

Cele programu ALFA

Najistotniejsze cele wskazaliśmy już w przedmowie. Jednak ta książka pragnie czegoś więcej:

Cele Księgi ALFA

Jedna z naszych głównych trosk związana jest ze świadomością, że współczesnemu człowiekowi brak paru rzeczy, które w przeszłości posiadał (większy spokój ducha), lub talentów, które kiedyś miał „do tych rzeczy” (zob. niżej). Równocześnie stworzył sobie możliwości, jakich nigdy jeszcze nie było w całej historii ludzkości (np. ogromne szanse, aby każdy rozwinął swój potencjału lepiej, niż to było możliwe wcześniej)! Zostańmy jednak przez chwilę przy brakach związanych ze współczesnością.

Niegdyś to **w domu** uczyliśmy się „jak się żyje”: w rodzinie i w społeczności, do której należeliśmy. Chodziło się wprawdzie do małej szkółki, aby przyswoić „wiedzę książkową”, jednak naprawdę ważnej umiejętności skutecznego dawania sobie rady na co dzień uczyliśmy się już w „prawdziwym życiu”. Niestety od kilkudziesięciu lat znika coraz więcej owych małych społeczności (gdzie „wszyscy się znają”), choć w przyszłości dzięki Internetowi mają nową szansę! Na razie jednak miliony ludzi ma problemy, ponieważ coraz mniej jest niewielkich społeczności (wieś, miasteczko, dzielnica, sąsiedztwo w niedużym mieście). **W coraz większym stop-**



Zob. też
Przedmowę,
str. 9

Obraz naszego społeczeństwa bardzo się zmienił i dlatego koniecznie trzeba rzucić wyzwanie tradycji – w dziedzinie nauczania i myślenia – i wszystko dopasować.

Fakt, że tak dobrze sprzedają się tytuły zawierające w sobie termin „inteligencja emocjonalna” (wg Daniela GOLEMANA), świadczą o tym, że ludzie zaczęli rozumieć, jak ważne jest ponowne wypełnienie tej luki w naszym rozwoju.

niu żyjemy wśród obcych w ogromnych blokowiskach **z betonu i stali**, zaś szkoła robi się coraz bardziej teoretyczna. Dopiero od niedawna zaczynamy rozumieć, że **kompetencje społeczne obejmują cały szereg umiejętności, które trzeba nabyć**. Kiedy dom rodzinny i społeczność lub znajomi (albo krąg przyjaciół) nie dają nam tego, czego tak pilnie potrzebujemy, wówczas **zbyt wielu ludzi pozostaje „niedorozwiniętych”**; mianowicie co do **zdolności, które pomagają tworzyć z ludźmi ciepłe, przyjacielskie i serdeczne stosunki**. Wielu widzów audycji „ALFA” wskazało nam, co było i jest dla nich ważne.

Jeden z widzów pochwalił naszą audycję między innymi za to, że **robi coś dla edukacji ludzkich serc**, i podkreślił, że właśnie takie programy są zbyt rzadkie w naszym krajobrazie telewizyjnym. Powiedział mi:

*...Z niepokojem obserwuję **rosnącą ilość samobójstw**, jak również wzrost liczby **ciężkich** przestępstw popełnianych przez dzieci i młodzież, rosnącą liczbę schorzeń psychosomatycznych, coraz więcej „przygotowanych” wypadków samochodowych, a także rosnący alkoholizm, narkomanię i wzrost przemocy w szkołach. Mój syn został niedawno ciężko pobity na szkolnym dziedzińcu. Nauczyciel, który miał wtedy dyżur, był wprawdzie obecny, ale ze strachu wolał patrzeć w inną stronę. Nad jednym z moich znajomych regularnie w pracy znącają się psychicznie*

(mobbing), dlatego chce się już zwolnić... Wszystko to wskazuje wyraźnie, że ludziom brakuje edukacji serca i dlatego życzyłbym sobie jeszcze wiele programów ALFA. Swoim znajomym pokazuję ten program na wideo, szczególnie odcinki o sukcesie i śmierci. Teraz trzeba tylko przelać na papier parę myśli, które Pani już głośno wypowiedziała, a które nie pojawiły się dotychczas w Pani dziełach...

Takie i podobne wypowiedzi zachęciły nas do napisania tej książki.

Teraz, skoro czytasz te słowa, wiesz już, że spełniliśmy to życzenie, gdyż zależało na tym zarówno producentom programu ALFA, jak i mnie!

Niektórzy moi czytelnicy i uczestnicy seminariów sądzą, że wystarczy **raz** przyjść na seminarium, **raz** przeczytać określoną książkę albo **raz** obejrzeć program (ALFA). Oczywiście z reguły to nie wystarcza, o czym wiedział już **Goethe**, gdy (w swoich *Refleksjach i maksymach*) pisał:

*Powiedz mi, kim się otaczasz,
a powiem ci, kim jesteś!*

Ten królewski doradca wiedział: **To, co nas otacza, odcisnie na nas piętno!** Dalszy ciąg jest bowiem taki:

*Gdy wiem, czym się zajmujesz,
wiem też, kim możesz zostać.*

A czym my się zajmujemy? Na pytania niżej podane uczestnicy moich seminariów tak (najczęściej) odpowiadali:



Zob. także rozdz.
Żaba czy orzeł?,
str. 53

- **Co cię otacza na co dzień? – Problemy** rodzinne i w pracy! (Ma to wiele wspólnego z tym, na co kierujemy codziennie swoją uwagę. Przecież równie dobrze moglibyśmy powiedzieć, że otaczają nas szanse...).
- **Czym przeważnie częstują cię w wiadomościach? – Wojnami, atakami terrorystycznymi, wypadkami, przestępstwami...** (Oczywiście za każdym razem się potwierdza, jak „zły” jest ten świat i zamieszkujący go ludzie. W końcu już odruchowo tego właśnie się spodziewamy, kiedy „z podniesionym czołem” wkraczamy w kolejny dzień: Dbamy mianowicie o to, aby nasze wewnętrzne nastawienie „ujawnić”, mówiąc na przykład: *Zawsze wiedziałem, że ten świat jest do d...! No, cóż...*).
- **Jakie programy najczęściej oglądasz? – Kryminały, thrillery, horrory...** (w każdym razie chodzi o filmy pełne przemocy, gdzie niewiele jest postaci, mogących stanowić przykład, jak porozumiewać się w obliczu problemów i konfliktów; chodzi o filmy, gdzie prawie w ogóle nie ma kwestii altruizmu, tolerancji, gotowości niesienia pomocy czy współczucia, nie mówiąc już o bezwarunkowej miłości!).
- **Co najchętniej czytasz?** – Wprawdzie pęd do książek stale rośnie, ale tu także obowiązuje zasada: **To, co nas otacza, odciska na nas piętno!** Dlatego autorzy piszący na temat sukcesu radzą od lat:

Musimy się poddawać działaniu myśli pozytywnych i optymistycznych **przynajmniej tak samo często**, jak jesteśmy „nagabywani” przez wypowiedzi negatywne (nie da się, nigdy się nie uda, na to nic nie poradzisz, itd.).

Innymi słowy: Im bardziej jesteś otoczony takimi ludźmi, im więcej takich typów ci jęczy nad głową, im więcej zawodowych pesymistów mieszka lub pracuje w pobliżu ciebie, im częściej otoczenie pragnie cię przekonać, że (to, czego chcesz) i tak się nie uda, itd., **tym bardziej świadomie** – o ile chcesz coś zmienić – **musisz wybierać sposoby przeciwdziałania.** **Zauważ:** Nawet jeśli sądzisz, że poddany jesteś stosunkowo niewielu negatywnym wpływom, one są często tak ukryte, że już kilkadziesiąt lat temu wszyscy wybitni specjaliści od sukcesu stale podkreślali:

Takie działania odróżnią cię to od tych, którzy narzekają, zamiast samemu coś zmienić.

Musimy

przynajmniej przez 10 minut dziennie

czytać literaturę sukcesu.

Wtedy nie było jeszcze możliwości **śluchania** takich myśli, tak jak można do dziś zobaczyć wszędzie: w samochodzie lub w wannie, a nawet w ciemności (przed zaśnięciem lub odprężeni, z zamkniętymi oczami, na leżaku na balkonie). Trzeba tylko nagrać na taśmę ważne pozytywne myśli, na przykład **odczytując na**

Jeżeli stwierdzisz: „Chętnie codziennie bym sobie czytał, rozmyślał nad swoim życiem czy coś tam ćwiczył, ale **10 minut dziennie poświęcić nie mogę**”, to polecam ci przeczytanie rozdziałów: *Poczucie własnej wartości oraz Doradca.*

głos fragmenty tekstów, które nas inspirują.

Możemy też regularnie słuchać gotowych kaset (lub książek na kasetach)...

Zresztą sama zauważam bardzo wyraźnie: Kiedy zbyt wielu rozmówców zwraca mi uwagę, że zdarza mi się zabrzmieć dość agresywnie (moja dawna „przypadłość”), wtedy zawsze stwierdzam, że już od jakiegoś czasu **nie otaczałam się regularnie** „dobrymi kasetami”, a równocześnie nie przeczytałam niczego z literatury sukcesu (ponieważ np. byłam w fazie czytelnictwa fachowego, w czasie której tygodniowo „przesiewam” około 30–40 nowych publikacji specjalistycznych oraz całą stertę prasy fachowej; z tego ok. 70% tylko przelatuję, zaś resztę z rozkoszą „chłonę” słowo po słowie – wraz z rysunkami i uwagami na marginesie). Niestety w trakcie takiej fazy bywa też, że w jakąś dziedzinę nauki tak się wciągnę, że tracę cierpliwość do ludzi, którzy danym tematem się nie zajmują! W takich chwilach na nowo odkrywam, jak pomocne może być – np. przed zaśnięciem, lub w kąpielu, albo po przebudzeniu – otoczenie się pozytywnymi myślami.