

JAK STAĆ SIĘ REALISTĄ



INSPIRUJĄCY PORADNIK

JAK STAĆ SIĘ REALISTĄ



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: 978-83-65873-73-6

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 inspirować 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 realistą	23
Część utrwalająca	85
Słowniczek	123
Źródła i inspiracje	133

Jak stać się realistą

Narrator

Czym jest realizm?... W jaki sposób się objawia i jakie przynosi efekty? Wydaje się, że każdy z nas to wie, ale czy rzeczywiście? Wyraz „realny” w ustach wielu ludzi brzmi niemal jak synonim słowa „pesymistyczny”. Czy takie rozumienie niesie nadzieję, czy – przeciwnie – skutecznie zniechęca do jakichkolwiek działań? Czy pomoże spełnić marzenia? Raczej nie.

Zapewne wiele razy słyszeliśmy któreś z następujących sformułowań: „Spójrzmy na to realnie, w tym roku nie będzie szans na zwiększenie sprzedaży...”, „Realnie rzecz biorąc, nie uda się domknąć budżetu...”, „Bądź realistą, nie porrywaj się z motyką na słońce...”. Z podobnie brzmiącymi ocenami można się spotkać w każdej sferze życia: zawodowej, rodzinnej lub osobistej. Czy nie są pełne pesymizmu?... Jakie mogą być ich skutki?... Na ogół, gdy ktoś mówi, że mamy spojrzeć na coś realnie, stara się przekazać nam

swój brak wiary w możliwość osiągnięcia celu, zasugerować konieczność porzucenia ambitnych zamierzeń. Przy takim pojmowaniu słowa realizm „plan realistyczny” będzie niezmiennie oznaczał plan minimum. Marzenie, które co prawda zostało przekute w cel, ale zaraz potem okrojone tak, że niewiele z niego zostało.

Tworząc tak rozumiany „plan realistyczny”, skupiamy się na zagrożeniach, a bagatelizujemy plusy przedsięwzięcia. Nabieramy przekonania, że ambitne (w domyśle: zbyt ambitne) plany nie są dla nas, że powinniśmy z nich zrezygnować. W ten sposób zaprzepaszczamy wiele szans. Kto wie, czy nie tyle samo, co przez beztroskie, nazbyt optymistyczne spojrzenie na własne dążenia.

Jeśli zauważyłeś, że masz skłonność do rozumienia realizmu jako konieczności rezygnacji z ambitnych dążeń, spróbuj to zmienić. Jak? Na początek warto sobie odpowiedzieć na kilka pytań: „Dokąd sięgają granice ludzkich możliwości?...”, „Czy realista może być wizjonerem?...”. Albo odwrotnie: „Czy wizjoner może

być realistą?...”, „Czy realizm pomaga w wytyczaniu celów i czy rzeczywiście poprawia jakość życia?”, „Czy realizm może być skutecznym sposobem na spełnianie marzeń?...”.

Przeanalizuj rzeczywiste znaczenie pojęcia „realizm”. Przyjrzyj się ludziom, którzy mieli – wydawałoby się – „nierealne” marzenia, ale w całkiem realny sposób potrafili je spełnić. Być może ich historie staną się dla Ciebie inspiracją, impulsem do działania. Być może zrozumiesz, że realizm, właściwie pojęty, daje nadzieję, pomaga przezwyciężać trudności i pozwala rozwinąć skrzydła.

Prelegent

Zanim zdefiniujemy pojęcie realizmu, przyjmijmy istotne założenie, że realizm jest sposobem na spełnianie marzeń. Może teraz trudno Ci w to uwierzyć, bo w Twoim umyśle tkwi głęboko zakorzenione przekonanie, że realizm skłania raczej do rezygnacji z pragnień niż do ich urzeczywistniania. Kojarzymy go z uświadamianiem sobie ograniczeń, zahamowań i trudności, aby...

stworzyć z nich barierę nie do przekroczenia. Na tej podstawie formułujemy wniosek: „Tego nie da się zrobić”. Czy słusznie? Czy konkluzja nie powinna być inna? Czy nie lepiej wykorzystywać realistyczne myślenie do pokonywania barier i szukania dróg, które prowadzą do osiągnięcia celu?

Kto z Was, chcąc zbudować wieżę, nie usiądzie
wpierw i nie obliczy wydatków, czy ma na jej
wykończenie. EWANGELIA WEDŁUG ŁUKASZA
(14:28)

Co w rzeczywistości kryje się pod pojęciem „realizm”? Definicje słownikowe podają, że realizm to postawa życiowa polegająca na trzeźwej i bezstronnej ocenie rzeczywistości, pozwalająca na wybór skutecznych środków działania. A także umiejętność dokonania takiej oceny w oparciu o doświadczenie, wiedzę i analizę faktów. Realista ma świadomość istnienia trudności. Mimo to nie boi się nowych wyzwań i precyzyjnie realizuje plany, by uczynić swoje życie

fascynującym i pełnym barw. Realista potrafi właściwie ocenić możliwość – czyli realność – wykonania lub urzeczywistnienia czegoś.

Czy w tym rozumieniu jesteś realistą? Zastanów się. Przypomnij sobie, jak dokonujesz oceny sytuacji, gdy obierasz jakiś cel. Czy Twój zamiar lub projekt jest wyraźny? Czy potrafisz wyobrazić sobie końcowy efekt, czy też przesłaniają go piętrzące się przeszkody? A może przeciwnie: zdajesz sobie sprawę z trudności, ale wychodzisz z założenia, że na razie dzieli Cię od nich tak duża odległość czasowa, że nie ma sensu zaprzętać sobie nimi głowy. Czy w ocenie zdarzeń, sytuacji i możliwości częściej bierzesz pod uwagę zagrożenia, czy szanse?

Można wyróżnić trzy podejścia do marzeń i celów: realizm pesymistyczny, realizm „bujający w obłokach” oraz realizm optymistyczny. W każdym z tych trzech przypadków osoba patrząca w przyszłość uważa, że dokonana przez nią ocena rzeczywistości jest doskonała. Czy faktycznie? Przyjrzyjmy się temu bliżej.

Realizm pesymistyczny cechuje przesadne piętrzenie trudności na drodze do celu. W rezultacie wydaje się on zbyt odległy, by można było go osiągnąć. Stąd tylko krok do rezygnacji. Jedyne mały procent ludzi, stając przed problemem, wytrwale szuka odpowiedzi na pytanie: „Jak go rozwiązać?”. Wiele osób nie podejmuje walki z przeciwnościami, tylko od razu się poddaje i z góry skazuje na przegraną. Stwierdzają autorytatywnie: „Rozwiązanie nie istnieje”. Nadużywają tego pseudoargumentu i powtarzają go tak często, aż stanie się zgubnym nawykiem. Gdzie tu obiektywizm, gdzie trzeźwe spojrzenie? Gdzie... no, właśnie... realizm?

Do fałszywych wniosków prowadzi też realizm „bujający w obłokach”, który polega na odsuwaniu od siebie wszelkich myśli o potencjalnych zagrożeniach. Ruszamy beztrudnie do działania, jakbyśmy mieli pewność, że ktoś nam wyczyścił i wyrównał drogę. Efekt? Nie dochodzimy tam, dokąd zmierzaliśmy, bo niedostrzeżenie przeszkód nie oznacza, że ich nie ma. Po prostu zauważamy je zbyt późno.

Zmusza nas to do rezygnacji z planów lub ich zmiany, z czym zazwyczaj łączą się znaczne koszty, materialne bądź emocjonalne. W relacjach biznesowych przejawem takiej postawy jest bagatelizowanie różnych faktów, na przykład braku kwalifikacji i umiejętności przy jednoczesnej niechęci do ich zdobycia. W rezultacie dążenie do celu kończy się niepowodzeniem mimo wiary w sukces.

Między tymi dwoma spojrzeniami na przyszłość i cel jest jeszcze jedno. Realizm optymistyczny, a jednocześnie optymalny. Na czym polega? Osoba, która się nim kieruje, wierzy nieprzerwanie w osiągnięcie celu, ale zdaje sobie sprawę, że napotka trudności. Jest na nie przygotowana. Dzięki temu w odpowiednim czasie może zdecydować, jak pokonać kolejną przeszkodę. Zmierzyć się z nią, czy ominąć? Warto stosować w życiu realizm optymistyczny. Dzięki niemu będziemy umieli właściwie ocenić szanse realizacji marzeń i nie zrezygnujemy z tych najpiękniejszych, najbardziej ambitnych i dających nadzieję na największą satysfakcję.

Pesymista szuka przeciwności w każdej okazji.
Optymista widzi okazję w każdej przeciwności. WINSTON CHURCHILL

Narrator

Podajcie realistyczne, nacechowane mądrym optymizmem, pozwala postępować skutecznie w każdej sferze życia. Sprzyja mu nieustanny rozwój techniki i szeroki dostęp do informacji. Dziś nie możemy się tłumaczyć, że czegoś nie zrobimy, bo brakuje nam wiedzy. Możliwości kształcenia są przecież ogromne. Nikt z nas nie poznał w szkole wszystkich dokonań ludzkości. Nie jest to zresztą potrzebne. Istotne, byśmy dotarli do tej części zasobów dorobku cywilizacyjnego, która pozwoli nam spełniać marzenia. **Nie bójmy się marzeń!** Zrodzone z nich i zrealizowane później cele dadzą nam poczucie niezwykłej satysfakcji.

Czy każde marzenie może stać się rzeczywistością? Czy zawsze warto dążyć w kierunku jego urzeczywistnienia? Jak rozpoznać wśród swoich marzeń te warte realizacji, nawet jeśli wydają się

nieprawdopodobne? Kiedy zaś uznać, że marzenie jest tylko mrzonką, przynajmniej w obecnym punkcie naszego życia? Czyli: jak stwierdzić, co jest realne, a co nie? Jak ocenić, co możemy zrobić, a co przekracza nasze możliwości?

Prelegent

Aby to zobrazować, posłużmy się historią lotnictwa. Ktoś kiedyś zainicjował rozwój tej dziedziny. Ktoś spojrzał na ptaki i zamarzył, by latać podobnie jak one. Dowody tych marzeń odnajdziemy w dawnych mitach, na przykład o Ikarze i jego ojcu Dedalu. Naukowo do możliwości wzniesienia się człowieka w powietrze podszedł geniusz wszech czasów Leonardo da Vinci. Skonstruował maszyny latające dla potrzeb scenografii teatru na dworze Medyceuszy. Jego dziełem był także projekt skrzydłowca, który miał latać dzięki ruchom skrzydeł. Dlaczego Leonardo go nie wypróbował? Był realistą! Po wielu badaniach zdał sobie sprawę, że człowiek jest zbyt słaby, by utrzymać się w powietrzu. Marzenie Leonarda stało się możliwe do zrealizowania

dopiero po wynalezieniu silnika, który zastąpił siłę mięśni człowieka.

Współczesne lotnictwo silnikowe rozpoczęło się od osiągnięcia braci Wright. W 1903 roku przeprowadzili oni pierwszą udaną próbę lotu samolotem własnej konstrukcji. Przełamali tym wyczynem przekonanie, że maszyna cięższa od powietrza nie może wzbić się w górę. Co wiemy o braciach Wright? Skąd wzięty się ich zainteresowania?

Ciekawość naukową zaszczepili w nich rodzice. Ojciec był redaktorem gazety, a matka – córką konstruktora. Oboje wszechstronnie uzdolnieni, kreatywni i ciekawi świata swoje podejście do życia przekazali synom. Wyposażyli ich w wiedzę, nauczyli niezależnego myślenia i nieszablonowego rozwiązywania problemów. Zachęcali do rozwijania pasji i do wnikliwości. Bracia Wright wykorzystali te wskazówki. Stawiali sobie śmiałe cele i je realizowali. Każdą trudność starali się pokonywać w jak najbardziej wydajny sposób. Szukali potrzebnej wiedzy i sprzymierzeńców. Odwaga, kreatywność, konsekwencja,

a przede wszystkim realizm myślenia sprawiły, że zostali pionierami lotnictwa.

Ich śladem podążyli inni wizjonerzy, którzy przekraczali kolejne granice prędkości i wysokości. Wreszcie mogli wyruszyć na podbój kosmosu. Oznacza to, że obecnie istniejące granice też mogą być pokonywane. Proces rozwoju i udoskonalania świata trwa nieustannie. Co dziś wydaje się niemożliwe, jutro będzie osiągalne, a pojutrze zupełnie zwyczajne. Z każdym dokonaniem przesuwa się horyzont możliwości. Mitologiczny Ikar nie miał do niego dalej niż bracia Wright albo konstruktorzy pierwszej rakiety kosmicznej. Możliwości człowieka nie będą mniejsze, nawet gdy spełnią się marzenia ludzkości o podróżach do odległych galaktyk. Po każdym nowym odkryciu i wynalazku otwiera się nowe pole do działania. Równie duże jak to, które mieli nasi wielcy poprzednicy.

Narrator

Jeśli zechcesz, możesz włączyć się w trwający od wieków postęp ludzkości. Zdobywanie

niezagospodarowanych obszarów jest możliwe. Proces rozwoju i udoskonalania świata to „niekończąca się opowieść”. Pamiętaj jednak, że najważniejsze odkrycia i wynalazki ludzkości nie miałyby szans realizacji bez wizjonerstwa. Czym jest wizjonerstwo? To nic innego jak dalekowzroczność i planowanie przyszłości.

Przyjrzyj się uważnie swojej WIZJI życia. Skoncentruj się na dostrzeżeniu tego, co chciałbyś po sobie pozostawić potomnym. Ustal, jakimi wartościami się kierujesz. Co zamierzasz osiągnąć? Czy rzeczywiście dążysz do spełnienia swoich marzeń? Czy nie tracisz czasu na zajęcia, które oddalają Cię od celu? Czy zbyt często nie ulegasz słabościom? To istotne pytania. Tylko Ty możesz sobie szczerze na nie odpowiedzieć. Może w refleksji pomogą Ci słowa antropologa, biologa i polityka Johna Lubbocka: „To, co widzimy, zależy głównie od tego, czego szukamy”.

Dostrzeganie przesuwanego się horyzontu możliwości to zaledwie jeden z aspektów realizmu. Odgrywa on jednak decydującą rolę, gdyż

wyraźnie pokazuje, że realizm nie ogranicza naszych działań, lecz je poszerza. Pozwala wytyczyć linię od punktu startowego do punktu wyznaczającego nasz cel. Wątpisz w to? Nie jesteś wyjątkiem. Wiele osób na myśl o przekraczaniu granic swoich możliwości czuje wewnętrzny niepokój, niepewność i zwątpienie. Powodów tych odczuć może być kilka. Jednym z ważniejszych są hamujące nawyki myślowe.

Prelegent

Czym są nawyki? To zautomatyzowane zachowania. Pozwalają nie skupiać się na codziennych czynnościach, lecz wykonywać je bez angażowania myślenia. W ten sposób myjemy się, odżywiamy, a także uczymy i pracujemy. To, jak wiemy, jest i dobre, i złe. Z jednej strony nawyki oszczędzają czas, z drugiej – powodują wpadanie w rutynę w dziedzinach, w których zdecydowanie bardziej przydałaby się kreatywność. Nawyki rządzą nie tylko naszym postępowaniem, lecz także myśleniem. Wiele z nich nabiera kształtu w dzieciństwie, kiedy poddaje się nas

wychowaniu. Dziecko widzi świat w specyficzny sposób. Ponieważ dysponuje stosunkowo niewielkim doświadczeniem, wierzy w krasnoludki i różne inne postacie z bajek. Przyjmuje za dobrą monetę niemal wszystko, co mówią dorośli. Ufa im także, gdy mówią: „To nie jest dobry pomysł”, „Nikt tak nie robi”, „Tego nie ma”. Nic złego się nie dzieje, jeśli dzięki temu maluch zaczyna rozumieć, na czym polega fikcyjność bohaterów literackich. Gorzej, jeśli takie same sformułowania towarzyszą poznawaniu świata. Gdy trzy razy dziennie dziecko usłyszy: „Tak się nie da”, „Tak nie można” bądź: „To nierealne”, w ciągu roku to sformułowanie zabrzmii mu w uszach (i dotrze do umysłu) ponad 1000 razy, a w ciągu pierwszych kilkunastu lat życia nawet 20 tysięcy razy. To o wiele za dużo! Psychologia dostarcza mnóstwa dowodów na to, że wielokrotne słuchanie jakiegoś stwierdzenia może wpływać na zmianę myślenia i zmianę postawy. Powtarzanie dziecku krytycznych sformułowań może zatem prowadzić do wykształcenia w nim negatywnych nawyków myślowych. W efekcie

każda nowość niejako automatycznie będzie uruchamiać w jego umyśle strach przed ryzykiem wynikający z przekonania: „Nic nie potrafię. Do niczego się nie nadaję”. Ostateczną konsekwencją będzie sceptyczne nastawienie do wszelkich nowych przedsięwzięć. Dorośli wychowywani w ten sposób zakładają, że ich pomysły nie mają wartości. Zazwyczaj nie zdają sobie sprawy, że takie myślenie to nawyk, który utrwalają swoim postępowaniem.

Obstawaj przy swoich ograniczeniach, a z pewnością staną się częścią Ciebie samego.

RICHARD BACH

Tak oddziałuje na naszą osobowość potężna siła podświadomości. Spotyka nas bowiem wszystko, co znajdzie się w niej w postaci wyobrażeń i przekonań. Podświadomość nie analizuje faktów. Reaguje zgodnie z przyswojonymi wzorcami. Na ich podstawie wyciąga wnioski, które przyjmujemy, nawet jeśli są irracjonalne i nie znamy ich podłoża. Warto o tym pamiętać.

Jeśli jesteśmy rodzicami lub nauczycielami, uważajmy, co mówimy do dzieci lub w ich obecności. Wpajanie negatywnych przekonań ma zgubny wpływ na przyszłość człowieka. Rodzi lęki i blokady psychiczne. Wyzwolenie się z nich wymaga potem dużej determinacji i wyłożonej pracy.

W rozmowach z dziećmi i młodymi ludźmi używajmy więc jak najwięcej słów niosących przychylny, życzliwy przekaz. Pozytywne nawyki myślowe kształtują się na przykład poprzez celebrowanie osiągnięć, nawet niewielkich. Doceniajmy, gdy nasze dziecko poprawi klasówkę z dwójki na czwórkę i nie oczekujmy, by od razu otrzymało ocenę celującą. Takie drobne zwycięstwa budują poczucie własnej wartości. Utrwalajmy w dzieciach przekonanie, że trudności i potknięcia są naturalną częścią życia. Niech nabiorą pewności, że jeśli nawet wpadną w kłopoty, ich wartość jako ludzi się nie zmniejszy, bo wynika ona z samego faktu bycia człowiekiem. Już kilkulatkom pozwalajmy na samodzielne rozwiązywanie prostych problemów. To

da im ogromną satysfakcję i wzmocni wiarę we własne możliwości.

Narrator

Informacja, że coś jest nierealne lub że czegoś nie da się zrobić, utrwala przekonanie o istnieniu całej masy przeszkód nie do przejścia. Jak taki negatywny przekaz wpływa na nasze postępowanie? Gdy staniemy przed wyzwaniem, w ciągu kilku sekund nasz umysł na bazie tego szkodliwego nawyku myślowego sformułuje ocenę: „To niemożliwe”. I marzenie, pomysł, propozycja wylądują w koszu. Dalsze myślenie stanie się bezprzedmiotowe, zanim jeszcze nastąpi próba sprawdzenia, choćby teoretycznego, czy rzeczywiście idea nie miała szans realizacji.

„To niemożliwe” jest bardzo silnym demotywatorem. Z czasem staje się także wygodną wymówką, pozwalającą uciec od podejmowania trudnych wyzwań oraz od konfrontacji z przeciwnościami losu. Samemu jednak w tym zachowaniu trudno dostrzec destrukcyjny nawyk, a jeszcze trudniej uwierzyć, że można go zmienić.

Prelegent

Nawyki myślowe, zwłaszcza te nieuświadomione, mogą prowadzić do uproszczonej, a więc niepełnej oceny sytuacji, opartej na niewystarczającej liczbie danych. Uproszczenia generują wiele błędów, które wpływają na nasze decyzje. Jak przebiega proces uproszczonego myślenia? Szukając rozwiązania problemu, umysł kieruje się wcześniejszymi doświadczeniami i wybiera najprostszą drogę, wydawałoby się najbardziej logiczną. Tym samym odrzuca inne, nie tak oczywiste. Czy żadna z nich nie była lepsza? Tego nie wiemy... i być może już się nie dowiemy. Jeśli nawet rozwiązanie, które wybraliśmy, było zadowalające, nie będziemy mieli pewności, czy nie przeoczyliśmy genialnego.

Co w takim razie robić? Staraj się nie traktować wyborów jako alternatywy albo-albo. Naucz się łączyć pozornie wykluczające się pomysły i przeciwstawne hipotezy. Dzięki temu nie zamkniesz przed sobą żadnej z dróg prowadzących do rozwiązania. Wręcz przeciwnie, poznasz je wszystkie. Sprawdzisz, na ile są dla Ciebie

przydatne i czy w jakiejś sytuacji będziesz mógł z nich skorzystać. Na tym właśnie polega myślenie realistyczne.

Nic nie dodaje odwagi bardziej niż niekwestionowana zdolność człowieka do podźwignięcia własnego życia poprzez świadome działanie.

HENRY DAVID THOREAU

Roger Martin, specjalista w dziedzinie zarządzania, w książce *Niepokorny umysł. Poznaj klucz do myślenia zintegrowanego* pokazał, jakie efekty przynosi łączenie koncepcji pozornie przeciwstawnych, kluczowe w realistycznym podejściu do problemów i wyzwań. Wskazał także osoby, które dzięki takiemu myśleniu osiągnęły niezwykle sukcesy. Wśród nich znaleźli się między innymi Isadore Sharp, twórca sieci ekskluzywnych hoteli Four Seasons Hotels & Resorts Ltd., i Martha Graham uznawana za prekursorkę tańca współczesnego.

Isadore Sharp urodził się w Kanadzie jako dziecko polskich emigrantów pochodzenia

żydowskiego. Doświadczenie w branży budowlanej i handlu nieruchomościami, które zdobył w niewielkiej firmie ojca, pozwoliło mu rozpocząć własną działalność. Wymarzył sobie inwestycje w hotelarstwie. Długo starał się o pozyskanie odpowiednich środków. Wówczas stawiano hotele zgodnie z jednym z dwóch modeli: hotel mały, z rodzinną atmosferą, ale niezbyt dobrze wyposażony; lub hotel wielki, z salami konferencyjnymi, luksusowy, za to mało przyjazny, bezosobowy i zimny. Pierwsze hotele Sharp wybudował, stosując te zasady. Stawiając kolejny obiekt, w Londynie, postanowił jednak zrobić coś, czego nikt wcześniej nie wymyślił: połączyć najlepsze cechy jednego i drugiego modelu hoteli. Powstał obiekt średniej wielkości, luksusowy jak te wielkie i przyjazny jak te małe, w którym klienci mogli poczuć się jak w domu. Ponieważ oferta była wyjątkowa, Sharp mógł za swoje usługi zażądać wysokiej ceny. I ludzie chętnie ją płacili. Obiekty Four Seasons ustanowiły nowy wzorzec komfortu hotelowego.

Narrator

Myślenia realistycznego można się nauczyć. Zaczynij od obserwacji własnych procesów myślowych. Otwórz się na nowości, na nieprawdopodobne propozycje, na szanse, które pojawiają się zazwyczaj tylko na chwilę. Niekoniecznie musisz z nich skorzystać, ale nic nie stoi na przeszkodzie, byś za każdym razem wnikliwie je rozważył.

„Narodziny nowego poprzedza zazwyczaj jakieś banalne wydarzenie. Newton spostrzegł spadające jabłko, James Watt zaobserwował, jak woda kipi w kociołku, Roentgenowi zmętniała klisza fotograficzna. Ale wszyscy ci ludzie mieli wiedzę tak rozległą, że umieli z banalnych zdarzeń wyciągnąć rewelacyjne wnioski”. Czy wiesz, czyje to słowa? Wypowiedział je Alexander Fleming. Myślę, że zgodzisz się z nimi. Wiele razy w codziennym życiu mamy do czynienia z zaskakującymi sytuacjami i zdarzeniami. Może któreś z nich mogłoby dać początek niezwykłemu odkryciu? Zapewne tak, gdybyśmy przez moment zapomnieli o rutynie codziennych obowiązków... Gdybyśmy potrafili uważnie

przyglądać się rzeczywistości... Gdybyśmy dysponowali odpowiednio dużą wiedzą...

Prelegent

Byli tacy, którzy to potrafili. Najczęściej przywoływanym przykładem jest Albert Einstein i jego teoria względności. Można jednak w tym miejscu przypomnieć także dokonania mniej znanego badacza Charlesa Babbage'a. Czy wiesz, że to on jest nazywany ojcem informatyki, chociaż żył na przełomie XVIII i XIX wieku, kiedy o komputerach nie było jeszcze mowy? Kim był nieco już zapomniany Charles Babbage? Z zainteresowań i wykształcenia był matematykiem, astronomem i mechanikiem. Swoją wiedzę starał się stosować praktycznie. A że żył w początkach rozwoju przemysłu, jego projekty dotyczyły organizacji fabryk. Wykorzystując ścisłość myślenia matematycznego, zobaczył pracę wytwórczą jako proces dający się podzielić na pojedyncze czynności. Uważał, że każdą z nich powinno się powierzyć innemu pracownikowi, co ułatwi i przyspieszy szkolenie załogi oraz usprawni

produkcję. Później rozwinął tę zależność Henry Ford, twórca pierwszej taśmy montażowej.

W tym przypadku łączenie różnych dziedzin i posłużenie się zasadą realizmu pozwoliło rozwiązać narastający problem: „Jak zwiększyć wydajność, nie podnosząc kosztów produkcji?”. To był milowy krok w rozwoju wytwórczości. Dodać należy, że Babbage, który go zrobił, zaprojektował też między innymi maszynę analityczną do wykonywania ciągów zadanych jej instrukcji. Prawda, że brzmi znajomo? Tak otworzyła się droga do wynalezienia komputera.

Dzięki myśleniu realistycznym swój cel osiągnął także Simon Stevin żyjący na przełomie XVI i XVII wieku. Był jednym z najbardziej uznanych matematyków holenderskich, a jednocześnie miał drugą pasję: wodę. Co mogło wynikać z połączenia wiedzy matematycznej z obserwacją żeglarzy?

Dajcie mi odpowiednio długą dźwignię i wystarczająco mocną podporę, a sam jeden poruszę cały glob. ARCHIMEDES

Z dwóch pasji Stevina zrodził się w jego umyśle genialny pomysł pojazdu żaglowego wykorzystującego siłę wiatru, ale poruszającego się... po ziemi. Wynalazca przeprowadził mnóstwo prób, z czego wiele było nieudanych. Wreszcie jednak „samochodem” napędzanym wiatrem można było jeździć. Teraz należało znaleźć zastosowanie dla nowego pojazdu. Wehikuł kosztował bardzo dużo, a do tego podobnie jak żaglowce (i późniejsze samochody) wymagał przeszkolonej obsługi, sprawnie manewrującej żaglami, sterem i hamulcem, żeby jazda była bezpieczna, a żaglowóz jechał w dobrym kierunku. Stevin pokonał i tę przeszkodę. Znowu posiłkował się logiką i realistyczną analizą faktów. Pomyślał tak. Skoro dla pojedynczych osób posiadanie, konserwowanie i obsługa naziemnego żaglowca są zbyt kosztowne, może znajdą się podróżnicy gotowi zapłacić za przejazd (tak jak znajdowali się chętni do odbywania rejsów po morzu)? Stevin zlecił więc zbudowanie wozu żaglowego mieszczącego ponad 20 osób. Mało tego! Zbadał również, gdzie taki pojazd mógłby

mieć największe powodzenie i zaczął przewozić ludzi między holenderskimi miejscowościami Scheveningen a Petten, odległymi o ponad 60 kilometrów. Czy tak zorganizowany transport publiczny mógł działać? Ktoś powie, że tylko wtedy, gdy wiał wiatr. A co, jeśli wiatru nie było? Czy wóz żaglowy bezużyteczny i pełen niezadowolonych ludzi stał w polu? Nie! Stevin i to przewidział. Na naziemnym statku znalazło się miejsce dla niedużego konia, by w razie flauty (jak w żargonie żeglarskim określa się brak wiatru) dociągnął wóz do celu. To także dowód na skuteczność myślenia realistycznego, które przewiduje przyszłe trudności lub pokonuje te, które pojawiają się podczas kolejnych etapów realizowania celu.

Jak wiele można zdziałać dzięki śmiałości wytyczaniu nowych granic, optymizmowi i dobrze pojętemu realizmowi, pokazał też amerykański polityk i wynalazca Benjamin Franklin. Przyszedł na świat w ubogiej rodzinie jako dziesiąte z siedemnaściorga dzieci. Mając zaledwie 10 lat, musiał już pracować w rodzinnej firmie

przy produkcji mydła i świec. Wielu ludzi wychowanych w takich warunkach staje się ofiarą myślenia pesymistycznego i nabiera szkodliwego przekonania, że w życiu nic nie osiągnie. Franklin jednak intuicyjnie robił wszystko, by rozwinąć w sobie prawdziwy realizm, prowadzący do przekraczania barier, a nie skłaniający do rezygnacji z marzeń przy pierwszej przeszkodzie. Wolne chwile przeznaczal na naukę, a oszczędzone pieniądze wydawał na książki.

Silny jest ten, kto potrafi przewyciężyć swe szkodliwe przyzwyczajenia. BENJAMIN FRANKLIN

Jako dwunastolatek rozpoczął pracę w drukarni swego brata w Ecton. Podrzucał mu nawet artykuły pisane pod pseudonimem. Po kilku latach przeniósł się do Filadelfii. W wieku 22 lat został współwłaścicielem zakładu drukarskiego i rozpoczął publikowanie dwóch gazet. Nowe tytuły szybko zdobyły grono wiernych czytelników. To mu nie wystarczyło. W otaczającej

rzeczywistości dostrzegał mnóstwo szans i możliwości działania. Za jego sprawą w Filadelfii powstała ochotnicza straż pożarna, policja, szpital i biblioteka. Franklin wynalazł wiele przydatnych przedmiotów, między innymi piorunochron i soczewki dwuogniskowe. Zreformował pocztę, tak że po raz pierwszy zaczęła przynosić zyski. Odnosił sukcesy polityczne. Jednym z jego największych projektów było zorganizowanie kształcenia młodych ludzi. Zaczął od otwarcia biblioteki. Nieco później powołał do życia akademię. Po latach przeistoczyła się ona w Uniwersytet Pensylwanii.

Niezwykłość Benjamina Franklina nie wynikała wyłącznie z jego rozlicznych talentów. Podziwiać można przede wszystkim jego podejście do kolejnych wyzwań. Po pierwsze, dostrzegał je, po drugie – podejmował, po trzecie – wytrwale poszukiwał dróg prowadzących do celu. Nie dzielił swojego zaangażowania na poszczególne dziedziny, szukał rozwiązań na ich styku, na poboczach głównej działalności. Najważniejsza była dla niego skuteczność. Jego

Jak stać się realistą?

Co oznacza pojęcie realizm? Czy wyrażenie „patrzeć realnie” ma więcej skojarzeń negatywnych, czy pozytywnych? Ile wspólnego ma realizm z optymizmem? Gdzie przebiegają granice realności? Które nawyki myślowe nie pozwalają ich przekraczać? Czy można je zmienić? Jak stosować realizm w życiu rodzinnym i zawodowym? Jak świadomie go rozwinąć?

Stosowanie zasady realizmu do oceny ludzi i sytuacji przydaje się w każdej dziedzinie. Gdy z marzenia wyłoni się konkretna wizja, mądry realizm pomoże Ci ocenić projekt pod kątem przydatności i możliwości wykonania. Na tej bazie będziesz mógł stworzyć spójny plan, który doprowadzi Cię do celu. Czy to nie jest nagroda warta zachodu? Skorzystaj więc z wykładu *Jak stać się realistą* i zacznij wzmacniać tę cechę.

Wersja audio czytana przez Piotra Borowca oraz Olgierda Łukaszewicza dostępna na stronie www.audioteka.com