



Po co się uczymy?

Osoba, która Ci przekazała tego ebooka, lubi Cię
i chce, abyś poświęcał wiele uwagi swojemu
rozwojowi osobistemu.

Zależy jej na Twoim sukcesie, w każdej sferze życia.
Im więcej szczęśliwych ludzi na świecie,
tym ten świat będzie lepszy.

**Po przeczytaniu tej publikacji, prześlij ją
swoim przyjaciołom i znajomym.**

Dbaj o ich rozwój osobisty, jak o swój własny!

Pamiętaj, że każdy człowiek zasługuje na to,
by zmieniać swoje życie na lepsze.

Pozdrawiam serdecznie
Aneta Styńska
www.psychorada.pl

ps. Masz moją zgodę na przesyłanie tej publikacji bez ograniczeń,
pod warunkiem zachowania jej w niezmienionej formie.

Po co się uczymy?

Z bardzo różnych powodów. Ale zawsze robimy to dla siebie.

Czasem uczysz się, żeby nie zawieść oczekiwań bliskich osób albo dlatego, że w nagrodę za dobrze zdany egzamin rodzice obiecali pożyczyć ci samochód na weekend. Bo jeszcze nie widzisz płynących z nauki innych korzyści.

Na czym te korzyści mogą polegać, co ci przynosić?

1. Poczucie bezpieczeństwa (*wpływają na nie między innymi sukcesy zawodowe, poczucie przynależności do określonej grupy ludzi ,poczucie bycia szanowanym przez innych*).

Nauka rzadko jest inwestycją, która zwraca się nam od razu ale im więcej w siebie zainwestujemy, im więcej czasu poświęcimy nauce, tym większe jest prawdopodobieństwo, że zainwestowany przez nas wysiłek zaprocentuje, że znajdziemy w przyszłości taką pracę, która będzie nam odpowiadała, jej specyfika, rytm, intensywność, pracę która pozwoli nam cieszyć się życiem, pomoże nam spełniać nasze pragnienia, realizować potrzeby i marzenia, a niejednokrotnie może nadać sens naszemu życiu.

Żeby znaleźć satysfakcjonującą pracę, nie wystarczy posiadanie dyplomu. Dla pracodawców liczą się w równym stopniu praktyczne umiejętności, które posiadasz, odbyte przez ciebie praktyki i to, czy chcesz się doskonalić w obranej przez siebie dziedzinie , podnosząc swoje zawodowe kompetencje. Zazdrościłam kiedyś ludziom , którzy nie mają stałej pracy, nie mają określonego zawodu, praca nie wyznacza im rytmu dnia, tym, którzy potrafią najmować się do różnych zajęć , zależnie od tego, gdzie się znajdują i jaka jest akurat potrzeba. Zazdrościłam im wolności od odpowiedzialności. Nadal podziwiam ich odwagę i elastyczność ale wiem, że mogą płacić za takie życie

cenę , jaką jest nieumiejętność określenia swojej roli w świecie i co za tym idzie, brak poczucia bezpieczeństwa.

Praca nie musi być ograniczeniem, dzięki niej możemy dojść do etapu życia, w którym nie musimy myśleć o pieniądzu, tylko żyć wygodnie zaspokajając swoje potrzeby i mogąc planować swobodnie dalszą przyszłość. W głównej mierze od nas zależy to, czy będziemy rozwijać swoje umiejętności i pogłębiać swoją wiedzę, dając sobie tym samym szansę na lepszą przyszłość.

Pogłębianie wiedzy w dziedzinie, która cię interesuje sprawia, że stajesz się autorytetem w tym zakresie, osobą , której wiedza i opinie są cenione przez innych, sam bardziej cenisz swoje umiejętności i możesz oczekiwać w zamian za swoją pracę lepszego wynagrodzenia. Od poziomu naszej wiedzy i umiejętności zależą nasze sukcesy zawodowe , pozycja społeczna.

Dobrze jest móc zaplanować swoją przyszłość, zdążać wytrwale krok po kroku do obranego przez siebie celu. Łatwo wtedy znaleźć sens tego, co robimy, zmotywować się do nauki, ćwiczeń. Przykładem takiej osoby był Pablo Picasso, który od najmłodszych lat uczył się rysunku, wiedział i czuł po co to robi. Często jest tak, że nie potrafimy sprecyzować jasno , czym chcemy się zajmować w życiu, jaką drogę zawodową obrać. I w jednym i w drugim przypadku możemy wątpić w to , czy jest sens uczyć się tego, co nie wydaje nam się być przydatnym. Po co malarzowi uczyć się fizyki, po co tracić energię i czas na naukę tego, co nas nie interesuje?

2. Łatwiejsze życie.

Czasem jednak życie zaskakuje nas , pokazując że wiedza, która wydawała nam się zbędna jednak w niektórych sytuacjach się przydaje. Tak się okazało kiedy moja przyjaciółka , plastyczka zaprojektowała na obronę swojego dyplomu przepiękne lampy. Lampy nie zostały jednak w odpowiednim czasie

wykonane i zaprezentowane, ponieważ zabrakło nam podstawowej wiedzy z geometrii, która umożliwiłaby wycięcie przestrzennych form z plexi, z których miały powstać do lamp abażury.

Warto być trochę jak Leonardo da Vinci, wszechstronny człowiek epoki Renesansu. Człowiek ma większe możliwości, kiedy jego wiedza jest rozległa, a umysł dociekliwy. Potrafi wtedy z różnych punktów widzenia spojrzeć na problem, który napotyka, ma możliwość zastosowania większej ilości różnorodnych rozwiązań, pomaga mu w tym umiejętność przenoszenia rozwiązań problemów z jednej dziedziny na inną, która często pozornie nie jest z pierwszą związana.

Nie chodzi o to, żebyśmy znali się na wszystkim, bo to nie możliwe ale żebyśmy nie odrzucali możliwości uczenia się i poznawania wiadomości z różnych dziedzin, ponieważ mogą nam one ułatwić życie. Dzięki nim nie damy się oszukać, kiedy ktoś będzie zachwalał nam niepraktyczny towar, bo zauważymy jego wady, będziemy w stanie naprawić drobną usterkę w samochodzie czy w domu, jeśli znajdziemy się w kłopotliwej sytuacji zdani sami na siebie, przypilnujemy fachowców robiących remont w naszym mieszkaniu, pokazując im, że znamy się na rzeczy i że potrafimy ocenić jakość ich pracy.

Pracodawcy cenią u pracownika wyspecjalizowanie w dziedzinie, w której mają go zatrudnić, ale spośród specjalistów wybiorą do swojej firmy taką osobę, która oprócz wykonywania dobrze wyuczonego zawodu potrafi prowadzić samochód, porozumieć się z osobą mówiącą innym niż nasz językiem, taką, która potrafi dobrze się zaprezentować, swobodnie nawiązywać z ludźmi kontakty, porozmawiać na każdy temat.

3. Przyjemność.

Nauka sama w sobie może być przyjemnością. Kiedy jest naszą pasją, uczymy się, rozwijamy zdolności nie zważając na trud, niedogodności jakie towarzyszą temu procesowi. Malarz doskonali swój warsztat pracy, uczy się nowych zastosowań farb, odkrywa nowe sposoby malowania, angażując w to maksymalnie swoją energię. Dla niego proces malowania może się stać celem samym w sobie. Wykonywanie zadania, ćwiczenie i rozwijanie swoich umiejętności samo w sobie jest nagradzające, daje satysfakcję, radość, a przede wszystkim porywa i angażuje bez reszty. Jeżeli będziemy ciekawi świata i otwarci na nowe informacje, mamy szansę znaleźć taką dziedzinę, która stanie się dla nas szczególna, zgłębianie której pochłonie nas bez reszty i będzie tak zadowalające, że oddamy się pasji zapominając o zmęczeniu.

Takie doświadczenie nie jest zarezerwowane jedynie dla artystów czy naukowców. Znam młodych ludzi, którzy nie zważając na złą pogodę wybierają się wczesnym rankiem w las z lornetką, żeby obserwować ptaki, znam 17 latka, który w pocie czoła rozkręca i składa z powrotem stare motocykle, żeby jak najwięcej się o nich nauczyć. Nauka może być antidotum na nudę i niepokój. Pogłębianie swojej wiedzy może przynosić poczucie spełnienia i sensu życia. Ludzie, którzy mają swoją pasję stają się często w mniejszym stopniu zależni od zewnętrznych sytuacji, które ich spotykają. Potrafią znaleźć oparcie w sobie i w rozwijaniu swoich zainteresowań. Czynności, które ich pochłaniają pozwalają im na dystansowanie się względem spraw, na które nie mają wpływu, uspokajają, dają im poczucie sprawstwa i przekonanie, że to, co robią jest ważne.

4. Ciekawość świata, poszerzenie kontaktów towarzyskich.

Każda istota ma potrzebę eksploracji - poznawania nowego. Każde poznawanie jest uczeniem się. Uczymy się nie tylko z książek i na wykładach, ale poprzez doznawanie świata wszystkimi naszymi zmysłami – wzrokiem,

dotykem, słuchem, węchem, poznając smaki. Poprzez poznanie- uczenie się , następuje zmiana w nas, w naszym zachowaniu, spojrzeniu na świat, siebie i na innych ludzi.

Uczymy się tego, jak w różny sposób możemy zareagować w odmiennych sytuacjach , dzięki czemu umiemy wybrać najbardziej adekwatną do zaistniałej sytuacji reakcję. Potrafimy być bardziej elastyczni, dostosowywać się do zmian otoczenia , tak, żeby czuć się w nim dobrze. Czujemy się bezpieczniej w świecie i w kontaktach z innymi ludźmi ,kiedy więcej rozumiemy z tego, co naokoło nas się dzieje , kiedy mniej sytuacji potrafi nas nieprzyjemnie zaskoczyć. Przystajemy patrzeć na świat i na innych ludzi wąskotorowo, im więcej elementów w świecie poznajemy, tym wydaje nam się on bogatszy, ciekawszy i wart dalszego poznania.

Podróże i kontakty z innymi ludźmi sprawiają ,że jesteśmy ciekawi poznawania ich języków i kultury. Nauka obcych języków pozwala nam na swobodne porozumiewanie się , dzięki czemu możemy podróżować bez obaw, że nie zrozumiemy innych ludzi, mamy też możliwość znalezienia pracy w innym kraju i lepiej płatnej pracy w Polsce.

5. Odkrywanie swoich talentów i czerpanie z nich satysfakcji.

Ucząc się, mamy też możliwość poznawania samego siebie, rozwijamy, a niejednokrotnie odkrywamy w sobie talenty, o których istnieniu nie mieliśmy pojęcia. Przysłowie mówi, że „talent to połowa sukcesu, na drugą połowę musimy zapracować”. Każdy ma w sobie jakieś zdolności, które predysponują go do zajmowania się określonymi rzeczami. Zajęcia , które sprawiają mu radość. Dobrze jest poszukać tego, co gdzieś w głębi nas porusza, pociąga, zachwyca i porywa do działania.

Dobrze jest rozwijać swoje zdolności, żeby móc czerpać z nich korzyści, bo

jeśli nie pracujemy nad tym, niestety nasze talenty mogą nie wystarczyć do osiągnięcia przez nas sukcesu. Nie rozwijane talenty, nie ćwiczone umiejętności zostają uśpione, nie możemy z nich korzystać. Ręka odwykła od rysowania czy grania na instrumencie przestaje być wystarczająco sprawna i zaczyna zawodzić. Już dawno temu w przypowieści biblijnej zostało powiedziane, żebyśmy nie zakopywali swoich talentów ale działali i robili z nich użytek. Inaczej marnotrawimy swój potencjał.

Zadania, które przed sobą stawiamy powinny być adekwatne do stopnia naszych umiejętności. Tylko wtedy możemy te umiejętności rozwijać, ciesząc się nimi, nie fundując sobie nudy albo nadmiernego niepokoju. Ćwiczmy swoje umiejętności i stawiajmy przed sobą coraz to nowsze zadania, tak jak dziecko, które przesiada się na dwukołowy rowerek, kiedy opanuje już jazdę na czterech kółkach.

Studia dają nam szansę na rozwijanie naszych umiejętności, pozwalają na to, żeby nasze talenty procentowały i były pomocne nam w życiu. Dają nam szansę na znalezienie takiego zajęcia, do którego wykonywania nie będziemy musieli się zmuszać, które będzie przynosiło nam satysfakcję i poczucie, że to, co robimy jest wartościowe. „Zakopując” swoje talenty, nie ucząc się i nie rozwijając ich, marnujemy swój potencjał, nie dajemy sobie szansy na życie takie, jakiego pragniemy, skazujemy się na bylejakość, przypadkowość, robienie nie tego, co daje nam przyjemność, tylko na pracę, pozwalającą nam przetrwać z dnia na dzień, taką, która jest dla nas ciężarem.

6. Inspiracja

Szkoła i uczelnia dają możliwość poznawania nowych osób, poszerzania swoich kontaktów towarzyskich.

Wiele dojrzałych i spełnionych zawodowo osób decyduje się na studia

podyplomowe nie tylko po to, aby pogłębiać swoją wiedzę albo żeby zdobyć następny dokument potwierdzający ich umiejętności, ale przede wszystkim, żeby spotkać osoby pracujące w tej samej dziedzinie. Takie kontakty mogą uchronić człowieka przed „wypaleniem zawodowym”, poczuciem, że już nic nowego nie jest on w stanie wnieść do swojej pracy, że brak mu nowych pomysłów, które by mogły ją uatrakcyjnić, nowych wyzwań, przez co jego zajęcie staje się coraz bardziej monotonne i coraz mniej człowiek odczuwa zapał do pracy.

Znajdując się w otoczeniu osób, które mają podobne zainteresowania i cele, łatwiej te zainteresowania na nowo rozbudzić. Ludzie mający podobne cele, zachęcają się wzajemnie do działania, wymieniają pomysły, inspirują. Dlatego, jeśli interesuje cię jakaś dziedzina wiedzy, dobrze mieć kontakt z osobami, które też się tym samym co ty interesują.

7. Odporność na sytuacje wywołujące stres.

Uczenie się pozwala nam poznać siebie także pod innym względem, poznajemy nie tylko swoje talenty i mocne strony, mamy także możliwość przyjrzenia się temu, jak reagujemy w sytuacjach stresujących, jakimi są: zdawanie egzaminu, ustna odpowiedź czy wystąpienie publiczne na forum grupy. Takie sytuacje mogą nas nauczyć konstruktywnego radzenia sobie ze stresem, a każde tego typu doświadczenie, zakończone pomyślnie dla nas uodparnia nas na stres, który dotyka nas także poza szkołą.

8. Sprawność umysłu.

Podobno człowiek się starzeje wtedy, kiedy nie chce się już niczego nowego uczyć. Uczenie się poprawia zdolności kojarzenia, lepiej potrafimy wyciągać wnioski z różnych ważnych dla nas sytuacji, uczenie się wpływa na poprawę pamięci, jest swoistą gimnastyką dla mózgu. W ostatnich latach masowo rozwijają się tak zwane Uniwersytety Trzeciego Wieku, w których studiują

ludzie po pięćdziesiątym roku życia, mają one wielkie powodzenie i żeby dostać się na Uniwersytet należy dużo wcześniej rezerwować sobie na nim miejsce.

W procesie zapamiętywania bardzo ważną rolę odgrywa struktura mózgu o nazwie hipokamp. W trakcie uczenia się powstają tam nowe neurony. Można więc powiedzieć, że uczenie odmładza mózg. Jednym z objawów choroby psychicznej, jaką jest depresja, jest to, że człowiek zaprzestaje działania, poznawanie nowych rzeczy męczy go i nie sprawia radości.

9. Zdobywanie pewności siebie.

Na warsztatach terapii zajęciowej ludzie chorzy czy niepełnosprawni zdobywają nowe umiejętności, uczą się wykonywania artystycznego rzemiosła, gotowania, aktorstwa. Zdobywając wiedzę i praktykę budują tym samym pewność siebie i wiarę we własne siły.

Uczenie się i ciągle rozwijanie swoich umiejętności jest tym, co pozwala nam zdrowo funkcjonować. Nasze otoczenie cały czas się zmienia i coraz więcej od nas wymaga. Odkrywamy też wciąż nasze potrzeby i pragnienia, chcemy realizować marzenia. Żeby móc sprostać wymaganiom otoczenia, w którym żyjemy i swoim własnym, nie można stać w miejscu, trzeba zadbać o ciągły rozwój swoich umiejętności a co za tym idzie, o rozwój samego siebie.

Jeśli interesują Cię techniki poszerzenia swojej wiedzy
o praktyczne zastosowanie metod uczenia się,
to zapraszam Cię na kurs pt.


**„Egzamin to wyzwanie. Jak radzić sobie z
przedegzaminacyjną zadyszką”**

dostępny na stronie <http://psychorada.pl/egzamin.html>

POLECAMY TAKŻE SERWISY:

[Psychorada.pl](http://psychorada.pl) – pomoc psychologiczna przez Internet

Jak odzyskać wewnętrzny spokój, poczuć radość z życia i rozwiązać swoje problemy?



**Psycholog
nowej
generacji!**

- anonimowo
- przez SMS
- przez e-mail
- online

Zobacz

Czasami w życiu bywa tak, że mamy gorsze chwile. Stres, problemy w pracy, związku, z dziećmi i tysiące innych kłopotów na głowie, potrafi sprawić, że nie ma się ochoty na nic. Z dnia na dzień popadasz w coraz głębszą melancholię, **tracisz energię i zapal do działania.** Więcej o zaletach porad psychologicznych on-line przeczytasz na stronie: <http://psychorada.pl/porady.html>

Jestem naprawdę pod wielkim wrażeniem tego, co przeczytałem. To, co jest tam napisane zgadza się w 90-95%. Być może nawet w 100%. Wiele zdań, które można określić „oceną” jest strzałem w 10. (...)
Andrzej S., 35 lat, sprzedawca w sklepie RTV

[Seksorada.pl](http://seksorada.pl) – Internetowa Poradnia Seksuologiczna



**Chcesz
poprawić
swoje
relacje
z ukochaną
osobą?**

SEKSORADA.PL

Jak osiągnąć szczęście i żyć w zgodzie z własną seksualnością? Nie zawsze łatwo jest wytrwać w związku, a czasami ukochana osoba, która miała być pomocą i wsparciem na całe życie, po czasie zmienia się we wroga numer 1. Jak troszczyć się związek, który zaczyna się rozpadać na Twoich oczach, mimo że chcesz, aby było Wam dobrze i starasz się o to? Co zrobić, aby partner się zmienił? Jak wrócić do tych dawnych chwil radości i zachować je na zawsze? Istnieje kilka wyjść z tej sytuacji. Dowiesz się o nich na stronie <http://seksorada.pl/>

Jestem zaskoczona trafnością Pani spostrzeżeń. Chciałbym Pani podziękować za porady. Na początku wątpiłem w takie internetowe psychologowanie, ale muszę się przyznać, że uświadomiła mi Pani kilka podstawowych prawd. W dodatku pewnie takie, które rzutują na dość niedobre relacje z bardzo bliskimi dla mnie osobami. Dziękuję. **Monika B., studentka**

Operatorem serwisu



jest pracownia psychologiczna
Psychology Consulting

