

Witamy w dziale OD MARZENIA DO SUKCESU

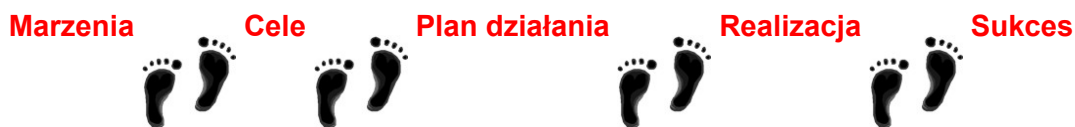
W rubryce „Jak uczyć uczniów uczenia się” rozpoczynamy comiesięczny cykl **eduKREACJA**.

Przypominamy, że artykuły oraz kompatybilne z nimi kursy będą obejmowały następujące tematy:

- Techniki zapamiętywania
- Efektywne czytanie
- Notatki
- Od marzenia do sukcesu

Od tego miesiąca będziemy zamieszczać kolejne artykuły z cyklu „Od marzenia do Sukcesu”. Tak, tak: sukces zaczyna się od marzenia. To bardzo przyjemne, prawda? ☺

Oto, jak wygląda droga, która wspólnie przebędziemy w tym roku:



W cyklu artykułów pojawią się także porady dotyczące **zdawania egzaminów**, **ciekawostki** i inne.

Marzenia



Odwaga, kreatywność, świadomość swoich potrzeb i pragnień pozwalają tworzyć śmiałe wizje. Jeśli nasze działania będą wynikały właśnie z tego, motywacja stanie się bardzo silna, będziemy działać z pasją. Od tego należy zacząć.

„Kluczem do szczęścia jest posiadanie marzeń; kluczem do sukcesu jest ich realizacja.” – James Allen (pisarz, prywatny sekretarz kilku dużych firm przemysłowych, żyjący na przełomie XIX i XX w.)

Cele



Marzenia należy sprecyzować, aby móc je potem świadomie realizować. Odpowiednio postawione cele mają ogromną siłę. Są bardzo ważnym krokiem w osiąganiu sukcesów, gdyż wskazują drogę i motywują do działania.

Umiejętność stawiania sobie celów jest rzadkością, ale łatwo można się tego nauczyć.

„By odnieść sukces, musisz zdecydować, co dokładnie chcesz osiągnąć, a następnie postanowić, że zapłacisz za to odpowiednią cenę.” – Bunker Hunt (amerykański businessman pierwszej połowy XX w.)

Planowanie



Bez planowania nasze działanie byłoby chaotyczne, przez co zmniejszylibyśmy szansę na realizację celu. Pewniej się poczujemy, kiedy wcześniej przemyślimy jak zrealizować cel, przeanalizujemy jakie „pułapki” na nas czekają, co zrobimy w sytuacji „kryzysowej”.

„Jeśli chcesz coś, czego nie masz, musisz zrobić coś, czego jeszcze nie robiłeś” –
Nikodem Marszałek

Realizacja



Realizacja zawsze wiąże się z małymi sukcesami i małymi porażkami. Mamy tendencję do wyolbrzymiania tych drugich, co utrudnia nam działanie. Jeśli nauczymy się radzić sobie z nimi i uczyć się na nich, a sukcesami będziemy się cieszyć, to realizacja stanie się dużo przyjemniejsza. Na tym etapie kluczowa okazuje się umiejętność organizacji czasu, znajomość zasad higieny pracy, sposobów radzenia sobie ze stresem.

Podsumowując: Jak sprawnie osiągnąć sukces? **Pracuj mądrzej, a nie ciężiej!**

SUKCES



CZYM JEST SUKCES?

Na to pytanie każdy sam powinien sobie odpowiedzieć. Dla każdego jest on czymś innym. Czym jest pełen sukces analizowali między innymi Zig Ziglar (w „Born to Win”); Brian Tracy (w „Psychology of Achievement”) oraz Anthony Robbins (w „Power to Influence”).

Oto co można nazwać sukcesem:

1. SPOKÓJ DUCHA.

Jest to wolność od strachu, wolność od gniewu, wolność od winy – największe problemy XXI wieku.

2. ZDROWIE ORAZ WYSOKI POZIOM ENERGII WITALNEJ.

Gdy nie mamy zdrowia, samopoczucie jest niskie, nigdy nie będziemy w pełni się cieszyć życiem. Nie osiągniemy także nigdy spokoju ducha.

3. STOSUNKI MIĘDZYLUDZKIE.

To jak zachowujemy się w stosunku do innych. Jak bardzo jesteśmy pomocni, lubiani.

4. FINANSOWA WOLNOŚĆ.

Oznacza ona, że masz tyle pieniędzy, że nie musisz się o nie martwić. Dla każdego to inna suma. Ważne, aby nie martwić się o przetrwanie. W takiej sytuacji ciężko jest cieszyć się życiem

5. CELE I USTALONE WARTOŚCI.

Żeby w pełni funkcjonować, musimy mieć cele, do których dążymy i znać wartości, które reprezentujemy. Ten temat będziemy szerzej omawiać w kolejnych artykułach.

6. SAMOREALIZACJA.

Maslow umieścił ją w swojej piramidzie potrzeb na samej górze. W pierwszej kolejności muszą być zaspokojone między innymi takie potrzeby jak: poczucie bezpieczeństwa, przynależności, uznania. Warto zadać sobie pytanie: czy wykorzystujemy swój pełen potencjał i uświadomić sobie, że **cokolwiek jesteśmy w stanie sobie wyobrazić o sobie, możemy to osiągnąć?**

Najważniejsze, to wierzyć w osiągnięcie sukcesu:

„Kiedy sądzisz, że możesz..., lub kiedy sądzisz, że nie możesz..., w obu przypadkach masz rację.” – Henry Ford

Niemowlę ma 100% satysfakcji z tego co robi. Dorośli często poprzestają na... 50%? To niesamowite marnotrawstwo poczucia satysfakcji! Dlaczego sobie jej oszczędzamy? Często nie wiemy skąd ją czerpać, a istnieją sposoby, które mogą nam pomóc w odnalezieniu jej dodatkowych źródeł – np. techniki efektywnej pracy umysłowej, które ułatwiając naukę, pomagają w poczuciu przyjemności z niej płynącej i w osiąganiu sukcesów.

„Moje zaangażowanie podnosi mój poziom energii.

Moja energia podnosi moją zdolność do działania.

Moje działanie podnosi poziom mojego sukcesu.

Mój sukces podnosi mój poziom zaangażowania.”¹

SKĄD TEN SUKCES?



„Jeśli będziesz myślał tak jak teraz, to będziesz miał to, co masz. Jeżeli zmienisz swoje myślenie, zmienisz to, co masz.” – Nikodem Marszałek

Często mówi się, że sukces najłatwiej osiągnąć osobom wybitnie inteligentnym. Badania, które przez 40 lat prowadzili Lee Terman i Melita Oden, obalają tę teorię. Kluczowe okazały się cechy osobowości charakterystyczna dla **inteligencji emocjonalnej i społecznej**.

Wybrano grupę ponad 1 500 dzieci o poziomie IQ minimum 140. Jak można się spodziewać, wiele z nich ukończyło studia wyższe, uzyskało tytuły naukowe, zdobyło

¹ Ewa Foley <http://www.foley.com.pl/?dz=3,5>

wysokie kwalifikacje. Liczba publikacji była dziesięciokrotnie wyższa niż w grupie kontrolnej. Jednak nie wszystkie z dzieci osiągnęły powodzenie w życiu.

To zainspirowało Termana do kolejnych badań. Wybrał dwie grupy po 150 osób; jedną – o najwybitniejszych osiągnięciach, druga – o najmniejszych. Okazało się, że osoby o wysokich osiągnięciach charakteryzowało lepsze **zdrowie psychiczne**, większa **stałość emocjonalna** i lepsze **przystosowanie społeczne**. Grupy najsilniej różniły się między sobą: przystosowaniem emocjonalnym i społecznym oraz **potrzebą osiągnięć**. (Strelau, 2006, str. 145 – 147)

Osiągnięcie sukcesu umożliwią też i ułatwią trzy elementy:

- motywacja,
- spójność naszych wartości i marzeń z naszymi celami i działaniami,
- podniesienie efektywności swojej pracy.

MOTYWACJA

CZYLI: „ŻEBY NAM SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ”



Motywacja, a więc nastawienie i postawa, jest elementem koniecznym do osiągnięcia sukcesu.

Jest to stan o charakterze psychicznym lub społecznym, służący nakierowaniu działań jednostki na określony cel. Motywacja jest zjawiskiem złożonym. Charakteryzuje ją kilka podstawowych cech:

- ✓ wzbudzanie energii,
- ✓ ukierunkowanie wysiłku na cel,
- ✓ koncentracja uwagi i selekcja bodźców,
- ✓ wypracowanie odpowiednich działań,
- ✓ konsekwencja i wytrwałość podejmowanych czynności.

Kiedy działanie ma na celu osiągnięcie wyniku, wzrost motywacji może wynikać ze wzrostu prawdopodobieństwa sukcesu lub porażki. Motywacja będzie najsilniejsza, gdy prawdopodobieństwo sukcesu i porażki będzie równe.

Poziom motywacji zależy też od wysiłku i ryzyka związanego z daną czynnością. Początkowy wzrost wysiłku i ryzyka zwiększa motywację jednostki, przy ich dalszym wzroście proces ten osiąga optymalny poziom, następnie malejąc aż do wartości ujemnych.

(Janusz Reykowski)



Chcę, bo lubię

Bodźce **wewnętrzne**, dające poczucie, że aktywność jest ważna, daje swobodę działania i daje możliwość zaspokojenia potrzeb. Motywacja wewnętrzna to motywacja, w której dana aktywność jest celem samym w sobie. To radość i przyjemność płynąca z samego działania, niezależna od późniejszych benefitów.

Motywacja **zewnętrzna** to angażowanie się w działanie dla



Chcę, bo widzę korzyści

osiągnięcia konsekwencji zewnętrznych, ukierunkowana na zysk, korzyści, cokolwiek rozumiemy przez to pojęcie. Nieraz zdarza się, że trzeba robić coś, na co nie mamy w danej chwili ochoty, ale co przybliży nas do tego, co chcemy uzyskać w dalszej perspektywie (np. wolny czas, pochwałę, zadowolenie).

DEMOTYWACJE



Czasem dzieje się tak, że mamy marzenie, pragniemy czegoś z całych sił, ale nie działamy. Dlaczego? Jest szereg czynników, które nas demotywują.

Oto niektóre z nich:

- ✓ marzenie nie motywuje,
- ✓ brak wyznaczonych celów lub źle wyznaczone cele (niekonkretne, bez określonego terminu realizacji, mało motywujące),
- ✓ lenistwo (każdy musi codziennie je pokonywać),
- ✓ stereotypy i nawyki utrudniające działanie (np. wkuwanie, wolne czytanie),
- ✓ brak wiary we własne siły,
- ✓ lęk przed niepowodzeniem i porażką (nie wyciąganie z niej wniosków, tylko spadek samooceny),
- ✓ negatywne nastawienie,
- ✓ błędne odczytanie swoich pragnień,
- ✓ bierność,
- ✓ brak entuzjazmu i energii,
- ✓ chaotyczność, niecierpliwość,
- ✓ niezorganizowanie,
- ✓ brak wsparcia ze strony ważnych dla ciebie osób,
- ✓ inne.

Zapanuj nad „wewnętrznym krytykiem”.

Jak to się objawia? Często słyszymy od innych i/lub sami mówimy: „to nie dla mnie/to za trudne/nie umiem/nie dam rady” (w przypadku, gdy nie chcemy się przyznać do tych trudności, często uznajemy coś za „głupie”). Wyobraźcie sobie dziecko, które uczy się chodzić. Kilka razy się przewróciło i myśli sobie: „Do trzech razy sztuka. Nie nadaję się do tego. Daje sobie z tym spokój!”

Co zrobić w sytuacji, gdy słyszymy takiego „wewnętrznego krytyka”, który nas demotywuje? Można zacząć od odpowiedzenia sobie na pytania:

- ✓ Dlaczego uważasz, że...? – własne powody postępowania
- ✓ Czy to pochodzi od Ciebie, czy ktoś inny to powiedział? – sugestie i przekierowanie
- ✓ Czy inni to potrafią? – modelowanie
- ✓ Czy nasi mentorzy (np. rodzice, osoby, które nam imponują) tak mówią i robią? – przykład²

Przypomnij sobie sytuację, w której tak się poczułeś i spróbuj spojrzeć na nią przez pryzmat powyższych pytań. Możesz zanotować odpowiedzi.

Spróbuj wyobrazić sobie podobną sytuację dotyczącą uczniów i zrób to samo.

MOTYWACJE



A oto lista cech i postaw, które podnoszą poziom naszej motywacji, sprzyjają jej, inspirują do działania:

- ✓ przyjemność płynąca z samego działania,
- ✓ dostrzeżenie korzyści,
- ✓ wytyczone cele (poprzedzone marzeniami),
- ✓ wiara we własne możliwości,
- ✓ ambicja,
- ✓ systematyczność i wytrwałość,
- ✓ pozytywne myślenie,
- ✓ odwaga,

² Na podstawie artykułu Nikodema Marszałka „Babki z piasku”

- ✓ gotowość do pracy,
- ✓ sukcesy,
- ✓ umiejętność dostrzegania okazji,
- ✓ gotowość ponoszenia porażek,
- ✓ umiejętność rozwiązywania problemów,
- ✓ inspiracje,
- ✓ umiejętność planowania czasu,
- ✓ koncentracja,
- ✓ otwartość na nowości,
- ✓ inne.

Odkryj to, co kieruje Twoim działaniem.

Poznaj siebie, swoje potrzeby, mocne i słabe strony, upodobania, bariery, lęki, fascynacje, dziedziny doskonałości. To pozwoli zauważyć co Cię motywuje, a co demotywuje. Zastanów się jakie umiejętności i cechy mogą pomóc Ci w osiągnięciu celu, a nad jakimi chcesz popracować. Wtedy będziesz wiedział, gdzie ukryta jest Twoja energia, która sprawia, że masz siły do działania.

NA ZAKOŃCZENIE ☺

„Sukces należy się każdemu z nas. Niezależnie jak do tej pory wyglądało Twoje życie, masz prawo, aby się nim w pełni cieszyć. Każdy z nas zasługuje na to, aby odnosić w życiu zwycięstwa. Obiecay sobie, że zaczniesz odnosić sukcesy w życiu i traktuj tę obietnicę bardzo poważnie.” (Piotr Adamczyk, *Jak przezwyciężyć strach przed sukcesem*)



POLECAMY: [Cytaty sukcesu ☺](#) (kliknij aby otworzyć stronę)

ŹRÓDŁA:

- Adamczyk P.; Jak przezwyciężyć strach przed sukcesem, <http://www.blizejsukcesu.pl/tag/strach-przed-sukcesem/>
- Biernat T.; Dla Rodziców... i nie tylko, <http://www.sphyzne.itl.pl/km/km5/km05.html>
- Łoskot W.; Zaplanuj swoje życie, <http://akademiasukcesu.com/ebooks/cele-ebook.pdf>
- Marszałek N.; Babki z piasku, http://artelis.pl/art-309,2,27,Rodzina,Babki_z_piasku.html
- Michalska A.; Jak nakłonić dziecko do nauki, <http://www.publikacje.edu.pl/publikacje.php?nr=1392>
- Trzcińska M.; Motywacja do nauki, <http://www.zs.ozimek.pl/trzcinska/analiza2.html>
- Pomoce motywacyjne <http://l-earn.net/index.php?id=28>
- <http://www.blizejsukcesu.pl/CytatySukcesu.pdf>

POLECANA LITERATURA:

- Collins S. F.; Radość sukcesu, Świat Książki, Warszawa 2004
- Birkenbihl V. F.; Trening sukcesu, Wydawnictwo ASTRUM, Wrocław 1998
- Buzan T.; Potęga umysłu, Muza, Warszawa 2003
- Covington M. V., Teel K. M.; Motywacja do nauki, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004
- Gabor D.; Marzenia w zasięgu ręki, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2007
- McGinnis A. L.; Sztuka motywacji, Oficyna wydawnicza „Vocatio”, Warszawa 1994
- Marszałek N.; Motywacja bez granic, Helion, Gliwice 2007
- Niwiński T.; Kluby sukcesu TeTa w XXI wieku, Ravi, Łódź 2006