

A Nasim Aghdam pojedzie wkrótce na strzelnicę, by sprawdzić działanie swojego Smith & Wesson przed udaniem się do zniechęconego przez nią YouTube, gdzie zakończy swoje życie w wirtualnej (nie)rzeczywistości i pójdzie do wirtualnego nieba, jako kapłanka praw zwierząt, internetowego równouprawnienia i asertywności.



Chciałoby się powiedzieć, że jest to najgłupsza historia, jaka wydarzyła się współcześnie. Ale nie jest. Wirtualny świat, jak i śmiertelnie poważne uzależnienie od niego, istnieją naprawdę. Żeby to sobie unaocznić, wystarczy chociażby przejechać się w Vancouver po Victoria Drive, z południa do stacji skytrainu Commercial-Broadway, trolejbusem nr 20. Stojąca na przystankach młodzież zapatrzona jest w swoje smartfony, uśmiecha się do nich, i wciąż wgapiając się w ten cud elektroniki, wsiada do zatrzymującego się na przystanku pojazdu i zaraz staje, gapiąc się bez sekundy przerwy na trzymane w dłoni urządzenie, czasem tekstuje. Efekt tego jest taki, że z tyłu przegubowca można by tańce urządzić, a pasażerowie tłoczą się z przodu, zatamowani przez wirtualnych nałogowców, i na kolejnych przystankach zaczyna brakować miejsca dla tych, którzy też chcieliby wsiąść do trolejbusu, spiesząc się może do szkoły lub pracy. Ktoś, kogo dzieciństwo i nastoletnia młodość przypadły na lata czarno-białych telewizorów, prawie całkowitej nieobecności domowych telefonów, wywoływania kolegi z domu gwizdaniem pod jego oknem, a rewolucją cywilizacyjną były radia tranzystorowe, musi – patrząc na to – doznawać wstrząsu.

Powtórzmy: świat wirtualny jest prawdziwy i naprawdę uzależnia od siebie ludzi. Nasim Aghdam jest przykładem krańcowego uzależnienia. Co może być powodem, że przykładając pistolet do skroni nie zrobiła selfie i nie wysłała pospiesznie, zanim pociągnęła za spust, fotografii na Facebooka i Instagrama. Można przypuszczać, że z tyłu jej głowy kołatała się myśl, że popelnia samobójstwo w wirtualnym świecie, a taka śmierć jest jak awaria komputera – jest niedogodnością nie na zawsze przecież.

Nasza realna władza

JAROSŁAW KORDZIŃSKI

„Stan Twojego życia jest niczym innym, jak odbiciem stanu Twojego umysłu.”
W. Dyer

Często myślimy o tym, kto lub co spowodowało, że nie udało się nam to, na czym nam szczególnie zależało. Tymczasem specjalista od zarządzania własnymi sukcesami Krzysztof Trybalski napisał swego czasu na blogu, że wszystko co dla nas ważne, w co wierzymy, jest urzeczywistniane za sprawą naszych przekonań. Podobną myśl podsuwa nam trzydziesty drugi prezydent Stanów Zjednoczonych Ameryki Franklin Roosevelt: „Ludzie nie są więźniami losu, a jedynie więźniami swoich własnych umysłów.” To samo powiedział inny Amerykanin, jeden z twórców amerykańskiej motoryzacji Henry Ford: „Jeśli uważasz, że coś możesz albo jeśli uważasz, że czegoś nie możesz – w obu przypadkach masz rację”.

Koło życia zaczyna napędzać bieg naszych dni, kiedy uczynimy z niego koło sterowe naszej egzystencji. Charles Swindoll – amerykański pastor i teolog ewangelicki, pisarz, pedagog oraz kaznodzieja radiowy powiedział z kolei: „Im dłużej żyję, tym lepiej rozumiem, jak ważne jest nastawienie do życia. Nastawienie jest dla mnie istotniejsze niż fakty. Jest ważniejsze niż przeszłość, wykształcenie, otoczenie, pieniądze, kariera, niż wszystko, co mówią i robią inni. Jest ważniejsze niż wygląd, uzdolnienia i umiejętności (...) Jestem przekonany, że moje życie składa się w 10% z tego, co dzieje się ze mną i w 90% z tego, jak na to reaguję. Z twoim życiem jest tak samo... nastawienie można kontrolować”. Pracy nad zmianą motywacji do życia poświęcił się inny Amerykanin – profesor psychologii E.P. Seligman, który w swojej kultowej książce „Optymizmu można się nauczyć” napisał: „U podłoża zjawiska pesymizmu leży bezradność. Bezradność jest stanem, w którym nic z tego, co robisz, nie ma wpływu na to, co ci się przydarza (...) Na wiele rzeczy nie mamy wpływu – na kolor naszych oczu, rasę, suszę w kraju. Jest jednak rozległe terytorium niczyje, obszar działań, nad którym możemy zdobyć kontrolę... lub zostawić ją innym czy losowi. Działania te składają się na styl naszego życia, stosunki z innymi, sposób zarabiania na życie – słowem, wszystkie te aspekty naszej egzystencji, w których normalnie możemy – w mniejszym lub większym stopniu – dokonywać wyboru”. Z kolei Mark Twain

posłużył się swego czasu zabawną frazą: „Życie byłoby nieskończenie szczęśliwsze, gdybyśmy mogli rozpocząć je w wieku lat osiemdziesięciu i stopniowo zbliżać się do osiemnastu”.

Przypomnijmy sobie, jak często myślimy – „Gdybyśmy wtedy wiedzieli to, co wiemy dzisiaj. Nasze życie wyglądałoby zupełnie inaczej”. Albo: „Gdybyśmy dziś mieli tyle sił i jeszcze tyle czasu przed sobą”. Świat nie jest sprawiedliwy! A teraz pomyślimy, ile od tego czasu minęło dni? A może tygodni. Kto wie może nawet i lat. Na ile skorzystaliśmy z tej wiedzy, że gdybyśmy kiedyś zrobili to, co możemy zrobić dziś, to nasze życie zmieniłoby się radykalnie? Najczęściej w ogóle z tego typu przemyśleń nie korzystamy. A przecież, jak mówi poeta: „To dziś jest dzień, ostatni dzień, a zarazem pierwszy dzień reszty życia twojego”.

By kupić cokolwiek, by skorzystać z jakiejś usługi, by zmienić swój stan, z tego w jakim się znajduję obecnie, na jakikolwiek inny – zawsze trzeba zapłacić jakąś cenę. Nie ma nic za darmo. By doznać zmiany, musimy zawsze wnieść jakiś wkład. Najprostszym lub większym stopniu od nas samych. Że oczekując na zmianę, musimy sami dać coś z siebie. Swój czas, swoją cierpliwość, osobiste zaangażowanie, a niekiedy zmęczenie, walkę z lękiem przed nowym czy wreszcie rezygnację z tak bardzo łatwego i tak chętnie przez tak wielu wykorzystywanym tłumaczenia, że to przez innych i przez inne sprawy nie nam nie wyszło, bo przecież gdyby to tylko zależało od nas...

Cele na ogół osiągają ci, którzy się zdecydowali coś zrobić, a nie ci, którzy jedynie o nich myślą. Myślenie o tym, co mogłoby być, gdyby... jest w gruncie rzeczy bardzo destrukcyjne. Określa brak wiary w siebie i utratę przekonania w możliwość osiągnięcia celu. Zupełnie inne skutki przynosi z sobą działanie. Szczególnie kiedy naszą aktywność realizujemy z dużym zaangażowaniem, wiarą, że nam się uda i że to co robimy, nie ma na celu jedynie zyskania wynagrodzenia czy innej materialnej korzyści. Postawa taka przypomina trochę stan zakochania. Stan kiedy najwięcej uwagi poświęcamy działaniom mającym nas zbliżyć do ukochanej osoby, a nie kalkulacje korzyści jakie może nam przynieść ten związek. Zakochanie to bardzo fajne uczucie i pewnie dlatego skłonni jesteśmy nawet ponieść pewne straty, byle tylko się w nim jakiś czas zatrzymać. Podobnie może być w trakcie podejmowanych przez nas działań na rzecz własnego rozwoju. Powiedzmy sobie wprost, w końcu jedną z osób na których nam naprawdę bardzo zależy, jesteśmy my sami. I słusznie. Zróbmy więc i dla siebie coś dobrego.

Większość dróg pozwalających nam dojść do naszego rozwoju zaczyna się w naszych głowach. Wiara w siebie, oraz optymizm co do dalszego życia, to jedna z podstaw osiągania oczekiwanych rezultatów. Przekonanie, że



nam się uda powoduje, że działamy w przeświadczeniu, że tak się stanie, a z drugiej strony jesteśmy odbierani jako ci, którym ten wynik się po prostu należy. I to, jak oglądają nas inni, jest drugim poziomem korzyści jakie wyносimy podejmując kolejne formy własnej aktywności. Jesteśmy czynni, jesteśmy pewni siebie, odnosimy sukcesy, w efekcie wręcz podkreślamy fakt bycia osobą, która jest niezwykle zaangażowana i zadowolona z podejmowanej przez siebie aktywności. Czy można z kimś takim wiązać wyrazy typu niepowodzenie czy porażka? Nie można!

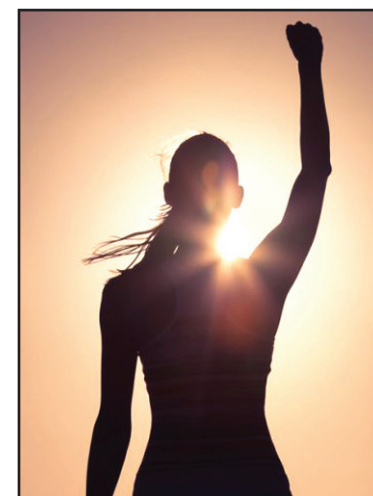
Jeśli chcesz naprawdę skutecznie zaważać o własny rozwój, to powinieneś przede wszystkim unikać jak ognia słowa „jutro”. Jak pisał o tym w swoim *Mahagonny* Bertold Brecht „Jutro to jest fałsz. Jutro jutra już nie będzie. Jutro jest zawsze jutro”. I tak się dzieje nie tylko w teatrze.

Jak często zdarza się nam odwlekać tę czy inną czynność na później? I jak budzi się w nas w związku z tym frustracja i niechęć do myślenia o tym, co już dawno powinniśmy zrobić? Koszmar!!! I przypomnijmy sobie ten moment, kiedy wreszcie zrobimy to, co trzeba było zrobić dawno temu. To poczucie wolności. I to ogromne zadowolenie, CZEMU TAK DŁUGO Z TYM ZWLEKAŁEM?!

Bywa, że podstawa takich zachowań jest po prostu zaimek „się”. Czekać na moment, kiedy coś się zdarzy. Na nasz „szczęśliwy traf” czy na „korzystne zrządzenie losu”. Tymczasem zamiast czekać, dużo lepiej samemu wziąć się do roboty. Tylko w ten sposób można rzeczywiście osiągnąć zamierzony cel. Seneka, nauczyciel rzymskich cesarzy, powiedział kiedyś „Szczęśliwy traf to sytuacja, w której przygotowanie spotyka się z okazją”. Jeśli nie osiągnąłeś jeszcze swojego celu, to przynajmniej bądź gotowy na moment, kiedy pojawi się okazja, by po niego sięgnąć.

Zbyt często rezygnujemy z ubiegania się o to, co nas interesuje, tylko dlatego, że daliśmy sobie w mówić, że na to nie zasługujemy. A kto to wie, na co zasługujemy, a co się nam nie należy?! Jeśli nie spróbujemy, nie dowiemy się tego nigdy. Co gorsza, za brak oczekiwanych rezultatów zaczniemy obciążać innych. Niekiedy bliskich, życzliwych nam ludzi. Tak nie moż-

na! Nigdy nie należy obciążać za brak własnej aktywności tych, którzy nie mają z tym nic wspólnego. Zwłaszcza, że to są najczęściej osoby, które są nam życzliwe, i które w gruncie rzeczy mogą nam tylko pomóc.



To my i tylko my decydujemy o tym, co dzieje się w naszej głowie. To od nas zależy jak traktujemy świat, ludzi i możliwości, jakie ten świat i ci ludzie z sobą przynoszą. Budowanie w sobie pozytywnego oglądu świata, ludzi i spraw, które ci ludzie i ten świat nam z sobą przynoszą, w znacznym stopniu wpływa na naszą atrakcyjność, a co za tym idzie również na skuteczność podejmowanych przez nas działań. Osoba o pozytywnym nastawieniu wywiera korzystny wpływ na innych najpierw swoją postawą, a zaraz potem swoim zachowaniem. Z tego typu postawą łączy się częsty uśmiech, pozytywna mimika, bezpośredni kontakt wzrokowy, frontalne ułożenie ciała nierzadko również atrakcyjny – postawiany przede wszystkim przez jego spójność – wygląd fizyczny. Opisany obraz uzupełniana na ogół spokojny i nie narzucający się ton głosu. Niezbyt gwałtowna, ale podkreślająca zaangażowanie gestykulacja. Dowcip i umiejętność słuchania. Pogłębieniem tego stanu rzeczy jest zainteresowanie kontaktem z innymi, unikanie ocen i wartościowania, używanie słów pozytywnych i zawierających nadzieję. Wszystkie te elementy wzmacniają nie tylko naszą atrakcyjność, ale w większości przypadków budują w umysłach osób, które nas obserwują przekonanie, że jesteśmy tymi, z kim warto się trzymać i komu warto pomagać. Świat stawia przed nami wiele wyzwań i oferuje nam wiele możliwości – warto z nich skorzystać.

BE ASSERTIVE
Because some people just won't listen to words.