Ze wszystkich swoich odporności psychicznych, których musisz się nauczyć - najważniejsza jest odporność na odrzucenie...

Jest w nas silny instynkt plemienny, który mówi nam - że lepiej byłoby umrzeć, niż być odrzuconym... To bardzo pierwotne uczucie.

I niektórzy rzeczywiście wskutek odrzucenia umierają....., choć w dzisiejszych czasach dzieje się to powoli i niezauważalnie.

Strach przed odrzuceniem jest w przypadku niektórych osób tak wielki, że potrafią się zachować jak ktoś inny... obcy im samym.

Niemniej jednak, jeśli nauczysz się cieszyć życiem, pomimo braku akceptacji - to znaczy, że udało Ci się osiągnąć naprawdę bardzo wiele...

PERFEKCJONIZM

Nie bądź zbyt drobiazgowy w wielu dziedzinach. To strata czasu.

Bądź drobiazgowy jedynie w tym, w czym chcesz być naprawdę wybitny. Wtedy tak – każdy szczegół ma znaczenie.

Popatrz na filmy wytwórni Pixar – tam jest perfekcja w każdym ruchu, w każdym cieniu....Popatrz na filmy Disneya – tam jest perfekcja. Popatrz na taniec Freda Astaire – tam jest perfekcja. Popatrz na taniec Michaela Jacksona – tam jest perfekcja.... I tak dalej, i tak dalej.

Powtórki, powtórki, powtórki. Wyciąganie wniosków i powtórki, wyciąganie wniosków i powtórki, wyciąganie wniosków i powtórki. To ma jednak sens jedynie w obszarze Twoich unikalnych umiejętności – nigdzie indziej. Życie mamy jedno i nie warto być przesadnie perfekcyjnym w wielu dziedzinach. Po prostu nie starczy nam czasu.

Jednak nawet ten zawodowy perfekcjonizm powinien mieć swoje granice. Zrób coś na 99% swoich możliwości. To wystarczy.

WIOSNA NADEJDZIE

Po jesieni przychodzi zima, a po zimie przychodzi wiosna. Po wiosnie przychodzi lato.

Niby oczywiste – ... a jednak o tym zapominamy. Potrafimy trwać w przekonaniu, że ciągle będzie zima, albo ciągle wiosna. Zabawne.

Należy pamiętać o tym, że trzeba przygotować się do różnych okresów i nie można zmarnować czasu, kiedy jest pięknie – zapominając o tym, że kiedyś będzie deszczowo i zimno. Nie chodzi o to, aby się tym martwić, ale o to by być tego świadomym.

Podobnie kiedy jest pochmurno i zimno – nie można tracić czasu i należy przygotowywać się wytrwale do wiosny i lata. Wszystko po to, by dobrze wykorzystać okazje, które przynosi nam życie.

Kiedy życie daje nam szansę – trzeba być na nią przygotowanym...już wcześniej. Prawdziwe szanse przychodzą raczej rzadko i nie trwają długo. Pamiętaj.....kiedy nadejdzie najbliższa wiosna – Ty bądź gotowy.

Tak działa mądry człowiek. Rozumie pory roku. Jesteśmy częścią natury – a nasze życie ją odzwierciedla.

I nigdy nie trać wiary. Wiosna nadejdzie.... – jak co roku.

ZWOLNIJ

Nie ilość doświadczeń, jakie mieliśmy w życiu jest ważna - ale ich jakość...

Można mieć tylko kilka życiowych doświadczeń, ale przeżyć je w pełni. Docenić je i zrozumieć.

I to jest prawdziwa wartość.

Gdzie się tak spieszysz ?

Dlaczego ciągle masz jakieś plany i kalendarz wypełniony po brzegi ?

Czy naprawdę myślisz, że więcej – to lepiej ?

Zatrzymaj się, ... poczuj życie,... przeżywaj je z chwili na chwilę... Wolniej.

PRZEDŁUŻKA DO OŁÓWKA

Jedyna fizyczna pamiątka jaka pozostała mi po moim dziadku, to taka mała przedłużka (oprawka) do ołówka. Przedmiot, który miał swoje zastosowanie w czasach, kiedy ołówek stanowił jakąś wartość.

Czyli w czasach przedwojennych.

Dziś nikt już czegoś takiego nie używa. Kiedy ołówek się kończy i zostaje parę centymetrów - po prostu się go wyrzuca. Wtedy jednak, dzięki tej przedłużce ołówek zyskiwał drugie życie.

Przez długie lata i przez wiele mieszkań, w jakich mieszkaliśmy - ten mały przedmiot podróżował wraz z nami. Nie myślałem o nim specjalnie. Ani też specjalnie nie troszczyłem się o to gdzie jest. Po prostu był. Przewijał mi się gdzieś przed oczyma od czasu do czasu - to tu... to tam. Przekładałem go jak wszystkie inne kredki, ołówki, długopisy.

Jeździł jednak z nami wszędzie. Nawet za granicę.

I oto dzisiaj, właśnie teraz... poczułem potrzebę wykorzystania go do czegoś praktycznego. Mój cenny ołówek 6B Gioconda Aquarel, jakim rysuję - jest dużo krótszy. Potrzebuję dokładnie czegoś takiego.

Włożyłem ołówek do oprawki. Pasuje idealnie. Mogę kontynuować rysowanie.

Oczywiście przypomniałem sobie od razu o dziadku. O jego drobiazgowości, z jaką traktował te niewiele przedmiotów, które posiadał. Żyli z babcią bardzo skromnie z jego renty inwalidzkiej.

On sam miał po swoim ojcu zegarek na łańcuszku. Wkładał go zawsze nabożnie do starego pudełka już dzień wcześniej, przed pójściem na ogródek działkowy.

Ogródek był na końcu naszej krótkiej ulicy. Jednak dla niego... inwalidy - to była długa wyprawa. Dobrze zaplanowana już wcześniej. To był człowiek przedwojenny, którego czas zatrzymał się dawno temu. Czas odmierzany wolno i spokojnie... tykaniem jego łańcuszkowego zegarka.

PS

Ponieważ kiedy piszę te słowa, upłynęło od tamtego momentu już parę chwil,.. to prawdę mówiąc -

znowu nie wiem gdzie jest ta przedłużka.

Pewnie się kiedyś znajdzie,... we właściwym momencie życia. Jak zawsze.

Nie wiem, gdzie jest ten mały i stary przedmiot. Jednak dobra, które dostałem od kogoś - nie zapomnę nigdy. Jest wieczne...

COŚ TO JEDNAK DAŁO

Myśląc o swoich umiejętnościach – codziennie zadawaj sobie pytanie:

– Czy zrobiłeś coś w kierunku realizacji swojego życiowego powołania, czy tylko sprzedałeś czas za pieniądze – a resztę po prostu zmarnowałeś.?

Teraz, kiedy przyszedł wieczór – myślisz już tylko o tym, żeby pooglądać telewizję....

- I co w tym złego ? – powiesz – Należy mi się.

Właśnie teraz zaczyna się najważniejszy czas Twojej pracy. To teraz możesz zrobić dokładnie to, co naprawdę robisz najlepiej. Być może nie da się z tego utrzymać (albo jeszcze nie teraz) – ale rób to regularnie i nie przestawaj. To Twoja godzina.

Tak więc rób to, nie zaniedbując tamtego.
Zrób codziennie choć trochę w swoim kierunku.
Pewnego dnia spojrzysz wstecz i powiesz:

– „Coś to jednak dało”

KONIEC

www.jmakosz.com