

JAROSŁAW (JARO) MAKOSZ



MEDYTACJE PRZY
PORANNEJ KAWIE

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

Jak powiedziałem - 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 niezmiennie.

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 odmienność 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 niezwykły 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 rodzaj "kanału komunikacyjnego".

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. Wzbudzisz tym zainteresowanie.
3. Powiedz to dobrze.
4. Obserwuj swoich słuchaczy i ich reakcje.

5. Na koniec - powiedz, o czym właśnie powiedziałaś.

To rodzaj podsumowania i utrwalenia przekazu. Zrób to odrobinę inaczej niż na początku, kiedy dopiero zapowiadałaś 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 ponadprzeciętny.

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. Droga 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 obrany wcześniej kurs. Jakby wiedziała gdzie iść. Jakimś też cudem ja ciągle ją widziałem. Wydawałoby się to niemożliwe. Taką małą mrówkę.

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.

PS

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

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

Widziałem go już oczywiście 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.

WYOBRAŻNIA

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. Patrząc 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. I 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 tam. Żeby 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. Jest 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 Ziemi... Stamtąd nie wszyscy wracają. Czasem, zabija wybuch metanu i pożar. Czasem, miazdzą tony węgla...

Mój dziadek wrócił... - z połamanym wpół kręgosłupem. Aż dwa razy przeżył zawał górniczy (to słowo oznacza w moich stronach zawalenie się węglowego stropu na ludzi. 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, w Anglii. 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 prosty 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 fragmentów tych rysunków. Wiem, że poświęciłem im 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 trochę wybiórczo... Czasem - 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”. 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.
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. Rozwiązania A i rozwiązania 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: 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, życiowa 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 wyraźnie – patrząc wstecz.

FALE

Znalazłem w którejś z książek ostatnio, taką oto myśl - " Problemy są jak fale... Nigdy się nie kończą. Rozwiązujemy jedno – przychodzą kolejne."

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

Wariant 1 - ktoś, słysząc coś takiego - 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. I 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.

Do tych problemów (fal) trzeba podejść bez pośpiechu i mądrze - oszczędzając siły na całe, długie 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 dzieje się od wieków.

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

HARMONIA Z SAMYM SOBĄ

Organizmy często 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. Zachowanie 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 wewnętrznej spójności 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 – należy teraz 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. A brzmią np. tak:

"Niech Twoje ciało rzuci się w wir walki, a 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 spokojny, czysty 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 tam 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 dla niektórych rolę zastępczego pola bitwy. Inaczej pewni ludzie naprawdę chcą bić się z innymi. A to tylko po to, żeby udowodnić im, że są lepsi, ważniejsi. Zamiast w tym samym czasie robić coś mądrego – rywalizują ze sobą. Tracą energię życia na bezmyślną walkę.

Nie rozumiem tego, ponieważ ja nigdy nie chciałem kogoś pokonać. Nawet kiedy grałem w szachy, 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 ?
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 zrationalizować. Nawet nie podejmie jakiegóż próby.

Ktoś inny brnie uparcie - jak osioł - w rozwiązania, które od dawna nie przynoszą rezultatu. Pomimo tego, że poniósł tyle razy porażkę. Nie wyciąga wniosków, nie modyfikuje metod, nie uczy się niczego. Traci jedynie energię.

Ktoś inny, tnie gałąź, na której siedzi. Niszczy swoje zdrowie – i dziwi się, że spada.

A jeszcze ktoś inny - boi się zmienić pracę, miejsce zamieszkania, zawód. Źle się w tym czuje, ale boi się spróbować czegoś nieznanego.

A rozwiązanie... - jest często 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 teraźniejszość 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 teraźniejszość, 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

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 jednak wszystko, w sobie. 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 interesująca.

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.

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 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 zafascynował się także podejściem do wartości etycznych, według nauki jogi. 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 wielu pokoleń. 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 więcej.

Szukałem jednego wspólnego mianownika. Szukałem w książkach o filozofii. Czytałem różnych myślicieli...Arystotelesa, Platona, Konfucjusza.

Szukałem np. prostej odpowiedzi na pytanie „Dlaczego ludzie chcą być dobrzy ? Dlaczego wybierają dobro ?”. Choć to pytanie może wydać się banalne - wcale 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. A to ma bezpośredni związek z tym co robimy, co wybieramy w prostych i codziennych decyzjach.

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

Dobro jest logiczne – to prawda, Ktoś, kto czyni źle, jest jak człowiek, który tnie gałąź na której siedzi. To prosta logika następstw. A 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 nieprawda. 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.

Ten, kto współczuje - potrafi być dobry. Ze współczucia do wszystkiego co żyje – nie tylko do innych ludzi, ale i zwierząt i 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). W czasie rozmowy, pewne słowo poruszyło szczególnie moich rozmówców. W lot nastąpiło między nami porozumienie.

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

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

„Dobrze żyć – to po prostu być dobrym”.

A wracając do książki o jodze, to tak naprawdę, najbardziej 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”.

To takie zdania kształtowały mnie od wewnątrz. Pomagały mi w rozwoju świadomości. Czytałem je rano przed szkołą.

I teraz też takich szukam. Czasem jedno zdanie – potrafi zmienić życie.

KONFORMIZM

Jednym z największych niszczycieli naszych naturalnych talentów jest - konformizm...

W warunkach nadmiernego komfortu, nigdy nie osiągamy szczytu naszych naturalnych możliwości. Za wygodę płacimy wysoką cenę – samych 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.

DOBRY I ZŁY

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 inaczej -, Czy słusznie ?

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

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

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

Zamiast dobry czy zły, wolę raczej myśleć w kategoriach - człowiek słaby/głupi (bądź ulegający złu) i człowiek silny/mądry (szukający dobra).

Taki podział ludzi na dwie, wyraźnie zarysowane grupy (polaryzacja) - to kolejny przykład ogromnego błędu. Każda polaryzacja grupy prowadzi do konfliktu.

Zawsze byłem zwolennikiem integracji - nigdy dezintegracji. Zawsze wyboru drogi "wygrany-wygrany". A nigdy "wygrany-przeegrany".

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

Robak zjadający kapustę - ostatecznie ginie wraz z kapustą. Jakoś tak napisał Tołstoj 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...

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 którejs 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 ich wstecznie szukać.

I wtedy te argumenty są nawet coraz bardziej logiczne i przekonujące. Nie sposób się z nimi nie zgodzić. Ale potem nikt już nie będzie pamiętał, kto zaczął. To nie będzie ważne. Teraz podzielmy się szybko na różne 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 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. 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 tylko chcesz. To nie ma najmniejszego znaczenia. W każdym kraju znajdziesz to zjawisko. Słyszałeś o Hutu i Tutsi ? Jeżeli nie - poczytaj w Wikipedii. To jedna z największych rzezi w historii ludzkości. Ale tak naprawdę o co ? Bo my jesteśmy różni niż oni. To wszystko.

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 niezbitnie przeciwnych argumentów. To pokazuje, jak od wieków funkcjonuje mechanizm wojny i zła.

Całe szczęście, jego praca nie poszła na marne. 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.

Słaby jest człowiek, który ulega złu - 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 wtedy 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 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 - myśli także o innych. To widać od razu i we wszystkim. W najpowszedniejszych ludzkich działaniach. Takich bieżących, codziennych decyzji podejmujemy dziesiątki.

Czy myślę 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 ?

TAM I WTEDY

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 tak naprawdę przeszłością - albo przyszłością. Nie jesteśmy w stanie uchwycić teraźniejszości.

Teraźniejszość istnieje czysto umownie,... teoretycznie. To, czego tak naprawdę doznajemy – to jedynie pewien przedział czasu, obejmujący bardzo mały fragment bardzo nieodległej przeszłości. Nie jesteśmy w stanie postrzegać chwili w jej najmniejszej jednostce czasu. Ta zresztą - nie istnieje. Czas nie ma charakteru kwantowego – lecz 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.

Wszystko, co było - istnieje w naszej pamięci i możemy to przywołać w sposób świadomy. To nie minęło,... Lecz jest w od nas. Dobre wspomnienia stanowią bezcenną wartość. To nasz życiowy skarb.

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). Tak wielu mądrych ludzi głosiło pogląd, że przeszłość już nie istnieje. Dla mnie istnieje – ponieważ ją pamiętam. Jest we mnie. A więc istnieje w takiej formie. Przywołując wspomnienia – przywołuję je teraz. Nie wtedy. Samo wspomnianie – jest więc aktem teraźniejszym. I nie ma to nic wspólnego z kurczowym trzymaniem się przeszłości, czy też życiem przeszłością. Nie.

Ludzie z natury negujący przeszłość - są także przez większość czasu zgorzkniali. Narzekają i niepokoją się często o przyszłość. Zapomnieli, że ich życie było także piękne. Zapominają o dobrej przeszłości. Skupiają się tylko na tym, że teraz cierpią. Albo odwrotnie - że teraz przeżywają jakiś rodzaj krótkotrwałej przyjemności,... chwile zabawy. Później jednak szybko o tym zapominają. Zapominają o tej przyjemności i zabawie. Bo były już wczoraj. A więc są dla nich nieistotne. Już szukają niespokojnie nowych. Są porywani bezwiednie przez wiatr czasu. Zauważyłem też, że takich ludzi cechuje chwiejność emocjonalna.

Tymczasem, zauważ że ludzie pogodni - postępują za zwyczaj odwrotnie. Wspominają bardzo często dobrą przeszłość, 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. Pamiętają dobrą przeszłość – więc są optymistami.

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 terażniejszość i przyszłość. One płynnie w siebie przechodzą.

Wspomnienia przeszłości są naszym "majątkiem", jaki zbieramy w podróż życia. Te dobre, w sposób oczywisty. Te złe - mają wartość lekcji, którą należy dobrze i krótko odrobić. A potem iść dalej... mądrzej.

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

Co do przyszłości - to w ciągu lat życia nauczyłem się jednej prostej zasady. Ujmuję to w słowach

"Skup się w swoim działaniu jedynie na następnym, małym kroku. Jednak nie trać przy tym obrazu całości".

Bardziej skupiam się na kierunku, niż na pośrednich celach. Podejrzewam, że osoby mające wielkie plany na życie - myślą zupełnie inaczej. Starają się bardzo drobiazgowo zaplanować swoją przyszłość.

Ja wiem natomiast, jaki mam kurs. To mi wystarcza. Może nie osiągam wiele materialnie, ale osiągam bezcenny spokój umysłu...

Jakieś czas temu, ułożyłem dla samego siebie takie powiedzenie:

"Zrób, co możesz. Więcej i tak nie zrobisz. Ale to, co możesz zrobić - zrób najlepiej, jak możesz".

To mnie dobrze prowadziło.

Przychodzące wydarzenia należy przyjąć i skupić się wyłącznie na tych, na które mamy jakiś wpływ, oraz ignorować to - na co wpływu nie mamy. To starożytna myśl filozoficzna, którą można odnaleźć w mądrości kultury Zachodu i Wschodu. To przynosi człowiekowi spokój.

Wracając do czasu. Spotkałem się wielokrotnie z powtarzaniem jak mantra twierdzeniem, że istnieje tylko terażniejszość. Przeszłości - już nie ma. Przyszłości jeszcze nie ma. Dodawano do tego: "Ciesz się chwilą obecną", albo "Bądź tu i teraz", "Bądź obecny", "Bądź uważny", itp.

Nie neguję dorobku osób, głoszących taki pogląd. Mnie natomiast wydawał się on zawsze nieprawdziwy, ... nienaturalny. Sprzeczny z moim osobistym doświadczeniem. Nawet, jeżeli wszystkie największe intelektualne autorytety twierdziły w ten sposób. I to na przestrzeni wieków, niezależnie od geograficznego miejsca. Wręcz nie spotkałem się z nikim, kto twierdziłby inaczej. I dalej - ...nie przekonywało mnie to zupełnie.

Już w szkole zresztą dawałem temu przykład, poprzez częstą mentalną nieobecność na zajęciach. To się nie podobało. Było inne.

Byłem w stanie np. dostać z rzędu kilka ocen niedostatecznych - za brak uwagi na zajęciach. Potem musiałem poprawiać te oceny.

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

Tak było jeszcze nawet w szkole średniej - zaraz na początku. To pokazuje, jak realnym przykładem osadzenia poza terażniejszością potrafiłem się stawać.

Pewnego dnia postanowiłem przestać robić przykrość moim rodzicom i nauczycielom - i zmieniłem podejście.

Przejęcie kontroli nad tym zajęło mi trochę czasu. Od drugiej klasy szkoły średniej 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 „mentalną nieobecnością”, było tylko jednym z kilku kroków milowych mojego rozwoju.

Za jakiś czas wszyscy byli już zadowoleni.
Wewnątrz jednak - nie zmieniłem się wcale...

Teraz, po pięćdziesiątce - znowu często dokonuję „wędrowek mentalnych”. Tym razem, robię to jednak w sposób o wiele bardziej kontrolowany. To jak stan autohipnozy, w który wchodzę - aby zadać sobie głęboko jakieś pytania. Albo też, aby przeżyć coś raz jeszcze... i "wrócić".
Całkiem możliwe, że jest to jakiś rodzaj medytacji. Służy mi to dobrze – a więc, jest to dla mnie dobre.

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

A ostatecznie - czy to, w jakim świecie chcemy żyć, a jaki sobie nawet wymyślimy (na potrzeby własnego szczęścia) – nie jest najważniejsze? Myślę, że tak. Należy jednak pamiętać o zdrowych proporcjach. Bo wszystko jest ważne. I przeszłość, i teraźniejszość, i przyszłość.

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

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

A czy rzeczywiście należy ciągle przywracać siebie do bycia koniecznie „tu i teraz”?
Wystarczy sobie zadać jedno proste pytanie:

„Czy jeżeli twoja aktualna sytuacja jest bolesna - to, czy chcesz naprawdę żyć tak bardzo chwilą obecną?”

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"

MYŚL CZYSTO

Jeżeli myślisz brudno, to czujesz brudno, 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 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... 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 też 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 tutaj 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 przepotężny wpływ na cały łańcuch zależności. To - co oglądasz, czego słuchasz, itd.

Nie pozwól, aby to było dziełem przypadku. To działa na Ciebie jak sprzężenie zwrotne. 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 jedno, bieżące zadanie. 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 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 i zbyt późno.

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 stanie się to 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.

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 się procesu uczenia. 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 pewnej perspektywy.

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

Tymczasem stać nas na więcej.

Człowiek jest istotą twórczą i podlegającą ewolucji. A ewolucja jest przeciwieństwem stagnacji.

DOKOŃCZ TO - NADAJ TEMU KSZTAŁT

Jeździłem kiedyś 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. Ilu sprawom poświęciłem swój czas i energię - a potem, jak gdyby nigdy nic przerwałem je nagle...zostawiłem.

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 być wcześniej w tym przedszkolu parę razy - 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. Chciały już koniecznie zająć się czymś innym. Ich nauczycielka - ciepłym, łagodnym głosem motywowała je aby jeszcze odrobinę się postarały. A potem już tylko oprawia 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.

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 wyrzucałem 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 -... starałem się je w myślach dokończyć. Wyobrażałem to sobie.

I tak z różnymi rzeczami w życiu... Zacząłem je dokańczać... Nadawać im kształt.

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 była 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 zbyt dużą rotację na stanowiskach pracy. I zadałem sobie proste pytania:

„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 ciągle ta sama i bardzo prosta - Był tylko jeden szef. On pozostał.

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 ?

Można 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 w 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 innych 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 jakaś 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 pozostały w mojej pamięci do dziś. Szczególnie je zapamiętałem. Zmieniły one wiele w moim podejściu nie tylko do pracy - ale nieoczekiwanie - także do życia, w ogóle. Oto one:

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

Teraz tylko musisz to dobrze zrozumieć.

Ja np. najbardziej efektywnie uczyć się sam. Nie lubię zajęć zorganizowanych, na których zazwyczaj się nudzę. Większość tego, czego zdołałem się nauczyć - a co ma dla mnie dzisiaj wartość - to rzeczy, których uczyłem się sam,... poszukując wiedzy w różnych źródłach. Oczywiście, uczyłem się od innych. Jednak metodą nauki – była praca samodzielna.

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 ludzką drogę życia, która jest jedyna i niepowtarzalna. To unikalny i niepowtarzalny zbiór zmiennych, które kształtują człowieka.

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 próbowano mnie z tego powodu 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 jest... woda.

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 – wysoką 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 rozpraszanie ich energii i koncentracji. Podzielność uwagi, pomimo obiegowych opinii – nie istnieje.

Osoby, o których mówię - miały w swoich umysłach bardzo wyraźny obraz dzieła, które chcą stworzyć. Tych ludzi charakteryzowała jeszcze jedna rzecz. A mianowicie - brak marnotrawstwa czasu. Szli zazwyczaj wolno,... ale bardzo, bardzo konsekwentnie.

To trochę jak układanie wielkich puzzli. Nie musimy całego obrazu budować szybko. Mamy jednak jego precyzyjną wizję i wiemy, dokąd dążymy. Uzupełniamy w danym momencie tylko jeden mały fragment. Czasem, nawet ten fragment trudno jest ułożyć. Bywa, że 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 ona coraz bardziej kompletna. Ważne jest to, że nie marnujesz czasu. Pracujesz wytrwale. Są lepsze i gorsze dni. Tabela 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 robię właśnie teraz – jest naprawdę istotne ?”

A co to oznacza ? Nie mniej, ni więcej – tylko to, czy jest to element Twojej wielkiej tabeli. Twojego wielkiego obrazu, który chciałeś stworzyć ? Czy każdy element jest spójny z innymi ?
Myślę, że to jedno z najważniejszych pytań, jakie powinniśmy sobie zadawać bardzo często. To jak korygowanie kursu żeglugi. Twojej 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 - 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.

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 dość 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. A także na efekty jego pracy – po to, by je ewentualnie jak najszybciej wykorzystać dla siebie, w przypadku sukcesu. Mówię tu o Odtwórcach.

Odtwórcy powielają jedynie schematy i rozwiązania, które stworzyli wcześniej Twórcy. Kiedy się ich nauczą - bez wstydu chętnie 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 prace oraz udoskonalenia. 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

Myszę, 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... Prawdziwa, a więc silna filozofia życia - gwarantuje jednocześnie silną psychikę. Jedno wynika z drugiego.

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

BOGACTWO

Zbuduj swoją 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 pochodzi nie od tego, co posiadasz, ale od tego 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 wszędzie.

Tego Ci nikt nie odbierze. I zawsze możesz się tym dzielić.

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 mi ciężko, albo mam jakieś wątpliwości - pytam sam 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. One też mają we mnie swoje bardzo ważne miejsce. Jednak ta metoda pozwala mi się jakby odsunąć od osi emocji - i nie pozwalają im sobą zawładnąć.

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

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

Godzisz się na to ?

Chcesz tak ?

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, wędzną, 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 się nie przesadza.

Tych, którzy są w niewłaściwym miejscu łatwo poznać - czekają na „piątunio”.

To dokładnie ci sami, którzy....czekają potem na upragnioną „emeryturkę”.

A 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... 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. Do końca.

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 przychodzą - wcześniej, czy później... same.
Może i nie będziesz bogaty, ale i nie zabraknie Ci ich.
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.
Ani też, żeby teraz się poświęcać, żeby potem świętować. Innymi słowy – odkładać gratyfikację.
Czyli coś kosztem czegoś.

Kiedy to słyszę, to od razu coś mi tutaj nie pasuje. Dobrze nawigowane życie - nie wymaga żadnych poświęceń. Wręcz odwrotnie – wszystkie elementy nawzajem się uzupełniają i wspomagają.
Wszystko dzieje się wtedy jednocześnie. W dobrej równowadze.

Mądry człowiek każdego dnia znajdzie czas na rodzinę, na dobrą pracę, na relaks, na siebie, na kontakty z ludźmi, czy kształtowanie swoich umiejętności. To wszystko znajdzie swoje miejsce i pozostanie w równowadze. Każdego dnia zrobi mały krok w każdym z tych obszarów. I tak oto pójdzie przez życie – każdego dnia. Jego każdy dzień będzie kompletny. Jeden dzień – jak całe 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 jest - od samego początku.

Taki artysta nie skupia się wtedy na jednym fragmencie – zaniehbując inne. Jego dzieło wyłania się niczym z mgły i widać je stopniowo coraz wyraźniej... 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 rozumiałem, 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 nauczyć. 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 przejście nad nim kontroli.

W codziennym życiu spotkasz wielu manipulatorów, którzy stosują podobną technikę. Najpierw będą się starali Cię 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 chce przeciwnik.

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.

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 – będzie zależeć wszystko, 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 pytanie brzmi:

” Co chcesz dać z siebie innym ? ,,

Takie proste,... prawda ?

A zmienia naprawdę wszystko. Z człowieka, który chce jedynie od życia dostawać – 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.

I nie jest do końca tak, że dostaniesz wszystko to, po co masz odwagę sięgnąć – jak gdzieś przeczytałem.

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

– A dlaczego ja nie,... ? Dlaczego inni tyle dostają, a ja nie ?

I co wtedy? Zostaniesz frustratem, na zawsze ?

Bo sztuką jest – nie pożądać, ale skupiać się na dawaniu. I wokół tego budować swoje życie. Pożądanie jest kluczem do nieszczęścia - a dawanie jest kluczem do szczęścia i spełnienia.

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. Nie.

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

A to, co dajemy – powinno wynikać z naszych najlepszych cech i naturalnych umiejętności. Powinno być tym, czego inni od nas chcą – i jednocześnie tym, co nas samych wyjątkowo cieszy. Gdzieś w tym wspólnym obszarze – jest odpowiedź.

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 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 na samym początku - to już osiągnąłeś sukces.
Nie potem, ale już teraz - na początku drogi.

I teraz płyn dobrze.
Nawiguj dobrze we wszystkich obszarach swojego życia.

Nawiguj dobrze 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 dobrze nawigujesz ?

Tak właśnie nawiguj swoje życie.
I to wystarczy.

Rezultaty przyjdą same - zobaczysz.
To jest jedynie naturalną konsekwencją wartości, jakimi się kierujesz w życiu.
Wybór właściwych wartości, oraz ich priorytet - to właśnie wybór kierunku Twojej życiowej żeglugi.

I najważniejsza rada:
Trzymaj się wartości - 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 ludźmi - jesteś zgubiony.
Jeżeli podążysz za wartościami - popłyniesz we właściwym kierunku.

Może i z czasem ci, którzy pobłądzili - wrócą na dobry kurs.
Może właśnie Ty staniesz się dla nich inspiracją i przykładem.

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 wracał na piechotę z powrotem. Wreszcie, pozwolono
mu tam pozostać.

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 ciągle 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...

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

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

Banał ? Wcale nie. Ilu artystów tylko odtwarza dzieła innych. Nie są artystami w pełnym rozumieniu tego słowa - są tylko odtwórcami. Czasem, co najwyżej interpretują czyjeś dzieła.

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 tempo. Już nie jak kiedyś, w młodych latach.

I tak mógłbym wymieniać w każdej dziedzinie.

W filmie padają słowa, które wypowiada Nikifor:

- Muszę malować... Przyjadą turyści.

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

Ostatecznie,... cokolwiek robimy - robimy także dla innych.

Myślę, że każdy człowiek ma taką "Unikalną Wartość", którą powinien się dzielić. I nigdy jej nie zaniedbywać. To rodzaj daru, który możemy rozwijać, lub zmarnować.

Należy się nim dzielić. Bez oglądania się na innych. Bez porównywania się z innymi.

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

Być może,... z biegiem czasu zaczniesz lepiej rozumieć - dlaczego masz taki dar.

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 wszystko. Zwłaszcza, że „Krzywa Uczenia” – już prawie się nie dźwiga.

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

Przejście od poziomu średniego do poziomu mistrzowskiego – to zupełnie inna sprawa. Tutaj, to samodyscyplina odgrywa kluczową rolę. Poziom mistrzowski jest zaledwie o parę procent powyżej przeciętnego, a zajmuje z reguły wiele lat bardzo wytrwałej i ciężkiej pracy. I tylko niewielu dochodzi do tego etapu.

Przez lata pracy - trudno odróżnić kogoś o umiejętnościach przeciętnych – od tego, który może zostać kiedyś mistrzem. „Krzywa uczenia” wznosi się bardzo łagodnie. A czasem wręcz lekko opada, ... aby później znowu się lekko podnieść. To tu jest najciężej. To tu właśnie najwięcej osób się poddaje. Mając świadomość tej drogi - będzie Ci jednak łatwiej.

Ale to te parę małych procent – zmienia 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, to właśnie ten koń wygrywa najczęściej.

Dlatego, naprawdę warto każdego dnia ćwiczyć się w jednej dziedzinie. Choć trochę - ale systematycznie.

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 tylu 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 małych nawykach.

Najpierw sami tworzymy nawyki – a potem one tworzą nas. Jak zatem zmienić je 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,

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

Nic nie rób z tym ogniskiem. To rodzaj śmietnika. Niech się samo powoli wypali. To wystarczy.

Pamiętaj - robienie z nim czegokolwiek tylko pogarsza sprawę. Zanedbuj je po prostu. Nie rozgrzebuj go patykiem. Nie staraj się ciągle wracać do bolesnej przeszłości.

Na rozumienie może przyjść czas, kiedy uporasz się z najbardziej „ostrymi” objawami. Na ten moment, możesz nie być gotowy na obiektywną ocenę. Do analizy możesz wrócić 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.

Złe 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 czasu.

Nie łódź się, że takie ognisko szybko stanie się nieaktywne. O nie. Nawet po latach - może znów pojawić się w nim płomień, jeżeli zaczniesz je rozgrzebywać. Wtedy te dawne problemy, jak niedopalone kawałki 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 – a nie na tym, czego nie chcesz. To właśnie jest najważniejsze w tym wszystkim.

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 picu kawy chodziło o podenerwowanie) albo "Nic mi się dziś nie chce" (i rzeczywiście, po chwili nawet to widać. Przecież dali sobie samym 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 wydarzy 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 dobór słów - będzie oddziaływać także na Ciebie. Umiej się od tego zdystansować - jeśli jest negatywny. Od momentu, kiedy to sobie uświadomisz - pójdzie Ci już łatwiej.

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. Zaczynaj więc najpierw od słów, które Ty sam wypowiadasz.

Po pierwsze - przestań używać przekleństw (jeżeli używasz). One mają swoją siłę. Nadużywając ich na co dzień - brudzisz swój język, a w ten sposób brudzisz swoje własne myśli. Stajesz się przez to negatywny, nerwowy i zaczynasz się powoli i niepostrzeżenie... zapętląć.

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.

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

Nie musisz od razu mówić sobie – że jest fantastycznie.

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

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

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.

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 wysmienitych potraw
- Że..., itd.

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 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 znacznie częściej 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 nieuświadomiony.

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 Twój szacunek. Będzie czuł, 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 ktoś powiedział. Przerwy w wypowiedzi mają co najmniej takie samo znaczenie, jak same słowa.

Wreszcie – on sam lepiej usłyszy to, co właśnie powiedział. Bez poganiania, bez przerywania.

Zacznij od zaraz, od najbliższej rozmowy. A potem niech stanie się to Twoim nawykiem. 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 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 następująca:

„Kiedy ktoś zada Ci pytanie - to zaczekaj krótką 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. Okazujesz mu w ten sposób szacunek.

Trzecia – nie pozwalasz się poganiać. A bywają i takie sytuacje. 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 pójdę o własnych nogach z dziewczyną na spacer, ani też nie pójdę 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. Na tym, co mogę realnie mieć. 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...

Myślę, że gdybyśmy przyjęli ten dzień za ostatni – to nasze wybory byłyby dość gwałtowne i dramatyczne. Większość z nas spędziłaby ten czas z pewnością z najbliższymi. Całkowicie zresztą słusznie.

Natomiast tydzień czasu – daje nam już trochę więcej swobody. I to jest taki czas, który warto wziąć pod uwagę, jako dobry przykład.

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 swojego życia. Od ogółu – do szczegółu. Od zarysów - jak przez mgłę, do coraz doskonalszego. Jednak w każdej chwili kompletnego. Obraz, zawierający wszystkie elementy jednocześnie.

ITALIA

Jak co dzień rano – wyjdę w ulicę z naszej wielkiej bramy i skrećę 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 to nawet „Marocchino”. Lubię rano zrobić mocne espresso z włoskiej kafetieri i wziąć w usta łyżeczkę Nutelli. Popić małym łykiem kawy... 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, który jest też w Ustroniu. Ma na szybach zdjęcia z naszych miejsc. Na jednym z nich piękny, słoneczny dzień i oszklony basen. W dolinie jest miasteczko... - spokojne, ciche, lekko senne. Jak w niedzielne, słoneczne popołudnie. Taki właśnie jest Ustroń.

I kto by pomyślał – w jednym miejscu mam takie rzeczy. I Włochy i Ustroń. Chyba 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 pozytywną i jedną rzecz negatywną – 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 pozytywną, naczelną cechą należy wzmacniać – a tą negatywną 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.

MĘŻCZYZNĘ 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 tym, 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 :

„Nie rób drugiemu, co Tobie niemiłe”

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 uszczęśliwiaj ich na siłę. Możesz jedynie coś delikatnie zaproponować. Ale to wszystko.

„Współdziałaj z innymi w dobrej sprawie”

„Zachowuj właściwe proporcje we wszystkim”

Ten temat warto trochę rozwinąć. Przykład – Zachowaj równowagę pomiędzy mówieniem a słuchaniem. Równowagę pomiędzy dawaniem 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 sztucznie tej rozmowy, 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 „Kolekcjonera 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.

Myszę, że to działa też w drugą stronę. Wymaga to jednak sporych umiejętności językowych. Chodzi mi mianowicie o mówienie w taki sposób, aby nasza wypowiedź mogła się zakończyć na każdym, pojedynczym zdaniu, które wypowiadamy. Jednak sens całej wypowiedzi pozostawałby wciąż spójny i kompletny – w każdym momencie czasu. Jest to wprost przeniesienie mojej koncepcji kompletności życia na obszar wypowiedzi. Dokładnie o tym samym pisałem także, mówiąc o kompletności rysunku (obrazu). To więcej niż technika. To podejście do życia. Staram się stosować ją w wielu obszarach.

„Bądź pierwszym, który daje i który wyciąga pomocną dłoń. Ale kiedy ktoś się nie odwdzięcza – przestań to robić. Inaczej ten ktoś - przestanie to doceniać”

„Jeżeli pozdrawiasz kogoś, np. mijając go – ale on nie jest zbyt chętny żeby Ci odpowiadać i raczej Cię unika – 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.

„Zawsze szukaj tego, co Was może łączyć, ale nigdy nie zaprzeczaj przy tym swoim wartościom”

Inni też 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 to robić”

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 najsłodszy dźwiękiem na świecie”.

Warto często go używać w rozmowie. Podkreślamy w ten sposób nasz szacunek do danej osoby, oraz to, że jest dla nas kimś ważnym.

„Wszyscy potrzebujemy zrozumienia i 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 dopisałbyś 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 pewnym rodzajem filozofii.

Wyznawca jakiejś religii nie musi sobie zadawać pytań o to – jak funkcjonuje świat. 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 i poszukiwań. 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 większą religia – tym bardziej musi się opierać na prawach naturalnych. Musi też umieć ewoluować i być elastyczna. Ponieważ 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 tak naprawdę 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 na co dzień - 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 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 – to powinno budzić jego 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 TECHNOLOGII

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.

Przeprowadziłem ostatnio prosty eksperyment - mówiłem na tym samym poziomie głośności i w tych samych warunkach zewnętrznych do kolegi, który znajdował się trzy metry ode mnie. Miał problemy z powtórzeniem wszystkich pojedynczych wyrazów. Jednocześnie to samo rejestrował mój komputer, który miał ustawioną funkcję wewnętrznego mikrofonu. Komputer leżał na stole, przy którym siedział mój kolega.

Wynik - komputer nie przekłamał ani jednego wyrazu. Rozumiał wszystko i nawet przetworzył ten tekst w czasie rzeczywistym na angielski.

Technologia rozwija się w takim tempie, że już za niedługo ten tekst będzie dla kogoś, jak wspomnienie czasów powstania maszyny parowej dla mojej generacji.

WYBORY

Nie można wszystkiego robić dobrze. trzeba wybrać. Może nie koniecznie tylko jedną rzecz, ale zaledwie 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 w swoim życiu. Uświadamiam sobie jednak, że każda z nich - to zupełnie inny instrument. Choć wydawałoby się inaczej.

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 przez długi czas była tylko ozdobą mieszkania.

Niedawno wróciłem do grania, ale w zupełnie inny sposób. Robię to z rozwagą i zachowaniem proporcji. Gitara zaczęła mi pomagać – a nie przeszkadzać.

Zbyt dużo gitary – było dla mnie niedobre.

Odrobina gitary – jest dla mnie dobra.

MAŁE KROKI

Nie zaniedbuj 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 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 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 zaniedbuj.

To jest właśnie droga do prawdziwego sukcesu. Sukcesu przed samym sobą – bo wiesz, że realizujesz dokładnie to, co powinienesz – 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 zespole umiejętności, który masz właśnie Ty. Wykorzystuj je praktycznie. 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.

Usiądź choć na chwilę w ciszy i spokoju – i odpowiedz sobie na pytanie:

„Co jest tym darem w Tobie? Czym możesz się dzielić z innymi?”

Rozpocznij dzień od tego, co jest najważniejsze. Temu oddaj największą poziom energii, siły i koncentracji.

Ważniejsze są jedynie miłość i zdrowie.

KAT I OFIARA

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

Potem racjonalizują to innym - a nawet sobie samym, żeby pod płaszczykiem dobrych zasad usprawiedliwić swoje złe działanie. 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 upadło... 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, pokazuje też ludzką twarz. 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. Zazwyczaj bólu, którego sam kiedyś zaznał... A teraz się mści na innych, niczemu niewinnych ludziach. Nie umie przerwać łańcucha zależności i krzywdzi tak, jak sam był kiedyś krzywdzony...

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 same odnoszą czasem wrażenie, że kontrolują jego gniew. Przyjmują to po prostu 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 zrozumiały - mało prawdopodobne, że zrozumieją kiedykolwiek. Ich losem jest zatem - bycie ofiarami kata.

Niemają jest takich patologicznych rodzin, relacji, znajomości. Niemają jest takich patologicznych miejsc pracy oraz wielu innych miejsc, w których człowiek zależny jest od człowieka.

Ktoś w pracy popełnił błąd - a kat już zaciera ręce, bo zaraz będzie mógł uderzyć. No przecież obiektywnie popełniony został błąd, więc ma prawo ukarać. I z pewnością to zrobi.

Mądry człowiek w takiej sytuacji - może najwyżej kogoś upomnieć. Jednak kat nie przepuści takiej okazji i pójdzie na całość. Da upust swoim emocjom.

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

Tymczasem kat jest tak naprawdę słaby i tchórzliwy. 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, przeróżnych 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

Rób coś najlepiej, jak możesz, ale nie bądź zbyt drobiazgowy. To strata czasu.

A co to znaczy zbyt, albo za mało ?

Właśnie. Jak we wszystkim, umiejętność odnalezienia właściwych proporcji jest sztuką, jakiej uczymy się całe życie. To mądrość, jakiej nabywamy – zazwyczaj z biegiem lat.

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...

Powtórki, powtórki, powtórki. Wyciąganie wniosków i powtórki. Wyciąganie wniosków i powtórki. Wyciąganie wniosków i powtórki.

To ma jednak sens jedynie w obszarze Twoich najważniejszych 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 lato. Zabawne, prawda ?

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 wiosna – Ty bądź gotowy.

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

Wiosna nadejdzie.... – jak co roku.

ZWOLNIJ

Nie tyle 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.

Gdzie się tak spieszysz ?

Dlaczego ciągle masz jakieś plany i kalendarz wypełniony po brzegi ?

Czy naprawdę myślisz, że więcej – to lepiej ?

Zatrzymaj się, ... pocuj 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 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 rysować dalej.

Oczywiście przypomniałem sobie od razu o dziadku. O jego szacunku, z jaką traktował te parę 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, 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 może tylko sprzedałeś swój 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.

To 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. Nawet, jeżeli to jest dosłownie tylko godzina. Długo musiałeś na nią czekać.

Tak więc:

„Rób to - nie zaniedbując tamtego” (to jedno z ważniejszych zdań, jakie słyszałem).

Zrób codziennie choć trochę w swoim kierunku.

Pewnego dnia spojrzysz wstecz i powiesz:

– Coś to jednak dało

ŁĄCZĘ KROPKI...

Swoje życie można lepiej zrozumieć – patrząc wstecz.

Moje własne, może czasem przypominać ciąg chaotycznych zdarzeń - zupełnie ze sobą niepowiązanych. Jednak w tym wszystkim jest jakiś wspólny mianownik, jakaś wspólna linia, która je łączy. Czym jestem starszy, tym widzę to wyraźniej.

Jakiś czas temu zamieniłem samochód na autobusy, pociągi, tramwaje. I do tego jeszcze - na własne nogi. Od tego momentu dużo się zmieniło.

Mam do pracy dwie godziny drogi w jedną stronę. Wracam późnymi wieczorami, a czasami w nocy. To tak, jakbym przyjeżdżał z jakiejś podróży. I tak się też czuję.

Zupełnie nieoczekiwanie, odkryłem wiele zalet takiego sposobu podróżowania. Ostatni raz robiłem w ten sposób, kiedy byłem o połowę młodszy.

Doświadczenie tego teraz, w wieku 51 lat przenosi mnie w czasy, kiedy byłem jeszcze uczniem, albo studentem. Tym bardziej jest to okazja do konfrontacji ze swoim dawnym sposobem myślenia. Do spotkania swoich marzeń, planów, zamiarów.

Dodatkowo, po wielu latach życia w różnych miejscach – wędruję aktualnie dokładnie tymi samymi drogami co kiedyś... dawno temu.

Różnica polega jednak na tym, że przemierzam je teraz wszystkie jakby jednocześnie. Czasem nawet tego samego dnia. Środkami komunikacji przejeżdżam dokładnie w miejscach, które były kamieniami milowymi w mojej historii. To niezwykle uczucie.

Kiedyś były dla mnie jak różne epoki, a teraz stają się jedną spójną opowieścią, którą coraz lepiej rozumiem.

Na przykład mijam dom, w którym się wychowałem. Mijam szkoły i uczelnię, miejsca pracy i mieszkania, z których pamiętam tyle dobrego.

I wszystko to w obrębie jednego dnia.

Przez wielkie szyby autobusu, patrzę na to trochę - jak na własny film. To tak, jakbym właśnie teraz miał coś zrozumieć... Nie planowałem wcale tego.

Kiedy byłem dzieckiem - chciałem poznać "Wielki Świat". Wymyśliłem sobie, że będę wchodził do autobusu danej linii i pojadę nim do samego końca. A potem pojadę znowu do drugiego końca. A potem zmienię numer autobusu.

Tak poznawałem to, co jest za następnym zakrętem... i za kolejnym. Jeździłem, rozmyślałem i obserwowałem.

W pewnym sensie - po latach, wróciłem do czegoś podobnego...

Jest tyle rzeczy, których nie zauważasz kiedy jedziesz samochodem. To jedna z pierwszych obserwacji, których dokonałem.

A kiedy idziesz dla odmiany piechotą – wszystko dzieje się wolniej, głębiej,... bardziej intensywnie. Dotykasz życia wokół siebie bardzo bezpośrednio. Czujesz je mocniej.

Paradoksalnie, zamieniając samochód na własne nogi – nie tracę wcale bezcennego czasu. Swobodnie rozmyślam, słucham materiałów audio, robię notatki. Robię dokładnie to, co lubię.

Myszę, że każdy z nas ma ścieżkę życia, na której jest wiele kropek. Czasem ich nie łączymy. I jak w dziecięcych książeczkach, dopiero połączenie ich razem - wyłania nam obraz.

Wszystko było po coś i miało wartość. A zrozumienie tego pozwala żyć pełniej i mądrzej.

MAŁDROŚĆ KWIATÓW

Kwiaty nigdzie nie chodzą. Zostają w miejscu. Wiatr rzucił ziarno w to, czy inne miejsce - i tam kwiat rośnie.

Dziki kwiat, w naturze - wzrasta w taki właśnie sposób. Czasem też kwiaty są sadzone przez ludzi.

Jednak, tak w jednym, jak i w drugim przypadku, mają wspólną cechę - Pozostają tam, gdzie są.

Muszą zaakceptować to, gdzie przyszło im żyć. Cóż więcej może zrobić kwiat ?

Może wzrastać, żeby przyleciały do niego pszczoły, czy inne owady - które mogą rozpylić jego pyłki.

Może jedynie być gotowy. Może jedynie "starać się być najlepszą wersją kwiatu, jaką może się stać".

Może pachnieć, a owady same zdecydują - czy będą chciały przylecieć właśnie do niego.

Jedynie na tym może polegać „pro-aktywność kwiatu”, jeśli mogę to nazwać w ten sposób. Na byciu gotowym.

Rozmyślałam nad tym już któryś tydzień z kolei i widzę analogię tej „mądrości kwiatów” do bardzo wielu rzeczy w ludzkim życiu. Samego mnie to zadziwia i chyba dlatego to odkrycie łagodnie, jednak co jakiś czas do mnie powraca.

Sam byłem przecież inny.

Czasem ludzie za bardzo biegną,... za bardzo chcą. A często wystarczy po prostu się zatrzymać i mniej chcieć.

A może postarać się być kimś, do kogo można by chcieć przyjść. To wszystko...

Przykłady z życia ?

- Czy jeżeli myślisz o podwyżce w pracy, to czy aby na pewno aż tak dużo dajesz z siebie, żeby ją dostać ? Przecież to, co dostajesz powinno być proporcjonalne do tego, co dajesz. Czy może jednak

powinieneś jeszcze popracować nad sobą ?

- Czy jeżeli chcesz być z kimś w związku, to czy aby na pewno jesteś osobą z którą Ty sam chciałbyś być ? Czy może jednak powinieneś coś w sobie zmienić ?

- Czy jeżeli czegoś pożądasz, to czy aby na pewno nie jest tak, że to pożądanie zaburza Twój wewnętrzny spokój. Jeżeli tak, to z rzeczy dobrej, która Cię motywuje – staje się czymś, co zabiera Ci energię.

- Czy jeżeli coś planujesz, to czy aby na pewno jesteś na to gotowy ? Czy jesteś jak jacht gotowy do rejsu, kiedy przyjdzie dobry wiatr ? Czy nie zmarnujesz tego, co przyniesie Ci życie ? Może jednak warto wykorzystać ten czas na przygotowanie samego siebie ? Bo dobry wiatr wcześniej, czy później - ale przyjdzie. Bo rzeczy w naszym życiu dzieją się cyklicznie. Jak pory roku. Po zimie przychodzi wiosna.

Oczywiście, człowiek nie jest kwiatem. Nie musi żyć w jednym miejscu i czekać. Może być o wiele bardziej pro-aktywny. Natura nie bez powodu tak go uposażyła. Niemniej, odrobina takiego „kwiatowego” podejścia - może być w życiu bardzo przydatna.

Ja to właśnie odkrywam. Od kiedy się zatrzymałem – osiągam więcej, niż kiedy biegłem. Myślę, że potem – po prostu pójdę dalej, ale znacznie wolniej. Łagodniej i mądrzej.

Słyszałem niedawno piękne słowa:

„Natura donikąd się nie spieszy, jednak wszystko dzieje się we właściwym czasie...”

Tak właśnie żyć. Czuć, co i kiedy należy zrobić - bez pośpiechu.

Dlatego, że jest to istotne.

Dlatego, że jest to esencją naszego życia.

ZIARNA CZASU

Wczoraj usłyszałem pewne opowiadanie i czuję, że ono zaczyna zmieniać moje życie. Wiedziałem już o tym w momencie, kiedy je usłyszałem - choć nie wiedziałem jeszcze za bardzo, co się ze mną dzieje.

Podczas spaceru słuchałem książki, która trwała jakieś 6,5 godziny. Jednak to jedna opowieść zwróciła moją szczególną uwagę. Była to magiczna opowieść o czasie.

Książka miała się już prawie ku końcowi. Szedłem późnym wieczorem przez wiadukt. Miasto było opustoszałe o tej godzinie. Sypał jakby drobny śnieg, który nie był jednak do końca - ani śniegiem, ani deszczem. Był jak drobne, białe kulki, które sypią się powoli z nieba.

Opowieść, o której mówię - dotyczyła bajkowej wioski, w wysokich Himalajach. Małym dzieciom wręczano tam niewielkie, szklane klepsydry - z drobnym piaskiem. To był symbol życia, które jest przed nimi. Tłumaczono im wtedy, że piasek który się przesypuje – jest bezcenny. Ważne jest każde, drobne ziarno, jakie przelatuje przez wąską szyjkę klepsydry. I jest tak od momentu ich narodzin.

Ten piasek, który już się przysypał - to czas który nam upłynął. Ten, który jest u góry – to czas, który nam pozostał. Ważne, by spędzić go dobrze.

To spojrzenie na czas sprawiło, że czuję go jednak inaczej niż wcześniej. Niby wszyscy wiemy, że czas naszego życia jest ograniczony. Mamy tego świadomość. To nie oznacza jednak, że musimy w jakiś sposób gorączkowo coś teraz nagle robić, biegać, ratować. A może tworzyć rzeczy które po nas pozostaną. Nie - wręcz przeciwnie. Powinno się natomiast umieć często zatrzymywać i przyglądać się samemu sobie. Temu, co robimy. Czy jest to tym, co właśnie powinniśmy teraz robić ? Umieć korygować w porę kurs życia, jeśli jest taka potrzeba. Umieć cieszyć się życiem. Czasem trzeba umieć się zatrzymać i rozejrzeć. Bo inaczej, życie nam ucieka.

Ten bajkowy lud z książki - żył bardzo pogodnie. Szanował naturę. Nie dążył do znaczenia, ani posiadania. Rozumiał wartość dobrego i prostego życia.

Gdybyśmy wiedzieli, ile tych drobnych ziarenek nam jeszcze pozostało w klepsydrze czasu - zachowywalibyśmy się pewnie zupełnie inaczej niż teraz. Może jednak dobrze, że tego nie wiemy.

To coś zupełnie innego - niż patrzeć na zegar, który cały czas od nowa odmierza nam dobę. To coś innego, niż patrzeć na kalendarz, który od nowa odlicza nam rok. Zegar i kalendarz stworzyliśmy sobie, żeby lepiej zarządzać czasem. To wszystko. Jednak czas naszego życia o wiele bardziej przypomina tę starodawną klepsydrę z piaskiem.

Jak często bezmyślnie trwonimy nie tylko sekundy, ale i całe godziny – a nawet dni, tygodnie, miesiące,... lata.

Fruwające w ciemnościach płatki drobnego śniegu - podświetlane przez latarnie, na wiadukcie w Siemianowicach Śląskich - wysypywały się gdzieś z nieba na ziemię.

Przeszedłem wolno obok starej, górniczej fontanny - w parku...

W ten wieczór, na końcu zimy 2023 - czuję, że znowu coś się we mnie zmienia...

Myślę, że czasu nie jest ani za mało, ani za dużo.

Nie wiem, czy chciałbym żyć wiecznie – ale wiem, że chciałbym żyć dobrze.

PROSTY TEST NA RODZICA

Czy wiesz po czym natychmiast poznać, czy Twoje dziecko jest dla Ciebie naprawdę ważne ?
Na pewno nie po tym, ile masz rodzinnych zdjęć na Twoim biurku w pracy i co mówisz znajomym.
Ale po małych, zwykłych czynnościach.

Jeżeli Twoje dziecko jest dla Ciebie naprawdę ważne – będziesz albo trzymał je za rękę, albo pójdziesz kawałek przed Tobą.

A to dlatego, że będziesz na nie uważał.

Jeżeli nie jest tak ważne, jak Ci się jednak zdawało – pójdziesz pierwszy, bo nie będziesz zwracał dostatecznej uwagi na to, co może się z nim stać.

Na co dzień często widuję takie przypadki – Małe dziecko idzie kilka metrów za rodzicem.
Ktoś może je potrącić, coś może się wydarzyć.
A rodzic... idzie zajęty samym sobą,... albo swoim telefonem.

PS

Napisałem ten tekst pod wpływem widoku kolejnej takiej sceny ze swojego okna... Nie piszę o rzeczach, których nie znam z życia.

STANDARDY

Gdybym miał do wyboru:

- przebywać wśród ludzi niesłychanie inteligentnych i odnoszących przeróżne sukcesy, jednak o niskich standardach etycznych

- przebywać wśród ludzi przeciętnie inteligentnych, ale o wysokich standardach etycznych.

To bez wahania wybrałbym tych drugich...

To z nimi wolałbym tworzyć cokolwiek.

Etyka - to fundament.

Wszystkiego innego można się nauczyć.

Może zajmie to jedynie trochę więcej czasu. To wszystko.

PONIEDZIAŁEK RANO

Jeżeli chcesz wiedzieć jaki jest Twój prawdziwy poziom szczęścia i bogactwa w życiu - zobacz, jaki masz nastrój nie w piątek, ale w poniedziałek rano, kiedy rozpoczynasz pracę...

Ludzie naprawdę zadowoleni ze swojego życia - przychodzą pogodni, bo mają właściwego partnera w życiu, bo mieszkają we właściwym miejscu... I wreszcie mają właściwą pracę.

Ludzi niezadowolonych poznasz od razu i to bez względu na stan ich portfela.

W poniedziałek rano widać całe bogactwo człowieka. Zwłaszcza na jego twarzy.

SENS ŻYCIA

Studiując prace różnych filozofów - widzę, że starając się odpowiedzieć na pytanie o sens życia - szukali raczej jednego przewodniego elementu, jak np. realizacja swojego życiowego potencjału, ... miłość, szczęście, itd.

Niektórzy z tych filozofów uważali, że życiu trzeba nadać sens – czyli go sobie stworzyć. Jeszcze inni twierdzili, że trzeba go odnaleźć. Było na ten temat wiele różnych poglądów.

Ja tak naprawdę nigdy nie rozumiałem istoty tego pytania. Dla mnie - nie musimy ani szukać sensu życia, ani go życiu nadawać. Życie ma dla mnie głęboki sens.

Myślę też, że to nie jest jeden element - a zespół elementów, które wyznaczają nam kierunek (a nie cel).

Są to:

Staranie się być dobrym człowiekiem.

Miłość do swoich najbliższych i do samego siebie.

Staranie się cieszyć życiem.

Staranie się dawać świat swoje najlepsze dary i umiejętności.

Staranie się być w dobrych relacjach z innymi ludźmi oraz szeroko rozumianą przyrodą.

Wszystkie te elementy razem - tworzą jeden spójny sens życia...

BALANS I PROPORCJE

Ich zachowanie - to jedna z najważniejszych prawd, jaką zdołałem zrozumieć. Nie dlatego że coś nagle wydarzyło się w moim życiu, ale dlatego, że co chwilę ją gdzieś napotykam. I to wszędzie.

Wyczucie balansu i proporcji - tłumaczy mi bardzo wiele rzeczy.

To samo, może być dobre w pewnych ilościach i niedobre w innych.

Pewna ilość kawy - poprawia nastrój. Nadmiar kawy - niszczy nastrój. Za mało kawy nie poprawia nastroju.

Podróże są dobre, ale ich nadmiar jest niedobry.

Wyjście ze strefy komfortu od czasu do czasu - jest dobre dla rozwoju. Brak komfortu, na dłuższą metę – jest szkodliwy dla rozwoju.

Itd.

Na tym właśnie polega między innymi wielka sztuka życia. Na naturalnym wyczuciu balansu i proporcji.

A jak je odnaleźć ?

Poprzez wsłuchanie się w samego siebie i poprzez umiejętność samoobserwacji. To uczenie się świata i jego naturalnych zasad.

To jak spojrzeć na siebie tak, jakbyśmy byli kimś innym. Gdzieś w głębi nas samych - naturalnie wiemy, ile to jest za dużo, ile za mało, a ile dość. Niechętnie jednak lubimy to przyznać sami przed

sobą.

Kiedy coś jest przyjemne - łatwo się w tym zatracamy. Czasem za bardzo.
Kiedy coś jest nieprzyjemne - łatwo z tego rezygnujemy. Czasem za łatwo.

Balans i proporcje, nie mają nic wspólnego z pohamowywaniem się, czy ograniczaniem siebie - ale z naturalnym wyczuciem kiedy jest właściwy moment by dodać, lub ująć. Kiedy zacząć, lub kiedy przestać.

Balans wcale nie musi znajdować się dokładnie w środku - pomiędzy początkiem i końcem. Tak, jak środek ciężkości obiektu – nie znajduje się zawsze w jego środku geometrycznym. Bardzo rzadko zresztą tak jest.

Odnalezienie właściwych proporcji pozwala dobrze zarządzać energią życia. Staje się ono wtedy stabilne.

Balans i proporcje – dają poczucie wewnętrznego spokoju i przyjemności. Pomagają cieszyć się z rzeczy pomyślnych i nie popadać w rozpacz, z powodu rzeczy niepomyślnych.

Pozwalają zachować zdrowy i silny umysł. Wolny od niepotrzebnych, wewnętrznych napięć.
Pozwalają zachować stan wewnętrznego relaksu.

Opanowanie tej niełatwej sztuki - ułatwia także zarządzanie priorytetami – i to w różnych obszarach życia.

Nic, o czym piszę – nie jest nowe. W każdym kraju jest pewnie jakieś przysłowie, które wyraża tę myśl. W moim (w Polsce) mówi się: „Co za dużo – to niezdrowo”.
Nie słyszałem jednak powiedzenia: „Co za mało – to niezdrowo”. A to również jest prawdą. Czasem w naszym życiu pewnych rzeczy jest za mało.

I można by na tych przysłowiach zakończyć. Jednak prawo balansu i proporcji ma znacznie szersze i bardziej uniwersalne znaczenie. Rozważali je tak starożytni Grecy, jak i filozofowie Indyjscy, czy Chińscy. Prawa natury nie tracą na swojej aktualności i dzisiaj.

U Einsteina spotkałem się kiedyś ze stwierdzeniem:
"Opisz to najprościej, jak się da - ale nie prościej".

I na koniec ważne pytania:

Czy jest coś, czego robię w życiu za dużo?
Czy jest coś, czego robię w życiu za mało ?
Czy jest coś, co powinienem zakończyć ?
Czy jest coś, co powinienem zacząć ?

MYŚL BEZ NAPIĘCIA...DZIAŁAJ BEZ NAPIĘCIA.

Nie wszystkie myśli, jakie produkuje nasz umysł są użyteczne. To zupełnie normalne zjawisko.

Pozwól przelatywać przez siebie tym myślom i związanym z nimi emocjom – bez zatrzymywania ich. Są jak chmury na niebie. Przychodzą i odchodzą. Zatrzymuj tylko użyteczne.

Najważniejsze jest to, co robisz. Na myśli i emocje nie mamy aż tak dużego wpływu, jak nam się wydaje. Mamy natomiast całkowity wpływ na to, co robimy. I to jest istotne. Temu się przyglądaj szczególnie. To jest najistotniejsze.

Nie chodzi absolutnie o dystansowanie się od swoich myśli, czy emocji. One pełnią bardzo ważną funkcję.

Nie chodzi też jedynie o pasywną obserwację samego siebie.

Chodzi mi o uświadomienie ich sobie tak, jakbyśmy czasem obserwowali kogoś innego. To już, samo w sobie – zmienia bardzo wiele.

Zaczynamy myśleć trochę mniej emocjonalnie – a trochę bardziej racjonalnie. Budujemy samych siebie bardziej świadomie. Nie pod wpływem kaprysów losu.

Twoje aktualne myśli i emocje mogą wynikać z chwilowej „chemii” Twojego organizmu. Stanu hormonalnego, czy nerwowego - jaki wytworzył się akurat w danym momencie. Zdanie sobie z tego sprawy, to już bardzo dużo.

To odejście na chwilę od osi swoich myśli i emocji wymaga jednak nie lada umiejętności.

Spotkałem się kiedyś z opowieścią o młodym uczniu, który przyszedł do swojego nauczyciela i poprosił o poradę, dotyczącą tego, jak panować nad swoimi myślami.

Nauczyciel powiedział jedynie:

- Postaraj się.

Uczeń bardzo się starał, jednak dalej co jakiś czas ponosił porażki. Wtedy znowu przyszedł do nauczyciela i powiedział:

- Starałem się, ale mi się nie udaje.

Nauczyciel odrzekł:

- Staraj się, ale nie aż tak bardzo.

I wtedy uczeń zrozumiał. W tym była istota.

Nie w braku działania, ale w działaniu nieforsownym. Z czasem, to podejście „Działania, lecz nieforsowania” – przynosi dobre efekty.

Nie odnosi się to zresztą jedynie do pracy nad własnym umysłem.

„Wszelka zmiana – wiedzie przez zrozumienie”. Tak powiedział kiedyś Anthony de Mello.

Jesteś tym, co tworzysz w sobie łagodnie i bez wewnętrznego napięcia. W sposób świadomy i celowy. Tak to widzę.

Jedynie w stanie relaksu, człowiek osiąga maksimum swoich możliwości. Dzieje się tak, kiedy stan relaksu umysłu idzie w parze z systematyczną, lecz umiarkowaną pracą.

Rezultaty widać dopiero na dłuższym odcinku czasu. To proces naturalny. Potrzebuje czasu i spokoju.

Najistotniejsze, że idziesz dalej. Nawet powoli, ale idziesz. I robisz dokładnie to, co powinieneś robić - powoli, lecz bez strat czasu. Idziesz, bez względu na „chmury na niebie” (czyli Twoje przejściowe myśli i emocje).

Wtedy, bez niepotrzebnych strat energii – wejdiesz na wyższy poziom własnego rozwoju.

PS

Do napisania tego tekstu zainspirowały mnie częściowo przemyślenia Shoma Mority – japońskiego psychologa, żyjącego na przełomie XIX i XX wieku. W Internecie można znaleźć liczne informacje na jego temat.

Wykorzystałem także elementy starożytnej chińskiej koncepcji Wu-Wei (nieforsownego działania – moje tłum.).

KAWAŁEK DRYFUJĄCEJ, LODOWEJ KRY

Trzymasz się małego kawałka lądowej kry i dryfujesz. Boisz się go opuścić, ponieważ ten kawałek lodu jest jedynym co znasz. I wydaje Ci się, że jest przynajmniej w miarę bezpieczny. Czyżby ?

Tymczasem, ten kawałek kry, który uważasz za swój ląd - nie jest tak naprawdę ani rzeczywiście komfortowy, ani bezpieczny. Przecież wiesz o tym. Czy tego chciałeś w życiu ? Czy o tym kiedyś marzyłeś ?... Nie oszukuj siebie... Nie tego pragnałeś. Wewnątrz siebie czujesz, że powinieneś być go kiedyś opuścić, Kiedyś, dawno temu. Zrobić to, żeby naprawdę poprawić swoje życie.

Dlaczego więc tego nie robisz ? To proste... Bardzo się boisz. Wolisz znaną Ci byle-jakość i ból do wytrzymania - od ryzyka i szansy na wygrane życie.

Instykt mówi Ci, że na horyzoncie widzisz wielki ląd. A może to tylko iluzja ? Tego niestety nie możesz być pewny. Noc kreśli swoje fantazje. I nie wiesz co Cię czeka.

Może utoniesz ?... To całkiem możliwe.

Może zabiją Cię orki ?...

Ale krę też potrafią wywrócić, kiedy na niej zostaniesz. To się zdarza.

Woda jest tak zimna, że może Ci zabraknąć sił już wkrótce po odpłynięciu... To też jest prawda.

Stawka jest wysoka.

Możesz zostać i czekać, albo też dać sobie szansę i jednak popłynąć.

To ciężka i ryzykowna decyzja... Wiem.

Ludzie chcieliby gwarancji sukcesu. Boją się ryzyka. Nie ma takich gwarancji.

Dlatego też większość ludzi nigdy nie opuści swojego kawałka lodowej kry. Podobnie jak ich rodzice, oraz rodzice ich rodziców. Będą tak dryfować... - do końca swojego życia.

Pracują w miejscach, gdzie zamiast wykorzystywać swój prawdziwy potencjał i dalej go rozwijać - pasywnie utrzymują się na powierzchni. Sprzedają zwyczajnie swój czas za pieniądze. Żle im tam, ale to przecież tylko osiem godzin dziennie. Da się wytrzymać. Poznasz ich po tym, jak liczą dni do piątku. Jak czekają na kolejny dłuższy weekend. Ktoś, kto tak mówi i myśli... - już jest przegrany.

Tacy ludzie często też mieszkają w niewłaściwych miejscach, albo żyją wśród niewłaściwych osób. Otoczenie innych ma ogromny wpływ na jakość naszego życia. Może dawać cierpienie, albo radość i spełnienie.

Tymczasem dobra praca nie męczy - a daje energię. Daje radość i satysfakcję. Bo dzielimy się tym, co mamy najlepszego z innymi. A oni to czują i reagują na to. To właśnie ma sens.

Aby dać sobie szansę na zmianę - musisz wejść najpierw do lodowatej wody i odepchnąć się od Twojej jedynej tratwy – lodowej kry... Potem popłynąć w ciemność.

Widziałem wielu ludzi dryfujących na takich krach. Czasem po kilku na jednej. Aż nie było miejsca. Nigdy nie odważą się na poważne zmiany. Są mocni w słowach. Ale to wszystko... Przeraża ich wizja ryzyka. I dlatego nigdy nie dowiedzą się tego, że mogli znacznie więcej. Tacy ludzie nie wygrywają swojego życia.

Ty możesz inaczej. Póki żyjesz - nigdy nie jest za późno na to, by spróbować.

I jeszcze jedna rzecz. Zanim opuścisz tę dryfującą lodową krę - jedyne w miarę bezpieczne miejsce, jakie znasz - przygotuj się najlepiej, jak to możliwe. Nie wypluwaj jak wariat, ale przygotuj wszystko jak najlepiej.

A potem płyn - Daj sobie szansę. Zrób to !

JEŻE i LUDZIE

My ludzie, zarówno potrzebujemy siebie nawzajem - jak i raniemy siebie nawzajem. Ranimy i jesteśmy ranieni. I tak na przemian.

Wczoraj, po koncercie w Willi Fitznera - szedłem przez tory kolejowe. Niedaleko za nimi - w ciemnościach, zauważyłem małe zwierzę. Próbowало zejść z krawężnika na ulicę. Domyśliłem się - że to jeź.

Co jakiś czas, przez ulicę przejeżdżały samochody. Obróciłem się i zauważyłem, że nadjeżdża właśnie jeden z nich. Tymczasem język, zszedł już prawie na jezdnię.

Z mojej oceny sytuacji wynikało, że jest duże prawdopodobieństwo tego, że wejdzie pod samochód. Kierowca jednak, dopiero kończył zakręt.

Podbiegłem do jeża i przyblokowałem go lewą nogą. Zatrzymał się i znieruchomiał. Widziałem jego wąski ryjek, który szybko skulił się pod brzuch.

W tym momencie byliśmy już obaj na jezdni.

Miałem plecak z odblaskowymi elementami - całe szczęście. Kierowca włączył migacz i ominął nas. Nie wcisnął nawet klaksonu. Domyślił się, że coś jest na jezdni. Przejechał dalej.

Dotknąłem języka nogą, lekko z tyłu. Całe szczęście miałem jeszcze zimowe buty. Nie odczułem jego kolców.

Wystartował natychmiast, jak na wyścigach. Bardzo szybko znalazł się po drugiej stronie. Była tam niewysoka trawa, w którą wskoczył. Widziałem tylko jego mały tyłek, wciskający się w zieloność. Był bezpieczny.

Poszedłem dalej, słuchając przez słuchawki muzyki Johna Williamsa z Parku Jurajskiego...

A język - pewnie poleciał gdzieś, w coraz bardziej zielone od roślin gruzowisko, jakie pozostało po naszej Hucie Jedność.

To proste zdarzenie - przypomniało mi o pewnym opowiadaniu, które kiedyś słyszałem. Opowiadaniu o jeżach. Jakimś dziwnym trafem, pasowało ono idealnie do tego, o czym rozmyślałem bardzo wiele, w ostatnim tygodniu.

Oto one:

Na łące żyły sobie jeże. Kiedy zrobiło się zimno - jeże chciały się od siebie ogrzać, więc zbliżyły się do siebie nawzajem. Jednak, kiedy zbliżyły się za bardzo - zaczęły się kłuć swoimi własnymi igłami. To sprawiło, że znowu się oddaliły.

Ale po jakimś czasie, ponownie zapragnęły być bliżej. I jak wcześniej - kłuły się nawzajem, będąc za blisko.

I tak... ciągle od nowa.

Czy my ludzie, nie jesteśmy podobni ?

Czy jest na to jakiś sposób ?

Być może trzeba zwiększyć wytrzymałość na ból ?

A może zbliżać się tylko czasem i zachować bezpieczny dystans ?

A może zostać samotnym jeżem ?

Czy jeż może przestać być tym, czym stworzyła go natura ?

Kolce też są potrzebne jeżowi - inaczej będzie bezbronny.

Tymczasem, im ktoś więcej dla nas znaczy - tym większy ból potrafi nam sprawić. I wzajemnie.

Czasem nawet nieumyślnie. Nawet słowem. A może nawet zwłaszcza słowem. Słowa potrafią być jak długie igły. Pamiętamy ich głębokie ukłucia. Rany klute goją się najdłużej.

Bez innych ludzi – potrafimy przeżyć. Tak.

Nigdy jednak nie rozwiniemy się w pełni. Nie dotkniemy głębi życia.

Jakie jest rozwiązanie tej sytuacji ?

Na to pytanie - każdy jeż, musi odpowiedzieć sobie sam...

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. Zawód i Miejsce Pracy
4. Miejsce życia

Najważniejsze wybory, jakich dokonujemy w życiu - mają miejsce w czasie, kiedy najczęściej nie jesteśmy do tego jeszcze gotowi - we wczesnej młodości.

Oczywiście, później możemy dokonać korekty tych wyborów i zmienić kurs, niemniej odbędzie się to kosztem dużych strat życiowej energii, czasu i pieniędzy. O ile pieniądze można odrobić, to czas i energię życia już nie...

1. Życiowy partner:

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

Istotne jest porozumienie na poziomie emocjonalnym, mentalnym i seksualnym.

Istotny jest wspólny system wartości.

Istotna jest zgodność stylu życia, jaki chcą prowadzić partnerzy.

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

2. Zawód i Miejsce Pracy

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

Zawód jest z nami bardziej związany. Jednak prawdziwym zawodem, który mamy – jest zespół naszych unikalnych umiejętności. Nie jedna umiejętność, a właśnie ich zespół. Ważne jest, aby nabywać i kształtować przede wszystkim te umiejętności, które możemy przenosić z jednego miejsca pracy do drugiego. Nazwałbym je „transferowalnymi”. Wtedy właśnie nasza „ścieżka pracy” będzie spójna i będziemy się na niej ciągle rozwijać. Bez względu na to, gdzie będziemy pracować.

Najistotniejsze w tym wszystkim jest jednak to - aby wybrać taki zawód i znaleźć taką pracę, w której zdołamy wykorzystać maksymalną ilość swoich najlepszych umiejętności.

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. jedną trzecią 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.

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 pracy i jakość ich życia, ale także na długość życia tych osób.

Podstawą jest zrozumienie tego - kim się naprawdę jest ?
Oraz tego - czego się naprawdę pragnie ?

Pomocny może tu być tak zwany „diagram jeża”. Chodzi w nim o to, by wyłonić zbiór wspólny - z trzech podzbiorów.

1. Tego, co jest naszą naturalną pasją.
2. Tego, co nam naturalnie wychodzi najlepiej i w czym możemy stać się dość szybko bardzo dobrzy, czy wręcz wybitni.
3. Tego, czego potrzebuje świat.

Istnieje też wariant tego diagramu, który mówi o kolejnym elemencie, a mianowicie o tym, „za co inni są nam gotowi zapłacić”. Ja jednak uważam, że pieniądze będą naturalną konsekwencją pierwszych trzech elementów. Traktuję je zresztą jak efekt uboczny - nie jako cel. I tak właśnie radziłbym do nich podchodzić.

Nie mam wątpliwości, że realizując pierwsze trzy elementy – także i pieniądze nie będą problemem. Może nie zawsze będą to duże pieniądze, ale na pewno nie będziemy biedni. Co jest jednak nieporównywalnie bardziej istotne – przyniosą realizację Twojego prawdziwego, zawodowego potencjału.

Jeżeli to pieniądze zmuszą Cię do wyboru jakiegoś kierunku – nie szkodzi. Zajmuj się poza godzinami prac tym, co naturalnie czujesz, że powinieneś robić. A w miejscu pracy – pracuj uczciwie.

Nigdy jednak nie zaniedbuj swojej prawdziwej drogi. Jak powiedział ktoś mądry – „Rób to, nie zaniedbując tamtego...”. Dla mnie te słowa były bardzo często drogowskazem. Być może i Tobie pomogą.

Przyjdzie czas, że będziesz mógł dokonać zmiany. Przygotowuj się do tego metodycznie i systematycznie.

Przy rozpoznaniu tego, kim naprawdę jesteśmy – czasem wystarczy przejrzeć się w oczach innych ludzi. Tam często jest odpowiedź. To, po co do nas naturalnie przychodzą – może być tym, co prawdopodobnie mamy im do zaoferowania. Może się zdarzyć, że inni przychodzą do nas po coś, czego zupełnie się nie spodziewamy. Myślimy, że powinniśmy robić jedno - a tymczasem okazuje się, że to coś zupełnie innego.

Porywają nas czasem różne pasje, ale nie oznacza to, że jest to jednocześnie tym, czym naprawdę możemy dzielić się z innymi. Zwróć uwagę na pozostałe dwa elementy „diagramu jeża”. Nie kieruj się tylko jednym.

Warto na wybór zawodu poświęcić trochę czasu. Należy wprawdzie poznać jak najlepiej siebie. Ludzie zbyt często robią to bardzo pochopnie, nie zdając sobie sprawy – jak wielki ma to wpływ na ich dalsze życie. Nie powtarzaj tego błędu.

Dobre miejsce pracy, to niekoniecznie miejsce, w którym najlepiej się zarabia. A jakie są więc cechy dobrego miejsca pracy?

- Wzajemny szacunek i kultura. Można je szybko rozpoznać, przyglądając się temu jak zachowują się tam ludzie.
- Możliwość wykonywania swojego zawodu (zawodowej drogi) w sposób możliwie nieskrępowany, wraz z możliwością ciągłego rozwoju swoich umiejętności.
- Towarzystwo osób, od których możemy się uczyć i jednocześnie my sami możemy wnieść swoją wartość dodaną. Możemy się wzajemnie inspirować.

Rozwój własnych umiejętności jest szczególnie istotny dla człowieka, który jest młody. Nieporównywalnie ważniejszy - niż pieniądze, które przyjdą same, tylko później. To właśnie wtedy rozwój jest najbardziej dynamiczny i nie należy zmarnować tego okresu.

Nieocenieni w miejscach pracy – są dobrzy mentorzy, bądź managerowie, którzy dobrą ręką poprowadzą młodych ludzi. Wspną ich na ich drodze, nie niszcząc ich indywidualności, która jest unikalna.

Wiem, że nie jest łatwo znaleźć takie miejsce. Trzeba jednak próbować i w razie potrzeby nie wahać się je zmieniać. Bo to naprawdę ważne.

4. 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 - powiązanych z miejscem, w którym przebywa. Jednak już po paru miesiącach widać pierwsze efekty.

Tak naprawdę - prawdziwy dom, budujemy w sobie. To tam zawsze możemy się schronić. To tam jest nasza siła i ciepło. Wszystkie inne miejsca – to jedynie miejsca czasowego (dłuższego, bądź krótszego) pobytu.

A kilka moich prostych rad co do wyboru miejsca życia (pobytu)?

- O ile to możliwe radziłbym wybrać miejsce, w którym nie mieszka zbyt wielu ludzi. Duże miasto jest dobre do odwiedzenia go na chwilę. Oferuje rzeczy, których nie ma w mniejszych miejscowościach, ale też ma zjawiska uboczne. Najlepsze są niewielkie miasta, znajdujące się w niedużej odległości od tych większych. Tak, aby można było w razie potrzeby szybko do nich dojechać. Generalnie, duże miasta widzę raczej jako miejsca pracy, rozrywki, spotkań – aniżeli miejsca życia.
- Ważne jest, aby miejsce życia było słoneczne i suche. Słońce powinno do niego docierać przez większą część dnia – zwłaszcza w jego drugiej połowie. To właśnie wtedy spędzamy w domu więcej czasu. Ludzie żyjący w zacienionych miejscach – powoli i niezauważalnie gasną... Jak rośliny. Tego nie widać od razu, ale dopiero po dłuższym czasie.

- Widok przed oknem powinien być otwarty na tyle, żeby można było spokojnie spojrzeć na horyzont. Przynajmniej w pewnej jego części. Ograniczenie widoku bardzo mocno wpływa na psychikę człowieka.
- Z tego miejsca powinno być widać naturę: rośliny, zieleń, drzewa.
- W miejscu, w którym żyjesz – powinno być czyste powietrze, czysta woda i możliwość zapewnienia sobie ciszy. Nie powinno w nim być niekorzystnych pól elektromagnetycznych, jakie powstają w pobliżu linii wysokiego napięcia oraz transformatorów energii elektrycznej. Należy unikać bliskości instalacji GSM.

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 !

SEKRET SPOKOJU

Jedna z najważniejszych rzeczy, jakich nauczyłem się w życiu - sprowadza się do dwóch wyrażeń:

- Nigdy się nie porównuj
- Nigdy nie rywalizuj

Jest to krótko mówiąc, coś zupełnie odwrotnego - niż robią prawie wszyscy.

Idziemy przez życie, nauczeni bezustannej rywalizacji i porównań. Dotyczy to przeróżnych rzeczy - takich, jak pieniądze, stan posiadania, podróże, partnerzy, stanowiska, dzieci, umiejętności, itd. Lista może być naprawdę bardzo długa.

A co, gdyby się z tego wyłączyć ?

Oczywiście, jakakolwiek społeczność natychmiast zacznie Cię spychać na margines, ponieważ nie grasz w ich grę. Uznają Cię za dziwaka. Odrzucenie społeczne, jest czymś czego prawie nikt nie jest w stanie znieść - za wyjątkiem ludzi naprawdę silnych. Niemniej, to właśnie tutaj jest jedna z najważniejszych zasad spokoju umysłu.

Jest nią spokojna wędrówka własną ścieżką.

Nie ma to nic wspólnego z wyłączeniem się z życia i wyobcowaniem.

Gdyby się nad tym choć chwilę zastanowić - jaki ma sens porównywanie się z kimkolwiek ? Jesteśmy nieporównywalni.

Każdy z nas, oprócz unikalnego DNA - ma również unikalną drogę życia i niepowtarzalną

doświadczenia. Różne są miejsca, w których żyliśmy i niezliczone sytuacje, które wpłynęły na to gdzie i kim jesteśmy. To wszystko różni nas bardzo.

Do tego dochodzą także nasze indywidualne wybory, których dokonywaliśmy. Tylko my wiemy, dlaczego robimy to, co robimy.

Jedną z pierwszych konsekwencji takiego podejścia - jest wyzbycie się zazdrości. A to dla wielu osób bardzo poważny problem i źródło wielkich niepokojów.

To, że dziś odnosisz sukcesy w czymkolwiek, nie oznacza że jutro Twoja sytuacja nie będzie diametralnie różna. I co wtedy? Padniesz ofiarą swoich własnych sideł porównania i rywalizacji?

Czy chodzi o to, aby być lepszym?

Myślę, że nie chodzi o bycie lepszym niż inni, ale by stać się najlepszym możliwym sobą...

A to jest możliwe tylko wtedy, kiedy będziesz samego siebie porównywać do siebie z wczoraj. Nie do innych. Tylko wtedy będziesz na drodze prawdziwego rozwoju.

A tym, co dostaniesz dodatkowo w nagrodę – będzie Twój spokój umysłu.

www.jmakosz.com