

# JAK STAĆ SIĘ WYTRWAŁYM



INSPIRUJĄCY PORADNIK

**JAK  
STAĆ SIĘ  
WYTRWAŁYM**



**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: 978-83-65873-74-3

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](http://www.andrewmoszczynski.com)

Licencja na Polskę:

Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o.

ul. Grunwaldzka 411, 80-309 Gdańsk

[www.andrewmoszczynskigroup.com](http://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 wytrwałym . . . . .	23
Część utrwalająca . . . . .	83
Słowniczek . . . . .	121
Źródła i inspiracje . . . . .	129



## Jak stać się wytrwałym

### **Narrator**

Jakie uczucia budzi w Tobie słowo „wytrwałość”? Podziw? Radość? Znużenie? Zniechęcenie? A może lekceważenie, wynikające z przekonania: „Jestem zdolny, więc nie muszę być wytrwały”? To pytanie pojawia się nie bez przyczyny, bo wytrwałość, która wydaje się stać nieco na uboczu istotnych cech człowieka, w rzeczywistości jest jedną z najważniejszych! Od tego, czy ją w sobie wykształcimy, zależy nasza życiowa satysfakcja i poczucie szczęścia.

„Wytrwałość jest tym dla ludzi, czym drożdże dla chleba i ciasta”, jak powiedział Leroy Milburn „Roy”. W pojęciu „wytrwałość” mieści się determinacja, konsekwencja i upór w dążeniu do celu. Niełatwo sprawić, by wszystkie te cechy stały się trwałymi elementami naszej osobowości. Wymaga to bowiem poświęceń i głębokiego przekonania o słuszności obranej drogi. Czy warto podjąć ten wysiłek? Niezliczone



przykłady ludzi wytrwałych – twórców wiekopomnych dzieł, odkrywców i wynalazców – dowodzą, że tak. Dlaczego? Niemal każde dzieło, które przynosi spełnienie i daje poczucie satysfakcji, wiąże się z działaniem długofalowym. Zwątpienie, zmęczenie, spadek motywacji są więc w pewnym momencie nieuchronne. Niektórzy pozwolą, by zwyciężyły chwilowe emocje i myśli podpowiadające, że jest gorzej, że nie dadzą rady, że to nie ma sensu. Dla nich podróż się kończy, zanim marzenie się ziści. Dla innych przejściowe utrudnienia będą oznaczać jedynie konieczne postoje niemające większego wpływu na całość przedsięwzięcia. Ich podróż do celu stanie się dłuższa, będzie wolniejsza, ale się nie skończy w połowie drogi.

Samo zdawanie sobie sprawy z tego, dość oczywistego, mechanizmu to za mało. Dopiero zestawienie wizji porażki i zwycięstwa pozwala wzmocnić nasze siły sprawcze. Wysilek podjęty dziś i kontynuowany jutro, ból odczuwany dziś i jutro, poczucie osamotnienia, które jest z nami teraz, zrodzą konkretne owoce. Ich smak

wynagrodzi wszystko. Ponosimy koszty, zgadzamy się na wyrzeczenia, bo spodziewamy się nagrody. To myślenie perspektywiczne, dostępne jedynie nam, ludziom. Ale wytrwałość nieobca jest także zwierzętom. Nie brak historii psów czy kotów, które pokonywały tysiące kilometrów, by odszukać swoich właścicieli. Zwierzętom zapewne jest łatwiej, bo poddają się prostym emocjom: przywiązaniu i tęsknocie. Może warto, byśmy wzięli przykład z ich wytrwałości. Należy jednak uważać. Pułapką czyhającą na wytrwałych jest porywanie się na zadania, które – mimo włożenia w ich realizację ogromnej determinacji, wysiłku i woli działania – nie mają szans powodzenia. Człowiek wytrwały powinien zmierzać naprzód nie po to, by iść, ale po to, by osiągnąć cel.

## **Prelegent**

Nasze życie osobiste, rodzinne, zawodowe chcielibyśmy widzieć jako pasmo dobrych zdarzeń. Snujemy marzenia o rozwijaniu zainteresowań, ciekawym spędzaniu czasu wolnego, szczęśliwej

rodzinie oraz o pracy pełnej interesujących wyzwań, w której jesteśmy doceniani i dobrze wynagradzani. Często zatrzymujemy się jednak na tym etapie. Nie przechodzimy do realizacji naszych wizji. A jeśli podejmiemy jakieś działania, szybko ogarnia nas zniechęcenie. Tłumaczeń, dlaczego ich nie kontynuować, podświadomość podsuwa bardzo wiele. Skwapliwie z nich korzystamy, bo brakuje nam... wytrwałości. To wymagająca cecha, więc nie chcemy zaakceptować faktu, że tak wiele od niej zależy. Więcej niż od talentu, wykształcenia i środowiska, w którym żyjemy.

Nic na świecie nie zastąpi wytrwałości. Nie zastąpi jej talent – nie ma nic powszechniejszego niż ludzie utalentowani, którzy nie odnoszą sukcesów. Nie uczyni niczego sam geniusz – nienagradzany geniusz to już prawie przysłowie. Nie uczyni niczego też samo wykształcenie – świat jest pełen ludzi wykształconych, o których zapomniano. Tylko wytrwałość i determinacja są wszechmocne. JOHN CALVIN COOLIDGE

Czy bez wytrwałości możemy osiągnąć cele, które sobie wyznaczyliśmy? Niektóre tak. Może się zdarzyć, że mimo braku wytrwałości przez jakiś czas w naszym życiu będzie się działo dobrze. Będziemy szli od jednego szczęśliwego zdarzenia do kolejnego. Póki jednak pozostanie to kwestią przypadku, dobra passa może w każdej chwili przerodzić się w ciąg przykrych zdarzeń. Trudno nam wtedy będzie znieść porażkę, na którą – w swoim przekonaniu – nie zasłużyliśmy.

Warto pamiętać, że potencjał wytrwałości ma każdy. Być może nie zauważyłeś go u siebie, bo przez lata byłeś zmuszany lub zmuszałeś się do wykonywania czegoś, czego nie lubisz. Jeśli jesteś uczniem i nie lubisz się uczyć lub jesteś pracownikiem niezadowolonym ze swojej pracy, prawdopodobnie masz opinię osoby nierzetelnej, niesumiennej, której nie warto powierzać odpowiedzialnych zadań ani zaufać, że postara się wykonać je dobrze i terminowo. Czy tak jest rzeczywiście?

Wytrwałość jest tym dla ludzi, czym drożdże dla chleba i ciasta. LEROY MILBURN „ROY”

Zwróć uwagę, że często osoby, którym rzekomo brakuje wytrwałości (tak są postrzegane w środowisku), potrafią całe godziny spędzać na ulubionych zajęciach – odrestaurowują stare pojazdy, gotują pracochłonne potrawy, zajmują się pomaganiem schroniskowym psom. Robią to latami, z ogromną wytrwałością. Taką właśnie, jakiej brakuje im w życiu codziennym. Dlaczego? Bo wytrwałość jest owocem tego, czym się zajmujesz. Przychodzi naturalnie, gdy robisz to, co lubisz. Jeśli w swojej pracy czujesz się źle, nudzisz się lub denerwujesz, być może nie tam znajduje się Twój potencjał. A gdzie? Wśród talentów, pozytywnych cech charakteru, mocnych stron. Odnalezienie go to pierwszy krok, by dotrzeć do zasobów wytrwałości i je wykorzystać. Stanie się tak, jeśli obudzisz w sobie odwagę do rezygnacji z działań, na które nie masz ani siły, ani ochoty. Jeśli powiesz sobie wprost: nie chcę dłużej tego robić. Jeśli zrozumiesz, że

dotychczasowe działanie daje tylko iluzoryczne poczucie bezpieczeństwa, w rzeczywistości zaś wywołuje zniechęcenie i żal do siebie. Czy nie szkoda na to życia?

Warto docenić związek wytrwałości z pokorą. Ludzie, którzy nie rozwinęli w sobie pokory, nie mają świadomości popełniania błędów, a przez to trudno im działać wytrwale. Osoba pokorna wobec życia (co nie ma nic wspólnego ze służalczością) potrafi dostrzec przyczyny błędów w swoim działaniu. To daje jej większe możliwości, by te błędy usunąć. Natomiast ktoś, komu pokory brakuje, bo zastąpiła ją pycha, szuka źródeł porażek głównie na zewnątrz. Jak więc może cokolwiek poprawić? Rzeczywisty wpływ mamy jedynie na swoje działania, na zmianę swojego zachowania, na swoją osobowość. Wiedziało o tym wielu znanych ludzi, także przedsiębiorców. Jednym z nich był Sam Walton, pomysłodawca i założyciel sieci sklepów Wal-Mart zatrudniającej ponad 2 miliony pracowników. Miał on zwyczaj pytać klientów o ich potrzeby i słuchał, co mówią. Zdarzały się uwagi negatywne,

ale traktował je jak gest przyjaźni, a nie wrogości. Podobnie działał także George Eastman, twórca potęgi Kodaka oraz wielu innych biznesmenów, nie tylko tych o głośnych nazwiskach. Słuchali, analizowali i wytrwale modyfikowali swoje plany. To zapewniło im odnoszenie sukcesów przez wiele lat.

## **Narrator**

Wytrwałość – podobnie jak wiara w siebie, wnikliwość, odwaga, realistyczne podejście do świata i życiowy entuzjazm – jest filarem dojrzałej osobowości. Pozwala świadomie kierować własnym życiem i zwiększa szanse na osiągnięcie celu. Starożytny myśliciel Seneka Młodszy twierdził, że wytrwałą pracą i pilnym staraniem można zdobyć wszystko. Sima Qian, urzędnik na dworze cesarza Wudi z dynastii Han, uważał wytrwałość za oznakę mądrości, a współczesny mówca Dale Carnegie przekonuje, że „większość rzeczy na tym świecie stworzona została przez ludzi, którzy wytrwali, gdy zdawało się, że nie ma już nadziei”. Zastanówmy się więc, jak

można zdefiniować wytrwałość, którą tak ceni-  
li (i cenią) przedstawiciele różnych kultur i róż-  
nych czasów.

## **Prelegent**

Najogólniej można powiedzieć, że wytrwałość to konsekwentne dążenie do celu. Ta definicja nie wyczerpuje jednak istoty pojęcia, warto więc ją uszczegółowić. W Nowym Testamencie wytrwałość wyrażona jest słowem *hypomone*. Oznacza ono także wytrzymałość i siłę do walki z przeciwnościami. William Barclay w słowniku *Ważniejsze słowa Nowego Testamentu* definiuje *hypomone* jako stan umysłu, który pozwala radzić sobie z kłopotami i znosić je, nie poddając się uczuciu rezygnacji. Twierdzi dalej, że dzięki tej cesze człowiek może stać mocno twarzą do wiatru. Jest to zaleta, która najcięższą próbę potrafi przemienić w chwałę, ponieważ cel staje się ważniejszy od bólu. Słowo *hypomone* w okresie powstawania Ewangelii, czyli w I wieku n.e., było szczególnie często używane w szkołach gladiatorów. Tam nie wystarczało zwykłe



staranie się: bez potu, bez determinacji, bez wyznaczenia celu, bez poznania taktyki przeciwnika, bez dawania z siebie absolutnie wszystkiego można było nie przetrwać nawet treningu, nie mówiąc już o walce na śmierć i życie na arenie. Trening polegał nie tylko na ćwiczeniach sprawnościowych i szkoleniu techniki. Równie ważne było wzmacnianie psychiki, dyscyplina i nauka radzenia sobie z nieprzewidzianymi sytuacjami. Zwycięzcami zawsze zostawali ci, którzy trenowali zarówno ciało, jak i ducha najbardziej wytrwale.

Poddający się – nigdy nie wygrywa, a wygrywający – nigdy się nie poddaje. NAPOLEON HILL

Jak na tej podstawie możemy sformułować pełną definicję wytrwałości? Wytrwałość to dążenie do obranego celu z determinacją i konsekwencją, cierpliwe znoszenie przeciwności i radzenie sobie z nimi oraz niepoddawanie się uczuciu rezygnacji nawet w najbardziej niesprzyjających

warunkach zewnętrznych. Wytrwałość zakłada niezachwiane trwanie w postanowieniu, nawet wtedy gdy inni – w tym osoby z najbliższego środowiska – będą zniechęcać do pomysłu i namawiać do zejścia z obranej drogi.

## **Narrator**

Czy obecnie, kiedy przemysł i usługi nastawione są na to, by oferować nam gotowe produkty i ułatwiać wszystko, co tylko robimy, znaczenie wytrwałości nie zmalało? Wydaje się, że nie. W dzisiejszych czasach nie ma co prawda gladiatorów, ale wytrwałość tak samo jak przed wiekami może zapewnić zwycięstwo. Jedyne prawdziwe, bo zwycięstwo nad sobą. Bycie wytrwałym wymaga jednak dużego wysiłku i odpowiednio postawionego celu. Celem jest przewidywany rezultat działań: sytuacja, miejsce, stan, w którym chcemy się znaleźć po upływie określonego czasu. Jeśli mamy w głowie konkretny cel i nie stracimy go z pola widzenia, znajdziemy siły, by dojść do pierwszych efektów. A te pozwolą nam uwierzyć, że damy radę. Wytrwałość

poprowadzi nas od euforii do euforii, jednak nie pozwoli spocząć na laurach. Pomoże też wydość się z dołka, gdy pojawią się trudności, a samopoczucie radykalnie się pogorszy.

## **Prelegent**

Czy obserwowałeś kiedyś przebieg karier sportowców? Czy zastanawiałeś się, ile wysiłku muszą włożyć w to, by osiągać dobre wyniki? Wyczerpujące treningi, surowy tryb życia, ściśle określona dieta. W imię czego odmawiają sobie codziennych przyjemności? Po co się tak męczą? Jedyнным powodem jest cel, o którym przed chwilą była mowa. Godzą się z koniecznością wyrzeczeń i podejmowania ogromnego wysiłku (wydaje się niekiedy, że nadludzkiego). Wiedzą, ile kosztuje znalezienie się w gronie zwycięzców i są gotowi zapłacić tę cenę. Mają poczucie, że warto. I tak jest, pod warunkiem że potrafią sobie poradzić z nadchodzącymi sukcesami. Wygrane zawody – jedne, drugie, trzecie – mogą spowodować, że poczucie własnej wartości gwałtownie i nadmiernie wzrośnie. Jeśli taki

stan trwa krótko, nie dzieje się nic złego, wkrótce świadomość własnych ograniczeń i realizm pomogą przywrócić je do poziomu optymalnego. Bywa jednak inaczej, zwłaszcza u osób, które okupiły zwycięstwo niezbyt dużym wysiłkiem. Zbyt szybki sukces lub ciąg sukcesów demotywują. Dają złudne poczucie, że zawsze tak będzie. Łatwo wówczas ulec podszeptom leniwej i zadufanej części osobowości. Jakim? Na przykład: „Jesteś świetny, nie musisz tyle trenować!” albo: „Jesteś i tak lepszy od innych, niech oni trenują. Ty odpocznij, idź na piwo, należy ci się!”.

Większość ludzi nie prowadzi swojego życia.  
Oni je tylko akceptują. JOHN KOTTER

W historii sportu nie brak przykładów niezwykle utalentowanych sportowców, którzy swój talent zaprzepaścili. Niekiedy popadli w uzależnienia. Piłkarz George Best, grający na przełomie lat 60. i 70. w lidze angielskiej, był uznawany przez wielu specjalistów za jednego z najlepszych w historii futbolu. W owym czasie nie miał

konkurencji. Często porównywano go do legendarnego Pelégo. Kilka bardzo udanych sezonów w Manchesterze United, mnóstwo strzelonych bramek, tysiące pochwał ze strony kibiców i komentatorów utwierdziły go w przekonaniu, że jest genialny, więc może starać się mniej od innych. Zaczął zaniedbywać treningi, rzucił się w wir życia towarzyskiego, nie stronił od alkoholu. Konsekwencje nietrudno było przewidzieć: spadek wydolności i osłabienie kondycji fizycznej. Best z sezonu na sezonu grał coraz gorzej. Coraz częściej więc stykał się z ostrą krytyką, a ponieważ był przyzwyczajony do zwycięstw i uwielbienia, wyjątkowo mocno przeżywał rozczarowania. Coraz chętniej zaglądał do kieliszka. Gdy miał zaledwie 29 lat, został zmuszony do odejścia z drużyny. W kolejnych sezonach próbował jeszcze swoich sił w kilku mało znaczących klubach na całym świecie, ale był już tylko cieniem siebie. Nie osiągnął tego, na co było go stać. Zabrakło mu wewnętrznej siły i wytrwałości. Historia piłkarza jest doskonałym przykładem na to, jak naturalny talent może zostać

zmarnowany. Smutne, ale pouczające ostrzeżenie. Warto pamiętać, że bez wytrwałości trudno osiągać dalekosiężne cele, a szybki sukces może nie zapewnić trwałego szczęścia.

## **Narrator**

Czy teraz już rozumiesz, dlaczego wytrwałość jest jedną z kluczowych cech osobowości? Jeśli odnajdziesz w sobie i wzmocnisz jej elementy, takie jak: konsekwencja w dążeniu do celu, niezrażanie się trudnościami, nieuleganie wpływom i huraoptymizmowi, będziesz miał dużą szansę na satysfakcjonujące, spełnione życie. Być może już o tym wiesz, a może jedynie to przeczuwasz. Prawdopodobnie cenisz ludzi, którzy cechują się wytrwałością. Być może marzysz, by stać się do nich podobnym. Właśnie, marzenia... Czy domyślasz się, jak dużą rolę odgrywają one w kształtowaniu wytrwałości?

## **Prelegent**

Marzenie to początek. Zanim ustalimy, czym ono jest, powinniśmy nauczyć się odróżniać

marzenie od fantazjowania, czyli inaczej: od mrzonki. Obrazowo można powiedzieć, że marzenie trzyma się ziemi, a fantazja buja w obłokach. Marzenie, w przeciwieństwie do fantazji, nawet najbardziej niedościgłe, ma zawsze choćby jeden element realizmu, na bazie którego można wyznaczyć cel.

Jak to działa? W 1961 roku, gdy program badań kosmosu dopiero raczkował, prezydent Stanów Zjednoczonych John Fitzgerald Kennedy ogłosił w Kongresie, że człowiek stanie na Księżycu do końca dekady, czyli do 1970 roku. Powiedział to z dużą pewnością, z pewnością człowieka, który wie, że tak będzie. A przecież wiedzieć nie mógł. Jednak to nie była fantazja. To było marzenie oparte na dotychczasowych dokonaniach ludzkości. Kosmos już eksplorowały pierwsze sputniki. Jeden z lotów odbył się z udziałem Jurija Gagarina. Czy z tego nie wypływała logicznie myśl o możliwości wysłania człowieka na Księżyc? I tak się stało. Dnia 24 lipca 1969 roku człowiek po raz pierwszy postawił stopę na Srebrnym Globie.

Ten sugestywny przykład dobrze pokazuje, czym jest marzenie. Niezbędnym warunkiem realizacji staje się oparcie go na realnych przesłankach. Marzyciel widzi siebie jako osobę postępującą w określony sposób albo dokonującą czegoś ważnego. Tworzy w swoim umyśle wizję przyszłości.

Aby osiągnąć wspaniałe rzeczy musimy marzyć tak samo dobrze, jak działać. ANATOL FRANCE

Niestety, trudno być marzycielem, bo trzymają nas przy ziemi stereotypy, strach przed opinią innych oraz pseudoautorytety. Z każdym rokiem oddalamy się od radosnej twórczości dziecka. Dziecka, które chce poznawać, wymyślać, tworzyć. Kilkulatek z patyka, kamyka, klocka, kawałka papieru potrafi zrobić wszystko. Póki nie zepsuje tego telewizja i komputer, dziecięce zabawy opierają się głównie na wyobraźni. Przedmioty, które dziecko znajdzie w otoczeniu, natychmiast zaczynają pełnić jakieś nowe



funkcje w zabawie, a ono samo z ogromną łatwością wchodzi w wyobrażone role. Potrafi odegrać wszystko, co zechce. W jednej chwili przeistacza się z superbohatera w małego owada, który ucieka przed wielkim ptaszyskiem. Na czas zabawy nie gra, lecz wręcz jest postacią, w którą się wciela. Niestety, te umiejętności z wiekiem zanikają.

Człowiek składa się z ciała, umysłu i wyobraźni. Jego ciało jest niedoskonałe, jego umysł zawodny, ale jego wyobraźnia czyni go znakomitym. JOHN MANSFIELD

Co takiego dzieje się w życiu większości z nas, że gubimy zdolność wykorzystywania w życiu wyobraźni? Negatywną rolę często odgrywa wychowanie. Rodzice boją się naszych marzeń, bo nie chcą, byśmy odczuli bolesne rozczarowanie, jeśli one się nie spełnią. Wolą więc, żebyśmy nie odkrywali nowych ścieżek, lecz podążali utartymi, na których niemal wszystko można przewidzieć, a właściwie oni za nas mogą

to przewidzieć. Szkoła również nie rozwija wyobraźni. Zwłaszcza teraz, gdy najważniejsza stała się umiejętność rozwiązywania testów, a więc wskazywania jedynej dobrej odpowiedzi. Na samodzielne dochodzenie do rozwiązań nie ma czasu, a na inne rozstrzygnięcia niż zakłada program szkolny – nie ma miejsca. Ponieważ zaś na ogół uczniowie dążą do tego, by mieć dobre stopnie, poddają się regułom, które panują w szkole. Niewielu ma świadomość, że to nie są jedyne możliwe reguły. Zazwyczaj więc grzecznie odrabiają lekcje, starając się nie tyle szukać rozwiązań, ile przewidzianych programem odpowiedzi. Po takim treningu, trwającym najczęściej kilkanaście lat, z wyobraźni zostają strzępy. A mogłaby być ona siłą napędową dorosłego życia.

Czy zauważyłeś, że częściej architektami zostają dzieci architektów, nauczycielami dzieci nauczycieli, a lekarzami dzieci lekarzy? Zastanawiałeś się, dlaczego? Wielu pewnie stwierdzi: bo łatwiej im dostać pracę. To jednak nie najważniejszy powód. Główną przyczyną „dziedziczenia” zawodu jest to, że dzieci

z tych rodzin mają obraz architekta, nauczyciela, lekarza (prawnika, aktora, dziennikarza...) przed sobą każdego dnia. Widzą, co taki człowiek robi, jak się zachowuje, jak wygląda jego dzień pracy, w czym musi być dobry itp. Widzą, a więc mogą się z tym utożsamić. Cel staje się jasny, a droga do niego wyraźna.

## **Narrator**

Ten „domowy” wizerunek możesz zastąpić marzeniami i wyobraźnią. W marzeniach sam możesz stworzyć obraz przyszłej roli społecznej. Jeśli chcesz to zrobić, zacznij od odszukania biografii ludzi wykonujących interesujący Cię zawód lub pełniących fascynującą Cię funkcję. Przejrzyj w tym celu książki i czasopisma, znajdź filmy, w których będą odpowiednie przykłady. I wyobrażaj sobie siebie w wybranej roli. Jak najpełniejsze wywoływanie obrazu przyszłego życia już od dzieciństwa i wzbogacanie go systematycznie o coraz to nowe szczegóły doda Ci energii koniecznej, aby dojść do celu. Czy skorzystasz z tego w wystarczający sposób? A może

poprzestajesz na nieśmiałym wyobrażeniu, które bardzo łatwo utracić, jeśli nie stworzy się mocnej, opartej na realnych przesłankach wizji?

## **Prelegent**

Marzenia są bardzo skutecznym sposobem wyrabiania w sobie wytrwałości w dążeniu do celu. Warto jednak wziąć pod uwagę, że marzyciele nie zawsze spotykają się z aprobatą i zrozumieniem. Gdy snują wizje wykraczające poza stereotypy i utarte ścieżki przyzwyczajzeń, budzą śmiech lub politowanie. Traktuje się ich jak nieodpowiedzialnych i nierozsądnych. Mówi się im, że „bujanie w obłokach” jest niepoważne i dziecinne. Daje się do zrozumienia, że nadszedł czas, by „jakoś” przeżyć życie (w domyśle – tak samo jak inni). Takie społeczne nastawienie zabija w wielu ludziach chęć do działania i może stać się przyczyną rezygnacji z nawet bardzo wartościowych celów. Zwróć uwagę, czy czasami sam nie zaprzestałeś ujawniania marzeń, by nie narażać się na negatywną opinię. Warto zyskać taką świadomość, bez

względu na to, czy masz teraz lat „naście”, „dzieści” czy „dziesiąt”. Pozwoli Ci ona zrozumieć, że w każdym momencie masz wybór. Możesz wybrać, czy zechcesz iść własną drogą, czy podążyć za tłumem. Jednak jeśli Twoja wizja przyszłości zakłada samodzielne mierzenie się z nieznanym, z trudnościami, które dopiero przed Tobą staną, z otoczeniem, które nie będzie Cię rozumiało, idź w swoją stronę, dbając o wytrwałość, bo przez jakiś czas może się okazać Twoim jedynym towarzyszem. Nie staraj się przekonać o swoich racjach całego świata, ale też nie ulegaj presji innych.

Pocieszające jest to, że zazwyczaj marzyciele spotykają się z krytyką otoczenia tylko na początku drogi. Warto to przetrwać. Gdy będziesz wytrwale dążyć do celu i ludzie zobaczą na własne oczy pozytywne efekty Twoich działań, wcześniej czy później zmienią swoją reakcję. Niedowierzenie zacznie słabnąć, a być może nawet przerodzi się w podziw. Ale to początek jest najważniejszy. Jeśli pozwolisz, by inni zniechęcaniem, ironią i brakiem wiary

podcięli Ci skrzydła, przegrasz. Jeśli mimo to spróbujesz działać, dostaniesz szansę dojścia do celu. A zatem odważ się marzyć – stań się ekspertem od marzeń. Uwierź, że spełnienie marzeń jest możliwe.

## **Narrator**

Spełnianie marzeń jest możliwe, ale wymaga wytrwałości. Jak wskazywał Winston Churchill: „Ciągłe podejmowanie wysiłku, a nie siła czy inteligencja, jest kluczem do wyzwolenia naszego potencjału.” Wytrwałość to zadziwiająca cecha. Każdy chciałby ją mieć, każdy może ją w sobie wykształcić, a wytrwałych jest tak niewielu. Czy zastanawiałeś się, dlaczego? Dlaczego zwykle wolimy się poddać, zrobić unik przed trudnościami? Raczej zrezygnować niż dokończyć próbę? Przyczyn jest wiele. Niektóre leżą poza nami, inne sami tworzymy we własnym umyśle. Co je łączy? Każda z nich potrafi zablokować nasze działania, stać się powodem, a częściej pretekstem, do porzucenia planów lub odroczenia ich realizacji.

## Prelegent

Przeszkód natury zewnętrznej jest znacznie mniej niż wewnętrznej. Jedną z nich jest brak pieniędzy. Ile to razy nasze marzenia o posiadaniu domu, samochodu i różnych innych rzeczy, o wyjazdach zagranicznych, korzystaniu z kultury lub aktywnym uczestnictwie w sporcie kończą się konkluzją: „Nie mam na to pieniędzy”. Takie zdania formułujemy nawet wtedy, jeśli marzenie dotyczy utworzenia własnej firmy, czyli gdy jesteśmy na progu zarabiania! Czy to nie dziwne, że sami budujemy sobie z tego mocną zaporę? Zatrzymujemy się w tym miejscu, gdzie powinniśmy zacząć naszą aktywność. Doskonałym przykładem może być następująca anegdota: Pewien człowiek miał zwyczaj głośno marzyć o nowym samochodzie, wyjeździe w Alpy na narty i długich podróżach po Polsce. Za każdym razem kończył tym samym, zwracając się do żony: „Tak by było świetnie, ale... nie mamy na to pieniędzy”. Kobieta przez wiele lat wysłuchiwała tego bez komentarza. Aż wreszcie pewnego dnia po podobnej wypowiedzi stwierdziła:

„W takim razie masz już tylko jeden problem – jak zdobyć te pieniądze”. Czy nie uważasz, że to mądre zdanie? Skoro wiesz, co chcesz zrobić lub mieć, skoro ukonkretniłeś swoje marzenia, masz przed sobą jeden problem, który możesz zamienić w wyzwanie: jak to zrobić! Jeśli pomyślisz w ten sposób, to nawet gdy zatrzymasz się przed przeszkodą, nie będziesz tam stał, lecz zaczniesz szukać dróg, które pozwolą Ci ją ominąć.

Ciągłe podejmowanie wysiłku, a nie siła czy inteligencja, jest kluczem do wyzwolenia naszego potencjału. WINSTON CHURCHILL

Częstą przeszkodą zewnętrzną jest zetknięcie się z niezrozumieniem otoczenia. Tego najbliższego. Rodziny, kolegów ze szkoły lub pracy, znajomych. Znane powiedzenie mówi: „Z kim przestajesz, takim się stajesz”. W dzieciństwie podporządkowujemy się grupie rodzinnej. Powtarzamy za nią swoje zachowania, przejmujemy tradycje. Później podobnie zachowujemy się wobec każdej grupy, z którą



chcielibyśmy się identyfikować. Jeśli nasze wyobrażenia o życiu i cele, które pragniemy osiągnąć, są inne niż te, które ma grupa, ujawnienie ich może spowodować różne reakcje: od niedowierzania i ośmieszania po próby (często niestety skuteczne) odwodzenia nas od realizacji zamierzeń. Przyznać jednak trzeba, że grupa może mieć też dużą siłę motywującą. Pod warunkiem że nasze cele będą spójne z jej ideami. Wiedząc o wpływie grupy na psychikę, warto poszukać towarzystwa, które będzie popierało nasze działania.

Jeśli twoja aktywność inspiruje innych, by więcej marzyć, więcej się uczyć, więcej działać i stawać się kimś więcej, to jesteś liderem.

JOHN QUINCY ADAMS

Do przeszkód natury zewnętrznej należą także niewłaściwi doradcy oraz niewłaściwe treści: czasopisma, filmy, niektóre strony internetowe, audycje radiowe, a zwłaszcza telewizyjne. Niewłaściwi doradcy mogą nas ściągnąć w dół

podobnie jak grupa. Już na progu pozbawić chęci do snucia marzeń albo, nawet w połowie drogi, skutecznie zrazić do dalszych działań. Z kolei z mediów często płynie przekaz, który nie zachęca do wyjścia z przeciętności, a nawet tę przeciętność utrwala. To wszechobecne wiadomości o celebrytach. Czy człowiek bombardowany informacjami o istnieniu „sfer wyższych” i czujący, że dostęp do nich jest dla niego zamknięty, może czerpać z tego siłę i być wytrwały w dążeniu do celu? Jeśli nie chcesz zrezygnować z korzystania z tego typu czasopism, audycji czy filmów, zdobądź się na dystans do nich. To świat nieistniejący, stworzony sztucznie, aby budzić podziw pomieszany z zazdrością.

Pozostaje jeszcze jedna przeszkoda zewnętrzna, z którą zetknął się niemal każdy z nas, żartem zwana złośliwością przedmiotów martwych. Wszyscy wiemy, co to oznacza: komputer się zawiesi i z ekranu zniknie kilkogodzinna praca, w drodze na ważne spotkanie samochód się popsuje, kawa wyleje się na garnitur itp. Zwykle wytrąca nas to z równowagi. Nawet

## Jak stać się wytrwałym?

Jak rozwinąć wytrwałość? Jak w pełni wykorzystać jej moc w codziennym życiu? Dlaczego wytrwałość jest cechą dość rzadko spotykaną, mimo że tak wiele osób ją docenia? Czy rzeczywiście jest potrzebna? Uzupełnia kreatywność czy ją tłumi? Jak wpływa na umiejętność tworzenia planów na przyszłość i ich realizację? Co przeszkadza w byciu wytrwałym?

Wytrwałość pozwoli Ci trwać w postanowieniach i realizować plany. Pomoże pokonać zniechęcenie i pokusę rezygnacji. Rozwinięcie w sobie tej cechy będzie wymagać od Ciebie wiele trudu, ale efektem będzie zwiększenie Twoich szans na osiągnięcie celów, zwłaszcza tych ambitnych. Zajmij się więc wzmocnieniem wytrwałości. Metody, które pomogą Ci to zrobić, znajdziesz w wykładzie Jak stać się wytrwałym.

Wersja audio czytana przez Piotra Borowca oraz Olgierda Łukaszewicza dostępna na stronie [www.audioteka.com](http://www.audioteka.com)