

Postanowienia noworoczne

Autor tekstu: **Filip Nowak**

Razem z grupą znajomych prowadzę stronę „Jak żyć?” Strona jest skierowana dla wszystkich, którzy chcą znaleźć odpowiedź na to palące pytanie. My nie będziemy szukać tej odpowiedzi w dogmatkach, ale w dorobku kulturowym — od filozofii przez psychologię po literaturę i sztukę.

Dawno temu, kiedy miałem kilkanaście lat, eksplorując ukradkiem garderobę rodziców, odnalazłem w kartonowym pudle pomiędzy starymi zdjęciami i pustymi albumami lekko wymiętoszoną, ale nową książkę z kolorową, atrakcyjną okładką. Książka okazała się pierwszą napotkaną w moim życiu typową przedstawicielką literatury biznesu i sukcesu — poradnikiem JAK ŻYĆ, do pomocy samemu sobie w kilku prostych krokach. Kiedy byłem młodszy podszedłem do takiej książki bezkrytycznie i to chyba dobrze, bo z przesadnym dystansem nadal dzieliłaby losy opuszczonych albumów. Tytułu już nie pamiętam, ale zamieszczonych w środku życiowych rad nie zapomnę pewnie nigdy.

Pierwszy dzień nowego roku to dobra okazja do zrobienia rachunku ze swoich osiągnięć roku poprzedniego i pomyślenia o nowym starcie, zmianach i znanych wszystkim postanowieniach noworocznych. Postanowienia noworoczne to świecka tradycja o korzeniach religijnych ze starożytnego Babilonu (przypadek?). Współcześnie ten obyczaj polega na obiecywaniu sobie bycia troszeczkę lepszym w danej dziedzinie (zdrowiej się odżywiać, więcej ćwiczyć, więcej zaoszczędzać), porzucenia złych nawyków (palenie papierosów, spóźnianie się itd.) albo realizacji jakiegoś konkretnego marzenia (wycieczka po Europie, poznanie drugiej połówki, pogodzenie się z kimś). Postanowienia są świadectwem zrozumienia naszej wewnętrznej walki z samym sobą, czyli zrozumienia, że jakaś część nas woli o sobie i innych nie dbać, i dlatego potrzebuje postanowień, żeby to zmienić. „Potrzebujemy postanowień z tego samego powodu, dla którego potrzebujemy prawa — żeby trzymać siebie w ryzach. Postanowienie jest dobrowolnym wyrzeczeniem się naszej wolności i bezpośrednią pochwałą dla dobra wyższych celów.” [\[1\]](http://www.racjonalista.pl/#_ftn1) (http://www.racjonalista.pl/#_ftn1" name=) [tłum. własne -F.N.]. Ale czy dotrzymujemy naszych obietnic? Czy pamiętamy co postanawialiśmy sobie chociażby w zeszłym roku?

Książka, którą znalazłem jako chłopiec przedstawiała metodę jak dochodzić do celu i realizować swoje marzenia, która to metoda wydała mi się w owym czasie bardzo ciekawa. Polega ona na tym, żeby w nowym roku założyć swój zeszyt, który będzie naszym rocznym organizatorem i notatnikiem. Nie należy mylić go z terminarzem, który w razie potrzeby należy mieć osobno. TEN zeszyt należy prowadzić według prostego schematu — na pierwszych stronach wypisujemy 100 marzeń, które chciałoby się osiągnąć. To, jakie zapisze się marzenia zależy tylko od marzyciela i mogą to być marzenia zarówno wielkie (zostanie gwiazdą rocka, zarobienie pierwszego miliona) jak i małe (regularne sprzątanie pokoju, danie komuś buziaka). Czy 100 to dużo czy mało? Zobaczycie, że będziecie mieć kłopot z napisaniem 30 takich marzeń.

Na kolejnych stronach należy rozwinąć każdy punkt i napisać w jaki sposób, krok po kroku, zrealizujemy dane marzenie. Na kolejnych stronach prowadzimy luźne notatki, zapisujemy przemyślenia szczegółowe, które przychodzą, kiedy czytamy i zastanawiamy się nad naszą listą marzeń. Często w takich notatkach robiłem sobie tzw. mapy myśli, kreśliłem schematy i rysowałem. Po kilku miesiącach należy zrobić podsumowanie kontrolne każdego z punktów. Zeszyt mam zawsze przy sobie. Życie podpowiada, że pomysły i rozwiązania przychodzą na przysłowiowym klozecie, w przerwie w pracy czy jadąc w autobusie. I nie należy ufać swojemu umysłowi, że je zapamięta. Od tego jest Zeszyt. Zeszyt przypomina Ci co masz robić i jak masz to robić. Prowadzisz go tak często jak chcesz, w takiej formie, jaka Tobie odpowiada. W codziennym życiu bez Zeszytu zapominamy o rzeczach wielkich, jakimi są nasze marzenia, i zajmujemy się codziennymi sprawami.

Jedyny warunek jest taki, że należy wszystko zapisać ręcznie. Komputery, druki, notatnik w telefonie nie wchodzą w grę. Wygląda to na mambo-dzambo, ale działa i co więcej ma to zupełnie racjonalne uzasadnienie.

Rzeczywiście jest tak, że słowo pisane, a szczególnie jakaś forma umowy czy zobowiązania od wieków była bardziej wartościowa i wiarygodna niż słowo wypowiedziane. Czytając napisany naszą

ręką tekst przywołujemy myśli, które temu pisaniu towarzyszyły, ponieważ angażowaliśmy przy tej pracy wiele ośrodków z mózgu i obie jego półkule. Postanowieniom nadajemy większe znaczenie na poziomie psychologicznym łącząc je ze splendorem świętowania nowego roku oraz dzieląc się swoimi postanowieniami z bliskimi. Nasze postanowienie zostaje wtedy zacementowane — łatwiej usprawiedliwić niespełnione obietnice samemu sobie, trudniej nie wywiązać się z obietnicy składanej wobec wielu ważnych dla nas osób. Pomóż też swoim bliskim i zapytaj o ich własne postanowienia, zapytaj po roku co udało im się osiągnąć. Po kilku latach przeczytałem też argument mówiący o tym, że wielu wybitnych ludzi jak np. Einstein czy Da Vinci prowadziło takie „organizatory” oraz pamiętniki.

Po roku należy ocenić to, co zostało osiągnięte, przejrzeć wszystkie cele. Często nie podołamy nawet połowie z nich, część z czasem uznamy za niepoważną albo niewartą dalszych starań. Prowadzę już takie Zeszyty kilka lat i piszę o tym teraz tylko dlatego, że rzeczywiście zrealizowałem sporo swoich marzeń a część celów osiągnąłem niezupełnie, ale zachodząc bardzo daleko.

Prowadzenie Zeszytu i realizację marzeń można porównać do pracy przy płukaniu złota. Czas jest płynącą rzeczką, marzenia — złotem, a praca z sitem - prowadzeniem dziennika. Nie myśląc o marzeniach i nie kontrolując się stajemy z nieruchomym sitkiem czekając aż drobinka złota sama do niego wpadnie i wyłoni się z piasku. Potrzebujemy nie tylko postanowień, potrzebujemy też metody, która te postanowienia wprowadzi w życie i sprawi, że zaczniemy traktować je poważniej. Zeszyt nie wymaga ani wielkich nakładów, ani regularności prowadzenia a pobudza wyobraźnię, uczy pracy nad sobą, odpowiedzialności, umiejętności planowania i w efekcie daje ogromną satysfakcję. Zainteresowani?

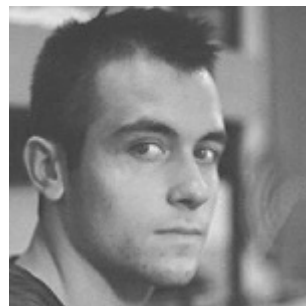
A jakie są wasze postanowienia noworoczne?

[1] (http://www.racjonalista.pl/#_ftnref1) Alain de Botton, From The Archive: Making Resolutions, 30.12.2011, Źródło: http://theschooloflife.typepad.com/the_school_of_life/2011/12/from-the-archive-making-resolutions-by-alain-de-botton.html

Filip Nowak

Inżynier architekt, interesuje się sztuką, filozofią, religiami i polityką. Szczególnie zajmują go problemy ciągłości kulturowej, tożsamości i sprawiedliwości społecznej. Razem z grupą znajomych prowadzi stronę [Jak żyć?](#)

[Pokaż inne teksty autora](#)



(Publikacja: 03-01-2014)

[Oryginał.](#) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,9532>)

Contents Copyright © 2000-2012 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2012 Michał Przech

Właścicielem portalu Racjonalista.pl jest Fundacja Wolnej Myśli.

Autorem portalu jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tego portalu i jakiegokolwiek jego części.

Wszystkie elementy tego portalu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne programy komputerowe są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tego portalu oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tego portalu i nie korzystać z jego zasobów.

Informacje zawarte na tym portalu przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów portalu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na portalu. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki prezentuje.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych portalu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl