

JAK STAĆ SIĘ ENTUZJASTYCZNYM



INSPIRUJĄCY PORADNIK

JAK STAĆ SIĘ ENTUZJASTYCZNYM



Kup książkę

Zespół autorski:

Andrew Moszczynski Institute LLC

Redaktor prowadzący:

Alicja Kaszyńska

Zastępca redaktora prowadzącego:

Dorota Śrutowska

Redakcja:

Ewa Ossowska, Anna Skrobiszewska

Korekta:

Dorota Śrutowska

Konsultacja merytoryczna:

dr. Zofia Migus

Projekt graficzny:

Sowa Druk

ISBN: 978-83-65873-71-2

Wszelkie prawa zastrzeżone

Copyright © Andrew Moszczynski Institute LLC 2020

Andrew Moszczynski Institute LLC

1521 Concord Pike STE 303

Wilmington, DE 19803, USA

www.andrewmoszczynski.com

Licencja na Polskę:

Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o.

ul. Grunwaldzka 411, 80-309 Gdańsk

www.andrewmoszczynskigroup.com

Licencję wyłączną na Polskę ma Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o.

Objęta jest nią cała działalność wydawnicza i szkoleniowa Andrew Moszczynski Institute. Bez pisemnego zezwolenia Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o. zabrania się kopiowania i rozpowszechniania w jakiegokolwiek formie tekstów, elementów graficznych, materiałów szkoleniowych oraz autorskich pomysłów sygnowanych znakiem firmowym AMI.

REKOMENDACJE



Piotr Borowiec

Jak żyć? To proste pytanie. A jednocześnie niezwykle otwarte. Trudno więc znaleźć odpowiedź, która prostotą i obszernością mogłaby mu dorównać. Bo *nie istnieje uniwersalny przepis na życie czy recepta na szczęście*. Na szczęście! Bo dzięki temu jest do czego w życiu dążyć. Więc człowiek docieka - gdyż jest to wpisane w jego naturę. I szuka – odpowiedzi czy metody. A, czasem, i nie szukając – natrafia... I nawet jeśli nie jest to odpowiedź wprost – tylko rodzaj podpowiedzi – to czemu nie skorzystać?

Na naprowadzające podpowiedzi i przykłady natknąłem się przy okazji nagrywania kolekcji audio-wykładów AMI. Poruszane w nich wątki dotyczą wnikliwości, wytrwałości, wiary w siebie, entuzjazmu, odwagi czy tego jak starać się być realistą. W trakcie nagrań w wielu miejscach utożsamiałem się z przedstawianymi treściami, a ich przekaz był dla mnie klarowny, interesujący i inspirujący. Sądzę, że *dla wielu osób wykłady te*



mogą być bardzo pomocnym narzędziem w próbie skonfrontowania się z samym sobą. A na pewno są ciekawym materiałem do przemyśleń w kontekście pytania: „Jak żyć?”

P.S. Przypomniały mi się słowa jednej z piosenek Wojciecha Młynarskiego, które – w swej lapidarności i trafności - przybliżają się do postawionego na początku pytania jako odpowiedź niemal idealna: „Do przodu żyj!” :)



Olgierd Łukaszewicz

Sam dość wcześnie wiedziałem, czego chcę, i dążyłem do osiągnięcia moich celów. Jednak dopiero w wieku dojrzałym zacząłem wnikliwiej się sobie przyglądać i smakować życie. Cieszę się każdą jego chwilą. Chciałbym, by zawsze przynosiło mi ono satysfakcję.

Ludzie, zarówno młodzi, jak i ci starsi, dzięki tym wykładom – przystępnym i jasnym – mogą zdobyć wiedzę, która pozwoli im iść przez życie aktywnie i twórczo, czyli odczuwać jego pełnię. Te wykłady pokazują, że istotą pozytywnej zmiany, tak upragnionej przez nas, nie jest bierne oczekiwanie na zrządzenie losu, a świadomy rozwój i konsekwentne budowanie własnej dojrzałości. Uczą też, jak praktycznie wzmacniać wiarę w siebie, wnikliwość, wytrwałość, odwagę, entuzjazm i realizm – kluczowe cechy, które rzeczywiście pomagają spełniać marzenia i realizować najbardziej ambitne plany. Warto z tego skorzystać.



dr Zofia Migus

Patrząc na kolekcję wykładów przygotowaną przez Instytut i znając już ciekawą tematykę całości, zwróciłam uwagę na dwa aspekty. Przede wszystkim unikatowa forma przekazu treści. Większości z nas wyraz wykład kojarzy się ze statycznym, jednostronnym przekazem informacji. Uczeń, student, słuchacz siedział, a nauczyciel przekazywał treści dydaktyczne bardziej lub mniej interesująco. Jednak twórcy kolekcji odeszli od tego schematu. Wykłady PII zostały skonstruowane w inny sposób, dużo bardziej nowoczesny, chociaż nawiązujący do sokratejskich metod nauczania. Każdy z nich zawiera wiele pytań skierowanych do słuchacza, aby mógł już podczas czytania zatrzymać się i przemyśleć usłyszane treści. Wsparciem tego procesu są unikatowe ćwiczenia, które inspirują do formułowania własnych sądów i do tworzenia własnego punktu widzenia. To ogromna pomoc, a jednocześnie spełnienie zasady



stosowania praktycznego działania w procesie poznawczym.

Drugi aspekt to przydatność publikacji. Moją uwagę zwróciło połączenie różnych kręgów odbiorców, zwłaszcza odbiorcy indywidualnego (w różnym wieku) z biznesowym. Autorzy wykładów wychodzą bowiem z nadzwyczaj słusznego, niestety nie zawsze docenianego założenia, że *na sukces firmy w głównej mierze składa się powodzenie każdego pojedynczego człowieka, który w niej pracuje*. Niezależnie od tego, jakie stanowisko zajmuje. W związku z tym dbałość o samopoczucie pracownika i jego życiową satysfakcję powinna stać się ważnym zadaniem dla zarządów firm i gremiów kierowniczych. Wykłady, które podejmują wiele ważkich tematów z dziedziny rozwoju osobistego mogą stać się istotną pomocą w realizacji tego zadania. Tym samym mogą przyczynić się do *wzmocnienia identyfikowania się z firmą, wzrostu motywacji, kreatywności, a także tolerancji na zmieniające się środowisko pracy*. Pomoże to w osłabieniu lub nawet eliminacji tak niekorzystnych zjawisk



Kup ksi k

jak nadmierna absencja, fluktuacja kadr czy wypalenie zawodowe.

Jako filozof, nauczyciel i doradca biznesowy *polecam więc te kolekcję zarówno ludziom, pragnącym zmienić swoje życie prywatne, jak i firmom, których zamiarem jest stworzenie organizacji na miarę XXI wieku, efektywnej i satysfakcjonującej właścicieli oraz pracowników.*



Grażyna Wolszczak

Wielką przyjemnością było dla mnie nagrywanie tych wykładów, bo ich tezy w dużym stopniu odzwierciedlają moje poglądy. *Jestem przekonana, że życie powinno przynosi satysfakcję, że trzeba myśleć pozytywnie, że każdy z nas potrzebuje wiary w siebie i innych kluczowych cech umożliwiających urzeczywistnienie własnych marzeń.* Wydaje się, że właściwie wszyscy dobrze o tym wiemy, ale czy na pewno? A jeśli nawet, to czy stosujemy tę wiedzę w praktyce?... Czy jesteśmy wystarczająco wnikliwi, żeby dostrzegać szanse, które życie nam stwarza?... Czy mamy w sobie dosyć wytrwałości, by zrealizować plany?... Czy odważnie wykorzystujemy swoje talenty i uzdolnienia?... Czy entuzjastycznie podchodzimy do zadań?... Czy jest w nas pozytywny realizm, który pozwala śmiało patrzeć w przyszłość i nie popadać w narzekanie?...

Niewiele osób na te wszystkie pytania odpowie „tak”, mimo że *każdy chciałby mieć życie*



ekscytujące, przynoszące radość i dające poczucie spełnienia. Wierzę, że te wykłady mogą pomóc to osiągnąć, zwłaszcza tym, którzy po raz pierwszy zetkną się z literaturą z tej dziedziny. Zawierają cenne wskazówki i dużą dawkę praktycznej wiedzy o możliwościach rozwoju osobistego. Ta wiedza przekonuje, bo jest oparta na doświadczeniu ludzi, którzy potrafili zdobyć naprawdę wiele. Analiza ich postaw może stanowić prawdziwą zachętę do rozpoczęcia zmian we własnym życiu.

Jestem urodzoną optymistką. Moja szklanka jest zawsze do połowy pełna. Mimo różnych zawirowań życiowych wierzę, że jeśli człowiek jest zadowolony z życia, jeśli lubi siebie i innych, potrafi wyjść obronną ręką z każdej sytuacji, nawet bardzo trudnej. Cieszę się, że mogłam brać udział w realizacji tak inspirujących wykładów.

Spis treści

Jak stać się entuzjastycznym	23
Część utrwalająca	83
Słowniczek	121
Źródła i inspiracje	131

Jak stać się entuzjastycznym

Narrator

Znajomość siebie i swojego potencjału, poczucie własnej wartości oraz takie cechy kluczowe, jak wiara w siebie, wnikliwość, wytrwałość i odwaga, choć istotne, nie wystarczą, by móc w pełni realizować cele. Dążenie do celu jest bowiem najbardziej efektywne, jeśli działaniu towarzyszy radość, zaciekawienie, fascynacja. Te wszystkie odczucia wywołuje entuzjazm, o którym będzie mowa w tym wykładzie.

Ile razy budzisz się rano i pierwszą myślą, jaka przychodzi Ci do głowy, jest: „Nie chce mi się...”? „Nie chce mi się wstać”, „Nie chce mi się iść do pracy”, „Nic mi się nie chce”. Wyobraź sobie teraz, że to negatywne nastawienie zniknęło. Że każdego dnia wstajesz z uśmiechem, z radością rozpoczynasz pracę, z chęcią wykonujesz codzienne czynności. Prawda, że to piękna wizja? I możliwa do urzeczywistnienia, jeśli obudzisz w sobie zapał i żarliwość, a więc...

entuzjazm. Amerykański przemysłowiec Henry Ford twierdził, że entuzjazm może wszystko. Nazywał go drożdżami, dzięki którym nadzieje wznoszą się do gwiazd. Uważał, że przejawia się on błyskiem w oku, sprężystością kroku, uściskiem dłoni, nieodpartym przepływem woli oraz energii potrzebnej do realizacji najśmielszych pomysłów. Sformułował nawet tezę, że to właśnie entuzjazm stanowi podstawę postępu. I trudno się z nim nie zgodzić.

Rodzimy się z dużym zasobem entuzjazmu, ale w dorosłym życiu rzadko potrafimy go wykorzystać. Dlaczego tak się dzieje? Osłabić tę cechę może wiele czynników. Należy do nich na przykład presja grupy lub chęć dostosowania się do otoczenia, wychowanie, a także porażki, jeśli nie nauczymy się ich traktować jak kolejne doświadczenia na drodze do sukcesu. Warto się jednak uodpornić na te przeszkody, bo entuzjastyczne podejście do życia jest nieodzowne, by zaszły w nim pozytywne i trwałe zmiany.

Co sprawia, że człowiekowi chce się chcieć? To pytanie tylko pozornie jest pozbawione sensu.

Można powiedzieć, że czegoś chcemy albo nie chcemy i już. Warto jednak uzmysłwić sobie, skąd się bierze siła sprawcza. Gdzie leży pierwotne źródło naszej chęci, pragnienia, które natychmiast chcemy przekuć w działanie? Co wzbudza tak silną ochotę zrobienia czegoś, że nic nie jest w stanie nas powstrzymać?

Prelegent

W dzisiejszych czasach dużą popularnością cieszą się przeróżne poradniki, także telewizyjne. Podróżnicy, biegacze, ogrodnicy, kucharze pokazują swój świat w taki sposób, że budzą się w nas marzenia. Dlaczego im się to udaje? Co sprawia, że siedząc przed telewizorem, nabieramy ochoty do podróżowania, biegania, opiekowania się własnym kawałkiem ziemi, a nawet do gotowania, które wcześniej być może kojarzyło nam się wyłącznie ze stratą czasu? Przecież często osoby prowadzące takie programy nawet nie są zawodowcami! Mimo to potrafią nas przekonać, że to, czym się zajmują, jest fascynujące i godne uwagi. Istotną przyczyną ich sukcesu jest entuzjazm.

Dziecko, bawiąc się, doznaje po raz pierwszy w życiu radości twórcy i władcy. ANTONI KĘPIŃSKI

Zastanówmy się, co właściwie nazywamy entuzjazmem? Słowniki podają, że wyraz ten wywodzi się z greckiego *éntheos*, czyli „natchniony przez Boga”, i oznacza stan uniesienia, radości, zachwyty, który można określić również innym słowem – zapał. Wydaje się jednak, że ta definicja, choć jasna, jest zbyt lakoniczna i nie oddaje w pełni wszystkich aspektów omawianego pojęcia. A entuzjazm to istota życia. Gdy jesteśmy szczęśliwi, w naturalny sposób stajemy się entuzjastyczni, bo tak podchodzimy do naszych zadań i marzeń. I odwrotnie – gdy działamy z entuzjazmem, czujemy się szczęśliwi i spełnieni. Jak zatem brzmi rozszerzona definicja tego słowa? Entuzjazm to pozytywna emocja, silna i skoncentrowana, która wzbudza i przyspiesza działanie, zwiększa wiarę w osiągnięcie celu, wpływa na odczuwanie szczęścia oraz radości życia. Z entuzjazmem łączą się takie pojęcia, jak: energia

wewnętrzna, zaangażowanie, pasja, determinacja i motywacja.

Pokłady entuzjazmu są w każdym z nas. Mniejsze lub większe. Niekiedy schowane głęboko w zakamarkach umysłu. Ten entuzjazm początkowy – podobnie jak wiele innych pożytecznych cech – w ciągu kilku pierwszych lat życia gdzieś ginie. Czy to dobrze? Tylko w pewnym aspekcie. Zapał, czyli przemożna chęć, by iść na przód, w wieku dziecięcym łączy się z beztróską. U kilkulatek pragnienie zdobycia czegoś jest zazwyczaj tak ogromne, że nie widzi on niebezpieczeństw, nie przewiduje następstw i z ogromnym zacięciem, nie bacząc na nic, dąży do osiągnięcia celu. Jeśli go wtedy zatrzymamy, zamiast pokierować mądrze jego entuzjazmem, poczuje się zawiedziony i rozczarowany. A gdy sytuacja będzie się powtarzać, straci swój dziecięcy entuzjazm.

Narrator

Masowym zjawiskiem są młodzi ludzie, którym nic się nie chce, którzy w życiu głównie odczuwają nudę. Utracili pierwotny entuzjazm dziecięcy,

więc nie czują potrzeby działania, nie mają wystarczającej motywacji, nie potrafią skoncentrować się na żadnym zadaniu. Rodzice powinni mieć tego świadomość i ostrożnie udzielać rad, które mogą prowadzić do zaniechania przez dziecko realizacji pomysłu powstałego w jego wyobraźni. Zniechęcanie do działania jest charakterystyczne dla rodziców nadmiernie opiekuńczych. Tak bardzo chcą oni uchronić dziecko przed bólem i rozczarowaniem, że zrobią wszystko, by nigdy tych przykrych uczuć nie doznało. Nie tędy droga!

Prelegent

Warto tak wychowywać dzieci, by potrafiły radzić sobie z nieprzyjemnym uczuciem towarzyszącym niepowodzeniu. Jednocześnie trzeba się starać, by nie traciły świeżości myślenia, entuzjazmu i optymizmu. Czy to możliwe? Owszem, jeśli będziemy nad nimi mądrze rozpinać parasol ochronny, zamiast zamykać je w więzieniu zbudowanym z naszych własnych strachów. Powinniśmy przede wszystkim wzbudzać

w dzieciach radość działania i sami w niej uczestniczyć.

Czy – jeśli wyrosliśmy już z wieku dziecięcego – możemy wrócić do tamtego entuzjazmu? Tak! Możemy go wzbudzić na nowo, niejako „przypomnieć” sobie i użyć w dorosłym życiu, by uczynić je szczęśliwszym, łatwiejszym i ciekawszym. Czy ten entuzjazm będzie inny niż dziecięcy? Zapewne będzie mniej beztroski, za to bardziej dojrzały, bo oparty jednocześnie na zaangażowaniu i doświadczeniu. Będziemy zdawać sobie sprawę z możliwych przeszkód, ale nie zbudujemy z nich bariery nie do przejścia. Pielęgnujmy więc w sobie dziecko, cieszymy się i bawmy tym, co robimy, nie wstydzmy się zapału, a wraz z entuzjazmem wróci do nas spontaniczna radość, żywiołowość, pasja, otworzymy się na nowe doznania i nowych ludzi. Najpierw jednak przyjrzyjmy się swojemu dzisiejszemu rozumieniu tego pojęcia. I, jeśli trzeba, zmieńmy negatywne przekonania na jego temat.

Przekonania wynikają często z wychowania i socjalizacji. W jakiś sposób je dziedziczymy.

Jeśli w rodzinie i najbliższym otoczeniu będziemy się stykać z osobami pełnymi entuzjazmu oraz dobrej woli, życzliwymi i uśmiechniętymi, to mamy dużą szansę stać się takimi ludźmi. Jeśli zaś od dziecka wmawiano nam, że wszyscy wokół tylko czyhają na nasze potknięcia, że nikt nie ma dobrych intencji, a życie jest codzienną męką, wykrzesanie z siebie dobrych myśli i nadziei na spełnienie marzeń będzie bardzo, bardzo trudne. Pociuszające jest to, że jeśli uświadomimy sobie możliwość zmiany hamujących przekonań, możemy to zrobić. Przekonania bowiem nie są zależne od warunków zewnętrznych, a jedynie od naszego myślenia.

Tylko wiara i entuzjazm sprawiają, że warto żyć. OLIVER HOLMES

Być może na razie hasło „entuzjastyczny” otwiera w Twoim umyśle szufladę z zawartością: „Aaa... entuzjastyczny... A więc bezmyślny, pozabawiony możliwości refleksji, biorący się za coś bez zastanowienia. Nieprzygotowany. W gorącej

wodzie kąpany. Naiwniak, głupiec...”. Jeśli tak, nie jesteś odosobniony. Jednak nie masz racji. Definiowane w ten sposób nastawienie nie opisuje entuzjazmu. Entuzjazm nie polega na nagłym braniu się za cokolwiek, bez przemyślenia i przygotowania. To słomiany zapał, postawa udająca entuzjazm. Charakteryzuje wielu ludzi. Płomień rozpała się w nich nagle, start do działania następuje w jednej chwili. Tyle że każdy czynnik, który spowolni lub zatrzyma tę rozpędzoną lokomotywę, działa jak piasek wsypany w tryby maszyny. Budzi złość i zniechęcenie. Następuje jeszcze kilka równie nieprzemyślanych ruchów i... koniec. Rezygnacja. Maszyna się zepsuła. Zadanie, które miało sprawiać przyjemność, staje się męczącą robotą. Czy takie działanie może prowadzić do satysfakcji?

Narrator

Zastanówmy się, gdzie leży granica między entuzjazmem a naiwnością. To niełatwe do ustalenia. Należy wziąć pod uwagę całą osobowość konkretnego człowieka. Liczy się głównie zmysł

przewidywania i zdolność do myślenia przyczynowo-skutkowego. Trudno, by wzorem entuzjazmu stała się osoba, która z wielkimi zapowiedziami, huraoptymizmem i buńczuczными hasłami wielokrotnie rozpoczyna jakieś działanie, ale nie doprowadza go do końca, i nie wyciąga wniosków z popełnianych błędów, wciąż tych samych. W efekcie ląduje na pozycji zadowolonego z siebie w każdej sytuacji głuptasa, który spontanicznymi akcjami doprowadza bliskich do rozpacz.

Prelegent

Huraoptymizm jest często argumentem, na który powołują się przeciwnicy entuzjazmu, aby zdyskredytować tę cechę. Kim są ci, którzy radosną i twórczą postawę innych traktują z lekceważeniem, a nierzadko z wrogością? Często są to osoby nieszczęśliwe i zgorzkniałe, pozwalające, by życie przeciekało im między palcami. Umiejętność indywidualnego działania zmieniła się u nich w łatwość krytykowania każdego, kto chce żyć po swojemu i realizować własne

plany. Z czego to wynika? Zapewne z odczucia, jak wiele sami utracili przez ciągłe wahania, ograniczenia, rezygnowanie z radosnej aktywności. Gorycz, która ich wypełnia, często przeradza się w zawiść. To przykre, że tacy ludzie przekazują swoje smutne spojrzenie na świat dzieciom, uczniom, pracownikom, znajomym. Im samym zabrakło entuzjazmu, jednak zamiast przyznać, że się mylili, odbierają innym prawo do takiej postawy.

Postaraj się uwolnić od wpływu takich osób, nawet jeśli są to Twoi bliscy. Mogą bowiem skutecznie zniechęcić Cię do snucia wizji i wytyczania nowych celów. Uznają je za mrzonki i dołożą wszelkich starań, byś nawet nie zaczął ich realizować. Może wyda się to dziwne, ale zwykle działają w dobrej wierze, bo chcą Cię chronić przed kłopotami. Jednak... w ten sposób blokują także Twoje dążenia do satysfakcjonującego życia. Jak można się zabezpieczyć przed destrukcyjnym zniechęcaniem do działania? Możesz spróbować wyjaśnić „zniechęcaczom” swój sposób postrzegania świata, by zaczęli go

przynajmniej tolerować. Jeśli jednak to nie pomoże, lepiej ich unikaj lub zrezygnuj ze zbyt wczesnego dzielenia się z nimi swoimi pomysłami. Dobrym antidotum może być także znalezienie przeciwwagi, WZORCA w postaci zaangażowanej i entuzjastycznej osoby, która wesprze Twoje zamierzenia.

Radość serca wychodzi na zdrowie, duch przygnębiony wysusza kości. PRZ 17:11

Kolejnym przekonaniem, które warto zmienić, by uwolnić swój entuzjazm, jest twierdzenie, że prawdziwa praca „musi boleć”. Musi być ciężka, nieprzyjemna. Człowiek musi być „styrany”. Jeśli nie jest, to znaczy, że pieniądze dostaje „za nic”. Pewna reporterka zwykła mawiać o swojej pracy: „Dziwię się, że mi płacą, bo to, czym się zajmuję, sprawia mi ogromną przyjemność, więc za darmo też bym to robiła”. Tak jakby uważała, że otrzymywanie zapłaty za pracę wykonywaną z radością nie jest uczciwe. Zastanówmy się, czy nie myślimy podobnie? Może podświadomie

sądzymy, że nie wypada zarabiać na czymś, co człowiekowi sprawia ogromną frajdę?

Ktoś, kto pracuje z entuzjazmem, wykonuje pracę dokładniej i sumiennie niż inni. Dzięki temu ma wokół siebie zadowolonych klientów i szczęśliwych pracowników. Fryzjer z pasją podchodzący do swego zawodu wykorzystuje nie tylko umiejętności, lecz także własną inwencję, bo zależy mu na efekcie pracy. Kiedy widzi, że ludzie wychodzą z jego zakładu usatysfakcjonowani i z przyjemnością wracają, a na dodatek przyprowadzają nowe osoby, to dla niego największa zapłata. Dowód potwierdzający, że warto pracować dobrze, a jednocześnie pożywką dla entuzjazmu, który się rozwija, kiedy robimy coś z zamiłowaniem. Wyniki finansowe stają się wtedy kwestią drugorzędną.

Narrator

Widzimy więc, że entuzjazm to radość z działania. Ten stan umysłu dobrze oddaje angielskie powiedzenie *enjoy the ride*, co znaczy „cieszyć się z podróży”. Podróż bowiem, czyli działanie, jest

nie mniej ważna niż cel, do którego zmierzamy. Przypomnij sobie, jak ekscytujące jest przygotowywanie się do wyjazdu, przeglądanie przewodników, planowanie trasy, pakowanie się. To przyjemność, która pozwala poradzić sobie nawet z obawami przed lotem czy nieprzewidzianymi kosztami pobytu.

Aby mieć podobne odczucia w różnych innych sytuacjach życiowych, zacznij już dziś rozwijać entuzjazm. Zmiana negatywnych przekonań związanych z pojęciem entuzjazmu nie rozwiąże wszystkiego. To załedwie początek.

Prelegent

Nawet jeśli dojdziemy do wniosku, że entuzjazm jest pojęciem pozytywnym i niesie same korzyści, warto to odczucie wzmocnić i utrwalić. Istnieją skuteczne metody rozwijające entuzjastyczne podejście do życia. Jedną z nich została opracowana przez psychologa Williama Jamesa, ale rozwinął ją amerykański pastor i autor książek z dziedziny rozwoju osobistego Norman Vincent Peale. Metoda Peale'a

polega na świadomej zmianie myślenia i zachowania, a nawet wyglądu, tak aby odzwierciedlały cechy, które zamierzamy w sobie wykształcić. To rodzaj wizualizacji, tyle że bardziej konkretnej, przeprowadzanej w umyśle, ale widocznej na zewnątrz. Punktem wyjścia jest założenie, że źródło każdej zmiany tkwi w naszych myślach i w dużym stopniu to my sami decydujemy, jacy jesteśmy, a raczej – jacy postanawiamy być.

Aby być szczęśliwym, trzeba pragnąć, działać i pracować, taki jest porządek przyrody, którego życie polega na działaniu. PAUL HOLBACH

Zastanów się przez chwilę nad swoim postępowaniem. Czy w każdym środowisku zachowujesz się jednakowo? Zapewne nie. Prawdopodobnie inaczej mówisz, inaczej wyglądasz, a nawet masz inną minę lub przybierasz inną postawę w zależności od tego, czy bierzesz udział w oficjalnych rozmowach handlowych, czy prowadzisz pogawędkę z dobrze znanymi przyjaciółmi. Skoro możesz zmieniać swoje zachowanie

i dostosowywać je do sytuacji, możesz też świadomie zaprogramować się na entuzjazm. To tym łatwiejsze, że – jak pisze Peale – entuzjazm nie towarzyszy nam stale. Związany jest bowiem z konkretną sytuacją, konkretnym celem lub zadaniem. Warto nauczyć się nim sterować, żeby w sytuacjach dla nas ważnych nie tylko dać się porwać chwilowej ekscytacji, lecz także zatrzymać ją na dłużej.

Dowodem skuteczności metody Normana Peale'a jest życie Franka Bettgera, handlowca i biznesmena, a także autora bestsellerowych książek z dziedziny motywacji i przedsiębiorczości. Bettger w młodości grał w bejsbol, ale długo był zawodnikiem co najwyżej przeciętnym, więc został wydalony z klubu. Na odchodne usłyszał, że jest leniwy i powinien wkładać w to, co robi, choć trochę entuzjazmu. Mimo tak miażdżącej oceny swojego zaangażowania, nie zrezygnował z gry. Przeniósł się do innego klubu. Może to wydawać się śmieszne, ale postanowił, że już nigdy nikt go nie posądzi o lenistwo. Bez względu na okoliczności zawsze będzie entuzjastyczny. To

postanowienie było tak silne, że pokonał swoje słabości i na boisku dawał z siebie wszystko. Jak to zrobił? Najpierw wyobraził sobie siebie jako entuzjastycznego gracza, a potem to zrealizował. Determinacja w połączeniu z radością gry przyniosła nadspodziewane efekty. Metamorfoza Franka bejsbolisty była tak niezwykła, że nadano mu przydomek Beczka Entuzjazmu. Bettger sam był zdziwiony nagłym powodzeniem i aż tak dużą poprawą umiejętności. Uzmysłowił sobie, że gruntowna przemiana jest możliwa i należy tego próbować, jeśli tylko ma się na to ochotę. Ważne jest osobiste przekonanie, że chce się coś zrobić, a nie, że trzeba. Inaczej nie można spodziewać się poprawy. Jak mówi znane powiedzenie: „Najpierw działaj, potem oczekuj”. W tym przypadku sprawdza się ono w 100 procentach.

Narrator

W każdym momencie życia do pogłębiania entuzjazmu przydaje się zdobywanie wiedzy. Nie tylko poprzez naukę szkolną, lecz także, a może przede wszystkim, poprzez poznawanie

różnych aspektów życia, dorobku cywilizacji, przypatrywanie się innym oraz poprzez nabywanie specjalistycznych umiejętności. Wiedza jest jednym z czynników, na których opiera się entuzjazm. Niekiedy łączy się z nim w sposób symbiotyczny. Związek między wiedzą a entuzjazmem widać zwłaszcza w dążeniach tej części młodego pokolenia, która aktywnie szuka swojej drogi życia.

Prelegent

Od jakiegoś czasu niektórzy młodzi wykształceni ludzie skupiają się wokół tak zwanych *hackerspace*'ów. W języku angielskim słowo *hackerspace* oznacza „pracownię kreatywną”. Co to takiego? To miejsce, gdzie spotykają się osoby o podobnych zainteresowaniach, niekoniecznie specjaliści w jednej dziedzinie, by wspierać się wzajemnie i wzmacniać swój entuzjazm. Jak to robią? Dzielią się wiedzą, pomysłami i realizują wspólne projekty. Często nowatorskie. Jedno z przykazań hakerów (nie należy ich mylić z crackernami, czyli niszczycielami, którymi są na przykład

włamywacze do cudzych kont) brzmi: „Świat jest pełen fascynujących problemów oczekujących na rozwiązanie”. Czy to nie powrót do dziecięcej radości z poznawania świata? Przeciwnieństwo powszechnej presji „tumiwisizmu”, czyli nieangażowania się w nic, co nie przyniesie wyraźnej korzyści? Ludzie ci potrafili pozostać sobą, nie zważając na ciągnącą się za nimi opinię dziwaków, z którą weszli w wiek dojrzewania, a potem w dorosłość. Szaleni, nieokiełznani, pełni niesamowicie pozytywnej energii, którą nauczyli się równie pozytywnie wykorzystywać. Czy innym pozostaje jedynie podziwianie ich hartu ducha i entuzjazmu? Niekoniecznie.

Początkowo hackerspace’y dotyczyły twórców wolnego oprogramowania. Obecnie pracownie kreatywne są tworzone także przez inne grupy zawodowe, a nawet pasjonatów różnych dziedzin. I tu dochodzimy do kolejnego ważnego wniosku. Chcesz być entuzjastyczny? Szukaj ludzi, którzy mają tę cechę i są otwarci na pomysły. Może zbudujesz własny hackerspace, czyli skupisz wokół siebie entuzjastów

zainteresowanych podobnymi tematami lub mających potrzebną Ci wiedzę?

Rodzaj hackerspace’u wokół swoich działań stworzył Jerzy Owskiak, który od ponad 20 lat zbiera pieniądze dla szpitali. Zaczęło się od spontanicznie zorganizowanej akcji. Była ona odpowiedzią na dramatyczny apel kardiochirurgów z Centrum Zdrowia Dziecka rozpaczliwie szukających pieniędzy na sprzęt medyczny mogący uratować życie wielu chorych maluchów. Owskiak zaprosił lekarzy do swojej audycji „Brum” nadawanej w radiowej „Trójce”. W kolejnych programach namawiał słuchaczy do wsparcia szpitala. Akcję kontynuował w tym samym roku na festiwalu w Jarocinie. Podszedł do sprawy odpowiedzialnie i entuzjastycznie. Zapewne dlatego jego apel spotkał się z ogromnym odzewem. Zebrano imponującą kwotę, za którą zakupiono potrzebne urządzenia. To zainspirowało dziennikarza. Wymyślił akcję charytatywną, będącą połączeniem zbiórki pieniędzy z dobrą zabawą i koncertami, w którą może się włączyć każdy, kto chce, i jak chce. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy

gra co roku na początku stycznia w Polsce i dużych skupiskach polonijnych na całym świecie. Za każdym razem zbiera miliony złotych. Jerzy Owsiak, połączenie charyzmy z nieposkromionym entuzjazmem i niezwykle wprost pracowitością, w ten najważniejszy dla niego dzień w roku (najczęściej jest to druga niedziela stycznia) pracuje bez wytchnienia niemal 24 godziny (nie licząc gorących ostatnich tygodni przygotowań i kolejnych tygodni rozliczeń). Koordynuje pracę setek sztabów, zachęca do hojnego wspierania Orkiestry. Jest szczery, nie tłumii emocji i zaraża entuzjazmem tysiące ludzi. Ważny jest dla niego każdy: ten kto wrzuci jeden grosz, i ten, kto przekaze na aukcję kosztowności całego życia. Swoim współpracownikom i wolontariuszom daje poczucie, że ich praca jest naprawdę ważna. To nie są trybiki w maszynie, to współtwórcy! Warto przypominać sobie zaangażowanie i szczerłość twórcy WOŚP, gdy przestajemy wierzyć w cel, nasz entuzjazm zaczyna słabnąć i przychodzi nam do głowy, by zrezygnować w pół drogi.

Przy okazji przyjrzyjmy się, jak Jerzy Owsiak dobiera ludzi do współpracy. Największą uwagę zwraca na ich postawę. Tę wskazówkę powinni brać pod uwagę kierownicy różnych szczebli szukający pracowników. W końcowym etapie rekrutacji wielu z nich ma prawdziwy dylemat: kogo wybrać – osobę z bardzo wysokimi umiejętnościami, ale zapatrzoną raczej w siebie niż w cel, czy osobę, która jest entuzjastyczna, otwarta i chętna do działania, ale... brakuje jej umiejętności. Umiejętności są bardzo ważne, jednak bez entuzjazmu nie przyniosą oczekiwanego efektu. Lepiej więc wybrać na przyszłego pracownika człowieka, który ma wiele zapału do czekających go zadań, niż takiego, o którym nie można z całą pewnością powiedzieć, że w nowej pracy będzie mu się chciało wykorzystać wszystkie posiadane atuty.

Osoba bez entuzjazmu nie wzbudza zaufania ani do swoich poczynań, ani do przedsięwzięć swojej firmy. Osłabia też zapał innych. Ale... to działa także w drugą stronę. Entuzjazm bowiem jest zaraźliwy, więc człowiek z entuzjazmem

potrafi przekazać go innym. Warto mieć kontakt z ludźmi, którzy robią coś z pasją, nawet jeśli to jest tylko hobby, na przykład wędkowanie lub zbieranie znaczków. Szczególną wagę ma jednak entuzjizm w sferze zawodowej, gdzie postawa decyduje często o powodzeniu całego projektu.

Narrator

Jeśli chcesz odczuwać entuzjizm, powinieneś wierzyć w WARTOŚĆ tego, co robisz. Czy wyobrażasz sobie determinację konstruktora pojazdu latającego, który nie wierzy, że jego wynalazek kiedykolwiek wzniesie się w powietrze? Albo zapał trapera, który uważa, że pokonywanie pieszo długiej drogi jest bez sensu? Oczywiście, że nie. Jeśli więc pragniesz wzbudzić w sobie entuzjizm do jakiegoś pomysłu lub projektu, zastanów się najpierw, czy rzeczywiście chcesz go zrealizować, czy cel w Twojej ocenie wart jest wysiłku? Jeśli dojdiesz do wniosku, że nie bardzo Ci na nim zależy, lepiej zrezygnuj, bo będziesz się męczył, a Twoje starania przyniosą mierny skutek. Lepiej zmienić cel niż stracić radość życia.

Prelegent

I tu dochodzimy do kolejnego sposobu wywoływania entuzjazmu. Ciesz się życiem i doceniaj jego dobre strony. Poznaj siebie i odkryj, co sprawia Ci autentyczną przyjemność. Czy wiesz, jak wiele osób nie dostrzega wokół siebie piękna i dobrych zdarzeń? Widzą jedynie to, co brzydkie, co się nie powiodło. Jeśli masz podobne nastawienie, postaraj się je zmienić. Zaczynij od uśmiechania się do siebie i innych. Czy zwróciłeś uwagę, że osoby, które mają naturalny, szczery uśmiech, są mile widziane w każdym towarzystwie i szybciej załatwiają sprawy w różnych instytucjach? Uśmiech i naturalność potrafią zjednać sympatię otoczenia i poprawiają nastrój w gorsze dni. Spójrz na siebie przyjaźnie, w końcu środowisko możesz zmienić, a z sobą pozostaniesz przez całe życie.

Popatrz na życie jak na dar, z którego warto się cieszyć, bo drugiej okazji nie będzie. Otrzymałeś je, ale możesz wykorzystać dowolnie. Czemu więc nie miałbyś sprawić, by było szczęśliwe? Tutaj także możesz zastosować zasadę, że świat

jest taki, jak Twoje myślenie o nim. Myśl więc pozytywnie, zauważaj dobre strony każdego dnia, dopuść do głosu wyobraźnię, a to z pewnością zaowocuje... między innymi wzrostem entuzjazmu.

Dziecko poszukuje dziecka w każdym, kogo spotka. Jeśli znajdzie je w dorosłym, podoba mu się ta osoba bardziej niż inne. WILLIAM SAROYAN

Entuzjazm karmi się marzeniami, ale zazwyczaj potrzebuje impulsu, by się ujawnić. Jak odnaleźć zdarzenia, które mogą go wywołać? Bądź otwarty na wszystko, co się dookoła dzieje. Patrz z uśmiechem na ludzi, którzy się ubierają inaczej niż wszyscy. Przyjrzyj się z życzliwością prowokującym fryzurom nastolatków. Czy muszą Ci się podobać? Nie! Czy Ty musisz wycinać we włosach kółka albo farbować czubek głowy na zielono? Absolutnie nie! Ale czyjaś fryzura nie wyrządza Ci żadnej szkody, popatrz więc na to bez oburzenia i życzliwie. Przypomnij sobie

kilka własnych zachowań z wczesnej młodości, które były pewnego rodzaju buntem wobec dorosłych, postrzeganych przez młodzież jako zastępych i bez wyobraźni. I co tu ukrywać! Często słusznie. Możesz zapobiec przemianie w takiego człowieka. Stań się wyrozumiały i ćwicz spontaniczność. Zmieniaj się! Zmieniaj sposób ubierania, miejsce zamieszkania, miejsce pracy. Zmieniaj drogi, którymi chodzisz, rytm dnia, rytm tygodnia, sposób spędzania wolnego czasu. Zrealizuj to, o czym myślisz skrycie: „chciałbym, ale...”? Wyrzuć z myślenia to „ale”, jeśli tylko Twoje zamierzenia nikogo nie krzywdzą. Możesz wiele. I z tej wielości czerp entuzjazm.

Jeśli brakuje Ci czasu, spróbuj godzinę wcześniej położyć się spać i godzinę wcześniej wstać z łóżka. Twój poranek okaże się zapewne dużo mniej nerwowy. Ze spokojem wypijesz poranną kawę i co najważniejsze: będziesz miał czas entuzjastycznie nastawić się do czekających Cię zadań. Pogimnastykuj się, posłuchaj optymistycznej muzyki, przez chwilę miło porozmawiaj z kimś z rodziny. Zrób plan dnia, jeśli nie

sporządziłeś go poprzedniego wieczoru. Spisz zadania na kartce. Może okaże się, że wcale nie jest ich tak wiele, jak myślałeś? Może wygospodarujesz tego dnia jeszcze jakąś godzinkę na spotkanie z przyjaciółmi?, ulubiony sport?, pójście na koncert lub wystawę, która się kończy? Wykorzystaj nadchodzący dzień jak najlepiej.

Nie wszystko, co robimy, musi być podporządkowane jakiemuś konkretnemu celowi. Może się zdarzyć, że ulegniemy chwilowemu zaciekawieniu i zajmiemy się czymś pozornie niepotrzebnym. Nie powinniśmy tego traktować jak stratę czasu. Niekiedy coś, co poznaliśmy niejako przez przypadek, przyda się dużo, dużo później. Przypomnijmy sobie Steve'a Jobsa i jego zainteresowanie kaligrafią. Gdy uczył się kształtnego pisma, nie przyszło mu do głowy, że znajomość budowy i krojów czcionek kiedykolwiek do czegokolwiek może mu się przydać. No, poza zrobieniem ładnej laurki. Okazało się inaczej i dzisiaj korzystamy z tego wszyscy. Gdyby nie jego przejściowa pasja, być może do teraz komputery osobiste nie dysponowałyby pięknymi

Jak stać się entuzjastycznym?

Dlaczego entuzjazm jest cechą kluczową? Czy pojawia się tylko w początkowej fazie realizacji projektu, czy też można go utrzymać przez wszystkie etapy dochodzenia do celu? Czy słuszenie kojarzy się niektórym ludziom z naiwnością? Czym się od niej różni? Czy można spowodować, by pojawił się „na życzenie”, nawet przy zadaniach traktowanych jak przykry obowiązek?

Działanie z entuzjazmem to źródło radości. Jeśli nauczysz się wzbudzać w sobie entuzjazm, otworzysz się na nowe propozycje i obudzisz kreatywność w sobie oraz w ludziach z Twojego otoczenia. Będzie cieszyć Cię nie tylko osiągnięcie celu, lecz także droga do niego. Poznaj metody przedstawione w wykładzie *Jak stać się entuzjastycznym*, dzięki którym będziesz mógł wzmocnić tę cechę.

Wersja audio czytana przez Piotra Borowca oraz Grażynę Wolszczak dostępna na stronie www.audioteka.com