



Chomiki Książkowe

Jak poradzić sobie z rosnącymi górami książek „do przeczytania” i filmów „do obejrzenia”? Czy kolekcjonowanie tych rzeczy nie stanowi zastępstwa dla realnego działania?

Jak poradzić sobie z rosnącymi górami książek "do przeczytania" i filmów "do obejrzenia"? Czy kolekcjonowanie tych rzeczy nie stanowi zastępstwa dla realnego działania?

Jakiś czas temu, siedząc z przyjaciółmi w barcelońskiej kawiarni, rozmawiałem z Michaelem – jednym z najbardziej radosnych i ciekawych ludzi jakich w życiu poznałem. Michael był informatykiem z Anglii, ale wbrew stereotypowemu obrazowi informatyka, był osobą bardzo towarzyską i zainteresowaną światem. Tego wieczoru poruszyliśmy dziesiątki tematów, ale prawdziwe zaskoczenie czekało na mnie gdy temat rozmowy zszedł na moją pracę – coaching i pomaganie ludziom.

Okazało się, że Michael miał swojego czasu epizody depresyjne i że wyszedł z nich dzięki jednej z klasycznych książek z tematyki coachingu i samopomocy.

Chociaż w swojej pracy stykałem się już zarówno z ludźmi przechodzącymi depresję, jak i tymi którzy z niej wyszli, Michael był dla mnie najbardziej skrajnym przykładem. Po prostu nie byłem sobie w stanie wyobrazić tego, jak ten człowiek mógł mieć takie problemy. A jednak mógł i mógł z nich wyjść i stać się tak niezwykle pełną życia i energii osobą.

W jego opowieści o wyjściu z tego problematycznego stanu, moją uwagę zwróciło jedno sformułowanie – chociaż potrzebowałem dużo czasu, by w pełni docenić jego znaczenie. Opowiadał on, jak wziął parę tygodni urlopu podczas jednego z takich napadów depresji i wybrał się pewnego dnia do parku z pożyczoną książką. Była to jedna z książek Tony'ego Robbinsa. Michael położył się pod drzewem i zaczął czytać, po czym, jak sam powiedział: „Wiesz, czytałem swojego czasu sporo takich książek, ale tutaj po raz pierwszy zrobiłem coś więcej, po raz pierwszy faktycznie wziąłem i wykonałem ćwiczenie z książki... I co mnie zaskoczyło, faktycznie poczułem się lepiej.”

Mark Joyner, autor książki „Simplicity”, wspomina o ciekawej statystyce. Z każdych stu osób, które ściągają na dysk e-booka (także e-booka za którego zapłacili grube pieniądze), tylko 11 osób faktycznie go przeczyta. Z tych 11 osób, 10 poprzestanie na przeczytaniu, a tylko jedna

faktycznie wprowadzi w życie i sprawdzi praktycznie rady, metody i ćwiczenia zawarte w książce.

Oczywiście, ponieważ statystyki te dotyczą e-booków, być może w przypadku papierowych książek procent „czytających” i „praktykujących” jest trochę wyższy – ale o ile?

Lata temu, jako nastolatek, miałem wiele kolekcji – kupowałem książki, z których niektórych wciąż nie przeczytałem, figurki do gier bitewnych, w które grałem może raz na pół roku, podręczniki do gier RPG, w które nigdy nie zagrałem i wiele innych tego typu „zbiorów”. Dziś większość z tych rzeczy trafiła na allegro lub dostali je bardziej moi praktyczni przyjaciele, ale podobny proces zauważyłem u siebie – i wielu innych osób – w kontekście rozwoju osobistego i materiałów z nim związanych.

Książki, e-booki, nagrania wideo i audio, serwisy z materiałami – ilość materiałów i treści, która starczyłaby na całe lata pełnoetatowego poznawania i praktykowania. Gdybym dostrzegał to tylko u siebie, uznałbym to po prostu za własne skrzywienie i pracował z tym indywidualnie – co zresztą zrobiłem swoją drogą, o tym później. Jednak praktycznie nie znam nikogo, kto zajmowałby się rozwojem osobistym, NLP, hipnozą, czy ezoteryką, kto nie miałby podobnej skłonności do kolekcjonowania – czy może wręcz chomikowania – materiałów. Co ważniejsze, nie znam praktycznie nikogo, kto byłby zapoznany choćby z jedną trzecią wszystkiego co ma.

Co prowadzi do podstawowego pytania – PO CO?

Po co kupować, wyszukiwać, a w niektórych wypadkach – patrząc po popularności piractwa w tej tematyce- wręcz kraść rzeczy, których i tak się nie używa?

Jaka potrzeba stoi za stawianiem się takim chomikiem książkowym i zbierania kolejnych i kolejnych materiałów w sytuacji, gdy często z pędu do poznania kolejnego materiału brakuje czas by poznać choćby podstawy praktycznego zastosowania poprzedniego przeczytanego lub obejrzanego dzieła?

I czy aby takie zaspokajanie tej potrzeby jest najzdrowszym rozwiązaniem?

Jak wspomniałem wcześniej, po zauważeniu tego zachowania u siebie, zacząłem szukać metod pracy z nim. Chociaż nie udało mi się całkowicie rozwiązać problemu (ani choćby zbliżyć się do przegryzienia się przez wszystkie materiały do których mam dostęp), doświadczenia zdobyte w trakcie tej pracy mogą okazać się przydatne dla innych, którzy „odkryli w sobie chomika książkowego”.

Oczywiście, jeśli Twoim celem nie jest faktyczne poznanie zdobytych materiałów, ale np. posiadanie ładnie wyglądających półek, z książkami o mądrze brzmiących tytułach – zapomnij o całej sprawie. Jeśli jednak należysz do tych, których pragnienie wiedzy poszło o jeden krok za daleko w stronę chomikowości – oto moje propozycje dla Ciebie:

1. Dieta zakupowa – wybierz sobie ograniczony czas (ja sprawdzałem 3 miesiące, dobrze jest zacząć od co najmniej miesiąca) przez jaki nie kupujesz, nie pożyczasz ani nie ściągasz

żadnych książek, audiobooków, filmów szkoleniowych ani innych tego typu materiałów, ani nie szukasz nowych serwisów z informacjami. Poświęć ten czas na przejście przez to co już masz, a ma ćwiczenie rzeczy o których słyszałeś/czytałeś, ale których jeszcze nie opanowałeś wystarczająco

2. Dieta ilościowa – kupuj, ściągaaj, itp. nie więcej niż jedną rzecz jednego dnia/ tygodnia/ miesiąca

3. Czystka – przejrzyj materiały oczekujące na przeczytanie i zrób selekcję. Odrzucając najmniej przydatne. Po takiej selekcji co najmniej ¼ powinna trafić na allegro lub zostać skasowana z dysku.

4. Emocje – zbieranie tych materiałów zaspakaja jakąś potrzebę. Warto poznać o jaką potrzebę chodzi i czy nie da się jej skuteczniej i zdrowiej zaspokoić. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i poczuj jakie emocje wiążą się u Ciebie z tym kolekcjonowaniem Jakie emocje budzi u Ciebie Twój zbiór? Jego powiększanie? Poszczególne elementy. Gdybyś nagle go stracił (np. w pożarze) jakbyś się poczuł? Czy brakowałoby Ci czegoś a jeśli tak to czego?

Gdy znajdziesz już te emocje, przyjrzyj się im. Przyjrzyj się temu jakie przekonania są z nimi związane. Zastanów się jak możesz lepiej zaspokoić potrzeby z nimi związane, bez konieczności budowania takiej kolekcji – i czy aby nie oczekujesz, że samo posiadanie tych treści zastąpi praktyczne ich stosowanie. Znajdź lepsze sposoby na zrobienie tego samego, co uzyskiwałeś dzięki takiemu chomikowaniu – i wprowadź je w życie. Powodzenia!

A gdy skończysz z chomikowaniem dla chomikowania – może będzie czas wziąć się do faktycznej pracy nad sobą, nie tylko czytając, słuchając i oglądając materiały – ale je również praktycznie wykorzystując.

Źródło: <http://www.krolartur.com/artykuly/97>