

JAK STAĆ SIĘ WNIKLIWYM



INSPIRUJĄCY PORADNIK

**JAK
STAĆ SIĘ
WNIKLIWYM**



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: 978-83-65873-76-7

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



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 wnikliwym	23
Część utrwalająca	81
Słowniczek	119
Źródła i inspiracje	127

Jak stać się wnikliwym

Narrator

Poszukiwanie istoty rzeczy to nie tylko domena filozofów. Pytanie „dlaczego” należy do podstawowych pytań, jakie człowiek zadaje sobie i innym, by zrozumieć świat. We wczesnym dzieciństwie jest ono wyrazem ciekawości, później staje się też przejawem wnikliwości, która każe nam dociekać prawdy, analizować, interpretować i zgłębiać treści, wykorzystując wszelkie możliwości umysłu. Wszystko po to, by nadać życiu głębszy sens, wyjść poza zaspokajanie podstawowych potrzeb fizjologicznych i zacząć żyć świadomie.

Na czym polega różnica między zdawaniem się na los a życiem świadomym?... Można ją przedstawić bardzo obrazowo. Każdy z nas zetknął się kiedyś z pojęciem labiryntu. Niektórzy mieli nawet okazję przebywać w parkach-labiryntach stworzonych z odpowiednio przyciętych krzewów ozdobnych. Człowiek nieświadomy,

że może kierować swoim życiem, zachowuje się tak, jakby chodził po ścieżkach labiryntu i po omacku szukał drogi. Zapewne w końcu uda mu się wyjść z matni, ale popełni przy tym sporo błędów. Wielokrotnie droga, którą wybierze, okaże się ślepą uliczką. Człowiek żyjący świadomie idzie śmiało i niemal bezbłędnie. Tak jakby na ścieżki labiryntu patrzył z góry i doskonale widział, którędy pójść, by trafić do celu. Jak sądzisz, który z tych ludzi będzie czuł się pewniej?... Któremu z nich będzie łatwiej zachować entuzjazm?... Który będzie wytrwalej realizował zaplanowane przez siebie cele?...

Co zrobić, żeby zobaczyć drogę prowadzącą do spełnienia? Żeby życiowy labirynt zdradził nam swoje tajemnice? Pomocą może się okazać zbudowanie życia na wartościach nadrzędnych, dobre poznanie własnej osobowości, a także ukształtowanie w sobie cech, które staną się dopełnieniem wiary w siebie. Jedną z nich jest właśnie wnikliwość.

Czym jest wnikliwość i do czego się przydaje? Jak ją w sobie rozwinąć? Dlaczego warto być

człowiekiem wnikliwym w życiu osobistym, prywatnym i zawodowym? Czy wykształcenie w sobie tej cechy wpłynie na nasze relacje z innymi? Spróbujmy wspólnie się nad tym zastanowić.

Prelegent

Wykład z pierwszej części kolekcji, zatytułowany *Jak zbadać swoje możliwości*, przywołał sylwetki ludzi, których odkrycia lub wynalazki okazały się znaczące dla rozwoju świata. Wśród przypomnianych postaci znaleźli się między innymi: chiński wynalazca papieru Cai Lun i słynny malarz, a jednocześnie budowniczy wielu nowatorskich maszyn, Leonardo da Vinci. Konstruktor pierwszego aparatu do przekazywania głosu Antonio Meucci i twórca pierwowzoru komputera Howard Aiken. Odkrywca penicyliny Alexander Fleming i chirurg Christiaan Barnard, który przeprowadził pierwszy przeszczep serca. A także Arthur Charles Clarke, wizjoner dostrzegający w satelitach możliwość rozwoju komunikacji międzykontynentalnej. Różniło ich wiele: czas i miejsce, w jakich żyli, dziedziny, którymi

się zajmowali, a także tryb życia. Łączyły zaś istotne cechy osobowości. Między innymi wnikliwość. Czy to przypadek? Czy też wnikliwość mogła mieć wpływ na osiągnięcia tych ludzi, tak znaczących dla rozwoju świata?

Biorąc pod uwagę wszystkie akty tworzenia, odkrywa się jedną elementarną prawdę: gdy się czemuś prawdziwie poświęcamy, wspiera nas Opatrzność. JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Przyjrzyjmy się bliżej jednemu z wymienionych – Alexandrowi Flemingowi. Moglibyśmy powiedzieć, że odkrywca penicyliny wpadł na jej trop przypadkiem. Przeanalizujmy jednak sytuację. Czy rzeczywiście był to tylko zbieg okoliczności?... Fleming po stwierdzeniu, że używane dotąd środki antybakteryjne nie leczą pacjentów, a może nawet im szkodzą, poszukiwał czegoś, co skutecznie radziłoby sobie z drobnoustrojami, a jednocześnie nie niszczyło zdrowej tkanki organizmu. Odkrywał różne substancje, między innymi w kurzym białku, łzach

i wydzielinie z nosa, ale czuł, że nie o to mu chodziło. Nie ustawał więc w poszukiwaniach. Podczas dalszych badań zauważył, że na naczyniu laboratoryjnym zawierającym kolonię gronkowców urosła dziwna pleśń. Nie spodziewał się tego, jednak był zbyt dobrym badaczem, by *a priori* uznać, że to zwykłe zanieczyszczenie. Dokładnie przyjrzał się zjawisku. Postanowił je bliżej poznać i zrozumieć. Zaobserwował, że pleśń zabija drobnoustroje, nie niszcząc przy tym zdrowych tkanek, i jest o wiele skuteczniejsza od poprzednio odkrytych substancji. Czy przełomowe osiągnięcie medyczne byłoby możliwe, gdyby nie wnikliwość naukowca?

Wnikliwość jest również cechą ludzi żyjących blisko nas. Potrzebną i podstawową. Jakiś czas temu jeden z partnerów instytutu zachorował na nowotwór. Był leczony przez różnych utytułowanych lekarzy, jednak na operację zdecydował się w szpitalu w Krakowie. Dlaczego? Ponieważ dostrzegł, że profesor z tego szpitala mimo wielu lat praktyki w zawodzie nie był skażony rutyną. Poświęcił na rozmowę z chorym dużo czasu.

Konsultował przypadek z innymi specjalistami. Wytrwale poszukiwał najlepszej metody leczenia. Efekt? Pacjentowi nie amputowano przelyku, choć takie były sugestie innych, wydawałoby się nie mniej wybitnych lekarzy. Obyło się bez operacji okaleczającej na całe życie – wystarczyło laserowe wyluskanie guza.

Już na tych przykładach widać, że nadrzędną cechą wnikliwości jest celowa rezygnacja z posługiwania się rutyną i stereotypami. Nasz umysł ma zwyczaj porównywać wszystko, co dostrzegamy na bieżąco, z tym, co już zna, i na tej podstawie wyciąga wnioski. Działa podobnie jak komputer. Dostaje dane, analizuje i podaje wynik. Ale człowiek to nie komputer! Mózg człowieka może więcej! Jest bardziej wszechstronny i nie musi funkcjonować zgodnie z oprogramowaniem, co oznacza, że ma możliwość wychodzenia poza wyuczone wzorce myślowe, tzw. stereotypy. Stereotypami nazywamy przekonania i poglądy zbudowane bez udziału świadomości, najczęściej negatywne, powszechnie funkcjonujące w społeczeństwie

i przejmowane od innych ludzi. Często są to niesprawdzone i niesprawiedliwe osądy, na przykład kojarzenie bogactwa wyłącznie z cwaniactwem i kombinatorstwem, a świadków Jehowy z sektą.

Czy z rutyną i stereotypami można walczyć? Tak, nawet trzeba, choć to niełatwe. Tym bardziej, że przez lata poddawani jesteśmy nauce szkolnej, która z samej swojej natury jest kształceniem na wzorcach. Polega więc na ogół na patrzeniu i myśleniu w tym samym kierunku, w którym patrzy i myśli nauczyciel. Czy to jest dobra droga? Może w nauczaniu powinno znaleźć się więcej miejsca na kreatywność i nieskrępowaną twórczość ucznia? Taka mogłaby być szkoła marzeń. Ale szkoły w większości takie nie są. Czy jesteśmy więc skazani na szablonowość w nauce, a tym samym na szablonowość w życiu? Nie, jeśli sami nauczymy się kreatywnego spojrzenia na to, co nas otacza. Podstawą nowego podejścia powinna być wnikliwość, cecha wielu dawnych mistrzów, choćby Leonarda da Vinci.

Niezwykle wszechstronny Leonardo był między innymi konstruktorem wielu urządzeń. Na potrzeby swoich zleceniodawców opracował na przykład projekt ogromnej kuszy. Pracę jak zwykle zaczął od studiów tematu. Przeanalizował budowę podobnych przedmiotów i zbadał możliwości dostępnych materiałów konstrukcyjnych. Dogłębnie zapoznał się z zasadami mechaniki, żeby sprawdzić, jak będą rozkładać się siły podczas działania kuszy. Badał też dynamikę projektowanego urządzenia i sporządził precyzyjne szkice, które bardzo przypominały dzisiejsze rysunki techniczne.

Zwróćmy uwagę na kolejność postępowania. Najpierw wnikliwe studia tematu. Zebranie wszelkich informacji, które mogą się okazać przydatne w procesie projektowania konstrukcji. Dopiero potem otwarte myślenie i dochodzenie do nowych rozwiązań. Czy ten sposób działania nie jest bardziej efektywny od szukania po omacku lub opierania się wyłącznie na stereotypach i rutynie?

Narrator

Czy pamiętasz genialne stwierdzenie Kartezjusza „Cogito ergo sum” – „Myślę, więc jestem”? Zawiera ono niezwykle wręcz wiarę w potęgę ludzkiego rozumu. Wskazuje, że o jakości życia decyduje właśnie myślenie. Im częściej pytamy, wątpimy, dociekamy, tym decyzje, które podejmujemy, są trafniejsze i obarczone mniejszym ryzykiem popełnienia błędu. Im wnikliwiej zagłębiamy się w temat, tym trudniej nami manipulować i narzucić nam sądy. Wnikliwiej, czyli jak? Zastanówmy się teraz, czym jest wnikliwość, która pozwala iść drogą wskazaną przez wielkiego myśliciela?

Prelegent

Zgodnie z definicją słownikową wnikliwość to dokładne badanie, zgłębianie i wszechstronne analizowanie sytuacji, aby dokonać świadomego wyboru dalszego postępowania. Wymaga wysiłku, który nie każdy chce albo potrafi podjąć. Stąd tak niewiele osób decyduje się na żmudne szukanie odpowiedzi na istotne pytania, na przykład:

„Dlaczego mam wybrać takie studia?”, „Dlaczego warto w to zainwestować?”, „Dlaczego przedsięwzięcie (własne lub cudze) się nie powiodło?”, „Dlaczego mam tak mało czasu dla siebie i rodziny?”. A warto byłoby to zrobić.

Prawdę należy mówić tylko temu, kto chce jej słuchać. SENEKA STARSZY

W języku hebrajskim istnieje ważne słowo *sechel*. Łączy w sobie dwa pojęcia: wnikliwość i roztropność. Dla Hebrajczyków były one jednoznaczne. Wnikliwość ma bowiem związek z rozumowym poznawaniem przyczyn, z mądrością. Mądrość to nie tylko dotarcie do wiedzy. Mądrość to umiejętność zastosowania jej w praktyce. Człowiek wnikliwy zatem zdobywa wiedzę i wykorzystuje ją w codziennym życiu. Jest takie greckie słowo *epignosis*, które oznacza „dokładne poznanie”. Poznając coś dokładnie, zaczynamy rozumieć temat, sprawę czy problem, a to ułatwia nam wyciąganie wniosków i podejmowanie właściwych decyzji.

Sprawą kluczową jest więc wiedza. Bez niej nie rozwiniemy wielu przydatnych cech, a przynajmniej nie zrobimy tego świadomie, co najwyższej przypadkowo. Zdobywanie kolejnych obszarów wiedzy doda nam odwagi. Znikną obawy przed stawianiem pytań, bo będziemy wiedzieć, że nie świadczą one o niekompetencji, są jedynie dowodem wnikliwości. Gdzieś znikną kompleksy, które odzywają się niemal w każdym, kto zdaje sobie sprawę, że uczył się zbyt mało. Człowiek posiadający tylko wiedzę szkolną (bardzo niepełną i ograniczoną) będzie obawiał się ośmieszenia. Będzie miał tendencję do bagatelizowania problemów innych i unikania poważniejszych rozmów. Na marginesie warto dodać, że uczenie się może być jednym z przyjemniejszych zajęć. Poświęcimy mu cały wykład w trzeciej części kolekcji.

Jeżeli żyjemy świadomie, nie wyobrażamy sobie, że nasze odczucia nieomylnie wskazują prawdę. NATHANIEL BRANDEN

Niestety, odkąd nastał Internet, poznawanie wiedzy staje się coraz bardziej powierzchowne, choć wydaje się, że powinno być odwrotnie, bo mamy do dyspozycji niemal całą mądrość ludzkości. Czy jednak korzystamy z tego? Czy w erze Google, kiedy w ciągu kilku sekund możemy znaleźć odpowiedź na prawie każde pytanie, nie jesteśmy bardziej skłonni przyjąć pierwsze lepsze wyjaśnienie niż wnikliwie dochodzić do sedna sprawy?

Dlaczego warto poświęcać czas na głębsze dociekania? Bo dzięki temu nie tylko będziemy wiedzieć więcej, lecz także nauczymy się lepiej rozumieć siebie i innych. Nie ma to nic wspólnego ze wścibstwem. Wścibstwo to chęć poznania faktów z życia innego człowieka – o których nie chce on mówić – dla zaspokojenia zwykłej ciekawości. Często łączy się z chęcią wyrządzenia mu krzywdy. Wnikliwość z takim zachowaniem nie ma nic wspólnego.

Narrator

Zwróćmy uwagę na zdanie, z którego wynika, że wnikliwość nie tylko poszerza wiedzę, lecz także

pozwała lepiej rozumieć siebie i innych. Ta zdolność do rozumienia innych powoduje, że osoby wnikliwe zazwyczaj są przez otoczenie odbierane pozytywnie. Ich towarzystwo gwarantuje, że nie zostaniemy osądzeni. Dzieje się tak, ponieważ ludzie posiadający tę cechę nie wydają pochopnie wyroków. Nie mają tendencji do natychmiastowej oceny wszystkiego. Nie usłyszymy od nich: „Ja nigdy bym tak nie zrobił...”, „Nie potrafisz się zachować...”, „Zawsze podejmujesz głupie decyzje...”. Oddzielają osąd człowieka od osądu sytuacji, a i z tym się nie spieszą. Mają świadomość, ile przykrości może wyrządzić próba ferowania wyroków, gdy emocje jeszcze nie opadły.

Prelegent

Biblijna *Księga Przysłów* w wielu miejscach zaleca rozagę w mowie i działaniu. To ważne, by nauczyć się mówić wtedy, gdy nas o to proszą, i milczeć, jeśli rozmowa miałaby być pustą gadaniną. Człowiek wnikliwy myśli o konsekwencjach swoich słów. Zanim coś powie, zastanowi

się, jak może to zostać odebrane. Jego intencją nie jest upokorzenie lub skrzywdzenie kogokolwiek. Rady, których udziela, są oparte na wiedzy, przemyśleniach i głębokim zastanowieniu. Są też pozbawione emocji, które w tym przypadku byłyby złym doradcą.

Świadomość, że słowa mogą skrzywdzić drugiego człowieka, jest obecna także w myśli Wschodu. O wielkiej mocy słów czytamy między innymi w *Wedach*, starożytnych tekstach hinduskich. Moc ta sprawia, że osobami predysponowanymi do głoszenia prawdy są tam jedynie kapłani, zwani braminami, ponieważ – jak głosi tradycja – powstali z ust bóstwa. Prawo ahinasy, czyli zakaz krzywdzenia jakiegokolwiek istoty żywej, obejmuje także krzywdy wyrządzane słowem. Konfucjusz uważał, że na straży tego prawa powinny stać obyczaje i etykieta regulujące relacje międzyludzkie, uczące okazywania szacunku i przekazywania bolesnych wieści tak, by nikogo nie urazić.

Osoby wnikliwe wiedzą – najczęściej intuicyjnie – jak zaspokajać psychiczne i emocjonalne

potrzeby innych. Posiadają niezwykłą umiejętność słuchania, objawiającą się życzliwością i uważnością. Poprzez zadawanie trafnych pytań potrafią zachęcić do rozmowy nawet kogoś bardzo nieśmiałego lub nieufnego. Umiejętność słuchania nie jest powszechna, bo przecież jak zauważył amerykański pisarz Orson Scott Card: „Co innego słyszeć, a co innego słuchać”. Większości z nas trudno doczekać spokojnie do końca czyjegós opowiadania. Przeważnie słuchamy jedynie do momentu, kiedy możemy się wtrącić, przejąć pałeczkę i zacząć swoje: „Ja kiedyś byłem w podobnej sytuacji...”, „Ja na Twoim miejscu to...”, „Ja miałem kiedyś znajomego, który tak samo...”. Ja... ja... ja... I dalej to już my toczymy swoją opowieść, mniej lub bardziej interesującą, zapominając zupełnie, że rozmówca chciał nam powiedzieć o czymś, co być może było dla niego bardzo ważne. Czy zdarzyło Ci się kiedyś zrezygnować z powiedzenia czegoś istotnego, bo rozmówca, którego uważałeś za swego przyjaciela, nie dał Ci dojść do głosu?... Czy pamiętasz, co wówczas odczuwałeś?... Brak

zainteresowania?... Obojętność?... A może lekceważenie ze strony tego, z kim rozmawiałeś? Z pewnością odczucia te nie należały do przyjemnych. Obcowanie z ludźmi, którzy nie potrafią słuchać, jest bardzo przykre, a komunikacja z nimi – jednokierunkowa. Nie ma mowy o prawdziwym zrozumieniu czy bliskości. Wnikliwość pozwala otworzyć uszy i serce na drugiego człowieka.

Przypomnij sobie znakomity musical *Skrzypek na dachu*. Zapewne utkwiała Ci w głowie piosenka wykonywana przez mleczarza Tewje, rozpoczynająca się od frazy: „Gdybym był bogaty...”, być może jednak bardziej zwróciły Twoją uwagę słowa głównego bohatera, który rozważa, czy rzeźnik dużo starszy od jego córki nadaje się dla niej na męża. Tewje patrzy na sytuację z różnych punktów widzenia, wielokrotnie powtarzając: „a z drugiej strony...”. To dowód wnikliwości i rozwagi.

Wnikliwość połączona z rozwagą powodują, że człowiek przestaje nerwowo reagować na otoczenie, nawet jeśli nie wszystko przebiega po

jego myśli. Ujawniają się u niego lub wzmacniają naturalne zdolności do wyznaczania realistycznych celów i prowadzenia skutecznych działań. Zastanawia się nad rzeczywistymi możliwościami realizacji planu, który skonstruował na bazie swojej wiedzy. Potrafi ominąć rafy na kursie, ponieważ dostrzega zarówno swoje słabości, jak i ograniczenia tkwiące w otoczeniu. Nie ulega huraoptymizmowi i zbyt świetlanym ocenom sytuacji. Elastycznie podchodzi do kolejnych zdarzeń. Nie stara się zmieniać świata, lecz swoje postępowanie. Dzięki temu zazwyczaj realizuje plany i odczuwa satysfakcję z życia. Czy chciałbyś taki być?... Myślę, że to pytanie jedynie retoryczne.

Narrator

Dobroczynny wpływ wnikliwości możemy odczuć w różnych sferach życia, warto więc wypracować w sobie tę cechę, a potem systematycznie ją wzmacniać. Być może pomyślisz teraz: „No, dobrze. Wiem już, co charakteryzuje osobę wnikliwą. Ale... jak mam obudzić i rozwijać w sobie

umiejętność bycia wnikliwym? Czy będę potrafił to zrobić?”. Zapewne tak. Jest na to kilka skutecznych sposobów.

Zacznij od przeanalizowania swoich zachowań i pomyśl, czy postępujesz wnikliwie. Czy przed podjęciem decyzji jak mleczarz Tewje rozważasz różne aspekty sprawy? Czy potrafisz stłumić zbyt silne, emocjonalne reakcje? Tylko niewielu z nas może odpowiedzieć na te pytania pozytywnie. Większość albo powie „nie” albo się zawaha, zanim twierdząco kiwnie głową. A więc... Czy warto czekać, aż nauczą nas wnikliwości bolesne doświadczenia?

Prelegent

Zdecydowanie lepiej wypracować w sobie wnikliwość zawczasu. Trudno będzie ją rozwinąć, jeśli nie przestaniemy działać w ciągłym pędzie, pod presją ludzi lub strachu. Potrzebny jest spokój i odpowiednia atmosfera. Na początek uwolnijmy się od zbędnych obciążeń. Nadmiar pracy i zmęczenie są wrogami wnikliwości. Jeśli weźmiemy na siebie zbyt dużo obowiązków,

nie będziemy mogli wywiązać się z nich dobrze. Prawdopodobnie zbadamy sprawy jedynie powierzchownie. Zdobędziemy dwie lub trzy przesłanki i na tej podstawie sformułujemy opinię, wytyczymy kolejny cel lub stworzymy plan działania. Z braku czasu uznamy nasze postępowanie za słuszne i jedyne możliwe, a weryfikacją nie będziemy zaprzętać sobie głowy. Czy to nie zwiększy prawdopodobieństwa popełnienia błędu? Może lepiej nauczyć się odmawiać, jeśli poczujemy, że jakieś zobowiązanie jest ponad nasze siły? Pomoże nam w tym asertywność, o której porozmawiamy w jednym z kolejnych wykładów.

Pozbycie się zbędnych obciążeń to zaledwie oczyszczenie pola. Kolejnym krokiem będzie zdobycie wiedzy, a więc między innymi znalezienie odpowiednich lektur. Spróbuj zastanowić się najpierw, jakiej wiedzy potrzebujesz. Praktycznej?... Teoretycznej z określonej dziedziny?... Ogólnej?... Poszukiwanie wartościowych książek może stać się pierwszym ćwiczeniem wnikliwości. Jak wybierać? Dobrze jest

rozpocząć od Internetu. Na portalach księgarskich łatwo znaleźć publikacje z określonej dziedziny. Zazwyczaj są opatrzone krótkimi recenzjami napisanymi przez krytyków i czytelników. Na tym jednak nie poprzestańmy. Sprawdźmy jeszcze autorów. Czy z ich biografii wynika, że są osobami kompetentnymi do pisania na określony temat?... Wejdźmy też na różne fora i przeczytajmy opinie dotyczące wstępnie wybranych pozycji. Dopiero teraz zdecydujemy, czy warto je zakupić i poświęcić czas na ich przeczytanie. Jeśli jest taka możliwość, wybierzmy się do prawdziwej księgarni i przyjrzymy tym wstępnie wybranym książkom bliżej. Musimy wiedzieć, czy odpowiada nam styl autora. Jest wiele książek naprawdę wartościowych, które ze względu na sposób pisania nie nadają się dla wszystkich. Niekiedy barierą jest słownictwo zbyt łatwe (wtedy książka wydaje nam się mało kształcąca) lub zbyt trudne (tekst jest niezrozumiały). Obecnie każdy może znaleźć lektury odpowiednie do swoich potrzeb i aktualnego poziomu czytelniczego.

Kto się o mądrość ubiega, ten księgi miłować
winien nad srebro i złoto. JAN AMOS KOMEŃSKI

Podobnie starannie trzeba dobierać nie tylko książki, ale też treści internetowe oraz programy radiowe i telewizyjne, a także kursy i szkolenia.

Następnym krokiem w rozwijaniu wnikliwości jest zmiana sposobu postrzegania świata. Jak już mówiliśmy, wielu ludzi patrzy na innych, na otoczenie lub sytuację tylko z jednego punktu widzenia. Co mają przed oczami?... Spróbuj sobie wyobrazić, że idziesz po zmroku nieoświetloną drogą. W ręku trzymasz włączoną latarkę. Snop światła rozjaśnia ciemność w jednym kierunku. Jeśli skierujesz go pod nogi, zobaczysz tylko nierówności na drodze. Nie przewrócisz się, ale nie będziesz widział ani dokąd zmierzasz, ani co mijasz. Jeśli skierujesz światło przed siebie, dostrzeżesz majaczące gdzieś w oddali trudno rozpoznawalne obiekty, bez szczegółów, bez kolorów – obce i nieprzyjemne, nawet jeśli za dnia codziennie obok nich przechodzisz. Przy tak ustawionym oświetleniu nie zauważysz

przeszkód tuż przed sobą – wyrw i dziur. To grozi potknięciem i upadkiem, co w najlepszym razie skończy się bolesnym potłuczeniem. Teraz wyobraź sobie, że ktoś tę drogę oświetlił latarniami ulicznymi. W oknach przydrożnych domów zapaliły się światła, a na niebie rozbłysły gwiazdy i księżyc. Czy drogi, którą idziesz, nie będziesz widział zupełnie inaczej?

Uświadom sobie, że Twoje życie to też droga. Możesz mieć w ręku jedną latarkę i świecić nią to tu, to tam, czyli widzieć raz to, raz tamto. Czy nie lepiej jednak wędrować w pełnym świetle? Dzięki temu można zobaczyć całe piękno i bogactwo życia. Można właściwie wybrać trasę i świadomie ominąć przeszkody.

Prawdziwa siła zrozumienia polega na niedopuszczeniu do tego, by coś, czego nie wiemy, krępowało to, co wiemy. RALPH WALDO EMERSON

Jak w takim razie nauczyć się dostrzegać to, co ważne, a co często umyka nam w natłoku codziennych zdarzeń?... Dobrym sposobem na zmianę

postrzegania świata jest reporterskie spojrzenie na życie. Polega ono na przyglądaniu się zdarzeniom z dystansem, jak niezależny obserwator. Zazwyczaj mamy tendencję do patrzenia na wszystko przez pryzmat swoich poglądów, przekonań, racji, interesów i emocji. Nie zdołamy zupełnie tego wyeliminować, ale możemy wypracować wielostronność spojrzenia. Najpierw nauczymy się dostrzegać i zapamiętywać fakty, a potem starajmy się je umieszczać na tle wiedzy i różnorodnych doświadczeń. Następnie stawiamy pytania, sobie i innym, o wszystko, co wykracza poza naszą znajomość rzeczy. Czy na każde z nich dostaniemy jednoznaczną odpowiedź? Nie! Ale jeśli będzie ich wiele, wyrobimy sobie własne zdanie. Wcześniej czy później też od „Co?”, „Gdzie?”, „Kiedy?” dojdziemy do pytań: „Jak...”: „Jak zmniejszyć czas podróży na antypody do jednej godziny?”, „Jak zatrzymać starzenie się organizmów?”, „Jak przekazywać dane do mózgu bez pomocy zmysłów?”. Te pytania skierują nas na szlak, którym przeszły liczne pokolenia odkrywców i wynalazców.

Kiedy piszesz, musisz zebrać w jeden strumień wszystkie swobodne prądy serca. AMY TAN

Dobrym ćwiczeniem wnikliwości jest prowadzenie osobistego pamiętnika lub – bardziej dziś popularnego – bloga internetowego, w którym będziemy zapisywać przepływ myśli. Dlaczego? Po pierwsze, już na etapie pisania zastanowimy się nad przedstawianymi faktami. Po drugie, jeśli wylejemy na papier nasze odczucia, szybciej odzyskamy spokój i spojrzymy na wszystko z reporterskim dystansem. Po trzecie wreszcie, możemy wrócić do notatki w pamiętniku lub blogu po jakimś czasie, kiedy emocje związane z opisywanym zdarzeniem osłabną, i przyrzeć się mu jeszcze raz. Może wtedy zauważymy błędy, które popełniliśmy? Może zmienimy nasz osąd sytuacji?... Może nie była ona tak tragiczna... trudna... zadziwiająca... jak się w pierwszej chwili wydawało? Z perspektywy spojrzymy na nią bardziej obiektywnie.

W jaki sposób pisać? Ważna jest nie tylko systematyczność. Tego typu pamiętnik lub blog

powinien być szczery, stąd lepiej go nie upubliczniać, czyli nie dawać do czytania innym osobom, nawet najbliższym. Niekiedy umysł będzie Ci podpowiadał usprawiedliwienia i bardziej szlachetne motywy Twoich czynów, niż były one w rzeczywistości. Niekiedy – przeciwnie – możesz zacząć się oskarżać i brnąć w narzekanie. Staraj się tego unikać.

Zauważmy, że zapisy dziennika, zwłaszcza jeśli notujemy nasze myśli bez cenzurowania ich i dbałości o perfekcję stylistyczną, przypominają rozmowę. Mnóstwo w nich pytań i urwanych zdań. Tak właśnie wygląda zapis nieustannie toczącego się w naszej głowie dialogu wewnętrznego. Warto uświadomić sobie jego istnienie i wykorzystać w procesie doskonalenia osobowości.

Narrator

Dialog niezwykle cenił Sokrates, a także Platon, Arystoteles i wielu innych myślicieli. Pozwala on ciekawie i dynamicznie przedstawiać swoje zdanie oraz pomaga rozmówcy w dochodzeniu

do własnych wniosków. Sokrates wykorzystywał dialog do nauczania. Toczył rozmowy na ulicy, by naprowadzać uczniów na poprawne rozwiązania, a właściwie zachęcał ich w ten sposób do wspólnego szukania prawdy. Myśliciel był przekonany, że każdy nosi w swoim wnętrzu pełnię wiedzy, potrzebuje jedynie kogoś, kto wydobędzie ją na zewnątrz. To był początek dialektyki, którą w starożytności i średniowieczu rozumiano jako umiejętność prowadzenia rozmowy i dochodzenie do prawdy poprzez zadawanie kolejnych pytań. Dialog można prowadzić także z samym sobą. To znakomita pomoc w rozwijaniu wnikliwości.

Prelegent

Śmiało można powiedzieć, że Sokrates mieszka w umyśle każdego z nas. Wsłuchaj się przez chwilę w to, co przepływa przez Twoją głowę. Setki, tysiące myśli. Jeśli nie śpimy, nie ma tam ani chwili spokoju. Bez przerwy coś nam podszeptuje komentarze, oceny, skojarzenia, refleksje... Ćwiczenie wnikliwości polega

między innymi na zapanowaniu nad dialogiem wewnętrznym i wykorzystaniu go jako narzędzia. Warto jednak zachować ostrożność, ponieważ to narzędzie, nieumiejętnie użyte, może spowodować wiele szkód.

Istnieją miliony oblicz prawdy, ale prawda jest tylko jedna. HERMANN HESSE

Rozróżniamy dwa rodzaje dialogu wewnętrznego: pozytywny i negatywny. Jeśli karcimy się w myślach i wiecznie coś nam się w sobie nie podoba, dialog nazywamy negatywnym. Wówczas głos wewnętrzny podpowiada: „Jesteś beznadziejny, niczego nie zdobędziesz, wszystko psujesz”. Poznajemy to po pojawiających się wyrzutach sumienia i złym samopoczuciu, które mogą doprowadzić do depresji. Jeśli zaś myślimy optymistycznie o sobie i o tym, co robimy, głos wewnętrzny przekonuje: „Jesteś wart szacunku, ludzie Cię lubią, potrafisz pomagać, masz inicjatywę”, wtedy dialog nazywamy pozytywnym. Przypomnijmy sobie słowa Jezusa, który mówił,

Jak stać się wnikliwym?

Co jest istotą wnikliwości? W czym może pomóc bycie wnikliwym? Jak wnikliwość wpływa na realizację zamierzeń w różnych sferach życia? Czy i w jakim stopniu strzeże przed popełnianiem błędów? Czy pomaga w walce ze stereotypami? Co ma wspólnego z kreatywnością? Czy można wypracować nawyk wnikania w istotę rzeczy i baczego przyglądania się rzeczywistości, a jeśli tak, to w jaki sposób?

Od wnikliwości zależy trafność podejmowanych decyzji i rzetelność oceny sytuacji. Człowiek wnikliwy staje się ekspertem od wyzwań, jakie stawia życie. Potrafi przewidywać skutki swoich działań i bezstronnie oceniać sytuację. Jeśli chciałbyś umieć myśleć w ten sposób, dostrzegać różne aspekty stojących przed Tobą zadań i uwolnić się od stereotypów, rozwiń tę cechę. W jaki sposób to zrobić, dowiesz się z wykładu *Jak stać się wnikliwym*.

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

