

MĘŻCZYŻNA, KTÓRY BUDUJE
czyli
ŻYĆ z SENSEM

**DARIUSZ JUSTYNIARSKI
PAWEŁ ZUCHNIEWICZ**

**MĘŻCZYZNA, KTÓRY BUDUJE
czyli
ŻYĆ z SENSEM**

**PRZEWODNIK PO KOMPETENCJACH KLUCZOWYCH DLA
ROZWOJU PEŁNEJ OSOBOWOŚCI**



SPIS TREŠCI

WSTĘP	7
PRZEJAŹDŹKA MERCEDESEM	7
ŻYCIE NA MAKSA	10
Cztery kompetencje kluczowe	10

ROZDZIAŁ I	15
ZOSTAŃ SWOIM DYREKTOREM!	15
Podejmowanie decyzji	15
Jaki jest twój cel?	16
Jak zostać generałem?	17
Znajdź czas, którego wciąż ci brak	20
Talent do pracy	23
Czy już jesteś samodzielny?	24
Jak nie dać się oszukać?	28
Chciałem pójść na historię	29

ROZDZIAŁ II	35
Wytrwałość	35
To nie był żaden cud	36
Nic nie mów, nic nie rób	40
Wyjeżdżam do Kanady – czyli strach przed porażką	42
Powiedz mi, co kochasz, a powiem ci, gdzie znajdziesz	43
Umyj nogi	45
Tylko silny potrafi przebaczać	47
Mistrzostwo i bariera frustracji	49
Teraz zaczynam	50
Drobne rzeczy i wielki człowiek	52

ROZDZIAŁ III	57
UCZ SIĘ MNIEJ	57
Równowaga	57
Chcemy być wolni	60

Historia Billa W.	62
Więcej mieć czy bardziej być?	64
Złoty środek	66
Prawdziwy mężczyzna czeka	68
Ale cyrk!	70
Idę skosić trawę	74

ROZDZIAŁ IV	81
ABY BYĆ KIMŚ, TRZEBA BYĆ... (O)	
SOBĄ	81
Kompetencje społeczne	81
TIPS, czyli jak to robią w Ajaxie	
Amsterdam	81
Sekret dobrego zdrowia	82
Diament szlifuje się diamentem, a człowieka człowiekiem	85
Sztuka oddychania	86
Mowa jest srebrem	89

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA	93
Polonezem w świat	93
Z sensem czy bez sensu?	94

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA	97
Pieniądze to za mało...	97
Nadzieja matką mądrych	99
Słowo, które ma moc	100





WSTĘP

PRZEJAŹDŹKA MERCEDESEM

Na najelegantszej ulicy Paryża, słynnych Polach Elizejskich, uwagę miłośników motoryzacji przykuwa salon Mercedes. Można w nim nie tylko obejrzeć najnowsze superszybkie i superluksusowe samochody tej marki, ale też usiąść w nich i przynajmniej pomarzyć o jeździe takim cudem.

Uwagę wchodzących przykuwa jednak najpierw dziwny pojazd, czy raczej jeździ-dełko z trzema kołami, które kojarzą się raczej z rowerem. Trudno wprost uwierzyć, że gdyby nie ten trójkołowiec, to cudeńka techniki, które możemy oglądać dalej, nie

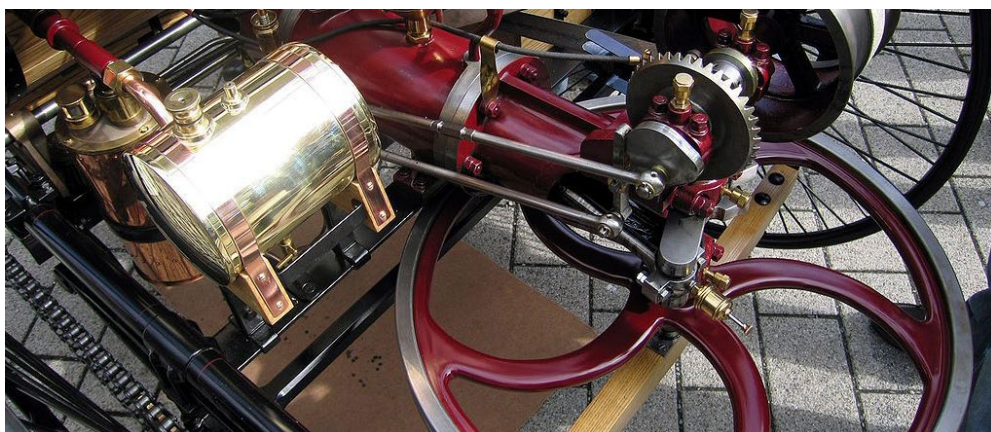
WSTĘP

miałyby racji bytu. Jest to pojazd skonstruowany przez Karla Benza przed prawie 140 laty.

Kim był człowiek, którego nazwisko stanowi dziś drugi człon nazwy najbardziej renomowanego samochodu świata?

Przyszedł na świat w południowo-zachodnich Niemczech (w miejscowości Mühlburg) w 1844 roku. Dwa lata po urodzeniu zmarł jego ojciec, lecz dzięki staraniom matki ukończył liceum o profilu przyrodniczym, a potem studiował inżynierię mechaniczną na politechnice w Karlsruhe. Już w szkole interesował się techniką, fizyką i chemią. Pierwsze własne pieniądze zarobił, naprawiając zegary.

W 1871 roku założył wraz ze współnikiem odlewnię żelaz i zakład mechaniczny. Rok później ożenił się z Bertą Ringer, z którą miał dwóch synów i trzy córki. Berta wniosła w małżeństwo posag i to uratowało Benza, gdy jego spółka zbankrutowała.



W 1877 roku Karl rozpoczął prace nad konstrukcją dwusuwowego silnika spalinowego, a dwa lata później opatentował efekt swoich wysiłków. Ponowne zaangażowanie się w biznes przyniosło sukcesy finansowe, bo silniki sprzedawały się świetnie. Najpierw miały moc 1 KM, a potem 4 KM. Ale Benzowi to nie wystarczało. Opracował projekt lekkiego pojazdu, którym można było szybko jeździć po drogach i osobiście nim kierować. Jednak jego współnikom nie spodobał się ten pomysł i nie zgodzili się

WSTĘP

na nowe przedsięwzięcie. Benz sprzedał więc swoje udziały w firmie i zaczął pracę nad pojazdem w domowym warsztacie.

Konstruktor doszedł do wniosku, że ma to być powóz, podobny do konnego, ale napędzany lekkim silnikiem spalinowym. Dwa tylne duże koła miały służyć do napędzania pojazdu, a przednie – mniejsze – do kierowania.

Jednak aby jego marzenie stało się rzeczywistością, musiał opracować nowy model silnika, gdyż dwusuw, który niegdyś skonstruował, był za duży i za ciężki.

Ostatecznie powstał pojazd zbudowany z lekkich rur stalowych, z miękką ławeczką na dwie osoby. Silnik został umieszczony pod siedzeniem. Wążący 260 kg wehikuł mógł rozwinąć prędkość 16 km/h.

– Jedzie, on jedzie! – krzyczały dzieci, gdy pewnego dnia tata zaprosił całą rodzinę na podwórko, aby zademonstrować swoje dzieło. Pojawiły się jednak problemy: skórzane pasy przekładni paliły się, ogniwa łańcuchów pękały, urządzenie zapłonowe odmawiało posłuszeństwa. Benz usuwał usterki, wprowadzał poprawki, sporządzał nowe części. Pojazd opatentował w 1886 roku. Opis patentowy brzmiał: „Przedstawiona konstrukcja służy do napędzania lekkich wozów i małych statków, przeznaczonych do przewożenia 1 do 4 osób...”.



Największy problem polegał jednak nie na kwestiach technicznych, lecz na znalezieniu klienta. „Kto jest zainteresowany tego rodzaju pomysłem tak długo, jak istnieją w sprzedaży konie?” – pisał dziennikarz gazety „Mannheimer Zeitung”, oceniając, że pojazd jest „bezużyteczny, śmieszny i nikomu niepotrzebny”. Takie samo zdanie mieli goście wystawy przemysłowej w Paryżu.

Konstruktor doznał srogiego zawodu, widząc, że efekt jego ciężkiej pracy spotyka się z tak nieprzychylnym przyjęciem. Ogarnął go gniew.

Żona usiłowała przekonać go do publicznej prezentacji pojazdu, lecz on nie chciał już inwestować ani swojego czasu, ani pieniędzy. Wówczas ta mądra

WSTĘP

i odważna kobieta postanowiła wybrać się na wycieczkę. Bez wiedzy męża zapakowała do pojazdu dwóch synów i udała się z nimi do babci w Forzheim.

W drodze skończyła się benzyna (wtedy nazywała się naphtha), kupili ją więc w aptece. Zepsuły się: układ zapłonowy, pompa benzynowa i hamulce. Rurkę doprowadzającą paliwo do gaźnika Bertha przetkała szpilką do włosów, skorzystali też z pomocy kowala. Ostatecznie po pokonaniu 105 kilometrów dotarli do celu podróży. Przysporzyła ona takiej reklamy samochodowi Benza, że pojawili się klienci i pojazd zdobył miejsce na rynku.

Karl Benz uważany jest za pierwszego konstruktora samochodu. Pojazd został wpisany przez UNESCO na międzynarodową listę Memory of the World, najbardziej cenionych obiektów stworzonych przez człowieka.

Historia cywilizacji zna wiele podobnych dokonań, których autorami byli ludzie z pasją, przekraczający kolejne granice. Wybraliśmy Karla Benza, ponieważ na jego przykładzie widać, jak wielkie znaczenie mają nie tylko osobiste kompetencje, ale wsparcie rodziny. Każda z jego sprawności była wspierana przez kochających go ludzi, co ostatecznie przyniosło trwały i przekraczający jedno pokolenie sukces.

ŻYCIE NA MAKSA

Cztery kompetencje kluczowe

Rok szkolny 2019/20 przebiegał bez specjalnych zakłóceń aż do 13 marca. Tego dnia Minister Zdrowia ogłosił stan zagrożenia epidemicznego na terenie całego kraju z powodu szybko rozprzestrzeniającego się koronawirusa. Wprowadzono znaczne ograniczenia we wzajemnym kontakcie osób. Minister Edukacji Narodowej podjął decyzję między innymi o zamknięciu szkół i przejściu do pracy zdalnej przy pomocy komunikacji elektronicznej.

Mówi się czasem, że dla współczesnej młodzieży cyberprzestrzeń jest jak kontynent, który przez starszych nie został jeszcze odkryty. Na masową skalę mogliśmy tego doświadczyć w czasie kwarantanny.

WSTĘP

W szkole Żagle potraktowaliśmy tę sytuację jako wyzwanie i szansę. Choć w zupełnie innych warunkach i w innej specyfice – to jednak nauka trwała i szkoła spełniała swą główną rolę. Zarazem jednak – ucząc przedmiotów – uczyliśmy się żeglować po wodach cyberprzestrzeni.



Jak w każdej nauce, tak i tu można wyróżnić cztery fazy. Pierwszą jest nieświadoma niekompetencja, kiedy uczący się nawet nie wie, czego nie wie. Charakteryzuje się ona entuzjazmem do momentu pierwszej porażki. To prowadzi do fazy drugiej: świadomej niekompetencji – wiem, że nie wiem. Ten stan powoduje dyskomfort, lecz zarazem mobilizuje do poszerzenia kompetencji. Przechodzimy do świadomej kompetencji – potrzeba nam wysiłku (przejawiającego się na przykład w rozpisaniu działań, które powinno się wykonać). i wreszcie ostatnia faza: nieświadoma kompetencja, kiedy nauczyliśmy się potrzebnych umiejętności oraz wiedzy i potrafimy nieświadomie z nich korzystać.

W dobie kwarantanny dość szybko przeszliśmy od etapu pierwszego do drugiego. Proces zdalnego nauczania z technicznego punktu widzenia przebiegał sprawnie, natomiast o wiele bardziej wymagające było takie korzystanie z komputera, by umiejętnie zarządzić czasem ucznia i czasem rodziny.

Szukaliśmy zatem skutecznych dróg odnalezienia się w tej sytuacji. **Aby płynąć w nieznanie, potrzeba dobrej nawigacji.** Pomocny do tej pracy okazał się priorytet wychowawczy, do którego w szkołach Sternika przywiązuje się dużą

WSTĘP

wagę. z pomocą przyszli nam Platon, Arystoteles i Tomasz z Akwinu. Pierwszy z nich proponował cztery – mówiąc językiem współczesnym – kompetencje. Drugi wskazywał, że ich realizacja przynosi człowiekowi szczęście. z kolei trzeci nazywał je kardynalnymi (łac. cardo – zawias), czyli zawiasami drzwi do udanego życia. Trzy z nich skierowane są na rozwój osobisty, jedna zaś na rozwój społeczny.

Są to:

- **zdolność podejmowania decyzji (roztropność),**
- **wytrwałość (męstwo),**
- **równowaga (umiarkowanie),**
- **kompetencje społeczne (sprawiedliwość).**

W konkretnie naszej wirtualnej rzeczywistości mogło to się objawiać przez opracowanie planu dnia, konsekwentne jego realizowanie, zachowanie w nim odpowiedniego czasu na pracę i wypoczynek oraz poświęcenie jego części dla rodziny, przyjaciół, znajomych, sąsiadów.



Pomocne w rozplanowaniu tej pracy są proporcje 3:1 (trzy kompetencje indywidualne i jedna społeczna). a zatem jeśli wykorzystujemy na przykład 6 godzin na pierwsze trzy kompetencje, to dwie godziny powinniśmy poświęcić na budowanie relacji.

WSTĘP





ROZDZIAŁ I

ZOSTAŃ SWOIM DYREKTOREM

Podejmowanie decyzji

Epidemia koronawirusa, która wybuchła wiosną 2020 roku, z dnia na dzień zamknęła ludzi w domach, a zwykle narzędzia stosowane w edukacji okazały się mało przydatne lub prawie bezużyteczne. Bardziej niż kiedykolwiek zdaliśmy sobie sprawę z tego, że każdy z nas jest swoim dyrektorem. Znaczy to, że to ja decyduję o rozwoju moich osobistych zdolności. i ja również ponoszę za to odpowiedzialność.

ROZDZIAŁ I

Co jest potrzebne do tego, aby zrobić to dobrze? Małe i duże decyzje podejmują te osoby, które posiadają umiejętność przewidywania oraz wdrażania podjętych planów.

Przewidywanie to kierowanie tym, co robię dzisiaj, z uwzględnieniem długookresowego celu. Na przykład – choć dziś nie mogę wyjechać za granicę, to chcę nauczyć się języka obcego.

Dlatego na początku należy się zastanowić, czy robię to, co powinienem. Robienie właściwych rzeczy (nawet niezbyt sprawnie) jest o wiele lepsze od nawet najsprawniejszego robienia rzeczy niewłaściwych.



Jaki jest twój cel?

„Gdy Milon, zapaśnik, raz przyjął pozycję, nie było osoby, która by mogła go z niej ruszyć. a gdy schwycił w dłoń jabłko, nikt nie mógł dokonać nawet tyle, by odgiąć jeden z jego palców” – pisał Pliniusz Starszy w Historii naturalnej o słynnym greckim zapaśniku Milonie. Pauzaniusz zaś w Wędrówkach po Helladzie twierdził, że siłacz potrafił tak ścisnąć owoc granatu, iż nikt nie był mu go w stanie odebrać, zarazem jednak na tyle delikatnie, by go nie zmiażdżyć. Podobno umiał też tak napiąć żyły na skroniach, że lina, którą obwijał głowę, pękała.

Ten sam autor podaje, że Milon sześć razy tryumfował w igrzyskach olimpijskich i tyleż samo w igrzyskach w Delfach. Aby przygotować się do zawodów zapaśniczych, stawał na tarczy wysmarowanej tłuszczem i nie dawał się z niej zepchnąć.

ROZDZIAŁ I

Dla Arystotelesa Milon jest przykładem człowieka stawiającego sobie cele życiowe i dobierającego środki do ich realizacji. Zaowocowało to nie tylko zwycięstwami w igrzyskach, ale i bohaterskim czynem. Jak podaje Strabon, podczas uczty pitagorejczyków zawalił się filar, a Milon własnym ciałem podtrzymywał spadający strop tak długo, aż wszyscy zgromadzeni nie opuścili sali. Zapaśnik również się uratował.

Według Arystotelesa cel jest początkiem tego, co człowiek czyni. Właściwością ludzkiej natury jest chcieć, pożądać i działać dla celu. **Kto nie snuje żadnych planów, ten snuje się przez życie.** Unosi się na fali, która popycha go to tu, to tam.

Odkrywanie celu to trudne zadanie. Można ulec fantazji. Ktoś pragnie być podróżnikiem, lecz nie wzbogaca swojej wiedzy o narodach i krajach. Mogę coś deklarować przez lata i ostatecznie nie zrobić nic lub uczynić niewiele, aby to osiągnąć.

Cel weryfikuje się w działaniu, w konkretnej rzeczywistości codziennego życia.

Kiedy coś rozpoczynamy, dobrze jest zacząć od pierwszego celu, jakim jest uporządkowanie życia.

Jak wygląda mój plan dnia, moje biurko, mój plecak, mój mundurek? Jak mam zamiar poświęcać czas dla innych, jak zrobić krok naprzód w rozwoju duchowym? Co chcę osiągnąć w tym roku szkolnym? Czy w ogóle podejmuję wysiłek poszukiwania mojego celu?

Jak zostać generałem?

Wiosną 1944 roku generał Władysław Anders musiał podjąć ważną decyzję. Czy rozkazać polskim żołnierzom zaatakować Monte Cassino? Tego wzgórza, na którym wznosił się starożytny benedyktyński klasztor, zaciekle bronili Niemcy. Anders wiedział, że wielu jego żołnierzy zginie, gdy wyda rozkaz natarcia. Wiedział też, że poprzednie

ROZDZIAŁ I

ataki oddziałów alianckich skończyły się niepowodzeniem. Ostatecznie Polacy podjęli szturm wzgórza, zdobyli je i otworzyli aliantom drogę na Rzym.



W 1944 roku Anders miał 52 lata.

Co działo się w jego życiu wcześniej?

W wieku 19 lat ukończył warszawskie gimnazjum, a następnie politechnikę w Rydze. w 21 roku życia rozpoczął służbę wojskową. Brał udział w I wojnie światowej i był trzykrotnie ranny. Ukończył dwuletnią Wyższą Szkołę Wojskową w Paryżu. w wieku 42 lat został mianowany generałem. w czasie II wojny światowej łącznie 22 miesiące przebywał w sowieckich więzieniach. Po ataku Niemiec na Związek Sowiecki

utworzył tam armię polską, a następnie ją stamtąd wyprowadził.

Aby zostać generałem, realizował te cele, które stały przed nim na wcześniejszych etapach życia – gdy był gimnazjalistą, żołnierzem i studentem uczelni.

Jak układać program celów dla siebie? Proponujemy kroki, których skuteczność jest dowiedziona. Jeśli wprowadzisz je w życie, stworzysz sobie dużą szansę, aby zostać generałem lub kimkolwiek chcesz być.

- ▶ **Krok 1:** zapisz na kartce, co chcesz osiągnąć długoterminowo: w tym roku, w tym trymestrze. Zapisanie swoich celów podnosi skuteczność realizacji.
- ▶ **Krok 2:** określ korzyści. Czy osiągnięcie tego celu przybliży mnie do realizacji głównego celu w moim życiu? Czy uczyni mnie szczęśliwszym, bardziej pewnym

ROZDZIAŁ I

siebie, zdrowszym, przysporzy mi przyjaciół, poprawi moje stosunki rodzinne, da mi nadzieję?

- ▶ **Krok 3:** zapisz główne przeszkody i trudności do przezwyciężenia. Między miejscem, w którym obecnie się znajduję, a tym, w którym chcę być, zawsze jest coś, co stanowi trudność do pokonania. Zapisanie przeszkód w realizacji celu pozwoli mi na przygotowanie się do nich.
- ▶ **Krok 4:** umiejętności i wiedza, które są potrzebne do realizacji celu. Dokonaj inwentaryzacji swoich zasobów. Na przykład: jeżeli chcesz regularnie biegać, powinieneś wiedzieć, przy jakim maksymalnym tętnie możesz to robić; jeśli chcesz zdać maturę z matematyki na 95 procent, musisz wiedzieć, ile zadań tygodniowo musisz rozwiązać.
- ▶ **Krok 5:** określ, kto może ci pomóc. Mogą to być osoby lub organizacje. Nie jesteś samotną wyspą, wskaż osoby, którym zależy tak samo jak tobie na tym, byś dotarł do miejsca twoich pragnień.
- ▶ **Krok 6:** napisz plan działania, który prowadzi do osiągnięcia celu. Aby osiągnąć swój cel, trzeba opracować plan i wskazać konkretne działania, które jeśli podejmiemy i zrealizujemy, doprowadzą nas do osiągnięcia naszego celu.
- ▶ **Krok 7:** określ termin realizacji celu.
- ▶ **Krok 8:** napisany plan zawieś w widocznym miejscu w domu i umieść w szkolnej agendzie.

Przykład zastosowania programu opartego na celach:

Uczę się angielskiego, ponieważ chcę w tym języku pisać bloga i sprawnie rozmawiać podczas wymian międzynarodowych. Dlatego przygotowuję się do egzaminu Cambridge na poziomie KET. Przeszkodą w nauce jest brak wytrwałości – zaczynam

ROZDZIAŁ I

i mam plan, lecz po kilku tygodniach przestaję się uczyć. Aby się uczyć, potrzebuję lepiej sterować swoim czasem i szukać skutecznych metod uczenia się. Mój nauczyciel i rodzice będą mnie wspierać. Planuję uczyć się angielskiego 30 minut dziennie. Termin egzaminu:



Znajdź czas, którego wciąż ci brak

Profesor Julian Birkinshaw zaliczany jest do 50 czołowych myślicieli brytyjskich. Ten związany z London Business School specjalista od zarządzania badał, jak można zwiększyć wydajność pracowników wiedzy. Znalazł bardzo prostą odpowiedź: jest to możliwe, o ile nauczymy się eliminować czas przeznaczony na wykonywanie zadań o niskiej wartości, z których niewiele dla nas wynika.

Wykonywane przez nas zadania można podzielić na dwie kategorie:

- zajęcia, których zaniechanie nie będzie miało negatywnych konsekwencji;
- prace do zorganizowania na nowo.

Te pierwsze nadają się do natychmiastowego wyeliminowania lub zredukowania. Może to być na przykład skrócenie czasu poświęconego na przeglądanie internetu z dwóch godzin do godziny.

Te drugie są ważne, ale musimy przemyśleć, jak dobrze je zaplanować. Na przykład w sobotę chcę mieć czas na zbiórkę harcerską, wysypianie się, oglądanie filmu,

ROZDZIAŁ I

spotkanie z kolegą, odrobienie pracy domowej z chemii. Nie mam jednak czasu na przeczytanie obowiązkowej lektury na poniedziałek.



Jak rozwiązać ten problem? Może nam w tym pomóc następujące ćwiczenie:

1. Sporządź listę rzeczy wykonanych w ostatnią sobotę.
2. Wyobraź sobie, że właśnie tego dnia Twoją rodzinę odwiedzili ważni goście. Chcesz znaleźć czas na spotkanie z nimi i musisz coś skreślić z listy.
3. Przy liście wykonanych rzeczy postaw numer, który będzie odpowiadał poszczególnym kategoriom:

► Konieczne: najwyższy priorytet	4
► Ważne: musi być wykonane dziś	3
► Uznaniowe: wykonam, jeśli czas pozwoli	2
► Nieważne/opcjonalne: mogę je od razu wykreślić	1

Badania pokazują, że dzięki temu ćwiczeniu można zaoszczędzić 10 godzin tygodniowo.

Peter Drucker, guru w dziedzinie zarządzania, wskazuje, że za 10 lat firmy będą się składać z pracowników wiedzy, czyli samodzielnie kierujących własną pracą specjalistów, którym płaci się za myślenie. Nie musimy czekać 10 lat, dzisiejszy uczeń jest pracownikiem wiedzy, wynagradzanym za myślenie (przez rodziców i nauczycieli).

ROZDZIAŁ I

Umiejętność nadania priorytetów pozwoli młodemu pracownikowi wiedzy na znalezienie czasu nie tylko na naukę, która jest pierwszym przejawem myślenia, lecz również na rozwijanie przyjaźni, pomoc innym i rozwój życia duchowego – a to jest już droga do mądrości.



Prowadzimy dwa rumaki

Platon, z którego pism korzystał Arystoteles, opisując wybory człowieka, porównuje go do woźnicy, który kieruje zaprzęgiem ciągniętym przez dwa konie – białego i czarnego. Biały koń symbolizuje nasze dobre sprawności, czarny – złe. Zadaniem woźnicy jest dotarcie do właściwego celu. Powożenie okaże się trudne, jeśli nie poznam siły konia białego i czarnego. Konieczne jest poznawanie i wychowywanie siebie. Platon był radykalny w swoich ocenach, gdyż zalecał, by osoby nieposiadające kompetencji w podejmowaniu decyzji wysłać na banicję. w dzisiejszej rzeczywistości te osoby skazują się same na banicję – brak uczestnictwa w życiu zawodowym, rodzinnym i społecznym. Jeśli nie rozwijamy sprawności podejmowania decyzji, pozwalamy, by w naszym powożeniu dominowały niestałość, fantazja i namiętność.

Zwróciliśmy już uwagę na umiejętność planowania. Jednak plany, które nie znajdują odzwierciedlenia w ciężkiej pracy, są tylko dobrymi intencjami, a te nie pomogą nam zrealizować celu samowychowania, o którym pisał Platon.

ROZDZIAŁ I

Dopóki decyzja nie zostanie przełożona na realne działania i nie znajdzie się na etapie wdrażania, mimo wszystkich intencji i celów nie jest żadną decyzją. Najwięcej czasu pochłania nie samo podjęcie decyzji, ale wprowadzenie jej w życie.

Talent do pracy

Talent to w zawodowym sporcie niemal obelga. Talent jest niewiele wart. Sukces składa się w 90 procentach z ciężkiej pracy – mówił były trener Dominica Thiema Sepp Resnik o swoim podopiecznym. Młody tenisista biegał po lesie, rąbał drzewo, zrywał się w środku nocy na treningi – wszystko to miało go wzmocnić fizycznie i psychicznie.

Thiem wygrał US Open 2020 i określa ten triumf jako realizację stawianego sobie od dawna celu.

Malcolm Gladwell, który analizował kariery osób utalentowanych, doszedł do podobnych wniosków co Resnik. Mniejszą rolę odgrywają wrodzone zdolności, a większą ćwiczenie. Aby osiągnąć biegłość odpowiadającą klasie światowej w dowolnej dziedzinie, należy ćwiczyć dziesięć tysięcy godzin. Co to oznacza w praktyce? **Jeśli chcesz być w czymś dobry, musisz poświęcać temu czas przez trzy godziny dziennie lub przez dwadzieścia godzin tygodniowo przez dziesięć lat.**

Aby osiągnąć satysfakcjonujący cel w uczeniu się języka angielskiego, trzeba przeznaczyć na to 30 minut dziennie, aby dobrze napisać maturę z matematyki lub zdobyć laury w konkursie, trzeba codziennie poświęcić konkretny czas na zrobienie odpowiedniej liczby zadań.

Jeśli zatem chcesz, aby otworzyły się przed tobą szerokie możliwości, musisz podjąć decyzję i zrealizować codziennie trzy kroki:

- 1. Określ cel swojej pracy.** Co chcesz osiągnąć? Zdefiniuj precyzyjnie zadanie do wykonania oraz wyznacz potrzebne na to ramy czasowe. Zadanie polegające na napisaniu jednej strony wypracowania z angielskiego nie sprawi, że będziesz pracował intensywnie. Potrzebne są jeszcze ramy czasowe. Dlatego dobry cel to napisanie jednej strony w jedną godzinę. Dzięki temu będziesz skupiony na pracy, którą wykonujesz.

ROZDZIAŁ I

2. **Skoncentruj swoją uwagę tylko na pisaniu.** To nie jest czas na wielozadaniowość. Rozproszenia oznaczają złe wykorzystanie twojego potencjału. Wyłącz telefon, muzykę, nie jedz w czasie pracy.
3. **Zachowaj równowagę** między trudnością zadania i możliwością jego wykonania. Zaplanowane na konkretny czas zadanie musi być dość trudne, tak by wymagało od nas intensywnej pracy. Jeśli nie wiesz, jak długo trwa zrobienie zadania, podziel je na mniejsze segmenty. Wyzwaniem nie jest wykonanie go szybciej, ale lepiej lub bardziej efektywnie.

Czy już jesteś samodzielny?

„Jak udało się panu zrealizować plany sprzedażowe, które określił pan w ubiegłym roku?”

„W jaki sposób organizował pan swoją pracę w tym okresie?”

„Jak zorganizował pan pracę zespołu?”

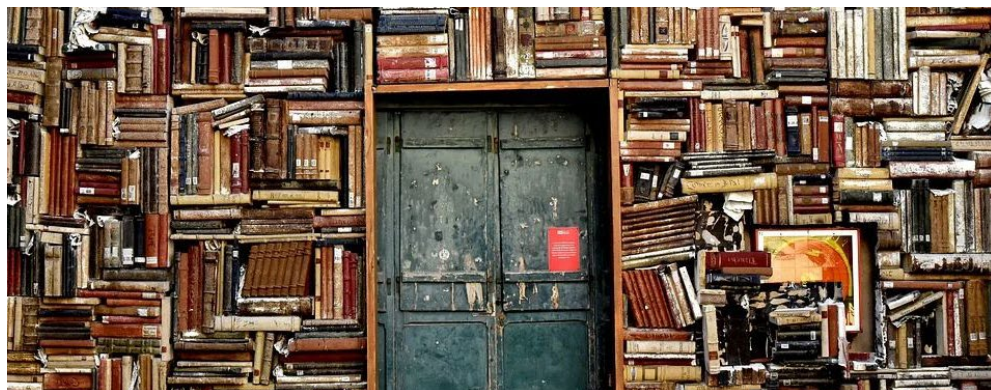
Tak brzmią niektóre z pytań, które pracownik może usłyszeć od przełożonego w czasie tzw. oceny rocznej. Proces ten odbywa się w firmach o wysokiej kulturze organizacyjnej, a jednym z jego celów jest zbadanie samodzielności osób, które mają wykazywać się inwencją w realizowaniu celów wspólnych dla całego przedsiębiorstwa. Bierze się w nim pod uwagę umiejętność realizacji tzw. celów twardych (np. liczba pozyskanych klientów bądź sprzedanych produktów) oraz celów miękkich (dotyczących sposobu pracy własnej i w grupie). w analizie samodzielności szczególnie cenione są:

- **realizacja zadań bez bezpośredniego nadzoru;**
- **umiejętność samodzielnego planowania;**
- **kontrola wyników swojej pracy.**

Współcześni menedżerowie nie odkrywają pod tym względem Ameryki. Arystoteles również wskazywał, że dojrzały człowiek rządzi sobą i panuje nad swoim czynem. Pozytywna zdolność do kierowania swoim życiem jest czymś zupełnie innym niż samo korzystanie z wolności i niezależność od innych.

ROZDZIAŁ I

Józef Bocheński, profesor filozofii, analizując filozofów i mędrców, sformułował konkretne wskazówki w rządzeniu swoim życiem.



Zachowaj krytyczne myślenie. Nie uznawaj żadnego zdania bez przekonania się o jego prawdzie lub jego prawdopodobieństwie. Wiele osób wygłasza swoje sądy o sprawach, o których myśli, że coś wie, a tak naprawdę wie mało albo nic. Często dzieje się tak, gdy pozwalamy sobie na ocenianie innych.

Unikaj myślenia życzeniowego. Gdy nam na czymś zależy, zaczynamy wierzyć, że rzeczywistość jest taka, jakbyśmy chcieli. Nie bierz swoich życzeń za rzeczywistość. Sytuację trzeba widzieć taką, jaka ona jest.

Zasięgaj rady ludzi doświadczonych. Pytaj o radę tego, kto sam sobie daje radę. Jest to szczególnie ważne w przypadku naszych życiowych wyborów. Mędrcy mówią, że kto w tej dziedzinie słucha tylko siebie, słucha głupca.

Odłóż do jutra decyzję w ważnej sprawie. w pośpiechu, ogarnięci emocjami, popełniamy błędy. Daj sobie czas na podjęcie decyzji. a podjętą decyzję wykonaj szybko, energicznie i nie oglądaj się za siebie.

Zajmuj się sprawami, które od ciebie zależą. Zdarza się, że wiele myślimy i rozmawiamy o sprawach, na które nie mamy żadnego wpływu, martwimy się nimi, przejmujemy lub też z ich powodu wpadamy w złość. Skoncentruj się na tym, na co sam masz wpływ.

Poznaj siebie. Najważniejszym czynnikiem w podejmowaniu decyzji jest sam decydujący. Analizuj swoje zachowania, reakcje na pojawiające się sytuacje, myśli,

ROZDZIAŁ I

które Ci towarzyszą, i nadzieje, jakie w nich pokładasz. Znajdź codziennie chwilę na namysł nad sobą: co zrobiłem dobrze, co źle i jaka jest tego przyczyna?



Dekalog samodzielności

Nie jest to rzadki obraz: dziecko maszeruje dziarsko do szkoły, a obok idzie jedno z rodziców, niosąc jego plecak. Może nie jest on zbyt ciężki, jednak jakoś tak naturalnie chce się pomóc mniejszemu i słabszemu. Taka postawa zwiększa poważnie prawdopodobieństwo, że dorośli szykują ciężary, które w przyszłości

będzie bardzo trudno udźwignąć ich latorośli.

Podjęcie wyzwania, nawet tak małego jak noszenie swojego plecaka, buduje poczucie własnej sprawczości dziecka i w ten sposób kładzie podwaliny pod jego przyszłą samodzielność. Tu właśnie kształtuje się sprawność, która w dorosłym życiu zaowocuje własną inicjatywą, podejmowaniem decyzji, przewidywaniem ich skutków i wkładaniem wysiłku w realizację zadań.

„Chciałbym, żeby młodzi ludzie sami dochodzili do tego, co jest godne i warte działania. Niech sami myślą i podejmują słuszne decyzje” – odpowiedział Andrzej Pilecki na pytanie, co myślał i przekazał mu jego ojciec Witold (jeden z sześciu najodważniejszych ludzi ruchu oporu w czasie II wojny światowej w Europie).

Jak wspierać dzieci w wieku szkolnym, aby w przyszłości były samodzielne i dobrze wybierały?

1. Nie noś plecaka za dzieckiem bez względu na to, ile ma lat.
2. Jeśli zapomni rano śniadania, stroju sportowego, nie dostarczaj tych przedmiotów do szkoły. Jeśli zapomni trzy razy o śniadaniu i stroju sportowym, będą to ostatnie trzy razy.

ROZDZIAŁ I

3. Jeśli droga do szkoły zajmuje dziecku 30 minut, a jest ono w starszej podstawówce lub liceum, pozwól mu pokonywać ją rowerem lub pieszo.
4. Prace domowe (sprzątanie, zakupy, koszenie trawy...) są dobrym obszarem rozwoju samodzielności, szczególnie jeśli trzeba je wykonywać regularnie.
5. Zapewnij dziecku budzik, aby rano wstawało z łóżka bez Twojej pomocy.
6. Naucz dziecko prosić o pomoc i radę inne osoby. Podpowiadaj, z kim może rozmawiać. w dorosłym życiu będzie musiał/-a umieć to robić, aby podejmować ważne decyzje.
7. Pozwól Twojemu dziecku, aby samo rozmawiało z nauczycielem o ocenach i trudnościach z odrobieniem pracy domowej.
8. Jeśli dziecko narzeka na kolegę z klasy, twoją pierwszą reakcją niech nie będzie telefon do nauczyciela lub rodzica, najpierw powiedz mu, jak radzić sobie w takich sytuacjach. Dopiero w kolejnym kroku podejmij działanie.
9. Pozwól dziecku popełniać błędy. Jeśli wykona swoją pracę źle, popsuje narzędzia, dostanie złą ocenę lub obrazi kolegę, pozwól, by sam musiał coś z tym zrobić. Niech narzędzia doprowadzi do ponownego stanu używalności, poprawi ocenę, a kolegę przeprosi.
10. Rozmawiaj z dzieckiem o decyzjach, jakie podejmuje, i rezultatach tych decyzji, tak by miało okazję do namysłu nad sobą.

Jak nie dać się oszukać?

Malcolm Muggeridge przyszedł na świat na początku ubiegłego wieku w Wielkiej Brytanii. Jego ojciec był zafascynowany komunizmem i bolszewizmem, które jego zdaniem miały przynieść wyzwolenie robotników z opresyjnego systemu wyzysku.

Muggeridge ukończył Cambridge w roku 1924 i został dziennikarzem. Postanowił spełnić swoje marzenia i wyjechać do Związku Sowieckiego jako korespondent „Manchester Guardian”. Był świeżo po ślubie, więc zabrał tam żonę.

Zmienił swoje poglądy, gdy zobaczył na własne oczy, co działo się w tym kraju. Był świadkiem katastrofy głodu na Ukrainie. w anonimowej korespondencji napisał: „głód na Ukrainie był jedną z najpotworniejszych zbrodni w dziejach, tak okropną,

ROZDZIAŁ I

że ludzie w przyszłości z trudem dadzą wiarę, iż do niej doszło”. Najpierw Związek Sowiecki opuściła jego żona, będąca już w ciąży, potem wyjechał on.



Jak to się stało, że dałem się tak oszukać? – zastanawiał się Malcolm. Pracując jako dziennikarz dla BBC i „The Daily Telegraph”, poszukiwał na nowo wzorów osobowych, czytał biografie św. Augustyna, Blaise’a Pascala, Dietricha Bonhoeffera, Sørensa Kierkegarda. Pisał książki.

W 1969 roku spotkał się z Matką Teresą z Kalkuty i pod jej wpływem się nawrócił. To w dużym stopniu dzięki niemu stała się ona znana na całym świecie i otrzymała Pokojową Nagrodę Nobla w 1979 roku.

W podejmowaniu decyzji osobistych kluczową rolę odgrywa krytyczne myślenie. Jest to rozpoznawanie stanowisk, argumentów i wniosków prezentowanych przez innych ludzi oraz wyciąganie własnych wniosków i prezentacja własnego punktu widzenia.

Pierwszym sposobem na rozwój krytycznego myślenia jest czytanie dobrych książek. Czytanie dobrych książek jest niczym rozmowa z najwspanialszymi ludźmi minionych czasów. Od tych ludzi uczymy się odkrywania, czym jest natura ludzka,

ROZDZIAŁ I

jakie reguły rządzą życiem ludzkim, jak tworzyć sztukę, jak budować przyjaźń i korzystać z wolności.

Mechanizmy Google wyliczyły, że na świecie jest 130 mln książek. Zatem co czytać?

Z pomocą przychodzi nam Projekt Lektar, realizowany przez Orszak Trzech Króli. Podpowiada on tytuły 500 książek, po które należy sięgnąć. Zapraszamy na <http://lektar.pl/>.

A Ty, co czytasz? Zapisz 5 ostatnio przeczytanych książek:

1.
2.
3.
4.
5.

Chciałem pójść na historię

O stawianiu celów w praktyce mówi **Waldemar Dobrzyński**, szef i współwłaściciel firmy informatycznej Sorga, która jako pierwsza w Polsce wprowadziła platformę MMS (Membership Managment System). Platforma ta w sposób kompleksowy zarządza procesami w działalności organizacji członkowskich. Rozmowę z nim przeprowadziliśmy dla cotygodniowego newslettera szkoły Żagle.

– Czy w szkole stawiałeś sobie jakieś cele?

– Byłem w kadrze Polski juniorów w dziesięcioboju, więc takim naturalnym celem było poprawianie wyników, ale też moją pasją stało się czytanie książek. No i dochodziła nauka. w rezultacie musiałem dobrze organizować czas, tak żeby to wykorzystać na maksa. Więc w podstawówce miałem dwa cele – mieć dobrą średnią w szkole i dobre wyniki w sporcie. Trzecim celem było – czytać, ile się da.

– Co rozszerzałeś w LO?

– Poszedłem na kierunek matematyczno-fizyczny, niemniej wciąż książki mnie wciągały, więc po pierwsze, pod koniec LO zrezygnowałem ze sportu, a po drugie,

ROZDZIAŁ I

postanowiłem zdawać na historię. Ale się nie dostałem i po roku przerwy zdałem na ówczesny SGPiS (dzisiejsza SGH), na kierunek informatyczno-ekonomiczny.

– Dlaczego to wybrałeś?

– Częściowo za namową rodziców i trochę dlatego, że uważałem ten kierunek za przyszłościowy ze względu na możliwość zatrudnienia. Wciąż byłem dobry z przedmiotów ścisłych, więc mogłem tam startować. Dziś mogę powiedzieć, że wiedza wówczas zdobyta w ogóle nie przydaje mi się w mojej pracy, niemniej okres studiów był bardzo owocny w pozyskaniu innych kwalifikacji, o których wówczas nie myślałem.

– Co to było?

– Potrzebowałem pieniędzy, więc niemal od początku pracowałem. Codziennie rano, przed zajęciami, zamiatałem chodnik (zimną odśnieżałem) w ramach pracy w spółdzielni studenckiej, co pozwoliło mi udoskonalić rytm samoorganizacji. Później, od trzeciego roku, pracowałem już jako informatyk-programista. Wszystkiego, co było do tego potrzebne, nauczyłem się sam. Potem dostałem propozycję studiów doktoranckich i przez jakiś czas to ciągnąłem, lecz w końcu musiałem wybrać albo działalność zawodową, albo naukową, bo ciągnięcie obu rzeczy byłoby po prostu oszustwem. Nie miałem obiektywnie czasu na prowadzenie badań naukowych. Miałem już żonę, rozwijała się rodzina, pojawiało się coraz więcej zleceń i angażowałem współpracowników. Poszedłem więc drogą przedsiębiorcy.

– Kiedy patrzysz na miejsce, w którym jesteś obecnie, to jakie cele stawiane w przeszłości okazały się dla Ciebie najbardziej wartościowe?

– Czytanie, pasja historyczna i rozwijanie umiejętności samokształcenia. Jestem przekonany, że im dłużej stawia się na cele ogólnorozwojowe, czyli wykształcenie ogólne, tym lepiej, bo po prostu nigdy nie wiesz, co ci będzie potrzebne w życiu. Natomiast wiadomo na 100 procent, że potrzebna będzie umiejętność uczenia się nowych rzeczy, szerokie horyzonty kulturalne (nie tylko znajomość języków, ale też czytania, pisanie, wiedza historyczna, a nawet filozofia, bo to daje umiejętność rozumowania). Mam u siebie w firmie bardzo cennych pracowników, którzy potrafią wciąż uczyć się nowych rzeczy. Dodam, że dużo dały mi również cele pozanaukowe. Na przykład pasja wycieczek górskich nauczyła mnie pracy w grupie i to teraz bardzo owocuje. z kolei zetknięcie się z ruchem oazowym postawiło przede mną cel zorganizowania wspólnoty w mojej parafii, co się udało. Potem, już w duszpasterstwie akademickim,

ROZDZIAŁ I

dalej realizowałem cele rozwoju duchowego i pracy nad sobą, co jeszcze bardziej rozwinęło się, gdy zetknąłem się z formacją Opus Dei. Przecież codzienny rachunek sumienia to nic innego, jak weryfikacja celów duchowych zwanych postanowieniami.

– Jaką radę dałbyś uczniom, którzy zastanawiają się nad swoim dalszym rozwojem?

– Zawrę to w jednym słowie: koncentracja. w skali mikro oznacza to poświęcenie 100 procent uwagi temu, co robię tu i teraz. w skali makro – wiem, że jeśli rozwijam jakiś produkt, to muszę się na tym skoncentrować. Więc czasem warto poświęcić nawet kilka lat, aby to wdrożyć i jak zacznie już chodzić, można przejść do innej rzeczy. Tajemnicą sukcesu jest wytrwałość – robisz coś i nie odpuszczasz.



ANKIETA

Podejmowanie decyzji – ankieta samooceny

W skali od 1 (fałsz) do 10 (prawda) oceń siebie w następujących kategoriach:

Często używam planu zajęć lub listy rzeczy do zrobienia, aby pomóc sobie w ułożeniu priorytetów moich dziennych zadań

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Okresowo (co wieczór, co tydzień, co miesiąc, co trymestr) weryfikuję, zestawiam plany z ich wykonaniem i podejmuję postanowienie, co poprawić

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nie sprawdzam maili, wiadomości, mediów społecznościowych aż do chwili, gdy całkowicie zakończę zadanie, nad którym pracuję

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nie zostawiam zadań na ostatnią chwilę

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Zapisuję w kalendarzu zadania i ustalam daty graniczne (deadline) ich wykonania

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KOMPETENCJE
OSOBISTE



www.kompetencjeosobiste.pl

ANKIETA



ROZDZIAŁ II

PRZEKRZYKIWAŁ MORSKIE FALE

Wytrwałość

Demostenes, sławny grecki mówca, miał straszną wadę wymowy. Wstydził się ludzi i unikał z nimi kontaktów. Miał 7 lat, gdy zmarł jego ojciec, pozostawiając mu znaczny majątek. Wada wymowy, nieśmiałość i trema czyniły go tak bezradnym, że stracił cały spadek. To był jego moment prawdy. Wówczas podjął decyzję. Aby pokonać wadę wymowy, ćwiczył swoje wszystkie wystąpienia z kamieniem między

ROZDZIAŁ II

zębami. Przekrzykiwał fale morskie, by wzmocnić siłę głosu. Rozbijał swoje wystąpienia na drobne fragmenty, by zachować konieczną koncentrację. i tak stał się pierwszym mówcą w Grecji. Jego sława przetrwała aż do naszych czasów.

Tak naprawdę wszystko zależy od tego, co my sami zrobimy z naszym negatywnym doświadczeniem. Ani porażki, ani sukcesy nie są niczym absolutnym. Zawsze idziemy dalej, pozostaje tylko pytanie, jak wykorzystamy tę lekcję.

Oczywiście, w sytuacji, która sprawia nam trudność, możemy po prostu czekać aż ona przejdzie, ale czy taka postawa przyniosła nam kiedykolwiek prawdziwe zadowolenie?

To nie był żaden cud

„Kiedy moja stopa uderzyła w piłkę, otworzyły się dla mnie drzwi na resztę mojego życia” – tak słynny angielski piłkarz David Beckham opisał znaczenie gola, który strzelił drużynie Wimbledon w 1996 roku. Beckham grał na pozycji prawego pomocnika, a gola strzelił z połowy boiska. Komentatorzy i kibice uznali to za cud.



ROZDZIAŁ II

„To nie był żaden cud” – powiedział trener Alex Ferguson, wyjaśniając, że Beckham podczas treningów ćwiczył ten strzał regularnie, tysiące razy, przez setki godzin. Kiedy nadarzyła się sposobność, po prostu ją wykorzystał.

W wierszu *Pan Cogito obserwuje w lustrze swoją twarz* Zbigniewa Herberta czytamy:

*kupowałem w salonach sztuki
pudry mikstury maście
szminki na szlachetność
przykładałem do oczu marmur zieleń Veronesa
Mozartem nacierałem uszy
doskonalilem nozdrza wonią starych ksiąg.*

Jednak zabiegi te okazują się nieskuteczne, co podmiot liryczny zauważa na końcu:

przegrałem turniej z twarzą.

Wiersz Herberta celnie pokazuje ukryte pragnienie człowieka: gdyby tak można było kupić maść na wytrwałość lub najlepiej bezpośrednio na precyzyjne strzelanie bramki z połowy boiska, zdawanie matury z matematyki, uzyskiwanie certyfikatów z angielskiego.

Jednak takie maści nie istnieją. Zdobycie kompetencji, która cieszy się uznaniem, wymaga wytrwałości, regularności, systematyczności, ćwiczeń przez lata.

Wytrwałość składa się z dwóch umiejętności:

- trwałość zainteresowań – wybór obszaru zainteresowań oraz koncentracja działań i zasobów na wybranym kierunku
- konsekwencja we wkładanym wysiłku – zdolność do pracy długoterminowej, nawet w obliczu przeciwności i niepowodzeń.

ANKIETA

Poniższa ankieta pomoże Ci ocenić Twoją wytrwałość. Zakreśl zatem odpowiedź najbardziej do Ciebie pasującą:

Nowe pomysły i projekty czasem odciągają mnie od poprzednich

- ☐ To bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zasadniczo mnie dotyczy
- ☐ To trochę mnie dotyczy
- ☐ To nie bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zupełnie mnie nie dotyczy

Nie zniechęcają mnie porażki

- ☐ To bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zasadniczo mnie dotyczy
- ☐ To trochę mnie dotyczy
- ☐ To nie bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zupełnie mnie nie dotyczy

Przez krótki czas intensywnie koncentrowałem się na jakiejś idei lub projekcie, a potem traciłem zainteresowanie tym pomysłem

- ☐ To bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zasadniczo mnie dotyczy
- ☐ To trochę mnie dotyczy
- ☐ To nie bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zupełnie mnie nie dotyczy

Umiem ciężko pracować

- ☐ To bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zasadniczo mnie dotyczy
- ☐ To trochę mnie dotyczy
- ☐ To nie bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zupełnie mnie nie dotyczy

ANKIETA

Często określám sobie cel, ale później decyduję się realizować inny cel

- ☐ To bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zasadniczo mnie dotyczy
- ☐ To trochę mnie dotyczy
- ☐ To nie bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zupełnie mnie nie dotyczy

Trudno mi skoncentrować się na długofalowych projektach

- ☐ To bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zasadniczo mnie dotyczy
- ☐ To trochę mnie dotyczy
- ☐ To nie bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zupełnie mnie nie dotyczy

Kończę każdą rzecz, którą zacząłem

- ☐ To bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zasadniczo mnie dotyczy
- ☐ To trochę mnie dotyczy
- ☐ To nie bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zupełnie mnie nie dotyczy

Jestem pracowity i pilny

- ☐ To bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zasadniczo mnie dotyczy
- ☐ To trochę mnie dotyczy
- ☐ To nie bardzo mnie dotyczy
- ☐ To zupełnie mnie nie dotyczy

ANKIETA

Punktacja

Dla pytań 2, 4, 7 i 8 przypisz punkty następująco:

5 = To bardzo mnie dotyczy

4 = To zasadniczo mnie dotyczy

3 = To trochę mnie dotyczy

2 = To nie bardzo mnie dotyczy

1= To zupełnie mnie nie dotyczy

Dla pytań 1, 3, 5 i 6 przypisz punkty następująco:

1= To bardzo mnie dotyczy

2= To zasadniczo mnie dotyczy

3= To trochę mnie dotyczy

4= To nie bardzo mnie dotyczy

5= To zupełnie mnie nie dotyczy

Dodaj wszystkie punkty i podziel je przez 8. Najwyższy wynik na tej skali to 5 (ekstremalnie wytrwały), najniższy wynik to 1 (zupełnie niewytrwały)

Nic nie mów, nic nie rób

Jan Matejko namalował ponad 300 obrazów o tematyce historycznej. Wiele z jego dzieł znajduje się w Muzeum Narodowym, a w Muzeum Watykańskim eksponowany jest Sobieski pod Wiedniem. Był jednym z najwybitniejszych polskich malarzy. Ale doświadczył również bolesnej krytyki. „To nie obraz, lecz muzeum” – pisali paryscy koneserzy sztuki o Bitwie pod Grunwaldem. „Oglądającym grozi choroba oczu” – ostrzegali, omawiając Hołd pruski. Cztery lata zajęło Matejce namalowanie Kościuszki pod Racławicami. Włożył w tę pracę wiele trudu, jeździł do Racławic, gdzie wykonywał szkice natury, w tym samym czasie walczył z chorobą, by wreszcie ukończyć dzieło, którego jednak nie przyjęto na cesarską wystawę w Wiedeńskim Pałacu Sztuki. Powodem miało być niedotrzymanie przez artystę terminu. Mieszkańcy Krakowa przyjęli obraz chłodno, nie szczędząc negatywnych komentarzy.

Matejko nie zrażał się tym, lecz tworzył dalej.

ROZDZIAŁ II

Radzenie sobie z krytyką to umiejętność, którą powinniśmy ćwiczyć, aby opinia innych nas nie paraliżowała. Arystoteles mawiał: „**Jeżeli chcesz uniknąć krytyki: nic nie mów, nic nie rób, bądź nikim**”. Chęć uniknięcia krytyki prowadzi do bezradności i zaprzestania twórczego działania.



My chcemy z mocą realizować nasze cele i dlatego podejmujemy środki, które przybliżają ich realizację.

Zabiegajmy o informację zwrotną, abyśmy nie popełnili głupstwa. Człowiek, któremu na czymś zależy, zaczyna podświadomie dopasowywać okoliczności zewnętrzne do swojego wyobrażenia, wydaje mu się też, że jakość jego pracy jest najwyższa. Tylko informacja zwrotna od bezstronnej osoby pozwoli nam na doskonalenie się i dostarczy nam wiedzy, nad czym powinniśmy pracować.

Nie mamy wpływu na to, co mówią o nas ludzie. Jeżeli podejmujemy działanie, zawsze ktoś skomentuje nasze zachowania i naszą pracę. Będą też tacy, którym nie spodoba się to, co robimy. Komentarze te nie powinny nas zatrzymywać. Raczej uczmy się odróżniać bolesne ogólniki od konkretnych wskazówek, które pomogą nam lepiej wykonać podjęte inicjatywy.

Często na uwagi reagujemy, broniąc się lub usprawiedliwiając. Uczmy się dziękować za wskazówki pozwalające poprawić nam swoje zachowanie i pracę. Natomiast słowa, których nie chciałbyś usłyszeć, traktuj jako szlifowanie drogocennych kamieni, których wartość rośnie.

Nie porównujmy się z innymi.

ROZDZIAŁ II

Nie szukajmy pochwał, stawiając siebie za przykład lub krytykując siebie, aby nam zaprzeczano.

Kiedy nas chwalą, pomyślmy z wdzięcznością o tych, którzy się o nas troszczą i bez których nasze sukcesy nie byłyby możliwe.

Bądźmy dumni z tego, kim jesteśmy, a nie z tego, co posiadamy.



Wyjeżdżam do Kanady – czyli strach przed porażką

W wieku 21 lat grał w pierwszej drużynie szkockiego klub piłkarskiego. Przez długi czas wchodził do pierwszego składu, potem z niego wypadł. Rozegrał tylko 50 spotkań w czterech sezonach i był rozczarowany. Na domiar złego w meczu drużyn rezerwowych złamał nos, kość policzkową i rozbił sobie łuk brwiowy. Kiedy wrócił do zdrowia, wyszedł znowu na boisko w rezerwowej drużynie swojego klubu. w kilku meczach zespół doznał kolejnych klęsk. Tego już było dla niego za wiele. Postanowił zrezygnować z gry i wyjechać do Kanady. To nie spodobało się jego matce, która zawsze uczyła go, by nigdy się nie poddawał. „Przywołała mnie do porządku i w następnym meczu strzeliłem hat tricka” – wspomina Alex Ferguson, być może najlepszy trener piłkarski.

A jakich niepowodzeń Ty doznajesz? Najniższa ocena z ważnej klasówki, konflikt z przyjacielem, porzucenie nauki języka obcego?

Psychologowie sportu pomagają zrozumieć nam samych siebie, gdy doświadczymy upadku. Jeden z nich opisuje swoją pracę ze sportowcem grającym w rugby,

ROZDZIAŁ II

który uszkodził poważnie lewe kolano 11 miesięcy przed finałami Pucharu Świata. Oto myśli tego zawodnika: „Rugby będę mógł tylko oglądać w telewizji, w kluczowych momentach zawsze spotyka mnie pech, nigdy nie udaje mi się zagrać na dużej imprezie, niechłujnie planuję swoją pracę, czy nadal powinienem grać w rugby?”

Niepowodzenia te są postrzegane przez pryzmat dwóch błędów: katastrofizowania (rugby będę mógł oglądać tylko w TV) oraz nadmiernej generalizacji w myśleniu (zawsze, nigdy).

W bardzo podobny sposób reagujemy na rozczarowania, upadki, kryzysy. Uważnie rejestruj swoje myśli po upadku i słuchaj, co robią inni. Zobaczysz, że wizja katastrofy i generalizowania często towarzyszy naszym upadkom.

Siłą mężczyzny jest to, że po upadku wstaje. Najlepiej powstawać od razu. Aby było to możliwe i skuteczne:

- daj sobie czas na żal, smutek, zdenerwowanie i łzy;
- szukaj pocieszenia u osób najbliższych, opowiedz im o tej sytuacji;
- odrzuć negatywne myśli;
- nie próbuj wykić lub zrationalizować swój brak planowania, samodyscypliny bądź wysiłku.

Niektórzy ludzie uważają, że klęski należy unikać za wszelką cenę. Jeżeli jednak przemyśli się to dokładnie, to cena może się okazać za wysoka. Okaze się, że taka osoba ma miałki charakter, nie radzi sobie z przeciwnościami, brakuje jej wytrwałości. Natomiast upadek pozwala nam poznać własne ograniczenia, nabyć doświadczenia i wykorzystać je, aby w kolejnej potyczce zwyciężyć.

Powiedz mi, co kochasz, a powiem ci, gdzie zajdziesz

„Góry są żywiołem. Człowiek wychodzący w góry rozpoczyna z nimi grę. Ratownicy wkraczają wtedy, gdy gra toczy się na serio, gdy staje się walką o życie... Podstawowym więc wyróżnikiem w ratowniczym widzeniu gór, w tym, co ludzi Błękitnego Krzyża

ROZDZIAŁ II

charakteryzuje, jest poczucie życia na serio. Wyprawa ratunkowa to skondensowany czas życia prawdziwego, kiedy ważne są tylko sprawy naprawdę ważne!”.

Cytat ten pochodzi z książki *TOPR. Żeby inni mogli przeżyć* Beaty Sabały-Zielińskiej, a dokładnie z rozdziału *Mężczyźni na miarę czasów*.

Możemy budować nasz projekt na życie zgodnie ze wskazaniem jednego z ratowników TOPR: „Żeby zostać ratownikiem, trzeba kochać góry i chcieć pomagać ludziom”. Możemy również przyjąć inne podejście, w którym wiemy życie kawiarniane i dziwimy się, że ktoś chce moknąć w deszczu na Kasprowym. Wtedy nie będziemy traktować żadnych wartości zbyt serio, nie będziemy brać odpowiedzialności za innych. Pociągnie nas pozorna lekkość istnienia.

Jestem wolny i mam wiele możliwości zrobienia z mojego życia ciekawego projektu. Jakoś sobie wyobrażam przyszłe życie, myślę o pracy, rodzinie, zasadach moralnych, życiu religijnym. To ważne, ale niewystarczające.

Stara prawda mówi: „**Jeśli chcesz kogoś poznać, nie pytaj go, co myśli, ale co kocha**”. Ratownicy górscy kochają góry. a co ja kocham? Jeśli nie odkryłem tego, co kocham, to nie mając kierunku, który warto osiągnąć, będę realizował mało znaczące projekty. a jeśli już jest coś takiego, to jaką cenę jestem gotów zapłacić, aby swój cel osiągnąć?



Autorka opowieści o ratownikach górskich nazywa swoich bohaterów „mężczyznami na miarę czasów”. Na pewno są to osoby, które mają wyznaczone cele, znają

ROZDZIAŁ II

prawdy, które inspirują ich życie, mają wzorce i wartości, które próbują naśladować, dążą do dobra, które jest trudne do osiągnięcia, ale pasjonujące, i są profesjonalistami, którzy znają góry, ich piękno, mają też świadomość zagrożeń czekających na ich szlakach.

Jeśli decyduję się na projekt kawiarniany, muszę pamiętać, że na dłuższą metę trudno w nim będzie odkryć znaczenie swojego życia, na tej drodze z czasem moja egzystencja stanie się nie do zniesienia.

Odkrycie tego, co kocham, i zbudowanie na tej podstawie swojego projektu na życie sprawi, że wzrośnie moje wewnętrzne męstwo, moja wytrwałość, dzięki temu też coraz lepiej będę sobie radził z niepowodzeniami i dokonywaniem wyborów między zuchwalstwem a tchórzostwem w trudnych sytuacjach.

Umyj nogi

Anthony Melendez przyszedł na świat w Nikaragui. Jego matka w czasie ciąży brała thalomidę. Lek miał fatalne skutki uboczne. Dziecko urodziło się bez rąk i z częściowo zniekształconą stopą. Gdy jego dziadek wygrał dużą sumę pieniędzy w loterii, rodzina zabrała chłopca do Stanów Zjednoczonych na leczenie. Osiedli w Los Angeles. Tony przeszedł operację stopy i dostał protezy, nigdy jednak się do nich nie przyzwyczaił i przestał ich używać. Kochał muzykę i chciał grać na gitarze. Tak jak ojciec. Często prosił tatę: „chcę pograć, chcę pograć!”. Pewnego dnia ojciec powiedział: „Dobrze, ale idź i umyj najpierw nogi”.

Anthony nauczył się wydobywać dźwięki z gitary palcami stóp. w jego rodzinie się nie przelewało, więc chodził w pobliże plaży Laguna nad Oceanem Spokojnym i tam grał na rogu ulicy. Miał dwadzieścia pięć lat i zastanawiał się, czy tak ma wyglądać jego życie – czy ma czekać na rzucane mu ćwierćdolarówki?

Są rzeczy i sprawy, które zależą od nas i mamy na nie wpływ. Myślmy o nich, zajmujemy się nimi, działamy. Przejmujemy się również sprawami od nas niezależnymi. Mogą to być: wydarzenie z historii mojego życia, którego nie akceptuję, moja

ROZDZIAŁ II

kondycja fizyczna lub psychiczna, zachowania osób, z którymi żyję. **Przejmowanie się tymi obszarami życia, które nas rozczarowują, których nie wybraliśmy, a jednak istnieją, prowadzi do rezygnacji.** Blisko takiej rezygnacji był Tony. Chciał zostać księdzem. Ale ksiądz musi mieć przynajmniej palec wskazujący i kciuk, aby unieść Hostię, a on nie miał rąk. Poczuł żal i rozczarowanie.

Co zrobić z tym, czego nie wybraliśmy w naszym życiu, a jednak na co dzień się z tym borykamy? Realizm podpowiada nam, aby nie odrzucać tego, co istnieje. Rzeczywistość jest złożona, składa się z blasków i cieni. Cieniem było kalectwo Tony'ego, ale blaskiem – jego miłość do muzyki, która motywowała go do doskonałości umiejętności gry na gitarze za pomocą palców u stóp.

Akceptacja życia takim, jakie ono jest, to wyraz męstwa. Pozwala nam ona iść dalej. Akceptacja to odłożenie na bok gniewu i rozczarowania, pojednanie się z własną historią. Nie szukanie drogi na skróty, ale stawianie czoła rzeczywistości i branie za nią odpowiedzialności.



Co Tobie dokucza? Czego nie wybrałeś, a jednak istnieje? Na czym będzie polegała akceptacja tej rzeczywistości, aby kroczyć dalej?

Pewnego dnia po powrocie do domu Tony znalazł adresowany do niego list. Został zaproszony na przesłuchanie dla osób mających śpiewać dla Jana Pawła II. To był rok 1987, Papież miał przyjechać do Los Angeles i spotkać się z sześcioma tysiącami młodych ludzi w sali koncertowej, gdzie występowali Frank Sinatra i Ozzy Osbourne.

ROZDZIAŁ II

Tony zagrał tam i zaśpiewał piosenkę swojego autorstwa Never be the same. Papież poruszony jego występem, nie zważając na względy bezpieczeństwa, opuścił swoje miejsce, wszedł na trybuny, z których śpiewał Tony, i mocno go przygarnął. Później powiedział:

– Tony jesteś naprawdę dzielnym młodym człowiekiem. Dajesz nam wszystkim nadzieję. Życzę ci, abyś dawał tę nadzieję wszystkim ludziom.

Nazajutrz Tony był na pierwszych stronach gazet. Zaczęła się jego kariera muzyczna.



Tylko silny potrafi przebaczać

– Pierwszą osobą była mama. Zostawiła mnie – mówi Dobromir Makowski, raper i streetworker, czyli pedagog ulicy. Makowski spędził dzieciństwo w instytucjach opiekuńczych, a wiek młodzieńczy jako narkoman i przestępca.

– Kiedy umierała, dostałem telefon od brata: „Chcesz, to jedź”. „Ja? Nie jadę” – opowiada. i wtedy usłyszałem potężny głos Miłości: „Przebacz nam nasze winy, jako i my przebaczymy naszym winowajcom”. Mówię: „Jak mam jej przebaczyć? Biła mnie, zostawiła, nigdy nie powiedziała, że mnie kocha. Nie było jej w moim życiu”. a Bóg mówi do mnie: „Czy kiedykolwiek zadałeś sobie pytanie, co wydarzyło się w jej życiu?”.

Dobromir zobaczył i zrozumiał, że w młodości jego mama była poniżana, że nie dawała miłości, bo nie miała z czego.

ROZDZIAŁ II

– i od mamy się zaczęło – wspomina. – Współczuję mojej mamie. Uczymy ludzi czytać i pisać, ale nie uczymy ich kochać.

Przebaczył również ojcu, który po pijanemu bił go tak, że uciekł z domu. Wrócił do taty po latach.

– Zapukałem. Nie usłyszał. Pomyślałem, wejdę po cichu, wystraszę go. Patrzę, on siedzi na wersalce i płacze. Mówi: „Boże, dlaczego mnie takim uczyniłeś. Dlaczego jestem sam? Mam trzech synów”. Wybiegłem na podwórkę i się rozpłakałem. Zapukałem jeszcze raz. Patrzę, on buzię wyciera. „Co ty, płakałeś?”. „A nie, coś mi do oka wpadło”. Wiele razy tak robił. Wtedy zrozumiałem, że wielu dorosłych cholernie cierpi. w depresji, samotności, nie umieją sobie wybaczyć błędów młodości.

Dobromir przebaczył swoim rodzicom. Jest szczęśliwym mężem i ojcem czwórki dzieci.

– Nie byłbym w stanie kochać moich dzieci normalnie, mówić im o babci i dziadku, jak już dorosną, gdybym nie przebaczył – mówi. – a tak będę im mówił o moim tacie i mamie, którzy byli fajnymi ludźmi w młodości. Mama była najlepszą uczennicą w liceum, a tata najlepszym matematykiem.

Makowski napisał książkę Wyrwałem się z piekła, jest autorem projektu rappedagogia, założycielem centrum młodzieżowego w Pabianicach i współorganizatorem imprezy młodzieżowej „Festiwal praski”.

Przebaczenie innym i sobie samemu wymaga męstwa. Dobromir znalazł je, gdyż na swojej drodze spotkał ludzi, którzy potrafili zobaczyć w nim wartość. Męstwa wymaga także szukanie i znalezienie przyczyny zachowań, które krzywdzą innych, postawienie im granic i danie szansy na zmianę. Męstwem jest rezygnacja z użalania się nad sobą (bo miałem tak trudno) i usprawiedliwiania siebie samego z powodu trudności, których się doświadczało i doświadcza.

Czy wyzwalasz się ze swoich przeszłych błędów i zaczynasz od nowa?

Czy uwalniasz się od gniewu wobec innej osoby?

Czy nie odreagowujesz w sposób automatyczny?

ROZDZIAŁ II

Czy wprowadzasz w sobie nowy początek?

Czy nie bierzesz zbyt poważnie błędów swoich i innych ludzi?

Mistrzostwo i bariera frustracji

„Prawie każdy zna przysłowie „trening czyni mistrza”. Kryje się w nim prosta prawda: im więcej coś ćwiczysz, tym jesteś w tym lepszy” – pisze jeden z uczniów szkoły Żagle w pracy, którą zadał mu tutor. – „Według metody Malcolma Gladwella, aby osiągnąć mistrzostwo w pewnej dziedzinie, należy spędzić na ćwiczeniach 10 tysięcy godzin! Jest to ciężkie do osiągnięcia, ale mowa tu o mistrzostwie.



Znacznie mniej trzeba, aby pokonać tzw. barierę frustracji, która pojawia się za każdym razem, kiedy zaczynamy się uczyć czegoś nowego. Wystarczy 45 minut dziennie przez miesiąc (czyli około 20 godzin). Po tym czasie zaczynamy nabierać wiatru w żagle. Wydaje nam się, że teraz będzie już z górki. Oczywiście to dopiero początek, ale praca idzie już łatwiej.

Nawet gdy obiecamy sobie codzienne ćwiczenie, po krótkim czasie zaprzestajemy powtórek, tłumacząc się brakiem czasu. Spotkałem się kiedyś z powiedzeniem „nie ma

ROZDZIAŁ II

się czasu na to, na co nie chce się mieć czasu” i myślę że jest w nim sporo prawdy. Tylko od nas zależy, czy znajdziemy czas na doskonalenie umiejętności w danej dziedzinie.

Zdecydowałem się przeznaczyć ten czas na naukę geometrii, z której nie jestem zbyt „mocny”. 45 minut każdego dnia w zupełności wystarczy, aby nie tylko uzupełnić braki z tego działu, ale także sięgnąć po zadania dodatkowe. Dzięki temu nie tylko lepiej będę sobie radził w szkole, ale także zdobędę wiedzę, która będzie niezwykle użyteczna na maturze, na której bardzo często pojawiają się 3–4 zadania z tego zagadnienia”.

Łukasz Sapała, jeden z tutorów szkoły Żagle w rozmowach z podopiecznymi powoływał się na przykłady wybitnych sportowców: Kamila Stocha, Roberta Lewandowskiego, Gerarda Piqué (FC Barcelona): „Podopieczni analizowali ich przygotowanie do występów i przekonywali się, ile pracy, zaangażowania i wytrwałości musieli włożyć, aby osiągnąć swój poziom – wspomina tutor. – Wypełnialiśmy również ankiety samooceny dotyczące wytrwałości. Jeśli na przykład uczeń ocenił siebie na 5, to podejmował postanowienie, co może robić, aby następnym razem ocenić się na 6 – i po dwóch tygodniach to weryfikowaliśmy”.



Teraz zaczynam

Plan dnia, podzielenie go na konkretne jednostki czasowe przeznaczone na konkretne zadania, zakończenie rozpoczętej pracy, wstawanie o ustalonej godzinie

ROZDZIAŁ II

– to niektóre z pomysłów dla chętnych do ćwiczenia wytrwałości. Czy udaje się je zrealizować? Każdy z nas wie, że na tej drodze ponosi się porażki. Nie one jednak są najważniejsze.

„Teraz zaczynam” – to motto Philipa Riversa, jednego z najlepszych graczy amerykańskiego futbolu. w 2013 roku Rivers został wyróżniony specjalną nagrodą NFL, przyznawaną raz do roku zawodnikowi, który z sukcesem powrócił do gry. Rivers wyznaje, że te słowa są inspiracją do radzenia sobie z porażkami (poprzedni sezon miał fatalny). Stosuje tę metodę w każdej życiowej sytuacji od czasów szkolnych. – Gdy uzyskałem złą ocenę albo nie za dobrze przygotowałem projekt – mówi. – Kiedy zagrałem dobry mecz albo zły. Teraz zaczynam na nowo. Jeśli rzuciłem piłką lub ją przejąłem, muszę zacząć na nowo. To motto przejęła moja drużyna.

W tych dwóch słowach streszcza się sprawność, którą nazywamy wytrwałością. Na przestrzeni wieków człowiek doświadczał uciążliwości losu i egzystencjalnych lęków i dlatego ludzie przywiązywali wielką wagę do tej sprawności. Pozwala ona na przezwyciężenie strachu, zmierzenie się z tym, co trudne, podjęcie walki z przeciwnościami. **Dzięki przekonaniu, że wyzwanie uczyni mnie lepszym człowiekiem, nie zwątpię przy realizacji przedsięwzięć, które rozpocząłem, nie cofnę się przed grożącym złem, a nawet będę je atakować.**



Arystoteles doceniał człowieka, który potrafi trwać niewzruszenie w obliczu niebezpieczeństwa. Nie považał natomiast ani uciekającego ze strachu tchórze, ani

ROZDZIAŁ II

awanturника, który pędzi naprzód, nie zważając na zagrożenie. Prawdziwą wartość widział w człowieku, który wobec wyzwania okazuje stałość i wytrwałość oraz hart ducha i upór.

Ta umiejętność nie przychodzi sama. Wymaga wyrobienia w sobie gotowości do podejmowania wysiłku, znoszenia trudów i podjęcia decyzji, aby nie cofać się przed zadaniem.

Drobne rzeczy i wielki człowiek

Thomas Edison, wynalazca żarówki, wykonał ponad 14 000 doświadczeń związanych z wynalezieniem tego rodzaju oświetlenia. Zdecydowana większość jego prób kończyła się niepowodzeniem. Jednak wśród tych porażek znalazło się jedno doświadczenie, dzięki któremu powstała żarówka. Udowodnił, że trzeba wiele razy próbować, by jeden raz trafić.



Każda z tych prób nie tylko przybliżała go do ostatecznego rezultatu, ale też miała wpływ na niego samego. Edison hartował w ten sposób swego ducha, stawał się coraz mocniejszy, ponieważ sprzeciwiał się zniechęceniu i niemocy. Wykonał wiele błędnych prób, ale nie popełnił największego błędu – nie zrezygnował. **Błędy ludzkie można bowiem podzielić na dwie grupy. Do pierwszej należą te, które popełniamy w działaniu, co nie pozwala na osiągnięcie zamierzonych**

ROZDZIAŁ II

celów. Druga grupa to zaniechania, czyli niepodjęte działania, które należało zrealizować. Te drugie bolą najbardziej.

Podejmowanie działań, szczególnie drobnych, wiedzie człowieka nie tylko do konkretnego rezultatu, ale przede wszystkim buduje wytrwałość, co zdaniem zarówno wybitnych ekspertów od zarządzania (Peter Drucker), jak i wielkich świętych (Jan od Krzyża) jest kluczowe dla postępu społecznego i osobistego. Peter Drucker mówi, że świat idzie naprzód dzięki ludzkiej wytrwałości, ludzkim wartościom i zdolnościom. Święty Jan od Krzyża zaś wskazuje, że aby zrobić jeden krok do przodu, potrzebne są odwaga i wytrwałość.



Wykuwają się one nie w wielkich przedsięwzięciach, lecz w drobnych rzeczach, których podejmowanie prowadzi do wielkich owoców, a zaniechanie do wielkich klęsk. Benjamin Franklin w książce „Zasady pocziwego Ryszarda, czyli droga do majątku” formułował to tak:

„Wielkie nieszczęście powstaje z częstego zaniechania.

w braku gwoźdź gubi się podkowa końska; w braku podkowy traci się konia; brak zaś konia jest zgubą jeźdźcy, bo go nieprzyjaciel dościga i zabija, a to wszystko powstaje z nieuwagi na gwoździe podkowy końskiej”.

Co możesz zrobić konkretnie?

-
- **Ustal stałą godzinę spoczynku i wstania (rano wstajemy bez polegiwania).**
 - **Codziennie rano pościel łóżko.**
 - **Po powrocie do domu ustaw buty równo (dla ambitnych: popraw te, które nie zostały ustawione przez innych).**
 - **Po zrobieniu zadania przeczytaj je powoli raz jeszcze, usiłując wychwycić błędy.**

ANKIETA

Wytrwałość – ankieta samooceny

Wstaję z łóżka w chwili, gdy dzwoni pierwszy alarm

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Codziennie rano ścielę łóżko

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mój dzień pracy składa się z serii bardzo intensywnych odcinków pracy

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Często koncentruję się na mojej pracy tak bardzo, że czas wydaje się mijać szybko

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rzadko ulegam rozproszeniom w czasie nauki

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stawiam sobie wyzwania, ustalając i osiągając konkretne cele w każdej godzinie mojej nauki

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kończę to, co zacząłem

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ANKIETA

Nie zniechęcam się porażkami, próbuję jeszcze raz, jeśli za pierwszym podejściem coś się nie udało

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KOMPETENCJE
OSOBISTE



www.kompetencjeosobiste.pl



ROZDZIAŁ III

UCZ SIĘ MNIEJ

Równowaga

To był pierwszy rocznik absolwentów LO Żagle. w gronie dziesięciu uczniów tej klasy znalazł się jeden z 25 najlepszych maturzystów w naszym kraju. Był rzeczywiście wybitny – zarówno pod względem intelektu, jak i pracowitości. Jednak on sam, pytany, z czego najbardziej zapamiętał szkołę, w której osiągnął tak niesamowity wynik, odpowiadał:

ROZDZIAŁ III

– Rozmawiałem kiedyś z moim tutorem, który zapytał mnie o kontakty towarzyskie. Odpowiedziałem, że muszę bardzo dużo się uczyć i nie mam na to zbyt wiele czasu. Na to tutor zauważył: może lepiej byłoby mieć niższe oceny i znaleźć więcej czasu na przyjaźnię?

Tym uczniem był Jakub Montewka, kompozytor i dyrygent, stypendysta Royal Academy of Music.

Historia Kuby wprowadza nas w ważny temat równowagi w wykorzystaniu czasu.

Na tę sprawność zwrócił uwagę Arystoteles, który zaczerpnął ten pomysł od lekarzy greckich i wprowadził go do refleksji nad człowiekiem. Grecki filozof widział wielość procesów zachodzących w organizmie ludzkim i zdał sobie sprawę, jak ważne jest, aby panowała w nim równowaga.

Można to porównać do komponowania symfonii. **Nie każdy będzie Mozartem, ale każdy może stać się dyrygentem własnego rozwoju, po to by jego życie stało się jak piękny utwór muzyczny.** Lecz – ponieważ jesteśmy wolni – może stać się i tak, że zakłócimy harmonię, do której jesteśmy stworzeni. Mamy przecież wiele atrakcyjnych opcji do wyboru. Możemy pasjonować się sprawami, które są ważne, intensywnie realizować zobowiązania, osiągając doskonałość w jednej sferze życia, i równolegle doprowadzić pozostałe do ruiny.

Każdy dzień jest bowiem szansą, aby uczyć się matematyki i polskiego, ale również mieć czas na telefon do przyjaciela, sen, sport, porządek, pomoc najbliższym i modlitwę.

A zatem zastanówmy się, jak wygląda nasz dzień, czy zbliżamy się do stanu równowagi czy się oddalamy? Który obszar mojego życia wydaje dźwięki właściwie dostrojone, a który fałszywe?

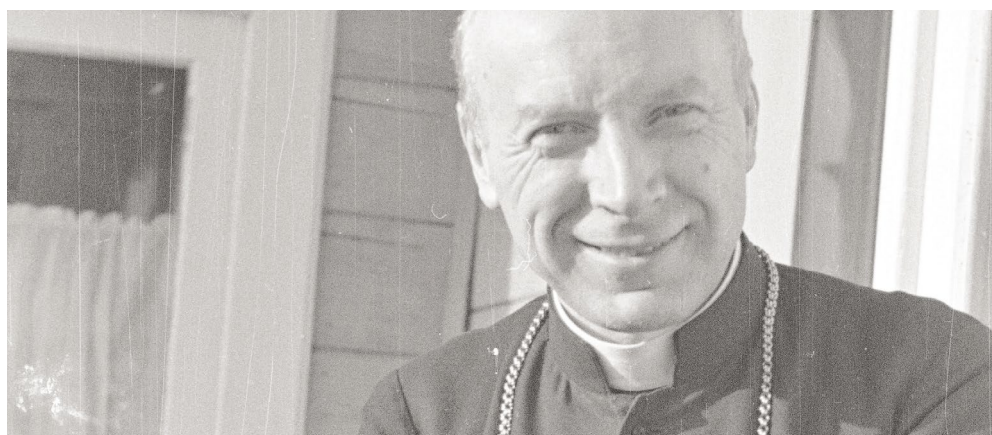
Władca samego siebie

„Ułożył on precyzyjny całodniowy plan dnia, który brał pod uwagę wszelkie potrzeby umysłu, ducha i ciała, a także uwzględniał biologiczny rytm organizmu. (...) Jego plan dnia wymagał wysiłku i dyscypliny, zakładał on twórcze wykorzystanie każdej wolnej chwili, by zapobiec pojawianiu się w jego głowie próżnych i destrukcyjnych myśli. Dla niego takie podporządkowywanie się ustalonemu rytmowi było czymś, co

ROZDZIAŁ III

dawało mu spokój i przekonanie o słuszności swoich działań. Dzięki temu wiedział, że jest wolny – wolny od chwilowych nastrojów i nie zawsze bezpiecznej wyobraźni”.

Takie uzasadnienie podał jeden z licealistów Żagli, odrabiając pracę, w której miał wyjaśnić dlaczego Prymas Wyszyński narzucił sobie w więzieniu dość rygorystyczny harmonogram. i rzeczywiście – ludzie wybitni starają się tak organizować sobie dzień, aby znalazł się w nim czas i dla ciała, i dla ducha.



Arystoteles podkreślał, że dla zachowania równowagi niezbędne jest wyrobienie sobie umiejętności panowania nad sobą i samozaparcia. Wiedzę tę przekazał swojemu najwybitniejszemu wychowankowi, wielkiemu zdobywcy, Aleksandrowi Macedońskiemu. Szczególnie na początku panowania Aleksander okazywał wstrzeмиęliwość zarówno przy jedzeniu, jak i przy rozdziale łupów, zostawiając sobie niewielką ich część. Dzięki temu potrafił zachować właściwy umiar i uniknąć niebezpieczeństw wiążących się z popadnięciem w przesadę. Dla człowieka zgubny jest bowiem nie tylko wielki niedostatek, ale także wielki nadmiar.

Aby zachować odpowiednią równowagę w ciągu dnia, niezbędne jest zaplanowanie nad czasem i umiar w jego wykorzystaniu. Pomoże nam w tym ćwiczenie nazywane minutą heroiczną. Każdy dzień i każda czynność dnia mają swój

ROZDZIAŁ III

początek i swój koniec. Postarajmy się, aby tam, gdzie to od nas zależy, zaczynać i kończyć o wyznaczonej godzinie: pracę, pomoc innym i rozrywkę.

Zwróćmy także uwagę na hierarchię spraw, które podejmujemy:

- **konieczne,**
- **pożyteczne,**
- **przyjemne.**

Chcemy być wolni

Alkohol, pieniądze i seks – to były najważniejsze „haki”, jakie stosowała Służba Bezpieczeństwa PRL, aby pozyskać współpracowników. Jeden z jej generałów w latach osiemdziesiątych XX wieku określił tę metodę na poziomie kultury „bezpieki”: „korek, worek i rozporek”.

Służby zwracały uwagę na ludzi, których można było czymś zaszantażować, i potem grożąc ujawnieniem wstydlivej tajemnicy, zmuszały do współpracy.

Znając doskonale uwarunkowania natury ludzkiej, pracownicy SB szukali osób, nad którymi władzę sprawowała ich słabość, i w ten sposób sami bez problemu przejmowali nad nimi panowanie. Temu, kto nie ma wolności wewnętrznej, łatwo zabrać i wolność zewnętrzną.

Z tej prawidłowości zdawał sobie sprawę bohater filmu Skazani na Shawshank. Odkrył on, że zdradza go żona. Będąc pod silnym wpływem whisky, pojechał na jej poszukiwanie. Miał ze sobą rewolwer. Do celu nie dotarł, jednak tej właśnie nocy jego żona i jej kochanek zostali zamordowani. Poszlaki świadczyły przeciwko mężowi i został on skazany na dożywocie. w więzieniu człowiek ten nie brał do ust alkoholu, co więcej – mimo wielkich przeciwności i cierpień – podjął działania, które przyniosły mu szacunek i wdzięczność współwięźniów i wielu strażników. (Więcej szczegółów nie zdradzamy – gdyby ktoś chciał obejrzeć ten film, informujemy, że nadaje się on dla dorosłych widzów). Ten niesłusznie skazany bankier usłyszał od innego więźnia słowa: „Jest w tobie coś, czego nie mogą osiągnąć, czego nie mogą ruszyć. To jest

ROZDZIAŁ III

twoje.” Człowiek może być wolny również w trudnych warunkach, chociaż groźby i strach ograniczają wolność.

Sytuacja, w której żyjemy, sprzyja wolności lub ją ogranicza, powoduje jej wzrost lub ją zmniejsza, jednak ostatecznie nie decyduje o wyborze. Jesteśmy w jakiś sposób zależni od tego, co robią nasi koledzy w czasie imprezy podczas nieobecności rodziców, jakie treści są dostępne na portalach internetowych, jakie filmy są w zasięgu kliknięcia myszką, a mimo to pozostajemy wolni w stosunku do tych wszystkich okoliczności.



Dla wieku dorastania właściwe jest odkrycie swojej wolności i cieszenie się nią. Jednak wolnym może być tylko ten, kto panuje nad swoimi zachciankami i uczuciami – potrafi być panem samego siebie. Wolność wewnętrzna wymaga dyscypliny i samokontroli.

„Umiarkowanie to zdolność powiedzenia «nie» lenistwu, uczuciom i żądom” – pisze James Stenson w książce Ojciec – strażnik rodziny. – „To wyćwiczona umiejętność czekania na nagrody i pracowania na nie. Człowiek zdyscyplinowany – podobnie jak my wszyscy – pragnie natychmiastowej gratyfikacji, ale nie oczekuje jej ani jej nie potrzebuje. Ludzie umiarkowani nie stawiają znaku równości pomiędzy zachciankami a prawdziwymi potrzebami – wiedzą, czym różnią się one od siebie”.

Stenson zwraca uwagę, że życie ludzi umiarkowanych nasycone jest równowagą, która budzi szacunek otoczenia:

ROZDZIAŁ III

„Ludzie zdyscyplinowani umieją cieszyć się przyjemnościami życia z umiarem, z rzadka lub nigdy – w sposób nieopanowany. Nie folgują sobie przesadnie w jedzeniu, piciu, rozrywce, a nawet w pracy. Są wewnątrzsterowni, tak więc w oczach innych uchodzą za pewnych siebie i panujących nad swoim życiem. Radość przynoszą im inni ludzie, nie tylko rzeczy. Czerpią radość z dobrego jedzenia, z rozrywki i z pracy, ponieważ dzielą je z towarzystwem – z rodziną i z przyjaciółmi. Są uprzejmi, miło się z nimi przebywa i pracuje. Największą radością są dla nich bliscy”.



Historia Billa W.

Obiecywał wiele razy i wiele razy tę obietnicę łamał. Jego żona Lois słyszała przysięgi składane na wszystko, także na Biblię. Do pewnego momentu wierzyła w nie, ponieważ Bill mówił bardzo przekonująco. Tak naprawdę to on sam wierzył, że uda mu się uwolnić od alkoholu. Wierzył, że ma w sobie siłę, aby to osiągnąć. I coraz bardziej staczał się na dno. Wreszcie krzyknął z rozpaczą: „Jeżeli jest Bóg, to niech mi się ukaże! Jestem gotów zrobić wszystko, wszystko!”

ROZDZIAŁ III

Frustracja i nadzieja

Prośba Billa W. została wysłuchana. Poznał smak wolności od nałogu i zaczął dzielić się swoją historią z innymi jemu podobnymi. Nikogo nie przekonał do porzucenia picia, ale zobaczył, jak bardzo pomogło to jemu samemu. Opowiadanie innym o życiu w abstynencji umacniało go w decyzji o wytrwaniu. Przez pół roku nie zajrzał do kieliszka, gdy spotkał go poważny zawód w biznesie. Pojawiła się głęboka frustracja i pokusa powróciła natychmiast z wielką siłą. Wiedział, że tylko jedno może go uratować – musi porozmawiać z innym alkoholikiem. Przez splot różnych okoliczności trafił na doktora Boba. On cierpiał na to samo i tak samo chciał się z tego wydobyć. Planowali 15 minut rozmowy. Zrobiło się z tego kilka godzin. Tak zaczął się ruch Anonimowych Alkoholików, który przyniósł wyzwolenie z nałogu (nie tylko alkoholowego) milionom ludzi na całym świecie. Został on zbudowany na czterech filarach: absolutnej uczciwości, czystości intencji i działań, bezinteresowności i absolutnej miłości. Stały się one podstawą słynnego programu 12 kroków.

Prawdziwa i fałszywa równowaga

Przez brak umiaru i samokontroli Bill W. doprowadził siebie do stanu, z którego po ludzku nie było już wyjścia. Nadzwyczajne wydarzenie stało się początkiem jego powrotu do normalności. Szczęśliwie większość ludzi nie musi zmagać się z takimi wyzwaniem, jednak każdego może dotknąć chęć szukania drogi na skróty. **Codziennie doświadczamy mniejszego lub większego zachwiania równowagi, której pragniemy.** Porażka, niepowodzenie, zawiedzione nadzieje, konflikt z bliską osobą, nieprzyjemny komentarz w sieci społecznościowej, złe oceny, zaległości, z którymi nie możemy sobie dać rady, przepracowanie – tę listę można ciągnąć w nieskończoność. Najczęściej pojawia się wtedy pokusa poszukania czegoś, co złagodzi lub – najlepiej – szybko wyeliminuje te nieprzyjemne doznania. Tak było w przypadku Billa – alkohol pozwalał mu poczuć się lepiej i spojrzeć na świat bardziej optymistycznie. Oczywiście przez krótki czas. Tracił miarę w picciu, a jego życie było coraz bardziej rozchwiane. Na takim i podobnych przykładach widać bardzo wyraźnie, dlaczego cnota umiarkowania tak bardzo łączy się z równowagą.

ROZDZIAŁ III

Jak nie utracić skarbu?

Ludzie, którzy przeszli 12 kroków, czują się wolni wewnętrznie, ale wiedzą, że tę wolność mogą łatwo stracić. Dlatego są do bólu szczerzy i otwarcie przyznają się do swojego problemu. Trzymają się z daleka od kieliszka, bo wiedzą, że tylko jeden mały krok dzieli ich od powrotu do zniewolenia. Unikają samotności, lecz szukają podobnych im ludzi, którzy też walczą – stąd mityngi AA. Uznają, że sami z siebie są za słabi, zatem wyznają zasadę, że – jak czytamy w kroku drugim – „moc większa od nas samych może przywrócić nam duchowe zdrowie”.

Droga 12 kroków nie jest dla każdego, lecz ćwiczenie się w umiarkowaniu każdemu zapewni równowagę wewnętrzną. Droga ta dostarcza nam cennych wskazówek co do sposobów, jakie możemy stosować, gdy nadchodzi pokusa szybkiego polepszenia sobie nastroju:

-
- **Trzymać się w bezpiecznej odległości od tego, co kusi.**
 - **Być szczerym przed innymi.**
 - **Mieć świadomość własnej słabości i prosić o pomoc.**

Więcej mieć czy bardziej być?

„Czy te liczby są prawdziwe?

Wygląda na to, że tak.

Jeśli te aktywa pójdą 25 procent w dół, straty przekroczą wartość rynkową całej naszej firmy.

Sprzedajemy wszystko. Dziś!

Sprzedajesz coś, co nie ma żadnej wartości”.

Przywołany cytat to wyjątki z listy dialogowej filmu Chciwość, który opisuje, w jaki sposób doszło do krachu finansowego i kryzysu gospodarczego w 2008 roku. Nad ogromnym bankiem, który wszedł w posiadanie bezwartościowych derywatów

ROZDZIAŁ III

kredytowych, zawisło widmo plajty. Szefowie postanawiają sprzedać aktywa, zanim informacja wyjdzie na jaw.

Choć film rozgrywa się w scenerii wielkiego biznesu, to nie traktuje o mechanizmach gospodarczych, lecz o naturze ludzkiej, która napędzana jest tytułową chciwością. „Siedzą w szklanym wieżowcu, odseparowani od świata, obracają zupełnie abstrakcyjnymi sumami, zarabiają na tym tyle, że też ciężko to sobie wyobrazić. Żyją w wielkim stresie, marzą tylko o tym, żeby zarabiać jeszcze więcej” – czytamy w jednej z recenzji obrazu.



A oto inna historia, już z Polski. Jej bohaterem jest Piotr:

„Bogiem zaczęła być dla niego praca. Jak sam mówi, stał się jej niewolnikiem.

– w mojej branży klientom się nie odmawia. Bo się ich traci – dodaje.

Przyjmował więc każde zlecenie i pracował praktycznie przez 7 dni w tygodniu, aby zdążyć z terminem. Dodatkowo ambicja pochodzącego z ubogiej rodziny chłopaka nie pozwalała na odpuszczanie. Czuł, że wszystko jest na jego głowie. Zaczęły się pojawiać stres i lęk. Nie odbierał telefonów. Aby się jakoś bronić, stopniowo pograżał się w alkoholu. (...) Ponadto tkwił w wyniesionych z lat młodzieńczych żądzach cielesnych i grzechach związanych z seksualnością. To wszystko skutkowało zaniedbywaniem rodziny”.*

Obie sytuacje – choć tak różne zewnętrznie – mają to samo źródło. Zarówno giganci z Wall Street, jak i Piotr z Polski wpadli w tę samą pułapkę. Stali się niewolnikami

ROZDZIAŁ III

namiętności, która doprowadziła do zachwiania równowagi rynku w pierwszym wypadku i stabilności rodziny w drugim. Rekiny finansjery spowodowały krach na giełdzie i tragedię wielu ludzi. Piotr miał więcej szczęścia. Przy pierwszej Komunii swego syna poszedł do spowiedzi i to rozpoczęło w nim proces przemiany. Pozostawił swoje nałogi, zatrudnił współpracowników, a zaoszczędzony w ten sposób czas poświęcił żonie i dzieciom. Jego rodzina wyszła na prostą.

Chciwość to zniewolenie. Jedyń sposob odzyskania wolności stanowi jałmużna. Jest to umiejętność dzielenia się, gest dobroci wobec potrzebujących. Dzielenie się tym, co posiadam, porządkuje rzeczywistość, przywraca właściwe widzenie rzeczy, ludzi i wreszcie – siebie samego. Wprowadza równowagę w życiu.

Każdy z nas dysponuje jakimiś bogactwami. To nie tylko rzeczy materialne, ale czas, talenty, umiejętność nauki i pracy, a także poczucie humoru czy sprawność fizyczna. Do każdego więc Sokrates kieruje takie słowa: „Będę cię podziwiał dopiero, gdy pokażesz, że umiesz je dobrze użytkować”.

Złoty środek

W pewnym mieście mieszkało dwoje ludzi – żebrak i wytworna dama. Żebrak przechodził często do jadłodajni dla ubogich, dama jadła w swoim pałacu. Żebrak nie rozstawał się ze swoją cynkową łyżką, którą przed posiłkiem wyciągał z kieszeni i patrzył na nią rozmiłowanym wzrokiem, a kiedy kończył, przypatrywał się jej jeszcze raz oczyma, które zdawały się wołać: to moja własność! Oblizywał ją dwukrotnie i zadowolony chował w fałdach swoich łachmanów. Dama nie wydawała prawie nic na swoje potrzeby. Dobrze płaciła za to swojej służbie, a resztę — odmawiając sobie samej wielu rzeczy — przeznaczała na pomoc dla potrzebujących.

ROZDZIAŁ III

Jest rzeczą pewną, że skrajności są dla człowieka niebezpieczne. Wszelki nadmiar i wszelki niedostatek gubią człowieka, lecz błędem byłoby, gdybyśmy te dwa stany oceniali tylko po tym, co się posiada.

Przedstawiony obraz żebraka i damy pokazuje, że nawet nie mając prawie nic, można popaść w skrajność „posiadania” i mając bardzo wiele, zachować umiar potrzebny dla zachowania wewnętrznej równowagi.

Stąd niezbędna jest umiejętność utrzymania właściwej proporcji między różnymi zaangażowaniami. Nie jest to możliwe bez mówienia „nie” pewnym propozycjom, szczególnie gdy są one łatwo dostępne, i mówienia „tak” zobowiązaniom, które wynikają z naszego miejsca w rodzinie i społeczeństwie.

„Między innymi dzięki internetowi ludzie stali się bardziej egoistyczni, zapominając o drugim człowieku” – napisał pewien licealista w okresie pracy zdalnej spowodowanej pandemią koronawirusa. Zwrócił on uwagę, że w tym czasie wśród jego rówieśników znacznie spadła liczba kontaktów wnuków z dziadkami, i to nie tylko ze względu na wymuszoną izolację. „Jestem przekonany, że połowa nawet do nich nie dzwoniła, a przecież siedzą w domu i nie mają co robić. Zobaczcie, jak bardzo się ucieszą, choćby na sam wasz głos”.

Zwróćmy szczególną uwagę na nasz stosunek do rzeczy i do osób.

- Co jest moją „łyżką”, bez której nie wyobrażam sobie życia? Komputer, telefon, jakieś gry czy inne zabawy?
- Czy jestem w stanie ograniczyć ich używanie (na przykład zakończenie kontaktu z komputerem/telefonem o konkretnej godzinie bez względu na okoliczności), a czas ten wykorzystać na telefon do dziadków lub innych starszych krewnych?
- Czy na koniec mojego dnia mogę powiedzieć, że dziś usłużyłem takiej i takiej osobie?

Prawdziwy mężczyzna czeka

ROZDZIAŁ III

„W pierwszym roku gry w Los Angeles Lakers ruszyły zakłady. Koledzy mówili mi: „Nie ma szans, że będziesz praktykował wstrzemięźliwość, nie ma szans, że nie stracisz dziewictwa. To jest niemożliwe. Jak tylko zobaczysz, co się dzieje w lidze NBA, będziesz robił wszystko, ponieważ te dziewczyny są piękne”.

Autorem tych słów jest AC Green, który występował w barwach Lakersów przez 16 sezonów, rozgrywając 1192 mecze z rzędu i wygrywając mistrzostwo ligi.

Green złożył ślub dziewictwa, któremu był wierny aż do swojego ślubu w 2002 roku. Znaczy to, że zachowywał wstrzemięźliwość w okresie największych tryumfów swojej drużyny. Chociaż był głęboko religijny, to mówił, że jego zobowiązanie nie dotyczy religii.

– Abstynencja tak naprawdę nie ma nic wspólnego z religijnością – twierdził kozykarz. – Chodzi o panowanie nad sobą, określenie, jakie wartości wyznajesz jako człowiek.

I dodaje, **że ciężiej było mu czekać na mistrzostwo NBA niż na seks.**

AC Green nie jest jedynym znanym sportowcem, który włączył się do inicjatywy znanej w USA pod nazwą „True Love Waits” („Prawdziwa miłość czeka”). Portal „The Sportsster” wymienia jeszcze ośmiu czołowych sportowców, którzy poszli tą drogą. Jest wśród nich przywoływany już wcześniej gracz futbolu amerykańskiego Philip Rivers, zawodnik San Diego Chargers. Mówi on, że czystość to najwspanialszy dar, jaki mógł ofiarować swojej żonie.



„Czystość to cnota (podobnie jak odwaga lub uczciwość), która odnosi się do ludzkiej seksualności” – pisze Jason Evert w książce Czysta miłość – „Oznacza

ROZDZIAŁ III

uporządkowanie seksualnych pragnień, zgodnie z wymaganiami prawdziwej miłości. Kiedy na przykład kogoś kochasz, to robisz wszystko, co konieczne, aby uchronić tę osobę przed krzywdą, i będziesz skłonny do heroicznych poświęceń dla jej dobra. Czystość oznacza przyjęcie takiej właśnie definicji miłości i zastosowanie jej w sprawach seksu”.

Płciowość przenika nas bardzo głęboko i należy do głównych czynników kształtujących człowieka. Niesie ogromną wartość, wpływając na rozwój naszej osobowości, a także stylu życia. Jest ona naturalnie zorientowana ku drugiej płci, mężczyzny do kobiety i kobiety do mężczyzny, przez co ma wpływ na nasze relacje społeczne.

Ten obszar naszego życia wymaga umiaru i równowagi, abyśmy nie doświadczyli takiego przywiązania, które ogranicza naszą wolność. **Istnieje wiele przywiązań na poziomie zmysłowym, dlatego podjęcie polemiki z nimi w obszarze płciowości stanowi warunek zachowania wewnętrznej wolności, bez której niemożliwa jest prawdziwa miłość.**

Konkretny przykład podjęcia takiej polemiki opisuje Pat Gelsinger, dyrektor generalny Intela, największego na świecie producenta układów scalonych:

„Mówiąc najprościej, nie pakuj się w dwuznaczne sytuacje, podobne do tej, która przydarzyła mi się w pokoju hotelowym mojej sekretarki. Jeśli czujesz wewnętrzny niepokój, niech to będzie dla ciebie dzwonek alarmowy i staraj się jak najszybciej wydostać się z sytuacji, w której się znalazłeś.

Kiedy byłem jeszcze chłopcem (mogłem mieć wtedy jakieś dziesięć lat), nasz pastor, gdy wychodziłem z kościoła po niedzielnym nabożeństwie, spytał mnie, jak się miewam.

Odpowiedziałem, że wszystko mnie boli, bo w nocy spadłem z łóżka. a kiedy spytał, dlaczego spadłem, odparłem, zgodnie z prawdą, że znalazłem się zbyt blisko krawędzi. Następnego dnia właśnie o tym było kazanie pastora. Mówił, że nie powinniśmy podchodzić za blisko tego, co jest źródłem pokusy. Zamiast zaspokajać ciekawość, powinniśmy unikać całkowicie takich sytuacji”.

Gelsinger opisał to doświadczenie w książce Tajniki zonglerki. Jak zachować równowagę między pracą, wiarą a rodziną?

ROZDZIAŁ III

Ale cyrk!

„Darzyłem go sympatią ze względu na ogromnie szlachetną jego naturę, którą się odznaczał już w tak młodym wieku. Dał się jednak porwać wezbranej w Kartaginie fali namiętności do rzeczy tak głupiej, jak widowiska cyrkowe, i wciągnąć w odmet tego szaleństwa”.

Tak św. Augustyn opisywał swojego ucznia Alipiusza, o którego się bardzo martwił, „obawiając się, że zaprzepaści przez to lub też może już zaprzepaścił te wszystkie piękne nadzieje, jakie w nim pokładano”.



Igrzyska w czasach Augustyna były sposobem spędzania wolnego czasu, dostarczały wielu emocjonujących wrażeń i rozrywki. Największą atrakcją były walki gladiatorów, wyścigi rydwanów, zmagania zawodników ze zwierzętami. Dodatkowych emocji dostarczała możliwość dokonywania zakładów i szansa wygrania dużych sum.

Każda epoka ma swój cyrk. Dzisiaj to nowe technologie są atrakcją, której trudno się oprzeć. Media społecznościowe zaspokajają pragnienie wspólnoty, przynależności, kontaktu z innymi, bycia zauważonym. Nasycone akcją i niezwykle rzeczywistym obrazem gry komputerowe dają możliwość autoekspresji, uznania i akceptacji. Smartfon, PC, konsola są źródłem przyjemności i szczęścia. Niepostrzeżenie pochłaniają one nasze zasoby: talenty, pasję, relacje z innymi. Tak działa się 16 wieków

ROZDZIAŁ III

wcześniej z Alipiuszem, który otrzymywał w cyrku potężne zastrzyki dopaminy, choć ani on, ani jego wychowawca nie wiedzieli o jej istnieniu.

Pewnego dnia Alipiusz przyszedł na wykład swojego mistrza, który akurat w swoim wywodzie przy omawianiu jakiegoś tekstu odwoływał się do przykładu cyrku. Jak wspominał sam święty: „nie szczędziłem przy tym uszczypliwych docinków tym, których opętał ów niezdrowy nałóg”. Augustyn nie skojarzył wówczas, jak bardzo dotyczy to jego ucznia (może wtedy nie byłby tak śmiały), ale sam Alipiusz wziął to sobie bardzo do serca. „Skoro tylko posłyszał moje słowa, wydobył się z owej przepaści, w którą się rzucał z taką lubością, w tak zdumiewający sposób rozkoszując się swoim zaślepieniem. Otrząsnął się i postanowił po męsku opanować się i wyrzec swej namiętności”.

Dzięki zetknięciu z prawdą stał się człowiekiem wolnym. Postawił sobie granice i odzyskał równowagę życia. Bez granic jesteśmy narażeni na zgubienie się i utratę wolności. Brak granic tworzy nowych niewolników.

Takim zetknięciem się z prawdą o sobie może być poniższa ankieta, której wypełnienie da nam **rzeczywisty obraz samych siebie w relacji do współczesnego cyrku nowych technologii.**

Codziennie po przebudzeniu korzystam z internetu

tak	nie

Z reguły wolę spędzać czas przed komputerem niż ze znajomymi

tak	nie

Spędzam czas przed komputerem, nawet jeśli nie mam na nim nic ważnego do zrobienia

tak	nie

ROZDZIAŁ III

Zaniedbuję obowiązki domowe i inne przez zasiedzenie się przed komputerem

Moi bliscy wypominają mi, że bardzo dużo czasu spędzam przy komputerze

tak	nie

Gdy chcę zapomnieć o problemach, zaglądam do internetu

tak	nie

Czasami tracę czas na sen przez nocne wędrówki po internecie

tak	nie

Podczas spotkania ze znajomymi często spoglądam do internetu w komórce lub komputerze

tak	nie

Zdarza mi się spóźniać na spotkania, do szkoły, do pracy przez korzystanie z internetu

tak	nie

ROZDZIAŁ III

Często boli mnie kręgosłup, głowa, oczy przez ciągłe siedzenie przed monitorem, jednak mimo to trudno jest mi z niego zrezygnować

tak	nie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = wolny

10 = niewolnik

Co robić, aby rozpocząć drogę do wolności?

- Odkładaj smartfon: nie noś go przy sobie przez cały czas. Jeśli z niego nie korzystasz, usuń go z zasięgu wzroku, zwłaszcza podczas pracy i nauki.
- Wyłącz powiadomienia: wyłącz dźwięki i plakietki; nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.
- Planuj czas bez internetu; świadomie spędzaj czas bez sieci, planując godziny lub dni, kiedy nie używasz urządzeń cyfrowych.

ROZDZIAŁ III

Idę skosić trawę

„Warto stawiać sobie granice w rzeczach małych, aby w większych samemu być wielkim. Może to być wstawanie wraz z odgłosem budzika czy ścielenie łóżka” – napisał licealista Żagli w eseju o równowadze wewnętrznej.

Inny uczeń podkreślił, że granice muszą być bardzo jasne i stanowcze, bo to „zapobiega ich «sprytnemu» omijaniu”, kolejny zaś doszedł do wniosku, że „stawianie granic pomaga w odzyskaniu równowagi życia”.

Licealiści zwracali również uwagę na konieczność diagnozy swojej sytuacji oraz przyjęcie pomocy innych osób. „Zwrócenie przez kogoś uwagi na problem albo refleksja nad naszym życiem może otworzyć oczy i stanowić pierwszy krok do odzyskania wolności” – napisał jeden, inny zaś dodał: „Nie można zamknąć się w sobie, trzeba pokazać innym, że w tej chwili potrzebna jest pomoc. Warto z kimś porozmawiać, szczególnie z osobą, która boryka się z takim samym problemem”.

Wielkie znaczenie w walce o wolność ma zastanowienie się nad sobą: „muszę zrobić rachunek sumienia, co w moim życiu «szwankuje», co robię takiego, co mi nic nie daje oprócz zmarnowanego czasu? Uzależnienie: komputer, telewizor, komórka... Muszę nad tym popracować, żeby być wolnym i powiedzieć, iż zamiast grania na komputerze, idę skosić trawę w ogródku”.



„Wolność możemy podzielić na cielesną oraz duchową” – czytamy w kolejnej wypowiedzi. – „Osoba wolna cieleśnie może pójść, gdzie chce, lub wykonać jakąś

ROZDZIAŁ III

czynność. Wolność duchowa jest brakiem uzależnienia. Gdy nie musisz, ale możesz. Aby zachować wolność duchową, należy przede wszystkim podchodzić do wszystkiego z umiarem”.

Dla poszerzenia swojej wolności można ułożyć sobie plan „dnia i się do niego stosować, co pomoże w większym stopniu decydować o sobie. Można także ograniczyć czynności, których wykonujemy za dużo, i wolny czas spożytkować w mądry sposób, na przykład rozwijając swoje pasje lub ucząc się nowych rzeczy”.

„Myślę, że dobrym postanowieniem odnośnie do poszerzenia swojej wolności jest umiejętnie, nie za długie korzystanie z mediów społecznościowych oraz niepobieranie zbędnych i nowo powstających platform mediów społecznościowych, np. TikTok” – stwierdza kolejny licealista.

Jego kolega znalazł pięć punktów, których wdrożenie posłuży wzmocnieniu wewnętrznej równowagi:

-
1. mniej czasu spędzać przed komputerem;
 2. starać się mówić „nie” uzależnieniom;
 3. spędzać jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu, korzystać z każdej sytuacji do wyjścia;
 4. ograniczyć sobie czas siedzenia przed telefonem;
 5. ograniczać słodycze.

Nie bez znaczenia w walce o równowagę, czyli wolność, jest, „aby istotne czynności odbywały się z kimś z rodziny (zapewnia to wzajemną kontrolę i motywację)”, warto też zaplanować więcej aktywności ze znajomymi i oczywiście „w miejsce elektroniki należy zorganizować pożyteczne czynności, które zajmą ich miejsce”.

Postanowienia mogą dotyczyć:

„A) Moich obowiązków (nauka, pomoc w domu), ponieważ wypełnianie ich odciąża moich bliskich.

B) Kontaktów ze znajomymi, a dokładniej prawdziwego słuchania, otwartego na moich kolegów i koleżanki”.

A dlaczego warto o to wszystko zadbać?

ROZDZIAŁ III

„Dzisiaj jest ciężko sprzeciwić się najróżniejszym pokusom i jesteśmy bardzo często podpuszczani i naciskani przez środowisko, aby coś zrobić, ponieważ nie chcemy być inni od większości. Przez to czasami robimy źle. Też przez to jesteśmy niesamowicie często niewolnikami, nawet nie mając świadomości tego, że nimi jesteśmy. Bardzo dobrym (może nawet idealnym) przykładem jest współczesna technologia. Ciągłe spoglądamy do telefonu, czy ktoś nie napisał, czy nie ma nowego sezonu serialu albo nowego filmu na YouTube. Bardzo ważne jest, abyśmy nie dawali się zniewolić i czasami posłuchać ludzi wokół nas”.



ANKIETA

Równowaga – ankieta samooceny

Produktywnie wykorzystuję krótkie odcinki czasu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Umiem ograniczyć korzystanie z komputera/smartfona i przeznaczyć ten czas na inne pożyteczne zajęcia (pomoc bliźnim, nauka, lektura, kontakt z naturą i sztuką)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nie zaniedbuję żadnego z obszarów mojej odpowiedzialności (pomoc w domu, nauka) na rzecz innych zajęć, nawet pożytecznych i przynoszących dobro

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Zazwyczaj śpię osiem godzin

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ANKIETA

W moim planie zajęć jest miejsce na wystarczający do regeneracji czas odpoczynku i ciszy

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Regularnie ćwiczę fizycznie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Zamiast multitaskingu (wielozadaniowości) staram się skupić całą uwagę na każdym zadaniu, które realizuję

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Umiem cierpliwie czekać na przyjemność i nie dopominam się natychmiastowej nagrody (gratyfikacji)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bardziej cieszy mnie przebywanie z ludźmi niż korzystanie z rzeczy (gadżety, gry, smartfon)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wolę jeść w towarzystwie niż w samotności

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KOMPETENCJE
OSOBISTE



www.kompetencjeosobiste.pl

ANKIETA



ROZDZIAŁ IV

ABY BYĆ KIMŚ, TRZEBA BYĆ... (O)SOBĄ

Kompetencje społeczne

TIPS, czyli jak to robią w Ajaxie Amsterdam

Marzeniem młodych piłkarzy w Holandii jest dostanie się do szkółki piłkarskiej Ajaxu Amsterdam. Trudność polega na tym, że trzeba być do niej zaproszonym. Zapraszającymi są skauci, którzy obserwują chłopców na boisku i oceniają ich możliwości. Na wszystkich poziomach wiekowych zawodnicy szkoleni są w jednolitym systemie określanym przez skrót TIPS (technique, intelligence, personality, speed

ROZDZIAŁ IV

– czyli technika, inteligencja, osobowość, szybkość). Analizując trzeci z tych elementów, skauci biorą pod uwagę szacunek dla przeciwnika, szacunek dla kolegów z zespołu, trenerów i personelu technicznego, umiejętność akceptacji decyzji sędziego, przestrzeganie zasad obowiązujących w drużynie i dbanie o sprzęt sportowy.

Nie wiemy, czy trenerzy Ajaxu korzystali z obserwacji Arystotelesa, ale doszli do tych samych wniosków co wielki grecki filozof, który określił człowieka nie tylko jako istotę rozumną, ale i społeczną. Stąd w segmencie „osobowość” umieścili bardzo wiele sprawności, które dotyczą właśnie umiejętności społecznych.

Korzystając z podpowiedzi (TIPS po angielsku oznacza „wskazówki”) starożytnego filozofa i nowożytnych sportsmenów, sprawdźmy, jak wyglądają umiejętności społeczne w naszej codzienności?

Zmierzyć je można za pomocą następujących kryteriów:

- **Czy potrafię okazać szacunek osobie, z którą się nie zgadzam?**
- **Czy czekam z wypowiedzeniem własnego zdania do chwili, gdy zostanę o to poproszony, czy też przerywam innym tok ich wypowiedzi?**
- **Czy jestem otwarty na opinie innych na temat mojej osoby?**
- **Czy potrafię być posłuszny osobie przewodzącej społeczności, którą współtworzę?**

Sekret dobrego zdrowia

W 1985 roku ukazała się w Stanach Zjednoczonych książka Jamesa J. Lyncha *The Language of the Heart: The Body's Response to Human Dialogue* (Język serca. Odpowiedź ciała na dialog międzyludzki). Była to kolejna pozycja tego autora badającego zależność między zdrowiem fizycznym a relacjami z innymi ludźmi. Wcześniej opublikował on pracę *The Broken Heart: The Medical Consequences of Loneliness* (Złamane serce. Medyczne konsekwencje samotności).

Prace Lyncha wykazały na setkach szczegółowych badań, że istnieje ścisły związek między samotnością a słabym zdrowiem. Ludzie, którzy nie mają wielu relacji

ROZDZIAŁ IV

interpersonalnych umierają zazwyczaj wcześniej niż członkowie wielopokoleniowych rodzin posiadający więcej przyjaciół.

„Współżycie z innymi ludźmi wpływa na nasze serca – pisze Lynch – a serce odzwierciedla biologiczne podłoże naszej potrzeby przepełnionych miłością związków z innymi ludźmi, której niespełnienie niesie zgubę. (...) Ostateczny wybór jest prosty: albo musimy nauczyć się żyć z innymi, albo umrzeć przedwcześnie w samotności”.



Sztuka budowania relacji czyli – inaczej mówiąc – kompetencje społeczne to jedna z najtrudniejszych i jednocześnie najbardziej niezbędnych umiejętności. Według klasycznego podziału Arystotelesa należy ona do cnoty sprawiedliwości (oddać każdemu, co mu się słuszenie należy). Tomasz z Akwinu pisał, że „ktoś staje się sprawiedliwy wtedy, gdy pragnie zawsze i we wszystkich okolicznościach zachować się sprawiedliwie i tak faktycznie postępuje. Jest to postawa stała, niewzruszona, wymagająca zaangażowania własnej, ukształtowanej, rozwiniętej i dojrzałej woli”.

Co to oznacza w praktyce? Jaki związek ma „zaangażowanie własnej woli” z nawiązywaniem dobrego kontaktu z drugim człowiekiem?

Łatwiej będzie nam to zrozumieć na przykładzie trudnego kontaktu. Zazwyczaj w takich sytuacjach odruchowo czynimy drugą osobą odpowiedzialną za relację między nami: „**Dlaczego on to robi?**”, „**On jest głupi i uparty!**”, „**On nigdy mnie nie chce zrozumieć!**”.

Te myśli powodują złe emocje i przynoszą złe nastawienie. Skutkiem tego jest zerwanie lub znaczne rozluźnienie relacji. Tymczasem prawda jest taka, że mamy

ROZDZIAŁ IV

bardzo ograniczony wpływ na to, jak postępuje druga osoba, natomiast o wiele większy wpływ posiadamy na samych siebie. Stąd błędne jest pytanie zakochanego: „Czy będę z nią szczęśliwy?”, a właściwe: „Czy ona będzie szczęśliwa ze mną?”.

Niezbędna zatem jest moja świadoma decyzja takiego modelowania relacji z drugą osobą, w której będę traktował ją według tego, kim ona jest, a nie według tego, kim mi się wydaje. Wymaga to uwolnienia się z oceniania drugiej osoby przez pryzmat emocji i uznania jej godności.



Karol Wojtyła w Miłości i odpowiedzialności pisał: „w ramach (...) współżycia czy współistnienia wszyscy muszą stale z całą sumiennością i z całym poczuciem odpowiedzialności zabiegać o to podstawowe dobro każdego i wszystkich zarazem, jakim jest po prostu «człowieczeństwo» czy też – inaczej to wyrażając – wartość osoby ludzkiej”.

Zastanówmy się, co rządzi naszymi relacjami z innymi? Pomóc może odpowiedź na trzy pytania:

- Czy jestem uprzejmy nawet wtedy, gdy ktoś tego nie odwzajemnia lub stara się mnie sprowokować?
- Czy umiem natychmiast przeprosić za moje zachowanie, gdy zdarzy mi się wybuchnąć?
- Czy rozwiązuję konflikty pokojowo, bez szukania pomocy u osób odpowiedzialnych za moją społeczność?

ROZDZIAŁ IV

Diamant szlifuje się diamentem, a człowieka człowiekiem

Ta historia (a właściwie dwie historie) wydarzyła się na przełomie XX i XXI wieku. w pewnej warszawskiej rodzinie urodziło się dziecko z ciężkim upośledzeniem. Rodzice postarali się, aby cierpiącemu synowi jak najbardziej ulżyć w chorobie. Często można było ich widzieć na spacerze z synem przykutym do wózka inwalidzkiego. Zrezygnowali z kolejnych dzieci, aby całą uwagę poświęcić choremu.

Kilka kilometrów dalej mieszkało inne młode małżeństwo. Ucieszyli się bardzo na wiadomość, że będą mieli dziecko. Jednak poród odbył się z komplikacjami, a po kilku miesiącach okazało się, że ich syn będzie niepełnosprawny do końca życia. Co robić? – pytali siebie i lekarzy. Lekarka poradziła im: postarajcie się o rodzeństwo. Tak też zrobili i nie żałowali tego wyboru. Dla chłopca największą radością było i jest obcowanie z ludźmi. Nie cieszą go prezenty, nie robią na nim wrażenia najnowocześniejsze gry komputerowe, ale bycie z drugim człowiekiem wprawia go zawsze w świetny nastrój. Jego młodsze rodzeństwo zaś wykazuje się ponadprzeciętną na swój wiek dojrzałością.

To logiczne, ponieważ **życie wspólnotowe to zadanie, które wymaga wszystkich cnót, z których pierwszą jest uszanowanie godności każdego człowieka.** Tego właśnie uczyło się rodzeństwo chorego chłopca, realizując w praktyce program Arystotelesa o wychowaniu do sprawiedliwości.

Zarówno jedni, jak i drudzy rodzice zachowali się ofiarnie wobec swoich synów, jednak ci drudzy podjęli decyzję, która jeszcze bardziej pomnożyła dobro.

Chociaż ów niepełnosprawny chłopiec nigdy nie będzie pracował, to jego wkład w budowanie umiejętności społecznych u jego rodzeństwa jest nie do przecenienia. Potrafią być empatyczni, łatwo zauważają dobre cechy innych, potrafią zrezygnować z własnego partykularnego interesu na rzecz grupy, w której się znajdują. Ciekawe, że takie same umiejętności, choć nazwane innym językiem, są wymieniane jako pożądane w kryteriach rekrutacji znanych i odnoszących sukcesu firm. Należą do nich m.in.: wzmacnianie poczucia własnej wartości u innych członków grupy, wspieranie decyzji grupy, nawet jeśli nie w pełni się z nią zgadzamy, dzielenie się dobrymi pomysłami lub sukcesami z innymi członkami naszego zespołu.

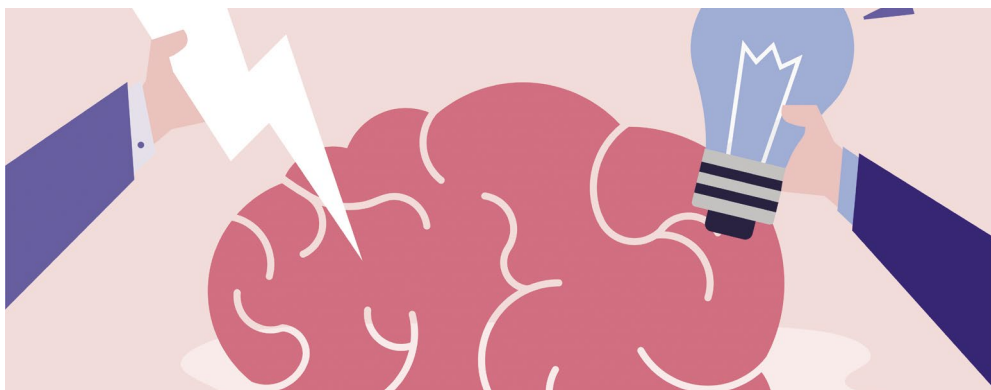
ROZDZIAŁ IV

Zbadanie własnej kompetencji społecznej ułatwi odpowiedź na następujące pytania:

- Czy rozwiązujesz konflikty z rówieśnikami (rodzeństwem, kolegami) bez szukania pomocy u rodziców lub nauczycieli?
- Czy współpracujesz z innymi członkami grupy, by właściwie rozłożyć odpowiedzialność za zadania?
- Czy dzielisz się informacjami, ideałami i sugestiami, aby osiągać wspólne cele?

Sztuka oddychania

„Podczas badań średnie ciśnienie tętnicze badanych pielęgniarek wzrastało z 92, gdy milczały, do 100, gdy «spokojnie mówiły». Słuchanie daje efekt przeciwny. Kiedy przestajemy mówić i koncentrujemy się na tym, co mówi druga osoba, ciśnienie spada poniżej poziomu wyjściowego. i zdarza się to tylko wtedy, gdy rozmawiamy z istotą ludzką – «rozmowy» z kotkami i pieskami nie wywołują tego efektu”.



ROZDZIAŁ IV

Badanie to, opisane w cytowanej już książce J.J. Lyncha *The Language of the Heart*, jest kolejnym przykładem wagi komunikacji międzyludzkiej. Służy ona nie tylko uzyskiwaniu konkretnych efektów zewnętrznych, ale decyduje o właściwym rozwoju i dobrostanie człowieka. Można ją porównać do oddychania, przy czym słuchanie będzie jak wdech, a mówienie jak wydech. Tak jak wdech i wydech są ze sobą nierozdzielnie związane (spróbuj wdychać bez wydychania lub na odwrót), tak też słuchanie i mówienie pozostają ze sobą w nierozdzielnej relacji. Ofiary pandemii koronawirusa bardzo boleśnie doświadczyły, czym są zaburzenia w oddychaniu. Tym samym można stwierdzić, że zaburzenia w porozumiewaniu się należą do sfery psycho-emocjonalno-duchowej.

Platon twierdził, że porozumiewanie się między ludźmi najbardziej utrudnia:

- **chęć wykazania racji za wszelką cenę;**
- **zmiana tematu rozmowy;**
- **nieumiejętność słuchania.**

Skutecznym sposobem na pokonanie tych przeszkód jest parafraza. Polega ona na powtórzeniu własnymi słowami głównej myśli rozmówcy, np. „O ile cię dobrze zrozumiałem, sądzisz, że...”. Dzięki temu dajemy mu swoją uwagę, upewniamy się, że dobrze uchwyciliśmy jego intencję, i utrzymujemy temat rozmowy.

Jest to szczególnie trudne w sytuacji konfliktowej, gdyż emocje uruchamiają w nas chęć polemizowania i udowodnienia swojej racji. Wtedy koncentrujemy się na sobie, co zamyka drogę do porozumienia. Gdy podejmiemy wysiłek sparafrazowania usłyszanej wypowiedzi, nasza uwaga przechodzi na rozmówcę, dając mu też dowód, że mamy dobrą wolę. Dzięki temu tworzy się sprzyjająca komunikacji atmosfera bezpieczeństwa. Zabiegając o właściwe zrozumienie wypowiedzi partnera, dajemy mu szansę, aby doprecyzował to, co chce przekazać. Gdy potwierdzi – może mówić dalej, jeśli zaprzeczy, to powinniśmy poprosić go o ponowne sformułowanie właściwego sensu tego, co usłyszeliśmy. Bardzo ważne jest przy tym, aby parafrazować, a nie interpretować. Parafraza jest powtórzeniem słów, interpretacja – wyciągnięciem

ROZDZIAŁ IV

własnych wniosków z wypowiedzi. Dziecko może powiedzieć: „Przyznaję, że parę razy nie odrobiłem pracy domowej”. Interpretacją będą słowa: „Przyznajesz, że jesteś leniwy”.

Parafraza jest także niezwykle użyteczna w utrzymaniu tematu rozmowy. Chłopiec pytany o słabe wyniki w danym przedmiocie może zacząć narzekać na nauczyciela: „Strasznie mnie denerwuje jego sposób tłumaczenia tematu, mówi tak, jakby pozjadał wszystkie rozumy”. Parafrazując powiemy: „Zaczynasz mówić o kimś, a nie o sobie. Czy dobrze rozumiem, że łatwo wpadasz w gniew, gdy ktoś mówi bez zwracania uwagi na to, czy jest rozumiany?”.

Jeśli chciałbyś doskonalić się w umiejętności słuchania, to zadaj sobie kilka pytań:

- Jak zachowuję się, gdy mówią inni?
- Jak długo potrafię uważnie słuchać i słyszeć rzeczywiście, o czym mówią?
- Czy rozumiem, co rzeczywiście chciał powiedzieć mówiący?
- Czy zwracam uwagę na uczucia ludzi, którzy do mnie mówią?
- Jak radzę sobie z własną dominacją w mówieniu:
- Czy zdarza mi się mówić długo, z zaangażowaniem i bez zwracania uwagi na to, czy jestem słuchany?
- Czy uważam na sygnały ze strony słuchających, które pokazują mi, na ile są skupieni na tym, co mówię?
- Czy proszę o wypowiedzi świadczące o poziomie zrozumienia tego, co powiedziałem?
- W czym powinienem zrobić drobny krok naprzód w mojej umiejętności słuchania?
- Czy podnoszę rękę i pytam, gdy czegoś nie rozumiem na lekcji?
- Czy przerywam innym, gdy rozmawiają ze sobą?

ROZDZIAŁ IV

Mowa jest srebrem

„Nigdy nie słuchasz tego, co mówię!”, „Jesteś dziecinny i w dodatku egoistyczny!”, „Nie denerwuj mnie!”, „Świat jest podły!”, „Ciągłe się spóźniasz!”, „Jesteś leniwy!”.

Nie potrzeba wiele inwencji, aby przytoczyć wypowiedzi, które prowadzą do kłótni. Ich celem jest próba wymuszenia na drugim człowieku zmiany jego zachowania, ale najczęściej prowadzą one do osłabienia relacji lub nawet do ich zerwania. „Praktycznie takie niepożądane wypowiedzi rzadko, jeśli w ogóle, prowadzą do trwałych zmian” – piszą John Amodeo i Kris Wentworth w artykule **Odślaniająca siebie komunikacja: Istotny pomost pomiędzy dwoma światami**. – „Choć ktoś może na pewien czas zaprzestać owych zachowań, nieufność pozostanie. Gdy podstawowy element człowieczeństwa zostaje naruszony w tym procesie osądzania i wymuszania, komunikacja zaczyna się psuć”.



Analizując proces komunikacji międzyludzkiej, porównywaliśmy go do oddychania, w którym wdechem jest słuchanie, a wydechem mówienie. Choć wiemy, że „milczenie jest złotem”, to jednak w naszym codziennym życiu potrzeba również „srebra”, a nie każde słowo, które wychodzi z naszych ust, można uznać za ten drogocenny kruszec. I tak jak wydobywanie z kopalni srebra wymaga sporo wysiłku, tak też potrzeba wysiłku i nauki, aby nauczyć się komunikować w sposób, który będzie sprzyjał wzajemnemu zrozumieniu i poznaniu.

ROZDZIAŁ IV

Służy temu formułowanie komunikatów „ja”.

„Wpajano nam wychowaniem w dzieciństwie – niezupełnie słusznie, że mówienie o sobie («wciąż o sobie») jest naganne” – zwraca uwagę psycholog, dr Elżbieta Sujak – „Nauczyliśmy się unikać słowa «ja» zwłaszcza wtedy, gdy odkryliśmy, że lepiej ukryć siebie, nie odstawiać własnych uczuć, przemilczeć przeżywanie”.

Atak na drugą osobę jest w istocie rzeczy ujawnieniem własnych emocji. w konsekwencji zmusza atakowanego do przejścia na pozycję obronną, choć często nie wie on, dlaczego jest atakowany.

Można jednak nauczyć się takiego komunikowania, w którym odreagowywanie własnych uczuć zastąpimy dzieleniem się nimi z drugą osobą. Zamiast przerzucać na kogoś winę, podzielimy się tym, jak się czujemy. Wymaga to jednak odwagi, ponieważ odkrywamy siebie, co może wiązać się z obawą zranienia. Wtedy dajemy komunikat, że jesteśmy raczej gotowi podjąć ryzyko stania się bezbronnymi niż stosować emocjonalną manipulację, aby uzyskać przewagę i w ten sposób osiągnąć nasz cel. To zaś budzi u rozmówcy zupełnie inne nastawienie, ponieważ czuje się on bezpieczny.

Oto kilka przykładów tego samego komunikatu wypowiedzianego na dwa różne sposoby:

Komunikat „TY”	Komunikat „JA”
Uspokój się!	Drażni mnie, gdy podnosisz głos!
Ty mnie nigdy nie wysłuchasz do końca.	Denerwuję się, kiedy mi przerywasz, zanim skończę zdanie.
Jesteś do niczego.	Gniewa mnie, gdy wszystko muszę załatwić sam.
No, już jak ty coś powiesz!	Myślę, że to nie było taktownie powiedziane.
Jesteś zimny i bez serca.	Chciałbym od ciebie więcej serdeczności.
Tak się nie robi. Człowiek dobrze wychowany nie przerywa.	Tracę chęć do dalszej rozmowy, gdy nie mogę się wypowiedzieć.

ANKIETA

Kompetencje społeczne – ankieta samooceny

Celem mojej pracy jest jak najlepiej służyć innym

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prawie nigdy nie narzekam

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Staram się, aby ci, którzy mnie otaczają, wiedzieli, jak bardzo ich doceniam

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ludzie rzadko muszą na mnie czekać

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktywnie szukam możliwości do głębszych (a nie powierzchownych) rozmów z przyjaciółmi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ANKIETA

Okazuję szacunek osobie, z którą się nie zgadzam

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nie przerywam wypowiedzi innych

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Przyjmuję opinię innych na temat mojej osoby

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jestem posłuszny osobie przewodzącej w społeczności, którą współtworzę

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rozwiązuję konflikty pokojowo, bez szukania pomocy u osób odpowiedzialnych za moją społeczność

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



**KOMPETENCJE
OSOBISTE**



www.kompetencjeosobiste.pl



ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

Polonezem w świat

Jest sobota, 12 czerwca 2021 roku. w takt poloneza z filmu Czas honoru na parkiet wkraczają chłopcy i dziewczęta – absolwenci klas maturalnych w szkołach Strumienie i Żagle Stowarzyszenia Sternik. Patrzą na nich rodzice i nauczyciele, wielu nie ukrywa wzruszenia. Majestatyczne dźwięki muzyki, precyzyjnie wykonywane skomplikowane układy naszego narodowego tańca, róże wręczane paniom przez już nie chłopców, lecz młodych mężczyzn – to wszystko nakłada się na wspomnienie, gdy zaczynali oni przygodę edukacyjną w przedszkolu Strumienie lub podejmując nauczanie początkowe szkół Strumienie i Żagle. Teraz rodzice i nauczyciele widzą owoce pracy, którą podjęli we współpracy ze szkołą kilkanaście lat wcześniej. Pragnęli, aby ich dzieci poszły w świat jako ludzie wewnątrzsterowni, krytyczni, ale nie krytykanccy, mądrzy, ale nie zarozumiali, cieszący się życiem, ale nie egoistyczni,

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

pełni inicjatywy i zarazem skłonni do refleksji, towarzyscy i odpowiedzialni za innych – jednym słowem DOJRZALI.

„Bardzo często człowiek dzisiejszy jest bierny w stosunku do samego siebie, bo też nie ma czasu albo nie umie się zatrzymać, popatrzeć na siebie, żeby zdać sobie sprawę z siebie samego” – pisze Michel Quoist, francuski duchowny, socjolog i pisarz. Zbyt rzadko w pracy wychowawczej zastanawiamy się nad rozwojem człowieka w perspektywie jego naturalnych możliwości. Myśl starożytna określa cel tego rozwoju słowem cnota, współcześnie można je ująć jako kompetencje ludzkie. w kolejnych tekstach zastanawialiśmy się nad roztropnością nazywaną inaczej podejmowaniem decyzji, męstwem – czyli wytrwałością, oraz umiarkowaniem, które wiąże się z równowagą i sprawiedliwością rozumianą jako kompetencje społeczne. Powstały w ten sposób drogowskazy do budowania silnych osobowości, „Biegniesz przez życie, życie biegnie wokół ciebie i nigdy nie spotykacie się twarzą w twarz” – pisze Quoist. – „Ponieważ życie jest od ciebie silniejsze, pociąga cię, a ty poddajesz się, poddajesz się bez najmniejszego sprzeciwu.

„Często biernie podchodzisz do pracy:

zapisali mnie do tego liceum,

rzeba zarabiać na życie;

do wolnego czasu:

muszę się rozerwać

do rodziny:

nie wybierałem ich sobie.

(...)

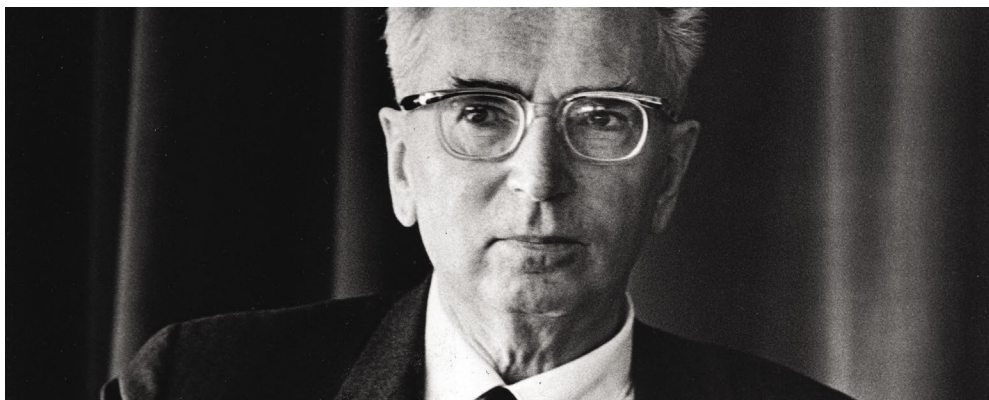
„Jeśli życie tobą kieruje, a nie ty życiem, nie jesteś człowiekiem dojrzałym”.

Z sensem czy bez sensu?

Wiktor Frankl to słynny austriacki psychiatra, który z powodu żydowskiego pochodzenia został osadzony w obozie koncentracyjnym Auschwitz. Zabrał tam ze sobą rękopis swojej pracy doktorskiej. Po przybyciu do obozu pokazał ten zwój papierów

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

starszemu więźniowi, mówiąc: „Za wszelką cenę muszę zachować ten rękopis, to owoc pracy całego mojego życia”. Frankla wyśmiano, a rękopis zniszczono.



Naukowiec stracił nie tylko dorobek swojej pracy. Holokaust pochłoniął życie jego żony, brata i rodziców. On sam ocalał i tuż po wojnie w ciągu dziewięciu dni napisał książkę *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, w której opisał swoje doświadczenia. Wynikało z nich jedno – szansę na przetrwanie w obozie mieli ci więźniowie potrafiący odnaleźć sens, dla którego warto żyć. Frankl odnalazł ten sens między innymi w rekonstruowaniu zniszczonej książki. Doświadczenia obozowe pozwoliły mu potem stworzyć słynną logoterapię, dzięki której pomógł wielu chorym na depresję.

Psychiatra pytał pacjentów o to, co trzyma ich jeszcze przy życiu. w ich odpowiedziach odnajdywał wskazówki do dalszego leczenia: dla jednego to były dzieci, ktoś inny pragnął wykorzystać jakiś talent, inny jeszcze żył dla wspomnień. i tak na porwanych niciach życiowej klęski tworzyła się ośnova sensu i odpowiedzialności.

„Osoby, które mają jakieś dążenia, innymi słowy znaczące cele, związane z pomaganiem innym – nawet kiedy czują, że same są na dnie – oceniają swoją satysfakcję z życia wyżej niż ludzie, którym brakuje celu w życiu” – twierdzą autorzy książki *Żyć lepiej, kochać mądrzej* Philip G. Zimbardo i Rosemary K.M. Sword – „Gdy znajdujemy w życiu sens i poczucie celu, stajemy się zatem kimś, kto daje innym coś z siebie. Jest to widoczne szczególnie wtedy, gdy pomagamy innym znosić ich cierpienie”.

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

Do podobnego wniosku dochodzi dr Kevin Majeres, twórca programu pracy nad sobą „Optimal work”. Proponuje on, ażeby szukać sensu w każdej godzinie pracy.

„A co zrobić w sytuacji, gdy zostało mi narzucone jakieś zadanie i nie widzę w tym, żadnego sensu ani dla mnie, ani dla mojej rodziny, ale muszę to zrobić, bo inaczej ktoś narobi mi kłopotu?” – takie pytanie zadał doktorowi Majeresowi pewien student w czasie sesji pytań i odpowiedzi na zdalnym spotkaniu zorganizowanym przez Akademię Lidera. – „W jaki sposób pokochać taką pracę, której nie znosisz i chciałbyś, żeby jej nie było?”.

„Jeśli rzeczywiście musisz to zrobić, to szukaj motywacji nadprzyrodzonej” – odpowiedział dr Majeres. – „Nie masz naturalnego pragnienia, aby to wykonać, ale możesz to zrobić wyłącznie z miłości do Boga. Takie sytuacje zdarzają się bardzo rzadko, ale może tak się zdarzyć. Dlatego wiara stabilizuje proces przekształcania naszego stosunku do zadania, które widzimy jako zagrożenie, gdy tak naprawdę jest ono dla nas wyzwaniem i szansą wzrostu”.

Aby żyć z celem, warto postawić sobie więc następujące pytania:

- W jakiej kompetencji wzrosnę, podejmując konkretne zadanie?
- Kto skorzysta z mojej pracy?
- Jakie cele chciałbym osiągnąć w roku szkolnym?
- Jakie cele chcę osiągnąć w moim czasie wolnym?
- W jaki sposób będę pomagał innym?
- Co mogę zrobić, aby dobrze przygotować się do realizacji moich celów już teraz?

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA



Dla tych, którzy pragną więcej

Pieniądze to za mało...

Gdyby człowiekowi wystarczyło życie polegające na zarabianiu pieniędzy, nie byłoby żadnego problemu. Bylibyśmy jak mrówki. Żyjąc w hierarchicznej społeczności, budowalibyśmy nowe gniazda, dbalibyśmy o wyżywienie i o zachowanie gatunku. Jednak wiemy dobrze, że takie życie byłoby dla człowieka nieznośne.

Wybitni humaniści XX wieku byli zaniepokojeni kierunkiem, w którym zmierza cywilizacja euroatlantycka. Widzieli wyraźnie, że **człowiek nie rozwija się dobrze, jeśli zaspakaja tylko te potrzeby, które gwarantują mu przetrwanie. Jeśli ogranicza się tylko do nich, to jego życie upodabnia się do życia mrówki i w ten sposób sam skazuje siebie na duchową śmierć.**

Człowiek tym jednak różni się od mrówki, że może wyjść poza schemat, w którym funkcjonuje. Właściwe ludzkiej naturze są bowiem: wolność, miłość, nadzieja i wiara, dzięki którym można odkryć głęboki smak życia.

Wezwanie do odnowy ducha wymaga wiary, a ta z kolei jest możliwa tylko wtedy, gdy się chce. Wiara zakłada wolność, co potwierdzają myśliciele epok dawnych i współczesności: św. Augustyn i św. Tomasz, św. John Henry Newman i Søren Kierkegaard. „Nikt nie wierzy, jeśli nie zechce” – mówi św. Augustyn. Kardynał Newman powtarza, że „tym, co jest konieczne do wiary, nie jest jakiś argument, ale akt woli”.

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

Duchowe życie odradza się przez modlitwę, która w ujęciu wielu jej mistrzów przypomina drabinę o czterech szczeblach. Im wyżej wejdę, tym głębiej dokonuje się we mnie duchowa odnowa.

Te cztery szczeble to:

- **Czytanie (lectio), które dostarcza materii do rozmyślania.**
- **Rozmyślanie (meditatio) – jest to rozważanie przeczytanych treści, zastanawianie się nad nimi i szukanie prawdy.**
- **Modlitwa serca (oratio) – jest to wzniesienie serca do Boga, żeby oddalić zło i otrzymać dobro.**
- **Kontemplacja (contemplatio) – jest to poznanie samego Boga.**

Modlę się, bo chcę. a jeśli chcę, to zaczynam od dobrej książki. Jakiej? Najlepiej od takiej, której autor poznał i przeszedł drogę do Boga. Może zatem zacząć od Ewangelii św. Marka? Operuje ona dość prostym językiem, a co więcej jest to zapis mów pierwszego papieża, św. Piotra.

Nadzieja matką mądrych

Tolkien w swojej opowieści Hobbit przedstawia bohatera, który jest w drodze. Bilbo odbywa podróż z Bag End do Samotnej Góry. Wraz z krasnoludami odwiedzają piękne miejsca i spotykają życzliwych przyjaciół, ale również pojawiają się w tej podróży przeszkody i wrogowie, którzy chcą pozbawić ich życia.

Na początku drogi Bilbo przypomina sobie, że zapomniał kapelusza i chusteczki do nosa.

„Nie przejmuj się drobiazgami” – mówi mu jeden z krasnoludów. – „Nim dobrniemy do celu podróży, nauczysz się obywać bez chustki do nosa i bez wielu innych rzeczy. Jeżeli zaś chodzi o kapelusz, mam w kuferku zapasowy kaptur i płaszcz”.

Chusteczka do nosa i kapelusz to symbole związania Bilba z miejscem, które opuścił, oraz pragnienia powrotu do bezpiecznej norki hobbita. Jednak bohater

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

powieści rezygnuje z pozornego bezpieczeństwa. Idzie dalej z towarzyszami i od tej chwili z uporem dąży do celu



Podróż jest symbolem chrześcijańskiego sposobu bycia w świecie. **Człowiek w drodze wyraża nadzieję, dążenie do spełnienia. Nadzieja nie jest bowiem oczekiwaniem, a szczególnie biernym oczekiwaniem, lecz dążeniem. Człowiek nadziei idzie, nie może pozostać w miejscu.**

Wiecznym symbolem nadziei jest człowiek młody, ponieważ – jak mówi jeden z filozofów – „młodzieź ma przed sobą całą przyszłość, a za sobą ubogą przeszłość”. Bilbo w czasie swej wędrówki zmienia się, dojrzewa, można powiedzieć, że staje się swoim prawdziwym sobą.

Nadzieja zakłada wypracowanie w sobie wielkoduszności, czyli gotowości sięgania ku wielkim rzeczom. Zarówno św. Tomasz, jak i Arystoteles wskazują na ogromny potencjał człowieka. w każdym drzemią wielkie możliwości, które mogą zostać rozbudzone. Wielkoduszność jest decyzją woli.

Decyzja o wyruszeniu w drogę była trudna dla hobbita. Siedział w swojej norce z kubkiem herbaty. Lubił spać, jeść i puszczać kółka z dymu. Chciał, by dano mu spokój. Wolał pozostać w domu, mimo że Gandalf wskazywał na jego ogromny potencjał.

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

Jednak ostatecznie Bilbo znalazł w sobie na tyle dużo odwagi i silnej woli, aby okazać się tak wielkim, jakim w rzeczywistości był.

Natomiast **rezygnacja z wyruszenia w drogę przynosi smutek i niepokój ducha, jest początkiem rozpacz.**

Nadzieja rodzi się również dzięki pokorze, czyli poznaniu tego, kim jestem, i uznaniu, że nie jestem bogiem. Nasze poznanie świata jest ograniczone, nasze decyzje i działania również. Sprzeciw wobec tej rzeczywistości ostatecznie buduje fałszywe nadzieje, brak spełnienia i prowadzi do rozpacz.

W budowaniu nadziei chrześcijanin ma uprzywilejowaną pozycję, gdyż może liczyć na pomoc Boga. Osoby niewierzące nie mają gdzie szukać tej pomocy. Dlatego usiądź w fotelu i czytaj Hobbita. a potem idź.

Słowo, które ma moc

René Árpád Spitz był psychoanalitykiem, który porównywał rozwój niemowląt w dwóch środowiskach. Obserwował sieroty przebywające pod opieką znakomicie wykwalifikowanej kadry w doskonale wyposażonych żłobkach i domach dziecka oraz dzieci więźniarek przebywające w znacznie gorszych warunkach, lecz blisko swoich matek. Okazało się, że dzieci w przywieźniennym domu opieki rozwijają się bardzo dobrze w odróżnieniu od dzieci w domach dziecka. Spitz wykazał, że nie wystarczy dach nad głową, ciepło i regularne odżywianie. Dzieciom w domach dziecka to wszystko zapewniono. Brakowało im natomiast więzi, dobrego słowa, dotyku, miłości.

W interpretacji tych badań znani humaniści posługują się biblijną metaforą ziemi, która opływa w mleko i miód. Dzieci w domu dziecka otrzymywały w obfitości mleko, które jest obrazem zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych. Nie otrzymały jednak wystarczająco dużo miodu, który jest symbolem słodczy życia i szczęścia istnienia. Być może nie usłyszały od swoich opiekunów słów „jak dobrze, że jesteś”.

Miłość do osób, z którymi żyjemy, może przyjmować różne stany intensywności. Jej najniższy stopień wyraża się w słowach „nie mam nic przeciwko temu,

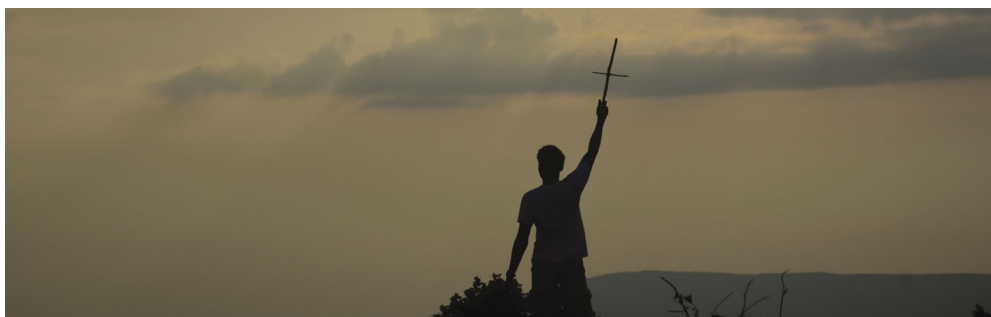
ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

że istniejesz”. Gdy zaczniemy ją rozwijać, możemy dojść do postawy „cudownie, że jesteś”.

Warto zastanowić się i wybrać te spośród swoich relacji z ludźmi, w które trzeba by wlać trochę miodu. Zwiększę intensywność miłowania poprzez bycie bardziej pogodnym, powiedzenie dobrego słowa, pochwalenie, pomoc i wyrażenie na różne sposoby postawy zawartej w słowach: „Dobrze, że jesteś”. o jakości naszego życia przesądza właśnie taki stosunek do innych osób.

Bóg, stwarzając świat (a zatem to wszystko, co nazwalimy symbolicznie „mlekiem”), widział, że wszystko było dobre. Jednak po stworzeniu człowieka zobaczył, że „wszystko, co uczynił, było bardzo dobre”. Wyrażając swą radość z relacji z drugim człowiekiem, niejako kontynuuję to, co uczynił Bóg.

Bardzo dobrze, że istniejesz.



BIBLIOGRAFIA

Bibliografia

- Augustyn św., *Wyznania*, Kraków 2018
- Evert Jason, *Czysta miłość*, Warszawa 2020.
- Gelsinger Pat, *Tajniki żonglerki. Jak zachować równowagę między pracą, wiarą a rodziną?*
- Gut Jerzy, Haman Wojciech, *Docenić konflikt. Od walki i manipulacji do współpracy*, Warszawa 1995.
- Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, praca zbiorowa pod red. Johna Stewarta.
- Ocalić Marię*. z ks. Dariuszem Larusem rozmawiają Katarzyna Kolska i Roman Bielecki OP, „W drodze” 2017, nr 9.
- Pieper Josef, *o miłości, nadziei i wierze*, Poznań 2000.
- Polak Ryszard, *Człowiek i moralność w myśli Jacka Woronieckiego OP*, Warszawa–Radzymin 2017.
- QuoistKraak Michel, *Modlitwa i czyn*, Warszawa 1984.
- Sujak Elżbieta, *Małżeństwo pielęgnowane*, Katowice 1989.
- Wojtyła Karol, *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin 1986.

PO SŁOWIE

O projekcie „Rodzina – szkoła charakterów”

„Mężczyzna, który buduje czyli żyć z sensem. Przewodnik po kompetencjach kluczowych dla rozwoju pełnej osobowości” to część projektu „Rodzina szkołą charakterów”. Powstał on w ramach drugiej edycji konkursu „Po pierwsze rodzina” ogłoszonego przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. Celem projektu jest wsparcie rodzin w pracy nad rozwojem osobistym, tak aby młodzi ludzie wchodzili w dorosłe życie jako dojrzałe osoby zdolne do twórczego zmieniania społeczeństwa na lepsze. Przedstawia on jedność podmiotów wychowawczych (małżeństwo, rodzina, szkoła, grupa rówieśnicza) jako najskuteczniejszy środek wychowawczy dla dziecka, prezentuje program budowania kompetencji dziecka w oparciu o całościową wizję rozwoju osoby, dostarcza narzędzi wzmocnienia kompetencji wychowawczych rodziny oraz wiedzy na temat kształtowania kluczowych kompetencji.

Projekt składa się z kilku elementów – od strony internetowej, przez aplikację i filmy edukacyjne po publikacje przygotowane przez placówki edukacyjne Stowarzyszenia „Sternik”. Jedną z nich jest szkoła dla chłopców „Żagle”. Szkoła znajduje się w podwarszawskich miejscowościach Falenica i Międzyzlesie

Niniejsza pozycja powstała jako owoc doświadczeń z kilkunastoletniej praktyki szkolnej zestawionych z wiedzą antropologiczną (klasyczną i współczesną). Jej autorami są dyrektor szkoły Dariusz Justyniarski oraz wicedyrektor ds. wychowawczych Paweł Zuchniewicz.



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



**KOMPETENCJE
OSOBISTE**

Stowarzyszenie Wspierania Edukacji i Rodziny STERNIK

ul. Pożaryskiego 28

04-703 Warszawa

Tel.: 22 515 11 60

www.sternik.edu.pl



www.kompetencjeosobiste.pl