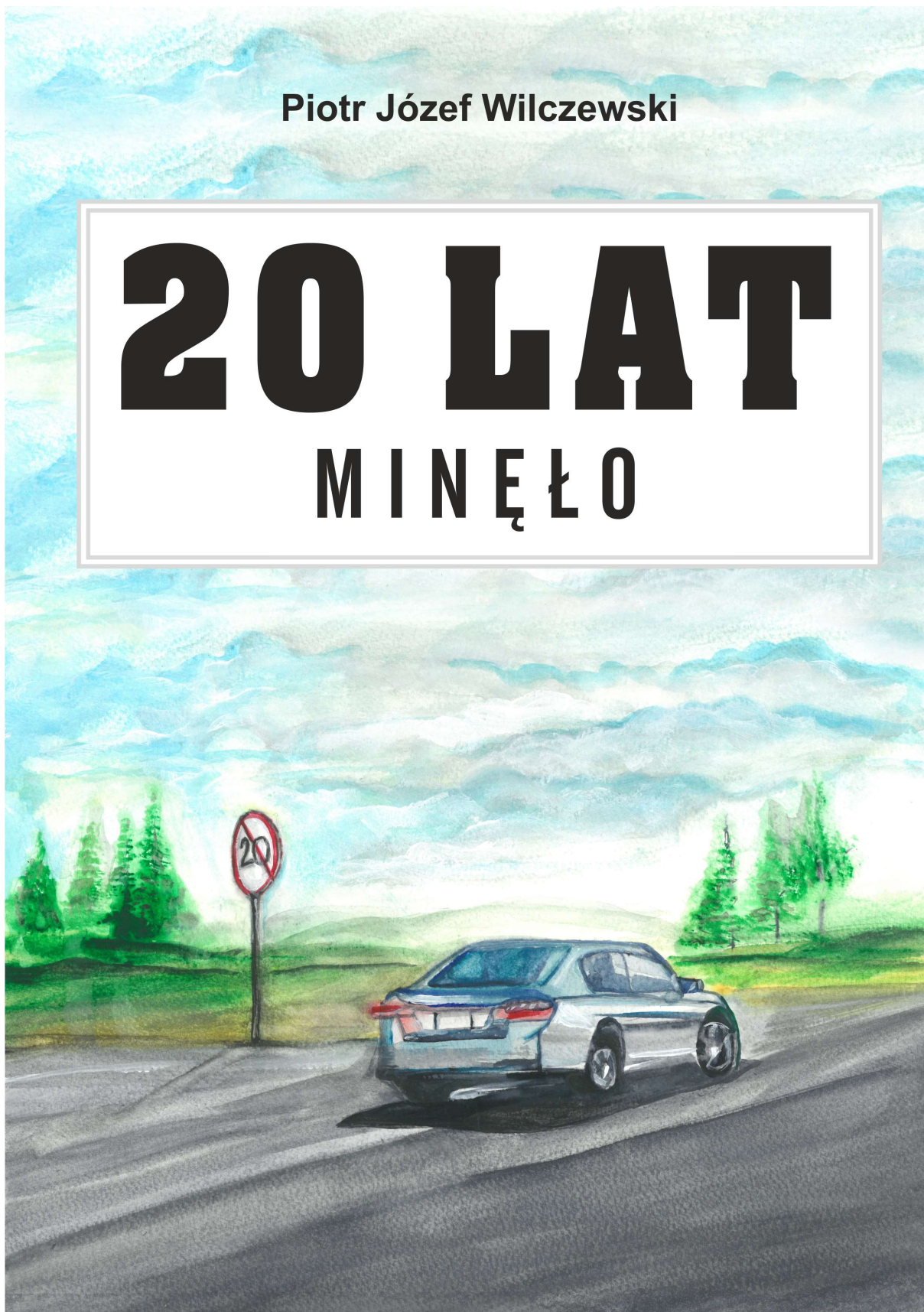


Piotr Józef Wilczewski

20 LAT MINEŁO



Projekt okładki: Romana Maciejewska

AUGUSTÓW 2022

Ku pamięci mojej mamy – za cudowne wczesne dzieciństwo

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
EDUKACJA.....	6
ROZRYWKA.....	21
RELACJE.....	35
ZDROWIE	52
ROZWÓJ INTELIGENCJI	66
PIENIĄDZE	80
PRACA.....	91

WSTĘP

Moi drodzy, młodzi czytelnicy! Ta książka nie jest o przyciąganiu pieniędzy siłą woli ani o tym, jak z dnia na dzień stać się milionerem. Preferuję bardziej realistyczne podejście do życia. Jest dużo książek motywacyjnych, które sukces utożsamiają z budowaniem majątku jaki najlepiej zbierać przy najmniejszym wysiłku. Niniejsza książka należy do dziedziny literatury rozwoju osobistego i jest moim pierwszym wyzwaniem autorskim. Myśl o napisaniu książki o rozwoju osobistym pojawiła się w moim umyśle wiele lat temu, kiedy studiowałem. Przeglądając niektóre pozycje traktujące o rozwoju osobistym podjąłem decyzję, że zostanę pisarzem i będę uparcie podążał własną drogą życia. Przychodziły mi do głowy pomysły wypowiedzi na różne tematy, lecz zdecydowałem, że pierwsza książka będzie skierowana do młodego pokolenia dwudziestolatków. Jednakże do lektury zachęcam także starsze osoby, ponieważ w każdym rozdziale znajdą coś dla siebie. Zauważyłem, że popularne wśród autorów literatury rozwoju i sukcesu osobistego jest umieszczanie studiów przypadku z życia różnych ludzi i rozpatrywanie ich w kontekście omawianych problemów. Osobiście zrezygnowałem z tego, gdyż moim zdaniem mało ważne treści niepotrzebnie zajmują miejsce. W niniejszej książce skupiłem się na istotnej teorii, która w wielu dziedzinach życia prowadzi do sukcesu. Jak go osiągnąć? To nie jest proste, wymaga wielu wyrzeczeń i ciężkiej pracy, także czasu, ale szczęście z sukcesu jest warte wysiłku, nawet wieloletniego. 20 lat minęło to książka, która temat sukcesu przedstawia na podstawie siedmiu dziedzin życia. Zatem piszę jak uczyć się, spędzać czas dla rozrywki, tworzyć korzystne relacje, dbać o zdrowie, rozwijać zdolności intelektualne, dążyć do majątku i dochodowo pracować. Żyjemy w czasach dobrych i należy wykorzystać to w celu zrobienia świetnej kariery. Proszę Was tylko o to, drodzy czytelnicy, byście czerpali radość i satysfakcję z każdej najmniejszej czynności. Już wiele lat temu Dale Carnegie (którego twórczość lubię) pisał o tym w swojej książce „Jak przestać się martwić i zacząć żyć”. Wszystko zależy od tego, co postrzegacie za ów sukces. Sukcesem jest każda możliwość zmiany na lepsze i trzeba mieć tego świadomość. Musicie wiedzieć, że przy przeciętnych dochodach i stosunkowo zdrowej kondycji psychofizycznej osiągnięcie sukcesu życiowego jest naturalne i normalne. Tak więc ta książka stanowi szereg propozycji na udane życie. Nie stanowi jedynie przeglądu tematycznych pozycji książkowych i czasopism. Wybrałem to, co najistotniejsze z wielu publikacji drukowanych i źródeł internetowych, dodając własne przemyślenia. Niniejsza książka ma skromną objętość, ale dogłębnie przeczytana zmotywuje i podpowie jak osiągnąć sukces w siedmiu ważnych dziedzinach życia. Wszystkim czytelnikom życzę przyjemnej i owocnej lektury, a przede wszystkim sukcesu!

Autor

EDUKACJA

Ludzie, którzy postanowili się nieustannie uczyć są zdolni do zmiany, przystosowania się do zmiennych warunków. Musimy uzmysłwić sobie, że nasze bezpieczeństwo finansowe zależy od zdolności zaspokajania potrzeb innych ludzi. Ucząc się radzimy sobie w świecie w którym nowe technologie wypierają wiele stanowisk pracy (dlatego zachęcam do telepracy, o czym napisałem w rozdziale PRACA). „Im więcej używa się umysłu, tym jest sprawniejszy; im żywiej umysł reaguje na sumienie, tym staje się mądrzejszy”. Steven Covey uważa, że w celu edukacji powinniśmy mocno ograniczyć czas poświęcony oglądaniu telewizji i więcej czytać, wykraczając poza specjalizację zawodową lub studyjną¹. 20 – latkowie często mówią: „Nauka jest nie dla mnie”, „Nie przygotuję się do egzaminu”, „Nie zdążę się tego nauczyć”. Tymczasem dajemy radę, zaliczamy egzaminy, zdobywamy wiedzę służącą pierwszej pracy. Niestety zdarza się, że sukces kosztuje nas zbyt dużo wysiłku, przez co zniechęceni przystępujemy do dalszej edukacji. Pamiętajmy, że nauka może być łatwa i przyjemna, jeżeli metody przekazywania wiedzy dopasowane są do naszych indywidualnych potrzeb i predyspozycji. Każdy człowiek uczy się w swój własny sposób: niektórzy wykorzystują kanały słuchowe, inni wzrokowe, albo kinestetyczne. Są ludzie, którzy do nauki potrzebują całkowitej ciszy lub odpowiednio dobranej muzyki i tacy, którzy słuchają naukowej treści pedałując na rowerze. Każdy po swojemu przyswaja wiedzę. Ważne aby szanować własne potrzeby, preferencje i predyspozycje. Celem jest, by z nauki uczynić zabawę, wtedy staje się przyjemna i bardzo efektywna. Aby przyswajać wiedzę szybko i skutecznie, należy eksperymentować z różnymi sposobami nauki i bawić się, aż znajdziemy najbardziej optymalny styl. Amerykanin David Kolb stworzył koncepcję uczenia się przez doświadczenie. Cykl Kolba prowadzi od doświadczenia poprzez wynikające z niego refleksje i teorie do praktycznej weryfikacji uzyskanej wiedzy. Znajdźcie styl odpowiedni dla Was:²

1. Styl działaczy – ludzi, którzy „najpierw robią, a później myślą”. Podobają się im różne ćwiczenia i zadania.
2. Styl refleksyjnych obserwatorów – ludzi, którzy rozważają różne aspekty sytuacji. Zadania są dla nich materiałem do dyskusji i wyciągania wniosków.
3. Styl teoretyków – ludzi, którzy lubią analizować dane, tworzyć koncepcje i teorie.
4. Styl pragmatyków – ludzi, którzy chcą wypróbować doświadczenie w praktyce³.

Pisząc tę książkę kieruję się głównie stylem teoretyków. Przedstawiam dla Was różne triki, teorie i schematy. A jaki jest styl najbliższy Tobie? W czasie działania, wyciągania wniosków, teoretyzowania czy sprawdzania teorii w praktyce? Zastanów się i znajdź metodę, która pozwoli Ci uczyć się skuteczniej niż dotychczas.

Pięć rad, które pozwolą Wam skuteczniej uczyć się:⁴

- 1) Stwórzcie sobie jak najlepsze warunki do nauki – załatwcie odpowiednie pomoce naukowe i zadbajcie o przyjazne otoczenie.

¹ S. Covey, 8 nawyk, REBIS, Poznań 2005, s. 372.

² D. Nawrotek, Otwieramy sobie głowę, Charaktery nr 4/2018, s. 18-19.

³ D. Nawrotek, Otwieramy sobie głowę, Charaktery nr 4/2018, s. 18-19.

⁴ D. Nawrotek, Otwieramy sobie głowę, Charaktery nr 4/2018, s. 19.

- 2) Przed nauką zapytajcie się siebie, czy na pewno zależy Wam na opanowaniu wiedzy. Wypiszcie na kartce papieru jak najwięcej korzyści, jakie da Wam nauka.
- 3) Zastanówcie się, jaki fragment materiału jest najfajniejszy i zaczynajcie naukę od niego.
- 4) Określajcie realny czas przeznaczony na naukę.
- 5) Zaczynajcie naukę z pomyślną wizją końca. Wizualizujcie wszystkie etapy nauki⁵.

Jak w każdym celowym działaniu, tak i w uczeniu się, jednym z podstawowych warunków powodzenia jest wiara w sukces. Ja stając przed wyzwaniem stworzenia książki o rozwoju osobistym dla Was, przed rozpoczęciem pisania wyobrażałem sobie, że trzymam gotową książkę w dłoni.

Pozytywne myślenie i wizualizacja pomagają odnieść sukces, kiedy są trafnie stosowane: należy mądrze rozplanować proces nauki, który ma prowadzić do sukcesu. Nauka jest sprawdzianem naszej koncentracji i cierpliwości oraz umiejętności wykorzystywania naszego potencjału.

Człowiek zamierzający się uczyć skutecznie musi wspomagać i rozwijać swój mózg. Dawniej uważano, że możliwości mózgu determinuje dzieciństwo. Obecnie wiadomo, że mózg można rozwijać także w późniejszym wieku, od młodości po starość. Dla Was, 20 – latków ważne jest, by zachować zdrowy mózg, który będzie Wam służył jak najdłużej. Aby zwiększyć możliwości umysłu, dużo czytajcie (o czym było już wyżej), spotykajcie się z innymi, angażujcie się w różne zajęcia. Im więcej tym lepiej – Wasze mózgi będą wytwarzały nowe sieci połączeń neuronalnych i ich moc będzie się zwiększać. Z myślą o mózgu siedzenie przed ekranem zastąpcie aktywnością fizyczną, ponieważ z badań wynika, że na skutek ruchu przybywa nam neuronów. Aktywność fizyczna powoduje także lepsze krążenie krwi i natlenienie mózgu, a stanowiąc zaledwie 2 % masy naszego ciała, zużywa aż 20 % tlenu⁶. Kolejnym warunkiem dobrego uczenia się jest koncentracja. Colin Rose, doradca brytyjskiego ministerstwa edukacji, uważa, że koncentracja to przygotowanie mózgu do przyswajania wiedzy; polega na osiągnięciu stanu jednoczesnej gotowości i odprężenia⁷.

Edukacja po dwudziestym roku życia wymaga podjęcia ważnych decyzji, gdyż aby być konkurencyjnym na rynku pracy nie można zakończyć procesu kształcenia na niskim poziomie. Te istotne decyzje należy podejmować znając samego siebie, swoją ambicję i priorytety. Ważne jest by zdobyć wykształcenie zgodnie ze swoimi chęciami i zainteresowaniami. Kształcąc się mamy na celu wyeliminowanie problemu bezrobocia, a także podnieść poziom aktywności społecznej.

Nauczanie wiąże się ściśle z rozwojem osobistym. Edukacja wynika bowiem w znacznej mierze z potrzeby poznania świata i jest ujęta w stopnie od przedszkola do uczelni wyższej. Po dwudziestym roku życia kształćcie się z własnej woli. Nauczanie koncentruje się wokół

⁵ D. Nawrotek, Otwieramy sobie głowę, Charaktery nr 4/2018, s. 19.

⁶ D. Nawrotek, Zasady do przyswojenia, Charaktery nr 6/2018, s. 24.

⁷ D. Nawrotek, Zasady do przyswojenia, Charaktery nr 6/2018 s. 25.

czterech aspektów kształcenia, które powinny towarzyszyć człowiekowi przez całe życie. Są to tzw. filary wiedzy:⁸

- I. Uczyć się, aby wiedzieć.
- II. Uczyć się, aby działać.
- III. Uczyć się, aby żyć wspólnie.
- IV. Uczyć się, aby być.

Cztery filary wiedzy powinny być dewizą uczenia się przez całe życie. Kształcenie te nie powinno koncentrować się wyłącznie na przygotowaniu do pracy i osiągnięciu ekonomicznych korzyści. Edukacja przez całe życie, od Waszej młodości po wiek średni i późną dojrzałość ma za zadanie wszechstronny rozwój człowieka, przygotowanie go do życia w dobrobycie, ale także rozumienia otaczającej i ciągle zmieniającej się rzeczywistości. Nie tylko ekonomicznej, ale również społecznej i kulturalnej. Głównym zadaniem edukacji jest stały i harmonijny rozwój istoty ludzkiej, tak by odnosiła ona sukcesy w różnych dziedzinach życia⁹.

W dzisiejszych czasach, żeby być i mieć należy uczyć się przez całe życie. Dlatego warunkiem realizacji idei budowania społeczeństwa opartego na wiedzy jest koncepcja uczenia się przez całe życie. Obejmuje ona rozwój indywidualny, a także cech społecznych we wszystkich formach i kontekstach we wszystkich systemach edukacji, które przedstawię już wkrótce. Niezbędne jest podjęcie działań zmierzających do przygotowania i zachęcenia wszystkich do nauki przez całe życie już od najmłodszych lat¹⁰. Wiedza zawsze leżała u podstaw kultury. Warunkiem zaistnienia kultury jest wiedza. Im wyższa wiedza, tym wyższa szansa rozwoju kultury. Kultura jest to całokształt dorobku duchowego i materialnego społeczeństwa¹¹. Nowoczesna edukacja powinna spełniać nie tylko funkcje służebne wobec gospodarki, jej celem jest rozwój osobowości człowieka, jego kultury, filozofii i wartości pozwalających mu godziwie przejść przez życie z pożytkiem dla całego społeczeństwa¹². Zdobyta w procesie edukacji wiedza jest strukturą zawierającą określone informacje pozyskane i zinterpretowane przez człowieka w danym celu. Natomiast mądrość człowieka żyjącego w społeczeństwie opartym na wiedzy to umiejętność efektywnego stosowania wiedzy w praktyce¹³. Życzę Wam wszystkim, żebyście efektywnie i twórczo posługiwali się wiedzą, z korzyścią dla reszty ludzkości.

⁸ S. Suchy, Edukacja dorosłych pracowników i bezrobotnych, Difin, Warszawa 2010, s. 88.

⁹ S. Suchy, Edukacja dorosłych pracowników i bezrobotnych, Difin, Warszawa 2010, s. 88.

¹⁰ S. Suchy, Edukacja dorosłych pracowników i bezrobotnych, Difin, Warszawa 2010, s. 91.

¹¹ S. Suchy, Edukacja dorosłych pracowników i bezrobotnych, Difin, Warszawa 2010, s. 54.

¹² S. Suchy, Edukacja dorosłych pracowników i bezrobotnych, Difin, Warszawa 2010, s. 27.

¹³ J. Czarkowski, E-learning dla dorosłych, Difin, Warszawa 2012, s. 231.

Wzór uczenia się:¹⁴



Źródło: S. Suchy, Edukacja dorosłych pracowników i bezrobotnych, Difin, Warszawa 2010, s. 69.

Oznaczenia:

U – uczenie się; Z – efekt nauki czerpanej z różnych wcześniejszych metod i umiejętności; P – zadawanie pytań; D – działanie; R – refleksja.

Jest to wzór sformułowany przez Weinsteina – Fitzgeralda, uzupełniony później o działanie i refleksję¹⁵.

Zachęcam do przychodzenia na konsultacje z nauczycielem akademickim.

Radzę nie odkładać nauki na moment tuż przed egzaminem. Z doświadczenia wiem, że jest to zły nawyk. Mam za sobą wiele nieprzespanych nocy gdy studiowałem. Trzeba umiejętnie zaplanować rozkład dnia tak, aby znaleźć czas na wszystko, to znaczy podzielić dobę na naukę (lub naukę i pracę), czas dla siebie i sen. Zbyt mało snu powoduje obniżenie wydajności edukacji.

Zarządzanie karierą zawodową. Miałem taki przedmiot na studiach. Zaliczyć go było bardzo łatwo, a nauczycielki akademickie nie stawiały studentom dużych wymagań. Z ćwiczeń zaliczeniem był projekt grupowy, a z wykładu kolokwium ustne. Pamiętam, że Pani doktor zadawała studentom pytanie: co przydałoby się w rozwijaniu ścieżki zawodowej. Szczerze przyznaję, że nie pamiętam własnej wypowiedzi. Na pewno rozwój osobisty jest pojęciem ważniejszym, cenniejszym i szerszym niż kariera zawodowa. W dzisiejszych czasach, Wy, młodzi, możecie skorzystać z pomocy doradców zawodowych, zwłaszcza dlatego, gdyż plany rozwoju zawodowego pracowników w organizacjach są obecnie bardziej wyjątkiem niż regułą. Zmieniło się to w ostatnich latach i plany rozwoju kariery są przede wszystkim tworzone dla wybranych grup specjalistów i menedżerów, zwłaszcza handlowców¹⁶. Pomoc w rozwijaniu ścieżki zawodowej dwudziestolątkom jest nieoceniona, ponieważ przechodząc między światem rzeczywistym i wirtualnym, które Waszym zdaniem wzajemnie się uzupełniają, zgubiliście gdzieś motywację do pracy. Pokolenie dwudziestolątków obejmuje osoby, które nie mają najmniejszych problemów z komunikowaniem się, ale często są leniwe, niechętne do samodzielnego życia i „idące na łatwiznę”, szukające odpowiedzi na wszystkie pytania przez Internet. Dwudziestolątkowie

¹⁴ S. Suchy, Edukacja dorosłych pracowników i bezrobotnych, Difin, Warszawa 2010, s. 69.

¹⁵ S. Suchy, Edukacja dorosłych pracowników i bezrobotnych, Difin, Warszawa 2010, s. 69.

¹⁶ T. Oleksyn, Zarządzanie kompetencjami. Teoria i praktyka, Wolters Kluwer, Warszawa 2010, s. 218-219.

często chcą wszystko wiedzieć i mieć natychmiast, najlepiej w sieci. Nie jesteście zwolennikami długotrwałego procesu awansowania, budowania krok po kroku kariery zawodowej, typowego dla wcześniejszych generacji. Poza tym, dwudziestolatkowie mają problemy z koncentracją uwagi¹⁷. Pamiętam, że czytałem kiedyś studium przypadku o pewnym informatyku, którego podczas telepracy cały czas coś rozpraszało, aż musiał zrezygnować z pracy w domu. Kwestią do omówienia są powody dla których młodzi chcą rozwijać się w sferze zawodowej. Dawniej była to po prostu chęć awansu. Obecnie wśród tych powodów przoduje chęć utrzymania zdolności do wykonywania pracy zawodowej (dotyczy głównie wysoko wykwalifikowanych profesjonalistów, telepracowników – więcej w rozdziale PRACA), znaczenie ma tutaj także dążenie do lepszego zrozumienia rzeczywistości rynku pracy i po prostu pragnienie podjęcia decyzji, co robić dalej w życiu¹⁸.

Tak więc zacznijmy od początku. Około dwudziestego roku życia macie wybór. Po ukończeniu szkoły średniej i zdaniu matury można iść na studia. Przy wyborze kierunku studiów warto mieć na uwadze, że obecnie odchodzi się od tradycyjnego modelu kariery opartej wyłącznie o formalne kwalifikacje. Ważne dla pracodawców jest, żeby absolwent poza dyplomem umiał wykonywać wszystkie obowiązki na danym stanowisku. Zatem należy wybrać taki kierunek, który nie tylko wzbogaci Waszą wiedzę, ale także pozwoli na zdobycie praktycznych kompetencji. Poza tym, na rynku pracy cenieni są ludzie, którzy potrafią pracować interdyscyplinarnie, czyli swoimi umiejętnościami wychodzić poza ramy kierunku, który studiowali. Słyszeliście już pewnie, że najbardziej potrzebne są kierunki techniczne, zwłaszcza informatyka. Chociaż nie należy myśleć, że pracy nie znajdzie się po studiach humanistycznych czy społecznych. Radzę wybrać kierunek zgodny z własnymi zainteresowaniami i pasją. Przez to studiować będzie przyjemnie i wykształcicie się na wspaniałych specjalistów. Mój ojciec mówił: żałuj, że nie uczyłeś się matematyki. Myślał, że najlepiej będzie jak zostanę inżynierem. Ja jednak nie żałuję wyboru zarządzania. Miałem wiele ciekawych przedmiotów, studiowało mi się fajnie, a wiedza, którą zdobyłem, przyda mi się do wykonywania zawodu pisarza. Egzamin dyplomowy był czystą przyjemnością i satysfakcją, ponieważ pisałem pracę licencjacką na temat telepracy, która mnie bardzo interesuje.

Dlaczego jako młodzi dorośli powinniście przywyknąć do koncepcji uczenia się przez całe życie?¹⁹

- Możliwości dydaktyczne każdej szkoły są ograniczone, co sprawia, że nie można w niej zdobyć całej wiedzy i umiejętności niezbędnych w życiu zawodowym i prywatnym.
- Wiedza zdobyta w szkole nie wystarcza na całe życie, ponieważ przynosi ono ciągle nowe fakty, problemy i zadania, których zrozumienie, rozwiązanie i wykonanie wymaga zastosowania najnowszych zdobyczy nauki i techniki.

¹⁷ I. Warwas, J. Wiktorowicz, A. Jawor-Joniewicz, Kapitał ludzki a zarządzanie wieloma pokoleniami w organizacji, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2018, s. 31-32.

¹⁸ T. Oleksyn, Zarządzanie kompetencjami. Teoria i praktyka, Wolters Kluwer, Warszawa 2010, s. 219.

¹⁹ S. Suchy, Edukacja dorosłych pracowników i bezrobotnych, Difin, Warszawa 2010, s. 25-26.

- Oczywiście jest, że z upływem czasu zapominamy to, czego się dawniej nauczyliśmy i nie możemy tej wiedzy wykorzystać w codziennym życiu.
- Postęp w życiu społeczno – gospodarczym wymaga ciągłej modernizacji wiedzy i kwalifikacji zawodowych, trzeba dysponować coraz większym zasobem wiedzy i większymi kwalifikacjami o charakterze „twardym” i „miękkim”.
- Ważny jest fakt, że polepszanie poziomu wykształcenia społeczeństwa pozwala uruchomić rezerwy tkwiące w ludziach, pozwalające zwiększać wydajność i jakość pracy.
- Często w pismach naukowych porusza się temat globalizacji. Postępujące integrowanie się świata w wymiarze społeczno – gospodarczym powoduje przyspieszenie tempa kształcenia, mającego za zadanie nie dopuścić do zbyt dużego zróżnicowania ludzkości pod względem intelektualnym, kulturowym i kwalifikacyjnym²⁰.

Co Was motywuje do nauki?²¹



Uczący się zorientowani na cel wykorzystują edukację dla osiągnięcia precyzyjnie określonych korzyści. Po 20 roku życia wiele z Was decyduje o kształceniu ustawicznym, przez całe życie. Osoby zaliczające się do tej grupy często nie ograniczają swojej edukacji do jednej instytucji czy metody uczenia się. Poza studiami sięgacie po książki, uczestniczycie w kursach lub wyjeżdżacie na wycieczkę. Kształcenie tej grupy ludzi przebiega etapami, z których każdy zaczyna się wraz z uświadomieniem sobie potrzeby (wyznaczeniem celu).

Uczący się zorientowani na aktywność podejmują naukę ze względu na wartość okoliczności związanych z uczeniem się, które niekoniecznie są powiązane z celem samej edukacji. Osoby takie rozpoczynają uczestnictwo w edukacji w momencie, kiedy ich potrzeby stają się wystarczająco naglące. Te potrzeby to przede wszystkim kontakt społeczny i nauka w grupach. Wybór metody edukacji ludzi zorientowanych na aktywność związany jest z ilością i rodzajem interakcji międzyludzkich, które ta metoda ma przynieść.

Uczący się zorientowani na kształcenie uczą się ze względu na samą wiedzę. W przeciwieństwie do obu wcześniejszych typów, większość ludzi z tej grupy uczy się zawsze

²⁰ S. Suchy, Edukacja dorosłych pracowników i bezrobotnych, Difin, Warszawa 2010, s. 25-26.

²¹ E. Holton, M. Knowles, R. Swanson, Edukacja dorosłych, PWN, Warszawa 2009, s. 57-58.

odkąd sięgnąć pamięcią. Działania tych osób w zakresie edukacji są ciągłe i płynne, korzystają oni z wielu metod edukacji, chętnie podchodzą do idei kształcenia ustawicznego, a zawód i inne sfery życia przyporządkowują własnemu potencjałowi rozwojowemu. Ludzie ci uwielbiają naukę i traktują ją za cel sam w sobie²².

Czynniki motywacyjne według Włodowskiego:²³

- ✓ Sukces. Dorośli chcą odnosić sukcesy w uczeniu się.
- ✓ Wola. Dorośli chcą mieć wpływ na uczenie się.
- ✓ Wartość. Dorośli chcą uczyć się czegoś wartościowego.
- ✓ Przyjemność. Dorośli dążą do tego, by uczenie się sprawiało im przyjemność.²⁴

Są trzy systemy edukacji dorosłych. Kształcenie formalne, nieformalne i pozaformalne. Kształcenie formalne odnosi się do zinstytucjonalizowanych form: szkół i uczelni. Nauczanie odbywa się zgodnie ze stałymi standardami – lekcjami (godzinami zajęć dydaktycznych), klasami (bądź grupami), stopniami, programami zajęć i podręcznikami. Kształcenie nieformalne stanowi formy edukacji, które są świadomie zorganizowaną działalnością oświatową, która odbywa się poza systemem kształcenia formalnego. Działalność ta może być podejmowana samodzielnie lub w ramach zorganizowanej akcji, która umożliwia osiągnięcie danych celów edukacyjnych. Kształceniem nieformalnym mogą być kursy, treningi, warsztaty, a także kursy korespondencyjne. Trzeci system edukacji, kształcenie pozaformalne, inaczej incydentalne, jest formą uczenia się o charakterze niezorganizowanym. Odbywa się w ciągu całego życia i przybiera postać niesystematycznego procesu poprzez który osoba ucząca się nabywa wiedzę i umiejętności, kształtuje swoje postawy i utrwala wartości, korzystając z codziennego doświadczenia, a także wychowawczego wpływu swojego środowiska (w tym rodziny)²⁵.

Popularnym rodzajem edukacji zaliczającym się głównie do systemu edukacji pozaformalnego jest e-learning. Jest to nowoczesny sposób edukacji, który rozpowszechnił się wraz z rozwojem Internetu. W skrócie jest to przekazywanie wiedzy za pośrednictwem urządzeń teleinformatycznych, także na kasetach i płytach. E-learning należy głównie do kształcenia pozaformalnego, ponieważ jest kierowany do osób chętnych pogłębiać wiedzę (głównie przez Internet), zainteresowanych nauką, a nie jej formalnym potwierdzeniem. Ten sposób nauki jest tu zjawiskiem nieusystematyzowanym, które może odbywać się w ciągu całego życia. Dla Was, młodych dorosłych, Internet jest nieograniczonym dostępem do wiedzy, w którym portale i strony pozwalają w dogodnym dla siebie czasie powrócić do informacji (np. szkoleń internetowych czy encyklopedii)²⁶.

Nowoczesne metody edukacji, które warto poznać²⁷.

²² E. Holton, M. Knowles, R. Swanson, *Edukacja dorosłych*, PWN, Warszawa 2009, s. 57-58.

²³ E. Holton, M. Knowles, R. Swanson, *Edukacja dorosłych*, PWN, Warszawa 2009, s. 182.

²⁴ E. Holton, M. Knowles, R. Swanson, *Edukacja dorosłych*, PWN, Warszawa 2009, s. 182.

²⁵ J. Czarkowski, *E-learning dla dorosłych*, Difin, Warszawa 2012, s. 34-35.

²⁶ J. Czarkowski, *E-learning dla dorosłych*, Difin, Warszawa 2012, s. 57.

²⁷ S. Suchy, *Edukacja dorosłych pracowników i bezrobotnych*, Difin, Warszawa 2010, s. 79-81.

- Zadana literatura. Czytanie lektury daje dobre wyniki pod warunkiem, że szkolący się jest zainteresowany tematem.
- Wykład – prelekcja. Prelegent w formie ustnej przedstawia materiał i określone tematy, zagadnienia ograniczonej liczbie słuchaczy. Wykład przedstawia wiele problemów i przyspiesza realizację programu nauczania.
- Dyskusja kierowana. Pozwala spojrzeć na problem z perspektywy różnych osób, rozbudza zainteresowania, ale wymaga dużo czasu na omówienie tematu.
- Pokaz. Ma na celu pokazanie sposobu wykonania zadania. Zaletą jest fakt, że dobrze go stosować w odniesieniu do wąskich tematów.
- Symulacja. Jest bardzo skuteczną metodą edukacji pracowników i bezrobotnych, popularną metodą szkolenia menedżerów. Polega na wykonywaniu zadań zbliżonych do rzeczywistości, dzięki czemu minimalizuje koszty popełnionych błędów.
- Studia przypadków. Stosowane często na studiach rozpatrywanie w małych grupach rzeczywistych lub fikcyjnych problemów i działań. Rozbudza aktywność uczestników i stwarza warunki do wymiany poglądów, opinii i ocen.
- Rotacja. Jest to przenoszenie pracownika na inne stanowiska poszerzające lub zmieniające obowiązki. Powoduje rozwój osobisty pracownika, pozwala zaznajomić się z nowymi treściami pracy zawodowej.
- Zarządzanie projektem. Rozbudza aktywność w rozwiązywaniu praktycznych zadań, wymaga wiedzy interdyscyplinarnej, poszerza wiedzę teoretyczną i praktyczną.
- Outdoor. Jest to metoda szkolenia poza zakładem pracy, która polega na grupowym lub indywidualnym rozwiązywaniu problemów i realizowaniu zadań.
- Benchmarking. Ta metoda polega na uczeniu się od innych przez obserwację ich działalności i naśladownictwo.
- Coaching. Jest metodą edukacji na stanowisku pracy. W tym przypadku pracę doskonali się przy udziale trenera, który aktywnie wspiera pracownika; często coach przyjmuje rolę bezpośredniego przełożonego. Walorem tego rodzaju edukacji jest fakt, że nie wymaga odrywania się od pracy zawodowej i często brak dodatkowych kosztów w przypadku, gdy nie zatrudnia się trenera z zewnątrz.
- Mentoring. Jest uczeniem się przy wsparciu opiekuna, mentora. Prowadzi do rozwoju pracownika i stwarza możliwość awansu.
- E – learning. Ten sposób nauki jest edukacją na odległość wykorzystując Internet, płyty, dyski, kasety.
- Blended Learning. Ta metoda szczególnie przydaje się dla kadry kierowniczej. Łączy tradycyjne uczenie się (adaptacyjne) z innowacyjnym (antycypacyjnym) wykorzystując technologię informatyczną.
- Edukacja przez modelowanie zachowań. Pomaga pracownikom przyjmować odpowiednie postawy w określonych sytuacjach. Na początku oglądają film, który ukazuje poprawne zachowania w sytuacjach zawodowych, a później szkoleni odgrywają podobne role. Na koniec omawia się jakie postawy były poprawne, a jakie błędne. W ten sposób podnosi się umiejętności miękkie, a ten rodzaj edukacji ma na celu poprawić inteligencję interpersonalną członków danej organizacji.

- Trening wrażliwości. Jest to ćwiczenie w małej grupie, gdzie uczestnicy tej nauki oceniają się wzajemnie i wypróbowują nowe zachowania. Ta edukacja ma na celu zbudowanie zaufania i lepszej komunikacji pomiędzy uczestnikami, a także zrozumienie interesów grupy i poprawę stosunków międzyludzkich w organizacji.
- Referaty i dyskusja. Są one związane z konferencją, metodą nauki, gdzie można słuchać obrad specjalistów na dany temat, w skali mikro i makro w zależności od liczby słuchaczy.
- Trening „w przedsionku”. Nacisk kładzie się tu na ćwiczenia manualne w wyodrębnionym obszarze roboczym. Mniej ważna w tym przypadku jest wydajność pracy, niż przekazywanie informacji zwrotnej i bezpieczeństwo pracy.
- Gry i trening psychologiczny. Ta metoda edukacji uczy stosownych zachowań międzyludzkich, wspomaga rozwój pracownika i nie tylko w pracy. Najczęściej jest to metoda nauki kadry kierowniczej, gdzie gry i trening psychologiczny są dobierane pod indywidualne potrzeby pracownika. Poza oczywistym zadaniem wzbogacenia umiejętności miękkich, interpersonalnych, pojawia się tu walor wzbogacenia kultury zarządzania²⁸.

Andragog Smith twierdzi, że osoba, która opanowała sztukę uczenia się, jest zdolna do efektywnego uczenia się bez względu na różnice co do celów, sytuacji i metod. Aspekty uczenia się według Smitha:²⁹

- ✓ Rozum – czynności związane z zarządzaniem procesem myślenia. Podstawową funkcją rozumu jest uczenie się, jak udoskonalać umiejętności człowieka w zakresie postrzegania, analizowania, projektowania, wyobrażania i refleksji.
- ✓ Emocje – reakcje emocjonalne, zaangażowanie i pewność działania. Podstawowymi składnikami tego aspektu są: doświadczanie uczuć, zaufanie swojej intuicji, budowanie pewności siebie i rozwój zdecydowania.
- ✓ Działanie – korzystanie z uczenia się w celu podjęcia się znaczących działań. Podstawowe czynniki tego aspektu to podejmowanie decyzji, przejmowanie inicjatywy, rozwiązywanie problemów i wpływanie na innych.

Smith wyróżnia także domeny uczenia się, w których młodzi dorośli powinni być skuteczni:

- ✓ Domena techniczna – instrumentalne uczenie się, które jest niezbędne do realizacji praktycznych czynności w sferze życia zawodowego, ale również prywatnego.
- ✓ Domena społeczna – umiejętność właściwego odnoszenia się do innych, które prowadzi do wspólnych korzyści.
- ✓ Domena rozwojowa – jest to umiejętność rozwijania siebie jako człowieka w wymiarze duchowym i fizycznym³⁰.

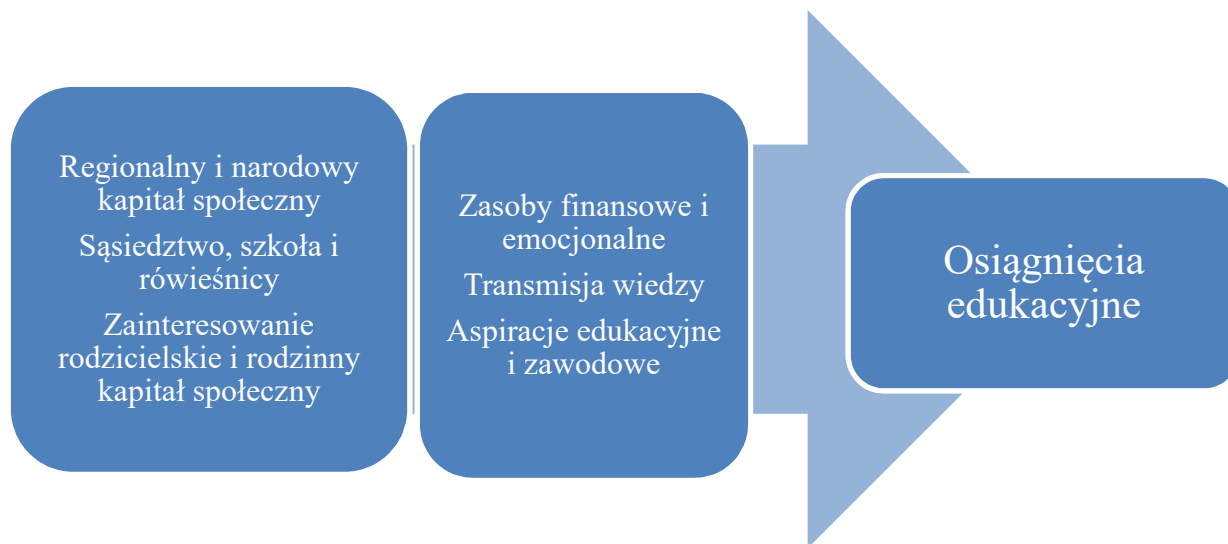
Kapitał społeczny. Czym jest? Prosta definicję zaproponował R. Putnam: kapitał społeczny to cechy życia społecznego – sieci, normy i zaufanie, które umożliwiają

²⁸ S. Suchy, Edukacja dorosłych pracowników i bezrobotnych, Difin, Warszawa 2010, s. 79-81.

²⁹ E. Holton, M. Knowles, R. Swanson, Edukacja dorosłych, PWN, Warszawa 2009, s. 197-198.

³⁰ E. Holton, M. Knowles, R. Swanson, Edukacja dorosłych, PWN, Warszawa 2009, s. 197-198.

jednostkom w społeczeństwie bardziej efektywną współpracę w celu realizacji podzielanych celów. Podobną definicję kapitału społecznego przygotowano w raporcie OECD z 2001 roku: kapitał społeczny to sieci, wraz z podzielanymi normami, wartościami i porozumieniami, które umożliwiają współpracę pomiędzy jednostkami w grupach i pomiędzy grupami³¹.



Model wpływu kapitału społecznego na osiągnięcia edukacyjne

Źródło: P. Mikiewicz, Kapitał społeczny i edukacja, PWN, Warszawa 2014

Model andragogiczny – model edukacji dorosłych³²

W tym miejscu napiszę o kilku założeniach, które są odmienne od modelu pedagogicznego - dziedziny badań nauki dzieci i młodzieży. **Potrzeba wiedzy.** Dorośli zazwyczaj muszą wiedzieć, dlaczego mają się czegoś uczyć, zanim zaczną. Badania naukowe potwierdziły, że dorośli, gdy podejmują samodzielny wysiłek naukowy, wkładają dużo energii w badanie korzyści, które będą mogli osiągnąć dzięki uczeniu się. W konsekwencji powstała nowa maksyma dotycząca edukacji dorosłych, która mówi, że podstawowym zadaniem nauczycieli dorosłych jest pomoc uczniom w zrozumieniu „potrzeby wiedzy”. **Obraz samego siebie uczącego się.** Młodzi dorośli mają obraz samych siebie jako odpowiedzialnych za swoje życie i własne decyzje. Chcą, żeby inni postrzegali ich jako samosterownych, zdolnych do samokierowania. Na przykład przekonanie o zależności i traktowanie dorosłych studentów przez nauczyciela akademickiego jako dzieci stwarza w nich konflikt dotyczący modelu intelektualnego. Kiedy edukatorzy dorosłych uświadomią sobie ten problem, podejmą starania, żeby udzielić uczącym się pomoc w przejściu od zależności do samosterowności. Na studiach nauczyciele mogą dać szansę do wykazania własnej inicjatywy studiującym poprzez nagrody za aktywność na ćwiczeniach, zapisy na projekty tworzone według pomysłu studiujących i prezentacje wybierane w gronie chętnych, a także własne prace dyplomowe. Na dobrych studiach trzeba popisać się indywidualnością! **Rola doświadczeń ucznia.** Po 20 roku życia macie więcej doświadczeń, niż dzieci i

³¹ P. Mikiewicz, Kapitał społeczny i edukacja, PWN, Warszawa 2014, s. 67-68.

³² E. Holton, M. Knowles, R. Swanson, Edukacja dorosłych, PWN, Warszawa 2009, s. 65-69.

młodzież. Faktem jest, że w każdej grupie dorosłych będzie większy zakres różnic indywidualnych, niż w przypadku grupy młodzieży. Stąd większy nacisk w edukacji dorosłych kładzie się na indywidualizację strategii nauczania. W celu wykorzystania potencjału znajdującego się w samych dorosłych uczniach edukatorzy stosują sposoby, dzięki którym uczący się mogą otworzyć umysły na nowe idee, a także pozbyć się negatywnych uprzedzeń, nawyków i założeń, które zgromadziły się jako doświadczenie. „Dla dzieci doświadczenie jest czymś, co im się przytrafia; dla dorosłych doświadczenie stanowi o tym, kim są.” **Gotowość do uczenia się.** Wiadomo, że jesteście gotowi do uczenia się tego, co potrzebujecie wiedzieć i umieć robić, żeby skutecznie radzić sobie z sytuacjami życiowymi. Najlepiej, jeśli edukacja jest skorelowana z rozwojem zadań życiowych. Na przykład w celu zwiększenia zarobków można ukończyć studia podyplomowe. **Orientacja w uczeniu się.** Pomimo tego, że często zdarza się, iż forma edukacji jest taka jak dzieci i młodzieży (np. nauka przedmiotów jest w szkole podstawowej, ponadpodstawowej, ale również i wyższej), dorośli bardziej niż na przedmiocie są skoncentrowani na życiu, określonym zadaniu, problemie. Przyjmują orientację na edukację w celu wykonywania zadań i rozwiązywania problemów z jakimi spotykają się w życiu. Co więcej, dorośli uczą się chętniej i bardziej efektywnie, gdy przedstawi im się odniesienie nowo zdobytej wiedzy do sytuacji wziętych z życia. **Motywacja.** Powyżej przedstawiłem rodzaje motywacji do nauki, czyli na co jesteście zorientowani, a także czynniki motywacji. Tutaj wspomnę tylko, że najsilniej motywującymi do edukacji stymulatorami są naciski wewnętrzne, tj. pragnienie większego zadowolenia z pracy (dodam, że właśnie dlatego młodzi ludzie wybierają telepracę), podwyższenie poczucia własnej wartości i jakości życia. Stymulatory zewnętrzne każdy zna: pensja i dodatki do wynagrodzenia, możliwość awansu. Dodam, że badacz edukacji dorosłych Tough odkrył, że wszyscy zdrowi dorośli chcą ciągle rozwijać się, mają motywację do zmiany na lepsze. Jednak motywacja ta bywa blokowana przez takie bariery, jak negatywny obraz siebie samego jako ucznia, ograniczenia czasowe, często także brak dostępu do szans i zasobów³³.

Studia. Szczerze przyznaję, że studia były radosnym okresem w moim życiu. Studiowałem w miłej i przyjaznej atmosferze, ładnym wydziale i bez niepotrzebnych alkoholowych imprez. Odczuwam satysfakcję z bycia absolwentem Politechniki Białostockiej, choć mam za sobą wiele wysiłku i nieprzespanych nocy poświęconych nauce. Patrząc z perspektywy dnia dzisiejszego, warto było. Warto było studiować. Wiele osób uważa, że zarządzanie to kiepski kierunek po którym ciężko znaleźć pracę. Myślę inaczej. Radzę przemyśleć wybór kierunku pod kątem jego przydatności w życiu. Podczas studiów podjąłem decyzję: będę pisarzem, a wykształcenie menedżerskie pomoże mi stworzyć interesujące pozycje książkowe w późniejszych latach. Już teraz zachęcam zapoznać się z nimi wraz z upływem lat. Cieszę się, że moi koledzy z roku pozytywnie wypowiadali się o studiach. Jeden chciał zostać maklerem, drugi inwestorem giełdowym, inny księgowym. Możliwości jest mnóstwo. Gdzieś czytałem, że niedoceniana filozofia, którą wybiera niewielka liczba ludzi, kształci kadrę na wysokie stanowiska w wielu firmach. Oprócz tego jest możliwość kontynuowania kariery na uczelni.

³³ E. Holton, M. Knowles, R. Swanson, Edukacja dorosłych, PWN, Warszawa 2009, s. 65-69.

Nie bez przyczyny mówi się, że nie studiował nigdy ten, kto nie zaznał studiów dziennych³⁴. Są one najlepszym wyborem dla tych, którzy nie zamierzają pracować i jednocześnie studiować. Jeżeli macie możliwość, radzę poczuć klimat prawdziwego studiowania dziennego. Dużym plusem są częstsze kontakty z nauczycielami akademickimi i rówieśnikami. Studiując dziennie, częściej będziecie zaglądać do wydziałowej biblioteki i uczestniczyć w zajęciach kół naukowych. Pamiętam do dzisiaj zajęcia koła „Młody inwestor”. Fajnie było, szkoda, że tylko na ostatnim roku. Każdego zachęcam, poszerzajcie swoje horyzonty, kształćcie się dodatkowo według własnych zainteresowań. Studia dzienne są również gwarancją wysokiej jakości kształcenia. Studiując dziennie macie więcej czasu na naukę niż w przypadku studiów niestacjonarnych. Co w przypadku rannych wykładów? Miałem takie i polecam uczęszczać na nie. Nigdy nie wiadomo, może nie będzie można zdobyć dobrych notatek na egzamin? Poza tym, koniecznie przyjdźcie na pierwsze wykłady. Czasami nauczyciel akademicki ustala, że osobom chodzącym na wszystkie wykłady w semestrze należy się ocena pozytywna bez zaliczenia czy egzaminu. Ja przychodząc na każdy wykład poradziłem sobie z trudnym przedmiotem. Niestety byli tacy, którzy „obleli” ten przedmiot tylko i wyłącznie dlatego, że nie chodzili na wykłady.

Najpierw zaliczenia. Są one podstawowym wyzwaniem dla każdego studenta. Ja na studiach miałem o wiele więcej zaliczeń niż egzaminów. Często bywa tak, że student w razie nie zaliczenia ćwiczeń nie zostaje dopuszczony do egzaminu z wykładów.

Sesja. Jak ją zdać? Poniżej dziesięć cennych rad³⁵.

1. Na początku dokładnie zaplanujcie sesję. Najlepiej w kalendarzu lub terminarzu komputerowym. Musicie wiedzieć, kiedy dokładnie będą egzaminy i zaliczenia. Zazwyczaj strach przed sesją mija, gdy precyzyjnie spojrzymy na rozpiszę celów do zdania.
2. Ustalcie ile czasu będzie Wam potrzebne na naukę, by zdać poszczególne egzaminy/zaliczenia. Starajcie się rozplanować czas realnie, ponieważ nie będziecie w stanie siedzieć kilkanaście godzin na dobę nad książkami.
3. a nawet jeśli chcecie, to raczej z marnym skutkiem. Dlatego trzeba również zaplanować relaks. W niniejszej książce przedstawiam pięćdziesiąt sposobów na rozrywkę, więc każdy może znaleźć coś dla siebie. Poza tym, student może wybrać się na juwenalia.
4. Następnie należy zgromadzić materiały do nauki: książki, notatki, opracowania. Warto zrobić to wcześniej, żebyście nie byli zaskoczeni brakiem książek w bibliotece czy kolejkami w punkcie ksero. Ja wypożyczałem literaturę przedmiotu już na początku semestru, a przejrzyste notatki pożyczałem od miłej koleżanki. Najlepiej jednak samemu robić notatki, ale cóż..... gdy wykład jest na 8 rano i nie chce się na niego uczęszczać, trzeba je jakoś zdobyć. Tylko nie za dużo – lepiej uczyć się z jednej kompletnej wersji notatek niż z kilku z lukami. Jeżeli nie mamy

³⁴ <https://studia.pl/dzienne> [Dostęp 11.10.2019]

³⁵ <https://studia.pl/poradnik-studenta/7704-jak-ogarnac-sesje> [Dostęp 11.10.2019]

kompletnej wersji, zbudujmy ją z kilku innych nie powielając zagadnień. Studentów jest wiele – zawsze można materiał pożyczyć, także w wersji elektronicznej.

5. Zmotywujcie się do nauki. Można to zrobić przez wizualizowanie dyplomu ukończenia studiów. Przemyślcie jakie korzyści da Wam zdanie sesji. W końcu uczycie się po to, aby w przyszłości wykonywać ważny zawód. Przyznam, że studia mi się przydały, chociaż dopiero na ostatnim roku postanowiłem zostać pisarzem. Musicie mieć swoje cele przed oczyma. Oczywiście kierunek studiów to był Wasz wybór, zgodny z rodzajem waszej dominującej inteligencji i zainteresowaniami, także warto przypominać sobie dlaczego siedzieliście w salach i aulach. Studia otworzą Wam drzwi do kariery, prestiżu, pieniędzy. Tak więc starajcie się pomyślnie przebrnąć egzaminy i zaliczenia. To dla Waszego dobra.
6. Jeżeli lubicie pracę w grupie, umówcie się z kimś na naukę. W przypadku niektórych osób, powtarzanie materiału przebiega wtedy łatwiej i szybciej. Jednakże partner/partnerka edukacji musi poważnie traktować sprawę i zarażać Was swoją motywacją.
7. Przyjmijcie do wiadomości, że nie ma sensu martwić się sesją. Zawsze można „wziąć warunek”, jeśli nie poradzicie sobie z poprawą. Rzadko zdarza się, że po jednej sesji wylatujecie z uczelni. Oczywiście jeśli przykładaliście się do nauki.
8. Kolejną radą jest selekcja. Dobrze jest, gdy nauczyciel akademicki podaje studentom zakres zagadnień na zaliczenie. Studenci wtedy wiedzą dokładnie, co muszą umieć. Jeśli nie, musicie sami wybrać z materiału to co najistotniejsze. Jeżeli notatki są obszerne, a czasu mało, należy wyselekcjonować z nich wiedzę bazową, która stanowi zazwyczaj 30-40% materiału i uczyć się zgodnie z zasadą od ogółu do szczegółu. Dobrze przyswojone podstawowe zagadnienia są w pewnym sensie regałem, na którym można poukładać bardziej szczegółowe informacje.
9. Zwróćcie uwagę na to co jecie i pijecie w czasie sesji. Zamiast nadużywać kawy i napojów energetycznych powinniście jeść węglowodany złożone, które zapewniają stały przypływ energii dla organizmu, a przecież potrzebujecie jej jak najwięcej. Razem z źródłami białka i warzywami można skomponować studencką dietę. Specjaliści zalecają także spożywanie bakalii, które wspierają koncentrację i pamięć³⁶.
10. Pamiętajcie o przebywaniu na świeżym powietrzu. Uczyć się można na ławce w parku, a nawet jeśli tego nie lubicie, zaplanujcie dzień tak, żeby przynajmniej trochę czasu być poza zamkniętym pomieszczeniem. Dotlenienie mózgu ma dobroczynny wpływ na radzenie sobie z egzaminami³⁷.

Egzaminy ustne. Studenci zwykle boją się ustnych egzaminów. Wiąże się to z koniecznością natychmiastowej odpowiedzi, a czasami poczuciem braku szczegółowego przygotowania. Niestety tutaj nie ma czasu na zastanowienie się (w większości przypadków) i powrotu do egzaminowanych zagadnień. Jednak pomyślcie, że w razie nieprzygotowania nie zdacie i pisemnego i ustnego, zatem warto powtarzać materiał na długo przed egzaminem. Egzamin ustny ma też swoje zalety z których należy korzystać. Ja podczas studiów miałem

³⁶ <https://studia.pl/poradnik-studenta/4582-piec-sposobow-na-sesje> [Dostęp 12.10.2019]

³⁷ <https://studia.pl/poradnik-studenta/4582-piec-sposobow-na-sesje> [Dostęp 12.10.2019]

kolokwia i egzaminy ustne, także egzamin ustny certyfikacyjny z języka angielskiego. Ukończyłem pomyślnie i nie były dla mnie szczególnie stresujące, choć niektóre ledwo zdałem. Na początku wspomnę, że egzamin jest rozmową. Nawet jeśli nie udzielicie szczegółowej odpowiedzi, egzaminator może naprowadzić Was na właściwe pojęcia i precyzyjną odpowiedź³⁸. Na jednym egzaminie usłyszałem: powiedzcie to, co umiecie! Więc nie warto bać się ustnych, nigdy nie wiadomo, może egzaminator potraktuje Was pobłażliwie. Można dowiedzieć się od innych studentów, zwłaszcza starszych roczników, jakie preferencje ma egzaminujący. Są tacy, którzy lubią odważnych, śmiałych i głośnych studentów i tacy, którzy lubią cichych i skromnych. Inni cieszą się, gdy studenci czytają ich publikacje, wówczas trzeba cytować treści z ich książek. Na egzaminie ustnym znaczenie ma nie tylko wiedza, ale także sposób jej podania. Zatem przywitajmy na egzaminie ustnym profesora aktorskim popisem, zwracając uwagę na mimikę, gesty i dress code, odpowiednią wymowę. Dla niektórych z Was może być to rutynowe zadanie: przed rozmowami z klientami, rozmowami kwalifikacyjnymi, wystąpieniami publicznymi. Podczas egzaminu ustnego jest oczywiste, że trzeba być miłym, sprawiać wrażenie skoncentrowanego i obecnego. Zdenerwowanie i wzdychanie może być różnie zinterpretowane przez egzaminatora, może on wrogo podejść do studenckiej złości i być zażenowanym niemocą studenta. Przypomnijcie sobie, ile znaczy uśmiech i ile dobra on Wam daje, również podczas egzaminu. Innym tematem jest ubranie. Ja lubię chodzić w garniturze i zalecam Wam, żebyście ładnie wystroili się na egzamin. Dobra prezencja na pewno się przyda. Wspomnę jeszcze, jak przygotowywać się do tego typu egzaminu. Polecam jak najczęściej ćwiczyć wypowiedzi ustne. Możecie zadawać sobie samym pytania i odpowiadać na nie na głos, ale lepiej jest uczyć się z kimś, bawiąc się w egzaminatora i egzaminującego. W ten sposób przyswoicie wiedzę łatwiej. Jeśli jest taka możliwość, przygotujcie przed egzaminem plan swojej wypowiedzi. Zwiększa on prawdopodobieństwo, że zdacie egzamin ustny. Plan ze względu na małą ilość czasu nie powinien być skomplikowany. Powinien zawierać spójną wypowiedź na podstawie wszystkich skojarzeń, jakie macie z danym tematem. Nie pozwólcie, by coś Wam umknęło. Wszystko co wiecie przekształćcie najlepiej w wypowiedź mającą wstęp, rozwinięcie i zakończenie. To robi wrażenie na egzaminatorze. Pomyślcie, że często zdarzają się egzaminatorzy, którzy zaliczają egzamin, gdy mają tylko jakikolwiek punkt zaczepienia w wiedzy studenta. Na koniec dodam, że na egzaminie ustnym jest bardzo ważne, żeby przyjąć odpowiednią taktykę. Najlepiej zaczynać wypowiedź od tego, co wiemy najbardziej, tego, na co posiadamy najwięcej informacji. W środku wypowiedzi powinno znaleźć się to, co umiemy najslabiej i na koniec poczęstować egzaminatora trafnymi stwierdzeniami. Uważajcie, żeby nie mówić, że nic nie wiecie na dany temat. Profesora to nie interesuje. Z pewnością lepiej jest mówić, z czym dany temat/pojęcie się wiąże, jak Wy się do tego tematu odnosicie; można także skonfrontować dany temat z innym lub umiejscowić w czasie. Istotne jest, by nie spieszyć się zbytnio, starać się rozważnie dobierać słowa i pozwolić sobie (rzadko) na głośnie zastanowienie się³⁹.

³⁸ <https://studia.pl/poradnik-studenta/7878-jak-zdac-ustny-egzamin> [Dostęp 12.10.2019]

³⁹ <http://www.sprawnik.pl/artykuly,10245,12917,przygotowanie-do-egzaminu-jak-sie-uczyc-i-zdawac-egzaminy-ustne> [Dostęp 16.10.2019]

Dobrze jest zapamiętać pytania, które były na egzaminie. Zawsze mogą przydać się przyjaciółom, którzy będą mieli egzamin później. Poza tym, niektórzy wykładowcy od wielu lat na egzaminach stawiają te same pytania, tak więc może być to nieoceniona pomoc innym studentom.

Akademickie Biura Karier. Te biura działają na rzecz aktywizacji zawodowej studentów i absolwentów szkół wyższych. Oczywiście, że są prowadzone przez uczelnie wyższe. Nie wiem, nie korzystałem z pomocy Biura Karier Politechniki Białostockiej, nie miałem takiej potrzeby. Warto jednak w rozdziale o edukacji o nich wspomnieć, więc to czynię. ABK dostarczają studentom i absolwentom uczelni informacji o sytuacji na rynku pracy. Natomiast pracodawcom pozwalają pozyskać odpowiednich kandydatów na wolne miejsca pracy i staże zawodowe. Akademickie Biura Karier przygotowują przyszłych absolwentów do wejścia na rynek pracy, a także informują pracodawców o możliwościach intelektualnych studentów i dopasowują ich do określonych stanowisk. Niektóre z Akademickich Biur Karier pozwalają swoim klientom sporządzić bilans kwalifikacji zawodowych. Te jednostki dysponują szerokim dostępem do informacji. Zbierają, klasyfikują i udostępniają oferty pracy, praktyk zawodowych i staży; prowadzą bazę danych studentów zainteresowanych wykonywaniem określonego zawodu. Akademickie Biura Karier korzystają z różnych instrumentów, za pomocą których realizują swoje zadania. Mają bazę danych klientów i oferentów pracy, wykazy jednostek świadczących pomoc osobom poszukującym pracy, komputerową bazę danych o zawodach, ulotki o zawodach, filmy zawodoznawcze, teczki informacji o zawodach. W pracy tych biur istotne znaczenie ma dostęp zainteresowanych stron do zbieranych na bieżąco informacji o wolnych miejscach pracy. Dużym atutem jest to, że Akademickie Biura Karier organizują targi pracy i prezentacje firm na uczelni, nie mówiąc o dużej ilości fachowej literatury z zakresu poradnictwa zawodowego. Dobrze, że ABK współpracują z urzędami pracy, przedsiębiorstwami, samorządami, innymi instytucjami doradztwa zawodowego i pośrednictwa pracy, a także z biurami karier innych uczelni⁴⁰.

⁴⁰ S. Suchy, Edukacja dorosłych pracowników i bezrobotnych, Difin, Warszawa 2010, s. 118-119.

ROZRYWKA

Poniżej wyszczególniłem różne rodzaje rozrywki, które mogą być interesującymi propozycjami dla Was, dwudziestolatków. Zgodnie z informacjami zamieszczonymi na stronie Wikipedii, do rozrywki można zaliczyć także aktywne sposoby spędzania wolnego czasu, czyli rekreację⁴¹. Rozrywka ma na celu sprawiać przyjemność i powodować harmonię ciała i duszy. Miejcie na uwadze, że zdaniem wielu tylko aktywny wypoczynek jest tak naprawdę zdrowy. Dobrze, więc zapoznajcie się z różnymi rodzajami rozrywki. Wybierzcie coś dla siebie spośród pięćdziesięciu opcji :

Rozrywka podczas przerw w pracy. Większa produktywność pracownika będzie wtedy, gdy w ramach godzin pracy będzie mu umożliwiona rozrywka. Korporacje w dzisiejszych czasach udostępniają swoim pracownikom specjalne strefy, gdzie mogą oni wypoczywać (ponieważ nie są w stanie wydajnie pracować całe osiem godzin). Pokoje rozrywki dużych firm zawierają leżanki i ekspresy do kawy, ale przecież służą do urozmaicenia pracy zabawą. Tak więc wyposażone są w gry pojedyncze lub zespołowe, mogą tam być popularne piłkarzyki, bilard czy rzutki. W strefach rozrywki można także posłuchać relaksacyjnej muzyki⁴².

Agroturystyka. Jest to turystyka wiejska w czynnym gospodarstwie rolnym. Turyści coraz częściej wybierają wieś na miejsce swojego wypoczynku, bowiem uciekają od zatłoczonych, pełnych hałasu miejscowości wczasowych. Na wsi można relaksować się w ciszy i spokoju mając wokół zdrowe środowisko, czyste powietrze i bliskość przyrody. Jednak to nie wszystkie atrakcje jakie czekają na turystów. Przede wszystkim na wsi mają oni bliskość produkcji rolnej. Poza noclegami mogą oni skosztować tradycyjnych potraw, a nawet wziąć udział w ich wytwarzaniu, np. tradycyjnych serów czy produkcji zboża w młynie. Rolnicy z zadowoleniem zapraszają do siebie gości, ponieważ turystyka wiejska stanowi dla nich alternatywny dochód. Poza powyższym, turyści na wsi mają kontakt ze zwierzętami, hodowlanymi, ale również końmi⁴³. Wiele gospodarstw agroturystycznych oferuje jazdę konno i jest możliwość napicia się mleka bezpośrednio od krowy. Do dziś pamiętam gościnę na wsi na wschodzie Polski gdzie częstowano mnie takim mlekiem.

Piknik. Jest to posiłek na łonie natury. Zanim się na niego wybieriecie, warto pomyśleć o kilku sprawach. Przede wszystkim sprawdźcie prognozę pogody, żeby nie moknąć w deszczu. Po drugie, wybierzcie mało uczęszczaną okolicę, aby cieszyć się spokojną rozrywką. Zwróćcie również uwagę, żeby nie rozłożyć koca na prywatnym terenie i obejrzyjcie ziemię, czy nie ma na niej mrówek. Na komary sposobem mogą być aerozole i kadzidełka. Poza tym, dobrze jest mieć specjalny piknikowy koc, którego spód pokryty jest wodoodporną

⁴¹ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Rozrywka> [Dostęp 22.10.2019]

⁴² <http://zapytajekspertow.pl/nowoczesne-rozrywki-w-korporacjach/> [Dostęp 22.10.2019]

⁴³ <https://witrynawiejska.org.pl/przesiebiorczość/agroturystyka/item/21247-agroturystyka> [Dostęp 23.10.2019]

powłoką⁴⁴. Do siedzenia dodatkowo można zabrać aluminiowe leżaki, a na jedzenie torbę termoizolacyjną, by zachować odpowiednią temperaturę.

Spacer. Spacerowanie jest zajęciem, które nie wymaga żadnego specjalnego ubioru czy sprzętu. Po prostu zakładacie wygodne ubranie, sportowe obuwie i można ruszać. Chodzić można o dowolnej porze roku i w dowolnym czasie. Postanówcie, że jeśli jakiś dystans jest możliwy do przejścia i nie jesteście nadmiernie ograniczeni czasowo, idźcie pieszo. Warto spacerować na łonie natury, gdzie można z nią obcować bez miejskich zanieczyszczeń. Można stwierdzić, że podążając przed siebie, zostawiacie swoje troski za sobą. Spacer stymuluje również naszą kreatywność. Jeżeli w trakcie pracy macie wrażenie, że utknęliście w martwym punkcie, idźcie się przejść. Świeże powietrze przywieje nowe pomysły i rozwiązania. Na spacer dobrze jest się umówić z bliską osobą czy bliskimi osobami. Jeżeli się umówiliście, jesteście bardziej zmotywowani aby chodzić. Wspólny spacer zacieśnia więzi międzyludzkie i daje nam okazję do osobistych rozmów⁴⁵.

Jazda rowerem. Na pewno niesie za sobą wiele korzyści zdrowotnych i jest wspaniałą rozrywką. Zalicza się do aktywnej formy rozrywki. Jeżdżenie na rowerze jest dobrym sposobem na zwiększenie kondycji i sprawności organizmu, szczególnie dla osób, które wcześniej nie prowadziły aktywnego trybu życia. Osobiście uwielbiam jazdę rowerem i nie wyobrażam sobie życia bez niego. Rower pozwala szybko przemieszczać się po różnych lokalizacjach. Dla mnie przejażdżka rowerem sprawia, że miłogiem mogę przejechać kilka kilometrów bez straty czasu i pieniędzy na wędrowkę pieszą, lub jazdę autobusem. Polecam rower każdemu, zwłaszcza tym, którzy stoją codziennie w korkach ulicznych albo mają ograniczony budżet (rower pozwala zaoszczędzić dużo pieniędzy – brak kosztów paliwa i biletów). W sklepie rowerowym dostaniemy swój wymarzony „dwukołowierz” nawet za niewielkie pieniądze. Ja kupiłem nowy rower za około 400 złotych. Ma wszystko co trzeba, lampy, błotniki, bagażnik. Jednak lepiej kupić droższy rower który rzadziej się psuje. Powracając do tematu zalet jeżdżenia na rowerze wspomnę, że jazda rowerem doskonale dotlenia ciało i poprawia krążenie, wspomaga również produkcję endorfin, co poprawia samopoczucie. Zatem wybierzcie rower dla siebie spośród miejskich, szosowych i górskich i w drogę⁴⁶!

Uprawianie sportu zespołowego. Gry zespołowe mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie i kondycję fizyczną, ale często zapominamy o innych korzyściach. Sport zespołowy to nie tylko bieganie za piłką. Aktywność w takiej formie pozwala nie tylko pracować nad kondycją, ale również pozwala na zabawę sportem i odstresowanie się oraz poprawę nastroju. Jeśli chodzi o aspekty psychologiczne, gry zespołowe uczą funkcjonowania w grupie, doceniania tego, że ważna jest nie tylko jednostka, ale współpraca wszystkich graczy. Ta rozrywka jest dobrą alternatywą dla osób, którym brakuje motywacji do samodzielnego działania. Poza tym, wpływa na rozwijanie siły rywalizacji i nie poddawania się do samego

⁴⁴ <http://beszamel.se.pl/dookola-stolu/piknik-jak-zorganizowac-posilek-na-lonie-natury,16403/> [Dostęp 24.10.2019]

⁴⁵ <https://simplife.pl/2015/02/24/9-o-spacerowaniu/> [Dostęp 24.10.2019]

⁴⁶ <http://www.abckuracjusza.pl/czas-wolny/rower-dobry-na-wszystko/> [Dostęp 25.10.2019]

końca, co przynosi pozytywny efekt w życiu zawodowym⁴⁷. Najpopularniejsze gry zespołowe to piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna. Istnieje wiele boisk, gdzie można je uprawiać. Poza nimi cieszą się popularnością również futbol amerykański, hokej i baseball oraz rugby.

Wspólne zakupy. Obecnie panuje globalny trend w robieniu zakupów, jako formie spędzania wolnego czasu. Wiele osób uważa, że robienie zakupów jest wspaniałą rozrywką. Jednakże sam sposób kupowania nie ewoluuje, przypomina raczej chodzenie po ekskluzywnym bazarze z krytym dachem, niż miejsce na wspólną zabawę z rodziną lub przyjaciółmi. Wielkie centra handlowe starają się zaspokoić wszystkie potrzeby konsumenta, także te związane z rozrywką. Zakupy stały się rodzinną przygodą⁴⁸. Mogą być taką dla Was jeżeli posiadacie wystarczająco dużo pieniędzy. Ja rzadko byłem w centrach handlowych, ponieważ jestem bardzo oszczędny. Zawsze jednak fajnie było spędzić trochę czasu w towarzystwie rodziny czy przyjaciół. Zatem jeżeli czas i portfel na to pozwalają: zachęcam. Miło jest odprężyć się pomiędzy sklepowymi półkami. Nawet jeżeli musicie z wielu rzeczy zrezygnować, by nie nadwyrężyć domowego budżetu. Dobrze, gdy robicie rozsądne zakupy. Miejcie na uwadze, żeby nie popaść w zakupoholizm. Życzę Wam, żebyście kupowali tylko to co dla Was niezbędne, a resztę środków finansowych oszczędzali i wydawali na szczytne, społeczne cele.

Słuchanie muzyki. W dzisiejszych czasach zdajemy sobie sprawę, że muzyka jest cudownym źródłem przyjemności i rozrywki. Może także działać uzdrawiająco, jak wynika z wielu badań właściwości muzyki klasycznej. Muzykoterapia na świecie zdobywa ciągle nowych zwolenników. W trakcie badań wpływu muzyki Mozarta na ludzi zauważono, że pacjentom z trudnościami uczenia i komunikowania się pozwala na lepsze wyrażanie siebie i wspomaga inteligencję interpersonalną. Natomiast inteligencję muzyczną mamy na różnym poziomie, jednakże prawda jest taka, że nasz kontakt ze światem dźwięków zaczynamy jeszcze przed urodzeniem (ucho wewnętrzne w łonie matki osiąga swoją docelową wielkość). Jeśli potrzebujecie czegoś więcej niż ciszę, wyobraźcie sobie, że jest muzyka na każdy nastrój. Zdaniem Ewy Foley, propagatorki pozytywnego życia, uznanie zmian naszych nastrojów i wyrażanie im szacunku poprzez odpowiednią muzykę jest troską o duszę. Odpoczywajcie przy muzyce, uspokajajcie się, zbierajcie myśli i otwierajcie się na przypływ twórczej energii⁴⁹.

Czytanie książek. Z racji wykonywanego zawodu dużo czytam. Jako pisarz muszę przyswoić dużą ilość tekstu, który później formułuję we własnej publikacji. Ogólnie rzecz biorąc czytanie może być niezłą rozrywką. Dobrze by było, gdyby był to popularniejszy sposób na walkę z nudą, bowiem z badań wynika, że w 2018 roku tylko 37 % Polaków przeczytało przynajmniej jedną książkę. Szkoda, gdyż czytanie bardzo pozytywnie wpływa na naszą sprawność umysłową. Nawet jedna przeczytana książka może przyczynić się do powstania nowych połączeń pomiędzy neuronami w mózgu. Poprzez czytanie stymulujemy

⁴⁷ <https://potreningu.pl/articles/4648/jakie-korzysci-daja-gry-zespolowe> [Dostęp 4.11.2019]

⁴⁸ <https://www.bankier.pl/wiadomosc/Czy-to-jeszcze-zakupy-czy-to-juz-rozrywka-1937512.html> [Dostęp 6.02.2020]

⁴⁹ E. Foley, Zakochaj się w życiu, Wydawnictwo Ravi, Łódź 2002, s. 45-53.

mózg do wydajniejszej pracy i sprawiamy, że stale się rozwija i lepiej funkcjonuje. Każdy dłuższy tekst jest „gimnastyką” dla umysłu, która pogłębia kreatywność, pamięć i wyobraźnię. Zwiększa także, przedstawione w innym rozdziale, rodzaje inteligencji. Oczywiście czytanie wpływa także na nasze zdrowie. Naukowcy z Uniwersytetu Yale udowodnili, że ludzie regularnie czytający żyją o dwa lata dłużej niż ludzie, którzy niczego nie czytają⁵⁰.

Kino. Oglądanie filmów na wielkim ekranie bywa bardzo przyjemne, chociaż w sytuacji, gdy musimy kupić bilety dla całej rodziny, „uderza po kieszeni”. Mimo, że seanse mają swoją cenę, warto przeżyć je na przykład na randkach lub po prostu spotkaniach z przyjaciółmi. W innych przypadkach można z kina zrezygnować. W moim miasteczku też jest kino, ale chodziłem do niego rzadko. W czasach wielkich telewizorów kino nie jest rewelacją.

Oglądanie telewizji. Oglądają ją prawie wszyscy ludzie na świecie, tam gdzie jest dostęp kablowy czy satelitarny. Są ludzie, którzy są niestety od niej uzależnieni. Telewizję powinno oglądać się z umiarem, ponieważ ciągłe przesiadywanie przed telewizorem prowadzi do niezdrowego trybu życia. Muszę podkreślić, że w telewizji wiele jest dobrego. Wy, młodzi, możecie oglądać programy naukowe, historyczne, przyrodnicze, dokumentalne. Telewizja jest bardzo popularną rozrywką, z której można korzystać nawet wtedy, gdy jesteście zajęci czymś innym, np. jedzeniem. Ja najbardziej lubię oglądać programy sportowe, ale zachęcam przede wszystkim do oglądania programów, które wzbogacają Waszą wiedzę i umiejętności.

Gry elektroniczne. Czyli gry komputerowe i konsolowe. Szczerze przyznaję, że etap ciągłego grania w gry mam już za sobą. Stukałbym w klawiaturę pewnie i teraz, ale uznałem, że czas na poważne zajęcie. Zdecydowałem się pisać i obecnie większą część wolnego czasu poświęcam na to. Gry elektroniczne to bardzo popularna w Polsce rozrywka, aż kilkanaście milionów ludzi relaksuje się przed ekranami. Psychiatrzy ostrzegają, że gry są uzależniające, owszem, ich zaletą jest to, że poprawiają refleks i pamięć, ale ten sposób rozrywki wpływa na część naszego mózgu zwaną układem nagrody. Zdobywanie kolejnych poziomów, pokonywanie przeciwników, współpraca zespołowa są uzależniające, bo dają natychmiastową satysfakcję. W Korei Południowej około 2 procent dzieci w wieku 6-15 lat są uzależnione od gier⁵¹. Osobiście radzę wybrać bardziej zdrową rozrywkę, choć od czasu do czasu nie zaszkodzi siedzieć przed ekranem. Ta rozrywka może być sposobem na życie, wykonywaną profesją. Sport elektroniczny, czyli e-sport, pozwala takim graczom jak Wiktor Wojtas czy Jarosław Jarząbkowski zarabiać duże pieniądze za zwycięstwa w turniejach. Zdołali oni zgromadzić ponad pół miliona dolarów. Obecnie e-sport nie jest już wymysłem środowiska graczy, tylko poważną, multidyscyplinarną branżą, której rozgrywki regularnie obserwują miliony ludzi. Polacy odnoszą międzynarodowe sukcesy w grach Counter Strike i StarCraft II. Specjaliści twierdzą, że sport elektroniczny jest dopiero na początku swojej drogi. Transmisje internetowe i telewizyjne (np. w TVP Sport: oglądałem w lato 2019 r.) pozwalają kibicom cieszyć się z tej rozrywki. W drużyny e-sportowe inwestują kluby sportowe,

⁵⁰ M. Piorun, Książka – lekarstwo dla mózgu?, Angora 15/2019, s. 17.

⁵¹ J. Stradowski, Czy nowe technologie nam szkodzą?, Focus, nr 3/2018, s. 63-64.

biznesmeni i trzeba przyznać, że dziś bez dużego zaplecza finansowego światowy sukces w e-sporcie jest trudny do osiągnięcia⁵².

Imprezowanie w pubie. Ulubiony sposób relaksu po zajęciach na studiach dla wielu studentów. Przy okazji pozdrawiam wszystkich z mojej grupy studyjnej! Nie ma co ukrywać, że przesiadywanie w pubie jest nie tylko po to, by „tankować” alkohol. Pub jest również miejscem, gdzie można otwarcie porozmawiać, bardziej zintegrować się i polubić. Alkohol jest tylko dodatkiem i radzę Wam, nie pijcie go dużo. W pubie można się też spotkać ze znajomymi, żeby obejrzeć mecz, na przykład rozgrywki piłkarskiej Ligi Mistrzów UEFA (dla mnie bardzo się podobają). Pomimo iż najbardziej w pubie cenimy kontakt z drugim człowiekiem, w dużych pubach można nawet grać w mini golfa.

Surfowanie w Internecie. Czyli przeglądanie stron internetowych w zasobach sieci. Młodym rodzicom radzę, żeby przyglądali się swoim pociechom, co robią w Internecie. Nie jest dobrym rozwiązaniem przesiadywanie przed komputerem i smartfonem od najmłodszych lat. Ta książka nie jest miejscem na reklamę, wspomnę tylko, że są specjalne programy, które sprawiają, że Internet jest dla młodego użytkownika bezpieczniejszy. Dwudziestolatki w dzisiejszych czasach chcą wszystko wiedzieć z sieci. Sam uważam, że Google i Wikipedia są cudownymi wynalazkami, dzięki którym można zdobyć odpowiedź jeśli nie na wszystko, to na prawie wszystko. To fakt. Zwróćcie jednak uwagę, czy zajmowanie się mediami społecznościowymi czy komunikatorami nie psuje Wam życia. Prawda jest taka, że na wszystko należy znaleźć czas: na pracę, relacje, edukację, rozwój osobisty i żeby zaspokoić swoje potrzeby właściwie, należy zachować bezpieczny dystans do zasobów sieci, również dlatego, że jest w nich tak dużo śmieci.

Grillowanie. Kto nie ma ochoty na piknik, a lubi rozrywkę na świeżym powietrzu, może urządzić grillowanie. Ja jestem entuzjastą tej rozrywki, pomimo tego, że rzadko jem mięso. Dla osób, które starają się zachować urozmaiconą dietę, wybór jest spory: produkty mięsne, ser, warzywa. Grillowanie z rodziną i przyjaciółmi wspominam miło i uważam, że dobrze jest spotkać się z ludźmi, których obecności na co dzień brakuje, przy wspólnym grillu. Jeśli jest ładna pogoda i chcecie się do siebie zbliżyć, a przy okazji smacznie zjeść, zróbcie grill.

Wędkarstwo. Jest wiele rodzajów wędkarstwa, których nie będę tu wymieniał. Wędkowanie podoba się osobom, które cenią łono natury i spokój nad brzegiem wody (i smaczne złowione ryby ☺). Ja wędkowałem z moim dziadkiem, gdy byłem małym dzieckiem, później wędkowanie mi się nie podobało. Plusem tej rozrywki jest to, że można nabyć zezwolenia wędkarskie wygodnie przez Internet. Trzeba, gdyż w Polsce na amatorski połów ryb wędką na wodach publicznych należy mieć zgodę Polskiego Związku Wędkarskiego⁵³.

Podróżowanie. Na pewno jest dobrym rozwiązaniem na urlop. Może jeszcze nie macie dzieci lub wykonujecie telepracę nomadyczną (o tym piszę w rozdziale PRACA), wtedy rośnie zasięg potencjalnej podróży. Pamiętajcie jednak, że nie należy wydawać wszystkich

⁵² A. Janczak, E-sport po polsku, Focus, nr 8/2018, s. 56-60.

⁵³ <https://zezwolenia.pzwbialystok.pl/> [Dostęp 9.05.2022]

oszczędności na podróże, musicie dążyć do niezależności finansowej (o niej zaś w rozdziale PIENIĄDZE). Dobrym sposobem na uzbieranie funduszu na wymarzone wakacje jest systematyczne odkładanie monet do skarbonki kilka miesięcy przed sezonem (przetestowane przez moich znajomych). Zdziwicie się, jak dużo można w ten sposób zaoszczędzić. Podróże mogą mieć charakter przyrodniczy, inne kulturowy. Ważne, żebyście podróżując, zachowali urok i klimat zwiedzanych miejsc, na zawsze. Dlatego dobrze jest robić fotografie i za rozsądną cenę nabywać pamiątki. Jest możliwość podróżowania z zorganizowaną grupą lub na własną rękę. W sytuacji kiedy obliczyliśmy, że posiadamy tyle pieniędzy, że wystarczy na wycieczkę zorganizowaną, lepiej wybrać ją, ponieważ mamy wtedy przewodnika i ubezpieczenie, co jest ważne zwłaszcza podczas podróży zagranicznych. Warto podróżować. Polska jest piękna, ma urozmaicony krajobraz i bogatą naturę, zatem można pozostać w ojczyźnie na wakacjach, ale można również wykraczać poza ramy granic i pokusić się o zagraniczne wyjazdy.

Basen. Nie pamiętam kiedy ostatni raz pływałem w basenie. Było to bardzo dawno temu; mieszkając w miejscowości turystycznej korzystam z możliwości pływania w pobliskich jeziorach. Jednakże zawsze po zabawie w basenie, jak pamiętam, byłem usatysfakcjonowany. Nie ma czemu się dziwić, gdyż pływanie przynosi wiele korzyści. Przede wszystkim pływając ćwiczą wszystkie partie mięśni, co sprzyja kształtowaniu pięknej sylwetki. Ćwiczenia w wodzie świetnie wpływają na ogólną kondycję i pomagają pozbyć się nadwagi. Pływanie jest treningiem ogólnorozwojowym i trudno wyobrazić sobie inny sposób, by w pół godziny wykonać ćwiczenie wszystkich grup mięśniowych. Fani ćwiczeń w basenie cieszą się, że mogą pozbyć się cellulitu pływając, a dwudziestolatkowie powinni wiedzieć, że dzięki pływaniu można osiągnąć to, czego nie mogą same kosmetyki i zabiegi upiększające. Chętni do pływania muszą wiedzieć, że pływanie daje wiele frajdy i należy do zdrowej rozrywki, pozwala utrzymać dobre zdrowie, szczupłą figurę i zarazem jest jedną z najmniej obciążających stawów aktywności fizycznych, więc jest polecana także osobom po urazach kończyn. Na basen można się wybrać samemu, lub w grupie i z rodziną. Często wystarczy zachęcająco kilka razy popływać, żeby ta rozrywka stała się częścią naszego życia⁵⁴.

Ćwiczenia siłowe. Można ćwiczyć w siłowni i w domu, w siłowni krytej lub plenerowej, za pieniądze lub za darmo. W tej książce, w rozdziale ZDROWIE piszę, jak ćwiczyć za darmo w domu i pracy. Mam nadzieję, że się Wam spodoba. Ćwiczenia za darmo dla amatorów kształtowania masy mięśniowej całkowicie wystarczą. Przeważnie zaczynacie ćwiczyć, gdy uświadamiacie sobie własną nadwagę albo spadek kondycji. Ja miałem słabą motywację do ćwiczeń, byłem szczupłym ektomorfikiem, aż przyszła pora, kiedy metabolizm zwolnił i przytyłem. Według specjalisty należy przyjąć zasadę, że bezpieczny i wydajny trening masy mięśniowej traktuje ją jako zespół współdziałających ze sobą elementów, który wymaga jednoczesnego wzmacniania i kształtowania⁵⁵.

Bieganie. Okazuje się, że ta rozrywka jest bardziej efektywna niż „pozorne” odpoczywanie na kanapie, ponieważ bieg faktycznie pomaga odprężyć się fizycznie i

⁵⁴ <http://www.abckuracjusza.pl/czas-wolny/dlaczego-warto-chodzic-na-basen/> [Dostęp 26.10.2019]

⁵⁵ O. Lafay, Trening siłowy bez sprzętu, Wydawnictwo Aha!, Łódź 2009, s. 6.

psychicznie. Traktujcie bieganie jako treningi, które sprawiają prawdziwą przyjemność i są chwilową ucieczką od codziennych spraw i obowiązków. Dzisiaj wspominam treningi, kiedy biegałem z kolegami z liceum. Rzeczywiście, po bieganiu czułem się zrelaksowany i odprężony. Co do zaleceń, w niektórych przypadkach lepiej zasięgnąć opinii lekarza czy można biegać, w przypadku chorób układu krążenia lub oddechowego czy urazów mięśni i stawów. Na początkowych treningach najważniejsza jest motywacja. Najlepiej pierwsze treningi zaplanować na dni, kiedy jest dużo czasu wolnego. Wymówki są zbędne: do biegania wystarczy swobodna odzież i sportowe obuwie. W początkowym okresie biegania warto biegać na zmianę z marszem, żeby się nie zniechęcić. Należy stopniowo przyzwyczajać organizm do wysiłku, odpowiednie jego dozowanie pozwoli zwiększyć wytrzymałość i biegać coraz więcej⁵⁶.

Wizyta w wesołym miasteczku. Na myśl przychodzi mi wielki Disneyland położony na przedmieściach Paryża, który przekracza swoją powierzchnią obszar wielu państw. W Polsce mamy także wybór wesołych miasteczek, ale nie takiej skali jak na zachodzie Europy. Dla wielu dwudziestolatków wizyta w wesołym miasteczku jest okazją do przypomnienia sobie dzieciństwa, a dla tych, którzy mają już dzieci, do miłego zaspokojenia potrzeby zabawy maluchów. Zgodnie z definicją wesołe miasteczko to teren, na którym zgromadzone są urządzenia służące do rozrywki. Karuzele, kolejki, zjeżdżalnie, trampoliny, autodromy, strzelnice, huśtawki. Najczęściej spotyka się wesołe miasteczka przyjezdne⁵⁷. Radzę skorzystać z powyższych atrakcji, na pewno za niewielką sumę każdy będzie zadowolony. Pamiętam, że najbardziej w wesołym miasteczku podobał mi się autodrom, gdzie można pokierować pojazdem i wielka huśtawka w kształcie łodzi. Przyjdźcie i sami zobaczcie!

Muzea i skanseny. Zwiedzanie muzeów jest niedocenianą przez młodych ludzi formą rozrywki. Przecież oglądając eksponaty można doświadczyć cennej lekcji historii. W czasach epidemii koronawirusa niektóre muzea zaczęły oferować zwiedzanie przez Internet, ale to nie to samo, co zwiedzanie w rzeczywistości. Skanseny, czyli muzea „na wolnym powietrzu” najlepiej zwiedzać przy ładnej pogodzie. Skanseny prezentują kulturę ludową danego regionu. Bywa, że są w nich organizowane wydarzenia tematyczne, oczywiście takie, które wiążą kulturę i rozrywkę, by zaspokoić potrzeby zwiedzających. Podkreślam, że ten rodzaj rozrywki polubią przede wszystkim osoby, które interesują się historią.

Zimowy kulig i sanki. Kulig od wieków jest popularną rozrywką zimową. Jedynym warunkiem jest pora roku, w tym przypadku musi być to czas, kiedy spadnie śnieg, więc zima. Najlepiej jest jechać konnym zaprzęgiem ciągnącym sanie, gdy wokół pełno jest białego puchu. Wtedy czuje się specyficzny klimat tej rozrywki. Podczas kuligu, na którym byłem w gimnazjum, było również ognisko i nauka jazdy konno. W dzisiejszych czasach do wyboru jest wiele możliwości. Od kilkudziesięciu do ponad stu złotych za osobę, spożywając kiełbaski z ogniska, a w droższej opcji biesiadując w karczmie możecie się bawić z rodziną lub przyjaciółmi. Za dodatkową opłatą można zamówić muzyka do wspólnej zabawy. Ogólnie

⁵⁶ <http://www.abckuracjusza.pl/czas-wolny/jak-zaczac-biegac/> [Dostęp 26.10.2019]

⁵⁷ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Lunapark> [Dostęp 9.02.2020]

rzecz biorąc możecie wybrać jadłospis i uzgodnić cenę kuligu zgodnie z własnymi zachciankami⁵⁸.

Narciarstwo. Jest to sport rekreacyjny dla wszystkich. Ma, jak łatwo się domyślić, miliony zwolenników na całym świecie. Ruch na nartach na świeżym powietrzu w pięknym śnieżnym krajobrazie hartuje, odpręża, likwiduje zmęczenie. Narciarstwo jest również świetnym środkiem terapeutycznym i rehabilitacyjnym, pozwala wykształcić piękną sylwetkę, ponieważ angażuje do działania wiele partii mięśni. Te zalety stawiają narciarstwo w czołowej kolejności wyboru jako formy czynnego odpoczynku, ale tylko pod warunkiem, że jest ono uprawiane w sposób mądry. Do prawidłowego uprawiania narciarstwa należy zaliczyć takie czynniki jak: kondycja, dyspozycja psychofizyczna, sprzęt, dobra technika jazdy, wybór odpowiedniej trasy dopasowanej do własnych możliwości, a także aktualne warunki atmosferyczne. Pamiętajcie, że przed narciarstwem należy przeprowadzić choćby minimalny, ale systematyczny trening, żeby przygotować się kondycyjnie na „górkę”⁵⁹.

Fitness. Właściwie nie jest to typ rozrywki, ale dbanie o ogólny wysoki poziom kondycji ciała. Jednakże przyjmuje się, że fitness jest pojęciem szerszym niż aerobik i obejmuje ćwiczenia fizyczne, które pozwalają osiągnąć szczyt formy. Te ćwiczenia wykonuje się w klubach fitness, gdzie są zajęcia grupowe. To właśnie odróżnia kluby fitness od siłowni. W grupie można spędzić aktywnie czas, zdobyć nowych znajomych i zadbać o sylwetkę. Fitness jest moim zdaniem propozycją skierowaną głównie do pań.

Masaż. Podczas masażu masujemy tkanki miękkie ciała, zwłaszcza mięśnie, mając na celu relaksacyjne i lecznicze działanie. Każdy masaż skutecznie usuwa skurcze, napięcia mięśni i pobudza układ odpornościowy. Masaż zazwyczaj odbywa się w ośrodku zdrowia lub w domu terapeuty, zdarza się jednak, że masażysta może przyjść do domu pacjenta. Masażysta smaruje dłonie oliwką, żeby gładko i płynnie przesuwali się po ciele pacjenta. Ruchy masażysty są zróżnicowane i obejmują ugniatanie mięśni, rozcieranie, ruchy okrężne, delikatne uderzenia, a wszystko wykonywane jest koniuszkami palców lub całą dłonią. Niezależnie od tego, jaki rodzaj masażu wybierzemy, jest to przyjemne doświadczenie, bowiem czujemy, jak masaż odpręża, uspokaja, dodaje energii i wzmacnia. Pozytywne skutki masażu są odczuwalne nawet przez kilka następnych dni, zwłaszcza gdy masaż miał na celu uporanie się ze stresem⁶⁰.

Medytacja. Jeśli mowa o definicji medytacji, to zdaniem nauczycielki duchowej Joan Borysenko jest ona zamierzonym koncentrowaniem się na jednej rzeczy. Można medytować wykonując różne czynności. Za darmo, bez nauczyciela medytacji też można. Tak jest najprościej. Znajdźcie 20 minut dziennie na medytację. Usiądźcie w spokoju, z dala od zgiełku codziennego życia, z wyprostowanymi plecami na krześle, lekko przymknijcie oczy i oprzyjcie dłonie o uda. Następnie rozluźnijcie się, skupcie się na sobie i „wejdźcie” w swoją ciszę. Możecie skupić się na oddechu, powtarzaniu ważnego dla Was słowa lub ciągu

⁵⁸ <https://poranny.pl/kulig-i-ognisko-kolo-bialeghostoku-zobacz-ceny-zdjecia/ga/4879883/zd/7649697> [Dostęp 10.02.2020]

⁵⁹ W. Kuś (red.), Czas wolny, rekreacja i zdrowie, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1981, s. 58-59.

⁶⁰ R. Sharma, Encyklopedia zdrowia dla całej rodziny, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2001, s. 629-630.

afirmacji (zdań mających działać autosugestywnie). Cierpliwie obserwujcie Wasze myśli i uczucia i pozwólcie im płynąć jak strumień⁶¹. Odrzucajcie to, co negatywne, ponieważ te śmieci zaprzatają Wam tylko głowę. Lepiej wpływać na podświadomość tym co dobre, pozytywne dla nas samych. Radzę spróbować wszystkim, bowiem nawet kilka chwil codziennej medytacji skutecznie odstresowuje i pomaga osiągnąć sukces.

Wizyta w SPA. Istnieje wiele rozbieżności w definiowaniu słowa SPA (pozostawiam to czytelnikowi). W każdym razie najprościej ująć, że jest to zestaw zabiegów odnowy biologicznej, relaksujących ciało i duszę. SPA ma na celu poprawę samopoczucia i wyglądu. Obecnie istnieje wiele miejsc oferujących tego typu zabiegi, są także w moim miasteczku (Augustów jest miejscowością uzdrowiskową). Ta rozrywka jest dla ludzi z pełnym portfelem, gdyż zabiegi SPA nie są tanie. Obecnie spotyka się oferty dla par, mężczyźni także mogą odprężyć się w SPA. Jednakże w młodym wieku jest to opcja niekonieczna.

Domowe party. Czyli tak zwana „domówka”. Czasami jest lepszym rozwiązaniem niż siedzenie w pubie. W sytuacji, gdy dysponuje się dużą przestrzenią w domu, można zaprosić gości do zastawionego smakołykami stołu. Specyficzny klimat nada odpowiednia muzyka, która nie powinna być zbyt głośna, żeby nie zagłuszać rozmów gości. Pomieszczenia gdzie będą goście można ozdobić, a także zadbać o nastrojowe oświetlenie. Można przygotować klimatyczną domówkę w wybranym temacie, np. dobrać motywy wiosenne bądź letnie.

Rozwiązywanie testów psychologicznych. Takie testy zamieszczane są często w gazetach kierowanych głównie do kobiet. Są to testy bardzo prosto sformułowane, tak więc nikt nie ma problemu z ich rozwiązaniem. Testy psychologiczne wypełniać po to, aby dowiedzieć się więcej o Was samych. W razie potrzeby dowiadujecie się, nad jaką sferą osobowości warto popracować. Są testy na rodzaj osobowości, poziom inteligencji emocjonalnej, orientację życiową i wiele innych. Gdy spotkacie się z testem psychologicznym w gazecie, możecie skorzystać i rozwiązać, ponieważ w Internecie za darmo nie ma ich zbyt wiele.

Gry karciane i planszowe. Ach, stare dobre czasy.... ile godzin spędziliśmy z babcią na graniu w Chińczyka (gra planszowa)... bawiliśmy się świetnie. Gry karciane i planszowe są fajną rozrywką dla młodych i starszych. Istnieją gry edukacyjne, które pozwalają łączyć przyjemność z edukacją. Gry tego typu są rozrywką mającą długoletnią tradycję i bawiły wiele pokoleń. Jak nazwa wskazuje, te gry bazują na planszy lub talii, które są niezbędne do rozgrywki. Myślę, że Wy, młodzi dorośli, bardziej polubicie gry karciane. Wybór jest duży: poker, brydż, tysiacy i inne. Niektórzy pasjonaci gier karcianych uczynili z nich sposób na życie, ale myślę, że lepiej, jeśli pozostaną one po prostu przyjemną rozrywką.

Teatr. W przeciwieństwie do kina, w teatrze aktorzy na żywo biorą udział w spektaklu, prezentując sztukę publiczności. Teatr jest właściwie w każdym większym mieście, co ułatwia dostęp do dóbr artystycznych. Ten rodzaj rozrywki jest znany od starożytności, początki teatru były w starożytnej Grecji. Wykonanie spektaklu bywa połączone z

⁶¹ E. Foley, Zakochaj się w życiu, Wydawnictwo Ravi, Łódź 2002, s. 180.

interpretacją, w której znaczny udział ma dekoracja teatralna i reżyseria. Wyróżnia się w zależności od repertuaru i środków wyrazu teatr dramatyczny, teatr muzyczny (opera, balet), pantomimę i teatr lalek⁶².

Kręgle. Jest to zabawa znana od bardzo dawna. Zasada gry w kręgle jest prosta: należy zbić, przewrócić za pomocą kuli kręgle ustawione w trójkącie, przy jak najmniejszej ilości rzutów na torze. Kule do tej zabawy mają specjalne otwory, dzięki czemu można dobrze je chwycić i wykonać rzut. Gra w kręgle jest rozrywką stosunkowo lekką, mało obciążającą ciało, chociaż wątpię, czy jest wskazana dla osób z chorobami kręgosłupa czy stawów. W dzisiejszych czasach ta rozrywka jest wysoce dostępna, po prostu rezerwujecie tor w kręgielni i macie. Nie jest to moja ulubiona rozrywka, ale w kręgielni nieźle się bawiłem.

Gap year. Termin ten nie oznacza ściśle określonej formy rozrywki. Jest to okres życia, kiedy młody człowiek „bierze sobie wolne”. Może to być czas spędzony w podróży i tak jest zazwyczaj. Dwudziestolatek może przeżyć gap year przed studiami, w czasie studiów lub bezpośrednio po nich. Przyjmuje się, że rok wolnego może służyć doświadczaniu, zapoznaniu się z inną kulturą, przyrodą, społecznością, czasami pracą za granicą z dala od domu. Oczywiście jest to również dobra rozrywka. Ogólnie rzecz biorąc jest to czas na przeżycie największej przygody życia. Są ludzie, którzy w gap year wybierają się w podróż dookoła świata. Radzę Wam dobrze przemyśleć szczegóły wyjazdu, żebyście wrócili do domu bogatsi materialnie i duchowo.

Sauna. Pojmuje się ją jako „pokój do pocenia się”. W zwykłej saunie stosuje się wyłącznie suche gorące powietrze, a w przerwach lub na koniec polewanie zimną wodą. Są również sauny kombinowane, gdzie stosuje się naprzemiennie suche powietrze i parę wodną. Głównym celem przebywania w saunie jest wytrenowanie mechanizmów regulacji ciepłoty ciała. Tym sposobem można zahartować się, wzmocnić układ odpornościowy, krążenia i system nerwowy. Kolejną korzyścią, jaką daje Wam sauna, jest oczyszczanie organizmu z toksyn. Są wydalone wraz z potem, którego podczas jednorazowego seansu w saunie tracimy około 1 litra. Jednorazowe odwiedzenie sauny ma wprawdzie znaczenie zdrowotne, ale naprawdę pożądane efekty można uzyskać chodząc tam regularnie. Zaleca się 1-2 wizyty w saunie tygodniowo dla wszystkich, którzy chcą wzmocnić swoje zdrowie⁶³.

Aromaterapia. Jest formą rozrywki i kuracją zapachami stosowaną od starożytności. Pomyślcie: relaksujecie się w domu zapalając kominek zapachowy, który roznosi przyjemną woń po całym pomieszczeniu. Do innych sposobów aromaterapii można zaliczyć także pachnącą kąpiel, masaże, inhalacje czy kompresy⁶⁴, a także nawilżacze powietrza i perfumy. Główną rolę w aromaterapii odgrywają olejki eteryczne, które są skoncentrowanymi zapachami pochodzenia roślinnego. Mają one różne właściwości, jednak większość działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, rozgrzewająco. Olejki można łączyć z innymi kosmetykami, ale są kosmetyki z takimi dodatkami. Przy wyborze perfum warto pamiętać, że uwalniają one różne nuty zapachowe z upływem czasu. Miejcie na uwadze, że aromaterapia

⁶² <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/teatr;3985837.html> [Dostęp 9.05.2022]

⁶³ U. Bohmig, Nasze zdrowie. Poradnik dla całej rodziny, Świat Książki, Warszawa 1996, s. 220-228.

⁶⁴ <https://portal.abczdrowie.pl/aromaterapia> [Dostęp 26.10.2019]

przede wszystkim działa odprężająco, uspokajająco, przeciwbólowo. Zastosowanie olejków ma również wymierne znaczenie dla zdrowia. Pobudza układ odpornościowy, poprawia krążenie, wpływa na psychikę⁶⁵. Warto więc spróbować aromaterapii i nie tylko wtedy, gdy leczymy drogi oddechowe. Jednakże aromaterapia może przynieść niepożądane efekty, gdy stosowana jest u alergików, o czym warto pamiętać⁶⁶.

Autosugestia. Jest to wpływanie na siebie samego poprzez bardzo określone, celowe myśli lub wyobrażenia⁶⁷. Może być to dobra rozrywka, kiedy używacie pozytywnych myśli do kształtowania Waszej duszy i ciała. Według doktora Josepha Murphy za pomocą pozytywnych myśli i stwierdzeń można nakazać podświadomości realizację własnych marzeń i kształtować nawet otoczenie. Podchodzę do takiej uwagi z dystansem. Ja myślę, że bez działania i pracy nie ma co liczyć na wspaniałe życie, jednakże autosugestii z dobrym skutkiem można używać w celu usunięcia stanów lękowych i ogólnie negatywnych stanów emocjonalnych. Należy wpajać podświadomości tylko autosugestie pozytywne, takie, które zawierają zmianę na lepsze⁶⁸. Włączcie spokojną i cichą muzykę, zrelaksujcie się i wypowiadajcie powoli słowa, które chcecie, aby miały odzwierciedlenie w rzeczywistości. Moim zdaniem, lepiej nie mieć zbyt wygórowanych wymagań od życia, ale autosugestia pomoże poczuć się lepiej i trafniej zdefiniować Wasze życiowe cele oraz ułatwić ich realizację. Przyjemnej autosugestii życzę!

Plażowanie. Mieszkam w miejscowości turystycznej, gdzie jak okiem sięgnąć dużo jest plaż. Niektóre w okresie letnim są zatłoczone, niektóre nie. Ci z Was, którzy lubią odosobnienie i ciszę, lepiej będą się czuć na dzikich plażach. Dobrze jest jednak zażywać kąpiele na plaży strzeżonej, dla bezpieczeństwa. W Augustowie taką plażą jest plaża przy miejskim Molo Radiowej Trójki. Osobiście wolę plażę przy augustowskim Oficerskim Jacht Klubie, ale smak lata można czuć na każdej plaży augustowskiej ziemi. Zachęcam turystów do zapoznania się z urokami naszego miasta. Miejcie na uwadze, że plażowanie to nie tylko leżenie na plaży. To także kąpiel i granie w piłkę plażową. Niektórym spodoba się zjeżdżalnia wodna. Dla niepotrafiących pływać są na niektórych plażach wydzielone bojami miejsca, gdzie woda jest płytka. Poza tym, należy pamiętać o odpowiednim ubiorze, stroju kąpielowym czy kąpielówkach i wziąć ze sobą nakrycie głowy, żeby uniknąć udaru słonecznego. Nad wodę trzeba zabrać ze sobą również wodę do picia, drobne na jakieś przekąski czy skorzystanie z toalety i o czym najczęściej się mówi, krem do opalania z filtrem UV (zazwyczaj jest wodoodporny). Co do zabawek, to dwudziestolatkom na plaży kilka z nich się przyda: dmuchany materac, plażowa piłka, lub deska do pływania. Pamiętajcie, że najlepiej jest wygrzewać się na plaży rano i wieczorem, wtedy nie jest najgoręcej⁶⁹.

Kajaki i rower wodny. Na pewno jest to dobra zabawa dla tych, którzy lubią aktywny wypoczynek. Mam znajomego, który jest mistrzem Polski w kajakarstwie i życzę mu

⁶⁵ <https://portal.abcdzdrowie.pl/aromaterapia> [Dostęp 26.10.2019]

⁶⁶ <http://www.abckuracjusza.pl/czas-wolny/co-to-jest-aromaterapia-i-w-czym-moze-pomoc/> [Dostęp 26.10.2019]

⁶⁷ J. Murphy, Potęga podświadomości, Świat Książki, Warszawa 1996, s. 39.

⁶⁸ J. Murphy, Potęga podświadomości, Świat Książki, Warszawa 1996, s. 39.

⁶⁹ <https://mamaklub.pl/artukul/bezpieczne-plazowanie-dla-calej-rodziny> [Dostęp 11.01.2020]

dalszych sukcesów. Nic dziwnego, że Augustów jest terenem skąd pochodzą mistrzowie. Jest to wodna stolica Polski, kraina wielu jezior i pięknej przyrody w ogóle. Osobiście wolę pływać rowerem wodnym niż kajakiem. Zwracam uwagę, byście płynąc rowerem wodnym trafnie oszacowali swoją siłę, by bez problemów wrócić do miejsca gdzie wypożyczyliście rower. Kilka lat temu płynąłem z mamą i ledwo dopłynęliśmy z powrotem. Na ostatnim tchu, „wykończony” pedałowaliśmy do wypożyczalni sprzętu wodnego. Dla wielu jest to fajna rozrywka. Przykładowo moja mama była bardzo zadowolona.

Zbieranie darów lasu. Zbierać można nie tylko grzyby. Na zbieraczy czekają maliny, jeżyny, jagody, poziomki. Wspominam czasy, gdy z babcią i dziadkiem zbieraliśmy jagody w Puszczy Augustowskiej, nawet daleko od ich miejsca zamieszkania. Babcia później robiła pierogi z jagodami i letnią zupę owocową. Moja mama z kolei uwielbiała poziomki. Dla każdego coś dobrego! Jednakże ostrzegam, dary lasu należy zbierać tylko wtedy, gdy potrafimy odróżnić jadalne od trujących. Pamiętajcie o tym.

Ogrodnictwo. Jest to zajęcie chętnie wybierane przez ludzi kochających naturę. Zdaniem zawodowej projektantki ogrodów Danuty Młóżniak ogrodnictwo jest receptą na dobre zdrowie i satysfakcję z życia. Młóżniak twierdzi, że praca w ogrodzie pozwala naprawdę odetchnąć i przyjemnie spędzać czas, zapominając o szybkim tempie życia. „A w świecie, który robi się coraz bardziej jałowy i pusty, jestem dumna z tego, że moje ręce są ciągle ubrudzone ziemią. Za to dusza i umysł są czyste, natlenione ciągłą pracą na powietrzu i świadome, że oto robię coś ważnego i pożytecznego.” Ogrodnictwo to nie tylko zajmowanie się kwiatami i ozdobnymi drzewkami. To także uprawa warzyw i owoców. Z doświadczenia Danuty wynika, że ogród może zdarzyć się wszędzie, nawet na małym balkonie. Młóżniak uważa, że ogrodnictwo może być dobrym hobby dla wszystkich, którzy jeszcze niczym się nie zainteresowali. Ogrodnictwa można się nauczyć, nie trzeba się z tym urodzić⁷⁰.

Jazda na longboardzie. Longboard to długa deska do jeżdżenia, dłuższa niż popularny skateboard. Jest to alternatywa dla rolek i hulajnogi. Wydaje się, że jest to rozrywka tylko dla młodzieży, jednakże longboard cieszy się coraz większą popularnością wśród dorosłych. Kto ma ochotę, może poczuć wiatr we włosach, tylko ostrożnie!

Taniec. Wiadomo, że ruchy ciała mogą obrazować pojęcia i wyrażać uczucia. We wschodniej kulturze taniec jest w znacznie większym stopniu częścią stylu życia niż w kulturze zachodniej. Taniec przyjemnie odpręża, ale może być także formą terapii. Terapia przez taniec ma prowadzić do wyzwolenia w człowieku naturalnego strumienia autoekspresji poprzez skupienie się nie na określonych figurach tanecznych, lecz na ruchach, które są nieskrępowane i w pełni spontaniczne. Czasami podkreśla się aspekt twórczy tańca, czasami jego rolę terapeutyczną. Terapia tańcem przede wszystkim łagodzi stres, ale także zachęca do pełniejszego wyrażania siebie i do większej kreatywności⁷¹.

⁷⁰ D. Młóżniak, Ogrodnictwo-czym jest dla mnie, <https://www.ogrodowisko.pl/artykuly/116-ogrodnictwo-czym-jest-dla-mnie>, [Dostęp 23.04.2022].

⁷¹ R. Sharma, Encyklopedia zdrowia dla całej rodziny, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2001, s. 646-647.

Gotowanie. Umiejętność gotowania czasami jest ciężką pracą, jednakże dla pani domu może być także ucieczką od zgiełku życia codziennego i przyjemnością. Są osoby, które uwielbiają gotować, a później chwalić się wymyślnymi przepisami w gronie bliskich. Gotować należy mądrze, przygotowując posiłki, które dodają Wam sił i energii. Niektórzy czują się świetnie po lekkich, warzywnych posiłkach, inni bez dużej porcji białka i węglowodanów czują się słabi⁷² (ja do tej grupy należę). W kuchni należy kierować się zdrowym rozsądkiem, wybierając co dla Was właściwe. W radość gotowania należy wpleść improwizację i przynajmniej odrobinę własnej twórczości, żebyście stali się odkrywcami nowych smaków. Nie bójcie się zmieniać przepisów, które znacie, według własnych możliwości i upodobań smakowych. Jak głosi ludowa mądrość, potrawy trzeba przyprawiać nie tylko przyprawami, ale również sprytem i fantazją. Życzę Wam, żeby gotowanie przyniosło zadowolenie i uprzyjemniło chwile spędzane w kręgu rodzinnym i przyjacielskim. Udanych przepisów!

Morsowanie. Wiele osób przekonuje się, że morsowanie to wspaniała rozrywka i dobry sposób na trwałą poprawę odporności organizmu. Jak twierdzą morsy, kąpiele w zimnej wodzie zwiększają wydolność fizyczną, poprawiają krążenie i bardzo pozytywnie wpływają na samopoczucie. Lodowate kąpiele pozwalają zachować młodość, podnosząc siły witalne i poprawiają ogólną pracę organizmu. Istnieją opinie, że morsowanie korzystnie wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu i cukru we krwi. Dodam, że w wielu przypadkach pozwala również zwalczyć jesienno – zimową depresję⁷³. Miejcie na uwadze, że morsowanie jest przeciwwskazane osobom mającym choroby układu krążenia. Koniecznie przed kąpielą trzeba zapytać lekarza, czy możemy morsować. Przed pierwszym podejściem przygotowujecie się biorąc zimne prysznice. Poza tym, dobrze jest kąpać się w zbiorniku wodnym już od lata i stopniowo oswajać się z zimną wodą jesienią. Najpierw tylko moczyć nogi, a później wchodzić do wody za kolana. Niektóre morsy uważają, że to zbędne i nie trzeba się przygotowywać do sezonu, jednak każdy kto wzdryga się myśląc o zimnej wodzie powinien powoli przyzwyczajać organizm do lodowatej kąpeli. Na koniec wspomnę, że zimowe kąpiele nie powinny być samotne (dla bezpieczeństwa), należy również pamiętać o rozgrzewce, takiej która zapewni proces termoregulacji, ale nie spoci ciała i obowiązkowo pamiętać o czapce na głowę i ciepłym ubraniu po wysuszeniu ciała⁷⁴.

Karaoke. W udawanie profesjonalnego wokalisty można bawić się w klubie karaoke, niektórych pubach, lub po prostu w domu (jeżeli macie mikrofon i głośniki). Jest duży wybór karaoke domowego, w tym gry muzyczne kierowane nie tylko do dzieci. Na pewno jest to rozrywka dająca wiele radości tym, którzy lubią muzykę. Karaoke raczej polega na śpiewaniu znanych przebojów muzycznych przy pomocy tekstu, który pojawia się na ekranie.

Modelarstwo. Zdarza się, że w reklamach telewizyjnych znajdzie się także ta, gdzie mówią: „zbuduj wierną kopię okrętu od podstaw za jedyne złotych do kupienia w kioskach!” Tak jest, to właśnie modelarstwo. Ta rozrywka pozwala zbudować pomniejszone modele różnych obiektów latających, pływających i jeżdżących, a zdarza się, że także

⁷² J. Górnicka, Apteka natury, Agencja Wydawnicza Morex, Warszawa 2003, s. 23.

⁷³ <http://www.abckuracjusza.pl/czas-wolny/morsowanie-co-to-takiego/> [Dostęp 26.10.2019]

⁷⁴ <http://www.abckuracjusza.pl/czas-wolny/morsowanie-co-to-takiego/> [Dostęp 26.10.2019]

stojących. Myślę, że modelarstwo jest skierowane przede wszystkim do miłośników techniki. Pozwala zwiększyć umiejętności manualne i plastyczne. W dzisiejszych czasach bez problemu można kupić części do wymarzonej całości, a dużo ofert modelarskich przeznaczonych jest dla dorosłych.

Kolorowanki dla dorosłych. Pozwalają one zrelaksować się, wyciszyć, uporządkować myśli i zająć ręce. Psycholodzy twierdzą, że kolorowanki pozytywnie wpływają na nastrój i psychikę człowieka. Wybór jest duży, można wydrukować darmowe szablony do wypełniania kolorami, lub kupić albumy i książki do wypełniania kolorami. Są ludzie, którzy „gryzmołają” na paragonach, serwetkach i marginesach. Dla nich przyjemnością jest wypełnianie kolorowanki. Kolorowanki zwykle można wypełniać czym się chce – kredkami, flamastrami, akwarelami, pastelami i tuszem. Popularnymi odstresowującymi kolorowankami dla dorosłych są ornamenty oraz obrazki fauny i flory⁷⁵.

Gra na instrumencie. Można grać samemu lub stworzyć zespół. Dla rozrywki można kupić instrument i starać się nauczyć na nim gry za pomocą darmowych kursów multimedialnych. Jednakże o wiele lepsze efekty zdobędzie się, ucząc się gry w szkole muzycznej, takiej jaka jest w moim miasteczku. Jak widać, nawet w małej miejscowości wybór instrumentów w szkole muzycznej jest spory: perkusja, gitara, skrzypce i wiele innych⁷⁶. Gra na instrumencie jest także swoistą terapią duchową – łagodzi stres, każe czekać na rezultaty nauki grania (uczy cierpliwości), angażuje zmysły i obie półkule mózgu. Zaletą jest fakt, że każdy może wybrać instrument, do którego posiada zdolności.

Pokaz iluzji. Specjalistę od trików wymykających się prawom fizyki można wynająć na imprezy, wesela, czy konferencje. Jest to rozrywka, która powoduje zdziwienie i jest atrakcją dla młodszych i starszych. Dobrze znane są triki z gołębiami czy kartami do gry, choć profesjonalni iluzjoniści mają ich w zanadrzu mnóstwo. Można kupić bilety na przygotowany spektakl iluzji lub poprosić iluzjonistę o improwizację. Myślę, że jest to opcja dobra w sytuacji, gdy chcemy zaskoczyć uczestników wydarzenia.

⁷⁵ <https://www.gandalf.com.pl/blog/kolorowanki-antystresowe-dla-doroslych-przeglad-produktow/> [Dostęp 18.05.2022]

⁷⁶ <https://szkola-muzyczna.com.pl/> [Dostęp 17.05.2022]

RELACJE

Na relacje dwudziestolatków mają wpływ trendy rozwojowe. Po burzliwym okresie dorastania człowiek skupia się na związkach z innymi tak jak wcześniej, tylko inaczej. Pytanie „kim jestem?” zostaje zastąpione pytaniem „dokąd zmierzam?”. Można się domyślić, że nastąpiła stabilizacja tożsamości. Ego, czyli zespół uczuć jednostki wobec samej siebie, jest solidnie ukształtowane i odporne na krytykę. Wiecie, że nie jesteście już dziećmi i musicie „być kimś” w społeczeństwie. Starajcie się wybierać swoją życiową drogę zgodnie z własnymi możliwościami, rozsądnie, a zawód zgodnie z potrzebami społeczeństwa. Ja postanowiłem przez swoje teksty zmieniać życie ludzi na lepsze, a co postanowicie Wy? Zachęcam do zawierania korzystnych, pozytywnych związków z innymi, takich, gdzie w parze idą ze sobą dawanie i branie. Cieszy fakt, że do trendów rozwojowych wczesnej dorosłości należy zawieranie głębszych związków interpersonalnych niż w dzieciństwie. W mniejszym stopniu zwracacie uwagę na swoje własne „ja” i w większym dostrzegacie potrzeby innych. Kolejnym trendem jest zwiększone zaangażowanie w różnych dziedzinach życia, także w relacjach z innymi. Wzrost zaangażowania skutkuje większą satysfakcją w miłości, przyjaźni, koleżeństwie, znajomości. Następnym trendem jest wzrost świadomości społecznej. Jako dwudziestolatkowie dostrzegacie w dojrzały sposób powiązania i zależności międzyludzkie oraz rozumiecie jak funkcjonujecie w społeczeństwie. Ostatnim trendem jaki chcę Wam przybliżyć jest wzrost troski o innych⁷⁷. Może się przejawiać w pomocy potrzebującym, wolontariacie, racjonalnym gospodarowaniu zasobami itp. Troska młodych dorosłych obejmuje nie tylko najbliższych, ale również inne osoby. Warto pomyśleć: co możecie zrobić dla dobra innych? Starajcie się zauważać osoby spoza bliskiego grona i wspierać je. Ja na przykład wspieram finansowo podopiecznych wielu instytucji charytatywnych. Tylu ludzi potrzebuje pomocy, jeśli możecie pomóc!

Asertywność. Można stwierdzić, że są to umiejętności społeczne, które zbliżają ludzi do siebie, sposób budowania relacji na fundamencie szacunku. Asertywność można zdefiniować jako zdecydowane, bezpośrednie, pozytywne, a czasem nieustępliwe działanie, które sprzyja kształtowaniu równości w relacjach pomiędzy ludźmi. Umożliwia nam postępowanie w naszym własnym interesie, obronę przyjętego stanowiska i własnych praw bez niepotrzebnego lęku i naruszania praw innych ludzi. Dotyczy także swobodnego i szczerego wyrażania uczuć, pozytywnych i negatywnych. W tym miejscu dodam, że kiedy decydujecie się na odpowiednie, asertywne działanie, asertywnej reakcji zwykle towarzyszą pozytywne uczucia, nawet jeśli nie uda się Wam zrealizować zamierzeń⁷⁸. Asertywność jest pojęciem w naszych czasach modnym i bardzo dobrze, gdyż dzięki asertywności ludzie zmieniają swoje życie na lepsze. Jakie prawa ma asertywny człowiek?

- Prawo do bycia szanowanym i traktowanym z godnością.
- Prawo do posiadania i wyrażania swoich własnych myśli, opinii i uczuć.
- Prawo do bycia wysłuchanym i traktowanym poważnie.
- Prawo do rozwoju osobistego i zmiany na lepsze.
- Prawo do niezależności.

⁷⁷ A. Birch, T. Malim, Psychologia rozwojowa w zarysie, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997, s. 133.

⁷⁸ R. Alberti, M. Emmons, Asertywność. Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych, GWP, Sopot 2015, s. 54.

- Prawo do posiadania własnych potrzeb, ich oceny i ustalania własnych priorytetów.
- Prawo do podejmowania własnych decyzji.
- Prawo do mówienia „nie” i nieodczuwania z tego powodu winy.
- Prawo do zaspokajania potrzeb ze świadomością możliwej odmowy drugiej strony.
- Prawo do bycia informowanym.
- Prawo do otrzymywania należności za zapłatę.
- Prawo decydowania o własnych zasobach bez wyrządzania krzywdy innym.
- Prawo do odnoszenia sukcesów.
- Prawo do umiarkowanej radości i przyjemności.
- Prawo do wypoczynku i regeneracji sił.
- Prawo do przewyższania samego siebie i innych⁷⁹.

Podkreślam, że te prawa są wykorzystywane przez ludzi sukcesu i są zwycięstwem samym w sobie. Nie niszcząc innych ludzi i wykorzystując własne możliwości, podnosimy poczucie własnej wartości. Jesteśmy bliżej sukcesu, gdy jesteśmy bliżej ludzi.

Asertywność związana jest z samooceną i czułością wobec siebie i innych⁸⁰. Osoby cechujące się wysoką samooceną są asertywne i nie mają chęci niszczenia godności innych ludzi. Poniżej przedstawiam rodzaje zachowań asertywnych, które budują codzienne relacje między ludźmi:

✓ Asertywność pozytywna

Jest to zauważanie i wyrażanie wartościowych cech, jakie dostrzegamy w innych osobach. Asertywność pozytywna to względnie łatwe zachowanie asertywne – nie musi być odpowiedzią i nie wymaga improwizacji. Tak często młodzi ludzie wypowiadają falę krytyki na innych, a zapominają, że sami bardzo pragną pochwały. Każdy człowiek zasługuje na pozytywne słowa wypowiedziane w swoim kierunku. Tak po prostu: każdy chce być kochanym i docenionym, a także mieć poczucie pewności siebie. Starajcie się dostrzegać u ludzi to, co pozytywne i przekazujcie komunikaty miłymi zdaniami. Na pewno zwiększy to liczbę Waszych przyjaciół, a także dowartościuje Was samych. Zdaniem specjalistów, także moim: nie mamy prawa krytykować, jeśli nie jesteśmy gotowi chwalić! Często zapominamy o pozytywnym ocenianiu innych, gdyż to co wartościowe wydaje się być czymś zwyczajnym, normalnym. Nie szczędźcie jednak przyjaznych słów uznania w stosunku do innych ludzi i pamiętajcie, żeby bardziej chwalić, a mniej krytykować⁸¹.

✓ Asertywne wyrażenie własnych interesów i praw w sposób prosty i zrozumiały (elementarny komunikat asertywny⁸²)

W relacjach międzyludzkich toczy się gra o wzajemne zaspokojenie własnych potrzeb. Rzadko zachodzi sytuacja, gdy tylko jedna strona może czuć się zadowolona. Związki międzyludzkie zawierane są przez ludzi, którzy siebie lubią bądź kochają. Partnerstwo jest to

⁷⁹ O. Castanyer, Asertywność. Jak docenić samego siebie?, Wydawnictwo eSPe, Kraków 2008, s. 50-51.

⁸⁰ O. Castanyer, Asertywność. Jak docenić samego siebie?, Wydawnictwo eSPe, Kraków 2008, s. 7-8.

⁸¹ O. Castanyer, Asertywność. Jak docenić samego siebie?, Wydawnictwo eSPe, Kraków 2008, s. 106.

⁸² O. Castanyer, Asertywność. Jak docenić samego siebie?, Wydawnictwo eSPe, Kraków 2008, s. 106-107.

temat na inną obszerną książkę, tutaj tylko przypominam Wam o tej nieustannej grze: spełnić własne potrzeby nie raniąc innych. Wypowiadając słowa w sposób prosty, łatwo jest być zrozumianym. Kiedy jesteśmy znieważani przez ludzi, obrażani, poniżani, mamy prawo wypowiedzi zwrotnej we własnym interesie. W sytuacji, gdy sprawa jest mało istotna, może warto okazać przychyłność drugiej stronie? W każdym razie asertywność daje nam prawo powiedzieć „nie”, gdy nie spowoduje to dużej szkody u potencjalnego oponenta.

✓ Asertywność empatyczna

Te zachowanie polega na zrozumieniu sytuacji, uczuć i myśli rozmówcy i następnie wyrażeniu odpowiedniego przekazu. Dajecie znać innym, że ich rozumiecie, ich sytuację i potrzeby, ale nie rezygnujecie z własnego stanowiska. Rozwój asertywności ściśle wiąże się z empatią, tak jak zaspokajanie własnych potrzeb wiąże się ze zrozumieniem drugiego człowieka. W tym rodzaju zachowania asertywnego najpierw wyrażacie uznanie dla rozmówcy, a następnie komunikat zgodny z własną wolą. Asertywności empatycznej używacie w sytuacji, gdy nie chcecie skrzywdzić rozmówcy, ale przy tym nie dać się zignorować lub poniżyć. Jest to również dobry sposób na powstrzymanie agresywnego ataku słownego, ponieważ najpierw stawiacie się na miejscu drugiej osoby, a później przypominacie o Waszych własnych prawach. Schemat asertywności empatycznej: „Rozumiem Twoją ... (sytuację, chęci, myśli, sprawę), ale ja ... (myślę, chcę, uważam, zrobię) inaczej”⁸³.

✓ Asertywność stopniowa

Jest to stopniowe zwiększanie stanowczości komunikatu asertywnego. W sytuacji, gdy druga osoba Was ciągle ignoruje lub znieważa, nie ustępujecie łatwo, nie porzucacie Waszego prawa do asertywności. Wtedy cierpliwie i dokładnie wzmacniacie stanowczość Waszej początkowej wypowiedzi. Na przykład: „Daj mi dojść do słowa! Nie przerywaj mi, już wielokrotnie cię o to prosiłem. Przecież nie mogę mówić! Będę mógł skończyć, czy mi na to nie pozwolisz?”⁸⁴ Niestety, są ludzie, z którymi trudno jest rozmawiać, tacy, którzy nie pozwalają rozmówcy na asertywność. Chcę Wam ukazać piękno asertywności: zaspokojenie potrzeb każdego człowieka. Jeżeli chcemy zachować spokojne sumienie, niekiedy trzeba walczyć o swoje racje, czasami ustąpić. Asertywności stopniowej używacie, gdy trzeba coś szybko wyjaśnić lub kiedy sprawa jest ważna. Wyżej wymienione sumienie na pewno pozostanie spokojne, jeśli nie działacie na szkodę innym i stosujecie opisywane przeze mnie techniki asertywności.

✓ Asertywność subiektywna

W skrócie jest to wyjaśnienie drugiej osobie, jak postrzegacie jej zachowanie i jakie są Wasze oczekiwania co do niej. Te zachowanie asertywne stosujecie w przypadkach, gdy nie jesteście pewni, czy rozmówca chciał Was zaatakować. Także dla wyjaśnienia sytuacji, które powtarzały się od jakiegoś czasu. Można pomyśleć, że jest to forma zachowania asertywnego, która umacnia relacje rodzinne i przyjaźń. Ma zastosowanie głównie w tych związkach

⁸³ O. Castanyer, Asertywność. Jak docenić samego siebie?, Wydawnictwo eSPe, Kraków 2008, s. 107.

⁸⁴ O. Castanyer, Asertywność. Jak docenić samego siebie?, Wydawnictwo eSPe, Kraków 2008, s. 108.

międzyludzkich. Nie ma w tym nic dziwnego, gdyż te zachowanie sprawia, że druga osoba nie może zarzucić Wam, że byliście wobec niej nieprzyjemni. Jest to więc zręczna odpowiedź kierowana głównie do bliskich. Schemat poniżej⁸⁵:

1. Opisujecie zachowanie drugiej osoby	„Kiedy robisz...”, „Kiedy tak się zachowujesz, że...”
2. Obiektywnie opisujecie skutki zachowania drugiej osoby	„Skutek jest taki, że...”, „Powoduje to, że...”
3. Opisujecie własne uczucia w danej sytuacji	„Czuję się wtedy...”, „Odczuwam takie emocje...”
4. Wyrażacie własne oczekiwania w stosunku do drugiej osoby	„Wolałbym, żebyś...”, „Mam prośbę, żebyś...”

✓ Pomoc innym w asertywności

Ostatnim typem zachowania asertywnego jest pomoc w asertywności. Kiedy jakaś osoba zachowuje się nieasertywnie i trzeba bronić się przed atakiem lub wyjaśniać wątpliwości, wyjdźcie poza treść rozmowy i ukażcie jej, jak się zachowuje i jak to poprawić⁸⁶. Także te zachowanie pokazuje drugiej osobie jak się zachowuje, a następnie uświadamia jej jak powinna się zachować. Na przykład: „Znowu jesteś nadąsany i nie masz chęci do rozmów. Może stałbyś się bardziej uprzejmy? Jak mówią, złość piękności szkodzi... powinieneś być bardziej towarzyski.”

Zachęcam do treningu asertywności. Jest to udoskonalanie krok po kroku swoich relacji z otoczeniem. Trening asertywności pozwala uniknąć bezsilności i manipulacji. Kształtuje wiarę we własne siły i szacunek dla innych. Przecież wszyscy ludzie mają równą wartość, a asertywność tworzy pozytywne relacje między ludźmi, którzy powinni szanować i cenić siebie nawzajem⁸⁷. W celu rozwoju asertywności należy zapisywać swoje spostrzeżenia, które pozwolą kontrolować postępy. Można zapisywać własne obserwacje w zwykłym zeszycie lub notatniku. Obserwując własny rozwój osobisty w zakresie asertywności warto prowadzić dziennik indywidualnego rozwoju. Kryteria zapisów w dzienniku powinny być następujące: SYTUACJE/LUDZIE/POSTAWY, MYŚLI, PRZEKONANIA/ZACHOWANIA/PRZESZKODY/OSOBISTE UWAGI. Dziennik indywidualnego rozwoju jest ważny, ponieważ jest narzędziem w programie Waszego indywidualnego rozwoju – jest miejscem rejestracji postępów i motywatorem do kontynuowania pracy nad Waszymi relacjami⁸⁸.

Podkreślam, że istotą treningu asertywności jest równość pomiędzy ludźmi. Celem treningu asertywności jest rozwijanie lepszej komunikacji pomiędzy równymi osobami, a nie

⁸⁵ O. Castanyer, Asertywność. Jak docenić samego siebie?, Wydawnictwo eSPe, Kraków 2008, s. 109-110.

⁸⁶ O. Castanyer, Asertywność. Jak docenić samego siebie?, Wydawnictwo eSPe, Kraków 2008, s. 110.

⁸⁷ R. Alberti, M. Emmons, Asertywność. Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych, GWP, Sopot 2015, s. 17.

⁸⁸ R. Alberti, M. Emmons, Asertywność. Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych, GWP, Sopot 2015, s. 29.

wywieranie na nich nacisku. Uczciwa komunikacja, wzajemna i opierająca się na współpracy, jest procesem, który przyniesie nam pożądaną równość⁸⁹.

Godność jest pojęciem, które rzadko pojawia się w psychologii, jednak często przywołujemy ją w różnych sytuacjach. Mówimy, że jest prawem każdego człowieka, jest ważna i potrzebna. Często kojarzymy ją z szacunkiem albo dumą. Jednakże godność jest terminem bardziej podstawowym niż duma. Definiując godność, mówimy, że jest to akceptacja istnienia i wartości drugiej osoby bez żadnych dodatkowych warunków. Godność ściśle jest powiązana z asertywnością: jest wzajemną wymianą opartą na równorzędności. Naruszenie godności jest zachowaniem agresywnym. Dodam, że godność wykracza poza rangi społeczne, ekonomiczne i kulturowe: godni poszanowania są ludzie nie wyróżniający się niczym szczególnym, a także tacy, którzy wydają się być całkowicie inni od Was (przez co trudno ich zrozumieć). Przy budowaniu dobrych relacji międzyludzkich z pomocą przychodzi właśnie godność. Łączy nas ona z innymi, odnosi się do podstawowej wartości, którą mamy jako ludzie i stanowi część naszego wspólnego człowieczeństwa, tego co dzielimy z każdym człowiekiem. Godność nie jest czymś, na co musimy zasłużyć, ponieważ przychodzimy z nią na świat. Powinna być zjawiskiem oczywistym. Zdarza się niestety, że nie dajemy ludziom prawa do niej lub ludzie dla nas. Następuje konflikt, wysyp negatywnych emocji, a nawet przemoc słowna bądź fizyczna. Naruszenie godności odczuwamy jako brak poszanowania naszej autonomii, naszych wartości i prawa do odrębnego istnienia⁹⁰.

Dr Donna Hicks, trenerka rozwiązywania konfliktów, wyszczególniła dziesięć elementów godności. Pomyślcie, może w celu uniknięcia konfliktu warto je zastosować?

1. Akceptacja (uważamy się wzajemnie za równych i szanujemy wzajemnie swoje wartości).
2. Uznanie (okazujemy sobie wzajemnie życzliwość).
3. Włączanie (dajemy sobie poczucie przynależności).
4. Bezpieczeństwo (poczucie braku jakiegokolwiek zagrożenia, bez zawstydzania, poniżania i nieuzasadnionej krytyki).
5. Sprawiedliwość (wzajemna uczciwość bez podstępów).
6. Wolność (brak narzuconej kontroli, korzystanie z pełni możliwości).
7. Zrozumienie poprzez aktywne słuchanie (uważnie słuchamy, aby zrozumieć punkt widzenia mówiącego).
8. Przywilej wątpliwości (mamy prawo do kwestionowania punktu widzenia strony przeciwnej, co pozwala wyeliminować podejrliwość).
9. Responsywność (wzajemnie się zauważamy i słuchamy).
10. Naprawianie błędów (przepraszamy za popełnione błędy, co pozwala odbudować wzajemną godność)⁹¹.

⁸⁹ R. Alberti, M. Emmons, Asertywność. Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych, GWP, Sopot 2015, s. 42.

⁹⁰ J. Wahl, Godni od urodzenia, Charaktery nr 10/2018, s. 64-65.

⁹¹ J. Wahl, Godni od urodzenia, Charaktery nr 10/2018, s. 65.

Godność odgrywa ważną rolę w konstruowaniu dobrych relacji. Dzięki właściwemu rozumieniu godności można skuteczniej rozwiązywać konflikty. „Jesteśmy ludźmi tylko dzięki innym ludziom, a oni dzięki nam”⁹².

Wpływ na innych ludzi. Sześć zasad wpływu na ludzi⁹³:

1. Posługujcie się przywołanymi obrazami lub metaforami, ponieważ budzą one emocje.
2. Dawajcie ludziom nagrody, tj. podkreślanie efektów współpracy czy komplementy. Nagrody bardziej motywują niż groźba przyszłych kar. Nagradzanie pobudza Was, uwalnia się dopamina, a różne obszary mózgu dostają informacje: działaj!
3. Prawo sprawczości. Ludzie chcą zachować poczucie wpływu i poczucie, że sami stworzyli jakąś rzecz, co przydaje jej blasku. W celu wpływu na kogoś musicie zawiesić własną potrzebę kontroli i uwzględnić potrzebę sprawczości drugiej osoby, inaczej będzie Wam się przeciwstawiać. Może to być np. wybór pomysłu na realizację celu, który chcemy osiągnąć.
4. Szukajcie punktów wspólnych z poglądami drugiej osoby i odnieście się do tego, co już zna. Wasz mózg łatwiej gromadzi i porządkuje nowe dane, wplatając je w system już posiadanej wiedzy. Właśnie dlatego mocniej wpłyniecie na kogoś, jeśli odniesiecie się do czegoś, co już zna. Zatem dobrze jest sformułować przekaz tak, by znaleźć punkty wspólne z tym, co myśli druga osoba.
5. Przekazujcie informacje, które budzą nadzieję. Mózg człowieka chętniej przyjmuje dobre, budzące nadzieję przewidywania przyszłości niż złe, negatywne. Pozytywne podejście do życia pozwala szybciej uporać się z porażkami. Poza tym, gdy jesteśmy zdenerwowani, zdarza się, że nie dostrzegamy dobrych rozwiązań. Komunikujcie się więc pozytywnymi informacjami.
6. Prezentujcie postawy i rzeczy, które popieracie. Mamy odruch podążania za tłumem, ale pojedyncze osoby również wywierają na nas wpływ. Mechanizmy wpływu możemy wykorzystać w dobrym celu, w celu zmiany niektórych ludzi na lepsze⁹⁴. Ja stworzyłem tę książkę, żeby udowodnić Wam, że można żyć lepiej, szczęśliwiej, bardziej produktywnie, mądrzej, oszczędnie i mocno kochając zarazem.

Przyjaźń. Nie ma drugiego takiego związku jak przyjaźń. Przyjaźń jest podtrzymywana wewnątrz nas, jest postawą wobec drugiej osoby podobna do miłości. Wymaga poczucia oddania się związkowi. Wierzmy, że przyjaciel dba o nas, że ceni tę relację. Wiara w to, że jesteśmy dla siebie ważni pozwala zbudować przyjaźń na długie lata, nawet jeżeli często się nie widzimy. Przyjaźń pomaga określić ludziom, kim są. Należy wykorzystać asertywne umiejętności w celu pielęgnowania przyjaźni. Postępując asertywnie, możecie cieszyć się z satysfakcjonującej przyjaźni. Wiąż pomiędzy przyjaciółmi charakteryzuje:⁹⁵

- Wspólne zainteresowania;
- Ciągłość związku i przynajmniej okresowe kontakty;

⁹² J. Wahl, Godni od urodzenia, Charaktery nr 10/2018, s. 66.

⁹³ T. Sharot (rozmawiała K. Rogaska), Charaktery nr 11/2018 str. 44-49.

⁹⁴ T. Sharot (rozmawiała K. Rogaska), Charaktery nr 11/2018 str. 44-49.

⁹⁵ R. Alberti, M. Emmons, Asertywność. Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych, GWP, Sopot 2015, s. 159-170.

- Wzajemne zaufanie;
- Prawo do mówienia sobie „nie” i wciąż pozostawanie w przyjaźni;
- Wzajemna akceptacja negatywnych stron ludzkiego charakteru;
- Czasami brak zobowiązań, poczucia, że są sobie cokolwiek winni;
- Wzajemne zrozumienie i akceptacja.

Asertywna komunikacja pozwala zbudować pozytywne, równorzędne relacje między ludźmi. Jak komunikować ciepłe uczucia drugiej osobie?

- Ciepły i długi uścisk ręki;
- Przytulenie kogoś, objęcie kogoś ramieniem, czułe klepnięcie w plecy;
- Ciepły uśmiech;
- Szczere ciepłe słowa, np. „dziękuję Ci”, „rozumiem o co Ci chodzi”, „jestem przy Tobie”, „wierzę Ci”, „ufam Ci”, „wierzę w Ciebie”, „myślałem o Tobie”, „cieszę się, że Cię widzę”;
- Dłuższy kontakt wzrokowy;
- Podarunek nawet bez specjalnej okazji.

Wszystkie powyższe sposoby są Wam znane, jednakże nie zawsze przez Was stosowane. Trzeba wiedzieć, że troskliwe działania nie tylko trafiają do otrzymującego, ale wywołują także ciepłe uczucia u osoby, która asertywnie wyciągnęła rękę.

W celu budowania przyjaźni:

- Podejmij ryzyko przekształcenia znajomości w przyjaźń;
- Bądź sobą w kontakcie z przyjacielem, niech widzi Cię takim jaki jesteś;
- Mów przyjacielowi o sprawach dotyczących Ciebie;
- Bądź spontaniczny, zasugeruj jakąś aktywność pod wpływem chwili;
- Słuchaj, co jest ważne w życiu nowego przyjaciela;
- Proś przyjaciela o radę w związku z jakimś problemem;
- Zapytaj, czy przyjaciel chciałby wesprzeć Twoją inicjatywę przy jakimś projekcie;
- Mów przyjacielowi szczerze, że go lubisz;
- Nie uciekaj od rozmowy, jeśli Ty lub przyjaciel jesteście zirytowani, poruszcie ten temat;
- Bądź szczery, mów to co rzeczywiście myślisz, bez niepotrzebnych domysłów⁹⁶.

Światowe obywatelstwo. W tym miejscu wspomnę, że jesteśmy obywatelami świata. Wszyscy żyjemy w sieci relacji, która rozwija się od nas jako jednostek i obejmuje sąsiadów, wspólnoty, region, naród, półkulę, świat. To co dzieje się blisko lub daleko od nas może mieć wpływ na nasze życie. Z mediów dowiadujemy się co dzieje się wokół nas. Zmiany następują szybko, a możemy zobaczyć je w Internecie, telewizji lub prasie. Ludzie na całym świecie uznają swoje prawo do wolności i autodeterminacji. Musicie pamiętać, że relacje z innymi

⁹⁶ R. Alberti, M. Emmons, Asertywność. Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych, GWP, Sopot 2015, s. 159-170.

rozpoczynają się w domu, w bloku i mieście, ale muszą się one rozciągać na naszych towarzyszy, ludzi, na całym świecie⁹⁷.

Konflikt. Są różne definicje konfliktu pomiędzy ludźmi. Na studiach nauczyłem się, że konflikt jest procesem, w którym jedna strona podejmuje świadome działanie zmierzające do udaremnienia dążeń innej strony przez blokowanie osiągania przez nią celów i blokowanie działań w jej interesie. Należy mieć na uwadze, że konflikt występuje tylko wtedy, gdy strony są przekonane o jego istnieniu. Poza tym, może występować na poziomie ukrytym bądź jawnym. Konflikty występują, ponieważ zasoby, tj. czas, pieniądze, prestiż, władza nie są nieograniczone i stawiają co najmniej dwie strony w opozycji wobec siebie. Piszę to z menedżerskiego punktu widzenia. Oprócz wyżej wymienionych podłożem konfliktu mogą być negatywne uczucia, wzajemne urazy itp. Konflikty niestety zdarzają się rzadko lub często, ale według nowego poglądu w zarządzaniu są dobrym czynnikiem pobudzającym kreatywność i żywotność, zachęcającym do innowacyjności i wprowadzania zmian. Tak więc istnieją konflikty pozytywne, funkcjonalne i negatywne, dysfunkcjonalne⁹⁸. Szkoda, że często są one dysfunkcjonalne, gdyż w pewnym sensie pozwalają ludziom wzajemnie poznać siebie. Najlepszymi sposobami rozwiązywania konfliktów są: współpraca i kompromis.

Współpraca jest sposobem radzenia sobie z konfliktem niosącym wygraną każdej ze stron. Wszystkie strony konfliktu pragną zaspokoić dążenia wszystkich pozostałych stron i szukają wzajemnie korzystnego wyniku. We współpracy strony koncentrują się raczej na rozwiązaniu problemu i wyjaśnianiu różnic, a nie na zaspokajaniu różnych punktów widzenia. Uczestnicy konfliktu rozpatrują wszystkie możliwości – podobieństwa poglądów są wyraźniejsze, tak samo jak różnice i ich przyczyny. Tutaj poszukuje się rozwiązania korzystnego dla każdej ze stron. Współpraca ma za zadanie znaleźć rozwiązanie integrujące, kiedy zbiory interesów są zbyt ważne, żeby można było osiągnąć kompromis. Pozwala pogodzić interesy ludzi o odmiennych poglądach; można ją stosować także po to, by pobudzić zaangażowanie osób poprzez wzajemną zgodę oraz wpłynąć na zmianę emocji, które przeszkadzały we wzajemnych stosunkach⁹⁹.

Kompromis jest drugą pozytywną metodą rozwiązywania konfliktów. Kiedy każda strona konfliktu musi z czegoś zrezygnować, skutkiem jest kompromis. W kompromisie żadna strona w pełni nie wygrywa, dzielą się one przedmiotem konfliktu. Jeżeli przedmiot konfliktu jest niepodzielny, jedna ze stron wynagradza drugiej oddając jej za niego coś innego o istotnej wartości. Cechą kompromisu jest fakt zrezygnowania z czegoś przez każdą ze stron. Kompromis należy stosować, gdy cele są ważne, kiedy siły Twoje i Twojego przeciwnika są jednakowe, a wyznaczone cele są pomiędzy wami sprzeczne. Także wtedy, gdy trzeba uzyskać porozumienie w złożonych sprawach, lub zgodzić się na przyjęcie określonego rozwiązania gdy brakuje czasu¹⁰⁰.

⁹⁷ R. Alberti, M. Emmons, Asertywność. Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych, GWP, Sopot 2015, s. 171-172.

⁹⁸ S. Robbins, Zachowania w organizacji, PWE, Warszawa 2004, s. 308-311.

⁹⁹ S. Robbins, Zachowania w organizacji, PWE, Warszawa 2004, s. 316.

¹⁰⁰ S. Robbins, Zachowania w organizacji, PWE, Warszawa 2004, s. 317.

Pomocnicy. Kochani, musicie wiedzieć, że na tym świecie zawsze znajdziecie kogoś, kto Wam pomoże. Gdy coś nie wychodzi, bliska osoba powie: „Widzę, że Ci ciężko, jestem z Tobą”. Rozwiązywania problemów uczymy się w relacji z bliskimi, którzy nie odrzucają nas, gdy sobie nie radzimy i uczą nas cierpliwości podczas wychodzenia z trudnej sytuacji. Jeśli w dzieciństwie nie nauczyliście się korzystać z pomocy innych, można to zmienić w dorosłym życiu – w relacjach z życzliwymi, wspierającymi ludźmi, rodzicami, przyjaciółmi, partnerem, a w ostateczności nawet terapeutą. Są to takie doświadczenia korekcyjne¹⁰¹. Bliski człowiek pozwala nam przetrwać porażkę i motywuje do zmiany na lepsze.

Mieszkanie z rodzicami. Ja w wieku dwudziestu ośmiu lat mieszkalem z rodzicem. Badania pokazują, że 41 % młodych pomiędzy 25 a 34 rokiem życia nadal mieszka z rodzicami¹⁰². Nie ma w tym nic złego, jeżeli relacja z rodzicami jest zdrowa, czyli czujecie swoją własną odrębność, jesteście sobą, a rodzice inspirują do działań pozytywnych. Przede wszystkim młody człowiek powinien być niezależny emocjonalnie. Nie może ciągle decydować według chęci rodziców. Ja współmieszkanie z mamą uzasadniam tym, że się nią opiekowałem przed śmiercią oraz oszczędzałem pieniądze na dalszy rozwój po studiach. Rodzice niektórych dzieci opuścili je ze względu na karierę, inni ze względu na drażniącą pracę poświęcali im mało czasu. Teraz chcą, żeby dwudziestokilkulatek ukończył prestiżowe studia i natychmiast znalazł dobrze płatną pracę. Traktują własne dziecko jako przedłużenie własnych ambicji, zatem popełniają błąd¹⁰³. To do młodego człowieka należy wybór studiów i przyszłej pracy. Ja ukończyłem zarządzanie i jestem usatysfakcjonowany. Moja mama nie pochwałała mojego wyboru kierunku studiów, ale zaakceptowała moją decyzję. Relacja pomiędzy nami była zdrowa, kiedy zamieszkiwaliśmy razem. Zachowywałem pełną autonomię i kontrolę nad własnym życiem. Poza tym nie planuję założenia rodziny, więc mieszkanie z rodzicem bardzo mi odpowiadało. Polecam mieszkanie z rodzicami wszystkim, którzy mają wyrozumiałych, asertywnych rodziców, którzy pozwalają zachować kontrolę nad własnym życiem młodemu człowiekowi. Samodzielność może być potraktowana jako inicjacja dorosłości. Po dwudziestym roku życia jest czas, by zorientować się, co Was interesuje, co akceptujecie, a co odrzucacie. Bycie sobą pozwala uniknąć uzależniającej relacji z rodzicem i pozwala poczuć wartości, dla których żyjemy: miłość, bliskość z rodziną i przyjaciółmi oraz poczucie bezpieczeństwa¹⁰⁴.

Relacje z rodzicami. Sean Covey, syn wielkiego autora dziedziny osobistego rozwoju Stephena Coveya napisał książkę dla młodych ludzi, z tytułu: nastolatków („Siedem nawyków skutecznego nastolatka”), jednak myślę, że nadaje się ona bardziej dla nieco

¹⁰¹ http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,53664,17791475,Dwudziestolatkwie__Zdalnie_sterowani_.html?disableRedirects=true [Dostęp 6.02.2020]

¹⁰² http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,53664,17791475,Dwudziestolatkwie__Zdalnie_sterowani_.html?disableRedirects=true [Dostęp 6.02.2020]

¹⁰³ http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,53664,17791475,Dwudziestolatkwie__Zdalnie_sterowani_.html?disableRedirects=true [Dostęp 6.02.2020]

¹⁰⁴ http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,53664,17791475,Dwudziestolatkwie__Zdalnie_sterowani_.html?disableRedirects=true [6.02.2020]

starszych osób, dla Was – dwudziestolatków. Już nie jesteście dziećmi, więcej rozumiecie. Sean pisze, że dobrze jest, gdy kontakty z rodzicami są pomyślne. Nikt nie ma co do tego wątpliwości, tylko jak je zmienić na lepsze? Po pierwsze, starajcie się bardziej ich słuchać. Tyle razy twierdzicie: nie rozumiecie mnie.... Ale czy przyszło Wam do głowy, że czasami Wy nie rozumiecie ich? Poza tym, Wasi rodzice, jak wszyscy, mają niespełnione marzenia. Czy pomyśleliście przez chwilę, że wyrzekli się ich, żeby spełnić Wasze? Po drugie, starajcie się bardziej rozumieć rodziców. Oni nie są w łatwej sytuacji, muszą Was wspierać, od dzieciństwa się Wami opiekować, ponosić za Was odpowiedzialność (jeżeli zarabiacie na siebie, rodzice poczuć ulgę). Ważne jest zrozumienie roli rodziców, którzy przyjęli na siebie trud Waszego wychowania od najmłodszych lat. Gdy postaracie się zrozumieć rodziców, poczujecie do nich większy i całkowicie należny szacunek. Nawet kiedy jesteście w pełni samodzielni, okazujcie respekt rodzicom w podziękowaniu za najmłodsze lata życia. Po trzecie, zrozumienie i szacunek okazywany rodzicom skutkuje tym, że zaczną Was lepiej traktować (działa tu reguła wzajemności) i pozwolą Wam na więcej niż dotychczas. Przykładowo ucięte rozmowy o wydatkach na studia mogą się przekształcić w korzystną dla Was, obopólną zgodę. Po czwarte, starajcie się rozmawiać z rodzicami. Możecie zacząć od zadawania pytań mamie i tacie: „Jak minął Wam dzień?”, „Co tam w pracy?”, „W czym mogę Wam pomóc?”¹⁰⁵. Dobra rozmowa na pewno Was zbliży do rodziców. Życzę Wam pomyślności w codziennych kontaktach z rodzicami.

Konto relacji. Sean Covey w jego wyżej wymienionej książce wymienia czynniki budujące relacje międzyludzkie. Wspomina on, że umiejętność współpracy z innymi ludźmi w znacznym stopniu decyduje o życiowym sukcesie w sferze nie tylko zawodowej, ale również prywatnej. Osobisty sukces jest bardzo ważny dla sukcesu w stosunkach międzyludzkich, dlatego, że na Wasze relacje w dużym stopniu wpływa to, jacy Wy jesteście. Covey pisze, że z każdą osobą, z którą wchodzimy w układ relacji międzyludzkich, „zakładamy” Bankowe Konto Relacji. Pozytywne czynniki budujące relacje powodują wpłaty na to Konto, negatywne powodują debet. W przeciwieństwie do normalnego konta w banku, depozyt w Bankowym Koncie Relacji szybko zanika, jeżeli nie podtrzymujemy kapitału ciągłymi wpłatami, które mają za zadanie utrzymywać bliskość z innymi¹⁰⁶. Jakie czynniki są wpłatami na to Konto?

✓ Dotrzymywanie słowa

Dotrzymywanie obietnic i zobowiązań jest ważnym budulcem zaufania. Możecie oszczędnie składać obietnice, ale róbcie wszystko co w Waszej mocy, żeby dotrzymać tych, które daliście. Dodam, że jeśli z reguły dotrzymujecie obietnic, każdy zrozumie, gdy od czasu do czasu nie dacie rady czegoś zrobić.

✓ Dobre uczynki dla innych

Traktujcie innych tak jak chcecie, żeby oni traktowali Was. Nie zawsze dobry uczynek ma postać materialną, czasami niewielki gest – miłe powitanie, komplement czy

¹⁰⁵ S. Covey, 7 nawyków skutecznego nastolatka, REBIS, Poznań 2002, s. 234-235.

¹⁰⁶ S. Covey, 7 nawyków skutecznego nastolatka, REBIS, Poznań 2002, s. 176-177.

uśmiech może spowodować wielką zmianę na lepsze. Są ludzie, dla których prezentem jest życzliwa rozmowa. Może w Waszym otoczeniu są osoby, które potrzebują wsparcia i dobrze byłoby im coś kupić bądź powiedzieć dobre słowo? Ludzie szybko odchodzą, więc trzeba śpieszyć się z dobrymi uczynkami!

✓ Lojalność

Osoba lojalna jest godna zaufania, unika plotek i dochowuje tajemnic. Nie krzywdźcie innych i starajcie się być życzliwi, a powiększy się grono Waszych przyjaciół.

✓ Okazywanie zainteresowania

Może być bardzo dużą wpłatą na Bankowe Konto Relacji, ponieważ większość ludzi nie słucha innych, a przyjazna rozmowa działa często jak lekarstwo. Osobiście cieszę się, że mam swój krąg przyjaciół, którzy zawsze okazują mi zainteresowanie, a ja im.

✓ Nawyk przeproszania

Czasami przeproszenie kogoś wymaga dużo odwagi, zwłaszcza kiedy sprawa jest ważna, jednakże gdy kogoś zraniliście i jesteście tego świadomi, przeproście. Tylko jedno słowo, ale jakie ważne: „przepraszam”. Dodam, że po wypowiedzeniu tego słowa często czujemy ulgę, poza tym przeprosiny „rozbrajają ludzi”. Gdy osoba skrzywdzona, gotowa do potyczki usłyszy te słowo, natychmiast mija jej chęć do walki.

✓ Stawianie jasnych wymagań

Gdziekolwiek możecie, w pracy, w związku, w domu, od razu stawiajcie sprawy jasno, tak by każdy wiedział „na czym stoi”. Często jedna strona zakłada coś zupełnie odmiennego niż druga. Zatem budujcie relacje z innymi przez uczciwe informowanie ich, czego mogą od Was oczekiwać¹⁰⁷.

Życie w sieci. Problemem w relacjach z innymi jest nieustające bycie online. Dwudziestolatkowie wchodzą w relacje społeczne na zasadach sieci. Internet jest strukturą poziomą, równościową. W wirtualnej przestrzeni nie ma hierarchii społecznej, wyróżniania się ze względu na pieniądze, wiek czy wiedzę. Dla wielu brak rywalizacji odpowiada. Niestety prawda jest taka, że bez społecznej rywalizacji nie ma podnoszenia kwalifikacji i postępu¹⁰⁸.

Smartfony z dostępem do Internetu zawładnęły milionami Polaków. W latach 90-tych XX wieku na świecie pojawił się termin FOMO (Fear of Missing Out, po polsku: strach przed rozłączeniem). Osoby, które nie wyobrażają sobie życia bez ciągłego dostępu do Internetu, to fomersi. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Warszawskiego („Polacy a lęk przed odłączeniem”) jest ich w Polsce ponad 4 miliony. „Mają nieustannie poczucie, że mają mniej niż inni, wiedzą mniej niż inni” – komentuje dr Anna Jupowicz – Ginalska z UW. Według innego naukowca z UW uzależnieni od smartfonów mają

¹⁰⁷ S. Covey, 7 nawyków skutecznego nastolatka, REBIS, Poznań 2002, s. 178-189.

¹⁰⁸ A. Sowa, J. Jedziniak, A. Joško, Pokolenie poczekalni, Polityka 28/2013, s. 20.

niską samoocenę. Są przede wszystkim niezadowoleni z własnych wyborów, a nikły elektroniczny kontakt jest dla nich namiastką prawdziwego życia. Wy, dwudziestolatkowie, pamiętajcie, że prawdziwe życie toczy się poza Internetem i serwisami społecznościowymi. Oczywiście, dzięki Internetowi jesteście dobrze poinformowani o najnowszych wydarzeniach, ale czy Internet nie psuje Wam dobrych relacji z innymi? Powszechne stało się zaniedbywanie życia rodzinnego przez Internet czy ignorowanie osób, z którymi się przebywa w celu korzystania z telefonu (tzw. phubbing)¹⁰⁹. Są ludzie, którzy uciekają w świat wirtualny, by zapomnieć o problemach codziennego życia; są tacy, którzy czują się samotni i wstydliwi, boją się stworzyć bliską relację z drugim człowiekiem, więc wybierają powierzchowność sieci. Osobiście radzę, żeby nie uciekać od wyzwań prawdziwego życia w świat wirtualny. Kontakt w Internecie jest skrótowy i skąpy, nie bez powodu pisałem w swojej pracy licencjackiej, że nie jest możliwe zrobienie w nim dobrej narady. Tak więc, kochani, powrót do rzeczywistości. Ciężko jest zagubionemu człowiekowi odnaleźć właściwą drogę, ale pamiętajcie, że na tym świecie zawsze znajdują się ludzie, którzy pomogą. Czasami jedna rozmowa jest wstępem do wielkiej przyjaźni. Może warto „odłączyć się” od sieci i zaryzykować?

Nieustanne „siedzenie” w Internecie powinno ulec zmianie. Wiele osób nadużywa Internetu ze względu na wykonywany zawód, w każdym razie trzeba zastanowić się, czy wirtualna rzeczywistość przynosi nam więcej korzyści czy strat. Obecnie granica pomiędzy tym, co robimy offline i online zatarła się. Funkcjonujemy równocześnie w świecie realnym i wirtualnym. Na ratunek zatraconej się rzeczywistości przybyło JOMO (Joy of Missing Out: radość ze stanu odłączenia od sieci). Dzięki temu trendowi więcej ludzi rozumie potrzebę kontaktów w realnym świecie. JOMO możemy powiązać z jednym hasłem kampanii społecznej: „Wyloguj się do życia”. JOMO sprawia, że ludzie nie uciekają od problemów życia codziennego, dbają o dobre samopoczucie, po pracy spędzają więcej czasu z bliskimi, odpoczywają od Internetu w weekendy i podczas urlopu. Tak więc widać potrzebę powrotu do pewnej fizyczności, prawdziwego życia. JOMO przeciwstawia się FOMO jako zjawisku globalnemu, które dotyka wszystkich mieszkańców świata, ponieważ wszyscy korzystający z Internetu mierzą się z tymi samymi problemami¹¹⁰.

Nie bądźcie „nollajfami”. Słowo to pochodzi od angielskiego „no life” i oznacza osoby, które spędzają bardzo dużo czasu na graniu czy korzystaniu z Internetu i przez to nie mają normalnego życia. Młodzi ludzie muszą wiedzieć, że prawdziwa relacja z innymi nie może być zastąpiona światem cyfrowym. Biorąc pod uwagę wirtualną rzeczywistość, jest pewne, że istnieje mnóstwo okazji do korzystania z Internetu lub grania. Branża cyfrowej zabawy wciąż rośnie i zdystansowanie się do niej jest trudne ze względu na pracę całej rzeszy informatyków i projektantów, którzy zachęcają nas do spędzania wielu godzin przed ekranami „na okrągło”. Doktor Krzysztof Krejtz z Uniwersytetu SWPS uważa, że dobrze, iż powstał termin człowieka „no life”, gdyż jest to dowodem na to, że wykształcamy mechanizmy obronne przed uzależnieniami od nowych technologii. Gdy wirtualny świat wciągnie Was tak bardzo, że zacznie dominować w Waszym życiu, może to świadczyć o uzależnieniu. Na pewno ma

¹⁰⁹ J. Tracewicz, FOMO Sapiens, Polityka 3/2019, s. 67-69.

¹¹⁰ J. Tracewicz, FOMO Sapiens, Polityka 3/2019, s. 67-69.

ono miejsce, gdy tracimy kontrolę nad korzystaniem z technologii i gdy ona negatywnie wpływa na życie prywatne i zawodowe oraz zdrowie. Profesor Manfred Spitzer, autor książki „Cyber-choroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie” twierdzi, że w dzisiejszym świecie funkcjonuje termin cyfrowa demencja. W swojej książce ostrzega, że z powodu nowoczesnych technologii mózgi młodych ludzi tracą tzw. neuroplastyczność, dzięki której człowiek łatwo przystosowuje się do nowych wyzwań. Jednakże nie wszyscy zgadzają się z tak drastyczną diagnozą. Zdaniem dr Krejtza osób uzależnionych od nowoczesnych technologii może być w społeczeństwie od 1 do 10 procent. Nawet jeśli przyjmiemy najniższą z tych wartości, problem jest poważny. Jednakże Krejtz jest optymistą jeśli chodzi o przyszłość, ponieważ ów problem uzależnień jest intensywnie badany. Być może już niedługo powstaną skuteczne narzędzia do jego diagnozowania i leczenia. Natomiast trudno jest wyleczyć kogoś, kto ma już poważny problem z nadużywaniem technologii. W Chinach i Korei Południowej „nołajfy” wysyła się do obozów odwykowych, gdzie są odcięci od technologii przez kilka miesięcy. W Polsce nie stosuje się tak rygorystycznych metod, najczęstszą z nich jest cyfrowy detoks przez kilka dni pod kontrolą rodziców. Często bywa, że wystarczy kilka dni bez dostępu do nowoczesnych technologii, by młody człowiek zmienił swoje podejście do nich. Doktor Richard Graham, który kieruje ośrodkiem terapii uzależnień od technologii w Londynie twierdzi, że ciągle przebywanie w cyfrowym świecie jest jak jazda na karuzeli. Wystarczy z niej na trochę zejść, żeby zrozumieć, że można spokojnie żyć bez ciągłego sprawdzania newsów i wideo. Dodaje również, że krótkie przerwy w korzystaniu z technologii mają dla zdrowia wartość profilaktyczną – każdy z Was powinien od czasu do czasu je robić. Zdaniem dr Krejtza młodzi ludzie sami potrafią wypracować sobie metody regulowania korzystania z nowoczesnych mediów, jeżeli tylko mają dobry kontakt z rodzicami i rówieśnikami. „W realu”, czyli prawdziwym życiu oczywiście. Niektórzy myślą, że młode pokolenie nie ma problemów z nowoczesnymi technologiami, posługują się nimi, żeby zapobiec wykluczeniu społecznemu, a starsze pokolenie krytykuje ich postępowanie, bo odrzuca technologie i ich nie rozumie. W każdym razie wiedźcie, że najważniejszym sposobem na radzenie sobie z problemem przywiązania do nowoczesnych technologii jest zacieśnianie więzi rodzinnych „offline”, w prawdziwym życiu. Niezbędne jest wsparcie rodziny i przyjaciół, by nie zmienić się w „nołajfa”. Jeśli jesteście młodymi rodzicami, nie pozwólcie, żeby Wasze dziecko uciekało w świat cyfrowy z powodu Waszych własnych problemów. Nie kupujcie smartfonów, komputerów i konsol już od najmłodszych lat. Miejcie z nimi kontakt przede wszystkim w prawdziwym życiu. Można ustalić mechanizmy regulacji nowoczesnych mediów. Doktor Bohdan Woronowicz, specjalista leczenia uzależnień radzi, żeby zapobiegać problemom już na wczesnym etapie. Można wpływać na dziecko ustalając wspólnie plan dnia z wyznaczonymi porami na korzystanie z technologii lub zmieniając wysokość kieszonkowego, jeżeli dziecko wydaje za dużo pieniędzy na wirtualną rozrywkę. W skrajnych przypadkach konieczna jest terapia obejmująca całą rodzinę. Rolą rodziców jest aktywnie uczestniczyć w życiu swoich dzieci i uczyć je, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami – zarówno w prawdziwym jak i wirtualnym świecie¹¹¹.

Idea Conviviality. Tłumacząc z angielskiego jest to towarzyskość, życzliwość. Trend Conviviality w społeczeństwie staje się coraz bardziej popularny, czego przyczyną jest

¹¹¹ J. Stradowski, Czy nowe technologie nam szkodzą?, Focus, nr 3/2018, s. 63-68.

również jego propagowanie przez koncern produkujący alkohole Pernod Ricard. Ta firma od wielu lat realizuje swoje działania w oparciu o wizję Conviviality i uważa się za „Creators of Conviviality”, czyli twórców towarzyskości. Osobiście zachęcam do towarzyskości bez opijania się alkoholem. Niewielka jego ilość wystarczy, żeby cieszyć się chwilami spędzonymi z bliskimi. Najlepiej w ogóle z niego zrezygnować. Moja mama wiele lat edukowała dzieci i młodzież o szkodliwości alkoholu pracując jako instruktor oświaty zdrowotnej w Powiatowej Stacji Sanitarno Epidemiologicznej. Nie można uzależniać szczęścia bycia z bliskimi od alkoholu. To przypominam na wstępie. Powracając do zagadnienia Conviviality, łatwo spostrzec, że w naszym hiper – sieciowym świecie potrzebujemy siebie wzajemnie bardziej niż kiedykolwiek. Słowem kluczem jest właśnie Conviviality. Jest to antidotum na samotność, które zapewnia autentyczność, której brakuje w mediach społecznościowych. Jak pisałem wyżej, nowoczesne technologie sprawiają, że zatracamy siebie. Schowani za ekranem zapominamy o walorach towarzyskości. Może to jest przyczyną, że czujemy się samotni w tłumie. Jednakże nadal czujemy ludzki instynkt towarzyskości. Chcemy spotykać się wzajemnie: przyjaciele, koledzy, sąsiedzi, znajomi i obcy, wszyscy potrzebujemy Conviviality. Ta idea jest jak klej, który łączy nas razem, pozwala nam przeżywać wrodzoną potrzebę kontaktu z innymi. Conviviality jest siłą i energią, która zbliża nas do siebie. Chcemy towarzyskości, ponieważ jest ona nieodłącznie związana z człowieczeństwem i prawdziwym źródłem radości. Kiedy jesteśmy otwarci na spotkania z innymi ludźmi, z którymi dzielimy chwile pełne radości, nasze życie staje się jaśniejsze i bardziej emocjonalne. Conviviality pozwala kolekcjonować wspomnienia, łagodzić codzienne problemy, żyć w komforcie czerpiąc szczęście ze wspólnie spędzonych momentów. Nie ulega wątpliwości, że Conviviality jest fundamentalna dla naszego życia i nadaje mu sens¹¹². Wartość osobistych przeżyć z kontaktu z ludźmi jest ogromna. Każdy człowiek, który żyje w nurcie Conviviality i zachęca innych do niej, jest nazywany Convivialist. Firma Pernod Ricard w 2019 roku przeprowadziła globalną kampanię korporacyjną pod hasłem „Be a Convivialist” (bądź Convivialist, bądź towarzyski). Przyjazna atmosfera wspólnych spotkań odzwierciedlająca gościnność, ciepło i radość, często biesiadowanie, została poddana badaniu. W 2018 roku przed kampanią „Be a Convivialist” agencja badawcza Opinion Way na zlecenie Pernod Ricard przeprowadziła międzynarodowe wywiady w 11 krajach na 5 kontynentach: Meksyku, Hiszpanii, Wielkiej Brytanii, Brazylii, Indii, Australii, Chinach, RPA, USA, Niemczech i Francji. Łączna liczba uczestników badania to 11487. Wyniki badania nie są bardzo optymistyczne, ale też nie najgorsze. 61 % respondentów uważa, że dzisiejszy świat jest mniej otwarty na towarzyskie spotkania, niż jeszcze 5 lat temu. Na pytanie dlaczego tak się stało, oczywiście jest, że winę ponoszą nowoczesne technologie. I powtórnie, oczywiście jest, że są one powodem powierzchowności związków międzyludzkich, co przyznają Wasi rówieśnicy (Millenialsi w wieku 18-34 lat): 60 % z nich tak uważa. Dobrą wiadomością jest fakt, że Conviviality jest sztuką łatwą do opanowania. 75 % respondentów twierdzi, że Conviviality jest prosta. Bardzo dobrze, że ludzie ją doceniają – aż 90 % twierdzi, że jest powodem do radości¹¹³, a o 1 % więcej, czyli prawie każdy, uważa, że jest ona źródłem dobrego samopoczucia. To optymistyczne

¹¹² <https://theconvivialists.com/manifesto/the-manifesto/> [Dostęp 2.12.2019]

¹¹³ <https://theconvivialists.com/trend/the-trend-what-convivialite-looks-like-today/> [Dostęp 2.12.2019]

informacje. Najlepiej podejście swojego kraju do sztuki towarzyskości oceniają kraje latynoskie: 92 % obywateli Meksyku i 87 % obywateli Hiszpanii twierdzi, że ich kraj sprzyja idei Conviviality. W przeciwieństwie do Francuzów, których jedynie 62 % uważa swoją ojczyznę za miejsce sprzyjające wartości Conviviality. Są oni najbardziej pesymistycznie nastawieni do Conviviality w skali światowej, 82 % z nich twierdzi, że w dzisiejszym świecie jest gorzej z Conviviality niż 5 lat wcześniej. Ponad połowa badanych, 54 % jest zdania, że obecnie poznaje się mniej osób w prawdziwym życiu, niż 5 lat temu. Nic dziwnego, że to producent napojów alkoholowych zachęca do prowadzenia towarzyskiego stylu życia: dla 79 % badanych sztuka towarzyskości wiąże się ze wspólnym spożywaniem posiłków i piciem¹¹⁴.

Relacja pomiędzy kobietą a mężczyzną. W XX wieku byliśmy świadkami dużych zmian pod względem zapatrywań na relacje damsko – męskie, tak w domu, pracy, jak i całym społeczeństwie. Są autorzy, tacy jak J. Gray („Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus”), którzy głoszą pogląd, że kobiety i mężczyźni są wychowywani w odmiennych kulturach. Ja myślę, że kobiet i mężczyzn łączy więcej podobieństw niż dzieli różnic. Badania naukowe w tej dziedzinie są z tą tezą zgodne¹¹⁵. Co do mężczyzn, naukowcy doszli do wniosków, że nieasertywny styl życia panów w wieku od 20 do 30 lat nie przyniósł pożądanych rezultatów i ich zdaniem miał niewielkie znaczenie oraz nie dostarczył badanym poszukiwanych życiowych wartości. Inaczej niż w przypadku prawidłowo żyjących, młodych asertywnych panów: intymność, przyjaźń i ciepło rodzinne, a także uczciwość są bezcennym nabytkiem w osobistych relacjach, również pomiędzy kobietą a mężczyzną¹¹⁶.

Rady dla poszukujących bliskości w kontaktach damsko – męskich:

- Dążcie do równości we wzajemnych relacjach.
- Niech każda ze stron będzie bardziej świadoma potrzeb i postaw drugiej strony, ale bez generalizowania: np. „ona będzie taka jak wszystkie inne”.
- Pracujcie nad własnymi umiejętnościami komunikacji, przede wszystkim słuchania, w celu zrozumienia każdej osoby niezależnie od płci.
- Dyskutujcie z sympatią/małżonkiem, co w waszym związku możecie zrobić lepiej w stosunku do płci przeciwnej.
- Poznajcie kobiece i męskie strony Was samych, by udoskonalić Wasze relacje.
- Traktujcie każdą osobę z szacunkiem, kobiety i mężczyznę tak samo¹¹⁷.

Młode małżeństwo. Badacze Lowenthal, Thurner i Chiriboga wykazali, że najwięcej wydarzeń życiowych w dorosłości jest właśnie na jej wczesnym etapie. Zaobserwowano, że dwudziestolatkowie doświadczają więcej stresów pozytywnych niż w późniejszych latach życia. Ma znaczenie, w jaki sposób wydarzenie życiowe jest widziane przez jednostkę. Do odbieranych z reguły pozytywnie wydarzeń życiowych należy małżeństwo. Występują trzy rodzaje małżeństw:

¹¹⁴ <https://theconvivialists.com/trend/the-trend-what-convivialite-looks-like-today/> [Dostęp 2.12.2019]

¹¹⁵ R. Alberti, M. Emmons, Asertywność. Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych, GWP, Sopot 2015, s. 170.

¹¹⁶ R. Alberti, M. Emmons, Asertywność. Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych, GWP, Sopot 2015, s. 42.

¹¹⁷ R. Alberti, M. Emmons, Asertywność. Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych, GWP, Sopot 2015, s. 171.

- Małżeństwo tradycyjne, w którym mężczyzna dominuje i wszystkie sfery życia rodziny (niekiedy w mniejszym stopniu wychowywanie dzieci i prowadzenie domu) znajdują się pod kontrolą męża, tak więc może on o wszystkim decydować.
- Małżeństwo partnerskie, w którym role kobiety i mężczyzny nie są zróżnicowane; oboje małżonkowie w jednakowym stopniu podejmują decyzje i odpowiadają za nie.
- Małżeństwo koleżeńskie, w którym małżonkowie są szczęśliwi głównie ze względu na poczucie wspólnoty i osobistej satysfakcji. W tym rodzaju małżeństwa mąż i żona prowadzą związek małżeński odpowiadając za poszczególne dziedziny życia rodziny zgodnie ze swoimi zainteresowaniami i umiejętnościami¹¹⁸.

W dzisiejszych czasach coraz więcej jest młodych małżeństw partnerskich i koleżeńskich, w porównaniu ze starszymi generacjami więcej dwudziestolatków akceptuje równość i partnerstwo. Oczywiście wiele małżeństw przejawia cechy charakterystyczne dla różnych typów¹¹⁹.

Młode małżeństwo opiekuje się dziećmi. Dwudziestolatkowie po ślubie stawiają pytania o własną produktywność. Jest ona pragnieniem troszczenia się o innych, przyczynianiem się do rozwoju i dobra przyszłych generacji. Samo w sobie posiadanie dzieci również ma charakter procesu rozwojowego w tym sensie, że rodzice przeżywają na nowo kryzysy rozwojowe, przez które sami wcześniej przeszli. Do motywów posiadania dzieci można zaliczyć nacisk społeczny (głównie ze strony starszego pokolenia) i potrzeba bezpiecznej starości, którą mają zapewnić dzieci. Sam nie mam dzieci i nie wiem, czy kiedykolwiek będę miał, ale oczywiście dla mnie jest, że bardzo ważnym powodem dla którego młodzi ludzie decydują się mieć dzieci jest pragnienie przekazania dzieciom własnych genów, cech i wartości oraz chęć doświadczenia odwzajemnionej miłości dzieci, która jest wartością samą w sobie¹²⁰.

Synergia. Synergia jest wielkim, zwielokrotnionym efektem wspólnych działań. Osiąga się ją wtedy, gdy dwie lub więcej osób pracuje razem w celu osiągnięcia czegoś więcej niż suma tego, co mogliby wypracować działając wszyscy, ale osobno¹²¹. W skrócie synergia jest pracą zespołową, dostrzeganiem i podziwianiem różnic, otwartością na nowe propozycje (innowacyjnością), a także znajdowaniem lepszych rozwiązań.

Etapy osiągania synergii:

- ✓ Sformułowanie problemu i określenie możliwych rozwiązań.
- ✓ Wysłuchanie propozycji uczestników procesu synergii i przedstawienie własnego pomysłu.
- ✓ Kreatywna burza mózgów.
- ✓ Wybór najlepszego rozwiązania.

¹¹⁸ A. Birch, T. Malim, Psychologia rozwojowa w zarysie, PWN, Warszawa 1997, s. 134-135.

¹¹⁹ A. Birch, T. Malim, Psychologia rozwojowa w zarysie, PWN, Warszawa 1997, s. 135.

¹²⁰ A. Birch, T. Malim, Psychologia rozwojowa w zarysie, PWN, Warszawa 1997, s. 137.

¹²¹ S. Covey, 7 nawyków skutecznego nastolatka, REBIS, Poznań 2002, s. 242.

Osiąganie synergii wymaga dojrzałości. Najpierw trzeba wysłuchać innych, żeby poznać ich spojrzenie na sprawę. Później należy mieć odwagę, by wysunąć swój pomysł bądź opinię. Następnie konieczna jest narada w celu osiągnięcia najkorzystniejszego rozwiązania¹²². Piszę o synergii w rozdziale o relacjach, ponieważ można z niej korzystać w codziennym życiu towarzyskim, nie tylko w pracy. Synergia pomoże Wam uzyskać wysoki rezultat wspólnego działania, a przecież często robicie coś wspólnie.

¹²² S. Covey, 7 nawyków skutecznego nastolatka, REBIS, Poznań 2002, s. 259-262.

ZDROWIE

Istnieją trzy fundamenty zdrowego stylu życia: ćwiczenia fizyczne, mądre odżywianie się i zdrowy sen¹²³. Teraz zwracam uwagę na ten ostatni, gdyż z badań naukowych wynika, że ilość i jakość snu w młodym wieku ma znaczący wpływ na zdrowie osoby w wieku średnim i emerytalnym. Niedostateczna ilość snu przyczynia się do wielu chorób typowych dla wieku podeszłego, tj. nadciśnienie lub zespół Alzheimera. Sen ma ważne znaczenie dla funkcji poznawczych: niewyspanie osłabia koncentrację, pamięć i funkcje wykonawcze, a do tego psuje nastrój. Niestety regularne niedobory snu mogą sprawiać, że ich negatywne skutki skumulują się i będziemy je odczuwać w dłuższej perspektywie. Dbając o dobry sen w młodości zabezpieczamy się zdrowotnie na przyszłość. Debaty dotyczące snu skupiają się przede wszystkim na liczbie przespanych godzin. Wyniki badań prowadzonych aż 50 lat pokazują, że najdłużej żyją ludzie śpiący od 7 do 8 godzin na dobę. Jednak nie mniej ważna niż ilość, jest jakość snu. Sen złej jakości sprawia mnóstwo dolegliwości, powoduje stany zapalne i wywiera szkodliwy wpływ na neurony¹²⁴. Na szczęście kilka źle przespanych nocy nie prowadzi od razu do tragedii.

Wewnętrzny zegar informuje nas, kiedy czas spać, ale zwykła doba narzuca nam zupełnie inny rytm, określone obowiązki, tj. szkoła lub praca. Rozbieżność między taktem obu zegarów jest główną przyczyną niewyspania. W krajach zachodnich 80 procent ludzi nastawia budzik, żeby rano wstać, a po wstaniu z łóżka nie czują się wyspani¹²⁵. Z punktu widzenia chronobiologii występuje problem niezdrowego rytmu życia: ludzie zbyt rzadko odpoczywają; w gonitwie codziennego życia mają zbyt wiele spraw do załatwienia pomiędzy fazami snu; unikają kontaktów z ludźmi ponieważ są czasochłonne. To wszystko pogarsza ilość i jakość snu. Zdrowy sen wpływa znacząco na stosunki międzyludzkie. Jeśli ilość i jakość snu ulegnie poprawie, stalibyśmy się mniej narażeni na depresję, bardziej przyjaźni, kreatywni i radośni¹²⁶.

Jak zadbać o zdrowy sen?¹²⁷

- ✓ Śpijcie regularnie.

Postarajcie kłaść się i wstawać rankiem codziennie o tej samej godzinie, również w weekend. Nie postanawiajcie, że braki snu z całego tygodnia uzupełnicie w niedzielę. Regularność wzmocni chronobiologiczny cykl snu i czuwania. Wskazane jest dla 20-latków pełne 8 godzin snu na dobę.

- ✓ Pamiętajcie, żeby nie zmuszać się do snu.

Jeżeli nie udaje Wam się zasnąć w pół godziny od położenia się do łóżka, trzeba wyjść z sypialni i zrobić coś odprężającego, np. słuchać spokojnej muzyki lub czytać książkę. Gdy poczujecie się znużeni, czas wrócić do łóżka.

¹²³ K. Weir, Wyśpij się na zdrowie, Charaktery nr 6/2018, s. 56.

¹²⁴ K. Weir, Wyśpij się na zdrowie, Charaktery nr 6/2018, s. 56-57.

¹²⁵ P. Spork, (rozmawiał A. Lipiński), Śpiochom chwała, Charaktery 8/2018, s. 35.

¹²⁶ P. Spork, (rozmawiał A. Lipiński), Śpiochom chwała, Charaktery 8/2018, s. 38.

¹²⁷ K. Weir, Wyśpij się na zdrowie, Charaktery nr 6/2018, s. 58.

- ✓ Kreujcie otoczenie sprzyjające wypoczynkowi.

Miejsce, gdzie śpiemy, powinno być chłodne, przewietrzone, ciemne i ciche. Dobra temperatura to 18 - 21°C. Jeśli u sąsiadów jest głośno, można stosować zatyczki do uszu, a gdy uliczne lampy przeszkadzają, można zawiesić rolety bądź zasłony. Jeżeli nie telepracujecie, pamiętajcie, żeby nie wykonywać w sypialni czynności związanych z pracą lub szkołą (w przypadku telepracowników można telepracować na łóżku, jeżeli jest to odpężające i nie szkodzi jakości snu – tą książkę w znacznej mierze napisałem telepracując na łóżku). Zależy gdzie jest wygodnie, z uwagą na to, by nie zakłócać procesu spania.

- ✓ Unikajcie przed snem nadmiernego oświetlenia.

Pół godziny przed snem nie korzystajcie z elektronicznych urządzeń emitujących światło, gdyż korzystanie z nich przed snem może hamować produkcję melatoniny, hormonu, który pomaga zasnąć. Poza tym oświetlenie łazienki nie powinno być oślepiające.

- ✓ Wyciszcie się przed snem.

Przed położeniem się spać unikajcie wysiłku fizycznego, a także obciążenia emocjonalnego. Starajcie się kłaść do łóżka zrelaksowani, w przypadku problemów ze snem warto stosować techniki relaksacyjne, tj. medytacja czy słuchanie spokojnej muzyki.

- ✓ Unikajcie drzemek w ciągu dnia.

Spanie w ciągu dnia może zakłócić nocny wypoczynek. Nawet jeśli jesteście bardzo zmęczeni, powinniście ograniczyć czas drzemki do pół godziny i nie spać późnym popołudniem.

- ✓ Starajcie się kontrolować wieczorne posiłki.

Kolejna pozycja wedle upodobań. Ja lubię zjeść obfity posiłek przed snem i mi to nie przeszkadza, ale ogólnie przyjęte jest, że trzeba ostatni posiłek jeść parę godzin przed snem, żeby nie obciążać układu pokarmowego w nocy. Wiadomo, że przed snem nie można pić kawy i palić, ponieważ to działa rozbudzająco.

- ✓ Dbając o higienę snu 20-latków należy pamiętać o regularnych ćwiczeniach fizycznych.
- ✓ Jeżeli powyższe sposoby nie poprawiają snu, skonsultujcie się z lekarzem.¹²⁸

Jesteś skowronkiem czy sową? Każdy młody człowiek żyje według własnego rytmu biologicznego. Skowronki, inaczej ludzie poranka, są pełni energii od razu po wyjściu z łóżka. Sowy, ludzie wieczoru, potrzebują dużo czasu, aby się rozgrzać i sprawne stają się dopiero w godzinach popołudniowych, wtedy, gdy skowronki zaczynają być senne. Lepiej być skowronkiem niż sową, ponieważ zajęcia na studiach są najczęściej od ranka do popołudnia. Wspomnę także o pracy, która zazwyczaj jest w systemie od 9 do 17. Oczywiście telepraca, która omówiona jest w innym rozdziale pozwala ominąć ten problem i

¹²⁸ K. Weir, Wyśpij się na zdrowie, Charaktery nr 6/2018, s. 58.

funkcjonować zgodnie ze swoim biorytmem. Sowy rano rankiem przysypiają, tryskają energią wieczorem i często odkładają sen na późne godziny nocne. Skowronki mają lepiej, bowiem większość poranków musi być okresem pełnej aktywności. Jeśli mowa o pracy wielozmianowej to skowronki powinny jej unikać, gdyż całą noc będą walczyć przeciwko swojemu biorytmowi, który stara się zagnać je do łóżka. Skowronki powinny najcięższy wysiłek fizyczny i umysłowy wykonywać przed obiadem, a wieczorem pozwolić sobie na relaks. Do łóżka spać powinny udać się około godziny 22, gdyż przed północą sen jest najzdrowszy. Sowom można doradzić, by rano pobudziły się zmiennymi natryskami: gorącym i zimnym, mocną kawą, czy gimnastyką. Pierwszy przypływ sił jest w godzinach południowych, zatem wtedy powinny wykonywać swoją pracę, a najbardziej skomplikowane zadania sowy powinny zostawić na wieczór¹²⁹.

Według teorii niektórych terapeutów, ludzie dzielą się nie na sowy i skowronki, ale na skowronki i chore skowronki. Ich zdaniem, kładzenie się późno spać jest okradaniem się ze zdrowej starości. Jeśli chcemy zachować zdrowie, kładźmy się spać po poczuciu senności po godzinie 21. To prawda, że ludzie mają różne genetycznie uwarunkowane biorytmy, skłonność do budzenia się wcześniej lub późno, jednak nad tą skłonnością można i warto zapanować. Podkreślam po raz kolejny znaczenie snu – gdy śpimy, organizm kieruje energię do wewnątrz, robi porządki i regeneruje się¹³⁰.

Ćwiczenia fizyczne są jednym z najważniejszych czynników pozwalających zachować dobre zdrowie. Są one niezbędne zarówno dla zachowania zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Gdy ćwiczymy, organizm spala stresowe związki chemiczne, które utrudniają koncentrację. Poza tym dbanie o sylwetkę pomaga kształtować pewność siebie (szczególnie dotyczy to pań). Dodać należy, że ćwiczenia zwiększają kreatywność, łagodzą niepokój i poprawiają stan snu. Ćwiczenie fizyczne jest wysiłkiem mięśni w celu zachowania lub przywrócenia dobrego zdrowia, zwiększenia siły fizycznej lub nawet osiągnięcia zamierzonych rezultatów sportowych¹³¹.

Ćwiczenia powinny zwiększać częstość pracy serca do 75% maksymalnego tętna, które oblicza się, odejmując swój wiek od liczby 220. Zatem dwudziestolatek nie przeciążając się, powinien ćwiczyć do wartości 150 uderzeń serca na minutę ($220 - 20 \cdot 75\% = 150$)¹³².

Ćwiczenia powinny sprawiać przyjemność. Osoby lubiące rywalizację powinny wybierać taki rodzaj ćwiczeń, który wiąże się ze współzawodnictwem. Jeśli zajęci jesteście pracą zawodową przez długi czas, można znaleźć trochę czasu na ćwiczenia w domu, zwłaszcza gdy tam pracujecie (do czego zachęcam w rozdziale PRACA). Dobrze jest ćwiczyć codziennie co najmniej przez kilkanaście minut. Do ćwiczeń fizycznych nie powinniśmy podchodzić z niechęcią. Nie musimy ćwiczyć tyle, by zakłócało to nasz styl życia, a pomimo braku natychmiastowych korzyści (poza uczuciem odprężenia) na pewno w długoterminowej perspektywie ćwiczenia przyniosą korzyści zdrowotne. Żyjemy w czasach, gdy bardzo łatwo

¹²⁹ K. Pflugbeil, Bio Topping, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1994, s. 28-29.

¹³⁰ O. Lazar, Zegar w każdej komórce, Zwierciadło 1/2018, s. 176-177.

¹³¹ R. Sharma, Encyklopedia zdrowia dla całej rodziny, REBIS, Poznań 2001, s. 155.

¹³² R. Sharma, Encyklopedia zdrowia dla całej rodziny, REBIS, Poznań 2001, s. 156.

jest żyć przy minimalnym wysiłku fizycznym. Musimy pamiętać, że nadmiar pożywienia musimy równoważyć właśnie ćwiczeniami fizycznymi. Ćwicząc, spalamy kalorie, a bywa, że musimy spalić ich dużo, by zachować zdrowie. Dzięki wysiłkowi fizycznemu czujemy się dobrze, gdyż wydzielają się naturalne endorfiny i enkefaliny.

Obecnie istnieje moda na zdrowy styl życia. Młodzi ludzie po dwudziestce powinni żyć w nurcie tego stylu, ćwicząc na wiele różnych sposobów. Ja lubię przede wszystkim jazdę rowerem, ale można ćwiczyć w domu, w siłowni, na łonie natury. Ćwiczenia fizyczne można wykonywać bez specjalnego sprzętu, co sprawia, że są one w zasięgu Was wszystkich. Najlepiej ćwiczyć co parę dni, ponieważ mięśnie muszą mieć czas na regenerację. Pamiętajcie, że ćwiczenia zawsze należy rozpocząć od rozgrzewki trwającej około dziesięciu minut i skończyć rozciąganiem się trwającym tyle samo. Rozgrzewka poprawia krążenie krwi i elastyczność mięśni, przygotowując je do wysiłku. Należy rozgrzewać mięśnie całego ciała, bowiem stanowią one jedność. Najwięcej uwagi poświęć mięśniom, które będą najbardziej pracowały podczas treningu. Tak samo jak podczas rozciągania się, kiedy chłodzimy ciało po wysiłku, rozluźniamy mięśnie i poprawiamy ich ukrwienie, przez co dociera do nich więcej tlenu i składników odżywczych do regeneracji. Wiadomo, że do krótkich ćwiczeń w pracy lub podczas wykonywania obowiązków domowych nikt nie będzie się specjalnie przygotowywał, ale jeśli możesz to zrób chociaż chwilę rozgrzewki i stretchingu po treningu. Naprawdę warto¹³³.

Jan Stradowski, lekarz i redaktor „Focusa” stworzył artykuł o nazwie „Nie musisz ćwiczyć żeby być zdrowy”. Czyżby? Autor artykułu ma na myśli to, że ważne mogą być nawet kilkuminutowe treningi, które działają dobroczynnie na człowieka. Z najnowszych badań naukowych wynika, że niekoniecznie trzeba ćwiczyć pół godziny trzy razy w tygodniu. Wysiłek można dawkować sobie mniejszymi porcjami. Liczy się każda minuta intensywnej aktywności fizycznej. Wiedząc to możemy elastycznie zaplanować swój trening. Można ćwiczyć codziennie po kilka minut, ale z dużą intensywnością. Dodam, że ktoś, kto nie ma przemyślanego planu treningowego, powinien ćwiczyć w tempie, przy którym da się swobodnie rozmawiać. Do ważnych ćwiczeń, które nie pozwalają nam się szybko zmęczyć, należy chodzenie. Lekarze zalecają, żeby każdy robił dziesięć tysięcy kroków dziennie (jeżeli ktoś trenuje poza tym, może robić mniej). Osobiście jestem ciągle w ruchu. Często chodzę w domu i poza nim. Zdarzało się, że nawet opracowując niniejszą książkę byłem w ruchu. Chodzenie jest moim podstawowym ćwiczeniem poza jazdą na rowerze. Nie zapisuję treningu w kalendarzu, po prostu chodzę. I dobrze, ponieważ chodzenie jest znacznie lepszym trybem życia niż siedzenie. Wyliczenia uczonych z Uniwersytetu Queensland pokazały, że siedzenie sześć godzin na dobę bez przerw na ćwiczenia skraca życie aż o pięć lat. Do ćwiczeń zachęca także nowoczesna technika. W sprzedaży jest wiele gadżetów wspomagających aktywność fizyczną: krokomierze, opaski i specjalne zegarki. Liczą one kroki, monitorują akcję serca, oceniają intensywność treningu i o nim przypominają, rozpoznają różne rodzaje aktywności oraz podpowiadają ćwiczenia. Poza tym, istnieją darmowe aplikacje mobilne na telefony komórkowe wspierające zdrowy ruch. Ja z nich nie korzystam, ale na pewno służą one pomocą w robieniu postępów. Możemy się nimi

¹³³ D. Szadkowska, Trening z głową, Zwierciadło 5/2018, s. 191-192.

pochwalić przed znajomymi, zwiększają naszą motywację, a nawet nagradzają. Na przykład za zrobienie założonej liczby kroków można dostać wirtualne odznaczenie¹³⁴.

Według specjalistów ćwiczenia fizyczne są prawdziwym eliksirem młodości. Radzę Wam już w młodości przygotowywać się do sprawności na starość. Dbając o siebie można opóźnić starzenie się właśnie dzięki umiarkowanemu wysiłkowi fizycznemu. Wniosek jest taki, że ruch koryguje wiele niekorzystnych zjawisk, które sprowadzają przedwczesną starość¹³⁵.

Co się dzieje, gdy zaczynamy ćwiczyć?

- ✓ Zwiększa się poziom komórek odpornościowych we krwi.
- ✓ Dociera więcej krwi do mózgu i poprawia się działanie komórek nerwowych.
- ✓ Szybsza praca serca wzmacnia włókna mięśnia sercowego i poprawia krążenie.
- ✓ Ciało efektywnie zużywa glukozę, co zmniejsza obciążenie trzustki.
- ✓ Mięśnie pod wpływem większego obciążenia stają się silniejsze.
- ✓ Zwiększa się produkcja białka BDNF kluczowego dla naprawy układu nerwowego¹³⁶.

Zatem Kochani, do dzieła! Życzę Wam wielu chwil pozytywnego wysiłku. Poniżej proponuję ćwiczenia do wykonywania za darmo, w domu i poza domem.

Ćwiczenia dla zapracowanych. Do ćwiczeń nie potrzeba specjalnego sprzętu ani osobistego trenera. Ćwiczyć można wszędzie, przy biurku, podczas sprzątania czy oglądania telewizji.

Ćwiczenia w pracy. Spędzacie tam kilka godzin dziennie i można uznać, że ten czas może dobrze wpłynąć na Wasze zdrowie i sylwetkę, pod warunkiem, że co pewien czas ciągle będziecie ćwiczyć.

- Ćwiczenia mięśni ud
 - I. Zamiast windy wchodzić schodami. Wchodząc, ćwiczysz mięśnie ud. Lecz na dół zjedź windą, bowiem schodzenie w dół bardzo obciąża stawy i kręgosłup.
 - II. Podczas siedzenia na krześle umieść niewielką rzecz, tj. poduszkę lub karton po soku, między stopami i spróbuj podnosić go z podłogi, ściskając nogi razem. To ćwiczenie wzmacnia i wyszczupla wewnętrzną stronę ud.
- Ćwiczenia łydek
 - I. Weź laptop, zamknij go i połóż na nim książki lub grube gazety. Unieś to na wysokość bioder, jednocześnie wspinaj się na palce i opadaj na pięty. To ćwiczenie wysmukla łydki.
- Ćwiczenia ramion
 - I. Wstań, unieś pupę i wysuń ją przed krzesło, oprzyj dłonie na krześle i uginaj łokcie tak jak podczas robienia pompek. Zatrzymaj ruch kiedy ręce zegną się do kąta

¹³⁴ J. Stradowski, Nie musisz ćwiczyć żeby być zdrowy, Focus nr 2/2018, s. 22-28.

¹³⁵ P. Fisher, Jak zatrzymać młodość, Diogenes, Warszawa 1999, s. 20-22.

¹³⁶ J. Stradowski, Nie musisz ćwiczyć żeby być zdrowy, Focus nr 2/2018, s. 23.

prostego, a później prostuj ramiona. Wykonaj tyle powtórzeń ile to możliwe (zmęcz się trochę ☺)

- II. Długi szalik rozciągnij między ramionami. Jedną rękę trzymaj w górze, a drugą w dole, tak aby szalik ciągnął się jak pas samochodowy. Podczas rozciągania ramion bierz głębokie wdechy i rozszerzaj klatkę piersiową¹³⁷.

Ćwiczenia Pani/Pana domu. Obowiązki domowe można wykonywać przy ćwiczeniach. Czas spędzony podczas sprzątania, gotowania, prania można wykorzystać tak, by Wasze ciało miało z tego korzyści. Proponuję poniższe ćwiczenia.

➤ Ćwiczenia ud

- I. Podczas segregacji ubrań do prania rób skłony, aby wyjąć każdą rzecz z kosza i prostuj się przed włożeniem jej do pralki. Pięty przyciskaj mocno do podłogi i nie obracaj obręczy barkowej.
- II. Kiedy wyjmujesz naczynia ze zmywarki czy wkładasz zakupy do lodówki, lub podnosisz coś z podłogi, rób przysiady. Miej na uwadze, żeby kolana nie wychodziły przed linię palców i prostuj plecy. Możesz ćwiczyć z obciążeniem, trzymając podnoszony ciężar wyprostowanymi, wyciągniętymi przed siebie rękami.
- III. Podczas zmywania podnoś jedną i drugą nogę, kiedy są wyprostowane, do boku. Wykonaj dużą liczbę powtórzeń na każdą stronę. Pamiętaj, by nie pochylać się, gdy unosisz nogę.
- IV. Kiedy myjesz podłogę mopem, próbuj zginać nogi w kolanie maksymalnie do kąta prostego, raz jedną, raz drugą. Za każdym razem przytrzymaj pozycję przez parę sekund.

➤ Ćwiczenia łydek

- I. Kiedy zdejmujesz rzeczy z wysokiej półki wspinasz się na palce i zostań w takiej pozycji kilka sekund. Możesz w tym czasie obracać palce u nóg, raz w jedną, raz w drugą stronę.

➤ Ćwiczenia pośladków

- I. Kiedy prasujesz lub gotujesz spinaj pośladki, tak jakby była pomiędzy nimi karta płatnicza. Zrób kilkanaście powtórzeń trwających kilkanaście sekund.

➤ Ćwiczenia mięśni brzucha

- I. Podczas prac kuchennych na stojąco wciągnij brzuch spinając mięśnie. Policz do kilkunastu, później się rozluźnij. Zrób kilka powtórzeń; trenując codziennie dojdź do poziomu, w którym policzysz do kilkudziesięciu.

➤ Ćwiczenia ramion

- I. W celu ćwiczeń mięśni ramion zamień mop na szmatki, po jednej w każdej ręce. Myj podłogę mając plecy wyprostowane, schylając się i wykonując zamaszyste ruchy jedną i drugą ręką. Staraj się sięgać ramionami daleko, tak by klatka piersiowa prawie dotykała podłogi¹³⁸.

¹³⁷ A. Flis, Ćwiczenia od niechęci, Samo Zdrowie, 1/2016, s. 65.

¹³⁸ A. Flis, Ćwiczenia od niechęci, Samo Zdrowie, 1/2016, s. 67.

Ćwiczenia przed telewizorem. Można zmotywować się do ćwiczeń postanawiając, że będziecie je wykonywali podczas jakiegoś serialu (im więcej powtórzeń tym lepiej). Poza tym, przerwy reklamowe dają możliwość na ćwiczenia co kilkadziesiąt minut.

- Ćwiczenia całego ciała
- I. Ćwicz podczas przerw reklamowych różne mięśnie. Oprócz przysiadów, skłonów i brzusków można na przykład myjąc zęby robić wymachy nóg przez kilka minut. Nie posiadając specjalnego sprzętu można podnosić np. butelki. Można także robić pompki. Przez kilka minut przerwy można wykonać kilka serii ćwiczeń. Każde powtórzenie należy wykonywać powoli, gdyż wtedy mięśnie mocno pracują.
- Ćwiczenia brzucha i ud
- I. Propozycja wykonywania rowerka. Podczas leżenia przed telewizorem podnieś nogi, zegnij je w kolanach i zacznij nimi kręcić w przód i w tył.
- II. Usiądź na łóżku, ale tak, aby nie opierać pleców. Ręce połóż na biodrach. Wyprostowane nogi podnieś nad podłogę i wykonaj tzw. nożyce. Ćwicz przez parę minut, potem pozwól sobie na trzydziestosekundową przerwę i następnie powtórz ćwiczenie.
- Ćwiczenia barków i piersi
- I. Siedząc wyciągnij złączone i lekko ugięte nogi przed siebie. Wyprostuj plecy i wciągnij brzuch. Połóż lewą rękę na prawym udzie, a prawą na lewym. Nie rozłączając stóp, rozchyl kolana i mocno naciskaj dłońmi na uda.
- Ćwiczenia ramion
- I. Jeżeli nie masz hantli, podnoś ciężkie butelki, siedząc z wyprostowanymi plecami i nogami znajdującymi się na podłodze. Unoś je za głowę. Wykonaj kilka serii po kilkanaście powtórzeń¹³⁹.

Ćwiczenia w łóżku dla nie przemęczających się

- Ćwiczenia całego ciała
- I. Propozycja wykonania „kociego grzbietu”. Usiądź i wyciągnij wyprostowane ramiona przed siebie. Unieś pupę do góry, oprzyj się na rękach i wysuń obie nogi jak najdalej do tyłu. Na koniec ćwiczenia ziewnij, przez co dotlenisz ciało.
- Ćwiczenia pleców
- I. Połóż się na prawym boku, złączając obie, lekko ugięte nogi. Prawą rękę połóż z tyłu głowy. Lewym ramieniem obejmij się w talii i unosz tułów. Te ćwiczenie wykonuj powoli, unosząc się wydychając powietrze. Wykonaj kilka serii na każdy bok po kilkanaście powtórzeń.
- Ćwiczenia pośladków
- I. Te ćwiczenie przyda się przede wszystkim tym, którzy dużo siedzą w pracy. Połóż się na brzuchu, a głowę oprzyj na złączonych dłoniach. Nie odrywając bioder od prześcieradła, unieś nogę, a po chwili jeszcze wyżej, aż poczujesz, że pośladek jest mocno napięty. Zrób kilka serii na każdą nogę.
- Ćwiczenia ud

¹³⁹ A. Flis, Ćwiczenia od niechcenia, Samo Zdrowie, 1/2016, s. 66.

- I. Leżąc na prawym boku wyprostuj prawą rękę. Prawą nogę ugnij w kolanie, a lewą wyprostuj i unieś. Wykonaj kilka serii po kilka powtórzeń na każdy bok¹⁴⁰.

Przyszedł czas na.... właściwą dietę. Poniżej podaję pomysł hierarchicznej wartości zdrowotnej spożywanych pokarmów. Od źródeł węglowodanów stanowiących podstawę zdrowej diety po produkty, których należy unikać¹⁴¹.



Źródło: opracowanie własne na podstawie P. Kyzioł, Dbam o zdrowie, Wydawnictwo SBM, Warszawa 2016, s. 10.

Zasady prawidłowego odżywiania

- ✓ Nie przejadać się.
- ✓ Ograniczyć ilość mięsa, a zwiększyć ilość owoców i warzyw.
- ✓ Warzywa powinny być spożywane ugotowane i na surowo.
- ✓ Jadać tylko to, co cieszy zmysły, smakuje i odpowiada wzrokowo.
- ✓ Starać się unikać pośpiechu podczas jedzenia i nie jeść podczas oglądania telewizji.
- ✓ Jeść tylko wtedy, kiedy odczuwa się głód (nie dotyczy kulturystów).
- ✓ Nie objadać się przed snem.
- ✓ Ograniczyć tłuszcze zwierzęce na korzyść tłuszczów roślinnych.
- ✓ Nie przejadać się słodkami i zmniejszyć do minimum spożycie cukru.
- ✓ W celu dobrego trawienia zjadać po kolei jeden wyrób spożywczy, np. najpierw surówkę, później mięso, a na końcu kaszę.
- ✓ Stosować przyprawy trawienne, tj. kminek, majeranek, czosnek.
- ✓ Nie należy pić zbyt gorących płynów ani spożywać bardzo gorącego pokarmu.
- ✓ Nie jeść nieświeżych resztek jedzenia.
- ✓ Pamiętać, że nie wszystkie drogie produkty spożywcze są lepsze od tańszych¹⁴².

¹⁴⁰ A. Flis, Ćwiczenia od niechęci, Samo Zdrowie, 1/2016, s. 66.

¹⁴¹ P. Kyzioł, Dbam o zdrowie, Wydawnictwo SBM, Warszawa 2016, s. 10.

Z punktu widzenia fizjologii żywienia na wartość pokarmową produktów spożywczych mają wpływ następujące czynniki: jak dalece produkt odbiega od stanu naturalnego w przyrodzie, stopień przetworzenia przemysłowego, rodzaj obróbki cieplnej przy konserwowaniu, proces chłodzenia i zamrażania, sposób przechowywania, metody przyrządzania (gotowanie, duszenie, smażenie, pieczenie). Do najlepszych sposobów obróbki przemysłowej pozwalających zachować naturalne walory produktów należą: głębokie zamrażanie i kwaszenie¹⁴³. Jest to zadowalające, ponieważ w sklepach jest dużo smacznych mrożonek.

W tym miejscu powracam do tematu biorytmów. Jak wcześniej radziłem, warto spać długo, regenerując swoje siły. Jednak to nie wszystko w tym temacie. Ludzki organizm działa w rytmie dobowym kumulacji i oddawania ciepła. Od nocy do popołudnia następuje faza przyswajania ciepła. Organizm zatrzymuje ciepło, powstrzymując jego wypływ na zewnątrz. Od popołudnia do nocy ciepło z wnętrza ciała jest oddawane na zewnątrz, następuje faza oddawania ciepła. Nasze pożywienie składa się ze składników odżywczych. Doskonale wiemy z jakich – białka, węglowodany i tłuszcze są źródłem energii, a składniki mineralne, makro i mikroelementy, witaminy i woda nim nie są. Wspomnę, że z trzech składników dających energię to właśnie białka dają najwięcej dodatkowego ciepła. Podczas procesów zachodzących w komórkach 30% energii białkowej zamienia się w ciepło (w przypadku węglowodanów i tłuszczów tylko 5%). Nazywamy to dynamicznym działaniem substancji białkowych. W fazie kumulacji ciepła jest ono bardzo pożądane, ale w drugiej fazie oddawania ciepła już nie. Dlatego większą część źródeł białka powinno spożywać się od ranka do popołudnia. Wieczorem jest czas na to, by jeść niskobiałkowe pokarmy roślinne. Oczywiście tej rady nie kieruję do osób, które chcą zwiększyć masę mięśniową – one muszą zjeść obfita kolację. W przypadku ludzi, którzy mają nadwagę, nie należy spożywać wieczorem wysokokalorycznych posiłków, ponieważ w fazie oddawania ciepła tempo przemiany materii zmniejsza się. Pożywienie pobrane w tym czasie nie jest tak szybko spalane jak przed południem, zatem powoduje odkładanie się niepotrzebnego tłuszczu¹⁴⁴.

Jakościowa ocena dziennego jadłospisu¹⁴⁵. Poniższe kryteria pozwalają ocenić, czy dieta jest właściwa. Jeżeli padnie odpowiedź nie na choćby jedno pytanie, dietę należy skorygować.

Oceniane cechy	Liczba przyznanych punktów	
	tak	nie
Czy liczba posiłków jest dostosowana do wieku i rodzaju wykonywanej pracy?	1	0
Czy przerwy między posiłkami są dostosowane do liczby posiłków?	1	0
Czy mleko lub produkty mleczne są przynajmniej w jednym posiłku?	1	0
Czy warzywa lub owoce są przynajmniej w 2 posiłkach?	1	0
Czy surówki lub surowe owoce są przynajmniej w	1	0

¹⁴² J. Górnicka, Apteka natury, Agencja Wydawnicza Morex, Warszawa 2003, s. 33.

¹⁴³ U. Bohmig, Nasze zdrowie. Poradnik dla całej rodziny, Świat Książki, Warszawa 1996, s. 15.

¹⁴⁴ U. Bohmig, Nasze zdrowie. Poradnik dla całej rodziny, Świat Książki, Warszawa 1996, s. 96-98.

¹⁴⁵ W. Gumułka, W. Rewerski (red.), Encyklopedia zdrowia, PWN, Warszawa 1994, s. 375.

jednym posiłku?		
Czy w jadłospisie jest ciemne pieczywo lub kasza?	1	0

Źródło: W. Gumułka, W. Rewerski (red.), Encyklopedia zdrowia, PWN, Warszawa 1994, s. 375.

Psycholog dr E. Robinson przeprowadził badania, które wykazały, że zapamiętane informacje o spożywanych posiłkach wpływają na ilość tego co zjemy później. Ludzie, którzy w czasie jedzenia byli czymś zajęci, następny posiłek jedli bardziej obficie. Zatem jeśli zapamiętacie swój ostatni posiłek, co zjedliście i jak dużo, najprawdopodobniej później zjecie mniej. Zapamiętywanie spożywanych posiłków jest dobrym sposobem na schudnięcie. Warto prowadzić dziennik posiłków, dzięki któremu ograniczycie ilość spożywanego pokarmu. Pamiętajcie, że tydzień, ponieważ jecie nie tylko wtedy, gdy jesteście głodni. Z badań wynika, że mężczyźni jedzą więcej w towarzystwie pań, a one w towarzystwie innych pań. Tą zależność można tłumaczyć względami kulturowymi. W każdym razie w Polsce jest więcej otyłych mężczyzn niż kobiet¹⁴⁶.

Podróżniczka Beata Pawlikowska w swojej książce „W dżungli zdrowia” wypowiada się na temat zdrowego jedzenia. Jej zdaniem żywność, którą spożywa większość ludzi, nadaje się do wyrzucenia. Zajmując się swoim zdrowiem, radzi by odstawić wszystko, co zawiera chemiczne dodatki. Oczywiście nie każdego stać na to, by spożywać naturalne jedzenie. Nie zawsze są również warunki, żeby unikać przetworzonej żywności. Na przykład na wycieczkę pod namiot lepiej zabrać ze sobą konserwę, niż ryzykować zatrucie pokarmowe, które może być spowodowane spożyciem zepsutego pokarmu. Pamiętajcie jednak, że nieustanne przyswajanie wysoko przetworzonej żywności wpływa negatywnie na Wasze zdrowie. Zdaniem Pawlikowskiej, aby uniknąć chorób, należy ekstremalnie unikać chemii w jedzeniu i pić. Upiera się ona przy tym, żeby jeść zdrowe rzeczy bez chemicznych dodatków, ponieważ dzięki temu ludzki organizm będzie silny, zdrowy i sam pokona wszystkie zagrożenia. Radzi ona, by nauczyć się dbać o siebie w taki sposób, żeby organizm był w stanie samodzielnie się regulować i leczyć. Ludzki organizm to potrafi, ponieważ tak został stworzony przez naturę. Ma wbudowany wewnętrzny system obrony przed chorobami. Należy pamiętać, że ów system będzie działał tylko wtedy, kiedy nie zakłócisz go chemią spożywczą. Pawlikowska mówi, że my wszyscy jesteśmy tak skonstruowani, żeby być zdrowi. Nasz organizm potrafi pokonać wszystkie choroby, bakterie, wirusy i wszystko co będzie wymagało naprawy, ale tylko wtedy kiedy będzie miał swoją naturalną siłę. Naturalna siła pochodzi z jedzenia i picia. Nie istnieje inne źródło energii w naszym organizmie. Wszystkie komórki dostają razem z krwią pożywienie z żołądka. Wszystko, co dzieje się w organizmie, jest możliwe dzięki składnikom zawartym w pokarmie. Jeżeli naturalnych składników brakuje, to co wcześniej było normalnie możliwe, staje się niemożliwe. I zaczynają się choroby. „Radykalna” metoda na zdrowie według Pawlikowskiej polega na zmianie nawyków żywieniowych, usunięciu chemii, która nas niszczy i zastąpieniu jej naturalnymi produktami, które nas wzmacniają. Zdaniem Pawlikowskiej śmieciowa żywność nie jest prawdziwą żywnością. Jest czymś co ją udaje¹⁴⁷. Niby wszyscy o tym wiedzą, ale tak

¹⁴⁶ D. Romanowska, Zapamiętaj, co jesz, Newsweek nr 11-17.02.2019, s. 64-65.

¹⁴⁷ B. Pawlikowska, W dżungli zdrowia, Wydawnictwo Burda, Warszawa 2014, s. 271-275.

naprawdę mało ludzi jest tego świadoma. Lekarze zajmują się chorobami, ale pamiętajcie, młodzi, że trzeba działać profilaktycznie. Chcecie być zdrowi dziś, za kilka lat i na starość. Żeby dożyć starości trzeba dbać o siebie już w młodym wieku.

Beata Pawlikowska promuje weganizm jako jedyne możliwe rozwiązanie w celu zachowania dobrego zdrowia. Jej dieta bazuje głównie na warzywach, owocach i kaszach. Spożywa także orzechy, przyprawy i zioła. Pawlikowska radzi, by nie rezygnować z pierwszego posiłku w ciągu dnia: śniadania. Sama je śniadanie nie później niż dwie godziny po wstaniu z łóżka. Uważa, że śniadanie mówi dla ciała: „...wymagam od ciebie wysiłku, ale zawsze pamiętam o tym, żeby dostarczyć ci energii.” Pawlikowska chwali swoje codzienne menu składające się z kilku niewielkich posiłków w ciągu doby. Jest przekonana, że najlepiej jest spożywać niezbyt duże porcje ciepłego jedzenia przez cały dzień¹⁴⁸. Dzięki temu organizm ciągle dostaje świeżą dawkę energii. Mówiąc o niewielkim posiłku, jest to taki, który zaspokaja głód, ale nie obciąża. Podróżniczka radzi również, by zwrócić uwagę na to ile jedzenia nam się marnuje. Warto jej zdaniem kupować droższe naturalne produkty, niż tanie przetworzone jedzenie, którego dużą część wyrzucimy, ponieważ o nim zapomnimy lub zrezygnujemy z powodu nadmiaru¹⁴⁹. Ja sam zauważyłem, że zdarza mi się przeterminować pieczywo. Od jakiegoś czasu kupuję go mniej, żeby spożyć całą kupioną ilość. Szanujcie i „troszczcie” się o Wasze pożywienie. Pamiętajcie, że wiele osób na świecie głoduje, zjedliby nawet resztki wyrzucanego przez Was pokarmu. Zatem do minimum ograniczcie wyrzucane przez Was jedzenie.

Odpowiednia dieta – flexitarianizm. Koniecznie spróbujcie! Flexitarianizm to elastyczne podejście do diety: zadbanie o to, by w diecie tylko okazjonalnie znajdowało się mięso. Przejście na dietę z minimalną zawartością mięsa pozwoli Wam żyć zdrowo. Badania naukowe są jednoznaczne: im mniej mięsa w diecie, a więcej warzyw i owoców, tym jesteśmy zdrowsi. Dieta głównie roślinna, a rzadko mięso lub ryba to wspaniałe rozwiązanie. Uszczegółowiając wyniki badań wpływu diety na zdrowie człowieka, są one różne dla kobiet i mężczyzn. Wieloletnie badania dr M. Orlicha z Uniwersytetu Loma Linda obejmujące grupę aż 70 tys. osób wykazały, że najdłużej i najzdrowiej żyją mężczyźni na diecie całkowicie bezmięsnej, a kobiety na diecie roślinnej z niewielką ilością ryb. Podobne wyniki daje wiele innych badań – długowiecznością i dobrym zdrowiem mogą cieszyć się ludzie jedzący rośliny, rzadko spożywający mięso¹⁵⁰.

Poza tym, ważna jest również oszczędność pieniędzy. Mięso jest droższe niż źródła węglowodanów złożonych, więc warto z niego zrezygnować. Szanujecie swoje zdrowie, a także portfel. W sklepach spożywczych można nabyć zamienniki mięsa zrobione z warzyw. Ja poczułem smak pysznego pasztetu z ciecierzycy. Pomyślcie: czy warto jeść zmielone resztki mięsa z konserwantami czy pasztet z warzyw? Substytuty mięsa stały się możliwe do wyprodukowania dzięki nowym rozwiązaniom technologicznym i dostępności białek roślinnych. Roślinne wędliny robi się głównie z roślin strączkowych. Do produkcji jarskich

¹⁴⁸ B. Pawlikowska, W dżungli zdrowia, Wydawnictwo Burda, Warszawa 2014, s. 301-315.

¹⁴⁹ B. Pawlikowska, W dżungli zdrowia, Wydawnictwo Burda, Warszawa 2014, s. 104.

¹⁵⁰ K. Błazejewska-Stuhr, Bez mięsa, bez wyrzeczeń, Zwierciadło 3/2019, s. 162.

wyrobów przypominających wędliny używa się także białka pszennego, mąki sojowej i ziemniaczanej, tofu i płatków drożdżowych¹⁵¹.

W Polsce nie brakuje entuzjastów zdrowego stylu życia, ale dobrze byłoby, gdyby ich liczba się zwiększyła. Badania przeprowadzone w 2017 roku przez firmę Mintel ukazują, że co dziesiąty respondent jest na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej, a dwóch na dziesięciu ludzi w wieku 25-34 lat przyznaje, że je obecnie więcej produktów wegetariańskich niż rok temu¹⁵². Zatem Wy, młodzi, coraz bardziej rozumiecie potrzebę przestrzegania zdrowej diety.

Nie ma jednak jednej diety zdrowej dla wszystkich. Wynika to z faktu, że mamy różne zapotrzebowanie energetyczne (niektórzy ciężko pracują fizycznie, niektórzy, tacy jak ja, wykonują lekką pracę przede wszystkim w postaci siedzącej). Są ludzie, którzy oczekują przyrostu mięśni i chcą diety wysokokalorycznej i wysokobiałkowej. A także zdarzają się chorzy, którzy mają problemy z trawieniem lub są uczuleni na niektóre składniki pokarmowe.

Zatem dopasujcie dietę do własnych potrzeb, ponieważ dieta nawet wegańska, oparta na nieprzetworzonych produktach roślinnych, może być tylko pozornie zdrowa i nie przynieść pożądanych efektów konkretnej osobie. W tym rozdziale nie będę wymieniał wartości kalorycznej pokarmów ani przykładowych diet, wszystko to znajdziecie w Internecie. Kto ma ochotę, może skorzystać z pomocy dietetyka. Teraz wspomnę o kilku szczegółach dotyczących zdrowej diety. Amerykański Departament Zdrowia i Opieki Społecznej wydał ostatni raport podsumowujący badania z dziedziny dietetyki. Wynika z niego, że najzdrowsze dla nas, ludzi, są owoce, zboża, orzechy i warzywa, rośliny strączkowe. To wiemy wszyscy, ale nie zawsze dieta wegańska jest najlepszym rozwiązaniem. Przykładowo dla osób żyjących w ciągłym stresie. Ich organizmy wytwarzają mniej enzymów trawiennych, więc lepiej przyswajalne jest dla nich białko odzwierzęce. Tak samo jest w przypadku pracowników fizycznych i sportowców, których dieta powinna być obfita w pełnowartościowe białko. W ich diecie powinno przynajmniej w jednym posiłku na dobę znaleźć się mięso. Dr Magdalena Golachowska, naukowiec i dietetyk radzi, że dieta wegańska jest dobra dla ludzi zdrowych, którzy nie żyją w stresie, a także zamożnych, żyjących w komfortowych warunkach, osób, które mają zdrowy cały układ pokarmowy. Oni na diecie roślinnej mogą dobrze żyć, suplementując jedynie witaminę B12, żeby zapobiec niedokrwistości. W roślinach znajdują wszystko, czego organizm potrzebuje, ale ważne, by jedli w sposób urozmaicony¹⁵³.

Lepiej jest jeść mniej, ale częściej. Nie zapominajcie również o dokładnym przeżuwaniu pokarmu, ponieważ już w jamie ustnej dzięki odpowiednim enzymom rozpoczyna się proces trawienia. Im bardziej rozdrobniony jest pokarm, tym łatwiej go przyswoić¹⁵⁴.

Reasumując, świat bez mięsożerców byłby zdrowszy. Spadłoby ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia i układu pokarmowego, cukrzycę, udar i nowotwory, a także zmniejszyłoby się ryzyko chorób związanych z otyłością (również tych, które dotyczą obciążenia stawów), ponieważ wegetarianie i weganie są z reguły szczuplejsi niż mięsożercy.

¹⁵¹ J. Nikodemka, Weganizm. Moda czy konieczność, Focus nr 8/2018, s. 24.

¹⁵² J. Nikodemka, Weganizm. Moda czy konieczność, Focus nr 8/2018, s. 20-21.

¹⁵³ J. Nikodemka, Weganizm. Moda czy konieczność, Focus nr 8/2018, s. 21-24.

¹⁵⁴ A. Kowalczyk, Jeść i się nie przejeść, Wprost nr 22.04.19, s. 73.

Ważny jest fakt, że w świecie bez mięsa zużywalibyśmy mniej leków i wzrosła by skuteczność antybiotyków, których ogromną ilość zużywa się w hodowli zwierząt.

Czego warto unikać w diecie?

- Tłuszczów nasyconych. Frank Hu z Uniwersytetu Harvarda porównywał wpływ na zdrowie tłuszczów zawartych w nabiale i tłuszczów pochodzących z innych produktów odzwierzęcych i nie stwierdził dużych różnic. Jednakże, gdy badani zastąpili tłuszcze zwierzęce roślinnymi, zaobserwowano znaczący spadek liczby zachorowań na choroby układu krążenia¹⁵⁵.
- Utwardzanych tłuszczów roślinnych. Często zawierają dużo tzw. tłuszczów trans, które podobnie do tłuszczów nasyconych powodują choroby układu krążenia, nowotwory i cukrzycę. Szczególnie niebezpieczne są tłuszcze częściowo utwardzane. Jeżeli możecie, unikajcie ich, jeśli widzicie je w składzie produktu.
- Nadmiaru cukru. Sam uwielbiam czekoladę i nie wyobrażam sobie życia bez niej, ale należy mieć się na baczności. Substancje takie jak sacharoza, fruktoza czy syrop glukozowo – fruktozowy poprawiają smak produktów, ale w większych ilościach są kompletnie nam zbędne i szkodzą. Jak powiedział profesor Luc Tappy z Uniwersytetu w Lozannie, brak cukru w diecie to żaden problem dla organizmu. Uważajcie zwłaszcza na cukier ukryty w pozornie zdrowych, naturalnych czy niskotłuszczowych produktach. Cukier może być zastąpiony niskokalorycznym słodzikiem, ale nie zawsze jest to dobre rozwiązanie. Niskokaloryczne substancje słodzące oszukują nasz organizm: przez receptory na języku informują mózg, że otrzymamy dużą dawkę energii, ale później ta energia – glukoza we krwi – się nie pojawia. Zatem słodziki powodują, że organizm nie potrafi wykorzystać wskazówek smakowych do określenia kaloryczności jedzenia. W ten sposób produkty ze słodzikami mogą sprawić, że zjemy więcej innych, naprawdę kalorycznych pokarmów¹⁵⁶.
- Mięsa oddzielonego mechanicznie. Ta miękką masę to przede wszystkim tłuszcz. Jest to wyrób niezdrowy i prawdziwego mięsa jest w nim niewiele. Występuje przede wszystkim w parówkach, pasztetach, pulpetach i innych daniach gotowych¹⁵⁷. Dawniej objadałem się takimi wyrobami, ale po przejściu na flexitarianizm żyję zdrowiej. Zamiast aplikować sobie takie bomby tłuszczowe, jeżeli bardzo chcecie jeść mięso, jedzcie te najbardziej wartościowe, np. fileć z kurczaka. Unikajcie mięsa oddzielonego mechanicznie.

Na koniec rozdziału wspomnę, że **zdrowie to szczęście**. Jesteśmy biologicznie zaprogramowani na dążenie do szczęścia. Poczucie szczęścia jest mocno związane z rozwojem osobistym. Szczęście to efekt duchowego dojrzenia. W młodości szczęście jest głównie ukierunkowane na zewnątrz, zależne przede wszystkim od bodźców zewnętrznych. Wy, dwudziestolatkowie jesteście ciekawi świata, kreatywni, a plastyczność mózgu w młodym wieku jest intensywna. Z upływem lat poczucie szczęścia przesuwają się w kierunku zadowolenia. Jednakże brak zadowolenia w młodym wieku nie jest negatywny, ponieważ jest

¹⁵⁵ J. Nikodemka, Weganizm. Moda czy konieczność, Focus nr 8/2018, s. 23.

¹⁵⁶ J. Stradowski, Ile jedzenia w jedzeniu, Focus nr 12/2018, s. 21-23.

¹⁵⁷ J. Stradowski, Ile jedzenia w jedzeniu, Focus nr 12/2018, s. 21.

motorem napędowym do rozwoju i zmian na lepsze. Dobrze jest więc, gdy zaspokajacie swoje pragnienia, oczywiście nie szkodząc nikomu. Neurobiolog Tobias Esch uważa, że szczęśliwi ludzie nie uzależniają szczęścia od wydarzeń, ale od spojrzenia na nie¹⁵⁸. Myślę tak samo. Często nie dostrzegamy ile dobra posiadamy i ile możliwości mamy. Dwudziestolatkowie na starcie kariery często mają pieniądze, wsparcie, miłość, zasoby intelektualne do prowadzenia szczęśliwego życia. Więc starajcie się w jak najlepszym stopniu wykorzystać to co posiadacie i uwierzyć we własne szczęście. Szczęścia można się nauczyć. Rozwój osobisty pozwala uświadomić sobie pozytywne i negatywne doświadczenia, wyciągać z nich wnioski i uczyć się nowych zachowań. Warto spojrzeć na problematyczne przeżycia z pozytywnej perspektywy. Można ją uzyskać poprzez trening nowych zachowań. Istnieje wiele metod pomocnych w rozwijaniu świadomości dobrego życia. Na przykład trening uważności, empatii, kultywowanie wdzięczności i prowadzenie dziennika szczęśliwych zdarzeń. Starajcie się już od dzisiaj dostrzegać i doceniać pozytywne aspekty życia. Piszę o szczęściu w rozdziale ZDROWIE również dlatego, żeby uwydatnić znaczenie doświadczania ciała w procesie uszczęśliwiania siebie samego. Ma znaczenie odżywianie, relaks, ćwiczenia fizyczne, doznania zmysłowe, czyli przede wszystkim sprawy proste i przyjemne, które dają poczucie szczęścia. Wiele badań naukowych wykazało, że szczęście jest zdrowe: optymiści są zdrowsi i dłużej żyją¹⁵⁹. Zatem codziennie pamiętajcie, by widzieć więcej pozytywów we własnym życiu.

¹⁵⁸ T. Esch (rozmawiał A. Lipiński), Po jasnej stronie życia, Charaktery, nr 3/2018, s. 44-46.

¹⁵⁹ T. Esch (rozmawiał A. Lipiński), Po jasnej stronie życia, Charaktery, nr 3/2018, s. 46-47.

ROZWÓJ INTELIGENCJI

W tym rozdziale opisuję rodzaje ludzkiej inteligencji według teorii psychologa Howarda Gardnera. W latach 80-tych poprzedniego wieku stworzył teorię inteligencji wielorakiej, która bardzo mi się podoba i chcę ją Wam przybliżyć (oraz piszę, jak te rodzaje inteligencji zwiększać, rozwijać własne możliwości). Początkowo Gardner stworzył koncepcję siedmiu rodzajów inteligencji, później swoją teorię uzupełnił o trzy kolejne rodzaje. Zatem mamy obecnie zestaw dziesięciu wymiarów ludzkiego umysłu i co na pewno cieszy, każdy może być uzdolniony w danym obszarze. Każdy typ inteligencji można udoskonalać. Zachęcam Was do stawania się coraz lepszymi w każdym wymiarze inteligencji.

✓ Inteligencja matematyczno – logiczna

Ta inteligencja to umiejętność liczenia i analitycznego myślenia. Jest to inteligencja porządku i sekwencji. Każdy człowiek posiadający wysoki iloraz tej inteligencji ma wielką łatwość posługiwania się liczbami, a także zdolność porządkowania rzeczywistości wszechświata w sposób logiczny. Dodam, że ta inteligencja wykracza daleko poza zwykłe posługiwanie się liczbami. Jest to inteligencja logiki, symbolicznego przedstawienia wszechświata. Z punktu widzenia nauczania osoba obdarzona wysokim poziomem tej inteligencji uczy się bez trudu, gdy materiał opiera się na liczbach i symbolach. Na przykład pojęcie ciężaru ma sens dla takiej osoby w kategoriach kilogramów, a pojęcie odległości – kilometrów¹⁶⁰. Posiadacze tego rodzaju dominującej inteligencji są skłonni do koncepcyjnego i abstrakcyjnego myślenia. Są zazwyczaj dociekliwi, systematyczni i dokładni i są racjonalistami¹⁶¹. Można stwierdzić, że ta inteligencja to dostrzeganie porządku, myślenie w sposób przyczynowo – skutkowy, tworzenie hipotez i budowanie schematów myślowych i liczbowych. O ludziach, którzy mają wysoką tę inteligencję, można stwierdzić, że są jak „chodzące komputery”¹⁶². Mają oni uzdolnienia szczególnie do nauk ścisłych.

Są różne sposoby zwiększania inteligencji matematyczno – logicznej. Przede wszystkim polecane jest rozwiązywanie łamigłówek i zagadek logicznych. Możecie ulepszyć swój budżet domowy, kontrolować go i oszczędzać więcej. Sposobem na rozwój tej inteligencji jest także liczenie w pamięci i jak najczęstsze rysowanie schematów i diagramów. Przyda się na pewno lektura czasopism popularnonaukowych, a także wiadomości ekonomicznych, np. w „Gazecie Prawnej”. Osobom studiującym polecam rozwiązywanie zadań matematycznych, ogólnie rzecz biorąc ścisłych. Istnieją również gry logiczno – matematyczne planszowe bądź komputerowe. Może warto się nimi zainteresować. Innym sposobem rozwoju jest wizyta w centrum nauki, jakimś muzeum związanym tematycznie z naukami ścisłymi. Przyjemnym sposobem podnoszenia poziomu tej inteligencji jest planowanie. Na przykład szczegółów dotyczących podróży, wycieczek, ale także opracowywanie różnych harmonogramów. Warto planować każdy dzień swojego życia, tak żeby żaden szczegół Wam nie umknął. Ja dawniej prowadziłem dziennik, w którym zapisywałem szczegóły dotyczące każdego dnia i polecam, więcej można przez to osiągnąć. Harry Alder w swojej książce „Jak podwyższyć swoją

¹⁶⁰ C. Drapeau, Jak uczyć się szybko i skutecznie, Klub dla Ciebie, Warszawa 2002, s. 59-60.

¹⁶¹ <https://zielonalinia.gov.pl/-/rodzaje-inteligencji-i-ich-odbicie-w-zyciu-zawodowym-65290> [Dostęp 19.01.2020]

¹⁶² J. Łapiński, Jak być lepszym w życiu zawodowym i prywatnym, Łapy 2016, s. 94.

inteligencję” pisze, że ten rodzaj inteligencji mierzą standardowe testy IQ, tak samo jak inteligencję lingwistyczną i wizualną¹⁶³. Oczywiście w testach IQ mierzone są wszystkie naraz i tworzą jeden wynik ilorazu inteligencji. Mi nigdy nie zależało, by rozwiązywać testy IQ i myślę, że nie uzyskałbym wysokiego wyniku, zwłaszcza, że nie posiadam zdolności do nauk ścisłych. Należy pamiętać, że inteligencji jest wiele i każdy może być „w czymś” bardzo dobrym. Alder przypomina, że w testach IQ zadania dotyczące tej inteligencji sprawdzają logiczne myślenie i umiejętność wyszukiwania powiązań między wyrażeniami, w mniejszym stopniu mierzą umiejętności czysto naukowe, matematyczne. Chociaż Alder zachęca, żeby podnosić poziom swoich zdolności matematycznych, zwłaszcza arytmetycznych, korzystając z pigulek wiedzy i innych książek typu „ucz się sam”¹⁶⁴. Jeszcze innym sposobem rozwoju jest określanie prawdopodobieństwa, np. u bukmachera. Jednakże ostrożnie z hazardem, ryzykujcie tylko nadwyżki finansowe i uważajcie, żeby się nie uzależnić. Można podnosić poziom tej inteligencji również przez dbałość o porządek, żeby wszystko było logicznie uporządkowane. Minimalistom raczej to przychodzi bez trudu, reszta musi się trochę napracować, ale warto, dlatego, że porządek ułatwia funkcjonowanie, zwłaszcza telepracownikom (jeśli mowa o porządku miejsca pracy). Stawianie hipotez to ostatni punkt o którym chcę wspomnieć. Stawiajcie przypuszczenia dotyczące otaczającego Was świata, a następnie sprawdzajcie je, zaspokajajcie swoją ciekawość¹⁶⁵.

✓ Inteligencja wizualna

Inaczej inteligencja przestrzenna. Ludzie o dominującym tym typie inteligencji myślą obrazowo i mają dobrą wyobraźnię. Ta inteligencja jest zdolnością manipulowania światem przestrzeni i wyobrażania go sobie. Człowiek korzystający z inteligencji wizualnej musi zobaczyć rzeczy lub je sobie wyobrazić, żeby dobrze zrozumieć¹⁶⁶. Ogólnie rzecz biorąc, inteligencja wizualna pozwala rozumieć rzeczywistość dzięki kształtom pochodzącym ze świata zewnętrznego oraz dzięki wyobraźni. Inteligencja wizualna pozostawia pole do popisu w takich zajęciach jak malarstwo, grafika i rzeźba, oczywiście także architektura, również nawigacja, zatem tam, gdzie istotne jest dostrzeganie związków pomiędzy elementami przestrzeni. Ta inteligencja ujawnia się w wielu zdolnościach umysłowych, od wyobrażania sobie różnych rzeczy, przez pisanie zgodne z ortografią (miałem przyjemność być kiedyś mistrzem młodzików powiatu augustowskiego ☺) po kreatywne rozwiązywanie poważnych problemów¹⁶⁷. W celu zwiększenia tego rodzaju inteligencji należy pracować nad wizualizacją. Przedstawiajcie myśli w formie obrazów. Myślenie wizualne jest jedną z cech genialności. Gdy czujecie jakąś trudność w realizacji celu, rozpatrujcie wszystkie możliwe ścieżki do jego osiągnięcia. Wizualizacja dotyczy całego szeregu czynników (pamięć, wyznaczanie celów, koncentracja, kontrola rozwoju wydarzeń, szybkie czytanie, kreatywne rozwiązywanie problemów, pomysłowość oraz motywacja). Kto chce zwiększyć tą inteligencję powinien stosować techniki wizualizacyjne, takie jak diagramy, wykresy, rysunki, żeby sobie wszystko „poukładać w głowie”. Bierzcie przykład z Einsteina, który

¹⁶³ H. Alder, Jak podwyższyć swoją inteligencję, Świat Książki, Warszawa 2006, s. 40.

¹⁶⁴ H. Alder, Jak podwyższyć swoją inteligencję, Świat Książki, Warszawa 2006, s. 74.

¹⁶⁵ <https://www.focus.pl/artykul/jak-rozwijac-poszczegolne-inteligencje> [Dostęp 19.01.2020]

¹⁶⁶ C. Drapeau, Jak uczyć się szybko i skutecznie, Klub dla Ciebie, Warszawa 2002, s. 61-62.

¹⁶⁷ H. Alder, Jak podwyższyć swoją inteligencję, Świat Książki, Warszawa 2006, s. 34.

uważał, że liczby i słowa odgrywają w procesie myślenia mniejszą rolę niż wyobrażenia. Szanse na sukces podczas rozwiązywania problemu są większe, gdy stworzona przez Was wizja jest bardzo realistyczna i silnie działająca na zmysły. Wtedy inteligentne wyniki staną się rzeczywistością. Powracając do tematu geniusza Einsteina, jest on przykładem na to, że rozwijać inteligencję wizualną można szukając nowych kombinacji. Łączcie i przedstawiajcie pomysły. Czasami wystarczy zmienić drobiazg, a całość nabierze nowy kształt. Nasz umysł „szufladkuje” rzeczy i nadaje im określone znaczenia, by móc odwołać się do nich w przyszłości. Informacji jest przypisane znaczenie, jakie było na początku. Myśląc inteligentnie, musimy dostać się do zasobów informacji i nadać im nową formę. Zwiększając inteligencję wizualną trzeba na nowo zestawiać zapisane w mózgu informacje, tak, by pasowały do nowej sytuacji. Przez to zwiększycie poziom swojej inteligencji przestrzennej i ogólnie rzecz biorąc, wartość własnych doświadczeń¹⁶⁸. Ponadto, dla tych, którzy chcą pracować nad rozwojem tego typu inteligencji jest jeszcze rada, by po prostu zmieniać. Rzeczy i perspektywę. Patrzcie na problem różnymi sposobami. Mistrzowie rozwiązywania problemów wskazują takie rozwiązania, które dają nowe możliwości i podnoszą rangę wyniku¹⁶⁹. Czytałem i się z tym zgadzam, że ludzie rozbudzają swoją inteligencję kiedy zmieniają otoczenie (na wakacjach) – i wtedy podejmują ważne życiowe decyzje, bowiem ich umysł jest pobudzony do większej kreatywności. Można zmieniać wiele rzeczy: odzież, meble, pracę, pojazdy, fryzurę, potrawy, hobby, gazety. Należy otworzyć umysł na wyższą inteligencję, a wszelkiego rodzaju zmiany będą stanowić dobrą inwestycję¹⁷⁰. Mądrze jest korzystać z własnych możliwości i dokonując zmian kształtować własną przyszłość.

Testy na IQ zawierające pytania wizualne wymagają określonych umiejętności matematycznych, jednakże dotyczą związków pomiędzy kształtami i formami graficznymi¹⁷¹. Przy rozwiązywaniu testów pomocne jest obeznanie z planimetrią i geometrią.

✓ **Inteligencja lingwistyczna**

Ta inteligencja pozwala na właściwe korzystanie ze słów oraz sprawia, że możemy swobodnie posługiwać się językiem. Dlatego nazywana jest także inteligencją werbalną. Ludzie, którzy mają wysoką inteligencję werbalną trafnie dobierają słowa, konstruują zdania, dobrze dyskutują. Ja pisząc tę książkę korzystam głównie z tej inteligencji. Stwierdzam, że umiejętność wyrażania własnych myśli poprzez słowa jest dzisiaj w cenie i ludzie zajmujący wysoką pozycję w społeczeństwie mają wysoką inteligencję werbalną. Takich ludzi charakteryzuje bogate słownictwo, łatwość argumentacji, zamiłowanie do literatury, łatwość prowadzenia debat i przemówień publicznych. Młodzi ludzie o wysokim ilorazie inteligencji werbalnej z łatwością zapamiętują informacje i sporządzają notatki, mają także zdolność używania języków obcych.

Inteligencja lingwistyczna odpowiada za zdolności językowe. Ponieważ wymaga wzbogacania słownictwa i umiejętności wypowiedzi, możecie podwyższać jej poziom w

¹⁶⁸ H. Alder, Jak podwyższyć swoją inteligencję, Świat Książki, Warszawa 2006, s. 162-163.

¹⁶⁹ H. Alder, Jak podwyższyć swoją inteligencję, Świat Książki, Warszawa 2006, s. 166.

¹⁷⁰ H. Alder, Jak podwyższyć swoją inteligencję, Świat Książki, Warszawa 2006, s. 171-172.

¹⁷¹ H. Alder, Jak podwyższyć swoją inteligencję, Świat Książki, Warszawa 2006, s. 75.

zwykłych szkołach i uczelniach wyższych oraz poprzez lekturę. Tak jest, można osiągnąć wysoki poziom tej inteligencji treningiem i nie mają tu znaczenia uwarunkowania genowe umysłu oraz wiek, w którym nauczyliście się czytać i pisać. Stosując metody podwyższania inteligencji lingwistycznej nie powinno się ograniczać tylko do przyspieszonych kursów ani streszczeń książek. Zwiększać iloraz inteligencji lingwistycznej można:

- Dużo czytając, także książki nie należące do ulubionych gatunków literatury (trzeba poszerzać własne zainteresowania);
- Starając się czytać szybko, jak najwięcej zapamiętując;
- Używając jak najczęściej słowników: etymologicznego i synonimów, także wyrazów obcych i trudnych;
- Interesując się logiką i językoznawstwem¹⁷²;
- Systematycznie ucząc się języków obcych;
- Próbując tworzyć własne teksty;
- Biorąc udział w amatorskich konkursach literackich;
- Chodząc na spotkania szkolnego koła teatralnego;
- Przeglądając gazety, zwracając uwagę na nieznane wcześniej wyrazy;
- Myśląc metaforycznie (obrazowo), ponieważ charakteryzuje to kreatywne myślenie¹⁷³.

✓ **Inteligencja muzyczna**

Inteligencja muzyczna, inaczej słuchowa, jest rozumieniem świata poprzez dźwięki. Ci z Was, którzy mają wysoką inteligencję muzyczną, mają tzw. „słuch muzyczny”, czyli wrażliwość na dźwięki płynące z otoczenia. Ta inteligencja jest inteligencją muzyków, którzy słyszą równoczesne brzmienie wielu instrumentów wprowadzając do niego harmonię¹⁷⁴. Ta inteligencja jest wysoka u osób, które potrafią usłyszeć i rozpoznać dźwięki, które dla innych są niedostrzegalne. Ci ludzie lepiej przyswajają wiedzę, gdy przekazana zostanie w trakcie prezentacji niż podczas samodzielnego czytania tekstu.

Platforma muzyczna Deezer przeprowadziła na grupie tysiąca respondentów z Wielkiej Brytanii badanie, z którego wynika, że najchętniej poznajecie nowe dźwięki po dwudziestym roku życia (dokładnie w 24). Już po trzydziestce osłabia się ludzka chęć słuchania nowych utworów, słuchamy wtedy znanej klasyki¹⁷⁵. Zatem warto ożywiać młodzieńczy zapał poznawania, rozumienia i przeżywania dźwięków.

Rozwijać inteligencję muzyczną można poszerzając swoją audiotekę o gatunki muzyki wcześniej nieznane. Na przykład osoba słuchająca muzyki pop może zacząć słuchać muzykę klasyczną. Druga opcja to chodzenie na koncerty. Można również pokusić się o własne wystąpienia po wcześniejszej nauce gry na instrumencie. Ludzie, którzy mają wysoką inteligencję muzyczną działają sprawniej podczas różnych aktywności, gdy słuchają muzyki

¹⁷² H. Alder, Jak podwyższyć swoją inteligencję, Świat Książki, Warszawa 2006, s. 65.

¹⁷³ H. Alder, Jak podwyższyć swoją inteligencję, Świat Książki, Warszawa 2006, s. 168.

¹⁷⁴ C. Drapeau, Jak uczyć się szybko i skutecznie, Klub dla Ciebie, Warszawa 2002, s. 62.

¹⁷⁵ Emerycy po trzydziestce, Focus 9/2018, s. 98.

czy „nuć coś sobie pod nosem”. Jest także możliwość śpiewania w chórze, jeśli macie do tego predyspozycje. Studenci, u których dominuje ta inteligencja powinni na głos czytać notatki, by dobrze zapamiętać. Jest możliwość zakupu wirtualnego lektora, czyli programu, który skonwertuje tekst pisany na dźwięk. Na pewno to ułatwi rozwój tej inteligencji. Następną opcją jest wsłuchiwanie się w dźwięki natury. Warto czasami dla wrażliwych na dźwięki „zatopić się” w jej odgłosach, przynajmniej po to, by odpocząć od codziennego zgiełku. Oczywiście można swoją karierę zawodową związać z muzyką, zostać np. dyrygentem, śpiewakiem operowym, kompozytorem, instrumentalistą, lub inżynierem dźwięku.

✓ **Inteligencja kinestetyczna**

Inaczej inteligencja ruchowa. Jest to zdolność kontrolowania ruchów własnego ciała i umiejętność właściwego posługiwania się różnymi przedmiotami. U kinestetyków ważną rolę odgrywa zmysł dotyku. Tacy ludzie uwielbiają sport i taniec, lubią także majsterkowanie. Podczas rozmowy dużo gestykulują. Zapewne przypominacie sobie, kochani mający wysoką inteligencję ruchową, jak trudno było w szkole wytrzymać 45 minut bez wstawania. Ten rodzaj inteligencji to „inteligencja cielesna”. W dzisiejszych czasach jesteśmy świadomi korzyści, jakie przynosi dbałość o ciało. Dbanie o nie pomaga mieć praktyczne podejście do funkcji swojego ciała. Ciało nie jest tym, co w Was najważniejsze, ale pełni funkcję nośnika najważniejszych rzeczy¹⁷⁶. Panowanie nad swoim ciałem to podstawa. Mamy do niego bezpośredni dostęp, zatem możemy zapanować nad nim natychmiast. Ulepszając inteligencję kinestetyczną zaczniecie dostrzegać, że skraca się czas reakcji na bodźce, bardziej precyzyjne są wykonywane ruchy, człowiek jest zdrowy i silny, a jak potocznie się mówi: „W zdrowym ciele zdrowy duch”, więc zwiększanie inteligencji kinestetycznej wywołuje pozytywne skutki także dla naszej duszy. Stephen Covey napisał, że „ciało jest dobrym sługą, ale złym panem”¹⁷⁷. Należy zachować odpowiedni umiar spożywanego jedzenia i nie dążyć tylko do przyjemnego zaspokajania potrzeb fizycznych. Moim ulubionym ćwiczeniem fizycznym jest jazda na rowerze, ale rozwijając tę inteligencję radzę próbować wielu rzeczy: ćwiczyć gimnastykę, uprawiać różne rodzaje sportu, w tym zespołowy, chodzić do gabinetu masażu, uczyć się tańca. Osobom o niskiej kondycji fizycznej polecam także pracę fizyczną, gdyż kiedyś przeczytałem, że w początkowym okresie budowania masy mięśniowej wystarczy „nosić worek z węglem” aby masa mięśniowa wzrosła.

W procesie fizycznym mamy do czynienia z próbą mającą utrzymać ciało w równowadze z jego wyczynami, by mogło zmierzyć się zwycięsko z wymaganiami jakie stawia świat zewnętrzny. Obserwując ten proces, dochodzi się do przekonania o „mądrości ciała”. Ta mądrość razem z procesem duchowym pozwala osiągnąć równowagę ciała i duszy¹⁷⁸.

¹⁷⁶ H. Urban, 20 najważniejszych lekcji życiowych prawd, Studio Emka, Warszawa 2011, s. 167.

¹⁷⁷ S. Covey, 8 nawyk, REBIS, Poznań 2005, s. 363.

¹⁷⁸ A. Adler, Sens życia, PWN, Warszawa 1986.

✓ Inteligencja intrapersonalna

Jeżeli macie wysoki iloraz inteligencji intrapersonalnej, macie wysokie poczucie własnej wartości. Osoby u których dominuje inteligencja intrapersonalna podążają własnymi ścieżkami i dobrze wiedzą jak mają żyć. Ogólnie rzecz biorąc dobrze wiedzą czego chcą. Ta inteligencja jest nazywana introspektywną, ponieważ polega na skupieniu się na samym sobie. Ludzie o wysokiej inteligencji intrapersonalnej lubią pracować w samotności i są skupione na sobie i swoich przeżyciach. Ważną cechą tej inteligencji jest świadomość własnych zalet i wad, co jest bardzo pomocne w życiu. Tak samo jak posiadanie „mądrości życiowej”, czyli kierowanie się wiedzą o sobie samym wraz z intuicją i silną wolą działania. Indywidualiści osiągają w życiu sukces gdy patrzą na świat z własnego punktu widzenia. Ludzie ci są wydajnymi pracownikami w pełni oddanymi swojemu zajęciu, a zmianę przyjmują jako coś, co ma udoskonalić ich samych. Wysoki iloraz tej inteligencji skutkuje determinacją do działania, pomysłowością, dobrym samopoczuciem we własnym świecie.

Możecie rozwijać inteligencję intrapersonalną przez obserwację i nazywanie swoich uczuć i myśli¹⁷⁹, co pozwala żyć bardziej świadomie. Pomóc w rozwijaniu tej inteligencji może także czytanie literatury psychologicznej i filozoficznej. Zachęcam do czytania książek z dziedziny rozwoju osobistego, takich jak ta, którą czytasz obecnie. Ważnym elementem rozwoju jest również prowadzenie dziennika, który jest miejscem notatek prywatnych, zapisu własnego postępowania. Dzięki dziennikowi możemy sprawnie planować własne posunięcia, umiejętnie zarządzać czasem i poprawiać działania z przeszłości, bowiem chcemy, by teraźniejszość i przyszłość były lepsze. Proponuję pisać własne przemyślenia w dzienniku, co pomoże „komunikować się” z własną duszą, a to jest istotą inteligencji intrapersonalnej. Osobom, które czują się samotne, polecam psychoterapię. Zapewniam, że nie musicie się wstydzić własnych przeżyć. Zwłaszcza młodzi pogrążeni w depresji powinni skorzystać z pomocy ludzi z zewnątrz. Ważną rolę gra tu odpowiedni dialog z psychoterapeutą, który za odpowiednie wynagrodzenie, korzystając z różnych technik psychoterapeutycznych, pozwala pokonać problemy psychiczne, na przykład taki jak powszechna w naszym społeczeństwie nerwica. Przede wszystkim jednak psychoterapeuta koncentruje się na tym, co klient już posiada¹⁸⁰. Wy, młodzi, znacie siebie najlepiej, jesteście ekspertami od swojego życia. Terapeuta pozwala odnaleźć w duszy zasoby, które sprawią, że klient zrealizuje określony zamiar, poradzi sobie z dolegliwością lub nawet odkryje siebie na nowo.

Inną metodą rozwoju tej inteligencji jest medytacja i marzycielstwo. Medytacja jest odpoczynkiem ciała i duszy, który pozwala się „wyluzować” i odsunąć od siebie wszystkie troski. Medytować powinno się w bezruchu i ciszy, rozluźniając ciało i opróżniając umysł od jakichkolwiek myśli. Najlepsza do medytacji jest pozycja siedząca, ponieważ w tej pozycji możemy zatrzymać się w gonitwie życia codziennego i być wolnymi od zmartwień. Medytując można zamknąć oczy i cicho wymawiać słowa lub nie mówić nic, ważne że napełniamy się wówczas energią, która działa dobroczynnie. Natomiast marzenia powinniśmy traktować jako etapy sukcesu. Na naszej drodze życia marzenia pojawiają się, gdy niektóre

¹⁷⁹ <https://www.focus.pl/artukul/jak-rozwijac-poszczegolne-inteligencje?page=2> [Dostęp 20.01.2020]

¹⁸⁰ <http://www.psychoblogia.com/dawanie-rad/> [Dostęp 11.03.2021]

potrzeby są niezaspokojone. Ważne, by marzenia były konstruktywne, zmieniające nasze życie na lepsze. Powinniście być, według Otto Ranka, „artystami życia”, używać własnego talentu w swojej wyobraźni by codziennie tworzyć własne życie. Dorośli marzyciele są niezależni, realizując swoje marzenia indywidualnie, pomimo, że pozostają w harmonii z siłami zewnętrznymi¹⁸¹.

Jak wspominałem wyżej, osoby o wysokiej inteligencji intrapersonalnej znają samych siebie. W obszar tej inteligencji wpisuje się kilka czynników¹⁸². Samoświadomość: jest wiedzą na temat samego siebie, własnych możliwości, potrzeb, zainteresowań, preferencji. Jest to znajomość własnych priorytetów, mocnych i słabych stron, tego co akceptujemy i tego co odrzucamy. Ważna jest także samoocena, czyli trafne pojmowanie czym jest poczucie własnej wartości, rozumienie własnego potencjału i siły. Samoocena powinna być adekwatna, ani za niska (rodzi kompleksy), ani za wysoka (wywołuje zachowania narcystyczne). Adekwatna samoocena pozwala podjąć odpowiednie kroki w celu uzupełnienia własnych braków i niedoskonałości, a także uwypuklić mocne strony. Samokontrola – jest umiejętnością świadomego reagowania na bodźce dochodzące z otoczenia. Jest to kontrolowanie własnych emocji, zarówno pozytywnych jak i negatywnych. Samokontrola pomaga radzić sobie ze stresem, być w zgodzie z własnymi przekonaniem i systemem wartości. Dotyczy również zdolności wyznaczania sobie granic – tego, co jest dozwolone, oraz tego, co zabronione. Dodam, że jest to także umiejętność dostosowywania się do określonej sytuacji życiowej w której się obecnie znajdujemy¹⁸³.

✓ **Inteligencja interpersonalna**

Wokół wiele mówi się o inteligencji emocjonalnej, jednak ta inteligencja obejmuje obszar zachowań, które czynimy w stosunku do innych ludzi. Osoby o wysokiej inteligencji interpersonalnej są lubiane i potrafią odnosić sukcesy w społeczeństwie. Inaczej mówiąc jest to inteligencja społeczna. Zwiększać ją możemy na wiele różnych sposobów. Okazujecie więcej zainteresowania innym ludziom. Poznawanie ludzi i pomaganie im to sens naszego życia. Zwracajcie uwagę na to co mówicie, poznawajcie nowe, skomplikowane wyrazy, których używanie w towarzystwie będzie właściwe (na przykład by zdobyć nowych znajomych). Miejcie także świadomość swoich wad, które utrudniają życie towarzyskie i powoli, skrupulatnie pozbywajcie się ich. W niektórych przypadkach korzystna byłaby psychoterapia, np. w celu wyeliminowania nieśmiałości. Uczcie się rozpoznawać emocje; w młodym wieku, pełni energii jak wulkan pędzimy do przodu, jednak dostrzegajmy innych ludzi i nauczmy się dawać coś bez wzajemności: może to być dobre słowo, lub prezent, a także jałmużna dla ubogich. Wy na pewno nie jesteście ubodzy duchem jeśli tak postępujecie. Znajcie też granice perfekcji: ludzie o wysokiej inteligencji interpersonalnej wiedzą, że nie ma ideału. Perfekcjonizm każdą decyzję czyni trudną do podjęcia, spowalnia i frustruje, gdy coś idzie nie tak, jak trzeba. Bądźcie spontaniczni i rozważni w swoich kontaktach z innymi ludźmi, a osiągniecie sukces. Trzeba pamiętać, że każdy popełnia błędy, ale rozwijając tą inteligencję proszę Was, byście nie obrażali się na innych z błahego powodu. Nauczcie się

¹⁸¹ J. Tomczyk, *Inteligencja emocjonalna. Jak panować nad uczuciami?*, Edgard, Warszawa 2014, s. 28-29.

¹⁸² J. Tomczyk, *Inteligencja emocjonalna. Jak panować nad uczuciami?*, Edgard, Warszawa 2014, s. 28-29.

¹⁸³ J. Tomczyk, *Inteligencja emocjonalna. Jak panować nad uczuciami?*, Edgard, Warszawa 2014, s. 28-29.

darować urazy i nie rozpamiętywać ich. Dalszą propozycją rozwoju jest skupienie się na emocjach drugiej osoby, jest to możliwe przede wszystkim w bezpośrednim kontakcie. Nie bądźcie „przyczepieni” do komputera czy telefonu, jeżeli chcecie mieć wysoką inteligencję interpersonalną, spotykajcie się osobiście. Bardzo ważne jest, by kontakt z innymi ludźmi sprawiał Wam radość, więc spotykajcie się z tymi, których lubicie, asertywnymi tak jak Wy. Ćwiczcie asertywność w celu zwiększenia tej inteligencji, szanujcie ludzi, akceptujcie nie tylko ich zalety, ale także wady (oczywiście takie, które nie przeszkadzają Wam żyć), przyjmujcie zaproszenia i obdarzajcie ludzi uśmiechem.

Do inteligencji interpersonalnej należą poniższe czynniki¹⁸⁴. Pierwszym z nich jest empatia. Jest umiejętnością rozumienia emocji innych osób, również tych „niewypowiadanych” wprost. Empatia to patrzenie na świat z perspektywy innej osoby, identyfikowanie się z tym, co czuje i jak myśli. Poprzez empatię macie zdolność współodczuwania, uświadomienia sobie uczuć innych ludzi. Współpraca – czyli udział w wykonywaniu jakiegoś zadania. Warunkiem prawidłowego przebiegu współpracy jest utrzymanie emocjonalnej tożsamości grupy poprzez deklarowaną przynależność do zespołu i akceptację obowiązujących w nim zasad. Perswazja: jest skutecznym przekonywaniem innych ludzi do swoich racji. Perswadując osoba odwołuje się do takich emocji, które umożliwią i przyspieszą podjęcie decyzji przez niezdecydowanych. Waszą uwagę kieruję na to, że perswazja nie powinna wywoływać konfliktu, zamiast negatywnych uczuć odbiorcy perswazji powinna ona doprowadzić do współpracy lub kompromisu, budować a nie niszczyć. Zatem perswazja powinna opierać się na porozumieniu i dobrze, jeżeli zamiast manipulacji rzetelnie i merytorycznie przedstawia punkt widzenia, lub obala określone schematy myślenia. Przywództwo. Jest to umiejętność kierowania ludźmi w taki sposób, by osiągnęli wyznaczone cele. Jest to najprostsza definicja przywództwa z jaką spotkałem się na studiach menedżerskich. J. Tomczyk pisze, że jest to „zdolność wzbudzenia w ludziach zapału i zaangażowania w realizację jakiejś sprawy.” Tomczyk dodaje, że przywództwo ma bezpośredni związek z emocjami, gdyż ludzie angażują się w pełni tylko wtedy, gdy sprawa dotyczy ich emocji. Prawdziwy przywódca stara się, żeby dane przedsięwzięcie było atrakcyjne dla całej zaangażowanej w nie grupy. Przez to każdy członek zespołu utożsamia się z wyzwaniem i czerpie z niego materialną i niematerialną korzyść¹⁸⁵.

Zwiększać inteligencję interpersonalną można odrzucając pesymizm, negatywizm myśli, zwątpienie i brak zaufania wobec innych ludzi. Trening pozytywnego myślenia można przeprowadzić w wielu sytuacjach, tj. oczekiwanie na spóźniony autobus lub stanie w kolejce. Człowiek inteligentny stara się myśleć pozytywnie, ponieważ wie, że optymizm pozwala rozkwitnąć. Według B. Fredrickson ów rozkwit to nie tylko zadowolenie z własnego życia, lecz także dawanie dobra i radości innym ludziom. Rozkwit to czynienie świata lepszym poprzez zaangażowanie w sprawy rodzinne i społeczne, przysłużenie się światu przez wykonywaną pracę i zajęcia hobbystyczne. Ważne jest, żeby żyć z poczuciem celowości. Celem niewątpliwie ważnym, zwiększającym inteligencję interpersonalną, jest życie dla

¹⁸⁴ J. Tomczyk, *Inteligencja emocjonalna. Jak panować nad uczuciami?*, Edgard, Warszawa 2014, s. 29-30.

¹⁸⁵ J. Tomczyk, *Inteligencja emocjonalna. Jak panować nad uczuciami?*, Edgard, Warszawa 2014, s. 29-30.

drugiego człowieka. Pomyślcie, czym chcielibyście się zająć z myślą o innych, ponieważ rozkwitanie jest robieniem wartościowych rzeczy każdego dnia. Rozkwit polega na przekraczaniu granic egoizmu, dzieleniu się z innymi tym, co wartościowe: dobre i piękne¹⁸⁶.

Składniki inteligencji interpersonalnej według D. Golemana, które warto rozwijać¹⁸⁷:

- Świadomość społeczna, która rozciąga się od natychmiastowego zrozumienia stanu duszy innej osoby, zrozumienie jej uczuć i myśli, po pojmowanie złożonych sytuacji społecznych. Do tej grupy zalicza się:
 - a) Empatię pierwotną – współodczuwanie z inną osobą, ale mowa tu przede wszystkim o wychwytywaniu niewerbalnych sygnałów emocji;
 - b) Dostrojenie – uważne słuchanie i dostosowywanie się do drugiej osoby;
 - c) Trafność empatyczna – rozumienie myśli, uczuć i intencji drugiej osoby;
 - d) Poznanie społeczne – rozumienie funkcjonowania świata społecznego.
- Sprawność społeczna stanowi uzupełnienie świadomości społecznej, stanowi wiedzę społeczną, która pozwala na satysfakcjonujące interakcje społeczne. Można tu wyszczególnić:
 - a) Synchronię – dobry przebieg kontaktu na płaszczyźnie niewerbalnej;
 - b) Przekonującą autoprezentację własnej osoby;
 - c) Wpływ na innych;
 - d) Troskę o innych, zaspokojenie potrzeb także innych osób¹⁸⁸.

✓ **Inteligencja naturalistyczna**

Inteligencja ta, inaczej nazywana inteligencją przyrodniczą, polega na zrozumieniu natury i czerpaniu wniosków i korzyści z środowiska naturalnego. Ta inteligencja sprawia, że lubimy przebywać w środowisku naturalnym i z łatwością się w nim poruszamy¹⁸⁹. Ludzie, którzy mają wysoką inteligencję naturalistyczną korzystają z darów natury, potrafią trafnie rozpoznawać gatunki roślin i zwierząt, a także dbają o naturę, potrafią ją pielęgnować. Osoby, u których dominuje ten typ inteligencji wybierają swoją życiową drogę w bliskości z naturą. Jeżeli kochacie naturę, możecie zostać leśnikami, rolnikami, botanikami, weterynarzami. Możliwości jest mnóstwo, także ichtiologami, ornitologami i innymi zoologami. Zobaczcie, jakie są zawody w tym zakresie, jeśli to Was interesuje. Można być również dobrym fotografem, który potrafi uwieczniać piękno natury. Rozwijać inteligencję naturalistyczną można na wiele sposobów. Polecam oglądanie filmów przyrodniczych w telewizji, są kanały telewizyjne poświęcone naturze (jeśli chcecie zwiększać tą inteligencję wykupienie szerszego pakietu programów raczej będzie konieczne). Chętni mogą kupić multimedialne kursy przyrodnicze lub filmy na płycie, ale najlepszym sposobem na podnoszenie poziomu tej inteligencji jest pozostawanie w jak najbliższym kontakcie z naturą. Tak więc zachęcam do udziału w spacerach edukacyjnych po ścieżkach dydaktycznych – na tablicach są

¹⁸⁶ J. Tomczyk, *Inteligencja emocjonalna. Jak panować nad uczuciami?*, Edgard, Warszawa 2014, s. 169.

¹⁸⁷ D. Goleman, *Inteligencja społeczna*, REBIS, Poznań 2007, s. 107.

¹⁸⁸ D. Goleman, *Inteligencja społeczna*, REBIS, Poznań 2007, s. 107.

¹⁸⁹ <https://fiskoteka.pl/artukul/27-typy-inteligencji> [Dostęp 18.05.2022]

umieszczone treści przyrodnicze, które warto przyswoić. Zawsze można wziąć udział we wspinaczce górskiej czy jechać rowerem po szlaku, po drodze rozpoznając elementy natury – rośliny, a czasami zwierzęta. Wyjazd o charakterze przyrodniczym to kolejna opcja. Można wybrać się w podróż, która ma na celu jedynie wartość przyrodniczą (pomija się w niej zwiedzanie architektury i elementów antropogenicznych). Jeżeli to Wam odpowiada, zachęcam do takiej wycieczki. Kolejnym sposobem zwiększenia inteligencji naturalistycznej jest wizyta w zoo i nauczanie się, jak wyglądają i nazywają zwierzęta. Jeżeli zoo, to z drugiej strony – rośliny! Można zwiedzać ogrody botaniczne i dendrologiczne, by zapoznać się z dużą ilością gatunków kwiatów, drzew, krzewów i innej flory. Osoby, które pragną podwyższyć inteligencję przyrodniczą mogą zająć się uprawą zieleni, którą cenią. Dodam jeszcze, że dobrym pomysłem jest prowadzenie zielnika (nie tylko dla dzieci). Pomyślcie, że macie możliwość urządzenia prywatnego laboratorium przyrodniczego, jeżeli kochacie naturę (i macie miejsce w domu☺). Można także należeć do stowarzyszeń przyrodniczych, których jest dużo.

✓ **Inteligencja egzystencjalna**

Młodzi ludzie traktują egzystencję jako zbiór możliwości, za których wybór ponoszą indywidualną odpowiedzialność. Jesteście pełnoletni, ale czy dojrzały? Dojrzały człowiek w pełni rozumie cud życia, duchowo pojmując naturę i innych ludzi, obdarzając innych miłością, radością i wiedzą w sposób odpowiedzialny, bez wykorzystywania kogokolwiek. Wczesna dorosłość wiąże się ze zrozumieniem sensu życia, młodzi dorośli często postrzegają życie inaczej niż dzieci. Dwudziestolatkowie tworzą koncepcję własnego życia – ta książka może Wam pomóc, by była lepsza. Po stworzeniu koncepcji młodzi podejmują próby jej realizacji w różnych dziedzinach życia. Następnie sprawdzają wyniki własnych wyborów i porównują osiągnięcia z zamierzeniami. Młodzi dorośli sprawdzają i oceniają swoje wybory życiowe w kontekście planów, oczekiwań i marzeń. Odkrywają także w sobie nowe talenty i pogłębiają poczucie własnej tożsamości¹⁹⁰. A. Jensen przeprowadziła badanie studentów w USA, którzy byli „około dwudziestki”. Wynika z niego, że młodzi Amerykanie odrzucają sztywne schematy myślenia o życiu, typowe dla kultur europejskich. Zamiast kryteriów dorosłości takich jak: zakończenie edukacji, rozpoczęcie pracy, małżeństwo, rodzicielstwo, akceptują jako kryteria dorosłości odpowiedzialność, samodzielność, niezależność, zdolność do intymności i partnerstwa¹⁹¹.

Podstawowym prawem życia jest przezwyciężenie, bowiem życie pozostaje w ciągłym stanie walki, by sprostać żądaniom świata zewnętrznego. Przezwyciężeniu służy dążenie do samo zachowania, do równowagi cielesnej i duchowej oraz dążenie do perfekcji. W dążeniu do samozachowania mieści się zrozumienie i unikanie niebezpieczeństw, rozmnażanie, ale przede wszystkim współpraca nad rozwojem ludzkości, w której duch współpracujących jest nieśmiertelny¹⁹². Człowiek widzi, słyszy, mówi tylko wtedy, gdy swoim zainteresowaniem

¹⁹⁰ B. Harwas - Napierała, J. Trempała (red), Psychologia rozwoju człowieka tom 2, PWN, Warszawa 2002, s. 228.

¹⁹¹ B. Harwas - Napierała, J. Trempała (red), Psychologia rozwoju człowieka tom 2, PWN, Warszawa 2002, s. 203.

¹⁹² A. Adler, Sens życia, PWN, Warszawa 1986, str. 79.

łączy się ze światem zewnętrznym, z innymi ludźmi. Wasze uczucia i poglądy mają wartość wieczną tylko wtedy, gdy ich przebieg dokonuje się w prądzie ewolucji ku dobru człowieczeństwa. Wszystkie Wasze czynności fizyczne i duchowe są właściwe, o ile posiadają dość poczucia wspólnoty i nadają się do współpracy¹⁹³. Wzrastający na drodze ewolucji postęp poczucia wspólnoty pozwala mniemać, że istnienie ludzkości jest nierozdzielnie związane właśnie z dobrocią człowieka¹⁹⁴. Planeta na której żyjemy, zmusza ludzkość do pracy i jej podziału. Poczucie wspólnoty wyraża się tutaj jako współpraca na rzecz innych ludzi. Każdemu należy się wynagrodzenie za jego pracę. Ponieważ ostatecznie my, potomkowie pokoleń poprzednich, żyjemy przeważnie z pracy wielkich przodków, którzy przyczynili się do dobra ludzkości¹⁹⁵.

Życie znaczy rozwijać się¹⁹⁶. Kierunek rozwoju ludzi ma wyznaczony cel, cel doskonałości, czynnego przystosowania się do wymagań świata zewnętrznego. Musimy nawiązać do tej drogi rozwoju, jeśli chcemy zrozumieć w jakim kierunku życie dąży i porusza się¹⁹⁷. Dla naszych czasów i dla każdej poszczególnej jednostki jest zrozumiałe, że cel doskonałości nadaje kierunek rozwojowi osobowości, patrzeniu, myśleniu, uczuciom, pogładowi na świat¹⁹⁸.

Niekiedy rozwój sprawia, że możemy podnieść kwalifikacje zawodowe lub opanować jakieś hobby. Jednakże inteligencja egzystencjalna sprawia, że rozwój osobisty zostaje podporządkowany wartościom i celom najwyższym, podnoszącym rangę i pogłębiającym sens całego życia. Zbigniew Pietrasinski pisze, że młody człowiek, wyrosły w społeczeństwie partykularnym, czyli takim, które nauczyło specyficznych wzorców zachowań i wykształciło określony system wartości, powinien dążyć do pełni człowieczeństwa. A. Maslow uważa, że pełnia człowieczeństwa to szczególny sposób funkcjonowania osoby w pełni rozwiniętej, takiej, która pragnie nowych doświadczeń, zachowuje własną autonomię, ma poczucie humoru i jest zdolna do miłości. Radzę Wam, żebyście w młodym wieku przekraczali granicę więzów społeczeństwa w którym się wychowaliście i czerpali wzorce, wzbogacali wiedzę i przyjmowali zainteresowania od najlepszych osiągnięć kultury światowej, ogólnoludzkiej. Osoby o wysokiej inteligencji egzystencjalnej ewoluują ku pełniejszemu człowieczeństwu, co wyraża się w rozwoju przekraczającym próg młodości. Ludzie znający życie upatrują jego sens w ideach humanizmu, wielostronności, solidarności ze wszystkimi ludźmi, ale przede wszystkim miłują wiedzę i mądrość¹⁹⁹. Naukowcy F. Dittmann – Kohli i P. Baltes przekonywali, że rozwój inteligencji można najlepiej zrozumieć, biorąc pod uwagę kontekst myślenia ludzi, jaki stanowią realne warunki i ryzykowne zadania życiowe. Pojmują oni rozwój intelektualny jako proces rozwoju zmian w zakresie rozwiązywania autentycznych problemów zawodowych i osobistych. Pojęcie mądrości tłumaczą oni jako zdolność do

¹⁹³ A. Adler, *Sens życia*, PWN, Warszawa 1986, s. 254-255.

¹⁹⁴ A. Adler, *Sens życia*, PWN, Warszawa 1986, s. 59.

¹⁹⁵ A. Adler, *Sens życia*, PWN, Warszawa 1986, s. 67.

¹⁹⁶ A. Adler, *Sens życia*, PWN, Warszawa 1986, s. 243.

¹⁹⁷ A. Adler, *Sens życia*, PWN, Warszawa 1986, s. 244.

¹⁹⁸ A. Adler, *Sens życia*, PWN, Warszawa 1986, s. 247.

¹⁹⁹ Z. Pietrasinski, *Rzeczywistość człowieka dorosłego*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1990, s. 46-48.

wydawania trafnych sądów na temat ważnych, lecz niejasnych problemów życiowych²⁰⁰. Jeżeli inteligencja egzystencjalna jest wysoka, problemy życiowe precyzuje się szybko i rozwiązuje stosunkowo łatwo. Mądrość, jak niektórzy mówią, przychodzi z wiekiem, lecz już dwudziestolatkowie w dzisiejszym świecie, w którym jest łatwy dostęp do informacji, mają bogate doświadczenia życiowe. Przecież młodość to dopiero wstępny etap życia. Rozwijać się trzeba przez całe życie, a w obecnym etapie przyjdź Wam z pomocą mogą starsze pokolenia. Zatem rozwijać inteligencję egzystencjalną można poprzez rozmowy o problemach życiowych z ojcami, dziadkami, mamami, babciami.

Innym terminem ściśle związanym z inteligencją egzystencjalną jest autorefleksja. Skierowana specjalnie na własne doświadczenia i przeżycia, uznawana jest przez filozofa Schopenhauera za warunek czerpania nauki z własnej drogi życiowej²⁰¹.

✓ **Inteligencja moralno – etyczna**

Jedynie dobro ogółu może nas uchronić od trzymania się szkodliwej fikcji czy kurczowego przestrzegania błędnych schematów życia, uczy nas one, jak lepiej odnaleźć mamy swoją drogę. Dobro ogółu, coraz większy rozwój ludzkości opiera się na nigdy nie przemijającym wkładzie naszych przodków. Duch ich pozostaje wiecznie żywy. Co stało się z ludźmi, którzy nie przyczynili się niczym do dobra ogółu? Niestety, zginęli bez śladu. Nic z nich nie zostało, zniknęli cieleśnie i duchowo²⁰². Nie bądźmy nimi, pracujmy na korzyść społeczeństwa, wyróżniajmy się, bądźmy płodni. Dajmy ludziom coś od siebie, pracujmy na rzecz przyszłych pokoleń. Ta książka przyda się Wam teraz, za pięć, za dziesięć czy nawet większą liczbę lat, tworzę ją z myślą o ponadczasowości. Postępując etycznie, dbajmy o własny rozwój na rzecz społeczeństwa. Pojawia się potrzeba przekazania przyszłym pokoleniom Ziemi niezdeastrowanej przez rabunkową gospodarkę i niezdegradowanej ekologicznie. Rozwój inteligencji moralno – etycznej to stopniowe ujawnianie się możliwości tkwiących w człowieku. Moralność młodego człowieka jest nie tylko przystosowaniem się do wymagań społecznych, ale polega także na aktywnym uczestniczeniu w życiu społecznym. Młody dorosły wchodzi w świat wartości, zasad i norm moralnych jakie wytworzyła kultura i musi się im podporządkować. Oczywiście sam może być ich twórcą²⁰³. Psycholog Piaget uważał, że w psychologii moralności nie występują stadia rozwoju jak w przypadku inteligencji matematyczno – logicznej. Dwudziestolatkowie po prostu przechodzą z heteronomii do autonomii moralnej. Rozwijając własną inteligencję moralno – etyczną stajecie się zdolni do rozpatrywania interakcji społecznych w kategoriach wzajemnego szacunku międzyludzkiego, równości i sprawiedliwości. Autonomia moralna to również wewnętrzne poczucie obowiązku moralnego i chęć spełnienia własnych standardów moralnych. Znika przekonanie, że reguły społeczne są niezmiennie. Uświadamiacie sobie, że zasady moralne są wynikiem współdziałania między ludźmi i wzajemnymi uzgodnieniami, które mogą doprowadzić do zmiany zasad. Podczas podwyższania tej inteligencji znika

²⁰⁰ Z. Pietrasiński, *Rozwój człowieka dorosłego*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1990, s. 37-40.

²⁰¹ Z. Pietrasiński, *Rozwój człowieka dorosłego*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1990, s. 76.

²⁰² A. Adler, *Sens życia*, PWN, Warszawa 1986, s. 251.

²⁰³ B. Harwas – Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka tom 3*, PWN, Warszawa 2002, s. 106-107.

egocentryzm i kształtuje się odpowiednia świadomość moralna. Kohlberg twierdził, że około dwudziestego roku życia człowiek osiąga poziom moralności pokonwencjonalnej. Przyjmujecie wówczas indywidualny punkt widzenia, dominuje jednak perspektywa takich zasad etycznych, które powinny obowiązywać zawsze i wszędzie. W moralności pokonwencjonalnej staracie się maksymalizować dobro i jakość życia wszystkich ludzi, macie również świadomość ważności powszechnych zasad moralnych i poczucie osobistego wobec nich zobowiązania²⁰⁴. Ten poziom moralności dzisiejsi psycholodzy utożsamiają ze wzrostem mądrości, ponieważ wyraża dużą złożoność poznawczą sądów oraz wysokie zrozumienie i doświadczenie społeczne²⁰⁵. Musicie wiedzieć, że człowiek postępując mądrze jest nie tylko biorcą, ale także twórcą moralnych idei i sądów. Zachowanie jest moralne nie tylko dlatego, że jest zgodne z wymaganymi normami, ale również dlatego, że jest zgodne z poziomem akceptacji i zrozumienia przez człowieka celów i środków podjętych działań dotyczących wartości i zasad postępowania²⁰⁶. Podwyższać poziom tej inteligencji można wykorzystując własne możliwości działania w chwili nazywanej życiem. Rozwój osobisty stanowi w życiu świadomy wybór, który jest zarazem egzystencjalną koniecznością. Każde z Was posiada określone możliwości, które należy wykorzystać. Każde zaniedbanie nadarzających się życiowych szans powoduje tzw. winę egzystencjalną. Żadne okoliczności i przeszkody nie stanowią wytłumaczenia, jeśli nie podejmie się trudu rozwoju. Jesteście pełnoletni, wolni i sami wybieracie sobie sposób egzystencji. Należy prowadzić życie autentyczne, czyli realizować pełnię możliwości istnienia. Jesteście zdolni do realizacji rzeczy nowych i trudnych, a konieczność śmierci nakłada na Was odpowiedzialność za dobre wykorzystanie każdej chwili życia i pełni Waszych możliwości. Żadne okoliczności i traumy nie tłumaczą człowieka, jeśli zrezygnuje on ze swoich możliwości²⁰⁷. Rozwój osobisty zależy od Was i musicie dobrze wykorzystać wszystko co posiadacie. Pamiętajcie o tym. Zwiększać iloraz inteligencji moralno – etycznej można²⁰⁸:

- Poznając etykę jako dziedzinę wiedzy;
- Dbając o jakość własnej pracy i obowiązkowość – bardziej dbać o dobro, które dajemy zleceniodawcy/szefowi/zwierzchnikowi, a w prywatnej sferze życia dotrzymywanie umów;
- Rozumiejąc potrzebę odpowiedzialności – dwudziestolatkowie uświadamiają sobie, że nie są już dziećmi i ponoszą winę w przypadku błędnych/niepotrzebnych/zaniechanych, a koniecznych działań;
- Rozwijając swoją wrażliwość na potrzeby innych – angażowanie się w społeczne akcje, pomoc materialna i duchowa, wpływanie na świadomość etyki u innych ludzi;

²⁰⁴ B. Harwas – Napierała, J. Trempała (red.), Psychologia rozwoju człowieka tom 3, PWN, Warszawa 2002, s. 113-116.

²⁰⁵ B. Harwas – Napierała, J. Trempała (red.), Psychologia rozwoju człowieka tom 3, PWN, Warszawa 2002, s. 121.

²⁰⁶ B. Harwas – Napierała, J. Trempała (red.), Psychologia rozwoju człowieka tom 3, PWN, Warszawa 2002, s. 124.

²⁰⁷ B. Harwas – Napierała, J. Trempała (red.), Psychologia rozwoju człowieka tom 3, PWN, Warszawa 2002, s. 170-171.

²⁰⁸ T. Oleksyn, Zarządzanie kompetencjami. Teoria i praktyka, Wolters Kluwer, Warszawa 2010, s. 98-99.

- Poszerzając wyobraźnię, która pozwala przewidywać skutki własnego postępowania i chronić przed sytuacjami i zdarzeniami szkodliwymi dla Was i dla innych ludzi;
- Rozwijając poczucie sprawiedliwości – mowa tutaj o trafnym osądzaniu własnego postępowania i postępowania innych ludzi;
- Zwiększając lojalność – oparte na wzajemnej trosce i zaufaniu postępowanie przynosi tym więcej korzyści, im większa chęć czynienia dobra²⁰⁹.

²⁰⁹ T. Oleksyn, Zarządzanie kompetencjami. Teoria i praktyka, Wolters Kluwer, Warszawa 2010, s. 98-99.

PIENIĄDZE

O pieniądzach. Co warto o nich wiedzieć? Pieniądze są uniwersalnym towarem, który można wymienić na każdy inny. Każdą inną rzecz. Oczywiście są rzeczy niematerialne, których nie kupimy za pieniądze. Wiele już o tym powiedziano, słychać wokół: być i mieć, nie troszcz się zbytnio o sprawy materialne itd. To prawda, że pieniądze są ogromną siłą, która może Was uszczęśliwić lub zniszczyć. Miłości nie kupi się za żadne pieniądze, jest ona zależna od dobra ludzkiego, nie zasobności portfela. Pieniądze są środkiem wspierającym rozwój osobisty, ponieważ można przez nie kształtować charakter i realizować upragnione cele. Zaradność, oszczędność, zachowanie umiaru, skromność to cechy, które można wykształcić umiejętnie posługując się pieniędzmi. Za pieniądze przecież można kupić wiedzę, studia, kwalifikacje, z dodatkiem własnego wysiłku uzyskać upragnione oceny na dyplomach. Jednakże często skarżycie się, że straciecie młodość przez biedę. Na szczęście dla mniej zamożnych istnieją biblioteki, gdzie wielka ilość wiedzy dostępna jest za darmo. Wizytując miejscową bibliotekę podczas tworzenia tej książki wiele razy napotykałem te same osoby, nie ma, pomimo ogromu wiedzy, tłumów i kolejek. Gdzieś ta Wasza chęć czytania się zgubiła, zachęcam i jeszcze raz zachęcam do wypożyczania książek. Biblioteki, podobnie jak Internet są kopalniami wiedzy i należy z tego korzystać. Nawet jeżeli nie jest się fanem literatury fabularnej jak ja. W bibliotekach jest także literatura inna, popularnonaukowa, psychologiczna, filozoficzna, w tym także z dziedziny rozwoju osobistego. Pisząc niniejszą książkę czerpałem pomysły z bardzo dużej liczby wypożyczonych książek, a także czasopism. Poza tym, w niektórych bibliotekach są regały z książkami do wymiany lub wzięcia za darmo. Reasumując, znajdzie się sposób na zdobycie wiedzy nawet za darmo. Trzeba tylko chcieć. Powracając do tematu definicji pieniądza, jest on dobrem wymiennym (dobro to wszystko co zaspokaja ludzkie potrzeby). W rzeczywistości zaspokajamy swoje potrzeby wydając tyle pieniędzy, żeby przeżyć. Zatem występuje problem rzadkości zasobów w stosunku do nieograniczonych potrzeb. Oczywiście zachęcam do umiaru, jednak „apetyt rośnie w miarę jedzenia”. Jesteśmy zmuszeni do wymieniania się dobrami, ponieważ nie jesteśmy samowystarczalni. Na początku życia rodzimy się bez niczego i jesteśmy zdani na bezwarunkową miłość rodziców.

Gra na rynku. Rynek jest wszędzie wokoło, tam gdzie zachodzą transakcje kupna i sprzedaży. Na studiach uczono mnie, że popyt (chęć kupna, zapotrzebowanie) na daną rzecz zmniejsza się wraz ze wzrostem ceny. Jest jednak wyjątek – tzw. paradoks Veblena, który ukazuje, że na rzeczy luksusowe popyt może wzrastać wraz ze wzrostem ceny. W każdym razie wymiana dóbr musi przynosić korzyść wszystkim stronom wymiany, gdyż nikt nie chce być stratny. Poza tym, rzeczy same w sobie nie mają żadnej wartości. Człowiek ocenia je pod względem użyteczności, mając na względzie cel, który chce przy pomocy tych rzeczy osiągnąć. Trzeba jednak posiadać coś na własność, żeby brać udział w grze na rynku. Pokolenie dzisiejszych 20-latków ma jednak dużo, co ma związek z bogaceniem się społeczeństwa, wzrostem pensji. Więc możecie sobie pozwolić na szeroki zakres możliwości w grze na rynku. Najważniejszym bogactwem na świecie jesteście Wy, z całą Waszą inteligencją i kreatywnością. Grając na rynku należy kontrolować przepływ pieniędzy, tak by Wami nie zawładnęły. Należy zachować do nich dystans, by nie zostać bezmyślnym konsumpcjonistą albo pracoholikiem. Tworzenie majątku musi poprzedzać rozdawanie, gdyż

inaczej nie byłoby czego rozdawać. Tworzyć majątek należy mądrze, niekoniecznie w siedem lat milion jak proponuje B. Schafer, ale wiele lat, skrupulatnie, bez krzywdy dla innych. Zresztą dla Was wielu satysfakcjonującą sumę stanowi o wiele mniej niż milion. Na pewno należy zabezpieczyć swoją starość, nie licząc na wysoką emeryturę. Pieniądze są także wyrazem naszego wysiłku, ponieważ musimy włożyć swój trud w ich uzyskanie i utrzymanie w portfelu zarazem.

Minimalizm. Wielu osobom minimalizm kojarzy się z pustym pokojem, w którym stoi zaledwie stolik i dwa krzesła, bez niepotrzebnych przedmiotów. Pojęcie minimalizmu obejmuje jednak dużo więcej: jest to narzędzie pozwalające żyć tak jak chcecie, chodzi o skupienie się na tym, co istotne. Minimalizm jest sposobem na uczynienie życia prostszym, po to, by móc robić rzeczy, na które mamy ochotę i które są dla nas ważne. Nie jest to więc konieczność posiadania najwyżej stu przedmiotów, chociaż liczenie przedmiotów ma znaczenie. Dzięki niemu uświadomimy sobie, jak wiele posiadamy, a niektórych rzeczy mamy stanowczo za dużo. Na myśl przychodzą mi biografie przeczytane przez moją mamę, jest ich w moim domu bardzo dużo. Czy za dużo? Często nie mamy świadomości nadmiaru, który nas przytłacza. Ja go unikam i Wam także radzę zachować umiar w konsumpcji i posiadaniu. Bywa, że nie czujemy się komfortowo we własnym domu i nie wiemy dlaczego. W tym miejscu jeszcze raz radzę: policzcie jak dużo macie i na początku pozbądźcie się tego, czego nie używacie. Katarzyna Kędzierska, minimalistka, autorka książki „Chcieć mniej”, uważa, że wszelaki nadmiar zarówno rzeczy, jak i działania, jest toksyczny. Dzięki minimalizmowi Kędzierska stała się spokojniejsza, bardziej świadoma siebie, z silniejszym poczuciem wpływu na własne życie. Usunęła wierzchnią warstwę śmieci i odnalazła prawdziwą siebie, do tego cennego momentu dochodzą minimaliści na całym świecie. I to w różnym wieku, ale najlepiej zacząć już po dwudziestym roku życia. Dodam, że minimalizm uczy mówić „nie” z pełną świadomością. Chociaż na początku wydaje się trudnym wyzwaniem, z doświadczenia wiem, że można się do niego przyzwyczaić, przywyknąć i w pełni zaakceptować. Ograniczam swój stan posiadania od wielu lat, co jakiś czas weryfikuję swoje potrzeby i mogę iść (żyć) dalej. Należy mieć na uwadze, że „mniej” nie znaczy „wcale” ani „za mało”. „Mniej” znaczy mniej niż mamy teraz. Musicie zejść do poziomu, który będzie wystarczający. W procesie minimalizowania swoich potrzeb traktujcie siebie z szacunkiem i czułością, nie poganiajcie się, ani nie zmuszajcie do wyrzucenia rzeczy, których posiadanie jest konieczne do życia²¹⁰.

Gromadzenie pieniędzy i rzeczy, jak pokazują badania, w wielu wypadkach nie czyni nas szczęśliwymi. Od nadmiaru głowa boli, poza tym im więcej posiadamy, tym więcej chcemy, tak nas kuszą rozmaite promocje i oferty. Należy pamiętać, że „szczęście to radość z nowego dnia, bezchmurne niebo w południe i słowo kocham na dobranoc”: Katarzyna Michalak, pisarka. Gdy ktoś szuka wciąż tego co najdroższe, zmarnuje życie na tych poszukiwaniach. Można kupić piękny dom czy lepszy samochód, więc chcemy na to pieniędzy, ale i te dobra mogą się znudzić. Nie lepiej zadowolić się skromnymi warunkami? Łudzimy się, że tylko wygrana milionów w totolotka nas uszczęśliwi, ale prawda jest taka, że bardzo mało potrzeba, żebyście byli szczęśliwi, jak mawiał rzymski wódz Marek Aureliusz. Musicie mieć

²¹⁰ K. Kędzierska, Odgrać, a zyskasz, Charaktery nr 4/2018, s. 36-39.

wystarczająco ekonomicznej swobody, żeby zaspokoić podstawowe potrzeby, ale nie możecie być niewolnikami przedmiotów. Minimalizm sprawia, że cieszycie się z każdej drobnostki i nie jesteście zawiedzeni swoją codziennością. Pamiętajcie, że sekret dobrego życia nie leży w ilości. Badacz szczęścia Barry Schwartz mówi nawet o poczuciu niezadowolenia wynikającego z nadmiaru. Jeżeli nie zaakceptujemy skromnego poziomu posiadania jako dla nas dobry, jest ryzyko, że nie poczujemy szczęścia nigdy. Miejcie na uwadze, że człowiek jest szczęśliwy, jeśli potrafi z przyjemnością przeżyć każdy dzień. Wtedy, gdy nie oczekujemy wiele od życia, czujemy spokój i harmonię duszy i ciała, czujemy się wolni. Zaakceptowana skromność w posiadaniu daje szczęście i dopiero po osiągnięciu tego stanu często zdarza się, że zdobywamy pieniądze, jak wynika z badań naukowców z brytyjskiego Uniwersytetu Warwick²¹¹.

Ekonomia współdzielenia i trend „less waste”. Sharing economy, po polsku ekonomia współdzielenia, to trend ekonomiczny, który pozwala korzystać z rzeczy bez konieczności ich kupowania. Jest to zjawisko szczególnie dobre dla osób niezamożnych, z troską również o środowisko, które degradowane jest nadmierną produkcją. Ekonomia współdzielenia sprawia, że ograniczamy odpady i doceniamy ludzką pracę, stworzone przez nią przedmioty. Chodzi tu o to, by utworzyć społeczność ludzi oszczędnych, korzystających ze swoich zasobów w takim tylko zakresie, w jakim ich potrzebują. Eliminuje się w ten sposób marnotrawstwo. Potrzeb, Wy, młodzi macie wiele. Zamiast kupować pożyczajcie. Zamiast trzymać w domu nieużywane przedmioty, zacznijcie je oferować do wypożyczenia. Według słownika „Oxford English Dictionary” ekonomia współdzielenia to „system gospodarczy, w którym aktywa lub usługi są dzielone pomiędzy osobami prywatnymi, za darmo lub za opłatą, zazwyczaj za pośrednictwem Internetu”. Ekonomia współdzielenia to gospodarka przyszłości, dzięki której ludzie uzyskują coraz lepszy dostęp do dóbr materialnych po coraz niższej cenie. W wielu przypadkach zupełnie za darmo. Nadwyżka zdolności produkcyjnych wydobywana jest z istniejących już przedmiotów, ponieważ niekoniecznie chcecie posiadać, przede wszystkim chcecie korzystać. Dzięki redukcji kosztów można przeznaczać pieniądze na niematerialne przyjemności. Ekonomia współdzielenia sprawia, że ludzie w przyszłości staną się kolekcjonerami przeżyć, nie przedmiotów²¹².

W polskich miastach ekonomia współdzielenia jest coraz bardziej popularna. Polską stolicą współdzielenia jest Poznań. W tym mieście już w 2016 roku zaczęły powstawać miejsca z przedmiotami do użytku dla każdego, a od października 2018 roku przy ulicy Głogowskiej istnieje Centrum Ekonomii Współdzielenia „Po – Dzielnia”. W nim można zdobyć różne przedmioty: ubrania, książki, artykuły gospodarstwa domowego, wszystko poza szybko psującym się jedzeniem. Poznaniacy pomysł zdobyli z Niemiec, gdzie tego typu inicjatywy istniały już w latach 90 – tych. Dobrze by było, żeby ekonomia współdzielenia rozpowszechniła się na obszar każdego polskiego dużego i średniego miasta, na razie jednak ten trend nie jest bardzo popularny w naszym kraju. W międzynarodowym rankingu dotyczącym popularności ekonomii współdzielenia zajęliśmy dopiero 92 miejsce na świecie.

²¹¹ A. Mucha, Szczęśliwa tu i teraz, *Samo Zdrowie* 4/2018, str. 95.

²¹² E. Wesołowska, Wyzwoleni z obsesji posiadania, *Angora* nr 9/2019, s. 24-25.

Z pewnością jednak miejsc oferujących darmowo lub za wypożyczenie różnych przedmiotów będzie przybywać i bardzo dobrze, gdyż konsumpcja będzie wtedy lepiej wykorzystana²¹³.

Gdy uświadomimy sobie ekologiczne zalety ekonomii współdzielenia, można pomyśleć, że jest to bardzo fajny trend w gospodarce. Poza korzyściami ekonomicznymi chroni naszą planetę przed nadmiernym zaśmieceniem i zasoby naturalne przed zbyt szybkim wyczerpaniem. Drugim, związanym z racjonalną konsumpcją trendem jest „less waste”. Polega na zmniejszeniu wydatków na szybko psującą się żywność oraz zmniejszeniu produkcji śmieci przez jednostkę, żeby nie szkodzić planecie tak, jak to robi jej statystyczny mieszkaniec. Amerykański magazyn „Wired” radzi, by z problemów globalnych Ziemi zrobić sprawę osobistą. Z problemu globalnego ocieplenia i szkodliwości plastiku. Niestety, większość ludzi nie zaśmieca sobie głowy śmieciami, a powinna. Średnia temperatura Ziemi jest obecnie najwyższa od 125 tysięcy lat, a na Pacyfiku dryfuje wyspa odpadków o powierzchni pięciu Polsk. Na co dzień można pozornie odczuwać, że poza smogiem Polska nie ma żadnych problemów. Prawda jest jednak inna. Statystyczny Polak co roku wyrzuca trochę ponad 300 kg śmieci i tendencja jest rosnąca. Z danych GUS wynika, że w roku 2017 tylko 57 % odpadków trafiło do recyklingu. Skutkiem przeludnienia, urbanizacji i konsumowania na potęgę jest ciągły wzrost liczby odpadków. „Less waste” zakłada, że powinniście zmniejszyć ilość śmieci, np. z 300 kilogramów rocznie do 100²¹⁴. Specjaliści uważają, że jest to duża sztuka i sporo wyrzeczeń. Dobrze, jeżeli postaracie się wyrzucać mniej. Starajcie się dokładnie przemyśleć zakupy, żeby uniknąć marnotrawstwa. Pomyślcie, ile osób na Ziemi głoduje, a z danych ONZ do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) wynika, że na świecie produkuje się zapas żywności dla 15 miliardów ludzi²¹⁵. Jaka duża jest nadwyżka. Cieszy fakt, że modę na „less waste” napędza Wasze pokolenie. Wiele dwudziestolatków śledzi trendy w ekologii, wyczuleni są na to co kupują, czym się otaczają, co jedzą i jak śmieć. Jest to „zielone pokolenie”. Trochę starsza od Was, po czterdziestce jest Amerykanka Bea Johnson, blogująca na temat redukcji śmieci. Wymyśliła strategię „pięciu R”: Refuse (odmów sobie), Reduce (ogranicz), Reuse (użyj ponownie), Recycle (poddaj recyklingowi), Rot (poddaj rozkładowi). Kolejność ma znaczenie i należy jej przestrzegać. Działaczka na rzecz ekologii Areta Szpura uważa, że piękne w „less waste” jest szukanie nowych rozwiązań. Ten trend nie powinien być tylko pożyteczną modą dla bogatych mieszkańców dużych miast, ale także dla tych, którym trudno przeżyć za wypłatę do końca miesiąca. Anna Sierpińska, członkini zespołu portalu „Nauka o Klimacie”, tłumaczy, że jednym z największych problemów zanieczyszczających środowisko stanowi branża odzieżowa, emituje ok. miliarda ton dwutlenku węgla rocznie. Tak więc warto zadowolić się odzieżą używaną, żeby chronić naszą planetę. Ja za małe pieniądze kupuję całkiem ładne ubrania i Wam także radzę, żebyście to robili. Tańsze nie znaczy bezużyteczne. Jeżeli chcecie pozbyć się starych ubrań, można oddać je np. do Ośrodka Pomocy Społecznej. Ja oddałem wiele ubrań właśnie tam. Trzeba wiedzieć, że jest dużo biednych ludzi wokół i trzeba im pomóc. Jeśli mowa o marnotrawstwie żywności wg FAO z 2011 roku emisje dwutlenku węgla wynikające z niego są większe niż emisje dwutlenku węgla całych Indii. Zatem trzeba

²¹³ E. Wesołowska, Wyzwoleni z obsesji posiadania, Angora nr 9/2019, s. 24-25.

²¹⁴ A. Żelazińska, Miej mniej, Polityka nr 1/2019, s. 81-82.

²¹⁵ K. Zybertowicz, Hołownia, twarożek i planeta, Sieci 23.04-5.05.2019, s. 114.

ruchem „less waste” poprawić tą statystykę. Żyjąc „less waste” jesteśmy załącznikiem zmiany społecznej, udowadniając, że bezrefleksyjna konsumpcja nie musi być najważniejszą wartością. W celu zahamowania katastroficznej zmiany klimatu, konieczne są zmiany w naszych zachowaniach i stylu życia. Należy świadomie konsumować, żeby wyrządzać jak najmniejszą szkodę naszej planecie²¹⁶.

Jakie korzyści daje zarządzanie pieniędzmi i inwestowanie?

- ✓ Zaspokojenie potrzeb i poczucie satysfakcji z posiadanego majątku;
- ✓ Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i komfortu;
- ✓ Ochronę kapitału przed nadmierną konsumpcją;
- ✓ Poczucie prestiżu w niektórych przypadkach;
- ✓ Maksymalizację zysku z zaangażowanego kapitału;
- ✓ Zabezpieczenie kapitału przed inflacją;
- ✓ a przede wszystkim ciągły wzrost zainwestowanego kapitału²¹⁷.

Osobiste planowanie finansowe. Dotyczy ono działań finansowych konkretnego podmiotu, mianowicie osoby indywidualnej, z tym że można je odnieść także do gospodarstwa domowego. Osoby indywidualne planują swoje posunięcia zarówno na rynku finansowym, nieruchomości, jak i rynku inwestycji alternatywnych. Wyróżnia się cztery obszary osobistego planowania finansowego:²¹⁸

- ✓ Zarządzanie płynnością

Obejmuje krótkoterminowe decyzje inwestycyjne i krótkoterminowe decyzje w zakresie pozyskania kapitału. Celem jest tutaj utrzymanie płynności finansowej osoby, przede wszystkim zabezpieczenie spłaty bieżących zobowiązań.

- ✓ Inwestowanie

Dotyczy podejmowania działań inwestycyjnych w długoterminowym okresie. Przyjmijcie, że inwestowane powinny być tylko wolne środki finansowe, tzn. dodatkowe środki, ponad te, które warunkują utrzymanie płynności finansowej.

- ✓ Finansowanie

Ten obszar obejmuje długoterminowe decyzje dotyczące pozyskania kapitału. Podstawowe decyzje mogą dotyczyć np. kredytów konsumpcyjnych i mieszkaniowych.

- ✓ Zabezpieczenie kapitału

W tym obszarze musicie zadbać o to, żeby mieć możliwość generowania dodatnich przepływów pieniężnych wtedy, gdy plan finansowy przewiduje ujemne przepływy pieniężne,

²¹⁶ A. Żelazińska, Mniej, Polityka nr 1/2019, s. 81-82.

²¹⁷ J. Harasim (red.), Oszczędzanie i inwestowanie w teorii i praktyce, Polskie Towarzystwo Ekonomiczne, Katowice 2010, s. 193.

²¹⁸ K. Jajuga, T. Jajuga, Inwestycje, PWN, Warszawa 2012, s. 391.

lub gdy takie przepływy mogą wystąpić niespodziewanie. Podejmujecie tu decyzje ubezpieczając swoje życie, majątek i gromadząc kapitał emerytalny²¹⁹.

Inwestowanie w nieruchomości. Wielu milionerów zgromadziło swój majątek inwestując w nieruchomości. Pomnażać swój majątek można:

- ✓ Kupując nieruchomość (dom, mieszkanie, ziemię), zwiększając jej wartość i sprzedając ją z zyskiem;
- ✓ Otrzymując dochody z wynajmu nieruchomości przekraczające koszty utrzymania;
- ✓ Inwestując w ziemię, która najprawdopodobniej zyska na wartości z upływem czasu – jest to odmiana długoterminowej strategii typu kup i trzymaj²²⁰.

Inwestycje alternatywne to takie, które nie zaliczają się do tradycyjnych form inwestowania. Inwestycje niezwiązane z rynkiem finansowym w fizycznie istniejące aktywa, takie jak metale i kamienie szlachetne, dzieła sztuki, przedmioty kolekcjonerskie lub alkohole. Popularne jest inwestowanie w monety, obrazy, złoto czy srebro, diamenty, ale można zainwestować także w wino lub whisky. W tym przypadku opiekę nad inwestycją można powierzyć fachowcom: kupić bezpośrednio u producenta i zamiast zabierać alkohol do domu, zlecić mu przechowywanie go w dobrych warunkach. Zanim zaczniemy inwestycje alternatywne, musimy wiedzieć, że są one długoterminowe. Rynek inwestycji alternatywnych cechuje niska płynność, przez co inwestor nie ma szybkiego dostępu do gotówki. Wartość rynkowa takich inwestycji jest trudna do oszacowania. Ze względu na wartość emocjonalną dla sprzedającego i kupującego, inwestycje alternatywne czasami nazywane są „inwestycjami emocjonalnymi”. Nie tylko pozwalają zrealizować cel inwestycyjny, zdobyć dodatkowe pieniądze, ale zaspokajają także inne potrzeby, tj. poczucie piękna, prestiżu czy realizacja pasji. Inwestorzy kolekcjonerzy kupują aktywa do których są „przywiązani”, najczęściej koncentrując się na wybranej grupie przedmiotów niekiedy bez poczucia świadomości, że niekoniecznie szybko znajdą chętnego do zakupu, a nawet mogą być zmuszeni do sprzedaży aktywa poniżej ceny jego nabycia. Z drugiej strony możemy znaleźć kupca, który zapłaci za aktywa bardzo dużo, kierując się wartością sentymentalną. Rozbieżność wartości inwestycji emocjonalnych może być duża²²¹.

Rynek inwestycji alternatywnych cechuje duża segmentacja, a inwestowanie choćby w jeden rodzaj aktywów wymaga dużej wiedzy, którą zdobywa się długo. Minusem cechującym inwestycje alternatywne jest ryzyko przeplacenia lub zakupu fałszyfikatu. Problemem jest także ich odpowiednie przechowywanie, konserwacja i ubezpieczenie, co generuje dodatkowe koszty. Na koniec wspomnę, że perspektywa inwestycji alternatywnych wynosi od kilku nawet do dziesięciu lat, a później, sprzedając aktywa, uważajmy na oszustów²²². Ja sprzedawałem swoje monety osobie zajmującej się profesjonalnie obrotem przedmiotów kolekcjonerskich, która poinformowała mnie, że dzielimy zysk ze sprzedaży po połowie.

²¹⁹ K. Jajuga, T. Jajuga, *Inwestycje*, PWN, Warszawa 2012, s. 391.

²²⁰ V. Tharp, D. Barton, S. Sjoggerud, *Bezpieczne Strategie Inwestycyjne*, Oficyna Ekonomiczna, Kraków 2005, s. 176-177.

²²¹ I. Wit – Kossowska, *Zyski pełne emocji*, dodatek do czasopisma Newsweek „W co inwestować” s. 12-13.

²²² I. Wit – Kossowska, *Zyski pełne emocji*, dodatek do czasopisma Newsweek „W co inwestować” s. 12-13.

Najlepiej posiadać ekspercką wiedzę o wartości rynkowej aktywów, brać udział w dyskusji na forach internetowych i mieć znajomość ludzi, którzy handlują tym samym aktywem co my.

Inwestowanie „w siebie”. Kilkanaście lat temu w Nowym Jorku pytano się przedsiębiorców, menedżerów, profesorów, dziennikarzy i filozofów w co według nich powinien zainwestować człowiek, który ma 100 tysięcy dolarów. Najczęstsza odpowiedź była taka: najlepiej zainwestować te pieniądze w siebie, żeby być jeszcze lepszym w tym, co już się wcześniej robiło i z czego udało się odłożyć tę kwotę²²³. Inwestując, należy mieć na uwadze poziom ryzyka i pewność zwrotu. Jeśli dysponujecie małą sumą pieniędzy, prawdopodobnie opłaca się zainwestować w siebie, żeby poszerzyć umiejętności i lepiej robić to, czym się zajmujecie. Nie dotyczy to tylko prowadzenia działalności gospodarczej, można zainwestować w kursy, studia, poradniki.

Zarabiajcie na sobie. W tym miejscu chcę zwrócić Waszą uwagę na fakt, że pracując na etacie powiększacie portfel przede wszystkim swoich zwierzchników. Radzę Wam, spróbujcie zarabiać na tym, co lubicie. Ja postanowiłem zostać pisarzem w tematyce dziedziny rozwoju osobistego, ponieważ przekazywanie dobrej treści daje mi wielką satysfakcję. Zastanówcie się, w czym jesteście dobrzy i jakie zajęcia sprawiają Wam przyjemność. Przecież żyjemy zbyt krótko, żeby marnotrawić swój czas i energię. Motywuję Was, żeby zarabiać na swojej pasji. Jeden z najbogatszych Polaków, J. Wojciechowski radzi: „Niech idzie (osoba zmotywowana do pracy na swoim – przypomnienie autora) tego samego dnia do swojego szefa i się zwolni. A potem niech zacznie od razu robić coś na własne konto. Musi mieć tylko talent i wizję tego, co chce osiągnąć. Żeby zdobyć wielki majątek, trzeba dążyć do wielkich rzeczy... Trzeba myśleć w wielkim formacie. Jak biznes nie wyjdzie, to nie wyjdzie. Nie wszystkim wychodzi. (Sukces nadejdzie – przypomnienie autora)... jeśli osoba będzie pracowita, inteligentna, uparta, nie podda się chwilowym dekonstruktorom. Myślę, że każdy ma szansę.²²⁴” Zatem do dzieła, życzę sukcesu! Wspomnę również o ciekawym fakcie łączącym pracę i przyjemność. W 1980 roku zakończono badanie karier półtora tysięcznej grupy absolwentów uczelni wyższych, którą podzielono na dwie podgrupy. Pierwsza obejmowała osoby, które najpierw chciały uzyskać wolność finansową, a dopiero później pozwolić sobie na realizację pasji (1245 ludzi). Druga, mniej liczna (255 ludzi), stanowiła grupę osób, które zamierzały pracować nad tym, co lubią, wierząc, że jest to kluczem do bogactwa. Istotnie! Po dwudziestu latach trwania karier (deklaracje przynależności do danej podgrupy zawarto w 1960 r.) wyszedł na jaw fakt, że milionerami stają się ludzie, którzy uprawiają swoją profesję z satysfakcją. Stu do jednego! Sto milionerów z podgrupy pracujących z zamiłowania do jednego goniącego za pieniędzmi bez uwagi na zainteresowania²²⁵. Jaka różnica! Daje do myślenia, nieprawdaż?

Rzecz niezwykle ważna – oszczędzanie. Większość ludzi nie potrafi oszczędzać. Uczcie się tego, żeby nie odchodzić na emeryturę w ubóstwie. Ekonomisci problem chaosu finansowego definiują jako „niezdolność do opóźniania gratyfikacji”. Większość ludzi ma skłonność do wydawania dokładnie wszystkich zarabianych pieniędzy. Są tacy, którzy

²²³ B. Tracy, Wzbogacić się na swój własny sposób, MT Biznes, Warszawa 2008, s. 87.

²²⁴ J. Łapiński, Jak być lepszym w życiu prywatnym i zawodowym, Łapy 2016, s. 170.

²²⁵ J. Łapiński, Jak być lepszym w życiu prywatnym i zawodowym, Łapy 2016, s. 175-176.

nieustannie zadłużają się, wydając wszystko co mogą. Radzę Wam, zaczniście oszczędzać. Sam oszczędzam od wczesnego dzieciństwa i znam doskonale potęgę pieniądza. Zasada jest taka, że nawet z małej pensji można coś odłożyć. Pomocne jest wsparcie rodziny w procesie gromadzenia pieniędzy. Cóż, nie każdy ma babcię, która tak jak moja, systematycznie zwiększała moje „kieszonkowe” i zachęcała do oszczędzania. Mam nadzieję, że czytając tę książkę zmienicie swoje finansowe nawyki, jeżeli macie problemy z oszczędzaniem. Przeglądając literaturę edukacji finansowej można łatwo wyciągnąć wniosek: oszczędzanie prowadzi do bogactwa. Kto nie potrafi opóźniać gratyfikacji i w sposób zdyscyplinowany odkładać pieniędzy powstrzymując się od wydawania wszystkiego co ma, niestety nie stanie się bogaty. W. Stone, jeden z najbogatszych ludzi świata powiedział: „Jeśli nie potrafisz oszczędzać, nie masz w sobie nasion wielkości”²²⁶.

B. Schafer, nauczyciel w zakresie tematyki finansowej w swojej bardzo popularnej książce „Droga do finansowej wolności” zwraca uwagę na możliwości, jakie macie Wy, młodzi. „Jeżeli masz osiemnaście albo dwadzieścia lat i mieszkasz jeszcze z rodzicami, to najlepszy moment. Nigdy nie będziesz miał dogodniejszej sytuacji. Masz zapewnione utrzymanie. Jeśli nawet musisz pewną kwotę pieniędzy oddać swoim rodzicom, jest to niczym w porównaniu do kosztów, jakie będziesz musiał ponosić kiedy się wyprowadzisz. Ta okazja nigdy się już nie nadarzy! Oszczędzaj więc tyle, ile możesz!”²²⁷ Tak jest, wykorzystajcie Wasze „życiowe położenie”, by budować swój majątek. Życzę Wam, by w przyszłości stał się potężny. Kolejną prawdą jest, że zazwyczaj na starcie kariery zarabacie mniej, niż przed odejściem na emeryturę. Pierwsza praca jest najczęściej mało płatna, ale spotkałem się w literaturze finansowej wielokrotnie z kwestią problemu panowania nad standardem życia. Wzrost pensji nie zawsze skutkuje zwiększeniem oszczędności, gdyż łatwiej odkładać pieniądze z niskiego wynagrodzenia niż z wysokiego. Schafer tłumaczy, że bogactwo przychodzi tylko do ludzi oszczędnych, którzy potrafią odkładać niewielkie sumy z niewielkich pensji. Oni nie żyją złudną nadzieją, że kiedyś będą mieć wysokie pensje. Potrafią oszczędzać tu i teraz nie popadając w długi. Schafer pisze, że poznał ludzi, którzy zarabiali 50 tysięcy marek (dawna niemiecka waluta) miesięcznie i nie mieli nic poza długami. „Jeżeli już dzisiaj nie wystarcza Ci na życie, nie będzie też wystarczało wtedy, kiedy zaczniesz zarabiać dwa razy tyle.”²²⁸ Płacicie wszędzie za wszystko... ale czy płacicie samym sobie? Schafer delikatnie podchodzi do tematu oszczędzania. Sugeruje, że nikt nie odczuje negatywnie, czy żyje za 90 czy 100% zarobków. Płacić sobie możecie tylko 10%, a w dłuższej perspektywie uzbierać bogactwo. Osobiście sędzę, że można zachować co miesiąc o wiele większą sumę niż 10%. Przykładem może być sir J. Templeton, który w latach osiemdziesiątych XX wieku podjął decyzję wraz z żoną, że z każdego miesięcznego dochodu zachowają połowę wartości. Na początku było im bardzo trudno to uczynić, ponieważ Templeton pobierał niską prowizję, ale po pewnym czasie stał się miliarderem zarządzającym wielkimi funduszami inwestycyjnymi. Wspomina, że decydujące w jego ścieżce kariery były chwile, kiedy mało możliwe było odłożenie 50% dochodów. Ogólnie ujmując, wielu ludzi

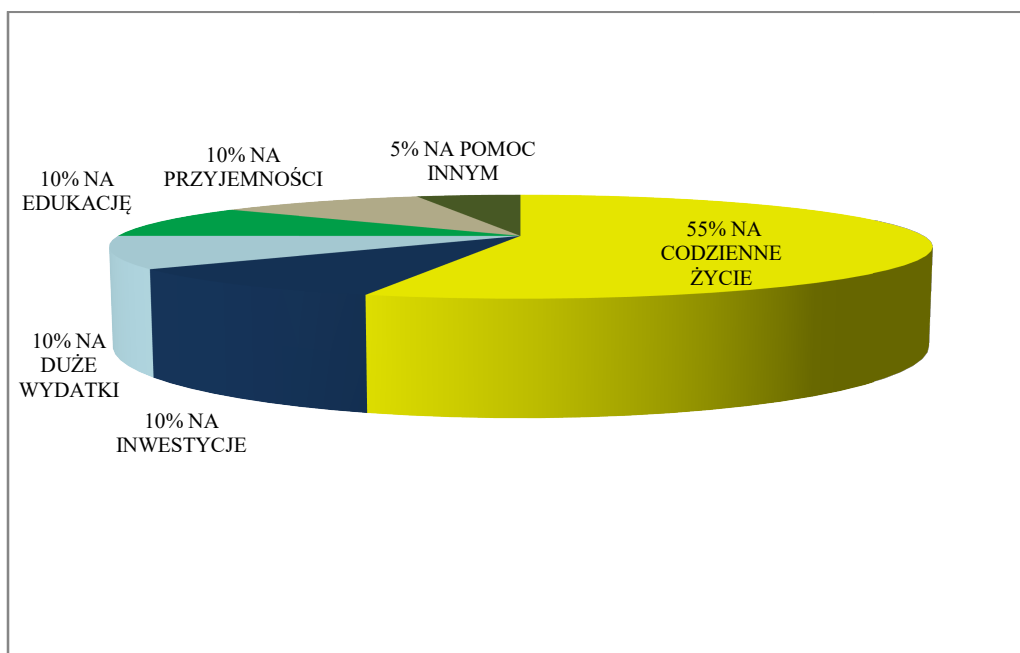
²²⁶ B. Tracy, Wzbogać się na swój własny sposób, MT Biznes, Warszawa 2008, s. 24.

²²⁷ B. Schafer, Droga do finansowej wolności, MT Biznes, Warszawa 2001, s. 196.

²²⁸ B. Schafer, Droga do finansowej wolności, MT Biznes, Warszawa 2001, s. 195.

wielkiego sukcesu, których inicjałów nie będę tu wymieniał, łączy fakt, że dużo oszczędzali. Oszczędzanie jest fundamentem, bez którego ich dobrobyt nie byłby realny²²⁹.

Dominika Nawrocka, założycielka instytucji „Kobieta i Pieniądze” zajmującej się edukacją finansową kobiet, proponuje by comiesięczny dochód podzielić na sześć budżetów, bowiem z badań wynika, że Polacy wydają na utrzymanie około 60 % tego, co zarabiają. Na codzienne życie, a resztę wydają na błahe sprawy. Przychód dwudziestolatków ze swojej pierwszej pracy radzę rozdysponować na poniższe kategorie²³⁰:



Źródło: opracowanie własne na podstawie D. Nawrocka, (rozmawiała A. Lewińska), Zaopiekuj się pieniędzmi. Jak storczykiem, Wysokie Obcasy Extra, 3/2019, str. 129.

Zauważono, że wydatki rosną wprost proporcjonalnie do przychodów, zatem zwiększenie przychodów nie wyklucza problemów finansowych. Trzeba bawić się swoimi pieniędzmi, nie traktować oszczędzania jako opcji wyłącznie uprzykrzającej życie. Czujemy wygraną, gdy na koncie co miesiąc zostaje konkretna suma. Najlepiej, gdy staje się ona coraz większa. Oszczędzanie ma dawać satysfakcję i wymierne korzyści. Dzieląc budżet na mniejsze części według powyższego wykresu, wydatki na życie musimy zmieścić w 55 % przychodu. To sprawia, że musimy kombinować przy codziennych zakupach. 10 % przeznaczajcie na inwestycje; to absolutny priorytet, ponieważ daje dodatkowy przychód. W miarę możliwości zwiększajcie budżet w tym kryterium, pieniądz robi pieniądz, wiem o tym dobrze. Ja przeznaczam na inwestycje dużo więcej ze swojego przychodu, ale w przypadku Was mających trudności finansowe, można zacząć od 10 %. Kolejne 10 % przypada na duże wydatki, takie jak wakacje. Łatwo możemy wyliczyć, ile pieniędzy przeznaczamy na ten cel, a jest to ważne, bowiem duże wydatki zdarzają się często (czasami możecie z nich zrezygnować, np. tak jak ja rezygnuję z urlopu w latach 2019-2021, kiedy piszę tę książkę).

²²⁹ B. Schafer, Droga do finansowej wolności, MT Biznes, Warszawa 2001, s. 197-198.

²³⁰ D. Nawrocka, (rozmawiała A. Lewińska), Zaopiekuj się pieniędzmi. Jak storczykiem, Wysokie Obcasy Extra, 3/2019, str. 129.

Następny budżet 10% to edukacja. O edukacji piszę w innym rozdziale, tu wspomnę tylko, że są to pieniądze na różne kursy, pomoce naukowe, studia, także książki. Warto się rozwijać, by odkrywać własne możliwości i prowadzić ogólnie rzecz biorąc, ciekawe życie. Kolejny podział budżetu 10 % przypadł na przyjemności – cieszymy się, gdy możemy co miesiąc bez wyrzutów sumienia sfinansować sobie rozkosz, choćby były to zwyczajne słodczyce. Budżet na przyjemności motywuje do wysiłku, żeby zarabiać coraz więcej pieniędzy. Życie Wielu z Was zmieni się na lepsze przez ciągłe oszczędzanie. Spróbujcie sami; wielu nie wie, że życie mogłoby wyglądać lepiej, bo nie oszczędza. Ostatnia kategoria to pomoc innym. Może to być pomoc dla instytucji charytatywnych, różnych fundacji. Ja część swojego dochodu przeznaczam na pomoc dla potrzebujących. Często dzwonią z różnych fundacji, prosząc o zgodę na przesłanie blankietu wpłaty. Proszę Was, kochani, zgódźcie się chociaż 5 % ze swojej pierwszej pensji przeznaczać na lepsze życie innych. Nie tylko niepotrzebne rzeczy możemy oddać, liczą się także pieniądze²³¹.

Z doświadczenia specjalistów wynika, że nawet finansiści mają problemy z panowaniem nad domowymi pieniędzmi. Problem z kontrolą wydatków znika, gdy codziennie bardzo się pilnujemy. Nawet kiedy trzymamy się granic budżetów, warto sprawdzać paragony i może coś usprawnić, bo nawet gdy mamy na coś zaplanowane pieniądze, nie znaczy, że musimy je wszystkie wydać. Powyższy schemat budżetu możecie modyfikować w celu osiągnięcia jak największych korzyści. Na przykład można zrezygnować z części budżetu na przyjemności i przeznaczyć więcej środków na inwestycje. Pierwszym etapem w nauce zarządzania pieniędzmi jest nabranie świadomości jak one się rozchodzą. Drugim jest rozpoczęcie gry w gromadzenie i poczucie szczęścia z tego powodu. Przekonanie, że może to być fajne i posuwa nas do przodu. Trzeci etap to pomnożenie zgromadzonych pieniędzy²³².

Starsze pokolenie uważa, że dzisiejsi dwudziestolatkowie lepiej radzą sobie z pieniędzmi. Jednak prawda jest taka, że młode jest wychowywane przez starsze. Młodzi ludzie mają większe możliwości, ale przekonania i nawyki te same co u starszych. Przede wszystkim nowoczesna edukacja spowodowała wzrost zarobków, ale nie lubimy mówić o pieniądzach i zajmować się nimi. Szczególnie dotyczy to młodych kobiet. Ogromna część z nich byłaby szczęśliwsza, gdyby w ogóle nie było pieniędzy²³³. Wiele kobiet na poważnie zaczyna interesować się finansami, kiedy przyjdzie kryzys: mają rozwód czy tracą pracę. To błąd: oddawać kontrolę nad swoimi pieniędzmi w ręce partnera. Należy stworzyć układ partnerski, zasady które odpowiadają obojgu, a najlepiej posiadać odrębny, własny budżet w stosunku do dochodów partnera. Wspomnę, że w młodym małżeństwie powinno zbudować się mocną więź pełną uczciwości, szczerości i zaufania. Bywa, że rodzinne kłótnie o pieniądze odzwierciedlają problemy w relacji pomiędzy małżonkami i rzadko dotyczą samych pieniędzy. Młodzi ludzie kłócąc się o pieniądze często chcą zwrócić uwagę partnera na siebie, na swoją potrzebę bliskości. Pieniądze powinny być źródłem wzajemnej satysfakcji

²³¹ D. Nawrocka, (rozmawiała A. Lewińska), Zaopiekuj się pieniędzmi. Jak storczykiem, Wysokie Obcasy Extra, 3/2019, str. 127-128.

²³² D. Nawrocka, (rozmawiała A. Lewińska), Zaopiekuj się pieniędzmi. Jak storczykiem, Wysokie Obcasy Extra, 3/2019, str. 128.

²³³ D. Nawrocka, (rozmawiała A. Lewińska), Zaopiekuj się pieniędzmi. Jak storczykiem, Wysokie Obcasy Extra, 3/2019, str. 128.

małżonków. Warto wiedzieć, że pieniądze są rzeczą niezbędną do przetrwania, ale wartością mniej ważną niż miłość dwojga ludzi. Co można zrobić by nie tracić czasu i nerwów na spory finansowe? Jak doradza psychoterapeuta, otwarcie rozmawiać o pieniądzach. Co najmniej raz w tygodniu omawiać bieżące sprawy dotyczące pieniędzy, planować wydatki, oszczędności i inwestycje. Dobrze, jeżeli rozmawiacie o finansach w przyjemnej atmosferze, kiedy nie musicie się spieszyć i nikt Wam nie przeszkadza. Z doświadczenia specjalisty wynika, że najgorszym powodem kłótni jest nielojalność, ukrywanie decyzji finansowych przez jednego z małżonków. Rozmawianie o pieniądzach musi być oparte na szczerości i otwartości. Należy wprost mówić partnerowi o swoich potrzebach, marzeniach, chęciach. Nie można obawiać się rozmowy o tym, co myślimy o pieniądzach i ich wydawaniu. Poza tym, im częściej będziecie rozmawiać o pieniądzach, tym te rozmowy staną się przyjemniejsze i łatwiej będzie Wam zarządzać pieniędzmi. Z upływem czasu zauważycie, że zbliżyliście się do siebie, dobrze się rozumiecie w kwestii finansów i budujecie wspólnie lepszą przyszłość²³⁴.

O pieniądzach należy myśleć właśnie teraz, w młodym wieku, na szczycie swojej produktywności. Na koniec rozdziału chcę Was ostrzec przed pułapkami używek i hazardu. Ludzie wydają fortunę, żeby sobie wypić lub zapalić, a także kusi ich perspektywa zgarnięcia ogromnej fortuny. Osobiście od wielu lat nie pozwalałam sobie na używki, a wcześniej raczej nie przesadzałam w ich stosowaniu i nigdy nie miałem z nimi problemu. Uważam, że jest problem ogólnospołeczny nadużywania alkoholu i palenia tytoniu. Wszędzie wkoło ludzie piją – moi znajomi ekscytują się alkoholem, a w sklepie spożywczym raz po raz znikają butelki z wódką. Tam gdzie można, ludzie zaciągają się dymem. I po co to wszystko? Po to, by zniszczyć swoje zdrowie i sukces finansowy. Nałogowi palacze tracą bardzo dużo pieniędzy na wyroby tytoniowe, niektórzy nawet więcej niż milion w ciągu całego swojego życia (mając na uwadze stracony zysk z potencjalnych inwestycji wydawanych sum). Rozwiązaniem nie jest także hazard. Przyznaję, próbowałem. Myślałem, że to prosty sposób na zysk. Przekonałem się, że jestem w błędzie, po wielu kuponach totalizatora sportowego. Lubiłem typować wyniki meczów. Dobrze, że nie straciłem wielu pieniędzy. W porę otrząsnąłem się z błędnego marzenia, że tzw. progresja to duży zysk. Spotkałem się z opiniami, że progresja to stresująca zabawa, czy progresja to sposób na utrzymanie. Prawda jest jednak taka, że bukmacherzy istnieją, ponieważ odnoszą zyski. Więcej osób przegrywa niż wygrywa kupony, a poza tym bukmacherzy pobierają marżę. Radzę Wam, kochani, trzymajcie się z daleka od używek i hazardu, gdyż jest znacznie większe prawdopodobieństwo zaoszczędzenia miliona niż wygrania go. Mam za sobą wątpliwą przyjemność typowania systemem progresji na różne sporty i wiem na pewno, że może zdarzyć się ciąg porażek nawet kilkunastokrotny, więc o progresji można zapomnieć. Czytałem w Internecie wypowiedź człowieka, który nie chce pracować, tylko żyć z progresji. Ciekawe, jakie są jego doświadczenia po wielu latach? Przypomnienie autora: progresja to zazwyczaj typowanie cały czas tego samego wyniku przy względnie stałym kursie za ciągle zwiększające się stawki tak, by podczas trafienia zwróciły się z nawiązką wcześniej przegrane postawione pieniądze.

²³⁴ B. Peczeko, (rozmawiała R. Arendt – Dziurdzikowska), Pieniądze między nami, Zwierciadło 5/2018, s. 92-93.

PRACA

W tym rozdziale zamieszczam tekst, który, jak mam nadzieję, zachęci Was do telepracy. Telepraca jest nowoczesnym podejściem do wykonywania pracy i ma wiele zalet, które przedstawię poniżej. Osobiście jestem entuzjastą telepracy i zamierzam związać z nią swoją przyszłość. Oczywiście posiadam już doświadczenie w tym temacie, w latach 2014-2015 wykonywałem telepracę przemienną (na zmianę w biurze i w domu) jako pracownik biurowy, a w 2018 roku przeprowadziłem szkolenie o opłacalności telepracy dla bezrobotnych w sali konferencyjnej Powiatowego Urzędu Pracy. Poza tym, jestem autorem pracy dyplomowej licencjackiej na temat telepracy: „Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu.” W tym rozdziale odwołuję się przede wszystkim do tekstu mojej pracy dyplomowej. Teraz nie pracuję już w biurze, ale jako pisarz. Mam więc dużą swobodę w wykonywaniu pracy i jestem bardzo usatysfakcjonowany. **Wam wszystkim życzę sukcesu w tej dziedzinie życia - pracy i telepraca z pewnością go ułatwi.**

Na początek parę słów o tym, jak zmieniała się praca w naszym życiu. Najpierw dominowało rolnictwo, człowiek wykorzystywał pierwotne narzędzia i żył zgodnie z warunkami, jakie stawiała przed nim natura. Kolejna faza pracy to epoka przemysłowa. Podstawę pracy stanowiło wytwarzanie rzeczy materialnych. Obecnie praca w naszym życiu mieści się głównie w usługach²³⁵. Jest to największy sektor gospodarki państw rozwiniętych i rozwijających się. Tak więc praca ludzka przesunęła się z produkcji artykułów rolnych i przemysłowych na usługi, także te wyspecjalizowane, w których dominującymi czynnikami są wiedza i informacja, nowoczesna technologia. Pozwalają one zwiększać wydajność i dostosowywać się do potrzeb klientów, również stwarzają warunki dalszego rozwoju nowych produktów i usług²³⁶.

Współczesna praca ma być zajęciem rozwijającym, co na pewno cieszy. Telepracownicy są pozbawieni przymusu wykonywania określonego zawodu, nie muszą pracować na etacie i wiązać się z jednym stanowiskiem pracy²³⁷. To duży plus dla osób, których pociąga wolność wykonywania pracy oraz wysoko wykwalifikowanych specjalistów, którzy chcą telepracować dla więcej niż jednego pracodawcy.

Czym więc jest telepraca? Według amerykańskiego departamentu pracy telepraca jest pracą w domu lub w oddaleniu od umiejscowienia biznesu pracodawcy, wykonywaną z wykorzystaniem urządzeń teleinformatycznych²³⁸. Rzecz jasna, z wykorzystaniem komputera z dodatkowymi akcesoriami i telefonu komórkowego. Oczywiście, nie od razu używano tych wszystkich urządzeń. Pierwszym telepracownikiem był prezes jednego z banków w Bostonie, który miał zainstalowaną linię telefoniczną z banku w swoim mieszkaniu, znajdującym się

²³⁵ E. Stroińska, Elastyczne formy zatrudnienia, Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2012, s. 15.

²³⁶ E. Stroińska, Elastyczne formy zatrudnienia, Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2012, s. 16.

²³⁷ E. Stroińska, Elastyczne formy zatrudnienia, Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2012, s. 25.

²³⁸ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 12.

kilka pięter wyżej. Mógł więc odpowiadać na potrzeby klientów i personelu nawet gdy nie znajdował się w pracy²³⁹.

Ciekawą definicję telepracy stworzył pionier telepracy Jack Nilles: telepraca to przemieszczanie pracy do pracowników zamiast pracowników do pracy. Dodaje on jeszcze, że telepraca to zastępowanie podróży związanych z pracą nowoczesną techniką i technologią²⁴⁰.

W latach 70-tych XX wieku Jack Nilles podczas realizacji projektu dla NASA uświadomił sobie, że bariera w postaci odległości fizycznej pomiędzy miejscem produkcji informacji a miejscem jej realnego wykorzystania jest możliwa do pokonania dzięki nowoczesnej infrastrukturze technicznej. Zaczęto się wtedy zastanawiać: dlaczego nie skorzystać z osiągnięć techniki, żeby różne rzeczy robić lepiej? Korki uliczne, zanieczyszczenie powietrza, wzrost cen paliwa i mieszkań, klęski żywiołowe skutecznie przekonywały do telepracy²⁴¹. Popularna stała się jednak później, w latach 90-tych. Miliony pracowników zaczęły przekonywać swoich pracodawców, żeby przynajmniej czasami telepracować w domu. Pod koniec XX wieku w USA telepracowało już 11 mln ludzi²⁴².

W Polsce, według badań Eurostatu z 2014 r., z pracujących Polaków 4,6% często wykonuje swoje obowiązki zawodowe w domu. Większość z nich to telepracownicy²⁴³.

Kto może telepracować? Na pewno nie każdy jest „materiałem” na dobrego telepracownika. Niektórzy powinni zrezygnować z pomysłu pracy zdalnej. Jednakże Was wszystkich zachęcam do spojrzenia na zalety swojego własnego charakteru. Poza sprzętem i wiedzą pozwalającą wykonywać profesję w formie telepracy, powinna Was cechować²⁴⁴:

- **Automotywacja.** Telepracownicy pracują we własnych domowych biurach, telecentrach lub w biurach co-workingowych, jeśli uznają, że to korzystniejsze. Jednak często pracują także poza biurem (np. fotografowie, pisarze, marketingowcy), co sprawia, że są narażeni na różne czynniki zewnętrzne, które mogą rozpraszać ich uwagę. Znaczenie ma fakt, że wówczas nie otrzymują żadnych motywujących do pracy dotykowych (np. położenie dłoni na blacie biurka), dźwiękowych ani wizualnych sygnałów występujących w tradycyjnym biurze. Osobom zmotywowanym to nie przeszkadza. Potrafią samodzielnie pracować efektywnie bez wyżej wymienionych bodźców wspierających.

²³⁹ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 13.

²⁴⁰ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 12-13.

²⁴¹ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 13-15.

²⁴² P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 16.

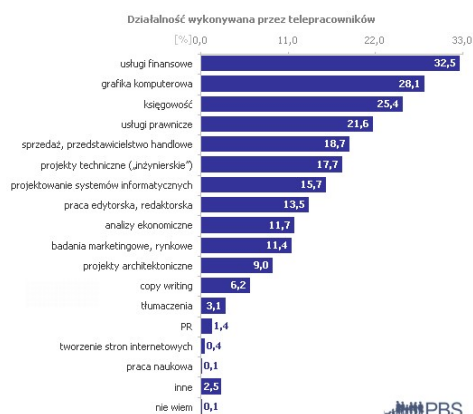
²⁴³ P. Wróbel, D. Jendza, Telepraca – regulacje prawne a praktyka rynku pracy, E-mentor, nr 3/2018, s. 59.

²⁴⁴ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 25.

- **Samodyscyplina.** Wszyscy ludzie sukcesu zgodnie twierdzą, że samodyscyplina jest „absolutnym kluczem do wykonania zaplanowanych zadań”. Wraz z silną motywacją pozwala dojść naprawdę daleko. Jest wiele definicji samodyscypliny. Najprościej ujmując, jest to sprawowanie kontroli nad samym sobą, w celu uzyskania dobrych rezultatów własnych działań. E-pracownik musi wytrwale realizować własne cele i ściśle trzymać się zadań, które sam sobie wyznaczył, lub które mu powierzono. Znany filozof i psychoanalityk Erich Fromm powiedział, że nikt nigdy nie osiągnie sukcesu w jakiegokolwiek dziedzinie, jeżeli nie będzie człowiekiem zdyscyplinowanym. Głosił pogląd, że istotną częścią rozwoju osobistego jest praca nad własną odpowiedzialnością. Bez samodyscypliny życie staje się chaotyczne, a my sami zostajemy pozbawieni koncentracji. Powinien mieć to na uwadze zwłaszcza telepracownik, bowiem środowisko pracy zdalnej jej nie sprzyja. Pojawia się tu możliwość pracy w wybranym miejscu i czasie, ale koniecznie przy zachowaniu tempa umożliwiającego realizację wszystkich zadań na czas.
- **Skrupulatność.** Owa cecha osobowości jest związana z wyżej wymienioną samodyscypliną. Każdy telepracownik powinien skrupulatnie wykonywać swoją pracę. Ludzie skrupulatni są ostrożni, dokładnie wypełniający swoje zadania, odpowiedzialni i dobrze zorganizowani. Potrafią ciężko i wydajnie pracować, są zdeterminowani, by osiągnąć upragnione cele. Z pięciu cech osobowości: przyjazności, ekstrawersji, skrupulatności, równowagi emocjonalnej i otwartości według amerykańskich uczonych to właśnie skrupulatność jest najważniejszym czynnikiem wpływającym na wydajność pracy. Telepracownik musi radzić sobie z rutyną i dbać o każdy szczegół realizowanego zadania.
- **Innowacyjność.** Obecnie uważa się, że innowacyjność jest jednym z ważnych czynników zapewniających firmie potencjalny zysk; jest swoistą „dźwignią biznesu”. E-pracownik innowacyjny jest człowiekiem otwartym na nowe idee. Stara się je zrozumieć i wykorzystywać w codziennej pracy. Kreatywność, otwartość umysłu i nastawienie na ciągły rozwój jest bardzo ważne, bowiem telepraca wymusza konieczność adaptacji do środowiska pracy zdalnej, nowych metod komunikacji; ogólnie rzecz biorąc: rozmaitych rozwiązań technologicznych.
- **Przyjazność.** Osoby przyjaźnie nastawione do innych są postrzegane jako pomocne, uczciwe, rzetelne i godne zaufania. Można przywołać w pamięci Henri'ego Fayola, który w swoich zasadach zarządzania podkreślał znaczenie koleżeństwa i wzajemnego zaufania. Mamy obecnie XXI wiek, a kwestia etyki i zaufania jest równie istotna, a może nawet większa. Dlaczego? Bowiem w dzisiejszych czasach występują organizacje wirtualne. Taką organizacją jest firma prowadzona w formie zdalnej. Telepracownicy, choć często pracują sami w ramach jednoosobowej działalności, wchodzą także w relacje z innymi organizacjami wirtualnymi. Są to relacje sieciowe, które pozwalają na współpracę podczas długoterminowych realizacji projektów, w przypadku, gdy telepracownik nie dysponuje określonymi kompetencjami lub czasem i jest zmuszony wejść z innymi pracownikami zdalnymi w układ partnerstwa. Przyjazność i wiążące się z nim zaufanie warunkuje dobrą współpracę w środowisku

wirtualnym, w którym możliwość wzajemnej kontroli jest możliwa, lecz mocno ograniczona²⁴⁵.

Jakie zawody nadają się do telepracy? Poniżej przedstawiono wynik badania struktury zawodowej telepracy w Polsce z 2005 r. przeprowadzonego przez pracownię badawczą PBS na grupie 1000 firm wybranych losowo z branż, które najlepiej rokują pod względem stosowania telepracy.



Źródło: P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 34.

Poza powyższymi zawodami do profesji wykonywanych przez telepracowników zalicza się: różnego rodzaju projektantów i pisarzy (zdecydowanie przeważające profesje freelancerów wg badania z 2012 r. – kolejno 20 i 18%)²⁴⁶, programistów, konsultantów biznesowych, wirtualnych asystentów, edytorów wideo, fotografów, trenerów, animatorów, menedżerów projektu i biznesu internetowego, agentów nieruchomości, audytorów, dziennikarzy, brokerów, telemarketerów. Do zawodów wykonywanych w formie telepracy można zaliczyć także pracowników biurowych, call center, sekretarki i osoby wprowadzające dane na komputerze.

Rodzaje telepracy, które wykształciły się podczas trzech fal pracy wirtualnej:



Źródło: P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 56.

Specjaliści twierdzą, że model telepracy uległ ewolucji pod wpływem trzech fal pracy wirtualnej. Każda fala formowała określony rodzaj telepracy.

²⁴⁵ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 25-27.

²⁴⁶ : E. Gandia (red.), Freelance Industry Report 2012, International Freelancers Academy, Marietta 2012, s. 7.

I. Freelancing, czyli praca w charakterze wolnego strzelca.

Freelancer jest najemnym specjalistą, który wykonuje różne projekty na zlecenie. W latach 80-tych XX wieku, kiedy możliwości telepracy testowało amerykańskie wojsko, utworzyła się grupa ludzi korzystających z nowego wynalazku – poczty elektronicznej. Ówczesni freelancerzy przede wszystkim tworzyli tłumaczenia i sprawozdania i wysyłali je e-mailem²⁴⁷. Dzisiejsi freelancerzy są zazwyczaj wysoko wykwalifikowanymi graczami na rynku pracy. Należą do tzw. „cyfrowej arystokracji”, są ekspertami posiadającymi specjalistyczną wiedzę, którzy wykorzystują w celu telepracy postęp technologiczny²⁴⁸. Obecnie większość wolnych strzelców to przedsiębiorcy (wg badań z 2012 r.: międzynarodowego 72%, polskiego 56%). Pozostali są osobami fizycznymi pracującymi na podstawie umowy cywilnoprawnej – o dzieło lub umowy zlecenie. Są też tacy, których telepraca nie jest regulowana w jakikolwiek sposób. Freelancing to doskonała perspektywa dla Was, młodych. Badanie z 2012 r. pokazuje, że 12% respondentów nie ukończyło 30 roku życia.

II. Telepraca etatowa.

Telepracownicy na etacie realizują stosunek prawny pracowniczy. Ten rodzaj telepracy jest zgodny z ideą flexicurity (od angielskich słów flexible i security). Flexicurity jest modnym w XXI wieku terminem i oznacza połączenie elastyczności pracy (na czym zależy obu stronom stosunku pracy) z bezpieczeństwem socjalnym telepracownika. W Polsce od 2007 roku jest możliwość legalnej telepracy. 16 października 2007 roku weszły w życie nowe przepisy kodeksu pracy (zawarte w artykule 67 kp) i od tej pory można zawierać umowę o telepracę i opcjonalne umowy dodatkowe określające np. sposób kontroli telepracownika i potwierdzanie czasu jego telepracy, także ubezpieczenie telepracownika²⁴⁹.

Druga fala pracy wirtualnej na początku dotyczyła pracowników korporacji. Wielkie firmy doświadczały globalizacji i zwracały się do swoich pracowników, by wykonywali telepracę w nietypowych godzinach, telepracując dla klientów za granicą i współpracując z członkami zespołów wirtualnych. Poza tym, korporacje zaczęły dostrzegać wartość życia ludzkiego i zaczęły dawać możliwość godzenia życia zawodowego z rodzinnym, pozwalając swoim pracownikom na telepracę etatową. Nie ma w tym nic dziwnego, zwłaszcza, że sprawa ta dotyczy korporacji, w których jest duże nasycenie techniką teleinformatyczną. Do przeobrażenia telepracy z freelancingu na telepracę etatową przyczynił się również fakt, że telepracującym jednostkom brakowało poczucia uczestnictwa w realizacji ważnych celów. Natomiast firmom przeszkadzał brak motywacji w telepracy ówczesnych wolnych strzelców. Gdy druga fala telepracy nabierała rozpędu, można było przekonać się, że telepracownicy wielkich firm są nawet wydajniejsi od pracowników pracujących tradycyjnie²⁵⁰.

III. Co-working.

²⁴⁷ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 56.

²⁴⁸ E. Stroińska, Elastyczne formy zatrudnienia, Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2012, s. 76.

²⁴⁹ P. Wróbel, D. Jendza, Telepraca – regulacje prawne a praktyka rynku pracy, E-mentor, nr 3/2018, s. 57-58.

²⁵⁰ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 56-57.

Powstał, by telepraca miała społeczny, towarzyski charakter. Wielu telepracownikom wielkich firm brakowało osobistych spotkań i korytarzowych rozmów. Nastąpił głęboki niedosyt kontaktów społecznych. Telepracownicy etatowi zaczęli porzucać miejsca pracy po zdobyciu odpowiedniego doświadczenia, kontaktów i oszczędności. Otwierali własne mikroprzedsiębiorstwa i przenosili je do biur co-workingowych. Niektórzy zostali na etacie, ale pragną kontaktów z innymi²⁵¹. Oni również korzystają z takich biur. Celem co-workingu jest zapewnienie poczucia funkcjonowania we wspólnym środowisku telepracy oraz umożliwienie warunków typowego biura, gdyż nie każdy może urządzić w pełni funkcjonalne biuro we własnym domu. Biura towarzyskiej telepracy są wylęgarniami talentów. Cechuje je różnorodność: istnieją takie, które są przeznaczone dla określonych zawodów, np. pisarzy, lub dla wszystkich. Ruch co-workingu wywodzi się z Nowego Jorku i jest zjawiskiem bardzo młodym. W 2006 roku telepracujący informatyk Amit Gupta zapytał na swoim blogu czytelników, czy nie mają ochoty na wspólną telepracę. Pierwsze spotkanie odbyło się w jego mieszkaniu, ale następne już w pobliskiej knajpce²⁵². Pomysł wspólnej telepracy podchwycili inni ludzie i dziś co-working jest popularny na całym świecie. W większości dużych miast są biura co-workingowe, które oferują także miejsca odpoczynku i sale konferencyjne.

Podział telepracy ze względu na środowisko pracy:

Rodzaj telepracy	Opis
Telepraca domowa	Podstawowy i najbardziej rozpowszechniony rodzaj telepracy. Realizowana w ramach umowy o telepracę w przypadku telepracowników etatowych. Osobisty kontakt telepracownika z pracodawcą jest najczęściej rzadki, częstszy w sytuacji gdy telepracownik wykonuje telepracę przemienną. W zależności od pracy, czasu i rodzaju umów wiążących można pracować dla jednego bądź większej liczby pracodawców. Zdarza się, że wykwalifikowani freelancerzy telepracują nawet dla kilku zleceniodawców jednocześnie.
Telepraca nomadyczna	Jest wykonywana w różnych miejscach, w siedzibach klientów, kontrahentów firmy; w czasie podróży lub w hotelu. Ten typ telepracy dotyczy zwłaszcza przedstawicieli handlowych, choć również innych profesjonalistów. Cyfrowy nomadyzm jest praktykowany przez freelancerów.
Telepraca regionalna	Realizowana w telecentrum, które jest lokalnym biurem danego przedsiębiorstwa udostępnianym pracownikom z danego regionu lub w biurze co-workingowym, gdzie fachowcy z różnych branż wynajmują biurka i telepracują niezależnie od siebie. Czasami jednak służą sobie wsparciem i pracują nad wspólnymi projektami.

²⁵¹ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 57.

²⁵² P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 54.

Źródło: P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 51.

Najczęstszym rodzajem telepracy jest telepraca domowa. Wykonują ją telepracownicy etatowi i wolni strzelcy. Jednakże telepraca daje więcej możliwości i są ludzie, którzy korzystają z udogodnień nowoczesnej techniki na miarę współczesnej rewolucji. Telepraca pozwala cieszyć się życiem w niespotykany wcześniej sposób. Chcę Was zachęcić do korzystania z telepracy nomadycznej i regionalnej.

Nomadyczna jest telepracą wykonywaną tak w pomieszczeniach jak i „pod chmurką”, w różnych miejscach. Jest doskonałym rozwiązaniem dla freelancerów, którzy chcą poznawać świat. Nowoczesnym stylem pracy jest cyfrowy nomadyzm. Nomadyzm pierwotnie oznaczał nieustającą wędrówkę w poszukiwaniu pastwisk lub łowisk. Nomadyzm dzisiejszy, cyfrowy, pozwala łączyć przyjemne z pożytecznym: podróżowanie i pracę zdalną. Cyfrowy nomada jest specjalistą, który przemieszcza się w cyberprzestrzeni wykorzystując telepracę do nieustannej wędrówki. Nie wszyscy cyfrowi nomadzi są obieżyświatami, jednak telepraca nie stawia przed wolnymi strzelcami sztywnych wymagań co do miejsca pracy i wielu z tego korzysta.

Telepraca regionalna jest telepracą towarzyską w telecentrum, które należy do danej firmy, lub w biurze co-workingowym, gdzie można wynająć biurko na godziny. Mówi się, że telepracownicy wyrwali się z korporacyjnych biur, a teraz do nich wracają. Do biur co-workingowych, co-workingowych open space (biur z otwartą przestrzenią). Bywa, że biuro jest najwłaściwszym rozwiązaniem w sytuacji, gdy trzeba spotkać się z klientem lub przeprowadzić internetową konferencję. Zatem nie tylko wolni strzelcy będą zadowoleni z takich biur. Wiele telepracowników etatowych nawiązuje relacje przyjaźni z innymi ludźmi pracującymi w ten sposób. Dodam, że obecnie w niektórych biurach co-workingowych stawia się budki telefoniczne, w których przeprowadza się ważne służbowe rozmowy. Takie budki wygłuszają szum, ale również dają poczucie izolacji (dla introwertyków jest to ważne)²⁵³.

Telepraca jako stosunek prawny pracowniczy	Telepraca jako stosunek prawny niepracowniczy
Praca podlegająca regulacjom znajdującym się w kodeksie pracy zgodna z teorią flexicurity	Samoatrudnienie lub praca na podstawie umowy cywilnoprawnej podlegająca regulacjom kodeksu cywilnego
Telepraca etatowa na rzecz firmy	Wykonywanie projektów i zleceń na własny rachunek- freelancing

Źródło: opracowanie własne.

Różnice dzielące rodzaje telepracy:

²⁵³ J. Santorski (rozmawiała A. Lewińska), Biurko na godziny, Wysokie Obcasy Extra, nr 1/2019, s. 136.

Źródło: P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka,

	Telepraca etatowa	Freelancing
Podstawa prawna pracy	Umowa o telepracę	Umowa cywilnoprawna lub samozatrudnienie
Przywileje socjalne	Pakiet świadczeń socjalnych	Brak
Prawo do płatnego urlopu	Tak	Nie
Stalność zatrudnienia	Stały charakter zatrudnienia	Praca czasowa do momentu zakończenia zlecenia/projektu
Liczba pracodawców	Jeden w przypadku pracy na pełen etat	Telepraca nawet dla kilku pracodawców jednocześnie
Możliwość telepracy w niepełnym wymiarze czasu	Tak	W zależności od potrzeb
Możliwość telepracy w dowolnym czasie i miejscu	Miejsce i czas telepracy określony w umowie, często możliwość dowolnego kształtowania harmonogramu telepracy	Możliwy ciągły cyfrowy nomadyzm
Współpraca	Z członkami problemowych zespołów wirtualnych	Z wirtualnymi asystentami
Wynagrodzenie	Określone w umowie	Określone w umowie lub na fakturze
Wypożyczenie w sprzęt	Firmowe; dodatkowy ekwiwalent w przypadku korzystania z własnego sprzętu	Na własny rachunek
Pomoc techniczna	Występuje w przypadku pracy w korporacji	We własnym zakresie
Kontrola pracy	Wizyty kontrolne prócz kontaktu wirtualnego	Ogranicza się do kontaktów wirtualnych
Wizyty w siedzibie pracodawcy	Konieczne okresowe wizyty	Niekonieczne
Mentoring	Występuje	Brak
Geoarbitraż	Może mieć wpływ na wysokość zarobków	Może mieć wpływ na całokształt biznesu

Białystok 2015, s. 52.

Zalety telepracy

Zalety dla telepracownika etatowego	Zalety dla freelancera
Elastyczność pracy	Elastyczność pracy
Oszczędność czasu	Oszczędność czasu
Oszczędność pieniędzy	Oszczędność pieniędzy
Harmonia życia zawodowego i prywatnego	Harmonia życia zawodowego i prywatnego

Często zdrowy tryb życia	Często zdrowy tryb życia
Bezpieczna praca	Bezpieczna praca
Satysfakcja z wykonywanej pracy	Satysfakcja z wykonywanej pracy
Nastawienie na rezultaty pracy	Nastawienie na rezultaty pracy
Możliwość pracy w telecentrum i biurze co-workingowym	Możliwość pracy w biurze co-workingowym
Mikrogeoarbitraż	Geoarbitraż
Współpraca z członkami zespołów wirtualnych	Korzystanie z wirtualnych asystentów
Możliwość telepracy przez osoby niepełnosprawne ruchowo	Możliwość telepracy przez osoby niepełnosprawne ruchowo
Remedium na konflikty międzyludzkie	Remedium na konflikty międzyludzkie
Możliwość pracy w niepełnym wymiarze czasu	Możliwość pracy w niepełnym wymiarze czasu
	Większe zarobki niż na etacie
	Możliwość wyboru pożądaných projektów

Źródło: opracowanie własne na podstawie: P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 59-74.

✓ Elastyczność pracy

Najważniejszym czynnikiem zachęcającym do telepracy jest jej elastyczność. Wiele badań pokazało, że dla potencjalnego pracownika, utalentowanego o wysokich kwalifikacjach, elastyczny system pracy jest najbardziej atrakcyjnym motywatorem do telepracy. W literaturze przedmiotu możecie spotkać się z wieloma rodzajami elastyczności²⁵⁴. Chcę zwrócić Waszą uwagę na elastyczność:

- Funkcjonalną. Ta elastyczność oznacza swobodę w kształtowaniu własnego środowiska telepracy, możliwość prowadzenia zdalnego biznesu, w którym odmiennie podchodzi się do zarządzania (ponieważ występuje tu sytuacja braku bezpośredniej kontroli nad telepracownikami). Funkcje zarządzania sformułowane przez H. Mintzberga (interpersonalna, informacyjna, decyzyjna) telepraca przenosi w inny, nowoczesny wymiar. Tak więc:
 - Funkcja interpersonalna. Telepracownik jest jednostką w organizacji lub telepracuje samodzielnie. Zatem może działać na rynku pracy w odosobnieniu, lub spotykać się często bądź rzadko z szefem i innymi telepracownikami. Dobry kontakt w świecie telepracy jest tworzony dzięki zaufaniu. Często telepracownicy spotykają się, by opracować zadania w zespole projektowym, ale niektórzy zdalni pracownicy kontaktują się ze światem zewnętrznym w bardzo małym stopniu.
 - Funkcja informacyjna. Telepracownik w dzisiejszych czasach ma dostęp do nowoczesnej techniki i technologii, a telepracuje właśnie nad informacją. Rola informacyjna polega na monitorowaniu przepływu informacji, selekcji i ocenie pod względem przydatności, dystrybucji informacji do poszczególnych

²⁵⁴ A. Tomanek (red.), Narzędzia polityki flexicurity. Poradnik dobrych praktyk, Izba Rzemieślnicza i Przedsiębiorczości w Białymstoku, Białystok 2010, s. 24.

telepracowników, a także na decydowaniu o tym, jakie informacje mogą zostać przekazane do świata zewnętrznego.

- Funkcja decyzyjna. W świecie telepracy mówi się o znaczeniu telemenedżera, który jest osobą kierującą telepracownikami (etatowymi lub wirtualnymi asystentami). Oczywiście zdarza się, że rola decyzyjna należy tylko do samotnego freelancera. Zadaniem telemenedżera jest określenie wymiernych standardów, do których ma dążyć telepracownik. Telemenedżer powinien charakteryzować się umiejętnościami przywódczymi i być dobrym mentorem, który prowadzi telepracownika w sposób, aby osiągnął planowany rezultat. Obowiązkiem zarządzającego jest tworzenie dobrej atmosfery do komunikowania się, tak samo wiarygodności i dobrych wzajemnych stosunków, które zwiększają motywację do wykonywanej telepracy²⁵⁵.
- Ilościową. Najczęściej telepracownik może telepracować ile tylko chce, gdyż zazwyczaj jest oceniany tylko za efekty swojej pracy. Zdecydowana większość telepracowników może pracować w wybranych przez siebie godzinach, w tym wszyscy freelancerzy. Powszechnie znany jest termin deadline, czyli czas ukończenia telepracy i przekazania jej wyników szefowi/klientowi. Istnieją następujące rodzaje elastyczności czasowej:
 - Czas elastyczny (flexi-time), czyli telepraca w dowolnym czasie.
 - Ruchome godziny. Telepracownicy w tym przypadku zaczynają i kończą telepracę w ustalonych z pracodawcą godzinach (dopasowanych do preferencji telepracownika). Firmie umożliwia to wydłużenie czasu pracy.
 - Skompresowany czas pracy. Ogranicza się dni pracy w tygodniu poprzez wydłużanie wymiaru dziennego czasu telepracy. Pozwala to firmie okresowo wydłużać pracę, gdy jest na nią wzmożone zapotrzebowanie i skracać w sytuacji mniejszej liczby zadań.
 - Praca synchroniczna. Telepracuje się tu daną ilość godzin, a później poświęca się czas na życie prywatne. Typowa dla tego rodzaju jest ciągłość telepracy, podobna do tradycyjnej pracy w biurze.
 - Praca asynchroniczna. Jest to telepraca w najbardziej dogodnym dla telepracownika czasie, często umożliwiającą dostosowanie się do domowych warunków. W tym przypadku czas pracy pracodawcy/firmy i telepracownika różni się²⁵⁶.

Poza dowolnie kształtowanym harmonogramem telepracy, ważną korzyścią płynącą z elastyczności ilościowej jest możliwość telepracy w najbardziej twórczych momentach, w okresach największej wydajności telepracownika, które nie zawsze pokrywają się z godzinami pracy w tradycyjnym miejscu zatrudnienia.

²⁵⁵ E. Stroińska, Elastyczne formy zatrudnienia, Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2012, s. 102-105.

²⁵⁶ E. Stroińska, Elastyczne formy zatrudnienia, Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2012, s. 153-156.

- Płacową. Może ona oznaczać wrażliwość płac na sytuacje na rynku pracy i wydajność telepracy²⁵⁷. W przypadku telepracy wydajność jest większa, co cieszy pracodawców i telepracowników. Elastyczność płacowa, zwana elastycznością finansową, pozwala na wzajemną grę na rynku podmiotów, które starają się odnieść jak największe zyski. Telepracownicy chcą podjąć zatrudnienie na obszarze cechującym się wyższym standardem życia i większymi zarobkami, a pracodawcy szukają tańszej kadry roboczej, często znającej lokalny rynek zbytu, w regionach, gdzie zarobki są niższe.
- Lokalizacyjną. Ta elastyczność oznacza w wielu przypadkach dowolność miejsca telepracy z użyciem urządzeń teleinformatycznych. Niektórzy telepracownicy, np. pracujący w Microsoft, telepracują na ławkach w parku, pisarze w kawiarniach, inni w lokalu klienta. Możliwości jest dużo. Z tego typu elastyczności korzystają przede wszystkim cyfrowi nomadzi. Czytałem w Internecie o całych rodzinach, które podróżują po świecie nieustannie telepracując.

✓ Satysfakcja z wykonywanej telepracy

W przypadku telepracowników etatowych na wysoki poziom zadowolenia z telepracy wpływa poczucie przynależności do firmy, większa autonomia i kontrola nad własną telepracą, oczywiście zadowolenie z równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym, a także poczucie, że jest się cenionym i dobrze wynagradzanym telepracownikiem²⁵⁸. W 2007 roku został ogłoszony raport z amerykańskiego badania CDW przeprowadzonego na grupie ponad tysiąca telepracowników. Ponad 40% pracowników, którzy mogą telepracować jest usatysfakcjonowanych swoją pracą, w porównaniu do 27% respondentów, którzy pracują jedynie w biurze. Badanie firmy Cisco przeprowadzone w 2009 r. na niemal 2 tysiącach telepracowników wykazały, że zdecydowana większość z nich- 80% uważa, że telepraca poprawiła ich jakość życia²⁵⁹. Również freelancerzy są szczęśliwi. Wielu z nich uważa, że największy luksus to wolność²⁶⁰. Satysfakcja wiąże się z większą ilością wolnego czasu. Z międzynarodowego badania freelancerów z 2012 r. wynika, że 46% z nich ma więcej wolnego czasu, a jedynie 27% ma mniej. Ogólnie ujmując, zdecydowana większość z nich – 90% jest szczęśliwa po rozpoczęciu pracy w charakterze wolnego strzelca²⁶¹.

✓ Oszczędność czasu

Brak codziennych dojazdów do pracy pozwala zaoszczędzić dużo czasu. Niezwykłe, ile rzeczywiście można zaoszczędzić czasu w ciągu całego życia. Udowodniono, że w przypadku typowych pracowników z Nowego Jorku w ciągu 40-letniej kariery zawodowej wartość ta osiąga sześć lat życia! Chociaż mniej czasu (cztery lata) na podróż związaną z pracą traci

²⁵⁷ A. Tomanek (red.), Narzędzia polityki flexicurity. Poradnik dobrych praktyk, Izba Rzemieślnicza i Przedsiębiorczości w Białymstoku, Białystok 2010, s. 22.

²⁵⁸ A. Tomanek (red.), Narzędzia polityki flexicurity. Poradnik dobrych praktyk, Izba Rzemieślnicza i Przedsiębiorczości w Białymstoku, Białystok 2010, s. 24.

²⁵⁹ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 62.

²⁶⁰ A. Jankowska, Strzelec naprawdę wolny, Wprost nr 15/2012, s. 52.

²⁶¹ E. Gandia (red.), Freelance Industry Report 2012, International Freelancers Academy, Marietta 2012, s. 14-17.

przeciętny Amerykanin, liczba ta robi wrażenie i uwidocznia nam, jak telepraca jest wspaniała²⁶².

✓ Oszczędność pieniędzy

Z badań wynika, że przeciętny telepracujący Amerykanin może zaoszczędzić w ciągu roku nawet około siedmiu tysięcy dolarów rocznie²⁶³. Wartość ta jest tak duża, ponieważ w przypadku telepracownika nie ma konieczności płacenia za dojazd do pracy i parkowanie. Nie ponosi on również drogich kosztów posiłków w lokalach gastronomicznych. Oszczędność telepracownika dotyczy także odzieży. Nie ma konieczności codziennego zakładania odzieży służbowej do telepracy. Poza tym, można zaoszczędzić płacąc mniej za dom lub mieszkanie umiejscowione z dala od siedziby pracodawcy, daleko od zgiełku wielkiego miasta. W latach 90-tych XX w. wiele młodych amerykańskich rodzin skorzystało z tej możliwości, wybrali telepracę omijając problem wysokich cen mieszkań w dużych miastach²⁶⁴. Zmniejszyć koszty można również przenosząc działalność gospodarczą z lokalu do własnego domu. W USA pozwala to zaoszczędzić dwa tysiące dolarów rocznie. Z pewnością zadowala to telepracowników biznesmenów, którzy przestrzeń w swoim domu wykorzystują w celach zarobkowych.

✓ Harmonia życia zawodowego i prywatnego

Telepraca jest doskonałym rozwiązaniem dla wszystkich, którzy chcą być blisko rodziny i czuć swobodę w planowaniu harmonogramu każdego dnia. Czytałem wiele o usatysfakcjonowanych telepracownikach, dla których telepraca to szczęście. Niektórzy cieszą się, że mogą zajmować się dziećmi w przerwach pomiędzy telepracą, inni, że mogą przyrządzić wspólny posiłek z rodziną w czasie gdy nie telepracują. Telepraca pozwala zaplanować dzień zgodnie z własną chęcią. Pomimo, że w umowie o telepracę jest wyznaczony czas pracy, realnie można przestrzegać harmonogram zgodnie z własną wolą. Przecież życie mamy przede wszystkim dla siebie, a w zgiełku codzienności często się o tym zapomina. Telepraca pozwala zorganizować czas najkorzystniej jak tylko możliwe: osiem godzin na telepracę, osiem na sen i osiem na życie prywatne. Wszyscy, którzy nie mają problemu z oddzieleniem życia zawodowego i prywatnego z pewnością będą zadowoleni. Można telepracować od razu po wstaniu z łóżka, w ulubionym ubraniu, w wybranym przez siebie towarzystwie lub bez niego. Podkreślam, że harmonia oznacza równowagę. Wszystko powinno mieć swoje granice. Jacek Santorski przypomina, że jest pewna kategoria psychologiczna: siła granic. Jeżeli granice są w miarę silne i elastyczne, łatwo wygospodarować przestrzeń na aktywność zawodową w postaci zdalnej, a także łatwo ustalić reguły codziennego życia i nie mieszać życia zawodowego z prywatnym, tylko pozwalać im się splatać na naszych zasadach²⁶⁵. W przypadku braku możliwości sprawnej telepracy

²⁶² P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 60.

²⁶³ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 60.

²⁶⁴ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 15.

²⁶⁵ J. Santorski (rozmawiała A. Lewińska), Biurko na godziny, Wysokie Obcasy Extra, nr 1/2019, s. 136.

spowodowanym hałasem, zakłóceniami w pracy przez pozostałych członków rodziny lub źle wyznaczonym miejscem telepracy, należy poważnie rozważyć sens tej formy pracy. Pracoaholizm i ciągle przerywanie telepracy również negatywnie wpływają na życie telepracownika. Wiadomo, że telepraca pozwala być blisko rodziny, ważne jest, żeby wykorzystać tą bliskość w jak najlepszy sposób. Jedno jest pewne: telepraca daje możliwość szczęśliwego życia. Daje więcej czasu na życie prywatne i pozwala na przyjemną pracę, zgodnie z własnymi potrzebami. Badanie z 2019 r. pokazuje, że co siódmy freelancer w Wielkiej Brytanii jest mamą zajmującą się dziećmi. Plusem jest fakt, że wiele kobiet posiada wysokie kwalifikacje pozwalające telepracować.

✓ Zdrowy tryb życia

W wielu przypadkach telepraca pozwala przyjąć zdrowy tryb życia. Telepracownik pracuje w otoczeniu, które mu najbardziej odpowiada i zazwyczaj z dala od punktów gastronomicznych z wysoko przetworzoną żywnością. Przez to zdrowo się odżywia i ma więcej czasu na ćwiczenia fizyczne (przeczytajcie rozdział ZDROWIE), bowiem nie traci czasu na dojazdy do pracy i harmonogram zajęć jest elastyczny. Poza tym, telepraca pozwala żyć zgodnie z własnym rytmem biologicznym. Niektórzy z Was będą chcieli telepracować późną nocą, niektórzy wczesnym rankiem²⁶⁶.

✓ Nastawienie na rezultaty pracy

W świecie pracy wirtualnej występuje brak pośredników w przekazywaniu informacji, często rezygnuje się z tradycyjnych osobistych spotkań, a także z „papierkowej roboty”. Wykonując telepracę koncentrujecie się na wykonywanej telepracy, a nie na biurokratycznych procedurach i zwyczajach. Telepraca pozwala wyeliminować problem dyskryminacji i molestowania. W telepracy nie liczy się wygląd, wiek ani płeć. Liczą się tylko rezultaty pracy.

✓ Bezpieczna praca

Telepracownicy są bezpieczni pracując głównie w domu. Nie są narażeni na kolizje drogowe i mogą swobodnie kształtować otoczenie swojej telepracy. Poza tym, ich odporność immunologiczna jest narażona na mniejszą ilość czynników ryzyka niż w przypadku ludzi pracujących tradycyjnie. Możecie dostrzec tą wielką zaletę telepracy w czasach, gdy społeczeństwo zmagало się z koronawirusem. Sektor publiczny i prywatny w czasie epidemii wprowadził zdalny system pracy, by chronić swoich pracowników i innych ludzi przed chorobą.

✓ Geoarbitraż

Jest to pojęcie stworzone przez amerykańskiego biznesmena i inwestora Timothy Ferriss’a. Doświadczył on wiele dobroci dzięki telepracy. Prowadząc wirtualną firmę odkrył, że można korzystać na różnicy światowych kursów cen/walut. Zwiedzał świat za niewielkie pieniądze i

²⁶⁶ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 61.

w swojej książce „Czterogodzinny tydzień pracy” zachęca do przyjęcia mobilnego stylu życia. Píše, że zabawa przynosi największe zyski, gdy zarabia się w dolarach, wydaje w pesetach, a wynagrodzenia płaci w rupiach²⁶⁷. Osobiście sceptycznie podchodzę do propozycji Ferriss’a skrócenia czasu pracy do czterech godzin tygodniowo. Nie toleruję nieróbstwa. Jednakże pomysł zarabiania w kraju, gdzie dochody są wysokie, a wydawania w kraju, gdzie dochody są niskie, z pewnością ucieszy cyfrowych nomadów. Ferriss przekonuje, że można żyć jak gwiazda wydając mało pieniędzy w krajach słabo rozwiniętych gospodarczo.

Mikrogeoarbitraż jest dobrodziejstwem dla telepracowników etatowych. Telepracowników podlegających stosunkowi pracy dotyczy geoarbitraż w skali mikro, bowiem stają przed koniecznością okresowych wizyt w siedzibach pracodawców. Nie mogą zbyt oddalać się od firm, które ich zatrudniają, ale mogą korzystać z geoarbitrażu tak jak cyfrowi nomadzi. Tylko, że w mniejszej skali, przykładowo kraju. Ludzie mieszkający w miastach, gdzie standard życia jest niższy, niż w miejscowości, gdzie zarabiają pieniądze, czerpią korzyść z mikrogeoarbitrażu. Jednocześnie jest im żyć łatwiej od obywateli, ponieważ cały czas znajdują się w tym samym kręgu kulturowym²⁶⁸.

✓ Możliwość telepracy w biurze co-workingowym

Jest dobrym rozwiązaniem dla wszystkich telepracowników, którzy chcą poczuć klimat prawdziwego biura. Zdaniem psychologa Jacka Santorskiego jest to możliwość idealna tylko dla 1/3 ludzi, dla ludzi „samosterownych” i zaangażowanych. Praca zdalna jest dla osób dojrzałych, takich, którzy dobrze pracują bez bezpośredniej kontroli. Dojrzałość nie ma metryki, możecie być dojrzałymi dwudziestolatkami jeżeli odpowiedzialnie wykonujecie swoją telepracę. Santorski przyznaje, że dzisiejsi młodzi bardzo odpowiedzialnie realizują projekty, które ich pochłaniają, którymi żyją. Gorzej wypadają na tle długoterminowych związków z firmami. Istnieje tyle powodów, dla których ludzie korzystają z co-workingu, ile jest typów ludzkich. Na chęć co-workingu wpływa nasza osobowość. Zjawisko co-workingu jest doskonałe dla ekstrawertyków, którzy potrzebują bodźców do telepracy. Inaczej niż w przypadku „schowanych” w domu introwertyków. Stymulacja podczas co-workingu ma dużo plusów. Aby być skutecznymi, telepracownicy przekraczają granicę komfortu, spierają się ze sobą i rywalizują, ale także śmieją. Na to nie mają szansy telepracując w domu. Poza osobowością i potrzebą stymulacji na potrzebę co-workingu mają również wpływ pewne rytmy. Jest rytm kontaktu i rytm wycofania. Każdy człowiek potrzebuje aktywności, ale też wyciszenia, izolacji. Tyle że ekstrawertyk i introwertyk w różnych proporcjach. Praktykując co-working możemy żyć w zgodzie z rytmem typowym dla naszego charakteru. Sami decydujemy, czy i kiedy telepracujemy z wynajętego na godziny biura²⁶⁹.

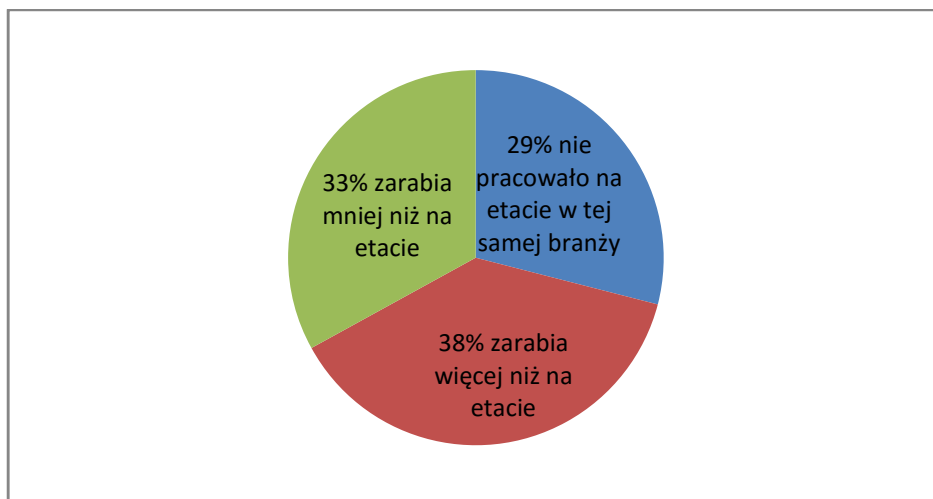
✓ Większe zarobki niż na etacie.

²⁶⁷ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 41.

²⁶⁸ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 59.

²⁶⁹ J. Santorski (rozmawiała A. Lewińska), Biurko na godziny, Wysokie Obcasy Extra, nr 1/2019, s. 138.

Wiele osób decyduje się porzucić pracę etatową na rzecz własnej działalności w charakterze wolnego strzelca. Satysfakcja z „bycia na swoim” idzie w parze z większymi zarobkami. 38% respondentów zarabia więcej niż na etacie, 33% zarabia mniej, a 29% nie pracowało na etacie w tej samej branży²⁷⁰. Według badania polskich freelancerów z 2012 r. chęć zarabiania większych pieniędzy niż na etacie jest drugim, po niezależności, motywem do freelancingu. Niemal co drugi polski freelancer zarabia 5 tys. zł miesięcznie²⁷¹.



✓ Telepraca jest lekarstwem na konflikty międzyludzkie.

W niektórych przypadkach przynosi poprawę stosunków międzyludzkich. Ważnym powodem pracy w systemie zdalnym są problemy w macierzystej firmie. 78% badanych przez Ewę Stroińską respondentów zdecydowało się odejść z firmy pod naporem problemów występujących w dawnym miejscu pracy. Jest oczywiste, że źródło wielu problemów i stresujących sytuacji leży w zachowaniach i postawach innych ludzi, pracowników i szefostwa. Telepraca pozwala zawrzeć rozsądny układ pomiędzy telepracownikiem i szefem: elastyczność i autonomię w procesie wykonywania pracy w zamian za większą wydajność. Wówczas znika problem uciążliwej pracy pod okiem szefa, kłótni ze współpracownikami, natomiast wzrasta poczucie pewności siebie i zadowolenie ze swobody, jaką daje praca zdalna²⁷².

✓ Członkostwo w zespole wirtualnym i korzystanie z wirtualnych asystentów.

Telepracownicy etatowi są zapraszani do współpracy w zespołach projektowych, często takich, które świadczą swoje usługi całą dobę, jak jest w przypadku centrów outsourcingowych. Elastyczny zespół wirtualny składa się z członków, którzy mogą być rozproszeni geograficznie, zlokalizowani w różnych częściach aglomeracji, kraju, a nawet świata. Uczestnicy takiego zespołu mogą wykazywać odmienną przynależność organizacyjną, mogą być pracownikami różnych działów, jednostek; wykonują zadania przekraczające

²⁷⁰ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 63.

²⁷¹ A. Jankowska, Strzelec naprawdę wolny, Wprost nr 15/2012, s. 53.

²⁷² P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 74.

istniejące podziały organizacyjne. Czas funkcjonowania zespołu wirtualnego zależy od wymogów. Współpraca może trwać kilka godzin lub wiele miesięcy. W zespole wirtualnym członkostwo jest zmienne i elastyczne. Nowi uczestnicy dołączają do zespołu w momencie, gdy ich wiedza staje się z jakiegoś powodu przydatna, po czym w chwili jej wykorzystania opuszczają jego szeregi, co nie wyklucza późniejszego powrotu. Kiedy projekt zostaje zrealizowany lub problem rozwiązany, zespół wirtualny przestaje istnieć, a telepracownicy powracają do swoich normalnych obowiązków. Ponadto telepraca pozwala na powiększenie personelu bez żadnych zmian w strukturze organizacyjnej firmy²⁷³.

Freelancerzy telepracując mogą korzystać z pomocy wirtualnych asystentów. Jeżeli pewny jest duży zysk z realizacji projektu, a freelancer dysponuje małym zapasem czasu lub niewystarczającą wiedzą, może skorzystać z pomocy innych wolnych strzelców. Zleceniobiorca zamienia się wówczas w kierownika projektu, który kontroluje postępy w pracy swoich podwładnych i po zakończeniu zadania wypłaca im wynagrodzenie. Z badania przeprowadzonego w 2012 r. wynika, że outsourcing zadań dla innych podmiotów rynku pracy jest wśród wolnych strzelców powszechny: 40% respondentów deleguje zadania²⁷⁴. Do korzystania z wirtualnych asystentów zachęca Timothy Ferriss. Sam zaoszczędził dużo czasu zatrudniając ich np. do czytania e-maili. W swojej książce „Czterogodzinny tydzień pracy” radzi, by zatrudniać asystentów z biedniejszych krajów w celu wyżej wymienionego geoarbitrażu i zwiększenia zysku.

✓ **Możliwość telepracy przez osoby niepełnosprawne ruchowo.**

Wydaje się być dla nich idealną propozycją ze względu na walory związane z ograniczeniem konieczności przemieszczania się, dostosowywania miejsc pracy oraz otoczenia do ich potrzeb. Dlatego wiele instytucji unijnych, rządowych oraz organizacji pozarządowych propaguje ten typ zatrudnienia widząc w nim ważną formę aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych. Natomiast przeszkodą jest fakt, że większość niepełnosprawnych nie posiada odpowiednich umiejętności do wykonywania telepracy (typowych dla „cyfrowej arystokracji”), są oni raczej słabo wykształceni. Trudno – istnieją dla nich mniej dochodowe zajęcia, takie jak telemarketing lub przepisywanie tekstu na komputerze²⁷⁵.

²⁷³ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 68-69.

²⁷⁴ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 62-63.

²⁷⁵ P. Wilczewski, Telepraca a biznes. Plusy i minusy homeworkingu., Politechnika Białostocka, Białystok 2015, s. 72-74.

