

Szanowni Koledzy (*bez rozróżniania płci i wieku*)

Część pierwsza tego tekstu, ściślej część A, powstała pod skrzydłami Forum NNH, za co jesteśmy wdzięczni. Zamiary co do części B były inne jak pamiętamy, ale na razie nie ma chętnych do pisania długich tekstów. Chcemy, zatem z prof. Brodziakiem uszczegółwić problematykę poradnika o zagadnienia przedstawione niżej. Ich lista jest niekompletna, jeśli ktoś ma ochotę i odwagę coś ciekawego dopisać, czytelnicy (*na razie Internetowi*) będą wdzięczni.

A jak to wynika z poniższego, prezentowane problemy życiowe nie są łatwe, a do tego odpowiedzi nie zawsze zgadzają się z ortodoksyjną nauką czy religią. To co staramy się cenić niżej to zdrowy rozsądek i zgodność z obserwacją i praktyką, czyli musi to być godne zastosowania (*ang. workable*). Natomiast tekst nie pretenduje żadną miarą do dyskusji naukowej, chce zaciekać i wyjaśnić a nie nudzić i odstraszać swym poziomem.

W dalszym ciągu ceniona jest zwięzłość wypowiedzi, ale niekoniecznie pół strony, oraz odwoływanie się do dorobku myśli ludzkiej. Proszę zważać na sposób cytowania, w Word jest znaczek AB z małą jedyką u góry (*tylko w ten sposób*), bo inaczej integracja różnych tekstów jest problematyczna.

Proszę swe propozycje adresować do prof. A Brodziaka (AB), lub do mnie (cc), jesteśmy w stałym kontakcie.

Z podziękowaniami i pozdrowieniami

Czesław CEMPEL (cc)

Wiedza o Świecie i Życiu – przybliżenie – B, (*pisze się i oczekuje na inne spojrzenia!*)

- różne porady życiowe i oświecenia problemów z różnych perspektyw¹ -

- 1. Zasady istnienia i działania świata.**
- 2. Hierarchia potrzeb człowieka.**
- 3. Hierarchia potrzeb - czy też próby wydostania się z hierarchii pułapek.**
- 4. Zaawansowanie ewolucyjne ludzi i narodów, (LOC); Dlaczego oni tak myślą i tak zachowują się?**
- 5. Pięć własności umysłu dla przyszłości, które musisz nabyć.**
- 6. Zwiększenie mocy twego mózgu i umysłu**
- 6a. Jak zwiększyć twórczość i innowacyjność**
- 7. Pranie mózgu, propaganda, prawdziwa informacja, czy kształcenie?**
- 8. Troska o zdrowie czy chorobę?**
- 9. Społeczne pasożyty energo informacyjne (*egregory, wahadła*) i ich neutralizacja.**
- 10. Słuchanie radia i TV; po amerykańsku czy świadomie, lub też z Internetu.**
- 11. Obrona przed toksycznym oddziaływaniem mediów – Internet, sieci społeczne?**
- 12. Nawiedzone teorie spiskowe w polityce światowej, a uzasadnione podejrzenia o manipulację.**
- 13. Czy dany kraj, lub społeczność, jest zarządzana w sposób mafijny?**
- 14. Jak neutralizować wzbudzanie lęków przez media?**
- 15. Dlaczego Polska wlecze się w ogonie Europy?**
- 16. Analfabetyzm cyfrowy, cyfrowe wykluczenie, to groźne?**
- 17. Kilka mądrości, które warto przyswoić i stosować.**

Ad.1. Zasady istnienia i działania świata

Istnieje wiele zasad możliwych do zaobserwowania w świecie, które człowiek odcyfrował z trudem przez pokolenia. Tutaj przytaczam tylko takie, których działanie można zidentyfikować na wielu poziomach istnienia, i rozumienia świata, zarówno w nauce, technologii, gospodarce, a zwłaszcza w życiu codziennym. Znajomość ich może nam pomóc w rozumieniu siebie i świata, a także właściwie reagować, jak je spotkamy i rozpoznamy.

cc

¹ Ci z was, którzy nie mają czasu i jeszcze się spieszą winni zacząć od ostatniego problemu.

1. Zasada wzrostu nieuporządkowania (*chaosu*)

Życie we wszechświecie, (*wszystko żyje niezależnie od formy*) to przetwarzanie energii niższego rzędu na wyższego rzędu, plus energia stracona zdegradowana jako cena przetwarzania. W ciągu istnienia wszechświata ilość tej energii zdegradowanej kumuluje się skąd fizycy wyciągnęli wniosek o permanentnym wzroście nieuporządkowania – entropii. Zatem by można powiedzieć jak niżej;

We wszystkich procesach przetwarzania energii (życia) zachodzi wzrost nieuporządkowania (*entropii*²), a systemy uczestniczące ulegają degeneracji.

W fizyce ten wzrost entropii wiedzie w makroskali kosmicznej do śmierci termicznej wszechświata, w innych systemach przetwarzania energii mamy zawsze sprawność mniejsza od jedności.

Są tu jednak znaki zapytania, bo wiele zależy od definicji systemu i otoczenia, czy chodzi nam o pojedynczy obiekt, gatunek, środowisko, czy też ekosystem. Bowiem wg definicji **‘ekosystem to, wielopoziomowe, samo-odnawiające się procesy bilansowe przepływu i transformacji materii, energii i informacji’** i nie ma tu miejsca na wzrost nieuporządkowania. Ale być może jest to kwestia skali czasoprzestrzeni, na której zdefiniujemy ekosystem. A może Kosmos nie jest ekosystemem?

2. Zasada szarości

Żaden system i metasystem³ (świat) nie może być poznany całkowicie.

Ta szarość może być rozjaśniona przez intencjonalne poznanie (*badania*) fragmentów rzeczywistości. Z drugiej zaś strony im więcej wiemy tym więcej wyłania się dalszych pytań.

W innych dziedzinach skutkuje to podobnie; zasadą nieoznaczoności⁴ w fizyce, w filozofii⁵ nieistnieniem prawdy absolutnej, itd., itp.

3. Zasada biegunowości – polaryzacji i reakcji

Wszędzie można dostrzec jedność przeciwieństw; dodatnie uzupełnia ujemne, zimne – ciepłe, dobro – zło, akcja – reakcja, ying – yang.

W procesie polaryzacji zaś podobne przyciąga podobne. Każde działanie budzi opór otoczenia i przeciwdziałanie. W fizyce rodzi to powszechnie znane prawo; **akcja = reakcja**, ale na wyższych poziomach organizacji świata nie zawsze to jest takie równoznaczne.

4. Zasada wyrównywania nadmiernego potencjału

Wszelkie nadmierne (*niezgodne z rzeczywistością*) potencjały wzbudzają w otoczeniu działania wyrównawcze⁶.

Innymi słowy, jeśli zjawisko, proces czy opinia opiera się na małym zasobie energii to niedługo potrwą aż siły równoważące stosownej natury odbiorą ten nadmierny potencjał, obniżą go do takiej wartości, jaką ma równoważna energia wspierająca.

5. Zasada wyłaniania (*emergencji*)

Dowolny zbiór synergicznie współpracujących elementów (*system*⁷) wyłania nowe własności - uprzednio nieznanne (*ewolucja*).

² Entropia = miara nieuporządkowania układu (systemu), patrz bliżej;

<http://pl.wikipedia.org/w/index.php?title=Specjalna%3ASzukaj&search=Entropia&fulltext=Szukaj>

³ Metasystem = system nadrzędny ujmujący w sposób zorganizowany wiele systemów

⁴ Zasada nieoznaczoności, na niskim poziomie organizacji istnieją takie pary wielkości określających cząstkę, które nie mogą być wyznaczone z dowolną dokładnością, wynika to z nieciągłości energii (kwanty).

⁵ Sama filozofia się do tego nie przyznaje.

⁶ Patrz np. Zeland V., **Transerfing Rzeczywistości**, tom 1, Wyd. Hartigrama, Warszawa 2009, s226.

⁷ Patrz np. Cempel C., **Teoria i Inżynieria Systemów**, Wyd. ITE Radom 2008, s291.

Słuszne to jest na poziomie materialnym, energetycznym, mentalnym i oczywiście dla systemów złożonych istniejących na wielu poziomach. Często utożsamiamy to z efektem **synergii**⁸, czy fizycznej czy też społecznej. Stado ptaków zachowuje się inaczej niż pojedynczy ptak, grupa ludzi opanowana tą samą ideą wykazuje sterowanie wyższego rzędu. Zależnie od dominanty myślenia grupy jest to często destrukcyjne (*efekt tłumu*), a często mogą się wznieść do wyższych poziomów bytowania, jak w channelingu.

6. Zasada omylności⁹

Omylność oznacza, że jesteśmy z natury niedoskonalimi w pojmowaniu świata, w którym żyjemy.

Zatem, nikt nie posiada prawdy absolutnej i można wątpić czy w ogóle w świecie ludzkim ona (*prawda*) istnieje. To, co wiemy o sobie i o świecie, czy jako jednostka, czy grupa społeczna, jest zawsze aproksymacją rzeczywistości, przybliżonym opisem, często niestety skażone to jest naszymi preferencjami i naszymi tabu.

7. Zasada zwrotności

Nasze myślenie aktywnie wpływa na wydarzenia, w których uczestniczymy i które są przedmiotem naszych rozmyślań.

Słuszne to jest na poziomie kwantowym (*np. dualizm korpuskularno falowy*), osobistym jak i społecznym. Tak, więc zamiast traktować myślenie jako odrębną kategorię musimy je uznać jako interaktywną część naszej rzeczywistości. A ponieważ podobne przyciąga podobne, to mając w sobie nienawiść, zemstę, itp., przyciągamy do siebie takie zdarzenia. Podobnie jest z dobrem, dając coś komuś bezinteresownie otrzymujesz zwielokrotnienie od świata.

8. Zasada przepływu energii

Energia podąża za uwagą, a uwaga za energią¹⁰.

Skupiając swą uwagę na czymś kierujemy tam naszą energię i zasilamy przedmiot czy też system swą energią. Jeśli to jest część naszego organizmu to możemy w ten sposób uruchomić proces samo leczenia. Jeśli to jest zjawisko bądź obiekt na zewnątrz nas to zasilamy go swoją energią, np. dając energię pasożytowi energo informacyjnemu. Co więcej na mocy zasady zwrotności, skupiając swą uwagę (*energię*) na złej stronie życia (*obojętnie czy z upodobania czy z pogardy*) powiększamy to zło. I dalej skupiając swą uwagę na dobrej stronie życia powiększamy to dobro.

Ad. 2. Hierarchia potrzeb człowieka.

Właśnie, czy wszyscy mamy te same potrzeby? Pewne potrzeby tak, ale im wyżej tym mniejszy ścisk, mówiąc żartobliwie. Potrzebami ludzkimi zajmowało się wielu psychologów, ale największym sukcesem cieszy się hierarchia potrzeb¹¹ opracowana przez Abrahama MASŁOW'a, tuż po drugiej wojnie światowej. Ułożył on je hierarchicznie, w piramidę, bowiem są one tak uwarunkowane. Jeśli zabraknie potrzeby niższego rzędu, wszystkie inne wyższego rzędu tracą swą wartość, aż do czasu zaspokojenia brakującej. Człowiek chory nie myśli o seksie, a co dopiero o potrzebie piękna. Podobnie rzecz się ma z innymi potrzebami fizjologicznymi np. oddychanie, jedzenie, itd. Jak mi się wydaje najlepszą ilustracją będzie tu samo wyjaśniający rysunek

⁸ Synergia, dodatkowa energia wynikająca ze współdziałania, na poziomie fizycznym np. laser, na poziomie społecznym może być dodatnia i nawet ujemna (paraliż grupy).

⁹ Dwie ostatnie zasady można spotkać u wielu autorów, podaję je tu w sformułowaniu Sorosa, patrz np.; Soros G., Kryzys Światowego Kapitalizmu, Wyd. MUZA S.A., Warszawa 1999, s301.

¹⁰ Patrz również, trzecia zasada Huny, cytowana w innym miejscu.

¹¹ Patrz np. Wikipedia: http://pl.wikipedia.org/wiki/Potrzeba#Hierarchia_potrzeb_Maslowa

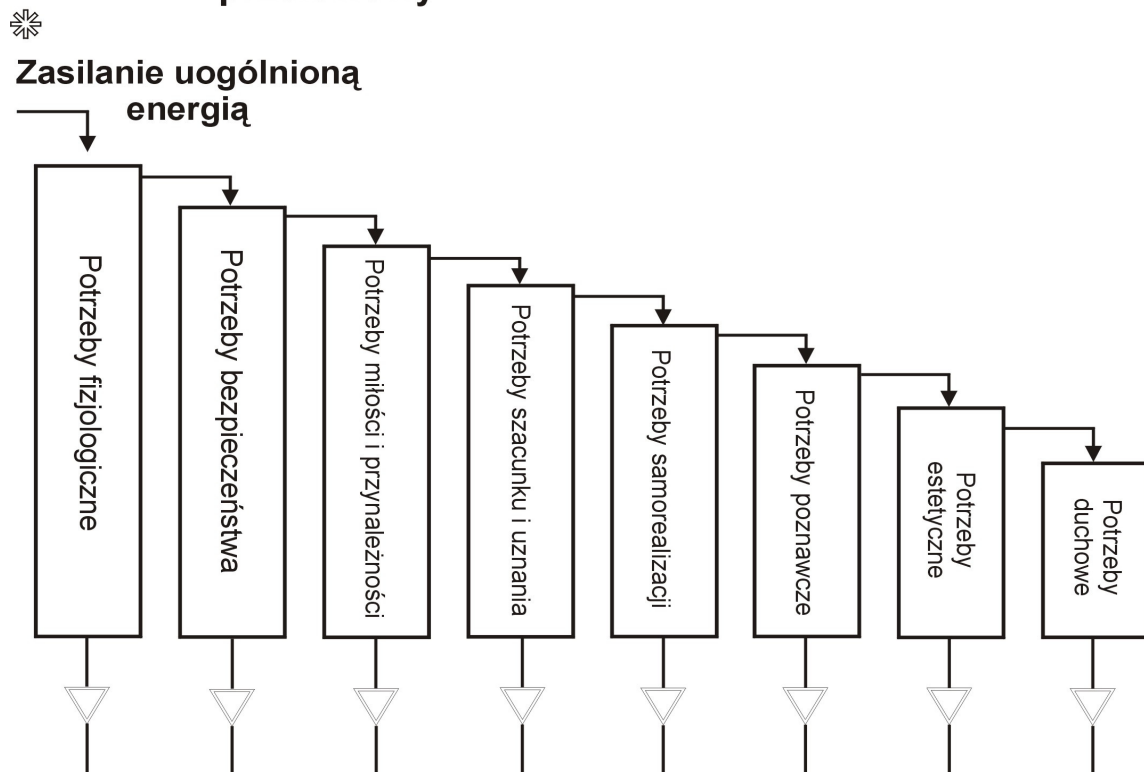
sporządzony przy pomocy studentów (*mówię o tym na wykładach Teorii i Inżynierii Systemów*¹²) załączony niżej. Wypada dodać, że oryginalnie Maslov nie mówił jeszcze o potrzebach duchowych, kończył na poznawczych i estetycznych, umieszczając je nawet na jednym poziomie.

Proszę teraz rozejrzeć się wokoło i zapytać czy wszyscy mamy te potrzeby rozwinięte? Daleko nie, jest to kwestia dojrzałości (*patrz niżej Level of Consciousness LOC*). Można zrobić prosty test, dać sąsiadowi prezent w postaci pieniędzy na kwiatki w ogródku (*wieś*) czy na balkonie (*miasto*). Zobaczycie, że w większości przypadków znajdzie się sto jeden powodów dla których nie będzie kwiatków, a w skrajnym przypadku będzie butelka wódki czy wina. W tym kontekście badań poczucia piękna proszę zrobić podróż; autobusem, samochodem czy rowerem, od kanału La Manche do Białorusi, i proszę notować swe spostrzeżenia dotyczące wyglądu domów, ogródków, ulic, itp.

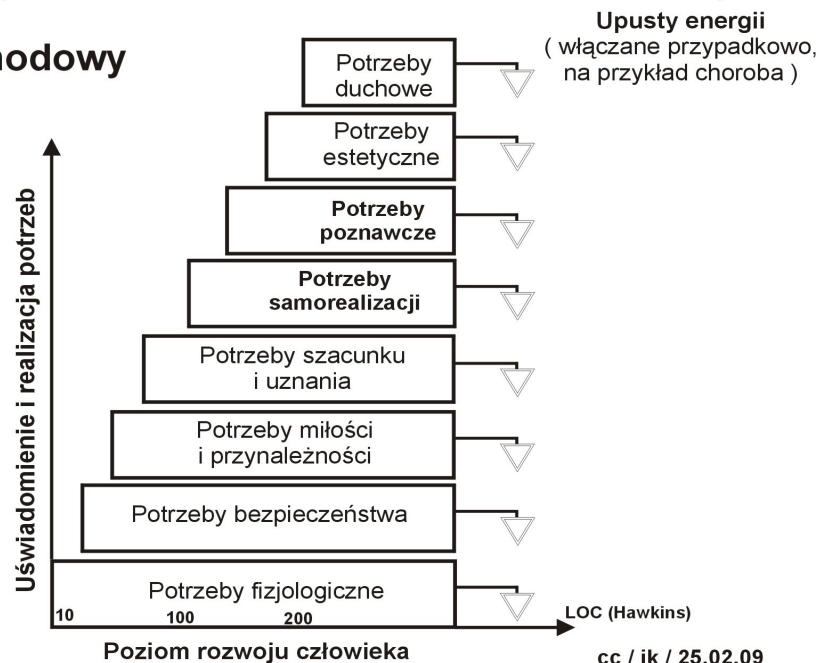
¹² Cempel Cz. **Teoria i Inżynieria Systemów**, II wyd., Wyd. ITE, Radom 2008,s291.

Modele potrzeb ludzkich Maslova

1. Model przepływowy przelewowy



2. Model schodowy



cc / jk / 25.02.09
pomysł : M. Kubiak , M. Adamczak
ZiM V r. 2008

Podobnie jest z potrzebami poznawczymi, duchowymi, i innymi potrzebami wyższego rzędu i dotyczy to nie tylko pojedynczych osób, ale też grup ludzkich, narodów, itd.

Ad.3. Hierarchia potrzeb - czy też próby wydostania się z hierarchii pułapek.

Zaspakajanie potrzeb to brzmi sympatycznie i optymistycznie. Mimo, że nie jestem pesymistą i mój stan ducha jest dobry to sądzę jednak, że wpieryw powinniśmy rozpatrzyć **hierarchię pułapek** w których znajduje się człowiek¹³. Owe pułapki mają, z grubsza biorąc taką strukturę jak rosyjskie zabawki - baby, dlatego możemy mówić o całej hierarchii. Jeśli zdołamy się wyzwolić z jednej to nadal pozostajemy w pułapce wyższego rzędu. Czasami wydostanie się z pułapki poprawia nasz komfort życia. Czasami jednak wpadamy wtedy dość szybko pod klosz pułapki bardziej dolegliwej?

Narodziny sprawiają, że znajdujemy się natychmiast w **pułapce życia**. Życie musimy przeżyć. Więcej musimy się "wykazać". Oczekują tego od nas najbliżsi. Nie wypada popełnić samobójstwa. Pan Mirek KOBAK zapewnił nas na łamach byłego "Forum": "Nasze Nowe Horyzonty", że według metafizycznych zapatrywań dalekowschodnich celem życia jest podjęcie starań aby się więcej nie narodzić.

W miarę dorastania jesteśmy w pułapce konieczności wytężonej nauki, kształcenia się, nabywania rozmaitych kompetencji - poczynając od konieczności ukończenia szkoły podstawowej po zdobywanie stopni naukowych. O przymusowym wcieleniu do takiej lub innej armii, lub nieopatrzny zapisaniu się do takiej lub innej partii politycznej bądź klasztoru - nawet nie będę się rozwodził. Tylko dla porządku wyliczę, że pułapką jest też często miejsce pracy. Pewien rodzaj pułapki zazwyczaj ustanawia także najbliższa nam społeczność.

Konieczność przestrzegania pewnych norm moralnych - jak głosi to większość szkół etycznych jest korzystne, gdyż chroni nas od nieprzyjemnych konsekwencji. Jeśli jednak na skutek tradycji wychowania i wpływów otoczenia wpadniemy pod skrzydła jakiś bardzo surowych zapatrywań etycznych, to wtedy może się okazać, że nawet uzasadnione budową i fizjologią ciała potrzeby są naganne i jak wykazał to nie tylko Sigmund Freud jesteśmy w pułapce utworzonej przez "obraną typ superego"...hm... gorzej, przez społeczność z której zdaniem postanowiliśmy się liczyć.

Można co prawda przemyśleć proponowane systemy etyczne i postanowić hołdować poglądom liberalnym, lecz nie uchroni to nas od potępienia przez osoby z najbliższego otoczenia, których zapatrywań nie jesteśmy w stanie zmienić.

Istnieją jednak jeszcze pułapki **bardziej misterne**. Otóż każdy człowiek pragnie miłości, a nawet akceptacji i jednocześnie wolności¹⁴. Jest głupie, ale niestety bardzo rozpowszechnione porzekadło „nie ma miłości bez zazdrości”. Tak więc, znajdując po dużych trudach partnera, po pewnym czasie zauważamy (bywa tak dość często), że jesteśmy w pułapce ustanowionej przez najukochańszą / najukochańszego. To że owa pułapka jest bardziej szczelna, gdy zawarliśmy formalne małżeństwo jest już jedynie szczegółem.

Lekarze mówią o uzależnieniach (*a więc też przymusach*) od alkoholu lub narkotyków, a psycholodzy mówią o zespołach współ - uzależnienia¹⁵. Te ostatnie są bardziej misternymi pułapkami. Możemy np. żywić ogromne urazy i pretensje do partnera, ale będąc uzależnionym od jego obecności znosimy to, iż nie możemy wyjawiać i omówić swoich potrzeb. Pół biedy jeśli taka pułapka w związku partnerskim nie trwa latami mimo awantur i chamskich odezwań, tak jak to bywa w rodzinach alkoholików, ale niestety nie tylko alkoholików.

Należy może zauważyć, że chyba zachodzi prawidłowość, że pewni ludzie są bardziej skorzy do konstruowania pułapek w których chcą "pozamykać" innych ludzi oraz są osoby, które nie mają takiej skłonności, niejako lubią "dawać wolność" innym.

¹³Tyska T. Psychologiczne pułapki oceniania i podejmowania decyzji, GWP 1999, s.236

¹⁴Romanowska-Łakomy H. Miłość i wolność - istota człowieka. Holistyczna perspektywa antropologii filozoficznej, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn 2006.
[Tytuł pracy habilitacyjnej: Tendencja do miłości i wolności – prąródło osobowego wymiaru psychiki-koncepcja autorska. http://www.uwm.edu.pl/filozofia/Rom_Lak/HRL_wybrane%20publikacje.htm]

¹⁵Kurza K. Współuzależnienie a strategie radzenia sobie ze stresem. Instytut Psychologii Zdrowia.
<http://www.psychologia.edu.pl/index.php?dz=strony&op=spis&id=3016>

Ten krótki przegląd znacznie szerszego w istocie repertuaru możliwych uwikłań i powiązań takich, iż tworzą „mocne klatki” umożliwia już sformułowanie ogólnego kryterium potrzeb ludzkich, a nawet hierarchii potrzeb. Otóż sądzę, iż człowiek ma głęboką potrzebę wydostania się z wszystkich „rozpiętych nad nim namiotów ograniczających”, innymi słowy potrzebę wydostania się z omówionej tu hierarchii pułapek. Jeśli chce sformułować radę dla osób, które chcą się wydostać z pułapek, to należy wpięrow skomplikować zaproponowany model topologiczny. Otóż być może system pułapek to nie tyle "koncentryczne sfery ograniczające" ile raczej skomplikowany labirynt. Jeśli tak to ogólna rada sprowadza się do reguły : **"Im lepiej znasz strukturę tego labiryntu tym bardziej udaje się znajdować jakieś przejścia i wyjścia"**.

AB

Ad.4. Zaawansowanie ewolucyjne ludzi, narodów, (LOC); Dlaczego oni tak myślą, tak zachowują się?

Jest na to pytanie wiele odpowiedzi, zależnie od tego, co założymy w naszym światopoglądzie, jednokrotny pobyt na Ziemi (*wtedy to jest bez sensu, bo jeden rodzi się biedny lub kaleką a drugi synem milionera*), czy też wielokrotny pobyt w ramach ogólnie rozumianej reinkarnacji jako postępu i uczenia się duszy. Ten wariant jest bardziej racjonalny długofalowo i ja go właśnie tu wybieram. A częścią mej odpowiedzi jest już pokazana odpowiedź na pytanie 9 w części A. Rekapitulując, świeża dusza przychodząca pierwszy raz tutaj na Ziemi uczy się po kolei wszystkiego, od skrajnego egoizmu, przemocy, nienawiści do bezwarunkowej miłości i empatii dla wszystkich i wszystkiego. Myślę, iż najlepszym do tej pory opisem i numerycznym szacunkiem tej wędrówki dusz jest stworzony przez dr Hawkinsa **Level of Consciousness (LOC)** podany niżej w tabeli, i w części opisowej stowarzyszonej z tabelą. Oczywiście tak zwarty opis może być źródłem wielu niejasności, tym bardziej, że jak zawsze w nauce są zwolennicy i przeciwnicy każdej metody, tutaj kinezyjologii¹⁶. Wg autora dotyczy to oceny zaawansowania ewolucyjnego pojedynczego człowieka jak i grup ludzkich, narodów, a nawet całej ludzkości, jak to oszacował On w jednym miejscu tekstu poniżej. Zatem czas na tabelę i jej objaśnienia.

MAPA ŚWIADOMOŚCI ROZWOJU CZŁOWIEKA I LUDZKOŚCI¹⁷

David R. HAWKINS, MD., Ph.D.

Wg jego miary Level of Consciousness (LOC), Poziom Świadomości (pole energii wewnętrznej)

Koncepcja Boga	Obraz życia	Poziom	Wartość LOC(ca)	Emocje	Proces
Jażń	Jest	Oświecenie	700-1000	Niewysłowny	Czysta świadomość
Wszechistnienie	Doskonałe	Pokój	600	Błogość, Szczęście	Iluminacja
Jeden	Całkowite	Radość, Zachwyt	540	Pogoda ducha	Przemienienie
Kochający, czuły	Życzliwe	Miłość (bezwartunkowa)	500	Pietyzm	Objawienie
Mądry	Pełne znaczenia	Rozum	400	Zrozumienie	Abstrakcja
Miłosierny	Harmonijne	Akceptacja	350	Przebaczenie	Transcendencja
Inspirujący	Ufne	Chęć, Gotowość	310	Optymizm	Zamysł, Celowość

¹⁶ Kinezyjologia lub Kinesiology (ang), patrz np. <http://en.wikipedia.org/wiki/Kinesiology>

¹⁷ Więcej patrz jego książka: Hawkins D. R., **Power vs. Force-The Hidden Determinants of Human Behavior**, Hay House, Inc., London 2002, p337, (*serdeczne podziękowania dla tłumacza JK*).

Umożliwiający	Zadowalające	Neutralność	250	Wiara, Zaufanie	Uwolnienie, Wyzwolenie
Dozwalający	Wykonalne	Odwaga	200	Afirmacja	Pełnomocnictwo
Obojętny	Wymagające	Duma	175	Lekceważenie, Pogarda	Nadętość ¹⁸
Mściwy	Wrogie	Gniew	150	Nienawiść	Agresja
Odmawiający	Rozczarowujące	Pożądanie, Żądza	125	Niepohamowanie	Ujarzmienie ¹⁹ , niewola
Karzący	Przerażające	Lęk	100	Niepokój, Obawa, Trwoga	Wycofanie się
Gardzący	Tragiczne	Cierpienie, Smutek	75	Żal, Ubolewanie	Wątpienie
Potępiający	Beznadziejne	Apatia	50	Rozpacz	Rezygnacja
Mściwy	Złe	Wina	30	Wina	Destrukcja
Lekceważący	Przygnębienie	Wstyd	20	Poniżenie, Upokorzenie	Eliminacja, Wykluczenie

Objaśnienia dominujących stanów świadomości dla różnych poziomów wokół danego LOC (pól energii wewnętrznej)

Wstyd: (20) Poziom wstydu jest niebezpiecznie bliski śmierci, która może zostać wybrana z poziomu wstydu jako świadome samobójstwo, albo subtelniej jako rezygnacja z podjęcia kroków zmierzających do przedłużenia życia. Na poziomie wstydu zwieszamy głowy i przemykamy się przez życie, chcąc być niewidocznymi. Wstyd jest niszczący dla zdrowia emocjonalnego i psychicznego oraz sprządza skłonność do chorób fizycznych.

Wina: (30) Poczucie winy przejawia się na różne sposoby takie jak wyrzuty sumienia, samo obwinianie się, masochizm i cała skala symptomów bycia ofiarą. **Nieuświadomione** poczucie winy prowadzi do chorób psychosomatycznych, skłonności do wypadków i tendencji samobójczych. Poczucie winy wywołuje wściekłość i gwałtowność aż po pragnienie zabijania.

Apatia: (50) Ten poziom charakteryzuje się ubóstwem, rozpaczą i brakiem nadziei. Świat i przyszłość wydają się mroczne. Apatia jest stanem bezradności. Jego ofiary są w potrzebie na wszelkie sposoby; brakuje im nie tylko zasobów materialnych, ale także energii, by móc skorzystać z tego, co może być dostępne. Wyjściem mogłoby być dostarczenie energii przez kogoś z zewnątrz; efektem apatii może być śmierć przez bierne samobójstwo.

Cierpienie, Smutek: (75) Jest to poziom smutku, straty i zależności. Ci, którzy znajdują się na tym poziomie żyją w ciągłym żalu i depresji. Jest to poziom opłakiwania, osierocenia i wyrzutów sumienia w odniesieniu do przeszłości. Na tym poziomie widzi się smutek wszędzie; smutek powleka sobą całość istnienia.

Lęk: (100) Z punktu widzenia lęku, świat jest niebezpieczny, pełen pułapek i grózb. Jeżeli ktoś ma życie zogniskowane na lęku ciągle niepokojące wydarzenia światowe zasilają i umacniają lęk. Lęk staje się obsesyjny i może przybierać dowolną formę. Lęk ogranicza rozwój osobowości i prowadzi do różnego rodzaju zahamowań. Ponieważ wzniesienie się ponad lęk wymaga energii, człowiek opanowany przez lęk staje się niezdolny do dotarcia bez pomocy na wyższy poziom.

Pożądanie, żądza: (125) Pożądanie pobudza nas do wielkich wysiłków, dla osiągnięcia celów lub otrzymania nagród. Pożądanie jest też poziomem uzależnienia, gdy staje się dążeniem ważniejszym niż samo życie. Pożądanie związane jest z gromadzeniem i chciwością.

¹⁸ Proszę popatrzeć na niektórych byłych i obecnych przywódców Polski (przypis cc).

¹⁹ W tym zakresie LOC (100-125) znajduje się większość posiadaczy psów, kotów, itp., co dominuje w Polsce, (przypis cc).

Jednakże pożądanie może zapoczątkować drogę do osiągania celów. Pożądanie może, więc stać się trampoliną do wyższych poziomów świadomości.

Gniew: (150) Kiedy ludzie wyjdą z apatii i smutku i pokonają lęk, wówczas zaczynają chcieć; pożądanie prowadzi do frustracji, która z kolei prowadzi do gniewu. Gniew wyraża się najczęściej jako uraza i pragnienie zemsty i dlatego jest niestabilny i niebezpieczny. Gniew opiera się na niższych poziomach energii, ponieważ wywodzi się z zablokowanych potrzeb. Frustracja wynika z wyolbrzymienia znaczenia pragnień. Gniew łatwo prowadzi do **nienawiści**, która wywiera bardzo negatywny wpływ na wszystkie sfery życia człowieka.

Duma: (175) W przeciwieństwie do niższych poziomów energii, ludzie, którzy docierają do tego poziomu czują się pewnie. Jednakże duma jest dobra tylko w kontraście do niższych poziomów. Duma jest defensywna i podatna na zranienia, ponieważ opiera się na warunkach zewnętrznych, bez których może nagle powrócić na niższy poziom. Duma opiera się na **nadętym ego**, które zawsze podatne jest na zranienia i ataki. Dlatego w tle dумы jest **arogancja** i wyparcie. Cechy te blokują wzrost.

Odwaga: (200) Na poziomie **200** po raz pierwszy pojawia się **moc**. Odwaga jest strefą eksploracji, osiągnięć, hartu i determinacji. Na niższych poziomach świat jest przeżywany jako beznadziejny, smutny, przerażający, albo frustrujący; na poziomie odwagi, życie jest postrzegane jako ekscytujące i inspirujące, stanowiące wyzwanie. Na tym poziomie mocy człowiek jest w stanie skutecznie radzić sobie z wyzwaniami i szansami życia. Stąd **wzrost i wykształcenie** stają się celami osiągalnymi. Przeszkody pokonujące ludzi, których świadomość jest poniżej 200, stają się inspirującymi bodźcami dla tych, którzy rozwinęli się do tego pierwszego poziomu prawdziwej mocy. Ludzie na tym poziomie dają światu tyle samo energii ile biorą; na niższych poziomach, zarówno grupy ludzi jak i pojedyncze osoby **ściągają energię** ze społeczeństwa bez odwzajemniania.

Zbiorowy poziom świadomości ludzkości wynosił 190 przez wiele wieków i, o dziwo, w ostatniej dekadzie (w połowie lat osiemdziesiątych – uwaga tłumacza JK) skoczył do jego aktualnego poziomu 207 ?.

Neutralność: (250) Kiedy osiągamy ten poziom energia staje się bardzo pozytywna. Poniżej 250 świadomość jest skłonna dostrzegać **dychotomie** i przybierać sztywne postawy. Neutralność pozwala na elastyczność i nieosądzającą, realistyczną ocenę problemów. Bycie neutralnym oznacza bycie stosunkowo nieprzywiązaniem do rezultatów; nie osiągnięcie swojego celu nie jest już przeżywane jako przegrana, przerażenie lub frustracja. Jest to poziom **bezpieczeństwa**. Ludzie na tym poziomie są zgodni i tworzą poczucie swobody i bezpieczeństwa wokół siebie; ponieważ nie są zainteresowani konfliktami, rywalizacją ani poczuciem winy. Są to ludzie łatwi we współżyciu i stosunkowo niezakłóceni emocjonalnie. Nie mają skłonności do osądzania ani potrzeby kontrolowania zachowań innych ludzi.

Chęć, gotowość: (310) Ten poziom świadomości można uznać zostać uznany za bramę do wyższych poziomów świadomości. Na poziomie neutralnym prace są wykonywane właściwie, jednakże na poziomie gotowości praca jest wykonywana dobrze i powszechny staje się sukces we wszystkich działaniach. Wzrost jest tutaj szybki; ludzie ci są wybrani dla postępu. Poniżej 200 ludzie zazwyczaj mają zamknięte umysły; na poziomie **310** następuje **wielkie otwarcie**. Na tym poziomie ludzie stają się prawdziwie przyjaźni; sukces społeczny i ekonomiczny wydaje się realizować automatycznie. Ludzie ci są pomocni w stosunku do innych i przyczyniają się do dobra społeczeństwa. Chętnie zmierzają się ze swoimi wewnętrznymi problemami i nie mają większych blokad w uczeniu się. Dzięki swej zdolności do powrotu do normy po zderzeniu się z przeciwnościami oraz do uczenia się na doświadczeniach korygują sami siebie. Uwolniwszy się od dумы chętnie dostrzegają swoje wady i uczą się od innych.

Akceptacja: (350) Na tym poziomie następuje istotna transformacja. Pojawia się zrozumienie, że to człowiek sam jest źródłem i twórcą doświadczeń swego życia. Wszyscy **ludzie poniżej 200** mają skłonność, by uważać się za **bezsilne ofiary losu, na łasce życia**. Wywodzi się to z przekonania, że źródło ich szczęścia znajduje się na zewnątrz, podobnie jak przyczyna ich

problemów. Na etapie akceptacji żadna sytuacja zewnętrzna nie posiada możliwości uczynienia kogoś szczęśliwym, nawet miłość nie jest czymś, co jest dane, albo odebrane przez kogoś innego; miłość jest stanem wewnętrznym. Akceptacja pozwala na angażowanie się w życie na jego własnych zasadach, bez próby dostosowania go do jakiegoś porządku. Osoba na tym poziomie nie jest zainteresowana nazywaniem czegoś dobrym albo złym, zamiast tego poświęca się poszukiwaniu rozwiązań i odkrywaniu, jak rozwiązać problemy. Długoterminowe cele mają pierwszeństwo przed krótkoterminowymi; samodyscyplina i opanowanie są na tym poziomie wybitne.

Rozum, rozsądek: (400) Do tego poziomu dociera się, kiedy emocjonalizm niższych poziomów zostanie pokonany. Na czoło wysuwa się inteligencja i racjonalizm. To jest poziom nauki, medycyny i ogólnie zwiększona zdolność do konceptualizacji i rozumowania. **Wiedza i edukacja** są tutaj pożądane jako kapitał. To jest poziom noblistów, wielkich mężów stanu i sędziów Sądu Najwyższego. Tutaj można zaliczyć Einsteina, Freuda i wielu innych wielkich myślicieli historii. Niedostatkim tego poziomu jest nieumiejętność wyraźnego rozróżnienia pomiędzy symbolami i tym, co one reprezentują. Rozum sam w sobie nie zapewnia drogi do prawdy. Produkuje on ogromne ilości informacji i dokumentacji, ale nie posiada zdolności, by rozwiązywać problemy rozbieżności pomiędzy danymi a wnioskami. Rozum sam w sobie, paradoksalnie, stanowi główną blokadę w osiąganiu wyższych poziomów świadomości. Przekroczenie tego poziomu jest stosunkowo rzadkie w naszym społeczeństwie.

Miłość: (500) Miłość na tym poziomie jest czymś zupełnie różnym od tego jak się ją przedstawia w mass mediach. Miłość w popularnym rozumieniu tego słowa, kiedy napotyka na przeszkody, często ujawnia ukrytą wcześniej skrywaną złość i uzależnienie. Taka miłość może zmienić się w nienawiść, co oznacza, że nigdy nie było tam miłości, ponieważ nienawiść pochodzi od dumy a nie od miłości. **Miłość na poziomie 500 jest bezwarunkowa**, niezmienna i trwała. Nie zmienia się, ponieważ jej źródło nie jest zależne od czynników zewnętrznych. Tak rozumiana miłość jest po prostu sposobem istnienia. Jest relacją ze światem polegającą na przebaczeniu, ochronie i wsparciu. Miłość nie jest procesem intelektualnym i nie pochodzi z umysłu; miłość promieniuje z serca. Skupia się na dobroci życia we wszystkich jego przejawach i powiększa pozytywne jego aspekty. To jest poziom prawdziwego szczęścia. Tylko 0.4 % populacji świata dociera do tego poziomu rozwoju świadomości.

Radość, zachwyt: (540) Kiedy miłość staje się coraz bardziej bezwarunkowa, zaczyna być przeżywana jako wewnętrzna radość i zachwyt. Radość wyrasta w każdej chwili życia z wnętrza raczej, niż z jakichś zewnętrznych przyczyn; 540 jest także poziomem uzdrawiania oraz poziomem grup samopomocowych opartych na duchowości. Poziom 540 i wyżej jest domeną świętych, ludzi rozwiniętych duchowo i uzdrowicieli. Cechą charakterystyczną tego pola energii jest ogromna cierpliwość i zdecydowanie pozytywne nastawienie nawet wobec długotrwałych przeciwności; typową oznaką tego poziomu jest **współczucie**. Ludzie, którzy osiągnęli ten poziom mają godny uwagi wpływ na innych. Samym otwartym i długim spojrzeniem wywołują stan miłości i pokoju. Dla wysokich 500-tek świat wydaje się rozświetlony przez delikatne piękno i doskonałość tworzenia. Wszystko dzieje się bez wysiłku przez synchroniczność. Odczuwa się obecność, której moc umożliwia kreowanie zjawisk wykraczające poza konwencjonalne rozumienie rzeczywistości; obecność ta określana jest przez zwykłego obserwatora jako *cudowna*. Doświadczenia z pobliża śmierci (*Near Death Experience*), z ich transformującym wpływem, często pozwalają ludziom doświadczyć poziomu energii pomiędzy 540 a 600.

Pokój: (600) To pole energii jest łączone z przeżyciami opisywanymi przez takie pojęcia jak transcendencja, samorealizacja i świadomość Boska. Ten poziom jest niezmiennie rzadki, osiąga go tylko około **1 osoba na 10 milionów** ludzi. Kiedy osiąga się ten stan, zanika rozróżnienie pomiędzy **obserwatorem a obserwowanym** i nie ma żadnego określonego punktu skupienia percepcji. Percepcja na poziomie 600 i powyżej czasami jest opisywana jako dziejąca się w zwolnionym tempie, zawieszona w czasie i przestrzeni - nic nie jest nieruchome, wszystko jest żywe i promienne. Chociaż świat jest ten sam, jaki widzą inni, to teraz wszystko płynie, rozwijając

się w znakomicie skoordynowanym tańcu ewolucyjnym, w którym znaczenie i źródło są decydujące. To, budzące nabożną cześć, odkrycie dokonuje się w sposób pozaracjonalny, powodując nieskończoną ciszę w umyśle, który zaprzestał konceptualizacji. Obserwator i obserwowane mają tę samą tożsamość; obserwator rozpuszcza się w krajobrazie i staje się równy obserwowanemu. Wielkie dzieła sztuki, muzyki i architektury, powszechnie uznawane za inspirujące i ponadczasowe, a które mieszczą się między 600 a 700 mogą chwilowo przenosić nas na wyższe poziomy świadomości.

Oświecenie: (700 – 1000) To jest poziom Wielkich historii, którzy zapoczątkowali duchowe wzorce naśladowane przez niezliczonych ludzi przez całe wieki. To jest poziom potężnych inspiracji; te istoty stworzyły potężne pola energetyczne oddziałujące na całą ludzkość. Na tym poziomie nie identyfikuje się już z indywidualnym osobistym ja oddzielnym od innych; raczej ma miejsce identyfikacja Jaźni ze Świadomością i Boskością. Jest to szczyt ewolucji świadomości w królestwie człowieka. Na tym poziomie nie ma już identyfikacji z ciałem fizycznym, jako "ja" i dlatego jego los nie budzi już żadnego zainteresowania. Ciało jest postrzegane tylko jako narzędzie świadomości do dyspozycji umysłu, jako środek komunikacji. Jest to poziom **niedualności**, poziom pełnej Jedni. Jest to najwyższy poziom osiągnięty przez Wielkich żyjących w spisanej historii ludzkości, Wielkich Awatarów, dla których tytuł "Pan" jest odpowiedni: Pan Krishna, Pan Budda i Pan Jezus Chrystus.

Interesujące Fakty

- U podstaw eksperymentów prowadzonych przez okres 20 lat przy zastosowaniu różnorodnych prób i testów kinezyjologicznych leżały koncepcje i teorie kinezyjologii. Pozwoliły one zbudować zręby powyższej tabeli.
- Kinezyjologia każdorazowo daje prawie 100% dokładność odczytu. Zawsze daje odpowiedzi tak, nie, czy też prawda, fałsz.
- Przy fałszu mięsień jest słaby, przy prawdzie jest mocny.
- Przykład eksperymentu: jabłko wyhodowane organicznie, czy na pestycydach.
- Doświadczenie ze sztucznym słodzikiem (na języku, trzymany w ręce, schowany w kopercie; ludzie nieznający zawartości zawsze otrzymywali wynik słaby)
- Wszystko, co fałszywe daje słabą odpowiedź.
- Dzięki temu testowi ludzie mogą określić, czy ktoś jest uczciwy, czy powinni być w jakimś szczególnym związku, czy powinni jeść jakieś szczególne pokarmy, czy powinni pojechać na jakieś wybrane wakacje, itp.
- Silne reakcje są łączone ze zdrowiem, słabe reakcje z chorobą. Każda myśl, emocja, słowo i działanie daje reakcje siły albo słabości. W każdej chwili dnia, kierujemy się albo ku zdrowiu albo ku chorobie.
- **Świadomość Zbiorowa:** Doświadczenia kinezyjologiczne wykazują, że istnieje wyższa moc, która łączy wszystko i wszystkich. Ujawniają one, że **prawda** nie może zostać ukryta nawet, jeśli racjonalny umysł nie jest jej świadomy. Dzięki tym testom ludzie mogą uświadomić sobie prawdę o rzeczach i sprawach, o których w ogóle nie wiedzieli, że istnieją.
- ***Wszystko posiada pewien poziom LOC, (czyli swoją świadomość²⁰) od słabego do mocnego, a więc książki, jedzenie, woda, ubrania, ludzie, zwierzęta, budynki, samochody, filmy, sport, muzyka etc.***
- Mnóstwo utworów muzycznych obecnie lokuje się na poziomie **poniżej 200**. Dlatego prowadzą one do zachowań odpowiednich dla niższych poziomów energii świadomości.
- ***Większość filmów osłabia ludzi***, którzy je oglądają sprowadzając ich poziom energii poniżej poziomu świadomości **LOC=200**.
- 85% ludzkości lokuje się poniżej krytycznego poziomu 200.**
- Ogólny średni poziom świadomości ludzkości wynosi 207.

²⁰ To samo mówi Huna, patrz np. Kahili King S., **Szaman Miejski**, Wyd. Poligraf, Wrocław, 2005, s275. (przypis cc)

- Poziom świadomości ludzkości przez wiele wieków mieścił się poniżej poziomu 200 (190) aż nagle w połowie lat 1980 podniósł się do obecnego poziomu. Dlatego przepowiadany przez Nostradamusa koniec świata mógł nas ominąć (*jego przepowiednie były dokonywane, kiedy świadomość ludzkości była poniżej poziomu 200*). Pozostawanie przez świat na poziomie poniżej 200 przez długi okres czasu spowodowałoby wielki brak równowagi, co niewątpliwie doprowadziłoby do zniszczenia całej ludzkości.

Warto wiedzieć, że:

- Moc kilku osób na wysokim poziomie równoważy (*co najmniej statystycznie*) słabość mas.
- 1 osoba na poziomie 300 równoważy 90,000 osób poniżej poziomu 200
- 1 osoba na poziomie 400 równoważy 400,000 osób poniżej poziomu 200
- 1 osoba na poziomie 500 równoważy 750,000 osób poniżej poziomu 200
- 1 osoba na poziomie 600 równoważy 10 milionów osób poniżej poziomu 200
- 1 osoba na poziomie 700 równoważy 70 milionów osób poniżej poziomu 200
- 12 osób na poziomie 700 równe jest jednemu Awatarowi (np. Budda, Jezus, Krishna) na poziomie 1 000.
- Żadna znacząca satysfakcja życiowa nie może się nawet rozpocząć poniżej **poziomu 200**, na którym to poziomie zaczyna pojawiać się jakaś pewność siebie.
- Kiedy świadomość człowieka spada poniżej 200 zaczyna on tracić moc, staje się słabszy i bardziej podatny na zmanipulowanie przez otaczające warunki.
- Pewne okresy czyjegoś życia mogą manifestować się na wyższym poziomie świadomości, podczas gdy inne prezentują niższe poziomy. Świadomość człowieka określa ogólna średnia.

Podobnie jest ze świadomością populacji (*narodu*), jest to średnia ważona obliczona na w/w zasadach, a dla populacji w Polsce²¹ wynosi ona około 175, (*dopisek cc*).

CC

Ad. 5. Pięć²² własności umysłu dla przyszłości, które musisz nabyć.

Nowa książka Howarda GARDNER²³, a **Five Minds for the Future**²⁴ zarysowuje specyficzne właściwości poznawcze umysłu, które będą przedmiotem starań i dążeń **liderów** przyszłości²⁵ w 21 wieku. Właściwości te ujmują w skrócie:

- **Umysł wielo-dziedzinowy**, (*disciplinary mind*) pozwalający opanować dobrze główne kierunki rozumienia świata włączając w to nauki ścisłe, historię, filozofię i co najmniej jedną dziedzinę zawodową.
- **Umysł syntezujący**; (*synthesizing mind*) jako zdolność integrowania idei z różnych dziedzin w jedną spójną operacyjnie całość i umiemy przekazać to innym, współpracownikom, bądź współobywatelom.
- **Umysł twórczy**; (*creating mind*) jako zdolność do odkrywania i wyjaśniania problemów zagadnień i zjawisk, oraz tworzenia artefaktów użytecznych społecznie.
- **Umysł doceniający** (*respectful mind*) i uznający różnorodność postaw i sposobów myślenia i działania wśród ludzi i społeczności.

²¹ Ten typ średniej ważonej podciąga w górę LOC testowanej populacji, zatem w Polsce przeważa LOC =100-150, ze wszystkimi konsekwencjami społecznymi; ortodoksyjnej religii, poziomu tzw. demokracji, wodzowskie prawicowe partie polityczne jak przed wojną, itd.

²² Tytuł książki rozumiany dosłownie sugeruje co innego, lecz jest to opis metaforyczny.

²³ Gardnerem Howard, profesor Harvard Business School, znany amerykański psycholog kognitywny, autor pojęcia Inteligencji Wielorakiej i wielu książek na ten temat., (*Frames of the Mind*, Basic Books, New York, 1983)

²⁴ Gardner H., **Five Minds for the Future**, Harvard Business Press, 2007, p196.

²⁵ Nasi absolwenci szkół wyższych; magistranci a zwłaszcza doktoranci **winni to posiadać**.

- **Umysł etyczny;** (*ethical mind*) dążący do spełnienia swych obowiązków w pracy i w społeczności kierowany samo odpowiedzialnością i szerzej pojętym dobrem.

Bez tych zdolności umysłowych ludzie w przyszłości będą na łasce sił i prądów których nie rozumieją, obezwładnieni przez nawał informacji, niezdolni do sukcesu w miejscu pracy, oraz nieumiejący podjąć rozsądnej decyzji w sprawach personalnych i zawodowych.

W swej książce Gardner daje dużo różnorodnych przykładów oświecających te idee zmierzające do ustawicznego kształcenia i dostarcza wartościowych wglądów dla tych liderów, którzy podejmą wysiłek samodoskonalenia. Oparte jest to o dekady własnych badań w dziedzinie teorii poznania i przykładach z historii, polityki, biznesu, sztuki i nauk ścisłych. Gardner kieruje swe wysiłki **w stronę inżynierów, nauczycieli, rodziców, trenerów, przywódców politycznych i biznesowych**, i do wszystkich którzy docenią te poznawcze zdolności w najbliższej przyszłości.

CC

Ad.6. Sześć sposobów na poprawienie "mocy Twojego mózgu" i umysłu²⁶

Mózg człowieka, także dorosłego, jest zaskakująco plastyczny. Mogą wytwarzać się w nim nowe połączenia, a nawet wbrew wcześniejszym przekonaniom, mogą się tworzyć nowe neurony. Wynika z tego kilka możliwych nawyków, które mogą udoskonalić funkcjonowanie Twojego mózgu.

Na przykład osoby po amputacji mogą mieć tzw. odczucia fantomowe tzn. odczucia bólu, świądu itp. wyobrażane w obrębie kończyn, których już - na wskutek amputacji nie ma. Ten rodzaj zmiany połączeń jest przykładem neuro- plastyczności, mózgu dorosłego człowieka i zdolności mózgu do "**przemodelowywania** się". Mózgu dorosłych jest znacznie bardziej plastyczny niż sądzono dawniej.

Nasze środowisko i stymulowane zachowania mogą powodować znaczną reorganizacji funkcji mózgu. Niektórzy uważają nawet, że takim zmianom mogą podlegać nawet nasze wzorce myślenia. Neurolodzy, współcześnie, uznali już że tworzenie nowych neuronów - jest normalną cechą mózgu dorosłych. Badania wykazały, że jeden z najbardziej aktywnych regionów w neo-neurogenezie jest hipokamp, struktura, która jest niezwykle ważne dla uczenia i pamięci długoterminowej. **Neurogeneza** odbywa się również w szlaku węchowym, który zajmuje się przetwarzaniem zapachów. Ale nie wszystkie nowo powstałe neurony przeżywają. W rzeczywistości większość z nich umiera. Aby przetrwać, nowe komórki potrzebują składników odżywczych a zwłaszcza połączenia z innymi neuronami, które są aktywne. Neurofizjolodzy próbują obecnie ustalić czynniki, które wpływają na szybkość neurogenezy i przeżycie nowych komórek. Wysiłek mentalny i fizyczny, wydaje się sprzyjać tworzeniu nowych neuronów.

Metoda 1: ĆWICZENIA

Myszy, które są trenowane na tzw. kołach wysiłkowych wykazują wzrost liczby neuronów w hipokampie i lepsze wyniki w testach uczenia się i zapamiętywania. Badania u ludzi wykazały, że ćwiczenia fizyczne mogą poprawić funkcji wykonawcze mózgu (*planowanie, organizowanie, wielozadaniowość itp.*). Ćwiczenia jak wiadomo wywierają również wpływ na nastrój, a ludzie, którzy je wykonują są mniej podatni na wystąpienie otępienia starczego. Kondycja ludzi w starszym wieku, jest niewątpliwie lepsza u tych osób, którzy dokonywali wysiłków fizycznych w porównaniu do tych osób, którzy wiedli "życie kanapowe". Różne mechanizmy mogą być

²⁶ Emily ANTHES, <http://www.sciam.com/article.cfm?id=six-ways-to-boost-brainpower&print=true>, tłumaczenie-AB.

odpowiedzialne za zachodzenie tych prawidłowości. Ćwiczenia zwiększają **przepływ krwi przez mózg**, co także zwiększa dostawę tlenu, i substancji energetycznych i odżywczych. Badania wykazały, że ćwiczenia mogą podnieść poziom substancji zwanej "Mózgowym czynnikiem neurotroficznym, który właśnie stymuluje wzrost i połączenia nowych neuronów.

Nowe ustalenia sugerują, iż **pobieranie lekcji muzyki** w dzieciństwie uwrażliwia tzw. pień mózgu na subtelności mowy ludzkiej. W wykonanych doświadczeniach ochotnicy poddali się dwom sesjom. Pierwsza z nich polegała na wsłuchiwanie się w ciszę, a druga w słuchiwaniu się w utwór Vivaldiego "**Cztery pory roku**". Po każdej z tych sesji uczestnicy dokonywali oceny nastroju i umiejętności werbalnych. Wysłuchanie muzyki **zwiększało dwukrotnie** zdolności werbalne. Ćwiczenia z wysłuchiowaniem muzyki poprawiają również jakość snu. Możliwe, iż wtórnie wpływa to korzystnie na układ immunologiczny. Badania wśród osób starszych wykazały, iż omówione efekty można uzyskać poprzez 20 minutowa porcję marszu dziennie.

Metoda 2: DIETA

Mózg potrzebuje paliwa. Zastanówmy się, więc jakie rodzaje pożywienia mogą mieć korzystny wpływ na wydolność Twojego mózgu. Tłuszcze bogate w nasycone kwasy tłuszczowe nie są korzystne. To już wiadomo od dawna. Szczury karmione dietą bogatą w tłuszcze nasycone uzyskiwały gorsze wyniki w testach na uczenie się i zapamiętywanie. Ryzyko wystąpienia demencji jest większe u ludzi spożywających taką właśnie dietę. Ponieważ wiele neuronów ma tzw. osłonki mielinowe, więc tłuszcze są dla mózgu ważnym składnikiem odżywczym. Korzystne jest, więc spożywanie tłuszczów bogatych w substancję zwaną Omega - 3. Jak wiadomo obfitują w nią **ryby, orzechy i nasiona**. Choroba Alzheimera, depresja, schizofrenia i inne schorzenia mogą być związane z niskim poziomem kwasów tłuszczowych Omega-3. Owoce i warzywa również wydają się ważnym składnikiem odżywienia. Dieta taka także poprawia procesy uczenia się i pamięć. Ważne jest nie tylko, co **jesz, ale ile jesz!** Badania wykazały, że zwierzęta laboratoryjne karmione dietą niskokaloryczną żyły dłużej o ok. 25%- 50 % i były **sprawniejsze** w zakresie funkcji kognitywnych i rzadziej zapadały na choroby podobne do otępienia. Dla mózgu najlepsze są **orzechy, jagody i szpinak**. Spożywanie właściwej ilości tłuszczu jest szczególnie ważne u niemowląt. Dlatego w mleku matek karmiących piersią ilość tłuszczu jest znaczna. W populacjach ludzkich, znanych z tego, iż spożywają one dietę bogatą w kwasy tłuszczowe omega – 3, schorzenia centralnego układu nerwowego są rzadsze.

Metoda 3: UŻYWKI

Używki są substancjami, które nie tylko działają na układ nerwowy, ale zwiększają także częstości akcji serca, oddechów, ciśnienia krwi, przemianę materii. Kofeina to prawdopodobnie najbardziej znana używka. W istocie jest to najczęściej używany na świecie "lek". Kofeina zwiększa pobudzenie układu nerwowego i czujności. Pobudzenie to może być zbyt znaczne, jeśli dawki przyjmowanej kofeiny są duże. Obserwuje się wtedy zdenerwowanie, niepokój i bezsenność.

Chociaż duże ilości kofeiny mogą spowodować nieprzyjemne skutki niewielkie lub umiarkowane ilości kofeiny mogą zwiększyć wydolność psychiczną. Równowartość **dwóch filiżanek kawy** może zwiększyć pamięć krótkotrwałą i czas reakcji. Funkcjonalne MRI wykazują, iż po podaniu kofeiny większą aktywność mają pola mózgu związane z funkcją koncentracji uwagi. Pewne badania wykazały, że kofeina może zapobiegać spadkowi wydolności pamięci u kobiet w starszym wieku.

Metoda 4: GRY KOMPUTEROWE

Gry komputerowe mogą uratować ci życie! Chirurdzy, którzy spędzają przynajmniej kilka godzin w tygodniu, grając w gry wideo dokonują jedną trzecią **mniej błędów** w trakcie zabiegów na sali operacyjnej. Rzeczywiście, badania wykazały, że gry wideo mogą poprawić sprawność psychiczną, zwiększenie koordynacji oko-ręka, postrzeganie głębi i rozpoznawanie obrazów. Gracze mają również wydłużony czas możliwej koncentracji i umiejętności przetwarzania.

U ochotników, niegrających wcześniej, namówionych - w imię badań naukowych - na poświęceniu tygodnia na gry video znacznie zwiększyły się ich umiejętności percepcji wizualnej. Jeden z badaczy stwierdził, że wykwalifikowani pracownicy umysłowi, którzy grają w gry wideo są bardziej pewni siebie i sprawni w relacjach społecznych.

Oczywiście, nie możemy pominąć tu odniesienia się do popularnej teorii, że gry komputerowe są odpowiedzialne za **wzrost przemocy**. Liczne badania wydają się to potwierdzać. Młodzi ludzie, którzy grają w wiele brutalnych gier wideo mają stają się niewrażliwi na wiele "typów obrazów". Gracze tacy mogą stać się niewrażliwi na prezentacje przemocy. Stają się oni również skłonni do działań z zaangażowaniem siebie. To oznacza to jednak, że osoby będą się dopuszczały aktów przemocy w życiu codziennym. Gry wideo (*bez przemocy*) uczynniają obwody neuronalne odpowiedzialne za tzw. "nagrodę". Okazuje się jednak, że efekt ten jest obserwowany u mężczyzn, a u kobiet nie. Badania przy pomocy funkcjonalnego rezonansu magnetycznego wykazały zwiększoną aktywność w układzie limbicznym, który związany jest z "otrzymywaniem" nagrody. Co więcej, im bardziej te obwody były uczynniane, tym lepsze wyniki były osiągane przez te osoby. Nie było takiej korelacji u kobiet. Mężczyźni dwa razy częściej niż kobiety mają poczucie **uzależnienia** się od gier komputerowych.

Metoda 5: MUZYKA

W trakcie słuchanie muzyki kora mózgowa pola słuchowego analizuje wiele elementów muzyki: głośność, wysokości tonów, tembr melodii i rytm. Ale to nie wszystko. Muzyka może także aktywować tzw. ośrodki nagrody mózgu i zmniejszać aktywność jądra migdałowatego, co **zmniejsza lęk** i inne negatywne emocje.

Znane badania sugerują, że słuchanie Mozarta może zwiększa **zdolności poznawcze** (*Mozart effect*). Zachęciło to wielu rodziców by kupować swoim dzieciom płyty z muzyką klasyczną. Ten tzw. "efekt Mozarta" jest nadal bardzo popularny, ale należy zdawać sobie sprawę, że słuchanie muzyki daje jedynie efekty bardzo krótkotrwałe. Niemniej jednak, muzyka wydaje się mieć wpływ korzystny. Może pomóc w leczeniu lęku i bezsenności, obniża ciśnienie krwi, uspokaja pacjentów z otępieniem. Przyspiesza nawet u wcześniaków przybieranie na wadze, tak, iż mogą oni opuścić szpital wcześniej.

Badania z zakresu neuro anatomii wykazały, że kora ruchowa, mózdzek i tzw. ciało modzelowate, które łączy obie półkule mózgu są większe u muzyków. Muzycy grający na instrumentach smyczkowych mają bardzo rozwinięte pola kory ruchowej i sensorycznej. Lekcje muzyki poprawiają też percepcję przestrzenną u dzieci. Lekcje muzyki w okresie dzieciństwa zwiększają wrażliwość pnia mózgu na dźwięki mowy ludzkiej. Pień mózgu jest zaangażowany w kodowanie dźwięków. Ekspozycja na muzykę u dzieci może pomóc dostroić mózg do odbioru muzyki nawet u dzieci, które nie są w tej dziedzinie uzdolnione. Pomyśl o tym, gdy jesz warzywa i słuchasz muzyki. Kora słuchowa jest aktywowana, gdy **śpiewasz piosenkę**, a kora wzrokowa jest aktywowana, gdy wyobrażasz i przypominasz sobie pewną melodię. Muzyka klasyczna zwiększa o dziwo mleczność krów - i jest to może przyczynkiem do metafory.

Metoda 6: MEDYTACJA

Angielskie powiedzenie "jedno jabłko dziennie trzyma Cię od lekarza z daleka" możesz zamienić na analogiczne stwierdzenie " **jeden OM²⁷ dziennie chroni Cię od chorób**".

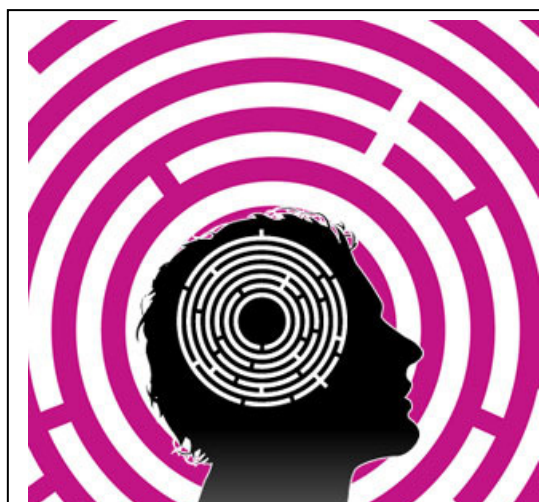
Medytacja, inaczej zwrócenie **uwagi umysłu na swoje wnętrze** po to by kontemplować i odprężyć się, wydaje się pomagać w zwalczaniu lęków a także może zmniejszyć ból i pomóc w leczeniu *wysokiego ciśnienia krwi, astmy, bezsenności, cukrzycy, depresji, a nawet objawów dermatologicznych*. Osoby oddające się regularnie medytacjom, czują się bardziej swobodnie i są bardziej kreatywne. Ostatnio wykonano badania funkcjonalne mózgu osób medytujących. Okazało się, że podczas medytacji tzw. "Firing"..*(elektryczna aktywność neuronów)* jest bardziej zsynchronizowana w różnych polach mózgu. Ponadto stwierdzona jest zwiększona aktywność mózgu lewej kory przedczołowej, tzn. w obszarze mózgu, który zazwyczaj jest związane z pozytywnymi emocjami. Wykazano też, iż jednocześnie jest aktywowany system **immunologiczny**.

Medytacja może **zwiększyć grubość kory** mózgowej, szczególnie w regionach związanych z funkcją koncentracji uwagi. Wzrost grubości kory nie wydaje się wynikać z tworzenia nowych neuronów, zwiększa się raczej ilość synaps, komórek glejowych i naczyń krwionośnych. Medytacja może zwiększyć intensywność **koncentracji uwagi** i poprawiać efektywności zadań poznawczych. Mnisi buddyjscy, którzy biorą udział w badaniach nad osobami medytującymi zwykle spędzili ponad 10.000 godzin na medytacji. To więcej niż rok. W 2005 roku Dalaj Lama był wybitnym mówcą podczas dorocznej konferencji **Society for Neuroscience's**, największym na świecie spotkaniu naukowców zajmujących się mózgiem.

AB

6a. Zwiększ swoją kreatywność poprzez ruch oczu²⁸

Najnowsze badania opublikowane w czasopiśmie "**Brain and Cognition**" stwierdzają, że ludzie mogą wpłynąć na wzrost liczby i jakości swoich oryginalnych pomysłów, kiedy zwiększą interakcję prawej i lewej półkuli mózgu.



Przepis na twórcze myślenie jest bardzo ulotny, ale naukowcy mają wiele poszlak opartych na dowodach ze swych badań. Podczas gdy większość myślenia w prawej półkuli mózgu zostaje poza polem świadomości, dowody wskazują, że wspólnym wysiłkiem między półkulami prawą i lewą może przynieść najlepsze twórcze rezultaty.

buddyzmie.

de.cfm?id=boost-your-creativity-with-eye-move - Christie

Naukowcy twierdzą, że jest ustalona rola lewej półkuli mózgu, która dba o logiczną weryfikację szerokiej "burzy mózgów" z prawej półkuli. W efekcie, kończy się to bardzo kreatywnymi praktycznymi pomysłami. W rzeczywistości, badania opublikowane w tym tygodniu we wspomnianym czasopiśmie pokazują, że podczas wzrostu poziomu komunikacji prawej i lewej półkuli zwiększa się nasza kreatywność.

Sześćdziesiąt dwie osoby wykonywały zadania na kreatywność, gdzie musieli wymyślić jak najwięcej alternatywnych zastosowań dla popularnych obiektów takich jak, spinacz do papieru, ołówek, obuwie, itp., w ciągu jednej minuty.

Po tym pierwszym zadaniu naukowcy poprosili badanych, aby ich oczy śledziły cel, gdy przesuwali się poziomo od lewej do prawej przez 30 sekund. Uważa się bowiem, że zabieg ten (*ćwiczenie*) zwiększa komunikację i współpracę między półkulami.

Następnie badani ponownie zrealizowali swe twórcze zadania. Wyniki były zaskakująco dobre, bowiem wymyślili oni znacznie więcej unikalnych zastosowań dla przedmiotów codziennego użytku, niż w grupie kontrolnej, którzy patrzyli przez ten czas tylko na wprost.

Więc kiedy potrzebujesz innowacyjnego pomysłu, żeby nazwać nowy talerz na Święto Dziękczynienia (*Thanksgiving Day*) lub znaleźć imię swojego nienarodzonego syna, może spróbować dwustronnych ruchów gałek ocznych, które wg. ostatnich badań nauki, zwiększają interakcję między półkulami, co kolei zwiększa twoje twórcze, innowacyjne możliwości.

Ad.7. Pranie mózgu, propaganda, prawdziwa informacja, czy kształcenie?

Te pierwsze czynności są obecnie tak powszechnie stosowane przez wszelkie media, że czasami człowiek nie jest w stanie rozróżnić informacji od propagandy, a często jeszcze gorzej od indoktrynacji, czyli prania mózgu. Jest to istotne zwłaszcza wtedy kiedy ogląda się telewizję bądź słucha radia nieświadomie. Tak nieświadomie, czyli bez świadomości tego co odbiera, podświadomość wszystko słyszy i skrzętnie zapisuje, podsuwając nam to później w najbardziej niespodziewanych momentach, zwłaszcza w chwilach stresu.

Zatem cokolwiek robisz, bądź świadomy tego co robisz, nawet jeśli leniuchujesz, uświadom sobie to. Jest to szczególnie istotne w młodym wieku, kiedy człowiek wypełnia doświadczeniami swą podświadomość, czyniąc z tego swój model świata. W późniejszym wieku, kiedy ten model jest już ukształtowany nie jest to tak groźne. Nic więcej tu dodać jak poczytać poniższe porównania, zestawione w tabelce i przetłumaczone w ślad za podanym źródłem.

Indoktrynacja & Propaganda a Edukacja²⁹

Indoktrynacja & Propaganda

1a. Jednostronna: Różne bądź przeciwstawne

Edukacja

1b. Wielostronna: Zagadnienie jest badane z

²⁹ Na podstawie materiałów witryny **Leading Edge**; Internet: <http://www.trufax.org/general/indoc.html#prop> (*thumaczenie cc*)

poglądy są ignorowane lub źle interpretowane.

2a. Używa generalizacji, brak szczegółowych danych do porównania.

3a. Karty pomieszczone: Dane starannie dobrane - nawet zniekształcone – by przedstawić tylko najlepsze i/lub najgorsze sprawy. Język używany do ukrycia innych.

4a. Mylące zastosowania statystyk.

5a. Efekt stada. Ignoruje wyróżnienia i subtelne różnice. Próbuje zgromadzić powierzchownie podobne elementy. Rozumowanie przez analogie.

6a. Fałszywy Dylemat (albo / albo): Jedynie dwa rozwiązania problemu lub dwa sposoby oglądania problemu - "właściwa droga" (*pisarz lub mówca*) i "zły sposób" (*inne sposoby*).

7a. Odwołania do władzy: Stwierdzenia wybranych władz wykorzystane do „nitowania” argumentów. Podejścia "tylko ekspert wie".

8a. Odwołania do konsensusu lub podejście typu bandwagon: "Wszyscy tak robią, tak, więc muszą mieć rację".

9a. Apeluje do emocji i reakcji emocjonalnych: Używa słowa i obrazy o silnych emocjonalnych konotacjach.

10a. Oznakowania: Etykiety i uwłaczający język do opisu przedstawicieli przeciwnego punktu widzenia.

11a. Promuje postawy ataku i / lub obrony w celu 'sprzedaży' produktu lub stanowiska.

12a. Ignoruje założenia i wbudowane uprzedzenia.

13a. Język promuje brak świadomości i przytomności.

14a. Może prowadzić do tunelowej wizji i bigoterii.

15a. Przytoczone badania mają **ukryć** konflikt interesów i źródła finansowania.

16a. Statystyka ma pokazać maksymalne szkody z problemem i minimalne szkody proponowanego rozwiązania.

wielu stron, poglądy przeciwstawne są uwzględniane.

2b. Używa uszczegółowień: Każde stwierdzenie podparte danymi i cytatami.

3b Zrównoważony: Prezentuje próbki z szerokiego wachlarza dostępnych danych na ten temat. Język używany do ujawnienia.

4b. Statystyczne odniesienia kwalifikowane w odniesieniu do wielkości, czasu trwania, kryteriów kontroli, źródła i sponsora.

5b: Wyróżnianie: zwraca uwagę na subtelne różnice i wyróżnienia. Używa analogie starannie, zwracając uwagę na różnice i na niestosowność.

6b. Alternatywy: istnieje wiele sposobów rozwiązywania problemów lub oglądania problemów.

7b. Odwołania do przyczyn: Oświadczenia władz, zainteresowanych stron i dane wykorzystane są do pobudzenia refleksji i dyskusji. "Eksperti rzadko się zgadzają".

8b. Odwołania do rzeczywistości: Fakty wybrane z szerokiej bazy danych. Logiczne, etyczne, estetyczne, duchowe i psychologiczne aspekty są rozpatrywane.

9b. Odwołania do ludzkich zdolności myślowych, przyczynowej odpowiedzi: Używa emocjonalnie neutralne słowa i ilustracje.

10b. Unika etykiet i uwłaczającego języka: Adresuje do argumentów, a nie ludzi, wspiera szczególne punkty widzenia.

11b. Promuje postawy otwartości i śledzenia. Celem jest odkrycie.

12b. Eksploruje założenia i wbudowane uprzedzenia.

13b. Język promuje korzystanie z większej świadomości i przytomności.

14b. Może prowadzić do szerokiej wizji i zrozumienia.

15b. Przywoływane badania ujawniają konflikt interesów i źródeł finansowania.

16b. Statystyki pokazują wiele aspektów problemu, nie zawsze z podejścia max/min.

I jak widać z powyższego dało się znaleźć aż **16 odróżnień propagandy** od czystej informacji, tak niezbędnej w edukacji. A jak już wiemy, w 21 wieku ta edukacja musi trwać całe życie (*life long learning*).

CC

Ad. 8. Troska o zdrowie czy chorobę?

Tak, to pytanie trochę dziwnie i prowokująco brzmi, zwłaszcza dla większości młodych ludzi, u których 'wieczne' zdrowie jest wpisane w ich ogląd świata. Potem dopiero, około 40tki, gdy nadwyrężony organizm zaczyna szwankować, po pierwszych wizytach u lekarzy i po konfrontacji tego co już się dowiedzieliśmy o różnych metodach leczenia, zaczynamy się zastanawiać gdzie my jesteśmy, o co tu chodzi. Jeszcze jeden zastrzyk, jeszcze jedna tabletką, symptom i przeciwkuracja, czy ja jestem maszyną, którą tylko trzeba trochę naoliwić? Gdzie moja indywidualność, niepowtarzalność, czy szpital do którego mnie zabrano to linia produkcyjna zdrowienia robotów? Popatrzmy niżej w tabelkę co inni o tym sądzą i że nie jesteśmy odosobnieni w kwestionowaniu tego co się dzieje.

Orientacja na chorobę czy zdrowie³⁰

Orientacja na chorobę (*Disease-Care*)

- 1a.** Nacisk na usuwaniu objawów. Cel - szybkie wyniki.
- 2a.** Nacisk na zarządzanie i kontrolę. Profesjonalista "zarządza", pacjent "realizuje zalecenia".
- 3a.** Metoda linii montażowej, nastawiona na zysk.
- 4a.** Poleganie na interwencji technologii i zastąpieniu; np. przeszczepów narządów, insuliny, chirurgia, promieniowanie, chemioterapia; syntetycznych i często toksycznych leków i szczepionek. Koncentruje się na zastąpieniu narządów lub układów i ich funkcji.
- 5a.** Rosnące koszty i zależności.
- 6a.** Choroba i niepełnosprawność postrzegana w kategoriach ofiary i (*melo*)dramatu.
- 7a.** Mechanistyczne: Ciało postrzegane jako obiekt masowy zawierający dyskretne elementy.
- 8a.** Fragmentaryzm: ciało i umysł trzeba traktować oddzielnie. Części ciała postrzegane oddzielnie i traktowane odrębnie.
- 9a.** Atawistyczny: Choroba widziana jako odrębny byt od pacjenta.
- 10a.** Kontradykcja: Choroba postrzegana jako wróg.

Orientacja na zdrowie (*Health Care*)

- 1b.** Nacisk na usuwanie przyczyn poprzez wiedzę i jej integrację w życiowe nawyki. Cel na długoterminowe wyniki.
- 2b.** Nacisk na udział pacjenta w zdrowieniu. Profesjonalista "daje wytyczne" i pacjent kieruje własną terapią.
- 3b.** Metoda skoncentrowana na pacjencie dostosowana do jego autonomii.
- 4b.** Poleganie na nieszkodliwych i nieinwazyjnych terapiach i substancjach. Skupia się na regeneracji narządów i systemów oraz przywrócenie ich funkcji.
- 5b.** Koszt i zależności maleją.
- 6b.** Choroba i niepełnosprawność widziane jako zapobiegalne.
- 7b.** Organiczne: Ciało postrzegane jako masa, która funkcjonuje na mocy przepływu energii, życia i wzorców interakcji pól.
- 8b.** Holizm: Ciało-umysł traktuje się jako jedność. Części ciała leczonych w stosunku do innych części i aspektów ciała-umysłu.
- 9b.** Współczesny: Choroba postrzegana jako proces nie oddzielny od pacjenta.
- 10b.** Jednoczenie: Choroba widziana jako

³⁰ Patrz bliżej w Internet, <http://www.trufax.org/general/indoc.html#prop> (tłumaczenie cc)

11a. Eksternalizuje przyczynowość: Punkt skupienia jest poza pacjentem: wirusy, bakterie, i stresy w środowisku, ale ignoruje toksyczne czynniki środowiskowe, żywności, wody i powietrza, które mogą być podstawą do sporów korporacyjnych.

12a. Chorobowo zorientowany: skupia się na etykietach, kontrolowania i zniszczenia bytów chorobowych. Badania koncentrują się na naturze uwarunkowań reprezentowane przez objawy, nie przyczyny. Brak chorób postrzeganych jako skutek interwencji technologicznych.

13a. Używa wojskowej retoryki: "budujemy obronę", "walczymy", "wojna przeciw", itp.

14a. Monolityczny i przymusowy.

15a. Negatywny: Opiera się na lęku i nieufności do świata przyrody (*darwinowski paradygmat*).

odzwierciedlające samo-naprawcze aspekty ciała-umysłu, w odpowiedzi na wewnętrzne zmiany w organizmie i środowisku.

11b. Internalizuje przyczynowość: Koncentracja na pacjencie, jego wyborach, postawach, nawykach i reakcji na wpływy środowiska.

12b. Zorientowany na zdrowie: skupia się na wspieraniu naturalnych uzdrowienia, układ odpornościowy i adresuje przyczyny i warunki zamiast objawów. Brak choroby postrzeganej jako produkt uboczny zdrowia.

13b. Opisowy język sugeruje harmonię i współpracę

14b. Pluralistyczny, dobrowolny i wielo-opcyjny.

15b. Pozytywne: opiera się na współpracy w naturalnym świecie i w systemie opieki zdrowotnej.

No i uważny obserwator nazbierał **15 cech**, odróżniających tych co troszczą się o moje zdrowie, od tych co żyją z systemu troszczącego się o moją chorobę. Hmmm!.

CC

Kiedy człowiek, z dużym prawdopodobieństwem jest i będzie zdrowy? Moja odpowiedź może budzić opór, lecz jest to bardzo ważna sprawa, więc muszę wypowiedzieć się szczerze, zgodnie z całością mojej wiedzy lekarskiej³¹. Otóż najważniejsze jest to, aby nie przywiązywać do spraw zdrowia i chorób większej uwagi. Należy zakładać, iż jest oczywiste, że tak jak i dotąd - także w następnych dniach, tygodniach, miesiącach i latach **"będę zdrowy"** - jako, że szczęśliwie mam "dobre geny i dobrą odporność".

Owszem należy się wystrzegać wszelkiej przesady w stylu życia, zachowaniach i odżywianiu. Trzeba robić to co się lubi ale z umiarem, a co do diety to ważne jest tylko to aby była urozmaicona, zrównoważona no i oczywiście taka aby nie mieć nadwagi.

Najważniejszy jest jednak stan ducha. Spokój umysłu, pogoda ducha, radość i satysfakcja - > **sprzyja zdrowiu**; ukrywana rozpacz, upokorzenie, odebrana wolność i nadzieja, brak akceptacji, skrywany gniew, i nienawiść, zamaskowane przygnębienie - > **sprzyja chorobie**.

Nie sposób jest też czuć się dobrze jeśli świat wydaje się niepojęty i bezsensowny³². Dobre samopoczucie mamy wtedy, kiedy sądzimy, iż żyjemy w najlepszym z możliwych

³¹ Brodziak A., Wojtkowiak D., Małgorzata Muc-Wierzoń M., Ziółko E., Kwiatkowska A. .:

Współczesne rozumienie pojęć choroby i stanu zdrowia. Ann. Acad. Med. Silesiensis, 2006, 60, 248- 253

³² Flensburg-Madsen T, Ventegodt S, Merrick J., Sense of coherence and physical health. The emotional sense of coherence (SOC-E) was found to be the best-known predictor of physical health. Sci.World J 2006; 22: 2147-2157.

światów, zwłaszcza, iż jak na razie jest on jedynym znanym nam światem. Nawet jeśli niektóre wydarzenia wydają się nam złe, to należy zakładać że "sprawy idą w dobrym kierunku".

Najważniejsza jest jednak ocena samego siebie i swoich działań w owym świecie. Zdrowiu sprzyja wysokie mniemanie o sobie, poczucie zaradności², stały dobry nastrój, rozwój wyobrażeń metafizycznych taki, który zaprowadził do wniosku o zachodzących formach "życia po życiu". Naszą energię życiową nie powinna umniejszać zazdrość oraz bezustanne zastrzeżenia do działań innych ludzi. Ważne jest abyśmy zajmowali się tym co ustanowiliśmy sobie jako swoją misję życiową³³. Trzeba się jednak starać aby podejmowany trud, używany czas i energia na rzecz innych była wynagradzana, niekoniecznie finansowo, lecz także przez doznawane satysfakcje. Wydaje się, że najbardziej efektywnym zabezpieczeniem dobrego samopoczucia i w następstwie zdrowia jest odczucie stałego wynagradzania poprzez doznania zmysłowe przeżywane z akceptowanym partnerem, który odwzajemnia się tym samym.

Człowiek odczuwa tzw. stres jeśli dostrzega zagrożenia dla zapewnienia swoich elementarnych potrzeb takich jak; pożywienie, miejsce bytowania, bądź zachodzi niebezpieczeństwo dotyczące nie tylko jego spraw bytowych ale i jego godności, poczucia wartości, wolności, możliwości realizacji swoich zamierzeń, ogólnie swojej przyszłości. Ważne jest jednak aby wiedzieć, że człowiek odczuwa stres także wtedy jeśli wymienione wyżej zagrożenia, bądź negatywne oddziaływania dotyczą osób mu bliskich [patrz wyżej: Brodziak et al].

Możemy być pod wpływem znacznego stresu, nie z powodu niepowodzeń własnych, lecz z powodu nieszczęścia, które spotkało osobę nam bliską. Więcej, najbardziej dotkliwy stres wynika z odrzucenie przez osobę bliską, ściślej przez osobę którą darzyliśmy przemożnymi uczuciami, bądź która była dla nas 'znacząca'. Podobnie, znaczny stres powoduje 'zniknięcia' (*śmierć*) takiej osoby [patrz wyżej: Brodziak et al].

AB

Ad. 9. Społeczne pasożyty energoinformacyjne (*egregory, wahadła*) i ich neutralizacja.

Często obserwując innych ludzi (*u siebie trudno to zauważyć*) widzimy ich dziwne zachowanie, które nijak do nich nie przystaje, co więcej widać że ten człowiek męczy się z tym obyczajem oddając mu **całą energię** psychiczną. Prawdopodobnie kiedyś to lubił, ale teraz mu to gardłem wychodzi, ale cóż robić inni to robią, więc i on to znosi. To może być jakakolwiek aktywność grupowa; społeczna, polityczna, religijna, do której nam już nie spieszo, ale wykonujemy ją bo **tak trzeba**. Bywa i tak że zahipnotyzowani obecnością grupy i jej przywódcy nie zadajemy sobie pytania o celowości tego obyczaju i naszego w nim udziału, ale odbiera nam to energię, co czujemy. Nasuwają się zatem dwa pytania, czy trzeba i dlaczego to zjada mi energię, bo czujemy się po tym nienadzwyczajnie, to nie spacer na łonie natury z którego wracamy pełni życia i pomysłów.

Czasami też, jednak rzadziej, nie musimy być grupie, a spotkamy pewną osobę, nawet nam znaną, w której obecności czujemy się nieswojo, a po rozstaniu czujemy się pozbawieni sił. Co to jest i jak się tego pozbyć? Na pozór końcowy efekt ten sam, ale to nie to samo. Ten ostatni ubytek energii można wytłumaczyć w kategoriach analizy transakcyjnej³⁴ modnej obecnie w psychologii (*interakcje dziecko, rodzic, dorosły*), a stworzonej przez Erica BERNE. Wg tej teorii interakcja ludzi polega na **wymianie energii** psychicznej za pomocą głasków (*strokes*), które mogą być pozytywne i negatywne (*jak to lepiej mówi oryginał angielski*). W negatywnych głaskach tracimy energię i w zależności od straconej jej ilości mamy złe samopoczucie, chwilowe, lub nawet długotrwałe, utratę inicjatywy, zaufania do siebie samego, itp., [patrz np. cytowany już Redfield].

³³ Ventegodt S, Andersen NJ, Merrick J. The life mission theory II. The structure of the life purpose and the ego. Sci.World J 2003; 11: 1277-1285.

³⁴ Patrz np. Internet: http://pl.wikipedia.org/wiki/Analiza_transakcyjna.htm

Wróćmy jednak do daleko ważniejszej społecznie interakcji grupowej ludzi, gdzie oddziaływania energetyczne są nieliniowe³⁵, co więcej zgodnie z teorią systemów w myśl tzw. zasady emergencji³⁶ (*wyłaniania*), z kilku współdziałających bytów wyłania się nowy byt nadrzędny. Znaczy to że kilku ludzi myślących podobnie (*podobne elementy systemu*) wyłania psychiczny byt nadrzędny, który do swego istnienia potrzebuje energii. No i mamy **pasożyta** energo informacyjnego, którego żywimy nasza energią. Kiedyś w konotacjach duchowych nazywano je wampirami, a teraz egregorami (*już o tym mówiliśmy*), czy też nawet wahadłami³⁷. Jak to rozpoznać i uciec od tego?

Popatrzcie wokoło, większość funkcjonujących instytucji społecznych, politycznych, religijnych chce coś od nas. Ale to jest również moda, kibicowanie klubowi, uprawianie grupowego hobby, itd. Czasami one dają coś w zamian, ale czy ta transakcja wam odpowiada? Sami musicie to oszacować czy na obecnym etapie waszego rozwoju daje to wam tzw. **wartość dodaną**, czy też już nie ! Ale to nie dotyczy tylko wspierania danej idei, organizacji, to też dotyczy **nienawiści do niej**, niemożności pogodzenia się z jej istnieniem, np. że takie głupoty istnieją. Chodzi po prostu o to że nasze myśli krążą wokół tego wahadła i dają mu energię.

Jak uciec od tego? Są dwie metody; **psychologiczna** podawana przez cytowanego już rosyjskiego znawcę Zelanda, oraz **psychoenergetyczna**³⁸ zbadana i opisana dokładnie jako rezultat tajnych rosyjskich badań w minionej erze zimnowojennej. W wielkim skrócie metoda Zelanda polega na uznaniu, że jest się podłączonym do wahadła (*egregor*), a następnie na totalnym jego ignorowaniu, zatrzymując w ten sposób oddawanie energii psychicznej. Wg słów autora; „Przestajesz oddawać mu energię, nie myśląc o nim w ogóle i wyrzucając go z umysłu. Po prostu pomyśl sobie ‘pies z nim’ i on zniknie z Twego życia” (s65).

Metoda psychoenergetyczna nie jest tak prosta, ale bardziej skuteczna i bazuje na przywróceniu naruszonej otoczki energetycznej człowieka wokół głównych czakr, ale najlepiej ją przetrenować z przytoczonej już książki Wereszczagina (s151).

CC

Ad. 10. Słuchanie radia i TV; po amerykańsku czy świadomie, lub też z Internetu.

O mediach i ich toksycznych właściwościach, wbrew pierwotnym nadziejom i oczekiwaniom, co do ich roli już tu mówiliśmy (*patrz niżej*). Chodziło tam o świadome nałogowe poddawanie się ich toksycznemu wpływowi. W notce tej chcę jednak zwrócić uwagę na równie groźny obyczaj, jaki się szerzy obecnie jak kraj długi i szeroki. Gdziekolwiek się wejdzie, do domu, biura, sklepu, wszędzie jest coś włączone, coś gada (*propaganda, sprzedawanie*) i/lub aplikuje muzykę wątpliwej jakości (*metal, tech, rap, rock, itd.*), obniżając nasze poziomy duchowe i intelektualne (*patrz LOC Hawkinsa*). To słuchanie mediów odbywa się w sytuacji, gdy nasza świadomość jest zaangażowana w inną aktywność, zawodową, domową, itp., i nie zwraca uwagi co niechcianego i/lub trującego **przesącza się** do podświadomości.

³⁵ W układach nieliniowych nie zachodzi proporcjonalność przyczyn i skutków, występuje efekt motyla, fraktale, przeciekanie energii, itp. Patrz np. Teoria i Inżynieria Systemów, cytowana już tutaj.

³⁶ Patrz poprzednią pozycję, ale w szczególności; Scott A., **Schody do Umysłu, nowa kontrowersyjna wiedza o świadomości**, WNT Warszawa, 1999, s236.

³⁷ Patrz Zeland V. **Transerfing rzeczywistości –Przestrzeń wariantów**, tom 1, Wyd. Hartigrama, Warszawa 2009, s226.

³⁸ Wereszczagin D., **Wyzwolenie –DEIR I**, broń psychotroniczna, tajemnica wojskowych badań na Syberii, Wyd. KOS, Katowice 2005, s212.

A nasza podświadomość³⁹ jest aktywna **24godziny** na dobę, i w sytuacjach nadzwyczajnych i ekstremalnych (*np. podczas operacji*) też działa. Co więcej, z wyłączeniem świadomego osądu, podświadomość **wszystko uznaje jak prawdę** i ewentualną **wytyczną działania**⁴⁰, jeśli kierująca nią świadomość nie mówi inaczej. A nasza świadomość jest nieraz zablokowana, (*jeśli dozna olśnienia, zaskoczenia, w sytuacjach ekstremalnych*) i wtedy musi reagować podświadomość i robi to bardzo dobrze, natychmiastowo i tak jak została nauczona, niestety nie zawsze przez nas. Stąd też wielu z nas się tłumaczy potem, ***przepraszam, jak tak nie chciałem, ja tak nie myślę, itd., itp.*** Ja, to znaczy mój świadomy umysł, a za moją podświadomość **niestety** nie odpowiadam! Moja podświadomość to oddzielny byt, który mi urządza takie psikusy! Jak dalece jest to prawdą zrób proszę prosty test i poobserwuj siebie. Jak wiele idei, o których mówisz i w które wierzysz są naprawdę twoje własne? A jak wiele przejąłeś od innych ludzi nie poświęcając czasu na przemyślenie ich? Posłuchaj czasami tego, co mówisz, a możesz być zaskoczony faktem jak wielu ludzi mówi twymi ustami. Jeśli ty nie pokierujesz swoją podświadomością robi to ktoś inny.

Absurdalności i szkodliwości tego stanu nie trzeba więcej eksponować, bo człowiek na wysokim poziomie rozwoju, odpowiedzialny za siebie i za innych, nie może pozwolić sobie na takie wewnętrzne rozdarcie.

Nie mówiłem jeszcze o TV. Coraz więcej z nas urządza się tak, że w jednym pokoju gra radio, a w drugim włączona jest TV. Jeszcze lepiej to widać na filmach amerykańskich gdzie TV włączone jest w kuchni i gada do nas i całej rodziny przy śniadaniu, obiedzie i to samo w sypialni, a niektórzy nawet zasypiają z TV. Można sobie wyobrazić, co ich podświadomość przyswoiła sobie jako absolutne prawdy. Patrząc zaś na to co się dzieje w USA; przyzwolenie obywateli na eskalację przemocy, akceptacja ustawodawstwa antyterrorystycznego, również na to co dyktuje się światu jak wytyczną działania (*Irak, Afganistan*), trzeba dojść do wniosku że nie tędy droga. Nie możemy sobie dłużej pozwolić na wewnętrzne rozdarcie, na to by być kontrolowanym przez właścicieli i/lub dzierżawców mediów.

Warto również zdać sobie sprawę, że nieświadome używanie mediów to droga uzależnienia się od nowych pasożytów energio informacyjnych i wzmocnienie powiązań ze starymi egregorami (*patrz wyżej p 9*).

Znacznie lepiej i bezpieczniej jest skorzystać z **prawa wyłącznika**, którego nie było u Orwell'a. A o tym, co się dzieje w kraju i w świecie dowiedzieć się można szybko, świadomie i bez emocji wchodząc do Internetu na polskie i/lub zagraniczne portale wiadomości, gdzie wpierw mamy możliwość selekcji tytułów, a potem, jeśli interesujące, wchodzimy do treści, co więcej wszystko to **świadomie kontrolujemy**.

CC

Ad. 11. Obrona przed toksycznym oddziaływaniem mediów – Internet, sieci społeczne?

Ogromna większość społeczeństwa nie spostrzega, że media oddziałują na nich toksycznie. Co najwyżej ich widzowie są znużeni, sfrustrowani, znudzeni, dość często zaniepokojeni, a czasami przerażeni - pozostawieni sam na sam z **czarną wizją przyszłości**. Problem więc jednak istnieje i należy go rozważyć dokładnie, gdyż chodzi tu także o negatywne oddziaływanie na nasze dzieci i wnuki.

Zacznę od tego, że sam osobiście nie mam żadnych kłopotów z odbiorem mediów i mam metody radzenia sobie ze scharakteryzowanym już pokrótce wpływem.

³⁹ Podświadomość, ang. subconscious, patrz np. <http://en.wikipedia.org/wiki/Subconscious>, lub też więcej i szerzej; http://en.wikipedia.org/wiki/Unconscious_mind

⁴⁰ Patrz więcej w psychologii Huna, Kahili King S., **Bądź mistrzem Ukrytego Ja**, Wyd. KOS Katowice 2003, s219.

Media, wg mnie są od tego, aby mnie poinformowały o wydarzeniach zachodzących na świecie i w kraju, a nie od wzbudzanie we mnie emocji, stanów lękowych i zwątpienia, no i sprzedawania. Owszem te same środki techniczne (*gazety, TV, Internet*) mogłyby posłużyć do zrelaksowania mnie i dostarczenia mi rozrywki to znaczy oderwania od monotonii nużących "zajęć koniecznych". Czy współczesne media dostarczają rozrywki jest także ciekawym pytaniem.

Chcąc być dobrze poinformowany muszę uwzględnić, że po pierwsze świat generuje ostatnio zbyt dużo informacji, które należałoby wchłonać. Jest to niemożliwe. Trzeba się więc zorganizować. Oglądanie dzienników telewizyjnych zmusza do zapoznawania się z fragmentami, które "sprzedają" relacje o tragicznych wydarzeniach, obliczone na wzbudzanie "czarnych emocji" u odbiorców o osobowości "tragiczno - romantycznej".

Lepiej jest więc przeglądać dziennik (*drukowany- nie TV*) i "przerzucając" jego strony szybko wyszukać te informacje, które nas interesują. Byłoby dobrze, jeśli starczałoby nam czasu, aby przerzucić dzienniki odzwierciedlające dwie główne opcje postrzegania świata, a mianowicie opcję liberalną i konserwatywną. Jeśli mamy nie wiele czasu to być może wystarczy zaznajomienie się z zachodzącymi zjawiskami długotrwałymi. Wtedy wystarczy dokonywać "przeglądu prasy ogólnoswiatowej". W Polsce rolę taką wypełnia w sposób wyśmienity tygodnik Forum⁴¹. Osoby znające języki obce mogą sięgnąć do Internetowych wydań czołowych gazet zagranicznych anglojęzycznych, dla przykładu International Herald Tribune⁴² lub np. francuskich takich jak; Le Monde⁴³, Le Figaro⁴⁴. Trzymanie ręki na pulsie najważniejszych dokonań w zakresie głównej, ale często nazywanej współcześnie "ortodoksyjnej" sfery nauki umożliwia np. śledzenie magazynu popularno - naukowego Scientific American⁴⁵.

Wiele osób jest wręcz uzależnionych od stałego śledzenia tzw. wiadomości TV, a w szczególności takich kanałów jak TVN24, PolsatNews, Euronews, CNN, przeplatanych gęsto sprzedawaniem. Daje to tym osobom złudzenie uczestniczenia, a może i nawet wpływu na podejmowanie decyzji o doniosłej wadze.

Tu trzeba powołać się, na prowokacyjne stwierdzenie prof. Staniszkis, która stwierdziła niedawno, że **władzy już nie ma**⁴⁶. Chodziło jej o to iż politycy odgrywają przed publicznością - zgromadzoną przed odbiornikami TV - rodzaj "sztuki teatralnej", nie mając realnego wpływu na procesy, które toczą się niejako automatycznie, z natury rzeczy (*hasłowo* tzw. "sztywne wydatki", *sektor bankowy, korporacje i konsorcja, albo .. "wg dyrektyw Unii Europejskiej"*).

To jest wartościowy przyczynek teoretyczny, aby uświadomić istnienie takich nużących "automatyzmów" (*działań wg "sztamper"*) w wielu innych sferach życia. Jeśli wziąć do ręki pilota tzw. "kablówki (w sieci UPC 40 kanałów, INEA 120) to możemy się przekonać, że całość przeżyć człowieka została poszufladkowana na takie działy jak.: 1. owe właśnie tzw. "wiadomości", 2. kino (*osobne kanały dla melodramatów, horrorów, thrillerów, komedii, science – fiction*) 3. "pożal - się Boże" - rozrywkę (*stałe wynurzenia "gwiazd filmowych"*),

5. sport (w tym m. inn. tzw. "sporty ekstremalne"), 6. teledyski, 7. muzyka poważna (*kanal Mezzo*), 8. religia, 9. popularno - naukowe, 10. kanały pod nazwą "kultura", 11. podróże - czyli krajoznictwo ..

Cóż chcę powiedzieć przez ową "wyliczankę", bądź inaczej, roztaczanie wydawałoby się przeogromnych możliwości wynikających z pozornie sielankowej sytuacji, kiedy to media współczesne dostarczają stawy ... o wszystkim co tylko możliwe. Otóż, zmierzam do tezy, że co prawda... nie było wyjścia... świat ze względu na zachodzący rozwój technologiczny i tzw.

⁴¹ Forum - najciekawsze artykuły z prasy światowej. Strona główna

http://www.tygodnikforum.pl/forum/index.jsp?place=Menu01&news_cat_id=-1&layout=0#

⁴² International Herald Tribune - The Global Edition of The New York Time; <http://global.nytimes.com/?iht>

⁴³ Le Monde.fr <http://www.lemonde.fr/>

⁴⁴ Le Figaro.fr International <http://www.lefigaro.fr/international/>

⁴⁵ Scientific American; <http://www.scientificamerican.com/>

⁴⁶ Staniszkis J. **Władzy już nie ma** ? <http://wiadomosci.wp.pl/kat.1342,title.Wladzy-juz-nie-ma,wid.11358025,felieton.html>

"rozwarcie apertury" (o czym pisze niżej) niejako nieuchronnie musiał "dojechać, dojść" ... do opisaney sytuacji medialnej..., w której "wszystkim się odechciewa wszystkiego" - ale trzeba umieć sformułować teraz radę - co robić w tej sytuacji.

Rada jest potrzeba aby przynajmniej część osób (prof. Cempel twierdzi, że wystarczy 20%, powołując się na zasadę Pareto⁴⁷).. nie było w stanie "zneutralizowania", "sparaliżowania mentalnego" przez media. Jest to kluczowa sprawa. Nie wszyscy mogą pozostawiać w stanie "uśpienia" i wieść życie "jak sen na jawie". Jak już o mediach to odwołajmy się to tytułu jednego z filmów. Otóż.. "Musi z nami lecieć pilot" !!!.

Ponieważ wywód mojej rady może być .. tak jak w owych mediach, przydługi więc konkluzje podam już teraz, a potem będę powoli ją uzasadniał. Otóż, jeśli ktoś chce być odpornym na "usypiające i żywiące nas złymi emocjami" działanie mediów to powinien **nie gapić się, lecz działać**, (co najmniej korzystać z pilota, którego nie było w świecie G. Orwell⁴⁸, a) - a nieco bardziej poważnie.:

[.. w miejsce biernego odbioru i trawienia zbędnych treści.. odwołać się raczej do swojej tzw. "wewnętrznej prawdy"⁴⁹ " .. i z uporem realizować wyznaczoną przez siebie misję życiową, przy czym owa misja powinna wynikać z uświadomionego modelu świata, który określa sens i zadania życia ludzi.]

Moje stwierdzenie postaram się teraz uzasadnić, gdyż zależy mi na tym, żeby przekonać państwo, że obrona przed "toksycznym działaniem" mediów takich jak TV, radio, gazety codziennie nie będzie skuteczna, jeśli zamienimy w/w media na przeglądanie tysięcy witryn Internetowych i udzielanie się w rozlicznych sieciach (portalach) społecznościowych.

Zacznijmy od krótkiego zarysu historii rozwoju środków masowego przekazu.

Pierwsze audycje na falach radiowych nadawał G. Marconi w latach 1895-1897. **Radio** jako nowe mass-medium, przydatne dla przekazywania informacji oraz lansowania określonych ideologii wykorzystano dopiero 30 lat później. Był to okres rozwoju technologii, kiedy to łatwo było zmonopolizować wszystkie mass-media i monopolistyczny dostęp do nich wykorzystać do celów politycznych. Jest znane, że państwowy monopol na audycje, nadawane przez radio przyczynił się do narzucenia ideologii faszystowskiej, a potem do wylansowania totalitaryzmu komunistycznego.

Takie stronnice, narodowe bądź imperialne światopoglądy udało się skutecznie podtrzymywać przez następne pół wieku tzn. w latach 1930-1980 dzięki kolejnemu wynalazkowi, a mianowicie **telewizji**, która w tych czasach także mogła być skutecznie kontrolowana przez jeden państwowy ośrodek władzy.

Niemal symbolicznym żartem historii jest fakt, iż pierwszą audycją telewizyjną, emitowaną przez nadajnik dużej mocy była transmisja z otwarcia Olimpiady, zorganizowanej w roku 1936 w nazistowskim wówczas Berlinie. Carl SAGAN, w jednej ze swoich fascynujących powieści pt. "Kontakt" zwrócił uwagę, że transmisja przemówienia Hitlera, stojącego wówczas na trybunie jest obrazem, który do tej pory niejako "biegnie" poprzez przestrzeń kosmiczną i dotarł na odległość 73 lat świetlnych.

Do upadku europejskich systemów totalitarnych przyczyniły się z nowe wynalazki, które umożliwiały rozbicie monopolu na przekazywanie danych i obrazów. Zagłuszanie stacji radiowych stawało się w latach osiemdziesiątych tego wieku coraz mniej skuteczne. Jednocześnie w tym samym dziesięcioleciu rozpowszechniły się magnetowidy. Rozpoczęto wtedy także nadawanie

⁴⁷ Zasada Pareto http://pl.wikipedia.org/wiki/Zasada_Pareto

⁴⁸ W świecie Orwella telewizory jednocześnie szpiegowały dla Ministerstwa Prawdy; patrz np. http://pl.wikipedia.org/wiki/Rok_1984, (dopisek-cc).

⁴⁹ Romanowska-Łakomy H. Prawda wewnętrzna. Psychologia fenomenologiczna osoby, Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 1996, s. 171.

audycji telewizyjnych poprzez satelity telekomunikacyjne, usytuowane na orbicie geostacjonarnej. Należy zapewne przyznać przy tym rację jednemu z publicystów, który zwrócił uwagę na psychologiczny i socjologiczny fakt, że aparatura video rozpowszechniła się wtedy tak szybko ze względu na kasety o treści erotycznej i purystyczne nastawienie każdego niemal systemu totalitarnego, co jest osobnym ciekawym zagadnieniem.

Wiadomości o puczu, który miał zapobiec likwidacji imperialnego związku, jak wiadomo, przekazywano sprawnie i na bieżąco, poprzez liczne, już w roku 1990 w Moskwie końcówki sieci Internet.

Przesył danych w sieci Internet jest jednak jeszcze obecnie, jak wiadomo skutecznie cenzurowany na niektórych dużych obszarach naszego Globu (np. *Chiny*). Sytuację tą mogą zmienić kolejne innowacje technologiczne, co zaistniało - już po części niedawno na terenie Iranu.

Otwarcie apertury

Prócz postępu technologicznego zaistniały jednak także przemiany socjologiczne. Otóż przez całe wieki stosunkowo wąska grupa osób decydowała o tym co należy przekładać ludziom pod rozagę. Początkowo byli to głównie duchowni. Należy zauważyć, że przynajmniej w Europie, w krajach chrześcijańskich nie tylko w miastach ale i w każdej wiosce wybudowano kościół lub chociażby mały kościółek. W tych oto, nazwijmy je umownie, 'ośrodkach życia duchowego' - w regularnych odstępach czasu 'rozgłaszano przesłania' uzgodnione z hierarchią centralną i synchronizowane w czasie. Pewien rodzaj 'sieci masowego przekazu' istniała więc już od stuleci. Przez sieć tą lansowano ściśle określony '**system zapatrywań**', co podlegało ścisłej kontroli. Nie istniała dowolność rozpowszechnia 'tym kanałem' innych treści.

Dopiero rozpowszechnienie się popularnych książek i pierwszych wysoko nakładowych gazet w wieku XVIII - powiększyło grupę osób określających treści, które rozpowszechniano masowo. Do osób odbywających służbę wojskową oraz poprzez gazety i inne pisemne obwieszczenia, mogli przemawiać już wtedy "władcy" lub ujmując to inaczej tzw. elita władzy.

W pierwszych tzw. krajach demokratycznych dołączyli do nich tzw. politycy reprezentujący zróżnicowane opcje polityczne. W wieku XIX swoje przesłania zaczęli rozgłaszać naukowcy i inni twórcy, np. poeci. W pierwszej połowie XX wieku ową 'cywilną składową środków masowego przekazu', znacznie rozwiniętych już wtedy od strony technicznej mediów 'przejęli' na pewien czas ideolodzy autokratycznych, agresywnych systemów takich jak państwa Hitlera i Stalina.

Wciąż jednak istniała ta sama sytuacja, jeśli spoglądać na nią pod kątem liczebności grupy i 'wachlarza' (zróżnicowania) nagłaśnianych treści. Wachlarz tematyczny rozpowszechnianych treści był stosunkowo mały, a cenzura (*istniejąca, np. w Polsce do roku 1989*) była znaczna (*ujmiemy to tutaj naszym terminem 'apertura mała'*).

Na przestrzeni ostatnich 20 lat już także w Polsce zaistniała znaczna przemiana. Wynikła ona stąd, iż w tzw. krajach demokratycznych do grupy osób wyznaczających, co ma być rozpowszechniane dołączyli managerowie mass - mediów. Nastąpiło 'krótkie spięcie' pomiędzy mentalnością tych osób, a decyzjami o emitowaniu określonych treści poprzez kontrolowane przez nich nadajniki radiowe i TV. Co więcej jednoczesne zniesienie cenzury oraz tzw. 'skomercjalizowanie' ośrodków rozpowszechniania umożliwiło im kierowanie się zasadami 'podaży i popytu'. Mówiąc najkrócej doszło do **niemal kompletnego rozwarcia apertury** dla strumienia treści możliwych do rozpowszechniania masowego. Trafnie ujmuje to Mirosław Pęczak. Píše on "Świat przedstawiony w mediach to... pełnia możliwych doświadczeń dzisiejszego człowieka. Nie ma nic w umyśle, czego nie byłoby na ekranie..." Jean Baudrillard w swojej książce **Przed końcem** píše: "... To nie media są nieodpowiedzialne, one tylko rozpowszechniają nieodpowiedzialność, która stała się dzisiaj naszym sposobem solidarności społecznej. Obywatele nie decydują świadomie, że będą oglądać telewizję. Robią to na skutek pewnego rodzaju przyciągania, upojenia... Jak mamy myśleć, jeżeli możemy wejść w obraz TV czy też video? I czy istnieją jeszcze fakty, wydarzenia, wartości, które mogłyby oprzeć się temu elektronicznemu zatapianiu w bezmyślności?...".

Dlaczego rozwarcie apertury prowadzi do zmasowanej frustracji?

Skąd wzięły się owe 'nieprzyjemne odczucia' wynikające z owego rozwarcia apertury? Przecież powszechna dostępność całej palety wszystkich możliwych treści powinna być interesującą, intrygującą, powinna stwarzać coraz to większe szanse i możliwości rozwoju, pracy i rozrywki. Sądzę, że ów stan frustracji da się wyjaśnić następująco.:

Rozwarcie apertury spowodowało, że mass-media niejako przypadkowo nagłaśniają bardzo często 'poglądy, odczucia, inklinacje' osób, które ze swojej natury są pesymistami, bądź których osobowość - jeśli scharakteryzować ją krótko np. wg systemu Enneagram⁵⁰ - jest 'tragiczno - romantyczna'. Jest faktem udowodnionym eksperymentalnie (*przez liczne badania socjologiczne, ankietowe i inne*) iż ok. **50% ludzi** lubi oglądać filmy przesycane sadyzmem lub obrazowaniem różnych form 'pastwienia się' nad innymi ludźmi - zwłaszcza jeśli obrazy te uzasadniać poprzez fabułę usprawiedliwiającą oglądanie takich scen - np. przez '**potrzebę ścigania zła**' lub tzw. 'obiektywnego obrazowania historii'. To 'rynkowe zapotrzebowanie' próbują z nawiązką zaspokoić managerowie mass - mediów. Niestety tą samą pomocniczą funkcję pełnią nasze **polskie filmy** historyczne, takie jak "Ogniem i mieczem", "Quo Vadis", itd.

Robert D. Kaplan o tzw.: **masowym odbiorcy** pisze następująco.: ".....Człowiek masowy jest rozpieszczonym dzieckiem, które domaga się rozrywek i łatwo dostaje ataków wściekłości. (...) Jedyne jego przykazanie brzmi 'będziesz domagał się komfortu'. Ów "człowiek masowy" to zadowolony z siebie, wyspecjalizowany przedstawiciel społeczeństwa postindustrialnego, który zna się znakomicie na własnym wycinku wszechświata, a o całej reszcie nie wie nic - to typ "uczonego ignoranta..."

Już Ortega y Gasset⁵¹ ujął to podobnie: "Człowiek masowy oczywiście interesuje się samochodami, różnymi 'środkami znieczulającymi' i czym się tylko da. Wszystko to potwierdza jego głęboki brak zainteresowania dla samej cywilizacji. Są to bowiem zaledwie jej wytwory, a namiętność, jaką darzy je człowiek masowy, ujawnia jego obojętność wobec mechanizmów, które doprowadziły do ich stworzenia. Ortega y Gasset twierdzi również, że świat pełen możliwości w którym żyje człowiek masowy 'automatycznie staje się źródłem głębokich zwyrodnień, nadaje ludzkiemu życiu złowrogą postać'. Zaprzątnięty dążeniem do komfortu i zaspokajaniem pragnień człowiek masowy nie uznaje żadnych granic przyjemności. A '**barbarzyństwo**' przypomina Ortega y Gasset - 'to brak norm i jakiegokolwiek szacunku dla nich'. Jeśli Ortega y Gasset przesadza w ocenie sytuacji, to dlatego, że sami nie zazналиśmy jeszcze dostatecznie długiego okresu wewnętrznego pokoju, by człowiek masowy miał czas wykształcić się w pełni..."

Skoro można pokazać wszystko, można pokazać, a nawet niechcąc lansować także przekonania i reakcje ludzi, którzy czują się, subiektywnie biorąc, a nawet 'obiektywnie biorąc' - upokorzeni, poniżeni, pozostawieni **na marginesie** itp. Dotyczy to również tzw. terrorystów, różnych mniejszości społecznych, narkomanów, psychicznie chorych itp.

Managerowie mass - mediów uwzględniając owe ogromne zapotrzebowanie wynikające z opisanych fenomenów 'zatapiają' także resztę użytkowników środków masowego przekazu w sosie intelektualnym, który jest 'tragiczny, pesymistycznym bądź zaspakajający potrzeby agresji'.

Jednocześnie z wspnianym rozwojem technologicznym środków przekazów, pojawiły się rzeczywiste, realne groźne fenomeny ekologiczne, socjalne i ekonomiczne (tzw. *kryzys finansowy, kryzys żywienia*), zdrowotne (tzw. *nowe choroby*), demograficzne, polityczne. Mass media z lubością roztrząsają te problemy. Można jednak odnosić wrażenie, że owe upiory tak jakby 'spadły z nieba' managerom mass-mediów i dołączyły się do innych, omówionych wyżej powodów do 'tragizmu i pesymizmu'.

Reasumując, co może uczynić pojedynczy, zdrowy człowiek w owej nowej sytuacji ?

Chcąc się bronić przed toksycznym wpływem mediów musimy przede wszystkim uświadomić sobie, że istnieją owe 'niehumanne i ponadhumanne, cybernetyczne, wrogi nam mechanizmy'.

⁵⁰ Palmer H. **Enneagram: Zrozumieć siebie i innych**, Agencja Wydawnicza Santorski, Warszawa, 1992, s.400.

⁵¹ Ortega y Gasset J, **Rozmyślania o Europie** Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 2006, s.

Można bronić się indywidualnie, w pojedynkę. Można ewentualnie uczynić to przedmiotem swojej misji życiowej i starać się przeciwdziałać omówionym zjawiskom poprzez społeczne zorganizowanie się. Wiele osób cierpi przecież z powodu wrażenia bezczynności, braku zajęć, deficytu sensu, braku możliwości samorealizacji i celu życiowego. Wywód nasz wskazuje natomiast na możliwość realizacji 'niezwykłych zadań', które polegałyby na wytropieniu 'jakiegoś nowego wampirowatego cybernetycznego wikołaka lub upióra. Walka z nim może być równie skuteczna (*lub nieskuteczna*) jak walka wiedźmina Geralda z filmów typu fantasy.

Należy więc stwierdzić, że **obrona** przed toksycznym oddziaływaniem mediów **jest możliwa** wtedy, jeśli zdołamy ugruntować w swoim umyśle zborny **optymistyczny model świata** (*wszechrzeczy*), który wyznacza sens życia ludzi o czym pisaliśmy we wstępnej części naszego poradnika, oraz w publikacji⁵².

AB

Ad.12. Nawiedzone teorie spiskowe w polityce światowej, a uzasadnione podejrzenia o manipulację.

Spiski czasami są rzeczywiście zawiązywane. Współczesna sytuacja w zakresie możliwości rozpowszechniania rozmaitych opinii, wynikająca głównie z uzyskania sprawnego dostępu do Internetu przez ogromne rzesze ludzi sprawia jednak, że w umysłach ludzi powstaje coraz większe zamieszanie. Niemal każde ważne przeszłe wydarzenie jak np. lot na Księżyc, atak z 11 września 2001 na World Trade Center jest przedstawiane jako sztucznie sfabrykowane. Wszelkimi poczynania polityków jak i najistotniejsze wydarzenia historyczne miałyby mieć "**podwójne dno**" i być sterowane przez „**tajny rząd światowy**" oraz służby specjalne.

Jednocześnie, każdy z nas zapoznał się ze skutkami tzw. kryzysu finansowego, który wyniknął z nieprawidłowych, zakamuflowanych operacji finansowych wysoko postawionych menadżerów bankowych. Rzeczywiście powinniśmy pamiętać, że na przestrzeni dziejów konglomerat (*politycy, dyplomaci i służby specjalne*) pewnych krajów - rzeczywiście zawiązują "tajne sprzysiężenia" i podejmują nieujawnione plany. Co więcej jeśli rozpatrywać pewien kraj zarządzany autorytarnie (*dyktatorsko*) - to z definicji "grupa sprawująca tam władzę - na bieżąco - "spiskuje przeciwko swoim obywatelom". Należy jednak posiadać zdolność odróżniania takich nieludzkich, ale bez trudu spostrzeganych poczynąń od ewentualnych działań ukrywanych.

Trzeba uwypuklić na czym polega różnica pomiędzy spostrzeganiem działań zawłaszczających, niedemokratycznych, od spiskowania przeciwko pewnej grupie ludzi. Otóż pewna **teoria spiskowa** zawsze zakłada, iż zachodzi ukrywanie pewnej "ważnej sprawy" i manipulacje możliwe na wskutek tego utajnienia. Chodzi więc o to aby nie dać się "nabierać", aby nie wierzyć naiwnie we wszystkie wyjaśnienia, podawane przez ośrodki władzy i być może podporządkowane im media.

Jeśli znacznie jednak nasilimy taką podejrzliwość to niestety będzie nas cechować bardzo męcząca postawa **paranoidalna**. Musimy sobie zdawać sprawę, że za każdym razem, kiedy nie tylko odnosimy wrażenie, że mamy do czynienia ze spiskiem, ale informujemy o tym wielu ludzi, to nasi rozmówcy mają nie tylko odruch, ale nawet intelektualny obowiązek rozpatrzenia, czy wygłaszana teoria spiskowa jest prawdziwa.

Osoby zapoznające się z pewną teorią spiskową są więc w podobnej sytuacji jak lekarz, który wysłuchuje pewnego pacjenta i niestety nabiera podejrzenia, że pacjent ma zespół

⁵² Brodziak A., Kutnohorska J., Muc - Wierzoń M., Ziółko E.: Społeczne i kulturowe następstwa uznania "Hipotezy o współdziale ludzi w nawrotowym odtwarzaniu się Wszechświata". Ann Acad Med Siles 2009, 63, 40 – 47.

paranoidalny⁵³. Jak lekarz sobie radzi w takiej sytuacji? Nie ma przecież badania laboratoryjnego, które zweryfikowałoby - czy pacjent ma czy też nie zespół paranoidalny. Diagnoza musi być postawiona w oparciu o analizę wygłaszanych treści. Na czym polega taka analiza?

Otóż lekarz (*jakkolwiek **diagnosta***) ;

- (i) szacuje jakie jest prawdopodobieństwo, że wygłaszana teza jest prawdziwa,
- (ii) porównuje wygłaszane sądy z przekonaniami większości innych ludzi oraz,
- (iii) z własnym tzw. zdrowym rozsądkiem. Lekarz musi spojrzeć i mieć dostęp do informacji,
- (iv) o innych wygłaszanych przez chorego opiniach i dodatkowo,
- (v) porozmawiać z pacjentem na tematy innych banalnych spraw.

Analiza w myśl punktów (iv) i (v) jest najważniejsza, gdyż bardzo ważne jest poznanie sposobu myślenia rozmówcy. Chodzi bowiem o to czy aby dana osoba nie cechuje się "wadliwością wnioskowania" w większości tematów jakie porusza⁵⁴. Konieczne jest zastanowienie się czy tzw. "**ześlizgi myślowe**", "niedokojarzenia" nie są czymś nagminnym u tej osoby. Jeśli stwierdzamy utrwaloną "wadliwość myślenia", dotyczącą szerokiego spektrum tematów, to niestety musimy chwilowo założyć, że mamy do czynienia z postawą paranoidalną, a przedstawiana teoria spiskowa, jakkolwiek trudna zazwyczaj do natychmiastowego zweryfikowania jest mało wiarygodna.

Jeśli wrócić jednak do rozważanego tu sposobu oceniania prezentowanych teorii spiskowych w mediach, a zwłaszcza w przeróżnych witrynach internetowych, to należy zauważyć, że postulowane to przez nas "postępowanie diagnostyczne" - zgodnie z punktami (i), (ii), (iii) wymaga dość dobrej znajomości ogromnych połączy wiedzy. Ponieważ nie jest możliwe aby być znawcą całego obszaru wiedzy niezbędne jest więc aby koniecznie posiadać pewien "szkielet podstawowy" **wiedzy o świecie**. Jeśli nie będziemy posiadać takiego podstawowego, zbornego **modelu świata**, to wtedy niestety dość często kolejne przedstawiane teorie spiskowe będą robić na nas duże wrażenie.

AB

Ad.13 Czy dany kraj lub społeczność jest zarządzana w sposób mafijny.

(pisze się)

Ad.14. Jak neutralizować wzbudzanie lęków przez media.

(pisze się)

Ad.15. Dlaczego Polska wlecze się w ogień Europy?

To nie takie proste racjonalnie odpowiedzieć na złożony problem rozwoju narodu. Ale proponuje choć na chwilę wyzwolić się od wszystkich „izmów” (*społecznych, politycznych, religijnych*) i otworzyć oczy patrząc do tyłu historii narodów. Dobrze, ale czy patrzeć do tyłu na 20lat, 70lat, 200lat, czy 2000lat? Do tego, jeśli czytasz te słowa to zakładam, że wyzwoliłeś się z **mentalności ofiary**, tak przeważającej w Polsce.

Narody, z którymi próbujemy się porównać już wtedy (*2000lat*) stawiały swe pierwsze kroki dając odpór Rzymowi, we Francji, nad Renem, w Irlandii i Anglii. A na naszych terenach mieliśmy rzadkie małe osady, niewiadomo jakiej nacji, i hulali po nich Hunowie i inne plemiona znad morza Czarnego i Kaspijskiego. Więc, może zabrakło nam tego tysiąca lat rozwoju społecznego? Być może, a co powiemy na **przykład Finlandii**, czy Australii, nie przybyli tam

⁵³ Urojenie, patrz Internet; <http://pl.wikipedia.org/wiki/Urojenie>

⁵⁴ Klasik A. Koncepcja odmiennej selekcji informacji jako wyraz zaburzeń myślenia u chorych na schizofrenię paranoidalną, 2007r, <http://www.memowiadomosci.pl/txt/a,35,4>

przedsiębiorczy '**koloniści**' jak do Ameryki Północnej (USA). Tak, przykład Finlandii spycha nas jeszcze bardziej do tyłu i pokazuje że **można skoczyć** do przodu, więc dlaczego my nie potrafimy skoczyć?

Można by jeszcze powiedzieć że ponad 200 lat temu nasi sąsiedzi rozebrali nas prawie na własne życzenie, warcholstwo magnaterii i szlachty im w tym bardzo pomogło. Ale jak nas rozbierano wtedy, to Finlandii jeszcze nie było i nie wszyscy wiedzieli że istnieje naród fiński. A od tych czasów zrobiliśmy jako naród kilka **nieprzemyślanych** i **źle zaplanowanych** powstań.

Co więcej w każdym takim powstaniu, organizowanym co mniej więcej 30 lat, wyginęło kolejne pokolenie młodych inteligentnych ludzi. Jedyne natomiast powstanie przemysłane i zwycięskie nie cieszy się poparciem kolejnych władz, począwszy od przedwojennych do obecnych. A ostatnie powstanie (1944r) kosztowało naród około 200tys. ludzi (*nie licząc infrastruktury*), w tym **wybito kwiat inteligencji**, która mogłaby tworzyć mądrą Polskę powojenną. Jak widać, z pokolenia na pokolenie pozbywamy się młodych najlepszych, tak wygląda nasza mądrość narodowa.

A mądrości tej nie uczą w szkołach, mądrość społeczną zdobywa się przede wszystkim przez działanie (*learning by doing, action learning*⁵⁵). Demokracji, praworządności i innych cnót społecznych nie nauczy szkoła. Szkoła może dać podstawy teoretyczne, ale to trzeba sprawdzić i powtórzyć wielokrotnie w działaniu (*znowu learning by doing*). W tym działaniu uczymy się jako naród bardzo ważnej rzeczy, **wyłaniania liderów** na każdym szczeblu władzy społecznej i politycznej. Do tego ci liderzy są sprawdzeni w działaniu i nie jest wart propagowania przypadek, że w sytuacji braku liderów, kogoś, który całe życie był dobrym dziennikarzem zrobiono premierem by zarządzał 40mln krajem.

Czy zwolna już widać dlaczego się wlecemy w ogonie Europy, i że co najmniej jeszcze jedno pokolenie będziemy się wlec? Resztę, jak np. nasze oddalenie od centrów kulturowych Europy (*Paryż, Wiedeń*) proszę sobie dopowiedzieć samemu.

CC

Ad.16. Analfabetyzm cyfrowy, cyfrowe wykluczenie, to groźne?

Różne są definicje i znaczenia tego terminu, dosłownie z angielskiego: digital illiteracy, czy digital divide⁵⁶ oznacza ostatnio **brak dostępu** do Internetu i technologii informatycznych (IT). Tacy ludzie są odcięci od drogi niezależnego pozyskiwania informacji ze światowej biblioteki, czy to do celów zawodowych, czy też do bycia dobrze poinformowanym obywatelem, **niepodatnym** na propagandę różnych gremiów. Widać więc, że termin **wykluczenie cyfrowe**, o ile ma miejsce, istotnie rzutuje na możliwości postępu pojedynczych ludzi jak i narodów. Zrozumiał to prezydent Clinton apelując w 1996r o upowszechnienie i ułatwienia dostępu do sieci. Coś podobnego aktualnie planuje się w Rosji, pod hasłem w każdym domu usługi cyfrowe do 2015r⁵⁷.

Wg. Międzynarodowej Unii Telekomunikacji w 2007r w krajach Zachodu dostęp do sieci miało 62% obywateli, natomiast w krajach rozwijających się tylko 17%. Jest to istotna różnica, która wg niektórych ekonomistów⁵⁸ **poszerza rozstęp** między krajami rozwiniętymi i resztą świata.

⁵⁵ Patrz np. Wikipedia; http://pl.wikipedia.org/wiki/Action_Learning

⁵⁶ Patrz np. Wikipedia; http://en.wikipedia.org/wiki/digital_divide.htm

⁵⁷ Patrz np. Internet; http://www.russiatoday.com/Sci_Tech/2009-08-17/digital-tv-russia-hd.html

⁵⁸ Patrz np. Internet; www.pte.pl/pliki/2/12/Elzbieta%20Maczynska%20-%20Lodz.pdf

A czy nam (*Polsce*) to zagraża? Wg. głównego Urzędu Statystycznego (*GUS*) w roku 2008 z Internetu⁵⁹ korzystało w 56% ogółu ludności. Najlepiej jest u najmłodszych (16-24lat) z dostępem 96%, dla grupy wiekowej zawodowo czynnej (25-55 lat) dostęp do sieci ma ca 60%, a najgorzej jest dla grupy wiekowej 55lat i więcej tylko; 20%. Znacznie lepiej jest z używalnością telefonów komórkowych, gdzie nawet najstarsi (65-74 lata) mają ponad 30% telefonów komórkowych.

W krajach Zachodu, i enklawowo u nas, może się więc rozwijać społeczeństwo informacyjne, jako preludium do **gospodarki wiedzy** i społeczeństwa wiedzy⁶⁰, gdzie tworzenie i przetwarzanie wiedzy jest najważniejszą aktywnością gospodarczą, a wiedza jest najważniejszym składnikiem każdego produktu i usługi.

Widać więc, że w Polsce nie grozi nam cyfrowe wykluczenie, natomiast społeczeństwo informacyjne i gospodarka wiedzy jeszcze przed nami. A gdyby zapytać o używalność Internetu w domu byłoby znacznie gorzej i wg szwedzkich standardów jesteśmy krajem gdzie jest **zagrożona demokracja**.

Generalnie można by stwierdzić, na dzisiaj nie jest w kraju źle, lecz w drodze do społeczeństwa informacyjnego winno być znacznie lepiej, zwłaszcza w gospodarstwach domowych.

CC

Ad. 17. Kilka mądrości, które warto przyswoić i stosować.

Dogma is not only the enemy of science but the enemy of humankind.

(Dogmatyzm to nie tylko wróg nauki ale i ludzkości)

Science Week (portal naukowy)

Education is the ability to perceive the hidden connection between phenomena.

(Wykształcenie to zdolność uchwycenia ukrytych powiązań (przyczyn))

Vaclav HAVEL

There are no causes within observable world. The observable world is a world of effects.

(W obserwowanym świecie nie widać przyczyn, to świat skutków!)

Richard D. HAWKINS M.D., PhD

**Czyjaś (moja) niewiedza nie zmienia rzeczywistości, oznacza jedynie inne jej postrzeganie,
zatem prowadzi do błędnego rozumienia tego co istnieje,
i do błędnej oceny tego co można zrobić i co jest niemożliwe.**

Choa Kok Sui

⁵⁹ Patrz GUS, Internet; http://www.stat.gov.pl/gus_3730_PLK_html.htm

⁶⁰ Patrz np. Zacher L. **Transformacje Społeczeństw – od informacji do wiedzy**, Wyd. C H Beck, Warszawa, 2007, s284.

Gdybym miał godzinę na rozwiązanie problemu, od którego zależałoby moje życie,
to 45 minut poświęciłbym na sformułowanie problemu,
10 minut na sprawdzenie czy dobrze go sformułowałem,
i następne 5 minut na jego rozwiązanie.

Albert EINSTEIN

Ilekoć masz wątpliwości, co do wagi zadania / zlecenia zapytaj siebie ;
czy wykonałbym to zadanie również w ostatnim dniu mojego życia ?

Vera F BIRKENBIHL, Księga ALFA

"Bez względu na to, jak bardzo jesteśmy przywiązani do dawnych sposobów myślenia,
formulek, ideologii, ..., i jak bardzo były one przydatne w przeszłości, dziś już nie pasują
do faktów, a świat, który wyłania się wskutek zderzenia nowych wartości i technologii,
nowych stosunków geopolitycznych, nowych stylów życia i sposobów komunikacji
domaga się nowych idei, analogii, klasyfikacji i koncepcji"

A Toffler –Trzecia Fala (1980)

i na koniec;

Nie wierz w nic ;

gdybyś to gdzieś przeczytał - nie wierz,
gdyby ktoś ci to powiedział - nie wierz,
gdybym ja to ci powiedział - nie wierz,
dopóty to nie zgodzi się z *twym własnym zdrowym rozsądkiem !*

Buddha