PŘEKONÁVÁNÍ ZÁTĚŽÍ A STAROSTÍ BEZ DEMORALIZACE

Výkonnostní zatížitelnost je schopnost, která může největší měrou přispět ke zvýšení kvality života. Pro dosažení životního úspěchu má natolik rozhodující význam, že je až s podivem, u jak málo povolání náleží *zatížitelnost a nebojácnost* k centrálním úkolům profesního vzdělání a jak málo je stanovení tohoto cíle námětem výchovy a vzdělání osobního.

Příliš nízká zatížitelnost vede k demoralizaci a stavu ochromení. Co každý z nás potřebuje, je schopnost zůstat klidný i pod velkou fyzickou a psychickou zátěží, přijímat správná rozhodnutí, zvládat náročné pracovní úkoly a zachovat si dobrou náladu.

Zatížení a starosti jsou jádrem lidské existence. Starostlivost je všudypřítomná, takže se s ní musíme naučit žít jako s partnerem v manželství. Každý z nás je podmaněn tolika zátěžím a starostem, že potřebuje znát základy filozofie, strategie a patřičné metody k tomu, aby si i přes tyto zátěže a starosti zachoval své pracovní schopnosti, energii a vnitřní vyzařování, svůj smysl života a existenci.

Práce pod tlakem se v budoucnu stane zcela běžnou. Pracovní tlak se bude zvětšovat. To se projeví i na soukromém životě. Životní úspěch tak bude dosažitelný pouze při vyšší zatížitelnosti a větší míře vnitřního klidu.

Cíl je jasný. Zatížení a starosti zvládnout bez demoralizace a dostat se do stavu „duševní rovnováhy".

Musíme se připravit na chaos

Životní podmínky se v budoucnu budou měnit rychleji. Výkyvy se zvětší. Změní se struktura a stav podmínek. Mocenské poměry a tím také obsahy zákonů půjdou od voleb k volbám z jednoho extrému do druhého. Průměrná délka života vzhledem ke změněným životním podmínkám poklesne.

Průhlednosti, bezpečnosti a pohodlí, tak jak je známe, již nebude možné dosáhnout dlouhodobě. Normální situace bude napodobovat křivku vlnobití. Půda, na níž se budeme pohybovat, bude bažinatá.

Chaos se stane normalitou. Chaos bude zhroucením pořádku. Situace budou neuspořádané. Překvapivě rychle budou nastávat situace zcela opačného charakteru. Změny budou přicházet bez varování.

Budeme se tedy muset naučit zachovat si svou kvalitu života v situacích, které jsou ovlivněny diskontinuitou a mají chaotické rysy.

Chaotická doba si vyžádá nejen vyšší zatížitelnost, nýbrž i větší pohyblivost. Vlastní zahrabání se nepomůže. Rozhodující význam budou mít variabilita a schopnost reakce. K nim se jakožto předpoklady pro preventivní chování připojí fantazie a prozíravost.

Budeme se muset naučit sedět u takového stolu života, který má každou nohu jinak dlouhou a při každém pohybu se viklá. Ten, kdo si u tohoto stolu dokáže své jídlo nerušeně vychutnat, má genetickou, filozofickou a strategickou výbavu pro danou dobu.

Takový člověk si je vědom toho, že „uspořádané poměry“ nemohou existovat a také neexistují.

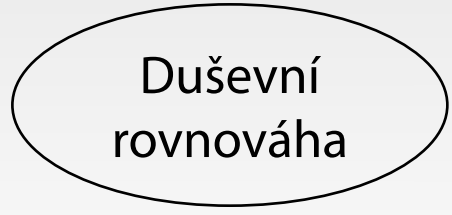
Poznejte moudrost nezabezpečeného života

Nezabývejte se stále jen myšlenkami na *maximální* zabezpečení vaší budoucnosti a raději odhodlaněji a s notnou dávkou bystrosti myslete na to, jak si zajistit úspěch pro dnešní den a jak z něho vyloučit neúspěch.

Zatížení a starosti zvládat bez demoralizace

1. fyzická síla
2. psychická síla
3. vzezření
4. vnitřní vyzařování

Rozpoložení:



© Günter F. Gross

Budoucnost s jistotou je nejistá. Pro vás platí: „Štěstí je tam, kde chybí neštěstí!“ Neexistuje žádná dlouhodobá jistota: In the long run we are all dead!

Dnešní den je něco jiného. Ten zabezpečit můžete. Charlie Chaplin řekl: „Štěstí je otázkou organizace!“ Samozřejmě, že štěstí je něčím víc, avšak organizace a zabezpečení konkrétního dne k němu značnou měrou přispěje.

Následující dny se postarají samy o sebe. Je to jejich podstata. Každý den s sebou totiž přináší nový začátek a nové šance.

Vyvarujte se zásadní strategické chyby „nadpojištění“

Nadpojištění je zkázou přítomnosti v důsledku marné snahy o absolutní zabezpečení budoucnosti. Nezruinujte si svou přítomnost ve prospěch budoucnosti.

Nežijte nyní hůře jen proto, abyste se později možná měli lépe. Nepracujte nyní do úmoru, abyste později mohli žít na vyšší úrovni. Mějte sami se sebou více slitování – a to nyní! Nejděte se svým zdravím v patách penězům, abyste později nemuseli penězi dohánět své zdraví.

Neukládejte všechny své rezervy pro zajištění budoucnosti. Ponechte si je volné, abyste zajistili přítomnost a nezhroutili se v ní. Nezkrachujte vlivem nynějších úkolů jen proto, že nechcete na podporu současné ofenzivy uvolnit prostředky ze své strategické rezervy.

Rezervy tu nejsou pouze pro případ katastrof budoucích. Jsou tu také proto, aby ke katastrofám nedocházelo ani v současnosti.

Nedržte se urputně pouze toho, co jste v současnosti vykonali. Dopřejte si sem tam i nějaké to zanedbání. Nepropásněte nyní v manželství to, co jste původně chtěli tak vynikajícím způsobem učinit až v daleké budoucnosti. *Budoucnost je nám rok od roku blíže.*

Žijte vědomě v duševní rovnováze

Nepohlížejte na duševní rovnováhu a radost pouze jako na způsob chování, nýbrž jako na životní cíle. Životní cíle nepředstavují pouze materiální výsledky, ale i druh a způsob samotného žití.

Sestavte seznam faktorů, které pozitivně ovlivňují kvalitu vašeho života, a zabývejte se jimi. Nefixujte se pouze na negativa. S patřičnou dávkou kreativity se zaobírejte metodami a faktory, jež vám napomohou získat veselou mysl.

Poznejte své ústřední zájmy. Nevzdávejte se a neničte se svou sebevražednou oddaností. Nikomu neprokážete žádnou službu, žijete-li pouze prostřednictvím jiných.

Nenechte si příliš dlouho líbit zatěžující faktory

Nebuďte příliš hrdí na své přehnané kvality jakožto odběratele. Bylo by zcela absurdní, kdybyste se soustředili pouze na schopnost snášet vysokou zátěž. Ta je vždy pouhým předstupněm odhodlané změny toho, co změnit lze. Schopnost něco snášet je neschopností něco změnit. Trpělivost v tomto smyslu není ctností. A ctností není ani neschopnost rozčílit se kvůli určitým zatěžujícím faktorům. Existuje druh vnitřního rozpoložení, které není ničím jiným než stavem ochromení.

Problémy se neřeší samy od sebe

Problémy se samy od sebe nezmenší. V mnoha oblastech nastal čas na jejich řešení mnohem dříve, než si myslíte. Hromadí se v kotli, přičemž čas pro jeho výbuch dávno uplynul. Již dlouho je naprosto nezbytné dospět k určitému rozhodnutí a učinit tento krok máte za úkol právě vy. Přestaňte o tom hovořit s ostatními. Nepoddávejte se mentalitě kyvadlového muže, který při nerozhodném pendlování mezi dvěma cíli pouze ztrácí svou sílu. Rozhodněte se pro jednu z daných alternativ.

Moudrost nezabezpečeného života

Budoucnost:
zcela jistě nejistá!

Dnešní den:
zajistitelný

Budoucnost:
„Štěstí je tam, kde chybí neštěstí."

Současnost:
„Štěstí je otázkou organizace."
(a uvážlivosti)

Nadpojištění:
„Zkáza přítomnosti v důsledku marné snahy o absolutní zabezpečení budoucnosti."

© Günter F. Gross

Pro své činy nepoužívejte dobrou vůli

Dobrá vůle nestačí. Vložení vlastního času a úsilí ještě nezaručují výsledek. Neustálé, avšak neúspěšné pokusy nalézt řešení stále stejného problému nezlepší situaci tím, že je budete opakovat do nekonečna.

Základní problémy nelze vyřešit za pomoci taktických prostředků. Úkoly vyžadující operaci nedokážete vyřešit za nasazení pouze kosmetických opatření.

Vznik obtížných problémů nesvádějte výhradně na nedostatek času. Častěji bývá příčinou nedostatek rozhodnosti a síly. Tím, co vás nejvíce okrádá o váš drahocenný čas, je právě nerozhodnost a množství polovičatých a nevhodných pokusů.

Učiníte-li rozhodnutí, pak si řešení daného problému nárokuje pouze zlomek času, který jste pro tento účel původně pokládali za nezbytný.

Poznejte skutečný stav

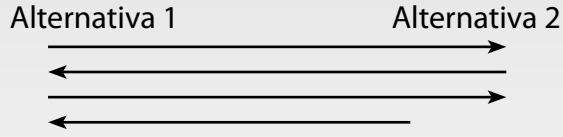
Nebojte se toho. Neobelhávejte sami sebe. Nepřikrášlujte danou situaci. Nestaňte se mistrem vlastního sebeklamu.

Potřebujete stanovit diagnózu vašeho zatížení. Toto zatížení je jako mozaika a jeho diagnóza je už součástí celkové terapie. Držte se filozofické zásady: „Měli byste být svým vlastním pozorovatelem!“

Odhalujte trvalé faktory svého zatížení. Která místa jsou problematická, v čem tkví zdroje hněvu a z čeho pramení vaše chyby? Co vás drží v zajetí vašich vlastních myšlenek a zotročuje vás? Která témata působí teroristicky na vaši náladu?

Výbuch kotle

- Je později, než si myslíte!
- Vhodný čas pro dané rozhodnutí již dávno uplynul.
- Rozhodnutí musíte učinit vy sami.
- Přestaňte o tom hovořit s ostatními!



Kyvadlový muž!

Nerozhodné pendlování mezi dvěma cíli přináší pouze ztrátu veškeré síly!

© Günter F. Gross

Zachování a získávání energie

Vypracujte si pro sebe program, který vám napomůže při zachování psychické energie a při získávání energie nové.

Postarejte se o to, abyste v daném okamžiku nebyli deprimovaní a vyčerpaní. Máte-li špatnou náladu, prodlužte dobu spánku. Zvláště pak na přiměřenou úroveň upravte způsob svého stravování a věnujte se sportovním aktivitám. Vaše fyzická i psychická síla se odvíjí od vašeho zdraví a kondice. Na zdravotním stavu a kondici závisí také vaše schopnost jednat správně, a to jak v profesním, tak i v soukromém životě.

Stěží v životě naleznete jiné oblasti, jimž byste se měli věnovat tak intenzivně, kreativně a systematicky, jako je zachování zdraví a kondice. Právě tyto dva aspekty jsou klíčem k úspěchu ve všech ostatních oblastech. Usilujte o dosažení takového biologického věku, který byste mohli definovat slovy „kalendářní věk minus pět let".

Neberte své povolání příliš vážně. Avšak vykonávejte je vážně, tedy profesionálně. Zorganizujte si práci tak, aby vám skýtala uvolnění, odpočinek a radost. Budete potřebovat nový styl spolupráce, jiný způsob komunikace, jiné pracovní techniky a lepší ztvárnění pracovního prostředí. Ze své práce budete muset eliminovat horečný spěch a shon.

Nedívejte se na práci jako na nezměrnou námahu a zátěž, nýbrž jako na rozhodující nástroj pro zvýšení kvality vašeho osobního života. Práce neslouží pouze k dosažení materiálního zabezpečení. Práce si žádá váš hravý přístup. Žádá si neustálé analýzy a trénink, aby ve finále mohly vzniknout metody postavené na lehkosti i profesionalitě.

Vytvořte si svůj vlastní, pro vás přiměřený styl. Tento styl ve způsobu chování a činech odráží vaše nejniternější bytí a zásady. Vlastní styl vám dodává vnitřní klid a duševní rovnováhu.

Strategie:

Volba té
správné lodi

Taktika:

Boj o to
nejlepší
lehátko na
špatné lodi

© Günter F. Gross

Vytvořte si prostor skýtající volnost

Čím méně potřebujete nejrůznější vazby a spojení, tím jste nezávislejší. Vytvořte si program pro získání nezávislosti.

Své cíle přizpůsobte svým časovým možnostem. Neberte si toho přespříliš. Zkraťte délku seznamu svých úkolů. Ještě před zahájením úkolu zhodnoťte jeho časovou náročnost. Prověřte si, zda daný úkol a s ním spojený cíl stojí za ten čas, který si od vás žádají.

Uvědomte si, že se zde nejedná pouze o nároky časové, nýbrž také o nároky na vaši zásobu síly.

Soustřeďte se na životně důležité faktory. Nerozptylujte se. Kvalita je královskou formou kvantity. V životě rozhoduje kvalita. Zaobírejte se opatřeními, jež mají za následek její vzestup.

Věnujte více myšlenek obezřetnosti, prozíravosti a prevenci. Nezahrnujte si do plánu vše, na co vám vystačí zdroje. Možnosti ponechte otevřené a zachovejte si určité časové rezervy.

Nedopusťte, abyste se zničili jen proto, že si chcete zachovat své postavení a nechcete skončit mezi poraženými.

Nepouštějte se stále dokola do nových věcí, které nemají šanci na úspěch.

Mezi elitu můžete vstoupit pouze tehdy, zkrátíte-li délku své frontální linie. Teprve pak můžete vrazit klín hluboko do oblasti šancí.

Bude-li vaše frontální linie příliš dlouhá, pak vám síly postačí pouze na poloviční obrat směrem vpřed.

Naučte se lépe vyčerpat stávající zdroje. Nebrzděte právě ty věci, které fungují obzvlášť úspěšně. Neusilujte za každou cenu o získání kořisti na novém území, když vám při té touze po dobytí něčeho nového unikají z rukou hodnoty, které jste již jednou získali.

Přizpůsobte svůj čas zvolenému cíli. Dbejte na to, abyste ho neodměřili příliš málo. Jeho chybné odměření pak posiluje nepřátelské síly.

V kalendáři si stanovte časové rezervy. Postavte základy vašemu vnitřnímu klidu tím, že vnesete řád do svých soukromých poměrů. Jak by asi tyto poměry vypadaly, kdybyste vy a vaše pomoc nebyli k dispozici vašim blízkým a vašemu partnerovi?

Kde jsou které dokumenty? Jak to vypadá s pojištěním a daněmi? Jaké doklady potřebuje váš advokát? Jak mají být tyto podklady označeny? Které informace by vaši rodinní příslušníci museli mít v detailní podobě? Definujte program, který v této sféře vašim rodinným příslušníkům a partnerovi zajistí bezpečí a pohodlí.

Nedopusťte, aby vaše rozhodnutí ovlivňovaly události či skutečnosti, které očekáváte někdy v budoucnu, usilujete o ně nebo v ně doufáte

Toto čekání na velkou spásnou událost, k níž by mělo dojít někdy v budoucnu, je největším ničitelem kvality současného života. Je překážkou vysoké úrovně. Je to jako čekání na průzračné a spořádané poměry a velká řešení, která by s sebou měla přinést jasná obloha po silném lijáku.

Jedna z největších strategických chyb spočívá právě ve víře, že jednou někdy skutečně budou existovat ty čisté a pohodlné poměry a není tedy nutné zabývat se dílčími řešeními. *Nejspodnější stupeň životních zkušeností obsadila víra v existenci perfektní situace*.

Lidé této víry se děsí nepohodlného hledání stále nových dílčích řešení. Nic pro ně není dostatečně uspokojující. Čekají na tu velkou chvíli, která by jim měla přinést absolutní blaho a neomezený prostor k jednání.

Žít =
za cíle platit časem

Umění žít:
1. Pouštět se do správných věcí
2. Nepouštět se do nesprávných věcí
3. Mít cíle, které za to stojí
4. Méně znamená více
5. Méně přinese více

© Günter F. Gross