

UCZYŃ Z TEJ KSIĄŻKI PORANNY RYTUAŁ
— MATTHEW McCONAUGHEY

RODZICIELSTWO NA KAŻDY DZIEŃ ROKU

366 MEDYTACJI
NA TEMAT MIŁOŚCI
I WYCHOWYWANIA
WSPANIAŁYCH DZIECI

RYAN HOLIDAY

Numer 1 na listach **New York Timesa**, autor bestsellerów

PRZESZKODA CZY WYZWANIE?
I STOICYZM NA KAŻDY DZIEŃ ROKU

sensus

Tytuł oryginału: The Daily Dad 366: Meditations on Parenting, Love,
and Raising Great Kids

Tłumaczenie: Diana Wierzbicka

ISBN: 978-83-8322-404-6

Copyright © 2023 by Ryan Holiday

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin
Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Polish edition copyright © 2024 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any
form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording
or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości
lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.
Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie
książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie
praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi
bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje
były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich
wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych
lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności
za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/rodzna>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

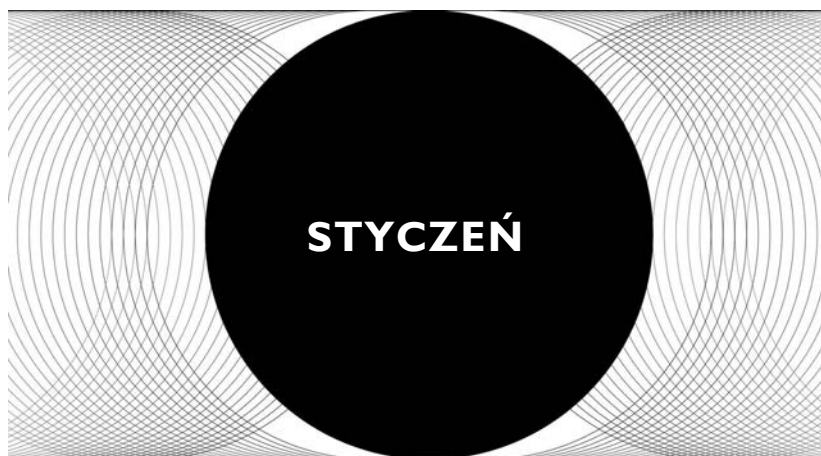
- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	7
STYCZEŃ	14
ŚWIEĆ PRZYKŁADEM (TO JEDYNY SPOSÓB, KTÓRY DZIAŁA)	
LUTY	48
KOCHAJ BEZWARUNKOWO (TYŁKO TEGO NAPRAWDĘ PRAGNĄ DZIECI)	
MARZEC	80
STAWIAJ RODZINĘ NA PIERWSZYM MIEJSCU (PRACA, RODZINA, SCENA: WYBIERZ TYLKO DWIE Z TYCH RZECZY)	
KWIECIEŃ	114
KONTROLUJ EMOCJE (LEKCJE CIERPLIWOŚCI I SAMOKONTROLI)	
MAJ	146
CHARAKTER TO PRZEZNACZENIE (LEKCJE DOBRA I ZŁA)	

CZERWIEC	180
NIE ZANIEDBUJ SIEBIE (LEKCJE DBANIA O SIEBIE SAMEGO)	
LIPIEC	212
POMÓŻ DZIECIOM STAĆ SIĘ TYM, KIM SĄ (JAK WSPIERAĆ DZIECI I POMAGAĆ IM ODKRYWAĆ ŚWIAT)	
SIERPIEŃ	246
NIEUSTANNIE KIBICUJ SWOIM DZIECIOM (TO NAJLEPSZY DAR, JAKI MOGĄ OD CIEBIE OTRZYMAĆ)	
WRZESIEŃ	280
WYCHOWAJ ZAGORZAŁEGO CZYTELNIKA (LEKCJE NAUKI I CIEKAWOŚCI ŚWIATA)	
PAŹDZIERNIK	312
WALKA I ZWYCIĘSTWO (JAK ZWIĘKSZYĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ DZIECKA)	
LISTOPAD	346
BĄDŹ WDZIĘCZNY I BUDUJ RELACJE (LEKCJE WDZIĘCZNOŚCI I ZWIĄZKÓW)	
GRUDZIEŃ	378
CZAS UCIEKA (MOŻESZ SIĘ NIEDŁUGO POŻEGNAĆ Z ŻYCIEM)	



ŚWIEĆ PRZYKŁADEM
(TO JEDYNY SPOSÓB, KTÓRY DZIAŁA)

I stycznia**TEN MALUCH, CO ZA MNĄ IDZIE PRZEZ ŻYCIE**

W 1939 roku, dziewięć lat, zanim John Wooden został wybrany na trenera męskiej drużyny koszykówki Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles, znajomy przysłał mu z okazji narodzin pierwszego dziecka obrazek z wierszem na odwrocie. Obrazek przedstawiał mężczyznę na plaży, za którym krok w krok podąża mały synek. Wooden powiesił sobie ten obrazek w domu na ścianie, żeby móc patrzeć na niego każdego dnia. Wiersza natomiast nauczył się na pamięć i często rozsyłał go kolejnym znajomym. Brzmiał on tak:

Ostrożnie chcę przez życie iść,
bo moim śladem idzie dziś
malutki człek. Nie zbłądź więc,
aby i on nie zbłądził też.
Wzrok jego bystry, przenikliwy,
mnie naśladować jest skwapliwy.
Twierdzi, że będzie mym odbiciem,
ten maluch, co za mną idzie przez życie.

Nie musisz oczywiście uczyć się tych słów na pamięć jak Wooden, ale zapamiętaj ich treść. Twoje dzieci podążają za tobą. Widzą wszystko, co robisz. Jeśli zboczysz z utartego szlaku, one też prędzej czy później z niego zбочą.

2 stycznia

NIE POKAZUJ DZIECIOM TAKIEGO ZACHOWANIA

Uważam się za filozofa wyłącznie pod tym względem, że mogę dawać innym przykład.

— FRYDERYK NIETZSCHE

W słynnym traktacie Seneki *O gniewie* można znaleźć opowieść o chłopcu, który w bardzo młodym wieku zamieszkał w domu Platona, aby móc się uczyć pod kierunkiem tego cieszącego się dużą estymą filozofa. Gdy przyjechał w odwiedziny do domu rodzinnego, był świadkiem sytuacji, w której ojciec zaczął na kogoś krzyczeć, całkowicie tracąc nad sobą panowanie. Zdziwiony tak nagłym wybuchem chłopiec z całą niewinnością, na jaką stać tylko dzieci, zauważył: „W domu Platona nikt się tak nie zachowuje”.

Nasze zachowanie w obecności dzieci, zwłaszcza w domu, za zamkniętymi drzwiami, będzie przez nie uznawane za normalne. Jeśli odnosimy się do współmałżonka w sposób niegrzeczny czy niekulturalny, dzieci dojdą do przekonania, że właśnie tak należy traktować tych, których kochamy. Jeśli często odczuwamy lęk albo wszystkim się zamartwiamy, dzieci pomyślą, że świat to straszne miejsce, którego należy się obawiać. Jeżeli zachowujemy się nieetycznie czy cynicznie, one również zaczną oszukiwać i kłamać.

3 stycznia

ICH WADY SĄ TWOIMI WADAMI

Nie martw się tym, że twoje dzieci cię nie słuchają, martw się tym, że ciągle na ciebie patrzą.

— ROBERT FULGHUM

Dzieci czasem doprowadzają cię do szału. Doskonale znają twoje najslabsze punkty. Zadają niekończącą się litanię pytań. Potrafią cię znakomicie przedrzeźniać.

Pisarz John Steinbeck napisał o swoim synu tak: „Kocham go całym sercem, ponieważ jego wady są również moimi wadami. Doskonale wiem, skąd wywodzą się jego bólaczki i lęki”.

Nasze dzieci mają nasze zalety i nasze wady. Właśnie dlatego ten szalony projekt pod tytułem „rodzicielstwo” stwarza nam tak wiele możliwości. Możemy pomóc naszym dzieciom stać się ich najlepszymi wersjami. Jednym ze sposobów może być pomaganie im, by stały się podobne do nas pod względem zalet. Kolejnym jest zapobieganie przejmowaniu przez nie naszych wad.

Bardzo trudno odpowiednio wyważyć swoje działania, jeśli nie jest się uczciwym ani opanowanym albo jeśli pozwoli się przejąć stery swojemu ego. Nie można do tego dopuścić. To nasza szansa, nasz czas! Musimy pomagać dzieciom. Musimy je wspierać. Pomagać im pozbyć się wad, których być może sami do końca się nie pozbyliśmy. Musimy skorzystać z drugiej szansy — dać im to, czego sami nie dostaliśmy.

A dodatkowo mamy okazję zrozumieć siebie samych.

4 stycznia

POKAŻ DZIECIOM, JAK BYĆ OPANOWANYM

W 1952 roku ojciec Margaret Thatcher utracił urząd burmistrza, gdy w kolejnych wyborach większość głosów zdobyła przeciwna partia polityczna. Było mu przykro. Był urażony. Mógł pozwolić tym emocjom wpłynąć na jego zachowanie. Ale tak się nie stało.

Wolał dać popis niewiarygodnego wręcz opanowania i godności: „Mija niemal dziewięć lat od momentu godnego przejścia przeze mnie urzędu, a teraz z godnością z niego zstępuję”. Później dodał: „Przewróciłem się, ale spadłem na cztery łapy. Byłem zadowolony z godności, którą pełniłem, a teraz jestem zadowolony, że to już za mną”.

Można by powiedzieć, że w ten sposób pokazał córce, jak przegrywać z klasą. Ale było w tym o wiele więcej treści. Pokazał jej jednocześnie, że okoliczności zewnętrzne nie wpływają na to, kim jesteśmy, definiują nas jedynie nasze reakcje. Pokazał jej, jak znosić przeciwności losu, nie tracąc przy tym opanowania ani kontroli. Z tych lekcji Margaret Thatcher korzystała przez całe obfitujące w wydarzenia życie — jako urzędnik państwowy, premier i jako matka.

Twoje dzieci również potrzebują tego typu lekcji. Więc im ich udziel. Dawaj przykład, niech to nie będą tylko puste słowa. Pokaż im, że gdy życie daje ci mocno w kość, aż do bólu, twój osobisty kodeks moralny nie przestaje obowiązywać. Bo tak właśnie jest. I będzie.

5 stycznia
TO JAK BĘDZIE?

Wtrakcie jednego z występów na Broadwayu Bruce Springsteen objaśnił wybór, jaki stoi przed wszystkimi rodzicami:

W życiu naszych dzieci jesteśmy duchami albo przodkami. Albo zrzucamy swoje błędy i obciążenia na ich barki i nawiedzamy je, albo pomagamy im te obciążenia zrzucić i uwalniamy je z kołowrotu naszych błędów. A jako przodkowie idziemy z nimi ramię w ramię i pomagamy im odnaleźć własną drogę oraz szczyptę transcendencji.

Będziesz dla swoich dzieci duchem czy przodkiem? Będziesz je nawiedzał czy prowadził? Rzucisz na nie klątwę czy będziesz dla nich inspiracją?

Oczywiście wiadomo, którą z tych postaci *chciałbyś* być, tak samo jak ułomny ojciec Bruce'a Springsteena. Ale przeszkadzają nam w tym nasze własne demony, problemy i duchy naszych rodziców.

Z tego powodu idziemy na terapię i czytamy dobre książki. Z tego powodu do późna w nocy rozmawiamy ze współmałżonkami o trudach rodzicielstwa, żeby poddać te demony egzorcyzmom przez ich naświetlenie. Dlatego gdy przytulamy dzieci, w duchu obiecujemy sobie, że będziemy postępować lepiej, bardziej się postaramy, żeby nie powtarzać błędów, na które byliśmy sami narażeni w dzieciństwie.

Nie będzie nam łatwo. Nie zostaniemy chodzącymi ideałami. Ale będziemy bezustannie próbować. Będziemy przodkami, tymi, którzy je prowadzą i stanowią dla nich inspirację. Nie będziemy ich w przyszłości nawiedzać jak duchy.

6 stycznia

POWIEŚ ZDJĘCIA DZIECI NA ŚCIANIE

Nie mógł wiedzieć, co przyniesie mu przyszłość. Nie mógł przewidzieć, jakiej próbie zostanie w niedalekiej przyszłości poddany on sam i jego kraj. Ale w 2019 roku Wołodymyr Zełenski wygłosił do obywateli Ukrainy dwudziestominutowe przemówienie inauguracyjne, które zapowiadało już sposób, w jaki zareaguje na rosyjską agresję.

Mimo że odniósł oszałamiający sukces, zbił fortunę w przemyśle rozrywkowym i objął urząd prezydenta kraju, Zełenski prosił, by traktowano go normalnie i nie stawiano nikomu za wzór: „Nie chcę, żebyście wieszali moje zdjęcia w gabinetach, prezydent nie jest przecież ikoną, idolem ani figurą z portretu. Powieście sobie na ścianach zdjęcia waszych dzieci i spoglądajcie na nie za każdym razem, gdy podejmujecie decyzję”.

A potem, w lutym 2022 roku, Rosja w swojej chciwości dokonała niezgodnego z prawem, brutalnego aktu napaści na Ukrainę. Zełenski nie skorzystał z możliwości ratunku, lecz stanął do walki. Co go motywowało? Jego własne słowa. Ma dwoje dzieci w wieku osiemnastu i dziesięciu lat, walczy dla nich. Podobnymi motywami kierują się ukraińscy żołnierze zawodowi i poborowi — walczą dzielnie u jego boku, pokonując kolejne przeszkody, aby ich dzieci mogły żyć w wolnym, dumnym kraju, wiedząc, że w chwili próby ich rodzice gotowi byli poświęcić dla nich wszystko.

Ich przykład powinien inspirować każdego z nas i uczyć pokory. Ale jak podkreślił Zełenski, nie potrzebujemy wieszać na ścianach zdjęć bohaterów. Powinniśmy wieszać zdjęcia naszych dzieci i robić wszystko, by mogły być z nas dumne, powinno to nas inspirować i wzmacniać, gdy stajemy w obliczu trudnych decyzji związanych z ich przyszłością, bezpieczeństwem i wolnością.

Nasze dzieci zmuszają nas do podejmowania właściwych decyzji... ponieważ stale nas obserwują.

7 stycznia

NAUKĘ WYNOSI SIĘ Z DOMU

Stale powtarza się, że nauka zaczyna się w domu, ale często się zapomina, że w domu zaczyna się również moralność.

— LOUIS L'AMOUR

Mówisz im, że mają być grzeczne. Prawdomówne. Mają przestrzegać prawa. Uważać na innych. Że najważniejsze jest bezpieczeństwo.

Mówisz im to wszystko, ale co *robisz*?

Nie możesz twierdzić, że uważasz na innych, a potem mając znaków stopu na pełnym gazie, bo inaczej się spóźnisz. Nie możesz mówić dzieciom, że prawdomówność jest istotna, a chwilę później kłamać jak z nut, żeby uniknąć mandatu. Co ma dla ciebie większą wartość — brak mandatu czy życie zgodnie z wartościami? Właśnie takie pytanie musisz sobie zadawać w każdej sytuacji, zwłaszcza gdy patrzą na to dzieci. Osiągniesz to, czego chcesz, ale czy warto uczyć dzieci złych rzeczy, takich, które podważają wszystkie zasady, jakie próbujesz im wpoić?

Przypięte w swoich fotelikach na tylnym siedzeniu dzieci uczą się na twoim przykładzie, pobierają od ciebie nauki, które ukształtują ich małe i duże nawyki. Od tego, jakimi będą kierowcami, po to, jakimi staną się *ludźmi*. Obserwują twoje zmagania ze światem. *Teraz*. Widzą, jak łamiesz przepisy ruchu drogowego, nie dotrzymujesz obietnic. Wiedzą, kiedy kłamiesz. Czują, kiedy twoje działania odbiegają od wcześniejszych deklaracji.

Dzieci wynoszą naukę z domu. Uczą się też podczas jazdy samochodem. Uczą się od Mamy i Taty. To ty wyznaczasz standardy, więc przede wszystkim *sam* postępuj zgodnie z nimi.

8 stycznia

CZY ŻYJESZ ZGODNIE ZE SWOIMI WARTOŚCIAMI?

Pierwszego kwietnia 1933 roku, krótko po dojściu do władzy w Niemczech, naziści ogłosili bojkot wszystkich przedsięwzięć prowadzonych przez Żydów. Był to pierwszy zwiastun mającej wkrótce nadejść fali prześladowań. Lecz zbyt wiele matek i zbyt wielu ojców, którzy wcześniej rozmawiali z dziećmi o sprawiedliwości, wyraziło przyzwolenie dla tych działań.

Oczywiście nie wszyscy. Na przykład 99-letnia babka Dietricha Bonhoeffera. W tym dniu wybrała się na zakupy i nie dała sobie narzucić decyzji, w czym sklepie załatwi sprawunki. Ignorowała lub obchodziła żołnierzy rozstawionych przed sklepowymi witrynami, kupując tam, gdzie miała na to ochotę. W rodzinie Bonhoefferów babka wymijająca żołnierzy nazistowskiego reżimu stała się „uosobieniem wartości, którym hołdowali”.

Dietrich również miał jej obraz przed oczami, gdy dziesięć lat później ryzykował życie i stracił je, biorąc udział w zamachu na Hitlera. Mimo że był pastorem, mimo że miał wiele okazji, żeby uciec z Niemiec i prowadzić spokojne życie w Londynie albo w Ameryce, zdecydował się pozostać w ojczyźnie. Poszedł za przykładem babki, która pokazała mu, co to znaczy żyć zgodnie z wyznawanymi wartościami.

Niech to będzie również wskazówką dla ciebie i twoich dzieci, bez względu na to, co przyniesie wam przyszłość, wydarzenia wielkiej czy małej wagi.

9 stycznia

CHROŹMY TEN WSPANIAŁY WYNALAZEK

Autor książek, pedagog i krytyk sztuki Neil Postman pisze w książce pt. *The Disappearance of Childhood*, że dzieciństwo to konstrukt społeczny. Pomiędzy dziećmi a dorosłymi nie ma żadnych różnic genetycznych. Dzieciństwo we współczesnym rozumieniu tego słowa istnieje od mniej niż czterystu lat. Postman pisze: „Idea dzieciństwa to jeden z wielkich wynalazków epoki odrodzenia”, ponieważ daje dzieciom bezpieczną przestrzeń do rozwoju, nauki, zabawy i poznawania samych siebie.

Dzieciństwo może jednak zniknąć, jak każdy inny wynalazek. Jak? Wraz z *zanikiem dorosłości*. Dzieciństwo jako struktura społeczna i stan psychologiczny może się odróżniać od dorosłości, gdy tę definiują cechy takie jak dojrzałość, odpowiedzialność, umiejętność czytania i pisanie czy krytyczne myślenie. Jednak wraz z zanikiem umiejętności czytania i tworzenia dłuższych wypowiedzi pisemnych różnice pomiędzy dziećmi a dorosłymi zacierają się, by całkowicie zniknąć.

Jako rodzice mamy obowiązek chronić ten wspaniały wynalazek, jakim jest dzieciństwo. Musimy wzmacniać różnice pomiędzy dzieciństwem a dorosłością. Pozwólmy dzieciom być dziećmi... ale sami zachowujmy się jak dorośli. Bądźmy przywódcami. Bądźmy odpowiedzialni. Świećmy przykładem, bądźmy ideałami, do których będą dążyć nasze dzieci. Niech widzą nas z książką w ręku, której same nie są jeszcze w stanie przeczytać. Niech słuchają rozmów dorosłych, których nie do końca rozumieją. Niech widzą, jak urabiasz sobie ręce po łokcie, żeby zapewnić im byt.

Niech zobaczą dorosłego, którego nie tylko podziwiają, ale też jakim chcieliby się stać w przyszłości.

10 stycznia

TWOJE ŻYCIE TO NAUKA DLA DZIECI

Przykład nie jest jedną z rzeczy, które pozwalają wywierać wpływ na innych. To jedynie, co pozwala na nich wpłynąć.

— ALBERT SCHWEITZER

Uczniowie Sokratesa twierdzili, że mimo całego geniuszu, jaki posiadał, Platon, Arystoteles i inni mędrcy, którzy pobierali u niego nauki, „wynieśli więcej z jego charakteru niż z jego słów”. To samo tyczy się Zenona z Kition i Kleantesa, dwóch najwcześniejszych filozofów stoickich. Seneka pisał: „Kleantes nie mógłby zostać kopią Zenona z Kition, gdyby jedynie słuchał jego wykładów. Dzielił z nim życie, zaglądał w najciemniejsze zakamarki duszy i sprawdzał, czy żył on według głoszonych przez siebie zasad”.

Czy istnieje lepsze wyzwanie dla rodzica i wyżej ustawiona poprzeczka? Jeśli chcesz cokolwiek nauczyć swoje dzieci, nie osiągniesz tego samymi słowami. Nie osiągniesz tego wygłaszaniem kazań. Osiągniesz to tylko wtedy, gdy pokażesz im, że żyjesz zgodnie z ustalonymi przez siebie regułami i wartościami, które wpajasz im jako istotne.

11 stycznia

MY MOŻEMY BYĆ DAREM

Ojciec Marka Aureliusza zmarł, kiedy syn był jeszcze bardzo młody. Ale niedługo po tej tragedii Marek Aureliusz otrzymał wspaniały dar. Wszyscy, którzy go otrzymali, uważają go za jedną z najlepszych rzeczy na świecie — był to kochający ojczym.

Ernest Renan napisał, że spośród licznych wychowawców i preceptorów „Marek miał jednego mentora, którego cenił najbardziej, a był nim Antoninus”. Przez całe dorosłe życie Marek Aureliusz pozostawał uczniem swojego przybranego ojca. Renan pisał, że Marek uważał go za „najpiękniejszy przykład życia doskonałego”.

Czego Marek Aureliusz nauczył się od Antoninusa? Nauczył się, jak ważne są: współczucie, ciężka praca, wytrwałość, altruizm, samodzielność, dobry humor, otwarty umysł i słuchanie każdego, kto ma coś wartościowego do powiedzenia, przyjmowanie na siebie odpowiedzialności i winy, sprawianie, by inni czuli się w twoim towarzystwie komfortowo, ustępowanie pola ekspertom i korzystanie z ich porad, wiedza, kiedy obstawać przy swoim, a kiedy odpuścić, niewrażliwość na nieszczerze hołdy i traktowanie ludzi tak, jak *na to zasługują*.

Robi wrażenie, prawda? Lekcje te miały tak ogromny wpływ na Marka Aureliusza, że zapamiętał je na całe życie, dał im też wyraz w zapiskach, które złożyły się na jego dzieło opublikowane później pod tytułem *Rozmyślenia*. Największą siłą tych nauk było to, że wyrażały się przez *czyny* Antoninusa, nie były jedynie pustymi słowami wyrytymi na tabliczce czy wypisanymi na zwoju.

Nie ma lepszego sposobu na naukę niż godny wzór do naśladowania. Postępy, które czynimy, najlepiej mierzyć, stale porównując się z osobą, którą uważamy za wzór.

12 stycznia
NIE GADAJ, TYLKO RÓB

Tim Duncan jest prawdopodobnie najlepszym silnym skrzydłowym w historii NBA. Zdobył pięć tytułów mistrzowskich. Trzy razy zdobył tytuł najbardziej wartościowego zawodnika w rozgrywkach finałowych. Piętnaście razy był wybierany do All-NBA Team i tyle samo razy do All-Defensive Team. Wykonywał najtrafniejsze rzuty o tablicę z wysokości w całej historii koszykówki. A w dodatku był tak bezinteresowny i pewny siebie, że prawie nikt nie może się z nim równać.

Prawie to oczywiście właściwe słowo, ponieważ Duncanowi na drodze do wielkości pomagał David Robinson, który grał wcześniej na pozycji skrzydłowego w tej samej drużynie. Jak to się stało, że te dwie gwiazdy połączyła nie przyjaźni? Jak to się stało, że jeden stał się mentorem drugiego? Podczas przemowy z okazji wprowadzenia do Galerii Sław NBA Duncan wyjaśnił to w ten sposób:

Ludzie zawsze pytają mnie: Co ci mówił? Co ci pokazał? Nie pamiętam żadnego konkretnego tematu, na który rozmawialiśmy, ale był wytrawnym zawodnikiem, wspaniałym człowiekiem, pokazał mi, jak być dobrym członkiem drużyny, jak działać na rzecz społeczności, wszystko mi pokazał. Nie siedział i nie głądził, jak ma być, tylko właśnie tak żył.

O wiele lepiej jest żyć według zasad swojej filozofii niż o nich rozprawiać. Jak mawiali stoicy, spekulacje czy spory na temat tego, jaki powinien być dobry człowiek, dobry sportowiec czy dobry członek drużyny to czysta strata czasu. Uważali, że ich zadaniem jest po prostu *być* dobrym. Tak właśnie jest w sporcie, w życiu, w wychowywaniu dzieci. Możemy sobie gadać, ile chcemy. Możemy odbyć setki czy tysiące wspaniałych rozmów. Ale i tak liczy się tylko to, co robimy, kim jesteśmy i jak się zachowujemy.

13 stycznia

JAK WYWIERAĆ TRWAŁY WPŁYW

Aby pozostać w pamięci swoich dzieci w przyszłości, trzeba uczestniczyć w ich życiu tu i teraz.

— BARBARA JOHNSON

Niezależnie od tego, czy to wiesz, czy nie, czy ich znałeś, czy nie miałeś okazji poznać, twoi dziadkowie wywarli znaczący wpływ na twoje życie. A nastąpiło to przez wartości, które wpoili swoim dzieciom, czyli twoim rodzicom. A teraz ty przekazujesz wiele z tych lekcji własnym dzieciom.

Wynika z tego, że jedna osoba ma wpływ na trzy pokolenia. Gdy się na to spojrzy w ten sposób, można śmiało powiedzieć, że twoi dziadkowie dosłownie zmienili świat. A osiągnęli to niewielkim nakładem sił — kilkoma rozmowami, codziennym chodzeniem do pracy, książkami, które czytali wieczorem, i zachowaniem przy stole. Sposobem prowadzenia rozmów, gdy ich dzieci popełniały błędy. Podejściem do sąsiadów, sposobem koszenia trawnika i odśnieżania podjazdu do domu.

Możemy zrobić wiele rzeczy, żeby zmienić świat. Powinniśmy próbować robić je wszystkie. Ale musimy zdawać sobie sprawę — i nigdy o tym nie zapominać — jak wielki wpływ na świat możemy wyrzucić we własnym domu. Przez nasze dzieci, ich dzieci i dzieci ich dzieci zostawiamy za sobą spuściznę na wiele pokoleń.

Mamy wielką moc. Nie zaniedbujmy jej.

14 stycznia

OD KOGO UCZĄ SIĘ OSĄDZAĆ?

Mam dwuletniego syna. Wiecie, czego nie lubi? Drzemki. I to by było tyle.

— DENIS LEARY

Zastanawiamy się, gdzie nasze dzieci uczą się osądzać, albo jeszcze gorzej — gdzie uczą się uprzedzeń lub dyskryminacji jakichś grup ludzi. Istnieje tylko jedna odpowiedź: uczą się tego od nas.

Po cichu skrytykowałeś rozrzutność swojego brata. Wyśmiewałeś nadwagę jakiejś celebrytki. Narzekałeś na sposób parkowania samochodu przez sąsiada. Rozmawiałeś z żoną przy obiedzie o tym, jacy *ci* czy *tamci* są beznadziejni.

Nie miałeś nic złego na myśli. Tak naprawdę nie uważasz tego nawet za *istotne*. Ale twoje dzieci wszystko słyszały. A one biorą wszystko dosłownie, nie umieją czytać w myślach.

Chcesz, żeby twoje dzieci miały otwarte umysły i nie osądzały innych po pozorach. Ale czy pokazujesz im, jak to ma wyglądać na co dzień? Nie jesteś bynajmniej nietolerancyjny, ale czy zawsze zachowujesz się kulturalnie? Nie powiedziałbyś nikomu niczego okrutnego prosto w oczy, więc czemu szepczesz to za jego plecami? Zwłaszcza gdy słyszą to dzieci?

Światu potrzeba mniej osądów, mniej agresji, mniej opinii — i kropka. Czy mógłbyś zapoczątkować ten trend we własnym domu? Czy mógłbyś pokazać swoim dzieciom, jak powinno być, zamiast bawić się w rozsiewanie plotek, z czego nie wynika nigdy nic dobrego, zwłaszcza dla rozwoju dziecka?

15 stycznia

JEŚLI CHCESZ, ŻEBY DZIECI CIĘ SZANOWAŁY...

Na szacunek całego otoczenia zasłużysz wtedy, gdy zaczniesz szanować sam siebie.

— MUZONIUSZ RUFUS

Każdy rodzic chce, żeby dzieci go słuchały. Chcemy, żeby nasze rady traktowano poważnie. Chcemy być podziwiani. A przede wszystkim pragniemy szacunku.

Cóż, jeśli chcesz, żeby dzieci cię szanowały, musisz *zasługiwać* na szacunek.

Pomyśl tylko: dlaczego miałyby brać sobie do serca rady, do których sam się nie stosujesz? Dlaczego miałyby cię szanować, skoro nie korzystasz z pełni swojego potencjału? Dlaczego miałyby cię podziwiać, gdy sam zmagasz się z niską samooceną i cierpisz na syndrom oszusta, co wpływa również na to, jakim jesteś rodzicem?

Rozwiąż swoje problemy. Bądź najlepszym rodzicem, jakim możesz być, najlepszym *człowiekiem*, jakim możesz się stać. Reszta ułoży się sama. A jeśli nie? Wówczas będziesz na tyle silny, by poradzić sobie z pojawiającymi się wyzwaniami.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

W całkiem niedalekiej przeszłości, jeszcze nieco ponad sto lat temu, celem prokreacji było uzyskanie sukcesora lub kolejnej pary rąk do pracy na roli czy w fabryce. Dziś uważamy rodzicielstwo za życiową misję. Decydując się na dziecko, zobowiązujemy się do ogromnej odpowiedzialności i akceptujemy to, że w naszym życiu wszystko się zmieni. Rodzicielstwo to ciągła praca i działanie nierzadko wbrew paraliżującym wątpliwościom. Jest odwieczne, a każdy dzień, choć wydaje się zwykły, stanowi kontynuację wieloletniej historii naszych rodzin.

Ta książka pomoże Ci spojrzeć na rodzicielstwo z innej perspektywy. Została napisana z myślą o wszystkich rodzinach, niezależnie od tego, na jakim etapie tej drogi się znajdują.

Składa się z 366 medytacji na każdy dzień, zawartych w kilku krótkich akapitach. Wpisy na poszczególne dni zostaną inaczej przyjęte przez rodzica małych bliźniaków, a inaczej przez osobę, której dziecko właśnie wyfrunęło z gniazda; zresztą ta sama osoba odbierze je jeszcze inaczej kilka lat później. Znajdziesz tu przemyślenia wielkich i sławnych ludzi, takich jak Theodore Roosevelt, Bruce Springsteen, królowa Elżbieta II, Marek Aureliusz czy Toni Morrison. Być może już wiesz, że wychowanie dzieci to najtrudniejsze zadanie, z jakim przychodzi się człowiekowi w życiu mierzyć. Ale również najbardziej satysfakcjonujące i absolutnie najważniejsze.

I właśnie o tym jest ta książka.

RYAN HOLIDAY jest amerykańskim pisarzem, nowoczesnym stoikiem, strategiem public relations, właścicielem księgarni Painted Porch Bookshop i gospodarzem podcastu The Daily Stoic. Wcześniej pracował w American Apparel. Jego książki sprzedały się w ponad trzech milionach egzemplarzy. Mieszka z rodziną niedaleko Austin w Teksasie.

Jedyne, co można zrobić dla dzieci, to wychować je!

— ELIZABETH TAYLOR

sensus



Księgarnia internetowa:
sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-8322-404-6



9 788383 224046

cena: 54,90 zł

