

POSTANOWIENIE NOWOROCZNE - JAK UDOSKONALAĆ SAMEGO SIEBIE?

Dzień dobry ☺

„Resztę życia zaczynamy od dziś” - nie znam autora tego cytatu, ale bardzo mi się spodobał ☺, więc postanowiłam Wam go przedstawić w związku z dobiegającym końcem roku. Uważam, że dobrze jest wyznaczać sobie cele, dążyć do ich realizacji i tak naprawdę każdy powód i czas jest dobry, zwłaszcza początek nowego roku ☺.



Oczywiście nie jestem w stanie podać Wam idealnej recepty, bo nie jest to możliwe i sama jej nie znam ☺, dlatego posłużę się psychologiczno-filozoficznymi wywodami, z którymi jak najbardziej się zgadzam i oczywiście uproścę swój wywód, aby był „lepiej strawny” ☺.

Uważam, że udoskonalanie samego siebie trzeba rozpocząć od poznania siebie i nie jest to łatwe zadanie! Niestety w poznawaniu siebie trzeba wciąż wkładać niemało wysiłku, ale pamiętajcie: nic, co wielkie, nie przychodzi łatwo i „z biegu”. Ale daje taką satysfakcję jak wdrapanie się na najwyższy szczyt górski, czy wygranie mega, mega ważnego meczu ☺ **i myślę, że warto!**

Poznając siebie trzeba zadać sobie pytanie: **„Jakim człowiekiem chcę być?”** Bo przecież spotykacie się z różnymi ludźmi: jedni Was fascynują i pociągają, inni denerwują lub są dla Was odpychający.

Musicie się nad tym zastanowić - jest to ważne, ponieważ jakość Waszego człowieczeństwa zależy przede wszystkim od Was. Ale niestety to „samo” się nie ułoży - musicie świadomie nad tym pracować. Ponieważ wszyscy otaczający Was ludzie wpływają (nawet wbrew Waszej woli) na kształt Waszej osobowości.

Każdy człowiek od początku szuka dla siebie wzoru. Dziecko naśladuje swoich rodziców, potem szczególnie rodzica swojej płci. W okresie dorastania szukamy sobie innych ideałów: miejsce rodziców zajmują (choć nie do końca) idole młodzieży - stąd takie zainteresowanie piosenkarzami, piłkarzami, zespołami, itp. Ale przy wejściu w dorosłość przestaje to wystarczać: okazuje się, że są to często ludzie, w których interesujący jest tylko ich sceniczny / publiczny wizerunek (kim są, a nie jacy są). Zaczynamy więc szukać dalej, głębiej...

Dlaczego warto szukać swojego ideału?

Odpowiedź jest prosta, jak odpowiedź na pytanie, dlaczego warto mieć twardy grunt pod nogami...

Obierając sobie ideał człowieczeństwa, stajecie na określonej drodze: z własnej woli wybieracie określone zasady życia (takie, które będą zgodne z Waszymi ideałami) i jasny cel, który pozwoli Wam uniknąć niepotrzebnego błędzenia (bezsensownego „oparzenia ręki” przy sprawdzaniu, czy rzeczywiście ogień jest gorący...).

Z tego też powodu wybór ideału musi być dokonany świadomie i mądrze! ☺. To nie musi być ktoś, kto jest na „topie”; tu raczej chodzi o kogoś, kto swoim życiem pokazuje, że warto go naśladować i może już udowodnił, że nie zamierza Was wykorzystać.

Rozejrzyjcie się: Czy znacie kogoś takiego? Kogo podziwiacie? Po kim widać, że jest Człowiekiem? **Tu nie chodzi o to, abyście bezmyślnie naśladowali taką osobę. Istotne jest to, abyście mieli obraz człowieka, którego dobre cechy możecie wprowadzić do swojego życia - i stać się wielkimi w swoim niepowtarzalnym wydaniu.**

No właśnie: A co sprawia, że jesteście tacy, jacy jesteście? Jak to się dzieje, że jesteście tak różni (i nie chodzi mi wcale o wygląd zewnętrzny) od siebie nawzajem?

Dlaczego każdy z Was ma taką, a nie inną osobowość?

Właśnie słowem kluczowym jest „**osobowość**”. W jej skład wchodzi nasza inteligencja wraz z posiadanymi przez nas pojęciami i przekonaniami oraz nasze uczucia, potrzeby, wartości i postawy.

To wszystko jest dość trudne do opisanie/definiowania, bo osobowość to nie suma tych składników, ale ich wypadkowa (wiecie [;-)] z matematyki, co to oznacza...).

To, co nas tu interesuje, to fakt, że **osobowość jest dynamiczna** - zmienia się w ciągu całego życia człowieka. To dlatego tak bardzo różnimy się od siebie sprzed pięciu, dziesięciu, piętnastu, itd.... lat.

Co wpływa na kształt Waszej osobowości?

Podstawą są te **możliwości, które macie wrodzone**: Wasze zdolności umysłowe (to dlatego czasem jednym nauka idzie łatwo, a innym z trudnością; jedni mają „umysł ścisły”, a inni są „humanistami”), ruchowe (nie każdy może być mikrochirurgiem; nie każdy też będzie wielkim sportowcem), zmysłowe (wrażliwość słuchowa, wzrokowa, węchowa, itp.), uczuciowe (emocjonalne), cały Wasz układ nerwowy (od którego zależy, jak reagujecie - porównajcie flegmatyka z cholerykiem). Tego wszystkiego nie da się przeskoczyć, taki macie organizm.

Ale to dopiero fundament. To, co na nim powstanie, zależy od dwóch czynników: od **środowiska**, w którym wznastacie (rodzina, potem „paczki” rówieśników) - ludzie, którzy Was otaczają zawsze wywierają na Was jakiś wpływ, oraz od tego, **co sami ze sobą zrobicie** - i to jest najistotniejsze!

Możecie rozwinąć swoje wrodzone zdolności (bo one nie są od razu w maksymalnym stanie) i możecie rozwijać te dobre cechy, które nabyliście w rodzinie; możecie też zmienić te negatywne cechy, które

- być może - wynieśliście z domu lub z kontaktów z rówieśnikami. Bylebyście nie zatrzymali się w rozwoju; bylebyście chcieli stać się naprawdę **dojrzałymi osobami**.

Waszym zadaniem - i jedynie Wy możecie to zrobić - jest pracowanie nad tym, aby Wasza osobowość stawała się coraz bardziej dojrzała. Nie - doskonała, ale bardziej dojrzała... Taka, która jest autonomiczna / niezależna w myśleniu, postępowaniu i przy podejmowaniu decyzji; czyli jest wolna od **wpływów zewnętrznych** (tzn. od manipulacji, jakiej często różni ludzie chcą Was poddać, od wciskania Wam, co macie myśleć i wybierać) i **wewnętrznych**, którymi są mechanizmy w Was działające.

Jakie to mechanizmy?

Wiele z nich zauważycie, jeśli będziecie uważnie słuchać, co o Was mówią inni, zwłaszcza ci mądrzy... Oni często (choć nie zawsze) spostrzegają to, czego Wasz umysł „nie chce” zobaczyć. Pomóc Wam może w tym dobry (mądry!!!) rodzic, wychowawca, trener, prawdziwy przyjaciel, czy psycholog. **Bądźcie jednak pewien, że przymiotnik „mądry” odnosi się do tego, do którego się zwracasz...**

Człowiek o dojrzałej osobowości ma ważny cel w życiu i stara się go realizować (niekoniecznie musi to od razu wychodzić... ☺). Ma wybrane wartości, którymi kieruje się w życiu i umie ich bronić. Do tego jednak musi wciąż starać się **coraz lepiej poznawać siebie...**

Niezbędnym i koniecznym warunkiem funkcjonowania człowieka w świecie, a przede wszystkim niezachwianego rozwoju osobowości, jest ustalenie własnego scenariusza postępowania, prowadzącego do satysfakcji i totalnego spełnienia, poczucia szczęścia... ☺

Powodzenia, trzymam kciuki:

Alina Tyda ☺