

Wirus w umyśle – czyli jak przeciwdziałać zachowaniom samosabotażu.

Według Nowej Encyklopedii Powszechnej PWN wirus to: „program napisany tak, aby po uruchomieniu dołączał swoją treść do treści innych programów zapisanych w komputerze, poza rozmnażaniem może wykonywać inne złośliwe (np. zamazanie ekranu monitora) i destrukcyjne (np. wykasowanie danych z dysku). Przenoszenie wirusów następuje m.in. za pośrednictwem „zarażonych” dyskietek i sieci komputerowych. Zwalcza się je za pomocą programów antywirusowych.”

A przecież ludzie stworzyli systemy, również te komputerowe na podobieństwo własnej inteligencji. Analogia jest bardzo widoczna. Wirus swoje źródło ma zdecydowanie w ludzkim umyśle. Samosabotaż – wszyscy to robią. Niestety, niektórzy ludzie przyzwyczajają się do tego, trzymając się z dala od tego, czego sami oczekują od życia.

Obwinianie innych – czyli jak rodzi się wirus

Obwinianie innych jest jednym z wielu symptomów samoobrony. Ci, którzy są zaślepieni, wyobrażają sobie innych jako złośliwych ludzi, szczególnie, gdy coś jest nie tak jak potrzeba. Są skłonni na przykład winić szefa za źle wykonaną pracę, czy małżonków za problemy materialne.

Fundamentalna przesłanka ich życia to często: „Jeśli tylko zrobisz coś inaczej – to uważaj. Jeśli w związku z tym będzie źle – to twoja wina, ja nie jestem winny”. Kiedy obwiniamy innych za ich nastawienie, czy też zachowanie dajemy im możliwość kontroli naszego życia, a siebie widzimy jako ofiarę. Wielu ludzi ma nieokreślone cele i wydaje się, że żyją od jednego problemu do następnego. Konsekwentnie marnują swój czas.

Znajdź więc czas, aby wypisać trzy najważniejsze cele swojego życia:

Po pierwsze skup się na swoich stosunkach międzyludzkich,
po drugie na pracy i finansach,
po trzecie na samym sobie (równowaga jest podstawą zdrowego życia).

Teraz pomyśl o tym, jak spędzasz swój czas. Czy to współzawodniczy z twoimi celami lub czy spędzasz go realizując cele innych. Określenie tego, co chce się mieć z życia jest pierwszym krokiem. Koncentracja jest niezbędna do świadomego przeżycia swojego życia. Bez posiadania dobrych informacji, nie możemy zobaczyć rzeczy, takimi jakimi są naprawdę – zobaczmy je takimi, jakimi myślimy, że są.

Niedokładne zebranie wystarczających i właściwych informacji jest kolejnym sposobem wielu ludzi na podkopywanie ich własnego życia. Często sumują rzeczy, które nie są prawdą lub swoje decyzje opierają na przecuciach, odczuciach, impulsach bez względu na fakty.

Informacja jest siłą, którą zawsze powinniśmy mieć po swojej stronie.

Samosabotażyści dążą do tego, żeby otaczać się zniechęconymi (nastawionymi negatywnie) ludźmi. Ich pole widzenia jest zaraźliwe i niszczy poczucie własnej godności osób ze środowiska. Sprawdzajmy więc swoje otoczenie – tak jak komputery programem

antywirusowym. Przecież jeden zainfekowany plik, czy wiadomość przesłana mailem może zainfekować pozostałe pliki.

Jacy ludzie są wokół nas? Czy pomagają oni nam czuć się dobrze? Czy też są to ludzie, którzy nas ograniczają? Jeśli świat wokół nas jest negatywnie nastawiony, to wszystko wskazuje na to, że my również będziemy tacy. Inaczej jest, gdy wokół mamy ludzi nastawionych pozytywnie, którzy podnoszą nas na duchu, poprawiają nasze samopoczucie. Pamiętajmy, że możemy wybierać ludzi, z którymi spędzamy czas.

Negatywne myślenie jest także sposobem na to, aby trzymać się z tyłu. Tacy ludzie zbyt często czują, że zawiodą, za każdym razem, gdy zaczynają robić coś nowego. Czego oczekujemy od naszego życia? Czego oczekujemy od naszych relacji międzyludzkich, od pracy i od samego siebie?

Możemy zmienić nasze oczekiwania poprzez wykorzystanie siły imaginacji, używanie rozumu do zdobywania doświadczeń, osiąganie celów, które rzeczywiście chcemy osiągnąć. W ten sposób, podświadomie możesz uważać się za szczęściarza. Z negatywnymi oczekiwaniami możesz podać się za pechowca. Myśląc pozytywnie możesz otrzymać to czego oczekujesz – możesz nauczyć się osiągać to, co najlepsze dla siebie.

Trudności uczenia się od innych – czyli o szybkości rozprzestrzeniania

Z pewnością zauważyłeś, że wcale nie trzeba specjalnie dbać o to, aby wirus rozprzestrzenił się w systemie komputera z prędkością światła. Ale ile trzeba wykonać właściwych operacji i jakich użyć zabezpieczeń, aby komputer mógł swobodnie i bez przeszkód wykonywać polecenia. Dużo trzeba dołożyć starań, aby sprzęt był wolny od wirusów. Natomiast zainfekowany zostaje bez udziału naszej woli, a często przecież wbrew nam.

Podobnie jest z ludźmi. Ci, którzy sabotują samych siebie mają trudności z przyswajaniem wiedzy od innych. Mają kłopoty z wychodzeniem na zewnątrz, żeby zobaczyć, co inni mają do zaoferowania.

Wielu ludzi przyjmuje frustrację od innych, ponieważ łatwiej jest nauczyć się rzeczy negatywnych niż pozytywnych. Kiedy czegoś nie wiedzą, szukają odpowiedzi, której potrzebują. Kiedy masz problem lub pytania, szukaj odpowiedzi u kogoś, kto może je znać.

Henry Ford powiedział: „Jeśli istnieje jakiś sekret sukcesu, to znajduje się on w naszych możliwościach i zdolnościach zauważonych przez innych ludzi i widzenia tych rzeczy z ich własnego punktu widzenia i przyjmowania jako własne”. Ludzie sukcesu mają wspólne cechy. Są otwarci na nowe pomysły, zadają pytania i wiedzą, jak słuchać.

Myślenie samoobronne – czyli pozorne usuwanie wirusów

Zawartość komputera możemy chronić programem antywirusowym. I to od użytkownika zależy, jaką wersję programu zainstaluje: kupioną legalnie z licencją, czy nabytą inną, mniej formalną drogą.

Podobnie rzecz wygląda w naszych umysłach. Modele negatywnego myślenia mogą przybierać wiele form myślenia samoobronnego, ale końcowy efekt jest taki, że ludzie sami stwarzają sytuacje, w których inni są gorsi niż w rzeczywistości.

Przykład tego modelu to z pewnością myślenie w kategoriach „czarne-białe”. Ludzie definiują wszystko jako dobre lub złe, bez żadnych określeń pośrednich, wyłącznie w kategoriach

uproszczeń. Takie podejście pozornie daje proste rozwiązania, ponieważ nie wymaga dokładnej analizy sytuacji, a pozwala na zastosowanie schematu myślowego, który niejako zwalnia od odpowiedzialności związanej z podejmowaniem decyzji.

Inny przykład to traktowanie rzeczy lub sytuacji personalnie. Tacy ludzie interpretują pewne przypadki jako skierowane bezpośrednio do ich osoby.

Kolejny sposób myślenia samoobronnego to pomijanie pozytywów. Chodzi tu o zachowania w takich sytuacjach, gdy sukces osobisty lub osiągnięcia nie zadawalają nas lub są przypisywane komuś innemu.

Takie myślenie „wypala” naszą wiarę w siebie i uniemożliwia obiektywne podejście do naszego życia. Czy masz skłonności do robienia rzeczy, które uważasz za gorsze niż są w rzeczywistości? Czy myślisz w kategoriach: ZAWSZE, WSZĘDZIE, WSZYSCY, NIGDY, NIKT, NIC? Czy minimalizujesz rzeczy, które osiągnąłeś?

Twoje myśli mogą być powstrzymane. Zwracaj się do nich, gdy zaczynają żyć własnym torem!

Niedopuszczanie niepowodzeń – czyli jeden z wielu sposobów

Niepowodzenia i błędy są częścią życia. To z jaki nastawieniem podchodzi się do nich odróżnia ludzi sukcesu od ludzi mających same niepowodzenia. Wielu ludzi interpretuje niepowodzenia w interesach, w stosunkach międzyludzkich jako ocenę ich wartości i kompetencji. Dlatego też trudno jest im dostrzegać własne błędy i uczyć się na nich, szczególnie gdy są to niepowodzenia zbyt bolesne. Gdy niepowodzeń doświadczają ludzie sukcesu, zastanawiają się nad tym, co zostało zrobione źle i co następnym razem mogą wykonać inaczej. Jak możemy manipulować niepowodzeniami?

Co powstrzymuje cię przed wykonaniem tego, co chcesz? Co prowokuje cię do cięższej pracy i znalezienia nowych sposobów pokonywania celów.

Zwiększanie osiągnięć – czyli program antywirusowy twojego umysłu

Oto sześć podstawowych wskazówek:

1. Nie odkładaj niczego na później. Kiedy pojawi się problem, szukaj możliwych rozwiązań i przekazuj je szefowi, ale unikaj przedstawiania drobnych szczegółów.
2. Pamiętaj – nikt nie jest doskonały. Nawet ty. Unikaj pomyłek, niedokładności i braków, a gdy już wystąpią – nie ukrywaj ich i nie zaprzeczaj im.
3. Unikaj nieznanych pułapek. Podnoszenie poziomu i awans są wypracowywane przez wykonanie zadania ponad oczekiwania i nie są one automatycznie gwarantowane.
4. Sprzedaj siebie. Znajdź okazję do nakreślenia, przedstawienia swoich umiejętności i talentów. Szybko skłaniaj się do brania większej odpowiedzialności. Szefowie często są tak zajęci, że nie są w stanie dostrzegać, każdej zdolnej jednostki, dopóki ktoś nie zwróci ich uwagi ku danej osobie.
5. Daj sobie szansę. Wierz w siebie, że dorastasz do nowego zadania, nawet jeśli przejmujesz się, jak sprostasz takiemu ciężarowi. Nie czekaj na „idealny moment”, żeby skorzystać z okazji. Taka chwila może nigdy nie nadejść.
6. Twórz prawdziwą przyjaźń. Kultuwuj przyjaźń z osobami, które są z tobą równym stanem. Pamiętaj o tym, aby nie oceniać ludzi według własnego poziomu.

Na koniec sprawdź samego siebie i zobacz, czy masz wirusa?

Aby odnieść sukces musimy wykorzystywać nasze możliwości i minimalizować nasze braki. Wierzmy, że nasz sukces zależy od dostrzegania tego, co wykonujemy dobrze i uczenia się tego, co robimy źle (a w pewnym momencie przestajemy tak robić). Nie zawsze łatwo jest zidentyfikować osobowość – jednoznacznie określić, czy jest silna czy słaba. Jednak, gdy chcemy odnieść sukces w pracy musimy najpierw znaleźć nasze słabe strony. Jednym ze sposobów jest słuchanie wypowiedzianych przez siebie zwrotów.

Odpowiedź spontanicznie „TAK” lub „NIE”, czy zgadzasz się z poniższymi zwrotami:

1. Muszę iść do pracy.
2. Muszę zabrać się do pracy.
3. Mam dziś do wykonania określoną rzecz.
4. Dziś mam okazję coś osiągnąć
5. Muszę być miły dla współpracowników
6. Dziś mam okazję zadowolić niektórych gości i klientów
7. Zmuszam się wykonania tego zadania (przedsięwzięcia).
8. Jestem kreowany przez tę pracę.
9. Nie współpracuję z moimi pracownikami.
10. W pracy mam przyjaciół i pracowników.
11. Kiedy mogę wynieść się stąd?
12. Wydaje mi się, że dni mijają szybko.
13. Nie wiem, czego ludzie oczekują ode mnie i mojej pracy.
14. Mam wyraźne cele w mojej pracy.

Odpowiedź prześlij na adres biuro@kanada2010.pl – a otrzymasz wynik swojego zainfekowania mailem.

***Autor: dr Bogusław J. Feder**

**Akademia Liderów
Innowacji i Przedsiębiorczości
Fundacja dr Bogusława Federa**

**ul. Orzeszkowej 2
05-827 Grodzisk Mazowiecki**

**tel./fax 22. 734 34 81
e-mail: biuro@kanada2010.pl
www.kanada2010.pl**