

## **P2010 (verzia 10.05)**

Pretože sa mi nechce vymýšľať nejaký názov (súbor sa volal p2010.docx) – tak ako aj píšem v tomto „článku“ – bola by to zbytočnosť. Rovnako ako písať to v html i keď ho uprednostňujem. Jednoducho takto nejak to vidím v Máji 2010. Preto verzia 10.5. A ak si raz uvedomím že je to celé trošku inak, tak napíšem ďalšiu verziu.

A význam toho celého? – Proste som to chcel mať napísané. A potom prístupné pre všetkých na internete – aby bolo vidno že to myslím vážne :)

## Príčina a následok

---

Nebudem si vymýšľať, dosť ma ovplyvnili všetky tie "self help" knihy, čo teraz čítavam. Keď to veľmi jednoducho zhrniem - každý človek chce byť šťastný. (Za to "šťastný" sa dá dosadiť v podstate hocikaký konkrétny či abstraktný cieľ) Existuje možno osud, možno svet funguje náhodne, ale stále platí princíp príčiny a následku. Ak je následkom ten môj cieľ (byť šťastný), tak mu musí predchádzať nejaká príčina (nejak sa musím dostať zo svojej súčasnej životnej pozície do tej ideálnej).

No a byť šťastný, to je pomerne komplexná vec. V závislosti na tom ako to svoje šťastie definujem, existuje len určitá pravdepodobnosť s akou tento cieľ dosiahnem. (ak mám teraz 30, a chcel by som vedieť hrať na gitare za dva roky ako Santana tak - je to možné, ale nie veľmi pravdepodobné). Túto počiatočnú pravdepodobnosť danú náročnosťou cieľa ďalej ovplyvňuje to ako efektívne sa k tomuto cieľu svojimi akciami (príčinami) blížim.

### *Takže príklad.*

Nech cieľ (následok) je, že za dva roky budem vedieť hrať na gitare rovnako dobre ako Santana. Keďže uvažujem triezvo a poznám sa, viem že tento jav môže nastať s pravdepodobnosťou povedzme 5%. To v prípade keby som sa na tento cieľ sústredil úplne. Ale to by som teraz nesmel písať tento text (neefektívna akcia), ale radšej zobrať svoju gitaru a začať cvičiť (efektívna akcia). A asi by som musel prestať chodiť do práce (nevykonávať neefektívne akcie), a celý svoj čas zasvätiť hre na gitare (séria efektívnych akcií). Jednoducho každú drobnosť ktorú odteraz spravím (akcia) viac, či menej ovplyvní pôvodných 5%.

Existujú zároveň akcie, ktoré dosiahnutie môjho cieľa neovplyvnia. Tieto môžu byť "pasívne" – činnosti, ktoré "musím" vykonávať. A "aktívne" – činnosti, ktoré vykonávať nemusím a robím ich dobrovoľne.

Príkladom pasívnej akcie je spánok. Musím spať, a tým že budem spať neoplyvším pravdepodobnosť s ktorou cieľ dosiahnem.

Príkladom aktívnej akcie by bolo napríklad sledovanie prírodopisného programu v televízii. Sledovaním takéhoto programu sa moje šance na dosiahnutie cieľa (vedieť hrať na gitare ako Santana) ani nezhoršia ani nezlepšia.

Keďže však mám pri "aktívnych" činnostiach možnosť voľby či ich vykonám, je zrejmé, že by som mal uprednostňovať akcie, ktoré zvýšia pravdepodobnosť dosiahnutia cieľa.

A je úplne samozrejmé, že by som sa mal vyhýbať akciám, ktoré pravdepodobnosť dosiahnutia cieľa znižujú. (Asi by som nemal vykonávať činnosti, pri ktorých hrozí riziko poranenia rúk)

Napokon o dva roky, či už ten svoj cieľ dosiahnem alebo nedosiahnem, je zrejmé že na tej gitare budem hrať rovnako dobre alebo lepšie ako dnes. Povedané inak, ak zvolím "správne akcie", aj keď ten svoj cieľ nenaplním úplne, určite ho splním (keď aj hocikako málo) aspoň čiastočne.

Samozrejme - tento cieľ - hrať ako Santana bol iba príklad, a málokto má v živote cieľ ako tento. Sú omnoho dôležitejšie veci. Zdravie, rodina, mať kde bývať... Existujú aj ľudia, ktorí v podstate žiadny cieľ nemajú, pretože sú spokojní už dnes. (z časti sa považujem za takéhoto človeka). Aj pre nich však existuje anticieľ - teda stav do ktorého by sa radšej nedostali. (Predstava že budem o dva roky chorý, stratím rodinu, či nebudem mať kde bývať je pravdepodobne pre každého negatívna. Existuje teda menej viditeľný cieľ - nebyť chorý, nestratiť rodinu, mať naďalej kde bývať.) Dosiahnutie takéhoto anticieľa je samozrejme značne jednoduchšie, ale ak budem robiť dosť veľké hlúposti (nevhodné akcie) tak sa môže stať, že tento anticieľ nedosiahnem.

Keď to teda zhrniem - každý z nás má nejaký cieľ (nie je dôležité v akom čase v budúcnosti sa tento cieľ nachádza, i keď to ovplyvňuje pravdepodobnosť jeho dosiahnutia), a existujú akcie (niekedy aj tie najmenšie drobnosti) ktoré majú vplyv na pravdepodobnosť s akou svoj cieľ dosiahnem.

Ak vykonávaním iba efektívnych akcií (tie čo ma približujú k cieľu), pravdepodobnosť dosiahnutia cieľa maximalizujem, je zrejme že každá efektívna akcia ktorú nevykonám (resp. vykonám namiesto nej akciu neefektívnu, alebo takú ktorá na pravdepodobnosť dosiahnutia cieľa nemá vplyv) potom pravdepodobnosť dosiahnutia cieľa vlastne "znižuje"

#### *Príklad*

Ak by som trénoval na gitare každý deň 12 hodín, tak za 2 roky by som s pravdepodobnosťou 5% dosiahol svoj cieľ.

Ak však niektorý deň namiesto tréningu budem pozerieť prírodopisný serial, tak pravdepodobnosť že dosiahnem za 2 roky svoj cieľ bude už len povedzme 4.999%

A ak by som v niektorý deň namiesto tréningu pripravoval jedlo a poranil si nožom palec, tak pravdepodobnosť dosiahnutia môjho cieľa bude už len 4.95% (najmä preto, že by som najbližšie dni trénovať nemohol aj keby som chcel)

Keby som podrobne zanalyzoval úplne každú svoju akciu, a vykonával len tie činnosti (alebo nevykonával tie nevhodné činnosti), ktoré ma k cieľu približujú a ďalšou analýzou vybral akcie ktoré ma k cieľu približujú najrýchlejšie je zrejme, že by som svoju šancu na dosiahnutie cieľa zmaximalizoval. Ak by som aj cieľ nedosiahol (lebo bol stále príliš nepravdepodobný) určite by som bol k nemu najbližšie ako sa len dá.

Problémom takejto filozofie je, že by som celé svoje úsilie venoval cieľu v budúcnosti. Zároveň nie je prakticky možné analyzovať úplne všetky moje akcie. Problémom je tiež to, že nedokážem predpovedať aké podnety (na ktoré budem musieť odpovedať akciami) ma v budúcnosti postretnú.

Život však našťastie nie je až tak úplne ťažký (pre takého normálneho človeka čo môže čítať tento text) a zmyslom života nie je (len) dosiahnutie nejakého cieľa. Rovnako dôležité je akým spôsobom

sa k nemu budem blížiti. Rovnako dôležité ako cieľ v budúcnosti je to ako (kvalitne) prežívam súčasnosť.

V každom okamihu teda budem musieť voliť medzi akciami ktoré plnia môj krátkodobý cieľ (prežívať naplno súčasnosť) a dlhodobý cieľ (budúcnosť). Neexistuje žiadna univerzálna rovnováha - každý si musí tento pomer zvoliť sám, podľa toho čo považuje za dôležité. Či už sa budem sústrediť viac (alebo iba) na súčasnosť, alebo uprednostním svoje úsilie na (alebo iba na) cieľ v budúcnosti, nie je možné povedať že jeden prístup je horší ako ten druhý, pretože každý človek je iný.

Rovnako teda ako dlhodobé ciele, aj tie "súčasnú" sú ovplyvňované akciami, I keď analýza je omnoho jednoduchšia ako v prípade dlhodobých cieľov. Ak je mojim krátkodobým cieľom (najbližších 90 minút) relaxovať pri televízii, tak je zrejmé že tento cieľ dosiahnem najľahšie tak že si zapnem televíziu. Ani nemá zmysel uvažovať o iných akciách, pretože riešenie je jednoznačné. Určite by som si v tomto prípade nevybral napríklad to, že by som sa najbližších 90 minút učil matematiku. Som si istý že takto by som svoj cieľ (relaxovať 90 minút pri televízii) nespĺnil.

Tým, že analýza krátkodobých cieľov je značne jednoduchšia, mám tendenciu uprednostňovať akcie, ktoré mi pomôžu dosiahnuť krátkodobé ciele. (potrebujem vidieť výsledky – úspešné plnenie cieľov – teraz, na budúcnosť sa budem sústrediť v budúcnosti). Práve preto je nutné venovať viac pozornosti cieľom dlhodobým (pretože obvykle ich zanedbávam). Ideálne by bolo keby som našiel akcie, ktoré zvyšujú pravdepodobnosť dosiahnutia dlhodobých cieľov, avšak neovplyvňujú príliš moje krátkodobé ciele.

Rovnako ako v prípade dlhodobých cieľov, existujú aj u krátkodobých cieľov akcie, ktoré na dosiahnutie (v tomto prípade krátkodobého) cieľa nemajú nijaký význam. A rovnako ako v prípade dlhodobých cieľov, môžu byť pasívne (činnosti, ktoré neovplyvním) alebo aktívne (tie čo ovplyvniť môžem)

#### *Príklad*

Nech krátkodobým cieľom je pre mňa relaxovať dnes večer pri televízii.

Nech dlhodobým cieľom je, že za 2 roky chcem hrať na gitare rovnako dobre ako Santana.

Každá, hocijako malá akcia (činnosť) ktorú odteraz vykonám, môže mať na moje ciele jeden z nasledujúcich vplyvov

činnosť	Vplyv na krátkodobý cieľ	Vplyv na dlhodobý cieľ
A	neovplyvní	neovplyvní
B	neovplyvní	Zvýši pravdepodobnosť že sa cieľ splní
C	neovplyvní	Zníži pravdepodobnosť že sa cieľ splní
D	Zvýši pravdepodobnosť že sa cieľ splní	neovplyvní
E	Zvýši pravdepodobnosť že sa cieľ splní	Zvýši pravdepodobnosť že sa cieľ splní
F	Zvýši pravdepodobnosť že sa cieľ splní	Zníži pravdepodobnosť že sa cieľ splní
G	Zníži pravdepodobnosť že sa cieľ splní	neovplyvní
H	Zníži pravdepodobnosť že sa cieľ splní	Zvýši pravdepodobnosť že sa cieľ splní
I	Zníži pravdepodobnosť že sa cieľ splní	Zníži pravdepodobnosť že sa cieľ splní

Pár príkladov

*A – cestujem práve autobusom domov a rozhodnem sa čítať noviny.*

*B – cestujem práve autobusom domov a prečítam si čosi o hre na gitaru*

*C – hrám volejbal a cítim že ma začína bolieť ruka. napriek tomu budem v hre pokračovať*

*D – celé doobedie som hral na gitaru, bolia ma prsty a ďalší tréning nemá význam. pripravím si jedlo, aj keď nie som zatiaľ hladný, aby som mal večer voľný (na televíziu)*

*E – zájdem do videopožičovne a pohľadám nejaký inštruktážny film o hre na gitaru*

*F – necítim sa najlepšie a asi by som si mal dnes skôr ľahnúť. napriek tomu si večer pozriem TV aj keď to znamená, že zajtra budem asi chorý (a nebudem môcť hrať na gitaru)*

*G – som práve na výlete v horách (nemám nijakú možnosť ako sa zlepšiť v hre na gitare), počasie je krásne tak sa rozhodnem, že pôjdem domov neskôr (I keď to znamená, že prídem domov unavený neskoro v noci)*

*H – kamarát mi zavolá, či by sme si večer spolu nezahrali vonka na gitare. poviem mu že prídem rád*

*I – kamarát mi zavolá že potrebuje pomôcť s úlohou z fyziky. veľmi sa mi nechce, ale je to dobrý kamarát tak večer za ním prídem*

A samozrejme existujú aj “pasívne” akcie (tie čo “musím” vykonávať). Tieto vykonávať “musím” takže nie je nutné sa nimi až tak veľmi zaoberať, takže len pár príkladov...

*A – cestujem do práce*

*D - cestujem z práce*

*I – v práci musím pripraviť prezentáciu na zajtrajšie ráno, takže “musím” ostať večer dlhšie*

A napokon – nielen akcie ktoré vykonám, ale aj všetky ktoré nevykonám majú na splnenie (krátkodobých aj dlhodobých) cieľov účinok.

Je vidieť, že celá záležitosť je pomerne komplexná (a to uvažujem zatiaľ iba 2 jednoduché ciele), a prakticky nie je možné takto analyzovať všetko čo od teraz urobím. Je preto nutné zvoliť iný prístup.

## Vymedzenie cieľov

---

Úplne prvá vec ktorú je potrebné urobiť je definovať si ciele. Keďže s plnením krátkodobých (resp. okamžitých) cieľov nemá človek väčšinou problém, budem sa sústrediť na tie dlhodobejšie / tzv. Životné ciele.

(v prípade strednodobých cieľov, je nutné uvažovať trošku inak, takže nasledujúce je možné použiť iba čiastočne)

V prípade, že žiadne “veľké” ciele nemám, uzrejmím si aké su moje anticiele (teda do akej situácie sa určite *nechcem* dostať). V tejto faze nie je veľmi dôležité, či sú “reálne” a či sa dajú dosiahnuť (v čase ktorý si určím). Dôležité je určiť si čo všetko by som “chcel”. Toto budú pravdepodobne materiálne ciele (majetok)

Potom si určím čo všetko “potrebujem” (lebo len málo z toho čo chcem naozaj potrebujem). Tu bude pravdepodobne viac nehmotných vecí (zdravie, šťastie, láska...)

Dlhodobé ciele (resp. akcie potrebné na ich splnenie) sú obvykle v rozpore s krátkodobými (dlhodobé ciele vyžadujú vzdelávať sa, pracovať, šetriť... kým okamžité sú obvykle veci ako pohodlie, relax, zábava, kupovať čo chcem...). Preto je nutné určiť, ktoré ciele sú pre mňa ako dôležité.

Krátkodobé – ...žijem pre dnešok, však môžem zomrieť hociktorý deň...

Dlhodobé – ...celý svoj život prežijem v disciplíne, budem si odriekať a tvrdo pracovať aby som si posledné roky života naplno užil...

V tejto chvíli netreba uvažovať o tom ktorý prístup je “správny”, či “správnejší”, netreba ani hľadať nejakú “rovnováhu”, každý človek je jedinečný. Určím si teda priority “podľa seba”. Nakoľko krátkodobými cieľmi sa teraz nezaobieram, stačí keď si teda uvedomím koľko veľmi (z krátkodobých cieľov) som ochotný obetovať pre svoj “životný cieľ”. Na základe tohto môžem svoj životný cieľ trochu “zreálniť”. Stále však nevadí ak ostane “nereálny”, či na prvý pohľad nesplniteľný.

Cieľ si môžem definovať abstraktne (chcem byť šťastný), alebo konkrétnejšie (chcem byť šťastný, to znamená mať kde bývať, mať harmonickú rodinu, mať dosť peňazí nie len na základné životné potreby, ale občas aj malý luxus a moje záľuby), alebo absolútne (V 40ke chcem mať dvojposchodový dom na okraji mesta, chcem mať životného partnera ktorý bude spĺňať nasledovné požiadavky ..., chcem mať dve deti, chcem mať toľko peňazí aby som mohol jesť každý deň to na čo mám chuť, a stále dosť aby mi zvýšilo na auto, chatu, tv, dovolenky..., chcem vedieť .... a ovládať ....)

Čím konkrétnejšie svoj cieľ definujem (čo, kedy, kde, ako, koľko, s kým...) tým je (pre moje telo a moju myseľ) jednoduchšie to dosiahnuť. Samozrejme nefunguje to až tak jednoducho, že čo si poviem to sa mi splní, ale čím jasnejšie viem čo chcem, tým je väčšia šanca že sa mi to splní. Ak si poviem “chcem schudnúť” tak to nie je až tak dobre definovaný cieľ ako keď poviem “za 6 mesiacov chcem schudnúť 10kg”.

Istý výskum tvrdí, že ak svoje ciele napíšem na papier tak šanca že sa splnia je ešte väčšia (tým, že sú napísané, cítim akúsi povinnosť že ich musím naplňať). Ak svoje ciele oznámim verejne (poviem

všetkým mojim priateľom že som sa rozhodol schudnúť 10kg) tak je šanca znova o čosi vyššia (znova – cítim zodpovednosť, že čosi som “sľúbil”, teraz to “musím” dodržať). Neviem posúdiť či tento princíp naozaj platí, viem však že určite mojim cieľom nemôže uškodiť. Je teda dobré napísať si čo najpresnejšie čo chcem dosiahnuť. A oznámiť to potom svojmu okoliu, resp. netajiť sa so svojimi cieľmi. Je celkom pravdepodobné, že ostatní označia moje ciele za nereálne, alebo sa mi vysmejú, alebo “poradia” prečo sa mi to nepodarí... Ak sa jedná o neúspešných ľudí (ak je môj cieľ schudnúť, a priateľ ktorý sa o to “neúspešne snaží” už niekoľko rokov mi povie že sa mi to aj tak nepodarí), tak môžem ich názor pokojne ignorovať, keďže sa nejedná o expertov v tejto oblasti. (oni neuspeli, je teda zrejmé že nie sú najlepšími poradcami)

## Návyky

---

Keďže pre dôvody spomínané vyššie nie je možné podrobne analyzovať každú moju činnosť, tak sa o to ani nebudem snažiť. Namiesto toho je dobré vytvoriť si určitú “šablónu” – návyky, vďaka ktorým budem robiť efektívne akcie automaticky, bez toho aby som nad tým musel zakaždým premýšľať. Súčasťou návykov je “osobná značka”, ktorá ovplyvňuje moju interakciu s okolitým svetom.

V rámci návykov si uzrejmím čo je “dôležité” (a čo by som mal vykonávať, ako sa správať – lebo vďaka tomu budem robiť viac akcií čo ma priblížia k cieľu) a čo je “nedôležité” (mnoho akcií – podľa tabuľky hore tie označené C, G, I, ktoré robievam v skutočnosti neprospievajú ani krátkodobým ani dlhodobým cieľom)

Mojimi akciami ovplyvňujem nejakým spôsobom svoje okolie. Zároveň, ak volím správne akcie pomáham splneniu cieľa. Existujú však aj akcie ktoré vyzierajú na prvý pohľad neutrálne – tie, ktoré sú v tabuľke označené A. Nepomáhajú ani neškodia mojim cieľom a teda je na prvý pohľad jedno či ich vykonávam. Zaberajú mi však čas, a namiesto nich som mohol robiť niečo iné.

Existujú činnosti, ktoré viem identifikovať ako neužitočné hneď na prvý pohľad.

### *Príklad*

Mám celé poobedie voľné, a nudím sa. Rád by som si pozrel nejaký film, ale v televízii nič nevysielať a nechce sa mi ísť do požičovne si niečo požičať – je to príliš ďaleko. Viem, že raz by som chcel hrať na gitare ako Santana a mohol by som celé poobede trénovať ale posledné dni sa mi akosi nedarí, tak sa mi to ani nechce skúšať.

Zapnem si radšej internet a pozriem či nemajú niečo dobré v mojom obľúbenom internetovom obchode. Veľmi ma to nebaví, ale aspoň zabijem čas – večer snáď bude v televízii nejaký film.

Existujú tiež činnosti, ktoré na prvý pohľad vyzierajú “dôležito” či “užitočne”.

### *Príklad*

Rovnaký scénar ako vyššie – neviem čo s voľným poobedím

Zapnem si radšej internet a nájdem niečo “zaujímavé”. Je tu článok o tom ako sa ťažia diamanty v Južnej Afrike. Až tak ma to nezaujíma, ale – informácie sa zídu, je dobré dozvedieť sa čosi nové...

Áno, je dobré vedieť viac ako iní, ale – konkrétne informácia ktorú nájdem v tom článku je pre mňa (pre moje ciele) s veľkou pravdepodobnosťou neužitočná



V skutočnosti akékoľvek informácie a vedomosti, ktoré nie sú užitočné pre moje ciele, nie sú užitočné ani pre mňa (moje ciele jasne definujú čo je pre mňa dôležité – ja som si predsa tieto ciele vybral). Akýkoľvek čas ktorý strávim získavaním neužitočných informácií je v skutočnosti neefektívnou akciou.

Dobrym príkladom neužitočných informácií je spravodajstvo. Človek má síce pocit, že sú to veci ktoré by “mal” vedieť, pretože sa ho “týkajú”. Bližšou analýzou však zistím, že takéto informácie nepomáhajú ani mojim krátkodobým ani dlhodobým cieľom. (samozrejme ak nepovažujem sledovanie správ za relax – krátkodobý cieľ)

Neužitočné informácie sú tiež obvykle všetky “novinky”. Samotný názov naznačuje, že sa jedná o niečo nové. Niečo čo už za nejaký čas zostarne. Prestane byť aktuálne, a tým pádom informácia nemá pre mňa ďalej význam. Ak som nezužitkoval túto informáciu (na splnenie mojich krátkodobých či, aj keď je to nepravdepodobné, dlhodobých cieľov), tak čas ktorý som stratil jej získaním je stratený.

### *Príklad*

Noviny, televízia, rozhlas – všetci vravia v posledných dňoch o skvelom výkone našich hokejistov na Majstrovstvách sveta. Skončili prví! Sledovanie hokeja je pre mňa formou relaxu a tak si “rád” prečítam či pozriem čo na tento “náš” úspech vravia ostatní...

Všetky tieto informácie (to čo si o výkone našich hokejistov myslí športový redaktor ) sú však neužitočné. Nijak nepomôžu mojim dlhodobým ani krátkodobým cieľom. Zároveň – už za pár mesiacov bude úplne nepodstatné, čo kto o tom víťaznom zápase napísal a povedal pretože prídu zápasy ďalšie.

Môže sa dokonca stať, že v istom denníku sa o výkone našich vyjadria nie príliš lichotivo a autor bude tvrdiť že vyhrali iba preto že mali šťastie. Takáto informácia je nielen neužitočná, ale ešte ma aj nahnevá (a ak je mojim krátkodobým cieľom relaxovať a užívať si pokojný deň, tak takáto informácia môjmu krátkodobému cieľu dokonca uškodí)

Neužitočné informácie je občas ťažké rozpoznať, pretože sú obvykle prezentované ako “dôležité”. Sú “zaujímavé”, znejú “naliehavo” a vyvolávajú pocit že ich potrebujem (Toto si musím pozrieť, o tejto novinke budú zajtra vraviť úplne všetci)

Autori takýchto informácií su profesionáli – vedia ako zaujať. Sú tiež profesionáli v tom zmysle, že je to ich práca – dostávajú za doručenie takýchto informácií zaplatené. Je dôležité aby doručili to čo si divák/čitateľ/poslucháč žiada. Teda to čo znie zaujímavo a dôležito. Nie je dôležité (pre autora) či je informácia naozaj užitočná.

Obzvlášť “nebezpečné” sú negatívne správy. Tieto pôsobia automaticky dôležitým dojmom (trpia, či zomierajú ľudia – čo už môže byť “dôležitejšie”). Zdajú sa tiež byť zaujímavé (ide len o lavínový efekt – všetci o tom hovoria, určite to musí byť zaujímavé či dôležité, musím sa o tom dozvedieť čosi viac aj ja – a potom to dať vedieť ďalším!). Nebezpečné sú však tým že sú obvykle v rozpore s krátkodobými cieľmi (po takýchto správach, ostáva pocit že niečo nie je v poriadku, že je tu prítomné

nejaké zlo. Po takýchto správach nemôžem ostať pokojný – čo bol môj krátkodobý cieľ – musím sa trápiť. Je to predsa vážna vec . Umierajú ľudia!)

Pri posudzovaní hodnoty informácií je dobré postupovať podľa “efektívneho dosahu” – Circle of Influence.

## Circle of Influence

---

*God, grant me the serenity*

*To accept the things I cannot change;*

*The courage to change the things that I can;*

*And the wisdom to know the difference.*

(môj) "Efektívny dosah" je všetko to čo dokážem nejakým spôsobom ovplyvniť. Rovnako môžem uvažovať o efektívnom dosahu všetkého okolo mňa (vrátane informácií). Ak som mimo dosahu informácie (informácia/správa mi nemôže nijakým spôsobom pomôcť) je neužitočná. Ak mi naopak môže uškodiť (nahnevá ma, znepokojí ma) je nielen neužitočná ale aj škodlivá.

Akýmkoľvek zlým správam (ktoré mi nemôžu pomôcť, pretože som mimo ich efektívneho dosahu) sa preto treba vyhýbať. Zlá správa je užitočná pre autora (získa divákov/čitateľov – má ich pozornosť, príp. sú ochotní mu za tieto "dôležité" správy i platiť). Jediný prípad kedy je pre mňa zlá správa užitočná je ak sa ma týka. ("k tvojmu mestu sa blíži tornádo, priprav sa na evakuáciu" je užitočná správa, ale "1000 mŕtvych má na svedomí tornádo ktoré sa prehnalo 10km od môjho bydliska" je neužitočná a škodlivá informácia)

Efektívny dosah tiež môžem použiť na posudzovanie užitočnosti mojich akcií. Akákoľvek akcia ktorá ma nepriblíži k môjmu (dlhodobému či krátkodobému) cieľu je pre mňa neužitočná. Takáto akcia však ešte stále môže byť užitočná pre niekoho iného.

### *Príklad*

Večer chcem pozerať televíziu (krátkodobý cieľ) a raz by som chcel vedieť hrať na gitare ako Santana (dlhodobý cieľ). Plánujem si program na dnešný večer – rozhodujem sa medzi filmom a čítaním knihy o prstoklade pre gitaru. Zavolá však kamarát, ktorý potrebuje pomôcť s úlohou s fyziky. Je to dobrý kamarát a tak strávim večer s ním.

Táto akcia nijak nepomohla mojim krátkodobým ani dlhodobým cieľom. Je pre mňa neužitočná, ale bola užitočná aspoň pre môjho priateľa.

Môže sa však stať že (nesprávne zvolená) akcia nebude užitočná ani pre mňa ani pre nikoho iného.

*Príklad*

Znova sa rozhodujem medzi televíziou a gitarou. Zavolá však znepokojený kamarát – “sleduješ správy? Zomrel známy herec XXX!” Mal som herca XXX celkom rád, takže hneď zapnem internet a budem sa snažiť nájsť čo najviac informácií o jeho smrti...

Táto akcia nijak nepomohla mojim krátkodobým ani dlhodobým cieľom. Nie je užitočná pre mňa ani nikoho iného

Napokon – existujú akcie, ktoré pre mňa nie sú užitočné, avšak sú škodlivé pre druhých.

*Príklad*

Znova sa rozhodujem medzi televíziou a gitarou. Zavolá však znepokojený kamarát a oznámi mi správu o smrti známeho herca. Okamžite zapínam internet a snažím sa nájsť o tom čo najviac informácií. Narazím aj na diskusiu pod nejakým článkom, kde nejaký anonym píše že herec XXX bol len alkoholik a dobre mu tak. Pokúsím sa tomu anonymovi “po dobrom” vysvetliť, že sa mýli, ale napokon sa to zvrhne až do diskusie, kde mu “budem musieť” vynadať, až napokon budeme obaja poriadne nahnevaní. (Napokon je teda moja akcia nielen neužitočná, ale dokonca škodlivá. Nie len pre niekoho druhého, ale ak nemám dobrú sebakontrolu a nechám sa vyprovokovať, tak aj pre mňa)

Tento posledný príklad sa vyskytuje v živote pomerne často. Vždy keď mám rozdielny názor ako niekto iný. Typickou reakciou býva “obhájiť svoju pravdu”, alebo povedané vznešenejšie “ukázať tomu druhému že sa mýli”. Pozitívny (častočrát však minimálny alebo zanedbateľný) efekt takejto akcie, že sa zdokonaľujem v diskusii a jednaní s ľuďmi.

O ďalšej užitočnosti takejto konfrontácie môžem hovoriť iba vtedy ak pomáha splneniu mojich cieľov (ak sa budem s priateľom hádať o tom ako sa má “správne” hrať na gitare niektorá časť skladby, možno sa pri tom dozviem čosi nové, i keď s priateľom nesúhlasím)

Spor môžem tiež považovať za dôležitý (stale nie užitočný z pohľadu mojich cieľov) v prípade, že sa jedná o niečo v čoho dosahu som, alebo je to v mojom efektívnom dosahu. Ak vláda odsúhlasí zvýšenie daní a ja som za, ale priateľ proti náš spor má (čistočne) zmysel. Nijak síce nepomôže mojim cieľom, ale dane sa dotýkajú aj mňa, možno sa dozviem čosi nové, čo mi pomôže na daniach ušetriť.

Tak isto – ak sa budeme škriepiť o niečom čo dokážem priamo ovplyvniť tak spor môžem považovať za dôležitý (nie však užitočný z pohľadu mojich cieľov). Nech je predmetom sporu neporiadok pred našim domom. Ja budem presadzovať názor, že je dôležité tomu predchádzať a každodenne dávať pozor na to aby som neznečisťoval okolie. Oponent bude tvrdiť, že aj tak sa nájde niekto iný kto ten neporiadok spraví a je preto dôležité zorganizovať každý mesiac upratovanie, kde by som mal pomáhať aj ja, i keď tvrdím že to nie je “môj” neporiadok. Je jedno ako náš spor dopadne napokon mám možnosť celú záležitosť ovplyvniť. Svojim konaním mám šancu vyriešiť problem.

Avšak akýkoľvek spor o veciach ktoré su mimo môjho efektívneho dosahu (politika, vojna, prírodné katastrofy, chudoba v krajinách tretieho sveta, život známych osobností...) je nedôležitá a škodlivá vec, ktorej sa treba vyhýbať.

Namiesto toho by som sa mal zaoberať vecami ktoré zmeniť dokážem – sú v mojom efektívnom dosahu.

Ak som skutočne znepokojený politikou musím sa začať viac angažovať. Musím študovať problematiku, získať potrebné vzdelanie, a postupne (zvyšujem svoj efektívny dosah) sa dostanem až na post, kde budem schopný niečo zmeniť.

Ak som naozaj proti vojne, musím začať robiť viac pre podporu mieru. Musím na sebe najprv pracovať aby som sa nejak zviditeľnil. Keď si získam pozornosť ľudí, môžem sa snažiť vysvetliť im prečo je vojna zlá. Môžem skúsiť aj politickú cestu a dostať sa dostačne ďaleko aby som dokázal vojne predísť, alebo ju zastaviť.

Ak je mi skutočne ľúto všetkých tých ľudí čo prišli o strechu nad hlavou pri záplavách v Ázii, a chcem im naozaj pomôcť tak hneď začnem premýšľať o tom ako by som sa dostal na miesto nešťastia aby som pomohol čo najviac.

Ak chcem naozaj pomôcť krajinám tretieho sveta, tak tiež potrebujem nejakým spôsobom pomôcť konkrétnym ľuďom v týchto krajinách. Musím sa tam nejakým spôsobom dostať a pracovať ako lekár, učiteľ, pomáhať tým čo sú na moju pomoc odkázaní...

Ak si myslím, že posledný film od režiséra XXX nestál za nič a bolo to najmä kvôli slabému scenáru YYY, a naozaj mi na tom tak veľmi záleží, tak budem robiť všetko preto aby som sa jedného dňa sám stál scenáristom a ovplyvnil aké filmy sa budú natáčať.

Nech už chcem dosiahnuť čokoľvek (či už v rámci svojich cieľov, alebo preto aby som pomohol druhým) musím sa snažiť investovať svoj čas iba do činností, v rámci môjho efektívneho dosahu. Ak sa mi zdá, že je toho príliš málo čo naozaj dokážem zmeniť, musím sa snažiť zväčšovať svoj efektívny dosah (získavať nových priateľov, spoznávať nové veci, učiť sa nové schopnosti)

Povedané inak – ak chcem pomôcť iným, musím najprv pomôcť sebe.

Dôležité však je správne určiť môj efektívny dosah. Ak je problémom ekológia, mohol by som povedať – “to je jedno či budem šetriť elektrickou energiou – veľké továrne plytvajú miliónkrát viac”.

Ak chcem hrať na gitare ako Santana mohol by som povedať “to nikdy nedosiahnem, som už príliš starý, veľa mladších hrá omnoho lepšie ako ja a aj tak sa nemôžu zo Santanom porovnávať”.

Ak chcem byť bohatý môžem si povedať “to sa mi nikdy nepodarí, nemám dobrú prácu, nemám vzdelanie aby som si našiel lepšiu, nemám peniaze aby som si zaplatil vzdelanie a nemám ani čas nad tým všetkým rozmýšľať”

Je ľahké nájsť dôvody prečo by sa niečo nemalo podariť (a ľudia okolo mňa mi “radi pomôžu” hľadať ďalšie dôvody prečo sa niečo “nedá”). Stále však platí princíp príčiny a následku. Ak budem

vykonávať užitočné akcie – blížim sa k môjmu cieľu. Aj ak ho napokon nedosiahnem – budem k nemu bližšie ako keď som si ho určil.

Aj ak nezabránim skleníkovému efektu na celej planéte, môj dom, miesto kde pracujem, možno celé moje mesto budú “zelenšie”

Ak aj nebudem hrať na gitare ako Santana – budem hrať určite lepšie ako kedysi.

Ak aj nebudem mať na účte milión, aj tisíc je lepšie ako nič.

## Neužitočné a škodlivé akcie

---

To čo je neužitočné a škodlivé je dané najmä tým aké ciele som si definoval. Je ťažko robiť nejaké zovšeobecnenia, ale myslím že väčšina z nás môže definovať svoj životný cieľ nejak takto

1. Chcem byť dobrý človek (Budem pomáhať slabším ako sa najviac bude dať. Nebudem ubližovať druhým. Nebudem bohatnúť na úkor druhého . Dbám na svoju osobnosť)
2. Chcem byť šťastný (Chcem sa tešiť z každého dňa a žiť svoj život v pokoji. Potrebujem pocit bezpečia. Chcem byť obklopený ľuďmi ktorých mám rád – moja rodina a blízki)
3. Chcem čosi extra – nie len splnenie mojich základných životných potrieb. (Chcem byť dostatočne bohatý aby som mohol mať čo najviac z toho čo chcem – materiálne bohatstvo)

Zároveň, aspoň veľmi jednoducho definujem krátkodobý cieľ. Pokúsim sa o definíciu, ktorá vyhovuje väčšine.

- A. Chcem si “užívať”. (Chcem relaxovať a odpočívať, chcem sa zabávať, chcem robiť hocičo po čom sa cítim príjemne, chcem robiť to čo ma “baví” – venovať sa mojim záľubám)

Na základe tohto – všetko čo odteraz spravím a pomôže mi priblížiť sa môjmu cieľu je užitočná akcia. Všetko to čo spravím, ale nepriblíži ma k môjmu cieľu je neužitočná akcia. Všetko čo spravím, a oddiali ma od môjho cieľa je škodlivá akcia.

Keďže obvykle sa veľmi nezamýšľam nad tým čo robím, existuje mnoho vecí ktoré považujem za správne a dôležité, ale v skutočnosti môžu byť neužitočné či škodlivé.

Ešte raz – každý človek je iný, a tak niektoré z nasledujúcich činností môžu byť pre niekoho naozaj dôležité. Neexistuje univerzálna Pravda, toto je len môj pohľad na svet...

### **Spravodajstvo (Televízia, Rozhlas, Noviny, Internet...)**

1. Informácie a správy, ktoré sa dozviem zo mňa neurobia dobrého človeka (pretože ich cieľom nie je vzdelávať ma, alebo mi nejakým spôsobom pomáhať). Nepomôžu ani ostatným ľuďom, ktorých poznám alebo nepoznám.  
Môžu ma “vzdelávať”, ale iba ak sú to správy ktoré sú dôležité pre oblasť v ktorej pracujem alebo je to moje hobby. Nakoľko si pri klasickom spravodajstve nemôžem vyberať aké správy chcem dostávať, vzdelávacia funkcia spravodajstva je zanedbateľná.
2. Neurobia ma ani šťastnejším. Práve naopak, ak sú to správy negatívne som po nich znepokojený. Nepomôžu mi ani získať nových priateľov či zlepšiť vzťahy v rodine.
3. Nepomôžu mi získať nijaké peniaze (resp. iné materiálne bohatstvo). Skôr naopak, obvykle musím za ne platiť.
- A. Spravodajstvo samotné nie je relaxom ani zábavou. Existuje možno malá skupina ľudí, ktorí sledovanie spravodajstva považujú za odpočinok či dokonca záľubu. I v tom prípade by si však mali vyberať len tie správy, ktoré ich robia šťastnými. (A nie pasívne prijímať všetko to čo vyberá druhá strana)

Jediný dôvod prečo sledovať spravodajstvo je ak je to pre mňa forma oddychu či zábavy, alebo sú to správy ktoré si sám vyberám. (Ak pracujem ako lekár tak je zrejmé, že novinky z oblasti medicíny sú pre moje povolanie užitočné)

Rovnako neužitočné je antispravodajstvo (konšpiračné teórie hlásajúce opak toho čo počujeme z väčšinových médií). Ani tieto informácie mi nepomôžu dosiahnuť môj cieľ.

### **Ideológie, náboženstvo, svetonázor**

1. Filozofie ma učia ako byť "dobrým" človekom. Súčasťou učenia však môže byť kritika iných filozofií. Táto vedie pochopiteľne k sporom so zástancami iných učení. Následkom sú konflikty (a vojny) pri rozdielnych názoroch. Nesmiem presadzovať žiaden názor, nech som akokoľvek presvedčený že je správny. Ak chcem ukázať druhým "správnu" cestu, môžem to urobiť tak, že pôjdem správnym príkladom. Akékoľvek presvedčovanie iných o "mojej pravde" (nech sa zdá byť hocijako vznešená) môže spôsobiť konflikt a uškodiť druhým.
2. Poznať "pravdu" ma neurobí šťastným. Existujú filozofie kde táto konečná "Pravda" znamená úroveň vedomia, ktorá je cieľom (osvietenie). Z tohto pohľadu je "hľadanie pravdy" najužitočnejšie čo môžem spraviť. V tomto príklade som si však môj cieľ (tie 3 body) definoval jednoduchšie. V mojom príklade ma "poznatie" neurobí šťastným. Môže sa stať dokonca že ma odlúči od mojich blízkych (ktorí nedokážu pochopiť moju filozofiu) a v tom prípade sú pre mňa ideológie, náboženstvá a filozofie škodlivé.
3. Asi jediným spôsobom ako získať týmto spôsobom je obchodný model - "sekta", alebo "kazateľ" kde za hlásanie pravdy vyberám peniaze. (To je v rozpore z bodom 1 – nechcem bohatnúť na úkor druhého)
- A. Myšlienky samotné nie sú škodlivé, a isté filozofie dokonca podporujú tieto krátkodobé ciele (tie čo učia tešiť sa z okamihu, prežívať súčasnosť naplno). To čo je neužitočné a škodlivé je ak sa s nimi nechám príliš ovplyvňovať, alebo sa ich snažím šíriť ďalej aj tam kde narážam na odpor.

Akékoľvek učenia sú same o sebe v poriadku. Ak som sa rozhodol ich prijať ja sám. A rovnako je dôležité šíriť ich ďalej iba tam kde sú rozhodnutí ich prijať. Učenie môže byť tiež životným cieľom, ale v tom prípade je nutné zvážiť, čo iné bude potrebné kvôli tomuto cieľu obetovať.

Iba kvôli úplnosti – rovnako neužitočná/škodlivá je propagácia ateizmu, či iných antifilozofií. Nie je dôležité v čo verím, alebo neverím – dôležité je nesnažiť sa o „mojej pravde“ presvedčovať iných. Tak isto je dôležité nenechať sa o pravde presvedčovať od iných. Musím robiť najmä to v čo verím ja. Nové myšlienky (a pravdy) sa ku mne budú dostávať, keď ich ja budem hľadať.

Ak mám pocit že tá moja filozofia je jediná správna, a všetci čo hlásajú opak sú moji „nepriatelia“ je veľmi pravdepodobné že som to s filozofiou prehnal a začína byť pre mňa škodlivá. (ak som vegetarián a kritizujem tých čo jedia mäso, ak som ateista a „viem“ že veriaci sa mýlia, ak som zástanca skromnosti a všetci bohatí „musia“ byť zlí). Ak „moje“ náboženstvo obsahuje veľa slovíčiek „musíš“ a „nesmieš“ je veľmi pravdepodobné, že nie je to správne. Náboženstvo mi nemá kázať čo musím a čo nesmiem – má mi ukazovať a ja sám musím pochopiť čo musím a čo nesmiem.



Som si vedomý, že aj tento text je propagáciou „mojich“ myšlienok. Chcem teda zdôrazniť, že všetko čo je tu napísané je len môj pohľad a nie je mojím cieľom presvedčiť iných o tom že mám „pravdu“. V prípade že s hocičím nesúhlasíte, môžete to ignorovať.

## Reklama

1. Reklama nemá vplyv na to či budem dobrým človekom.
2. Reklama sama ma nerobí šťastným. Snaží sa ma presvedčiť že veci ktoré propaguje ma urobia spokojnejším, resp. že budem bez nich nespokojný. Ak aj je moje šťastie závislé na veciach ktoré sú v reklame – sú to veci ktoré ma urobia napokon šťastným, nie reklama samotná.
3. Vplyv reklamy na môj účet je zrejmý keď si uvedomím jej cieľ. Na vytvorenie reklamy sú potrebné prostriedky. Zadávateľ reklamy dúfa, že peniaze ktoré získa od zákazníka prevýšia náklady potrebné na reklamu. Aby toto bolo možné je nutné presvedčiť zákazníka aby si kúpil tovar, ktorý by si bez reklamy nekúpil (teda ho v skutočnosti nepotrebuje, resp. ani nevedel že existuje). Výsledkom je že ako zákazník zaplatím nielen za tovar (ktorý možno ani nepotrebujem), ale aj za náklady na reklamu.

Reklamu nie je možné ignorovať (je doslova všade, ak sa snažím hocijako odvracať zrak, vždy sa zjaví v kútiku môjho oka). Je však dobré si vypestovať zvyk nekupovať impulzívne (ak vidím v reklame produkt A, tak si ho nepôjdem kúpiť hneď ďalší deň. Ani týždeň, možno ani mesiac alebo rok. Doteraz som o produkte ani nevedel, tak nejakú dobu to bez neho ešte vydržím. Možno si za ten čas uvedomím, že ho ani nepotrebujem)

Ďalší negatívny vplyv reklamy je že vo mne vzbudzuje pocit menejcennosti resp. nespokojnosti. V reklame sú vždy zobrazení šťastní ľudia, resp. vrcholové okamihy (športovec víťazí v cieli, banka vypláca staršiemu pánovi životné úspory, ľudia relaxujú na dovolenke) a vynecháva to čo tomu predchádzalo (nezobrazuje športovcove neúspechy a ako ťažko trénuje, neukazuje ako starší pán musel celý život šetriť a žiť skromne, neukazuje ľudí ako dlhé mesiace vykonávali prácu, kým si na tú dovolenku našetrili). Tým že v reklame nevidím to čo ja zažívam každý deň, mám pocit že ten môj život nie je v poriadku – že žijem “nenormálne” keď musím každý deň chodiť do práce namiesto toho aby som vyhrával, dostával životné úspory, alebo bol na dovolenke. Ak mám pocit že všetok ten tréning, šetrenie, práca sú (podľa reklamy) nenormálne, mám tendenciu s nimi prestať. Následkom je, pochopiteľne, že sa moje šance byť šťastným znížia.

Reklama propaguje “rýchle riešenia”. Prípravky sľubujú že schudnem za 2 týždne bez námahy. Že tabletky účinkujú za 5 minút a zmierni bolesti v bruchu. Ukazuje (mladých) bohatých a úspešných ľudí. Ak sa snažím schudnúť “pocivo” mám potom zlý pocit ak sa mi nedarí. Ak si už 2 mesiace sledujem životosprávu a napriek tomu mi je stále ťažko od žalúdka, zdá sa mi moje snaženie zbytočné. Ak sa už 50 rokov snažím zbohatnúť a byť úspešný, ale stále nie som ako tí v reklame tak mi pripadá celé moje snaženie zbytočné.

Reklamu je však možné chápať ako formu “doporučenia”. Produkt si teda vyberám na základe môjho osobného prieskumu, alebo odporúčaní ľudí ktorých poznám a verím v ich úsudok (ktorí urobili prieskum za mňa). Takáto reklama (na základe skúseností tých ktorým verím, alebo na základe môjho prieskumu) je v poriadku.

Spravodajstvo, náboženstvá a reklama sú vytvorené profesionálmi (skupinou ľudí ktorí sa problematikou zaoberajú) a tak je pochopiteľné že sú vytvorené tak aby zaujali. Využívajú rôzne techniky aby pôsobili tak že sú pre nás užitočné a pomáhajú nám. Vzniká lavínový efekt, keď dostatočne zmanipulovaní ľudia šíria tieto myšlienky ďalej. Kvôli všetkým týmto faktorom nie je možné tieto veci úplne obmedziť, pretože sú všade okolo nás. Minimálne by som sa však mal snažiť sa im vyhýbať a určite ich dobrovoľne nevyhľadávať.

### **Nevyžiadaná kritika**

Nemá zmysel zaoberať sa čímkoľvek mimo môjho efektívneho dosahu. Politická situácia, slabé národné hospodárstvo, národnostné menšiny v našej krajine, vysoká nezamestnanosť, zlá úroveň školstva, chudoba v krajinách tretieho sveta, úpadok morálky v 20tom storočí... I keď cítim, že tieto veci nie sú v poriadku a potrebujem to dať najavo – tým že budem o tom hovoriť a premýšľať tieto problémy nevyriešim. Ak mám naozaj pocit že s tým „musím“ niečo spraviť, je potrebné hľadať spôsoby v rámci môjho efektívneho dosahu.

Rovnako nemá zmysel kritizovať (i keď nepriamo) iných ľudí či ich konanie. „Nechápem ako môžu ľudia voliť XXX“, „Neznášam ľudí ktorí XXX“, „Každý kto si myslí že XXX nie je celkom v poriadku“, „Malo by sa zakročiť proti všetkým YYY“. Alebo konkrétnejšie „Ten YYY je úplný hlupák“, „Keby som ja bol YYY tak nerobím to čo on, ale XXX“. Prípadne ako reakcia na „nesprávny“ názor iných, ktorý si moju kritiku nevyžiadali. „To čo si napísal je nezmysel“, „Takto môže uvažovať len úplný hlupák“, „Vidno že máš skreslený názor lebo XXX, prečítaj si YYY a potom dačo vrav“.

Je úplne jedno či „mám pravdu“, alebo že mám pocit „keby zdieľali všetci môj názor, svet by bol lepší“. Podstatné je že akoukoľvek kritikou o ktorú druhá strana nestojí vytváram konflikt. Zároveň – nijak tým nepomáham svojmu cieľu.

1. Kritika zo mňa nespraví dobrého človeka. Ak mám pocit, že sa koná bezprávie tak nepomôže že budem o tom hovoriť. Je nutné konať – v rámci svojho efektívneho dosahu. Ak s niekým nesúhlasím vytváram s ním konflikt. I keď je to iba konflikt verbálny, či písomný – ubližujem mu. Toto je v rozpore s mojím cieľom „neubližovať ľuďom“. Človek má tiež obvykle pocit, že keď poukáže na to zlé, tak druhému pomáha (uvidieť to zlé čo predtým nevidel). Ak je však predmet kritiky aj mimo dosahu toho druhého, ani on s tým nič nedokáže urobiť, a má akurát zlý pocit z toho keď „pochopí ako je to v skutočnosti naozaj zle“. Týmto tiež ubližujem, čo je v rozpore s mojím cieľom.
2. Kritika ma neurobí ani šťastným. Krátkodobo mám možno pocit že som „obhájal svoju pravdu“, ale z princípu nemôžem byť šťastný a spokojný ak budem rozmýšľať (a kritizovať) o veciach ktoré ma znepokojujú. Kritika tiež zhoršuje sociálne šance. Ak budem „na všetko a všetkých“ nadávať, je možné že nájdem pár spriaznených duší, ale ľudia vždy radšej počúvajú chválu ako kritiku. *Nechceš-li si hubu spáliť, musíš mlčať, nebo chváliť.*
3. Nenapadá ma žiaden (poctivý v súlade s mojím cieľom) spôsob ako by sa kritikou dali získať peniaze.
- A. Niektorí možno majú „hádanie sa“ ako záľubu. Väčšina z nás sa však pri kritike „musí rozčúliť“, čo rozhodne nemožno považovať za relax či zábavu.

Kritiku však možno považovať za formu diskusie, teda učí ma lepšie komunikovať – vyjadriť svoje myšlienky. Ak som schopný pri kritike počúvať aj druhú stranu, opäť ma to učí lepšie vychádzať s ľuďmi. Toto by som však už neoznačoval slovom kritika, ale skôr diskusia, resp. Vyžiadaná kritika.

## Užitočné akcie

---

To čo je “užitočné” opäť závisí najmä na tom aké si kto zvolí ciele. Ponechám teda dlhodobý aj krátkodobý cieľ definovaný tak ako hore.

Asi najdôležitejšie je uvedomiť si že všetko čo vytvoril človek je vytvorené z “času”. Hmotné či duchovné – na začiatku bol (voľný) čas. Človek sa mohol rozhodnúť, že ho venuje výstavbe domu. Alebo sa mohol rozhodnúť že bude najprv strávi čas plánovaním a potom postaví dom rýchlejšie. Alebo sa mohol rozhodnúť že strávi čas pestovaním obilia a potom obilie vymení za dom s človekom ktorý svoj čas venuje stavbám. Alebo možno žiaden dom nepotreboval a venoval čas tomu že napísal knihu. Alebo čas strávil premýšľaním a vymyslel novú myšlienku. Alebo venoval čas zábave aby vytvoril u seba pocit spokojnosti či šťastia. Všetko však vzniklo z času.

Človek je teda “stroj”, ktorý mení čas na iné veci. Aby toto dokázal potrebuje správne fungovať. Ak je stroj poškodený nepracuje na plný výkon, alebo nepracuje vôbec. Ak je naopak stroj v dobrom stave, alebo boli na ňom dokonca urobené isté zlepšenia dokáže pracovať efektívnejšie. Na to aby človek dokázal premieňať čas na iné veci potrebuje byť zdravý.

Ak aj je človek zdravý a má čas, stále to neznamena že dokáže vytvoriť čo len bude chcieť (dosiahnuť svoje ciele). Na to aby dokázal vytvoriť niektoré veci (v skutočnosti veľmi veľa vecí) potrebuje nielen čas a zdravie, ale aj materiálne prostriedky. Ak chcem stavať dom, potrebujem tehly. Ak chcem pestovať obilie potrebujem osivo, pôdu, vodu. Ak sa chcem vzdelávať potrebujem knihu. Ak chcem namaľovať obraz musím mať farby a plátno. Všetky tieto materiálne prostriedky sa dajú dnes kúpiť za peniaze. Ďalším dôležitým prvkom teda sú materiálne prostriedky resp. peniaze.

Takto by som mohol pokračovať ďalej, až by som sa dostal k nejakej takejto analýze

Nech je následkom môj cieľ, teda body 1,2,3 a A

Čo budem potrebovať na splnenie môjho cieľa?

Určite budem potrebovať čas, budem musieť byť zdravý a budem potrebovať nejaké peniaze.

1. Chcem pomáhať slabším takže musím byť silný (rozumný, šikovný, vzdelaný – byť schopný poskytnúť pomoc) Nechcem ubližovať druhým, musím sa teda snažiť byť s každým v mieri aby som nemal dôvod im ubližovať. Nechcem bohatnúť na úkor druhého, takže ak chcem bohatstvo musím ho získať poctivo.
2. Chcem byť šťastný, takže potrebujem mať okolo ľudí a vecí, ktoré ma robia šťastným. Šťastie musí však vychádzať zvnútra mňa a tak musím mať pozitívnu životnú filozofiu. Musím sa vyhýbať negatívnym vplyvom. Chcem mať pocit bezpečia, tak musím byť dostatočne samostatný aby som sa vedel postarať o seba a svojich blízkych.
3. Chcem peniaze, takže ich potrebujem nejakým spôsobom získať
- A. Ak si chcem užívať budem potrebovať dosť voľného času a dosť peňazí na svoje záľuby. Musím tiež byť samozrejme zdravý aby som žil naplno.

Takto som získal niekoľko podcieľov a zároveň – aspoň všeobecne som určil činnosti/akcie ktoré potrebujem vykonávať – teda užitočné činnosti. Podciele teda sú

1. Byť silný, rozumný, šikovný, vzdelaný – musím silnieť, vzdelávať sa, pracovať na sebe  
Byť s každým v mieri – musím potlačiť chuť hádať sa s druhými a radšej sa ich snažiť pochopiť  
Získať bohatstvo poctivo – musím pracovať, alebo získať peniaze poctivou cestou
2. Chcem mať okolo seba správnych ľudí – musím sa snažiť hľadať dobrých priateľov a udržovať priateľstvá s tými na ktorých záleží  
Chcem mať okolo seba veci čo ma robia šťastným – musím získať peniaze aby som si ich mohol kúpiť  
Chcem byť šťastný vnútri – musím mať pozitívny životný postoj. Stretávať sa so spokojnými ľuďmi, vyhýbať sa zlým vplyvom, problémom, ľuďom s negatívnym životným postojom.  
Chcem byť samostatný – ak ešte niesom, musím sa snažiť osamostatniť.
3. Chcem získať peniaze, potrebujem dobrú prácu alebo nájsť iný spôsob ako ich poctivo získať.  
Chcem mať dobré zamestnanie, alebo chcem sám “vytvárať” peniaze.
- A. Mať voľný čas – nesmiem míňať svoj čas neužitočne, všetky činnosti ktoré zaberajú čas sa musím snažiť zefektívniť aby zaberali času čo najmenej  
Mať peniaze – Chcem dobrú prácu, musím myslieť viac ekonomicky. Potrebujem pochopiť “ako peniaze fungujú”  
Byť zdravý – musím sa starať o svoje telo, potrebujem pohyb, zdravú stravu a spánok

Znova som získal ďalšie podciele a (užitočné) činnosti. V ďalšom kroku opäť môžem analyzovať čo ďalšie chcem a ako to dosiahnuť. Teraz už iba stručne

Sila – musím trénovať, mať dobrú stravu a dostatok spánku

Vzdelanie – musím sa vzdelávať, potrebujem knihy, musím chodiť do školy kde ma naučia čo sa nenaučím sám z kníh

Pochopiť druhých a rozumieť im – musím viac počúvať druhých, potrebujem poznať a poznávať ľudí

Práca – potrebujem sa naučiť robiť niečo za čo ma budú platiť, musím v tom byť dobrý

Získať peniaze inak – musím sa naučiť ako inak sa dajú získať peniaze. Musím o tom viac čítať, spýtať sa ľudí ktorí vedia ako na to, musím rozumieť ekonomike

Priatelia – potrebujem chodiť na miesta kde sú ľudia, potrebujem pracovať na svojej osobnosti aby som ľahko naväzoval nové priateľstvá, musím dať mojim existujúcim priateľom najavo, že sa môžu na mňa spoľahnúť

Osamostatniť sa – budem potrebovať najmä peniaze, musím sa tiež naučiť ako riešiť problémy bez pomoci iných

Efektívne využitie času – musím sa naučiť viac o využívaní času a plánovaní. Musím sa učiť alebo vymýšľať spôsoby ako robím to čo robím rýchlejšie, alebo lepšie

Ekonomické myslenie – musím sa učiť ako hospodáriť. Musím šetriť. Nesmiem míňať na to čo skutočne nepotrebujem

Pohyb – musím športovať. Nájdem si nejaký šport čo ma bude baviť a budem ho vykonávať

Zdravá strava – potrebujem si preštudovať niečo o výžive, potrebujem peniaze na kvalitnú stravu

Spánok – potrebujem mať “voľný čas” aby som doprial telu dostatok spánku.

Takýmto spôsobom získam čoraz viac “užitočných” činností. Tie “najužitočnejšie” budú najvyššie, resp. tie čo sa najčastejšie opakujú. Výsledky, ktoré získam možno trochu prekvapia, alebo sa ukáže že je tam príliš veľa “učenia”, “zlepšovania”, “šetrenia”, “disciplíny” a iných aktivít, ktoré neznejú veľmi zábavne a pravdepodobne budem hľadať dôvody prečo ich nepotrebujem. Je treba si uvedomiť že JA sám som si určil cieľ a JA som si spravil túto analýzu. To čo mi “vyšlo” je teda to čo JA považujem za správne. Ak sa mi zdá takýto život príliš nepohodlný, musím zmeniť (znenáročniť) svoje ciele. Povedané inak – Tvrdá práca prináša ovocie. Ak tvrdo pracovať nechcem šanca že príde ovocie bude menšia, alebo príde ovocia menej.

Na základe toho čo je napísané vyššie sa (JA osobne) domnievam, že nasledujúce činnosti sú užitočné (pre splnenie môjho cieľa definovaného vyššie)

**Hľadať spôsoby ako ušetriť čas** – čas nedokážem vytvoriť. Je ho obmedzené množstvo (môj cieľ má termín - chcem to stihnúť skôr ako skončí môj život resp. budem príliš starý) a preto čokoľvek čo mi pomôže ušetriť čas je užitočné. Premýšľať o tom ako robiť veci rýchlejšie, jednoduchšie, ako sa učiť efektívnejšie, organizácia času, nespotrebovať čas na neužitočné a škodlivé akcie, snažiť sa spotrebovať menej času aj na tie užitočné, ak je výsledok rovnaký – toto všetko bude mať za následok že budem mať “viac času”.

**Zlepšovať svoje zdravie** – zvyšovať svoju fyzickú výkonnosť, otužovať sa, spevňovať telo. A rovnako dôležité – zvyšovať svoju psychickú výkonnosť, trénovať mozog, vzdelávať sa.

**Šetriť svoje zdravie** – udržiavať sa v dobrej kondícii, zdravo sa stravovať, vyhýbať sa aktivitám ktoré poškodzujú telo alebo myseľ.

**Získavať peniaze** – pracovať, učiť sa “ako peniaze fungujú”, hľadať spôsoby ako získať viac peňazí

**Šetriť peniaze** – obmedziť výdavky na aktivity a veci ktoré ma nepribližujú k mojim cieľom.

A samozrejme nesmiem zabúdať na rovnako dôležité krátkodobé ciele definované ako “užívať si”

**Robiť to čo ma teší** – zábava, relax, záľuby

**Nerobiť to čo ma neteší** – čokoľvek čo ma hnevá, alebo robí smutným či inak nešťastným – ak to robiť nemusím (lebo je to užitočná akcia), tak to robiť nesmiem

Pravdepodobne narazím na isté konflikty napr.

Chcem šetriť časom, ale všetok miniem na to aby som získal peniaze.

Chcel by som športovať, ale zaberá mi to veľa času, ktorý potrebujem ušetriť.

Chcel by som sa zabávať, ale škodí to môjmu zdraviu.

V takom prípade sa musím ja sám rozhodnúť (a nie impulzívne – musím to ozaj zvážiť), ktorá aktivita bude pre moje ciele najprospernejšia. Dobrá správa je, že - existujú aj aktivity ktoré sú v harmónii.

### *Príklad*

Moje najväčšie hobby je šport. Touto aktivitou zlepšujem zdravie, teší ma to, relaxujem pri tom, a možno som dokonca tak úspešný že za do dostávam peniaze.

Rád sledujem filmy. Touto aktivitou najmä relaxujem a teší ma to. Zároveň si však vyberám filmy, ktoré ma niečomu naučia – vzdelávam sa, trénujem mozog, zlepšujem psychické zdravie. Pozerám filmy v cudzom jazyku – nový jazyk mi pomôže získať lepšiu prácu a viac peňazí.

Rád trávim večery von s kamarátmi. Je to pre mňa najmä relax. Moji priatelia sú však rozumní ľudia a tak sa väčšinou s nimi vždy čosi nové (užitočné pre moje ciele) dozviem. Vzdelávam sa. Získavam nových priateľov (užitočné pre bod 2 v cieľi). Zlepšujem sa v komunikácii a jednaní s ľuďmi – toto mi môže pomôcť získať lepšiu prácu a viac peňazí.

Existuje veľa aktivít, ktoré sú na prvý pohľad neužitočné resp. strata času, ktoré sú v skutočnosti oveľa užitočnejšie ako iné akcie ktoré vyzerajú dôležito. Závisí opäť na tom ako som si definoval ciele, ale výsledkom môžu byť paradoxy ako

Sledovať nekonečné seriály je užitočnejšie ako sledovať výsledky volieb.

Hrať sa videohry je užitočnejšie ako ísť do kostola.

Míňať peniaze na zábavu je užitočnejšie ako ich davať na charitu.

Napriek tomu, že znejú ako nezmysly, keď sa nad tým podrobne zamyslím ukazuje sa že ak chcem dosiahnuť svoje ciele (ktoré obsahujú podciele ako “byť dobrým človekom”, “pomáhať druhým”) bude ozaj lepšie ak sa budem sústrediť na akcie ktoré mi k tomu dopomôžu.

Napokon – pri posudzovaní toho čo je užitočné musím brať ohľad najmä na seba (resp. moje ciele) to čo ja považujem za užitočné (a viem to zdôvodniť) môže byť pre iného strata času.

Jednou z najužitočnejších činností je vzdelávanie sa. Užitočné informácie a vedomosti mi pomôžu ľahšie dosiahnuť moje ciele. Ak som sa už rozhodol čosi nové naučiť obvykle posudzujem či je to pre mňa užitočné. Ak pracujem (a chcem pracovať) ako lekár, tak je pre mňa pomerne zbytočné učiť sa niečo s astrofyziky – pravdepodobne to nikdy vo svojom živote nebudem potrebovať.

A mohlo by sa zdať že ak chcem byť “dobrým človekom”, tak nemusím čítať knihy o tom “ako podvádzať” alebo “ako ubližovať ľuďom”. V skutočnosti – I táto “zakázaná literatúra” je užitočná, pretože mi pomôže brániť sa pred ľuďmi ktorí takéto techniky zneužívajú.

Existuje veľa literatúry pre obchodníkov, ktorá učí “ako predávať”, a niekedy zachádza až do stratégií “ako predávať aj to čo zákazník nepotrebuje”. Nemusím nutne takéto techniky zneužívať, ale ak viem že existujú ľahšie spozorujem že sa niekto snaží ich na mňa použiť.

V predošlej časti som poukázal na neúčinné činnosti ako napríklad reklama. Aj reklamu by som však mal sledovať, resp. analyzovať. Nie však to čo sa snaží predať, ale spôsob akým sa to snaží predať. Veľakrát reklama zanecháva v človeku pocit, že “hm, to je vlastne ozaj užitočný výrobok – zišiel by sa mi”. Keď pozorujem takúto reakciu (že ma reklama oslovila) mal by som začať analyzovať prečo. Je veľmi pravdepodobné, že iba bola použitá nejaká technika (možno neeticky) a pomôže mi ak sa budem vedieť v budúcnosti (nielen v reklame) voči tejto technike brániť.

No a napokon – celá otázka “etiky” je vo väčšine prípadov definovaná spoločnosťou. To čo považuje spoločnosť za nemorálne alebo neetické, môže byť v mojom ponímaní (znova iba pripomením, že môj cieľ je byť dobrým človekom) v poriadku.

Veľa ľudí ktorí, tieto “zakázané” techniky odsudzujú, ich považuje za neetické preto lebo oni sami ich nevedia používať. Ľudia často odsudzujú rôzne “psychologické triky”. A pritom tieto “psychologické triky” sú častokrát určené na to aby mi pomohli lepšie porozumieť iným. Všetci ľudia majú rovnakú šancu naučiť sa tieto “neetické” techniky, a ak je niekto lenivý (alebo uprednostnil iné vedomosti) musí rátať s tým že niekto môže mať nad ním vďaka týmto technikám výhodu.

Je to podobné ako s peniazmi. Ak niekto strávi niekoľko rokov “špekulovaním” ako zbohatnúť bez práce, a napokon sa mu to podari, tak nemám právo ho odsudzovať a poukazovať na to že “pocití ľudia” musia robiť celý život na to čo on “zarobí” pred raňajkami.

Aj títo pocití ľudia majú presne rovnakú šancu ako on, a bola to ich voľba že sa rozhodli že nebudú špekulovať ale poctivo pracovať.

Argumenty že “čo keby všetci špekulovali, kto by potom poctivo pracoval” nie sú na mieste. Nie je dôležité čo by bolo “keby”. Je len to čo je teraz, a nemá zmysel analyzovať čo by bolo keby.

### **Poznanie je moc**

Čím viac viem – tým lepšie. Samozrejme, že by som mal hľadať len užitočné informácie. V dnešnej dobe mám toľko možností ako sa vzdelávať, alebo niečo nové naučiť – bolo by chybou nevyužiť to čo najviac. Internet, knihy, časopisy, televízia, rádio, voľné kurzy... Je dobré snažiť sa využiť to čo najviac. Je pravdepodobné, že keď vylúčim niektoré neúčinné činnosti, tak získam viac času resp. vznikne veľa “prázdných” chvíľ keď sa budem “nudiť”. Ak mám problém vymyslieť čo v takej chvíli robiť – “vzdelávať sa” je dobrá odpoveď. A keďže sa to snažím celé nejak zorganizovať, tak by som si už dopredu mal povedať čo nové sa oplatí učiť. Je to definované najmä mojimi cieľmi (ktorá schopnosť alebo znalosť mi pomôže dosiahnuť ich?) a rozhodujúcim faktorom môže byť aj životnosť informácie. Je dobré uprednostňovať informácie, ktoré majú dlhú životnosť – ideálne dlhšiu ako je môj život. Keď som bol v škole učili sme sa neuveriteľné množstvo (relatívne) krátkodobých informácií – vedomostí, ktoré už dnes nemám ako využiť pretože sú zastaralé. V škole som sa ich učil, pretože som “musel”. Dnes som už slobodný a tak si môžem vybrať čo sa oplatí vedieť a čo mi bude (napríklad za 5 rokov) neúčinné.

Veľmi dobrým zvykom je “naučiť sa” čítať. Píšem “naučiť sa” lebo väčšinou človek čítať prestane keď opustí školu. Nie je na to čas... Väčšina dospelých ľudí nečíta vôbec, maximálne jednu či dve knihy ročne. Ak si dám záväzok, že prečítam jednu knihu mesačne tak za 5 rokov je to 60 kníh, a oproti tej väčšine dospelých budem o 60 kníh “múdrejší”. Dokonca keď sa “naučím” čítať, už to nie je záväzok a stane sa to záľubou. A čítam jednu knihu týždenne, pretože ma to baví... A argument že “na to



nemám čas” neobstojí – štatistika vraví že v priemernej (americkej) domácnosti je televízia zapnutá 7 hodín denne. Určite to nie je 7 hodín vzdelávacích programov...

Doba sa však mení, a čítanie dnes nie je jediným spôsobom prijímania informácií. Veľmi rozumný “vynález” sú audioknihy. Čítam bez toho aby som potreboval ruky, alebo oči. Môžem “čítať” keď športujem, keď cestujem, keď upratujem, keď pripravujem jedlo... Jednoducho hocikedy, keď nepotrebujem využívať sluch na niečo iné. Veľa z týchto audiomateriálov je dokonca k dispozícii úplne zadarmo. Dobrým príkladom sú “podcasty” – niečo ako rádio na určitú tému, kde sa vysielania dajú stiahnuť ako mp3. Áno – je to väčšinou v angličtine, ale to by nemala byť výhovorka. Skôr ďalšia motivácia k tomu naučiť sa anglicky...

S internetom sa tiež rozmohli videotutoriály a videokurzy. Keď už som si zvykol z televízie na pohyblivé obrázky môžem sa učiť aj pri obrazovke. Pri niektorých veciach je to dokonca uprednostňovaná metóda, pretože potrebujem vidieť to čo sa učím. Opäť – veľké množstvo vzdelávacích video materiálov je k dispozícii úplne zadarmo. Skúsil som dať hľadať slovo “tutorial” do youtube, našlo skoro jeden milión videí. Po anglicky, takže tým sa dostávam k ďalšej užitočnej činnosti.

## **Jazyky**

Koľko jazykov vieš, toľkokrát si človekom... Je to troška nevýhoda že sme sa narodili na Slovensku (nejde o národnú hrdosť, proste je to tak) a hovoríme jazykom ktorý používa len 6 miliónov ľudí. Na svete je spolu približne 1000 krát viac ľudí takže ak hovorím iba slovensky mám šancu spoznať len 0.01% toho čo je na svete. (Áno viem, celkom tak to nefunguje – veľa veci bolo preložených do slovenčiny). Na internete sa tento handicap prejaví ešte viac. Zo všetkých stránok na svete je len mizivé percento po slovensky. A nejde pri tom iba o vzdelávanie sa. Ak mám chuť zabávať sa pri televízii – na svete je vyše 20000 televíznych staníc. Tie čo sú v slovenčine môžem zrátať na prstoch... Filmy, hudba, literatúra – jednoducho so slovenčinou toho nemám šancu veľa spoznať.

Ovládať ďalší jazyk je dnes proste nutnosť. Najlepšie nejaký čo je najviac používaný. Ak aj verím že v budúcnosti bude všetko inak (informácie budú prekladané medzi jazykmi v reálnom čase) stále, môžem predpokladať, že ako prvé budú prekladané informácie v najčastejšie používaných jazykoch. Myslím že slovenčina medzi nimi (v takom rozsahu) nebude.

Naučiť sa cudzí jazyk trvá istú dobu, a je to celkom zložité, keď ho nepoužívam každodenne, ale bohužiaľ – narodili sme sa na Slovensku, musím sa viac snažiť. Naučiť sa (užitočný) cudzí jazyk je asi tak dôležité (ak nie dôležitejšie) ako naučiť sa čítať a písať.

## Ja a Môj svet

---

Ja som najdôležitejší na (mojom) svete. Bezo mňa by žiaden (môj) svet neexistoval. Preto musím myslieť v prvom rade vždy na seba. Na svete neexistuje nikto iný komu by záležalo na mojom dobre viac ako na jeho, preto som za svoje šťastie (dobro, úspech) zodpovedný len ja sám.

Možno namietat, že to nie je pravda – že nie je moja chyba že som sa nenarodil v bohatšej rodine. Že iní mali šťastie a ja smolu a preto som tam kde som. Že v tejto krajine a politickom systéme nie je možné dôstojne žiť... Toto všetko sú veci mimo môjho efektívneho dosahu. Som to čo som v tejto chvíli, a iba ja sám som zodpovedný za to kde budem zajtra.

Môže sa stať že ma dnes zrazí auto, alebo že prídem o prácu, alebo že vypukne vojna – to všetko sú veci ktoré nemôžem ovplyvniť. Nemá zmysel premýšľať o tom čo by bolo keby.

Čo by som robil keby som už teraz bol úspešný a bohatý? A ako by som asi premýšľal keby som žil v Afrike a nemal čo jesť. Čo by som vravel, keby som bol smrteľne chorý, invalid, duševne postihnutý, žobrák, dôchodca, slepec, nespravodlivo uväznený... Nič z toho nemá význam. Som tam kde som. Mal som asi viac šťastia ako všetci iní ľudia čo sú na tom (omnoho) horšie. Mal som asi menej šťastia ako tí čo zarábajú milión pred raňajkami a majú 16 rokov. Vôbec na tom nezáleží – nemôžem to ovplyvniť. Som tu a teraz. Toto je môj svet, moja životná situácia. Musím myslieť najmä na seba.

Mám šťastie a darí sa mi? Tak sa mi darí. Celý život sa snažím, ale osud mi nikdy nedoprial byť šťastný? Bohužiaľ. Nemá zmysel premýšľať o tom čo neovplyvním. Ovplyvním jedine to čo je v mojom efektívnom dosahu. A v strede môjho efektívneho dosahu som ja. Preto by som mal vždy myslieť v prvom rade na seba. A vôbec to nie je egoistické. Mojim cieľom (jedným z nich) je predsa pomáhať iným. Chrániť mojich blízkych. Byť dobrým človekom...

Toto všetko však dosiahnem najľahšie tak že budem myslieť najmä na seba.

Niekoľko “kontroverzných” príkladov

### Charita

Je mi ľúto všetkých tých ľudí v krajinách tretieho sveta ktorí umierajú hladom. Preto odteraz nebudem dávať žiadne peniaze na charitu...

Keby som “nemíňal” na charitu peniaze, ktoré mne samému chýbajú skôr by som dosiahol svoj cieľ – byť naozaj dosť bohatý a pomáhať ľuďom. Nie je vlastne ani isté či sa mojich 10, 100 či 1000 eur dostane k ľuďom ktorí to naozaj potrebujú. Ak sa aj dostanú, nech zachráni 1000 ľudských životov. Ak sa však nebudem sústrediť na charitu, ale na seba, a na to ako byť bohatý, tak jedného dňa budem môcť poslať 100000 eur (ktoré mi nebudú chýbať) a tie zachráni 100000 ľudských životov!

Je pravda že som “nechal umrieť” tých prvých 1000, ale moja pomoc bude rovnako dôležitá v budúcnosti. Ak zachránim 1000, tak som “nechal umrieť” 100000.

Keby každý človek na svete poslal na charitu 1 euro, bolo by to spolu 7 miliárd eur. Pekná čiastka. Avšak Bill Gates – jeden jediný človek sám dal na charitu približne 4x viac. Ak chceme zachrániť svet

nepomôže že dáme 1 euro. Ani 1000. Pomôže nám iba ak bude na svete viac bohatých. Preto – ak chcem naozaj pomôcť druhým musím myslieť najmä na seba.

Druhý dôvod prečo by som nemal prispievať na charitu je že neviem ako dobre bude s mojou pomocou vynaložené. Moje prostriedky totiž môžu byť vynaložené na udržanie statusu quo namiesto snahy o skutočné riešenie problému. O použití mojich prostriedkov rozhodne ktosi iný, a nemôžem posúdiť ako dobre boli použité. Ak darujem 1000 eur pre hladujúcich v krajinách tretieho sveta, možno zachránim 1000 ľudských životov na jeden týždeň. Ak by však tieto peniaze boli použité na nákup 1 kravy, zabezpečím mlieko pre niekoľko rodín na pár mesiacov či rokov.

Ak dám žobrákovi 1 euro, tak udržujem status quo. Vďaka môjmu euru sa jeho utrpenie na nejaký čas zmierni. Zároveň však jeho motivácia “urobiť niečo so svojim životom” klesá, lebo nie je na tom “až tak zle”, má čo jesť a čo piť, keďže mu občas ktosi hodí jedno euro... Ak by nemal úplne žiaden zdroj príjmov jeho motivácia (hlad, smäd) bude omnoho vyššia.

### **Náboženstvo**

Verím v Boha. Verím v učenie Ježiša Krista a chcem byť preto dobrým človekom. Odmietam teda cirkev, chrámy, náboženstvo...

Ak by som miňal svoj čas a peniaze na cirkev, tak by som pomáhal šíreniu kresťanstva. Cirkev a silno veriaci ľudia majú “zlovyk” presvedčovať o svojej pravde všetkých navôkol. Výsledkom sú konflikty. V malom rozsahu to môže byť keď sa stretne silno veriaci a silný ateista. Vo veľkom sú to vojny spôsobené náboženstvom. Vojny a konflikty sú v rozpore s tým čomu verím a tak musím odmietaať cirkev.

Užitočnou funkciou cirkvi je že pomáha slabším, trpiacim, chorým, učí láske k blížnemu... Toto je aj jeden z mojich cieľov, preto by som mal podporovať cirkev. Toto však nie je jediné čo cirkev robí. Okrem toho buduje drahé chrámy, vynakladá peniaze na svoju propagáciu, “bojuje” s neveriacimi. Iba malá časť prostriedkov, ktoré venujem cirkvi teda zabezpečí splnenie mojich cieľov (pomáhať ostatným, byť dobrým človekom). Preto nebudem podporovať cirkev a náboženstvo. Je to proti mojej viere.

Rovnako však nebudem podporovať ani anticirkevné hnutia nech už sa jedná o akékoľvek náboženstvo.

### **Konšpiračné teórie**

Nazývam to síce konšpiračné teórie, ale v skutočnosti mám opäť na mysli hocijaké vlastnosti systému (toho ako svet funguje) ktoré nedokážem zmeniť. Použil by som príklad “povedzme že žijem v Číne...” avšak, to by bolo opäť zamýšľanie sa o tom “keby”. Skúsím teda niečo mne bližšie. Po páde socializmu sa naša krajina priblížila viac západnému modelu, kde životná úroveň a hospodárstvo síce rastie, ale zároveň – najviac z toho získavajú tí bohatí. Zvyšujú sa rozdiely medzi bohatými a chudobnými, vznikajú “podnikatelia” zarábajúci miliardy ročne a na druhej strane sú sociálne slabšie rodiny doslova “prežívajúce”, a vďaka pôžičkám ktoré nedokážu splácať, smerujúce k bankrotu. Pričom títo ľudia “pochtivo pracujú”! Za to všetko môže vláda, euro, bankový systém, inflácia, amerika, globálne otepľovanie, mimozemšťania alebo nejaký iný uveriteľný či menej uveriteľný dôvod... Zástanci týchto konšpiračných teórií majú potom potrebu “otvárať iným oči” a hlásať svoje myšlienky ďalej vraviť čo by sa “malo”, čo by oni navrhovali (keby...), a hovoria o tom čo by mali (ini)

robiť. Nekritizujem tu žiadne myšlienky samotné, a netvrdím že okolo nás žiadne sprisahania neexistujú. Dôležité však je “zatvárať pred pravdou oči”. Jedná sa totiž o veci ktoré nedokážem sám ovplyvniť. Resp. ak ich dokážem nejak ovplyvniť a naozaj verím že to pomôže môjmu cieľu tak by som ich mal nejak ovplyvniť. Tým že budem o probléme hovoriť ho nevyriešim.

Jediní kto môžu ovplyvniť “svetovládu” sú tí mocní a nie “obyčajný človek”. Ak chcem naozaj “bojovať za pravdu”, musím sa stať “mocným”. Mocným sa nestanem ak budem kritizovať mocných...

### Porovnávanie

Porovnávanie je tiež formou (nevyžiadanej) kritiky. V prípade že sa porovnávam s horšími – podvedome ich kritizujem – považujem za horších. Pri porovnávaní s lepšími sa zas obvykle zaoberám čímsi čo je mimo môj dosah. Akékoľvek porovnávanie podporuje nepotrebnú súťaživosť. Súťaživosť by bola v poriadku ak by som chcel byť „najlepší“ resp. aspoň „lepší ako ostatní“. Ak sa však pozriem na definíciu mojich cieľov vidím že nie sú definované vo vzťahu k ostatným (nie je dôležité či sú ostatní „lepší“ alebo „horší“). Je jedno či budem „najhorší“ človek na svete. Stále môžem byť „dobrý“, „šťastný“, „bohatý“ a „užívať si život“. Ak nie je dôležité aký som (vo vzťahu k ostatným) nemá zmysel zamýšľať sa nad tým akí sú ostatní. Existuje len jediná životná situácia v ktorej sa práve nachádzam a nemá zmysel sa zaoberať tým ako žijú ostatní. Tým by sa mali zaoberať oni sami.

Ak som na tom zdravotne relatívne dobre, nemá zmysel uvažovať že „aký som šťastný v porovnaní s tými čo sú doživotní invalidi“. Je to smutné, avšak ak sa budem nad tým zamýšľať nepomôžem im. Ani sebe. Nemá zmysel rozmýšľať o tom aký mám krásny život v porovnaní s tými čo nemajú čo jesť, čo žijú v krajinách kde zúri vojna, čo nemajú strechu nad hlavou... Ich životné osudy sú smutné, ale ja im nepomôžem pokiaľ sa nenachádzajú v mojom efektívnom dosahu. Ich životné osudy ma síce „učia pokore“, ale nemalo by to byť preto že iní trpia. Ak ma moje náboženstvo, alebo životná filozofia učí byť skromným a pokorným tak by som mal byť taký preto, lebo v takúto filozofiu verím. A nie preto že iní sú na tom (omnoho) horšie. A ak som (Bohu) vďačný za to kým som, tiež by to nemalo byť preto, že som vďačný že nemusím trpieť ako iní (ktorí si to nezaslúžia presne ako ja).

Ak budem naopak vzhliadať k tým čo sa majú lepšie – k bohatým, šťastným, šikovným ľuďom a trápiť sa prečo ja som horší ako oni, tiež tým svojim cieľom nepomôžem. Obvykle dokonca cítim voči týmto lepším „odpor“, lebo mám pocit že sa o svoje šťastie nepričinili. Že ja sa snažím, a oni sa proste „narodili na správnom mieste“. Nič z toho nie je dôležité (pre moje ciele). Nemôžem zmeniť to kde som sa narodil, ani moju minulosť. Keby dokonca existoval „zákon“, ktorý by všetkým tým čo sú šťastní (bohatí, zdraví, talentovaní) neprávom a o svoj úspech sa nepričinili, ich šťastie vzal – stále by ma to nepriblížilo mojim cieľom.

Porovnávanie odpútava pozornosť od mojich (naozajstných) cieľov. Môj cieľ je byť dobrým, šťastným a bohatým človekom, ktorý si užíva každý moment svojho života. Ak sa však porovnávam so všetkými „šťastnými“ ľuďmi, môžem nadobudnúť pocit že preto aby som bol šťastný potrebujem byť obklopený majetkom. „Všetci“ šťastní ľudia majú veľa krásnych vecí. Nosia pekné šaty, vozia sa v rýchlych autách a jedávajú luxusne vyzerajúce jedlá. Porovnávaním ľahko získam pocit, že bez týchto vecí nemôžem ani ja byť šťastný. Ak chcem byť „bohatý“, a budem sa porovnávať s ľuďmi ktorí sú považovaní za bohatých, môžem získať pocit že na to aby som splnil svoj cieľ musím mať veľký dom, autá, a určitú sumu na účte. V skutočnosti – keď som definoval svoj cieľ „byť bohatý“, mal som

na mysli – byť dosť bohatý na to aby som si mohol kúpiť to čo chcem. Je zrejmé, že veľa z toho čo „chcem“ je iba preto, že to majú iní.

Podobne ak je mojim cieľom byť „zdravý“, a budem sa porovnávať s ľuďmi čo to prehávajú s alkoholom a cigaretami, s tými čo majú nadváhu, stresujúce zamestnanie... Ľahko nadobudnem pocit že som vlastne „zdravý“ už teraz a preto sa nemusím ďalej snažiť. Ak sa budem porovnávať so všetkými tými čo podvádajú, ubližujú, kradnú – „budem už teraz“ dobrým človekom. Ak sa pozriem na nezamestnaných bezdomovcov, alebo tú veľmi veľkú skupinu ľudí čo prežíva od výplaty k výplate, mohol by som mať pocit že už teraz som veľmi bohatý.

V mojich cieľoch neexistuje žiadna konkurencia. Preto aby som bol dobrí nemusia na svete existovať zlí – všetci ľudia na svete môžu byť rovnako dobrí (alebo lepší) ako ja. Preto aby som bol šťastný nemusí byť nikto iný nešťastný. Preto aby som bol bohatý nemusí nikto iný schudobnieť – na svete je bohatstva dosť pre každého. Ak si budem užívať – môže si rovnako dobre užívať každý okolo mňa.

## Personal Brand

---

Osobná značka (Personal Brand), je v inej literatúre definovaná trošku inak ako ju vnímam ja. Ponechám však rovnaký názov.

Ako som už písal vyššie, je nemožné zaoberať sa analýzou každej akcie ktorú mám urobiť, premýšľať a vyhodnocovať moje rozhodnutia, každú maličkosť posudzovať so zameraním na môj cieľ. Namiesto toho je dobré vopred si vypestovať nejaké zvyky a návyky, ktoré ma budú k mojmu cieľu približovať automaticky. Užitočné akcie budem potom vyberať podvedome, bez toho aby som sa nad tým zamýšľal. Teoreticky by sa mi malo začať dariť (mal by som cítiť, že sa približujem k cieľu) bez toho aby som si uvedomoval že sa k nemu nejak snažím dostať.

Zároveň – keď už si idem určiť “aký budem”, mám príležitosť rozhodnúť sa aj o iných črtách mojej osobnosti, ktoré nie sú až tak dôležité pre dosiahnutie cieľa. Ak napríklad viem že môžem zarobiť peniaze ako lekár, alebo ako umelec, avšak mojím cieľom je pomôcť čo najviac ľuďom budem (chcieť byť) lekár.

Ak viem že musím vykonávať nejaký šport preto aby som sa udržoval v zdraví, vyberiem si možno ten čo mi poskytne viac zábavy.

Ale aj rozhodnutia, ktoré nemajú na dosiahnutie cieľa na prvý pohľad žiaden význam. Budem nosiť tmavé alebo svetlé košeľe? (Tým ako sa obliekam nejak pôsobím na svoje okolie). Budem nosiť dlhé alebo krátke vlasy? (Ako chcem pôsobiť na svoje okolie). Budem mať “rád” akčné alebo romantické filmy? (Ako chcem aby ma ľudia vnímali). Budem počúvať Jazz alebo elektronickú hudbu (pri čom dokážem lepšie zrelaxovať). Budem jedávať viac ovocia, alebo piť ovocné džúsy? Biele alebo červené víno? Čaj alebo káva? Analógové alebo digitálne hodinky? A takto prejdem až ku značkám – Mercedes alebo BMW? Pepsi alebo Coca Cola? Adidas alebo Nike...

Rozdiely medzi Mercedesom a BMW nie sú až také veľké. Obe nemecké firmy produkujú kvalitné automobily a aj tak preferujem niektorú z dvoch značiek. Zaujali ma skôr dizajnom, technológiami, firemnou filozofiou, reklamou, doporučeniami známych, médiá...

Podobnú značku mám aj ja. Ľudia ma vnímajú podľa mojej značky. Či už v profesionálnom živote (pri hľadaní práce vyberú zo všetkých kandidátov mňa i keď ostatní sú rovnako dobrí. Ja som sa však budúcemu šéfovi čímsi pozdával) alebo v osobnom (budem pre ostatných dobrý priateľ, aj keď nebudú vedieť povedať prečo sa so mnou cítia dobre).

Moja značka je teda tvorená črtami dôležitými pre moje ciele (budem chodiť radšej v saku ako v riflích, pretože urobím dojem, a možno tak získam lepšie platenú prácu) ale aj tými “čím by som proste chcel byť” (čítal som knihu o hrdinovi čo mal záľubu zbierať známky, čímsi mi bol sympatický budem aj ja zbierať známky. Možno budem takisto ako ten hrdina mne sympatický aj ja iným)

Hlavný “problém” celej tejto značkovej filozofie je, že to na prvý pohľad vyzerá že sa mám pretvárať. (Nerád chodím v “saku” a teraz budem musieť – to už nebudem ja!) A ešte horšie, zdá sa že sa mám pretvárať tak aby som bol taký ako chce svet (Všetci si myslia, že človek v saku je inteligentnejší ako ten čo má rifle. Pritom vôbec nezáleží na tom čo máš na sebe, ale čo máš v hlave!). V skutočnosti je to však myslím presne naopak.

V prípade, že o sebe nepremýšľam a – som aký som – som sám sebou, tak sa asi ani nesnažím sám seba ovplyvňovať. Nechám sa formovať prirodzene, a nie nejaké “pretvárky”. Pravda však je, že aj ak sa nesnažím sám seba formovať stále sú tu iné vplyvy ktoré ma budú formovať a nedá sa im vyhnúť. Média, priatelia, rodina, škola, filmy, literatúra, miesto kde žijem... Snažím sa podvedome prispôbovať aby som zapadal. A robí to každý. Tým pádom vzniká situácia že mi tieto charakterové črty (naimplantované okolitým svetom) pripadajú normálne, pretože – veď každý “normálny” človek je taký. Som teda formovaný prúdom. Vzniká zo mňa to čo “chce” prúd (spoločnosť, svet) a nie to čo som ja. Je preto nevyhnutné proti tomuto prúdu bojovať (nie v zmysle brániť sa mu, ale skôr správne v ňom kormidlovať) tým že budem sám formovať to čo som. Rozvoj osobnej značky (to čo na prvý pohľad vyzerá ako pretvarovanie sa) je v skutočnosti nevyhnutné pre zachovanie mojej individuality.

Sám by som si mal teda určiť kým chcem byť (a klásť dôraz na to či to chcem skutočne ja, alebo moje okolie). Mal by som si zvážiť či toto moje nové JA je v súlade s mojimi cieľmi. A napokon – mal by som zvážiť ako toto moje nové zapadá do sveta okolo mňa.

Ak chcem byť “dobrý kovboj”, a veľmi rád by som chodil na koni v zaprášenom dlhom plášti a trestal nespravodlivosť revolverom, tak je zrejme že aj keď je to v súlade s mojimi cieľmi, nie je to veľmi rozumná voľba Personal Brand z pohľadu sveta. Pri formovaní personal brand vznikne veľa ďalších konfliktov medzi tým “čím chcem byť” a “čím by som mal byť podľa spoločnosti”. V takých prípadoch je dobré brať opäť ohľad na moje ciele, resp. snažiť sa o čo najväčšie dobro pre čo najviac ľudí...

Ak by som chcel (Ako správny kladný hrdina) hovoriť pravdu za každých okolností, tak by bolo rozumné to trošku upraviť a “nevraviť pravdu tam, kde to škodí”. Ak si poviem, že chcem byť človek ktorý pomôže vždy každému kto ma o to požiada, tak by som to mal možno trošku upraviť, lebo existujú ľudia, ktorí by mohli túto moju dobrú vlastnosť zneužívať. Ak budem chcieť pôsobiť ako človek vyznávajúci tradičné metódy, a rozhodnem sa ignorovať technologické vymoženosti (lebo ľudstvo dokázalo bez nich prežiť tisíce rokov), aj tak by som mal prehodnotiť používanie počítačov, mobilných telefónov, leteckej dopravy – ktorým spôsobom dosiahnem ľahšie svoje ciele?

Pri formovaní svojej značky (ale aj pri každodenných rozhodnutiach) to treba občas “prehryznúť”. Občas treba robiť veci, v ktoré neverím. Prekonať svoj odpor, či strach z niečoho, pokiaľ to je dôležité pre moje ciele. Usmiať sa tam kde chcem kričať. Kričať tam kde by som mal skloniť hlavu. Ja sám som si tie ciele vybral. A ja sám si určujem kým budem. Ak sa mi občas zdá, že kvôli tým cieľom musím robiť niečo čo sa mi nepáči, je to len preto, že som si doteraz nebol schopný určiť čo je dôležité.

V značke existujú aj univerzálne kladné črty. Možno nefungujú na 100% ľudí z môjho okolia, ale určite je rozumné domnievať sa že ľudia vnímajú lepšie zdravých ľudí. Byť zdravý je univerzálna kladná črta. Ľudia vnímajú lepšie tých ktorí sa viac usmievajú ako mračia. Uprednostňovať úsmev pred vážnou tvárou je univerzálna kladná črta. Ľudia sa cítia lepšie v spoločnosti tých čo na nich (fyzicky, psychicky, alebo iným prejavom) neútočia. Ak nebudem na druhých “kričať” budem obľúbenejší. Existuje celá rada “kladných črt” (reč tela, etiketa, slušné správanie), ak to nie je v rozpore s tým čo by som chcel byť, mal by som si tieto kladné črty osvojiť.

Značku je tiež nutné prispôbovať trendom resp. okoliu. Za 20 rokov v budúcnosti sa spoločnosť možno zmení natoľko, že zanikne manželstvo a ľudia budú žiť v “slobodných vzťahoch”, a všetci tí čo budú žiť s jedným partnerom budú považovaní za outsiderov. Za takýchto okolností by som mal prehodnotiť či ostanem pri “tradičných hodnotách”, ktoré fungovali niekoľko tisíc rokov. Možno

trochu extrémny príklad, ale dôležité je že svoju značku musím občas prispôbiť tomu ako funguje svet okolo mňa. Pozor – veľmi dôležité je neprepadnúť trendom. Ak sa za 20 rokov ukáže, že ľudia uprednostňujú voľné vzťahy nemal by som túto filozofiu nasledovať iba preto že to “robí každý”. Moja značka by mala byť definovaná najmä tým čo chcem a v čo verím ja. Mala by však brať do úvahy aj to čo “chce” moje okolie.

Opäť to možno pôsobí že sa budem dobrovoľne pretvarovať a sám sa budem snažiť byť tým čo chce spoločnosť. V skutočnosti som však bol tým čo so mňa urobila spoločnosť doteraz. Teraz mám šancu stať sa trochu viac sebou.

Súčasťou mojej značky by mal byť môj Skill Set. Súbor vedomostí a schopností. To čo dokážem a som v tom naozaj dobrý. To čo viem, bude určovať akú prácu budem robiť. S akými ľuďmi sa budem stretávať. Aké vedomosti budem získavať. Musím brať ohľad na to čo ma baví, ale zároveň si vybrať niečo čo je užitočné pre moje cieľe. Asi ťažko zmením záľuby, ktoré už teraz mám, môžem sa však rozhodnúť ktorú z vecí čo ma bavia by som mal rozvíjať najviac.

Ak by som to prirovnal k počítačovým hrám, tak Personal Brand je niečo ako “výber postavy” v RPG hrách...



## Ako získať viac času – Time Management

---

Ak sa mi zdá že mám príliš málo času a nič nestíham je to spôsobené dvoma faktormi.

Buď mám toho strašne moc čo by som chcel stihnúť, alebo ja som pomalý. Riešenie je optimalizovať úlohy (určiť čo je naozaj dôležité) a mňa (hľadať spôsoby ako plniť úlohy rýchlejšie, pri zachovaní kvality). Posledná možnosť je multitasking – pracovať na viacerých úlohách súčasne.

Najjednoduchšie je vylúčiť „zlé“ veci. Ja sám viem čo nemám rád. Je treba zhodnotiť či sú tieto činnosti, ktoré robím nerád, sú naozaj potrebné pre moje ciele.

Nemám rád keď musím ísť do práce a vonka je pekne. Bohužiaľ – práca je mojim zdrojom peňazí, ktoré potrebujem pre moje ciele. Túto činnosť teda vylúčiť nemôžem.

Nemám rád keď musím robiť veci ktoré mal spraviť niekto iný. Aký by bol dôsledok toho, keby som s tým prestal? Pravdepodobne sa na mňa ten niekto iný bude (neprávom) hnevať. Je tento niekto iný dôležitý pre moje ciele? Ak nie, tak už za ňo veci robiť nebudem.

Pri posudzovaní užitočnosti je dobré preformulovať všetky vety, ktoré začínajú „musím“ tak aby mali tvar „rozhodol som sa ... pretože chcem“

“Musím chodiť do práce” sa dá preformulovať “Rozhodol som sa (slobodne) že budem chodiť do práce, lebo chcem (potrebujem) peniaze”

“Musím ísť večer za “kamarátom”, lebo potrebuje s čímisi pomôcť” sa dá preformulovať na – “Rozhodol som sa že strávim večer pomocou kamarátovi, pretože ...” A ak si v tejto chvíli uvedomím, že na tom “kamarátovi” až tak nezáleží, môžem túto činnosť vylúčiť. Ak neviem nájsť žiadny dôvod “prečo” a napádajú ma iba veci “lebo musím”, “zo zvyku”, “lebo to tak vždy bolo” ... Tak sa tiež pravdepodobne jedná o činnosť ktorú môžem vylúčiť.

V návodoch na lepší time management sa objavuje aj myšlienka rozdeliť úlohy na súrne a dôležité. Beriem pri tom ohľad na to či sú súrne alebo dôležité pre mňa. Úlohy ktoré vyzerajú ako súrne sú totiž veľakrát nedôležité. (a čiastočne to platí aj naopak).

Zvoní telefón. Znie to naliehavo – súrne. Mám silný pocit, že musím prestať s tým čo práve robím a venovať sa telefónu. Zvoniaci telefón však obvykle značí že ktosi iný potrebuje čosi odo mňa. Čaká ma úloha, ktorá je súrna pre niekoho iného.

Podobne je to s emailami, sms, blikajúcimi správami na obrazovke, novými odkazmi na telefónnej stránke. Všetky tieto úlohy vyzerajú naliehavo. Mal by som sa im však venovať až keď vyriešim veci ktoré sú súrne pre mňa.

Veľa z týchto súrných vecí je dokonca nedôležitých. V novinách zazriem titulok o havárii lietadla. 250 mŕtvych. Musím si čím skôr (úloha mi pripadá súrna) nájsť niečo o tom na internete (chcem to vedieť, pripadá mi to dôležité). V skutočnosti to však nie je ani súrne (je jedno či si o tom prečítam

dnes, o týždeň, alebo o rok) ani dôležité (informácia nemá pre mňa žiadnu hodnotu, nepomôže dosiahnutiu mojich cieľov. Chcem si to prečítať len preto že sa mi to zdá byť zaujímavé a dôležité)

Podobný problém mám pri posudzovaní “dôležitých” úloh. Chcel by som byť zdravý. Viem že by som mal pre to viac športovať a dbať na zdravú stravu. Ale – to počká. Teraz mám čosi iné súrne.

Dnes nemôžem ísť behať, pretože večer sledujem v televízii “dôležitý” hokejový zápas. Na druhý deň sa budú o ňom všetci rozprávať – “musím” to vidieť.

Dnes “nemám čas” uvariť si zdravú večeru – musím ísť vybaviť čosi na úrad a určite tam budú dlhé rady. Kúpim si hot dog cestou tam a cestou späť sa zastavím v pizzerii.

Viem že som si vravel, že už nebudem ponocovať, ale keď dnes je v televízii neskoro v noci ten výborný film čo chcem vidieť. Dnes “nemôžem” ísť do postele skoro večer.

Chcel by som sa naučiť cudzí jazyk, len posledné dni (týždne, mesiace) akosi “nemám čas”

Chcel by som si nájsť lepšiu prácu (v tejto trávim príliš veľa času) aby som zarobil viacej peňazí, ale – nemám na to čas. Stále musím pracovať.

Chcel by som čítať viac kníh, ale nemám na to čas, lebo ...

Keď sa mi podarí vylúčiť nedôležité úlohy a činnosti, budem mať času viac. Ďalší čas môžem získať keď zoptimalizujem úlohy ktoré musím (tentokrát naozaj “musím”) vykonávať.

Každé ráno musím cestovať autom 30 minút do práce. Mohol by som ísť pešo – skratkou, ale to je 20 minút rýchlej chôdze! Ak sa však rozhodnem, že budem chodiť pešo tak ušetrim každý deň 2x10 minút, resp. 70 hodín ročne!

Pri práci potrebujem poznať niektoré tabuľkové hodnoty. Je to 64 hodnôt a učiť sa to naspamäť sa mi nechce. Radšej si vždy keď to potrebujem nájdem hodnotu v tabuľke. Trvá mi to síce o 10 sekúnd dlhšie, ale stále lepšie ako učiť sa to naspamäť... Ak denne stratím 2 minúty hľadáním hodnôt v tabuľkách, tak za rok takto stratím 7 hodín. Naučiť sa naspamäť 64 hodnôt by mi trvalo určite kratšie ako 7 hodín.

Nemám v dokumentoch príliš poriadok, a občas strácam “pár sekúnd” tým keď neviem nájsť to čo potrebujem, ale urobiť si veľký poriadok – to by trvalo aj pár hodín. To sa mi nechce, aj tak sa to “neoplatí”...

Každý deň pracujem pár hodín s istým počítačovým programom. Mohol by som sa naučiť klávesové skratky, ale nechce sa mi. Však to nájdem v menu a trvá to len o sekundu dlhšie...

Pracujem ako XXX. Existuje nejaký kurz kde sľubujú že ma naučia robiť to o 5% efektívnejšie, ale ten kurz trvá 5 dní. Komu by sa to chcelo. A kvôli nejakým (možno) 5 percentám...

Rád chodím hrať s priateľmi futbal. Ale vždy keď sa dohodneme na štvrtú ktosi mešká, a my ostatní na nich musíme 10 minút čakať. Nemôžeme predsa začať bez nich - to by sa potom naštváli...

Musím sa celý večer učiť, lebo zajtra mám skúšku. Je to však hrozne nudné a nebaví ma to. Budem popri učení pozeráť film nech si to spríjemním...

Pri každej aktivite ktorú robím by som mal zvážiť či ju robím najefektívnejšie. Ak je spôsob ako ju zrýchliť (alebo skvalitniť) musím objektívne zhodnotiť či sa to vyplatí. Ak sa to vyplatí treba to spraviť čím skôr. V krátkodobom hľadisku sa mi síce toto analyzovanie všetkého čo robím, a učenie sa ako to robiť lepšie bude pripadať ako strata času, ale z dlhodobého hľadiska mi to čas ušetrí.

No a napokon – multitasking. Keď už som vylúčil neúčinné činnosti, a snažím sa robiť to čo musím najlepšie a najrýchlejšie ako sa dá, môžem skúsiť viaceré úlohy kombinovať.

Rozhodol som sa že každé ráno budem do práce chodiť 20 minút pešo namiesto cestovania autom. Nielen že ušetrím čas, ale robím aj čosi pre svoje zdravie. Týchto 20 minút už netrávim neúčinnou činnosťou (musím pracovať aby som zarobil peniaze, ale cestovanie do práce – to je neúčinná činnosť, bohužiaľ ju však musím robiť), ale je to 20 minút, ktoré venujem svojmu zdraviu. A môžem ešte čosi pridať. Mohol by som počúvať počas chôdze do práce audioknihu. Namiesto 20 “stratených” minút, teraz venujem 20 minút svojmu zdraviu a ďalších 20 minút čítam (I keď sa to deje naraz). Alebo môžem presvedčiť svojho priateľa aby chodil každé ráno pešo do práce so mnou ak máme spoločnú cestu. Už to nebude 20 “stratených” minút, ale 20 minút pre moje zdravie a ďalších 20 minút ktoré strávim s priateľom. Ak máme s priateľom spoločné podobné záľuby môžeme sa dohodnúť že sa budeme navzájom čosi učiť... Jeden deň ma bude on počas cesty do práce učiť angličtinu, ďalší deň budem ja jemu vysvetľovať čosi z fotografie, keďže ho baví.

Každá ranná cesta do práce (pôvodne 20 zabíjaných minút) je takto 20 minút športu (chôdza), 20 minút s priateľom a 10 minút (pretože raz učím ja jeho druhýkrát on mňa) učenia. Možno je to trochu extrémny príklad ale dôležité je že existujú užitočné činnosti, ktoré môžem vykonávať naraz.

Môžem takto dokonca vykonávať aj tie neúčinné činnosti ak sa ich nemienim vzdať... Rád pozerám telenovely, aj keď viem že je to neúčinná činnosť a strata času. Aby som tých 40 minút “zúčinnil” mohol by som pozeráť telenovely v španielčine (keďže sa chcem zdokonaľiť v jazyku). Alebo ich môžem pozeráť s priateľmi (priatelia sú dôležití a čas strávený s nimi je teda užitočne strávený čas). Alebo môžem nechať telenovelu pustenú len tak “na pozadí” a môžem si popritom navariť zdravú večeru.

Najhorší je však “prázdny” čas. Teda čas keď nerobím úplne nič (nemyslím tým relax – proste úplne nič. Čas ktorý väčšina z nás označuje ako “nudím sa”) Na tento prázdny čas je dobré sa pripraviť a mať vždy pripravených niekoľko úloh ktoré môžem robiť ak sa začnem nudiť.

Viem že v škole musím venovať pozornosť učeniu, nemôžem si popri tom čítať knižku. Väčšinu času vlastne strávim v škole iba učením. Avšak občas sa stane, že odpadne hodina. Mal by som byť na takúto situáciu pripravený (mať napríklad pripravenú tú knižku, z ktorej si môžem kúsok prečítať ak odpadne hodina)

Viem že v práci som obvykle naplno vyťažený, občas dokonca ani nestihnem to čo by som mal. Ale občas sa stane, že sa 30 aj viac minút nedeje úplne nič. Mal by som byť na týchto “30 minút” pripravený a vedieť čo (užitočné) budem robiť, ak takáto situácia nastane.

Viem že do práce cestujem každý deň 30 minút vlakom. Čítanie novín je pre mňa relax a tak si vždy ráno kúpim môj obľúbený denník a 30 minút je akurát na to aby som ho prečítal. Mal by som však byť pripravený aj na to že vlak bude mať poruchu a budem cestovať do práce 90 minút – mal by som mať vždy “poruke” čosi (podľa možností, užitočné) čím vyplním tých 60 voľných minút, ktoré môžu nastať..

Aj toto možno znie na prvý pohľad trochu prehnane. Príliš veľa plánovania, a premýšľania... Stojí to vôbec za to? Dajme tomu, že za týždeň sa mi stane v priemere 1x, že sa hodinu “nudím” a iba premýšľam čo by som robil, alebo že 1 hodinu musím na niečo čakať.

Povedzme, že som sa na takéto čosi pripravil a v mobilnom telefóne, ktorý mám vždy pri sebe mám pre takéto príležitosti pripravenú knižku o matematike. Matematika ma veľmi nebaví, možno ju ani v živote nebudem potrebovať. Mohol by som stráviť čakanie či nudu hraním nejakej hry na mobile. Ak sa však premôžem a budem (aj keď s nezáujmom) čítať tú knižku o matematike, tak za rok takto strávim 52 hodín “štúdiom” matematiky. Áno – bude to len také povrchné učenie sa, a väčšinu vecí si aj tak nezapamätám, ale za 52 hodín sa určite naučím aspoň niečo! Ak by som dal zakaždým prednosť hre na mobile (alebo “prázdneho čakaniu”) nezáiskam úplne nič.

Práve čítanie je takouto pomerne užitočnou činnosťou. Vraví sa že kto nečíta nie je na tom o nič lepšie ako ten čo nevie čítať. Čítanie rozvíja. Náučná literatúra rozvíja moje vedomosti. Krásna literatúra rozvíja slovnú zásobu (a je to “relax”).

Masová literatúra (písaná pre masy, napríklad noviny) až tak užitočná nie je (neobsahuje toho veľa užitočného – snaží sa zaujať pútavými správami, ktoré mi však nijak nepomôžu, je skôr všeobecná – aby tam bolo čosi pre každého, a má obmedzenú slovnú zásobu aby tomu všetci rozumeli). Avšak ak si mám vybrať medzi “nudou” a čítaním “braku” – stále víťazí čítanie.

Nemôžem si dovoliť odkladať dôležité úlohy len preto že “nemám čas”. Ak dnes “nemám čas”, tak nie je rozumné sa domnievať že raz, keď toto uponáhľané obdobie pominie, tak bude zas väčší kľud a budem “mať čas. Ak chcem “mať viacej času” musím najprv nejako zmeniť svoje návyky (keďže vďaka mojim súčasným návykom som sa dostal do situácie keď čas nemám)

### **Ak chcem mať viac času musím využívať druhých ľudí**

Znova nemám v tomto prípade na mysli “využívať ľudí” v zmysle “zneužívať” ich. Skôr nejaký opak známeho “Keď chceš mať niečo poriadne, urob si to sám”. Väčšina z nás – či sa mi to páči, alebo nie – sme priemerní ľudia. Ak aj v niečom vynikám, a som nadpriemerný, aj tak v tom nie som (s veľmi veľkou pravdepodobnosťou) ten najlepší. Vyplýva to z definície – najlepší môže byť len jeden, (my) všetci ostatní sme horší. Všetko to čo viem, čo robím, čo dokážem – niekde na svete je niekto kto je v tom lepší. Dokonca – existuje veľké množstvo ľudí, ktorí sú v tom lepší ako ja. Bol by nezmysel nevyužiť ich schopnosti a znalosti. Je dobré nechať si poradiť. Či už priamo človekom, alebo tým čo niekde napísal. Nemá zmysel vymýšľať niečo od znova – radšej by som mal hľadať či niekto túto úlohu neriešil už predo mnou – určite tým strávil mnoho času, bola by škoda všetok ten čas

neušetriť. Je to príjemný pocit, keď dokážem niečo úplne sám – ale ak by som mal dokázať sám úplne všetko tak by som na to všetko určite nemal čas.

Nie je možné aby som dokázal všetko na svete úplne sám. Vo väčšine vecí je lepšie spoľahnúť sa na to čo tu už bolo. Možno to znie ako že by som sa nemal snažiť vymyslieť nič nové, ale – tak nejak to naozaj je. Je veľmi pravdepodobné, že to čo sa snažím vymyslieť už vymyslel niekto iný. A asi ich bolo dokonca viac. A napokon to vymysleli celé omnoho lepšie ako ja. Namiesto toho aby som sa snažil vymyslieť čosi podobné, mal by som využiť ich skúsenosti a výsledky. A ktovie, možno ma napadne spôsob ako to ešte viac vylepšiť.

Ľudí by som mal však využívať aj priamo. Na pravidlo “keď chceš mať niečo poriadne, urob si to sám” je treba na chvíľu zabudnúť. Čo môžu urobiť druhí – nech to urobia. Možno to bude naprvýkrát horšie ako keby som to spravil ja sám, ale – ani ja som nebol expert od začiatku. Ak chcem svoj čas optimálne investovať, mal by som vykonávať len tie veci ktoré dokážem (v mojom prostredí) vykonávať iba ja. Sústrediť sa na to v čom som expert.

A pochybovať si treba rozdeliť aj povinnosti. Ak pracujem na niečom v tíme, tak je treba úlohy si rozdeliť. Výhovorky ako “ja to neviem, tak to nemôžem robiť” neakceptujem. Určite existuje niečo čo môže na miesto mňa spraviť niekto iný. Vlastne – čokoľvek môže spraviť niekto iný (namiesto) mňa, nech to spraví. A nemusí to vôbec znamenať, že druhých “zneužívam”.

### **Pracovať v tom čo ma „baví“**

Tymto spôsobom síce nijaký voľný čas nezískam ale je dobré, že aj pri práci (z pohľadu činnosti, ktorá mi generuje peniaze) budem robiť niečo čo ma teší. Ak pracujem iba preto aby som zarobil peniaze, tak čas strávený v práci je čosi čo “musím” (a pravdepodobne nechcem) robiť. Prácou strávim veľkú časť môjho života, a ak je to niečo čo robím nerád tak to znamená že trávim všetok ten čas niečím čo mi neprináša radosť. Vedľajším efektom toho že robím to čo ma baví je obvykle aj to že sa mi podarí v tom byť úspešný (zarobiť v tom dosť peňazí). Nie je to síce následkom toho že robím to čo ma baví (ak budem robiť to čo ma baví, neznamená to že budem bohatý), ale obvykle príčinou toho že som bohatý (ľudia, ktorí sú úspešní či bohatí často vravia že v skutočnosti nikdy nepracovali – vždy len robili niečo čo ich baví). Či robím to čo ma baví ľahko určím podľa toho či by som to robil aj keby som to nemusel... Keby som dnes vyhral milión išiel by som zajtra do svojej práce? A ak nie – čo by som robil (po tom ako by pominula tá eufória z výhry)?

Samozrejme takto jednoducho to v živote nefunguje – málokto má to šťastie že robí to čo ho baví, ale – mal by som sa o to aspoň snažiť. Ak sa nebudem ani snažiť, pravdepodobne budem stále iba “zarábať peniaze” namiesto toho aby som robil to čo ma baví. Väčšinou je treba pre to niečo spraviť (vzdeláť sa, investovať na úvod nejaké peniaze, pracovať na začiatku tvrdšie) a práve toto väčšinu ľudí odradí a zostávajú pri svojej “istote”. Väčšinou “nemajú čas” na zmenu. Z dlhodobého hľadiska by však bolo omnoho lepšie robiť stále to čo ma baví (keďže by som nemal pocit, že pri tom strácam čas)

Ak už nie je možnosť pracovať v tom čo ma baví, je dobré pracovať aspoň v tom čo mi pomáha. Vzdeláva ma, alebo pomáha môjmu zdraviu. Viem, že určitý čas som chcel venovať vzdelávaniu alebo môjmu zdraviu, ak to budem robiť počas (v rámci) mojej práce tento čas ušetrim.

Môžem si prejsť zoznam vecí ktorým som chcel venovať svoj čas (užitočné činnosti) a ak sa ukáže, že niektorú z nich by som mohol robiť v budúcej práci tak uprednostním takúto pracovnú pozíciu.

## Ako zbohatnúť

---

Zatiaľ sa nepovažujem za experta v tejto oblasti, a existuje mnoho kníh na túto tému (z ktorých aj ja čerpám inšpiráciu), ale aj ja som vypozeroval pár princípov, ako to s peniazmi funguje.

### Čím viac máš, tým viac máš

Najľahší spôsob ako zbohatnúť je byť bohatý. Nie je to len kvôli úrokom. Bohatstvo definuje možnosti. Povedzme že by som chcel raz zarobiť milión. Ak by som dnes mal 10 eur, tak musím zobrať prvú prácu čo nájdem – potrebujem si predsa zarobiť najsamprv na stravu a strechu nad hlavou. Ak by som dnes mal 100 eur, mohol by som 10 z nich minúť na noviny s inzerátmi pracovných ponúk, mohol by som časť minúť na pár telefonátov, kúpil by som si čisté oblečenie a našiel o čosi lepšiu prácu. Keby som dnes mal 1000 eur, tak by som mohol stráviť hľadáním práce pár dní či týždňov. Napokon by som si mohol kúpiť lístok do mesta vzdialeného odo mňa pár stoviek kilometrov, pretože tam by bola práca ktorá ma zaujala najviac. Ak by som dnes mal 10000 eur, mohol by som sa rozhodnúť že budem niekoľko mesiacov študovať. Naučím sa niečo o čo je záujem, získam certifikát a napokon si nájdem vynikajúcu prácu. Ak by som dnes mal 100000 eur mohol by som začať svoj vlastný podnik. Ja by som zamestnával ostatných a bol sebe pánom.

Je jasné ktorým spôsobom by som získal svoj vytúžený milión najpravdepodobnejšie.

### Byť bohatý znamená môcť si kúpiť všetko čo chceš. Ak chceš byť bohatý musíš mať veľa peňazí, alebo málo chcieť.

Sú veci ktoré k životu potrebujem. Mať čo jesť, pitná voda, strecha nad hlavou. Existujú veci ktoré síce nepotrebujem k prežitiu ale bez nich to tiež v dnešnej spoločnosti nejde. Čisté oblečenie, veci pre osobnú hygienu, základné vzdelanie. Aj okrem týchto sú ďalšie ktoré “potrebujem” aby som mohol “normálne” žiť. Teplá voda, elektrická energia, základné vybavenie domácnosti. A keďže chcem byť v živote “šťastný” tak potrebujem aj ďalšie veci bez ktorých to nejde. Literatúra, umenie, kultúra, rádio a televízia, telefón, občas sa stretnúť večer s priateľmi, občas ísť s rodinou na dovolenku, dopriať si to čo potrebujem pre svoje záľuby. A napokon – ak chcem byť naozaj v živote spokojný musím mať všetko o čom som kedy sníval. Veľký dom, autá, chatu, dobré jedlo a pitie, značkové oblečenie...

Je zrejmé že veľa z toho čo “chcem”, je len preto že “to majú všetci”, alebo ma spoločnosť (médiá, reklama, blízki) “presvedčujú” že sú to veci potrebné k tomu aby som bol šťastný. Veľa z vecí ktoré by som chcel aj ja sám považujem za “užitočné” alebo čímsi zaujímavé. Je toho veľa čo naozaj (ja sám) chcem. Otázka však je – čo z toho naozaj potrebujem? Čo z toho je naozaj dôležité pre splnenie mojich cieľov? Čím menej toho budem mať (chcieť), tým bohatší budem.

### Nenakupovať impulzívne

Obchodníci a reklama sa snažia vyvolať pocit, že to čo ponúkajú potrebujem vlastniť teraz. Na svete skutočne existujú veci, u ktorých je čas kedy ich vlastniť dôležitý, ale pri väčšine tovarov či služieb tomu tak nie je. Najlepšie je si povedať – ak som bez tohto vydržal celý svoj život, naozaj to potrebujem kúpiť už dnes? (tento týždeň, mesiac...), prípadne “čo keby som nevedel, že tento produkt existuje?”. Je prirodzeným javom, že tovary lacnejú keď sú na trhu dlhšie. Ak odolám pokušeniu vlastniť vždy to čo je najnovšie, je zrejmé že miniem menej peňazí. Je veľmi nepravdepodobné, že sa

mi podarí niečo kúpiť dnes “v akcii” za cenu, ktorá už v budúcnosti nenastane. V žiadnom prípade teda nesmiem nakupovať to čo nepotrebujem, len preto že to má “dobrú cenu”. Ak niečo nepotrebujem tak žiadna cena nie je dostatočne dobrá.

A v prípade, že mám naozaj pocit že “to potrebujem”, je dobré pred kúpou istý čas počkať. Ako dlho čakať, môžem určiť na základe svojho majetku. Ak mám 100000 eur, asi nemá zmysel čakať mesiac kým si kúpim niečo čo stojí 100 eur. Ak však mám 1000 eur, tak počkať mesiac zmysel má. Častokrát sa totiž za ten mesiac ukáže, že to čo som “potreboval” už nepotrebujem, alebo som zistil, že v skutočnosti “potrebujem” niečo iné.

### **Zbohatnúť sa nedá šetrením**

Obvykle chcem byť bohatý preto aby som si mohol kúpiť veci po ktorých túžim. Niektoré z nich potrebujem, iné ma robia šťastným. Ak budem kupovať len to naozaj nevyhnutné, tak “veľa” ušetrím. A ak veľa ušetrím – raz budem bohatý. Takto to nefunguje. Ak chcem byť bohatý, musím viac zarábať alebo iným spôsobom získavať. Šetrenie je samozrejme dobrá vlastnosť, ale nemalo by ma obmedzovať v tom aby som si kúpil to čo (naozaj) potrebujem.

Chcel by som “mať milión”. Ak budem zarábať 2000 euro mesačne, a každý mesiac dokážem odložiť 1500, tak za celý život (40 rokov v práci) ušetrím 720000. Ak sa naozaj uskromním a budem veľmi šetriť a odložím každý mesiac 1700 eur, i tak sa milionárom nestanem. Ak by som sa však sústredil na to ako viac zarobiť, a podarilo sa mi získať 3000 euro mesačne budem milionárom ľahšie. (A ak budem viac zarábať a viac šetriť, ešte ľahšie. Šetrenie samotné však zo mňa bohatého nespraví)

### **Nepožičiavať si**

V súčasnom finančnom systéme to funguje tak, že s každou pôžičkou je spojený úrok. Nech si požičiam za akýchkoľvek podmienok – veľmi pravdepodobne na tom preplatím. Pri každej pôžičke (resp. hocikedy keď chcem niečo a plánujem za to zaplatiť neskôr) je potrebné si to uvedomiť. Samozrejme – bez pôžičky to niekedy nejde. Bohatstvo definuje možnosti. Ak chcem byť raz skutočne bohatý nemôžem začínať úplne od 0. Je veľmi pravdepodobné že si budem musieť čosi požičať. Vďaka tejto pôžičke sa raz stanem bohatý a budem môcť vrátiť druhej strane aj s úrokom. Je to férová dohoda.

Problém nastáva, ak si požičiavam na niečo čo mi nepomôže zbohatnúť. Vždy keď chcem niečo čo (v skutočnosti) nepotrebujem. A “chcem” to teraz. Nemôžem (nevydržím) čakať na to kým si to zaslúžim (kým na to zarobím/našetrím). Je to ako keby som chcel v práci odmenu pred tým ako vykonám prácu.

Je úplne jedno, či by to boli pôžičky bez úroku (I keď ten to zvykne poriadne priťažitiť), každý dlh obmedzuje moju finančnú slobodu. Čím viac dlhov mám tým menšia šanca že sa mi ich podarí splatiť. A ak musím celý čas pracovať (šetriť) na dlhy, je zrejme že mi neostane na to čo (naozaj) potrebujem. Pre splnenie mojich cieľov sú potrebné (aspoň nejaké) peniaze. Dlhy sú opakom peňazí, a teda každý dlh ma vzdaluje od mojich cieľov.

V súčasnom systéme si nevedome požičiavam aj keď nechcem. Požičiavam si dokonca často preto lebo “musím” (hypotéka je dnes samozrejmosť, málokto si môže dovoliť kúpiť bývanie za hotovosť.) Musím sa preto snažiť obmedziť pôžičky pri veciach ktoré skutočne nepotrebujem.



## Nepožičiavať

Existujú dobrí, či menej dobrí priatelia ktorí občas nemajú. Ja mám, tak prečo nepomôcť? Veľmi jednoducho – pretože z toho nič nemám. Áno – mohol by som požičať s úrokom, ale – to robia predsa iba úžerníci. Medzi priateľmi úroky neexistujú. Povedzme teda že niekomu požičiam 1000 eur. Bez úroku samozrejme. Je to priateľ. Dohodneme sa že mi ich vráti o 5 rokov. Keby som svojich 1000 eur uložil radšej v banke (banka nie je priateľ, tak nech len platí úroky – má to v náplni práce) tak za 5 rokov by som na úroku získal 50 až 200 eur. Tým že som ich požičal kamarátovi – je to isté ako keby som mu daroval 50 – 200 eur. Ako dobrý kamarát by to musel byť aby som mu len tak daroval takúto sumu?

Alebo teda inak – zabudnime na úrok v banke, aj tak by som nemohol žiť s myšlienkou že nechávam 1000 eur v banke namiesto toho, že by som pomohol priateľovi v núdzi. Je to ozaj spoľahlivý priateľ a o 5 rokov mi vráti plných 1000 eur. A ako prejav vďaky ma pozve večer na pivo, alebo mi kúpi nejakú malú pozornosť aj keď som o to nikdy nežiadal. V súčasnom finančnom systéme však okolo nás stále existuje inflácia. Ak dnes kúpim za 1000 euro napríklad 1000 pív, tak za 5 rokov to bude (pri inflácii 2%) už len 900 pív. Ak by som chcel z tejto pôžičky vyjsť bez straty tak by mi kamarát “musel” kúpiť nie jedno, ale 100 pív!

S pôžičkou je tiež spojená “zodpovednosť”. Pre mňa. Je to istá starosť – musím stále veriť že kamarát – akokoľvek dobrý – svoj sľub naozaj dodrží. Ak sa náhodou kamarátovi čosi zlé prihodí – nemal by som to srdce od neho pýtať.

A napokon – je to predsa priateľ. Ja sám viem, že pôžičky škodia. A svojim priateľom škodiť nebudem. Je to proti môjmu cieľu byť dobrým človekom.

Sú určite ľudia na ktorých mi naozaj záleží. Ľudia, ktorým rád darujem 200 euro, bez toho aby som čakal že mi to niekedy vrátia. Sú priatelia ktorým rád kúpim 100 pív, lebo za to stoja. Takýmto ľuďom samozrejme požičiam keď budú ozaj v núdzi. Nik iný si to však nezaslúži.

## Nedávať drobné (žobrákom, charite)

Sú to len “drobné”, ale nemal by som dávať nikomu peniaze “len tak”. Je to v rozpore s mojim prvým cieľom pomáhať slabším ako sa najviac bude dať.

*Ak chceš hladnému pomôcť, daj mu rybu a zasýtiš ho na jeden deň.*

*Ak ho ale chceš zasýtiť na celý život, nauč ho chytať ryby*

Žobráci na ulici nestoja o to aby som ich niečo naučil. Nestoja o to aby som im niečo poradil. Nechcú aby som im s niečím pomohol. Chcú cash – pretože ho môžu premeniť na to čo potrebujú oni. A oni predsa vedia najlepšie čo potrebujú... Nuž – faktom je, že (aj) vďaka svojim rozhodnutiam sa dostali tam kde teraz sú. Možno ozaj nepotrebujú peniaze, ale radšej niekoho kto im pomôže s rozhodnutiami. Ak chcú raz žiť tak aby nemuseli žobrať, musia sa rozhodnúť (zmeniť sa). Musia spraviť čosi čo ich dostane z tej situácie kde sa práve nachádzajú. Ak im hodím drobné, akurát to ich rozhodnutie oddialim. Ak im hodí drobné dostatočne veľa ľudí, možno žiadne rozhodnutie nebudú musieť urobiť – prežijú aj tak.

S charitou je to podobne, I keď to ide na vznešenejší cieľ. Vždy keď prispejem na charitu ako keby som vravel “tu máte, ja som si svoju povinnosť splnil, teraz mi dajte pokoj”. Oveľa viac by pomohlo

keby som namiesto tých peňazí nejak aktívne pomohol. Svojou dobrovoľnou prácou, vedomosťami, skúsenosťami. Ak nie som ochotný pomáhať charite priamo, a chcem to ospravedlniť tým že dám peniaze – mal by som dať čo najviac. A čím viac mám tým viac môžem dať. Ak chcem teda pomôcť peniazmi musím sa snažiť byť najprv bohatý. A pre to nesmiem rozdávať peniaze. (kým ja sám a moji blízki nemajú dostatok)

Sú to “len drobné” a pár desiatok, či stoviek korún ktoré takto ušetrím so mňa bohatého neurobia. Avšak ak ich chcem naozaj dať niekomu kto potrebuje pomoc, určite nájdem veľa cieľov v mojom blízkom okolí. Moji rodičia, moje deti, moji priatelia – na nich žiadna charita nevyberá, kto ak nie ja im pomôže? A ak už pomáham – prečo mám pomáhať peniazmi, bude lepšie ak ich naučím ako nebyť chudobní... Znie to možno že ospravedlňujem svoju “lakomosť” ale...

Keby za mnou prišiel dnes cudzinec a ponúkol mi 1 zlatú mincu, alebo mi ukázal miesto kde môžem každý deň jednu takú mincu nájsť, viem čo by som si vybral. Keby som aj v ten večer nemal kde spať a čo jesť a tá 1 zlatá minca by ma mohla zachrániť. Obetujem chvíľu nepohody aby som mohol byť po zvyšok života šťastný. Ak sa niekto obracia k mojej pomoci (radám, vedomostiam, skúsenostiam) chrbtom, zaslúži si moju zlatú mincu?

## **Ak chcem dosiahnuť svoje ciele, musím byť obklopený ľuďmi ktorí v ne veria**

---

Priateľov a známych získavam viacmenej náhodne. V kolektíve, priateľ ma zoznámí so svojim priateľom, občas možno stretnem niekoho nového "len tak". Na konci považujem za mojich priateľov tých s ktorými trávim najviac času a nepremýšľam veľmi nad tým či sú to tí najlepší priatelia akých môžem mať. S niektorými si ani tak veľmi nerozumiem ale – sú to priatelia. Musím si predsa pestovať priateľstvá. Priateľ je ten čo Ti poradí. Ak si stanovím cieľ že chcem byť dobrým človekom, priateľ mi poradí že "to sa už dnes nenesie. Že dnes treba byť najmä bezohľadný" Ak chcem byť šťastný, priateľ mi hneď vymenuje veci ktoré musím mať ak chcem byť naozaj šťastný. Ak chcem byť bohatý, priateľ ma upozorní že prečo to nejde. Že mnohí skúšali a neuspeli. Že nemám pokúšať a byť spokojný s tým čo mám. Ak si chcem užívať, priateľ mi rád ukáže ako to ide "najlepšie" Priatelia často neberú ohľad na moje ciele.

Existujú "priatelia", ktorí nie sú v živote práve šťastní, ale vedia presne pre čo (pre ktoré okolité vplyvy) je tomu tak. Vedia o všetkých tých nepravostiach mimo ich efektívneho dosahu a radi na nich poukazujú. A vedia aj o všetkých dôvodoch prečo sa moje ciele a sny nemôžu nikdy splniť. Je dobré poučiť sa z chýb druhých a dať na názor druhých (ak mi vravia dôvody prečo by som niečo nemal robiť). Mali by to byť však ľudia ktorí už dosiahli to o čo sa ja snažím. Názor človeka, ktorý nedosiahol to o čo sa ja snažím nie je až tak dôležitý.

Je zrejme že takýto človek (či už vedome, alebo nevedome) mi nemôže poradiť. Ak chcem zbohatnúť, tak akákoľvek rada od niekoho kto bohatý nie je, je nepodstatná. Tomuto človeku sa nepodarilo zbohatnúť, a teda nemá znalosti na to aby mohol poradiť mne. Je pri tom jedno či mi vraví "čo mám robiť" alebo sa mi snaží "pomôcť" a vraví mi prečo sa to nedá. Existuje podobné pravidlo o "vzťahoch". Ľudia ktorým sa vo vzťahu nedarí často vravia, že sú schopní poradiť iným, ale tie svoje vzťahy nevedia nejak vyriešiť... Možno na tom čosi je, ale ak sa chcem zlepšiť vo vzťahoch tak najlepšiu radu dostanem asi od niekoho kto je v harmonickom vzťahu už dlho a darí sa mu.

Existujú priatelia (a neznámi ľudia, čo zatiaľ nie sú mojimi priateľmi), ktorí nehľadajú dôvody prečo nie, ale vedia vymyslieť ako áno. Oni sami vedia o tom čo dokážu ovplyvniť (aký je ich efektívny dosah) a mať takého priateľa, znamená, že aj môj efektívny dosah sa prostredníctvom neho zvýšil.

Existujú užitoční a neužitoční priatelia. A všetci tí neužitoční neradi počúvajú keď takto svojich priateľov rozdelím. Človek podvedome napodobuje svoje okolie. Ak budem obklopený šikovnými ľuďmi aj mne to nedá a budem chcieť byť šikovnejší. Ak budem obklopený ľuďmi ktorí hľadajú dôvody prečo sa niečo nemôže podariť, aj mne sa budú čoskoro takéto dôvody hľadať ľahšie. Na splnenie svojich cieľov mám len určitý čas, preto by som nemal svoj čas strácať s nesprávnymi ľuďmi. Znie to možno príliš odmerane, a priateľov predsa nemôžem posudzovať podľa toho ako sú mi užitoční, ale v skutočnosti – ako pomôže môjmu cieľu ak budem strácať čas s človekom ktorý mi nijak nepomôže? S ľuďmi ktorí vyhľadávajú moju pomoc, ale sami mi nemajú čo ponúknuť. S ľuďmi ktorí majú záľubu kritizovať všetko to čo spravím. S tými čo sa stále iba sťažujú ako sa im nedarí, ale odmietajú s tým čokoľvek čo je v ich silách spraviť.

Priatelia sú vzácní. I ja považujem sám seba za vzácného, a robím všetko preto aby som bol ostatným dobrým priateľom. A viem že ľuďom od ktorých "beriem" som pripravený rovnako či viac "dať". Snažím sa aby sa tí ktorým som priateľom považovali za šťastných ľudí pretože ma poznajú. Od

nikoho neočakávam nič, ale ten kto iba "berie" a nič nemôže (nechce) "dať" je pre mňa neužitočný. Mojim cieľom je byť dobrým človekom a pomáhať slabším. Je to vznešený cieľ a tak nemôžem dovoliť neužitočným priateľom aby ma v ňom brzdili.

Ak chcem dosiahnuť svoje ciele, musím byť obklopený ľuďmi, ktorí mi ich pomôžu dosiahnuť. Priatelia sú nesmierne dôležití – na tomto svete ťažko zmôžem niečo sám. Priatelia však vyžadujú aby som s nimi jednal ako s priateľmi (musím tu byť pre nich, musím si pre nich vyhradiť čas, musím im pomáhať keď pomoc potrebujú, musím im poradiť keď môžem, udržiavanie priateľstiev obvykle stojí peniaze...) Či sa mi to páči, alebo nie tak môžem byť (takým naozajstným, čo za to stojí) priateľom len určitému počtu ľudí. Nie je dôležité koľkým – každý z nás je iný a má v srdci inak veľa miesta pre priateľov. Je však jasné, že ak mi miesto budú zberať nesprávni priatelia nezvýši mi potom miesto na tých správnych.

Zároveň však stále platí, že priatelia patria medzi to najdôležitejšie čo mám. Priatelia definujú môj efektívny dosah. Je dobré predpokladať že nie som úplný expert na určovanie toho kto je "užitočný" a "neužitočný", a tak aj s tými ktorých pokladám za "neužitočných" jednám priateľsky. V skutočnosti – oplatí sa byť priateľským k úplne každému. Keď pre nič iné, tak ako tréning jednania s ľuďmi, pretože je to možno najužitočnejšia schopnosť čo mám. Proste – tých čo považujem za "neužitočných" nevyhľadávam, ale nepriateľov si z nich nerobím.

## Ľudia si nie sú rovní (a nik nie je horší ako ja)

---

Tento na prvý pohľad nezmysel neznamena, že ja som ten najhorší. Akurát – ľudia si sú, aj nie sú rovní. Nie sme si rovní preto, že nás odlišujú naše životné situácie. Ja existujem tu kde som, v mojom prostredí, obklopený mojimi priateľmi, vlastným čosi materiálne a niečo duchovné (to čo viem). Niekde inde existuje iný človek, v inom prostredí, obklopený svojimi priateľmi čo vlastní a vie čosi iné. Nie sme si rovní. Možno ja ovládam lepšie anglický jazyk, on nemčinu. Ja vlastním auto, on má však vlastný byt. Ja viem lepšie spievať, on hrá lepšie na gitaru. To v čom sme si rovní je to čo môžeme dosiahnuť. Ak sa obaja rozhodneme, že chceme jedného dňa vedieť hovoriť španielsky máme obaja rovnakú šancu (ak máme rovnaký "talent na reči"). A rovnako – ak sme sa narodili v tom istom meste, v podobných rodinách, tak sme si pri narodení boli rovní. Ak som ja schopný naučiť sa španielsky, tak to dokáže ktokoľvek (hovorím stále o "priemerných" ľuďoch, nemá zmysel zaoberať sa tými ktorým to nedovoľuje prostredie, či zdravotný stav). A však keď sa raz naučím španielsky, a ktosi druhý strávi namiesto učenia čas inou neúčinnou (z pohľadu učenia sa španielčiny) činnosťou, už si nie sme rovní. Ak je merítkom znalosť španielčiny som ja ten lepší. Ak sú na svete milióny ľudí, ktorí sú "dobrými", "šťastnými", "bohatými" ľuďmi, tak v istom okamihu predtým ako sa stali dobrými, šťastnými, bohatými boli tam kde som teraz ja. Sme si teda rovní. A som si rovní so všetkými ostatnými ľuďmi ktorí majú dnes takýto cieľ. Ak budem robiť nasledujúci rok neúčinné činnosti, a ktosi iný činnosti ktoré ho priblížia k cieľu, nebudeme si o rok rovní. On bude na tom lepšie. Svojou zásluhou.

Napriek tomu že v mojich cieľoch neexistuje konkurencia (a všetci ľudia na svete môžu byť dobrí, šťastní a bohatí), čím som "lepší", tým ľahšie či rýchlejšie svoje ciele dosiahnem. Nemám konkurenciu v mojich cieľoch. Nesnažím sa byť lepší kvôli konkurencii. Nemusím byť šikovnejší ako ostatní, nemusím byť bohatší ako iní, nemusím vedieť viac ako druhí – chcem byť lepším kvôli sebe. Kvôli svojim cieľom. Je prirodzené, že na konci sa stane že budem v niečom lepší (a inom horší) ako iní.

---

Lit.:

Miro Veselý - Ako dosiahnuť úspech

Eckhart Tolle - The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment

David F. D'Alessandro - Brand Warfare: 10 Rules for Building the Killer Brand

Stephen R. Covey - The 7 Habits Of Highly Effective People

Wallace D. Wattles - Science of Getting Rich: Attracting Financial Success Through Creative Thought

Brian Tracy - The 21 Success Secrets of Self-Made Millionaires

Kevin Hogan - Mind Access: Influencing Human Behavior

Marshall B. Rosenberg - Nonviolent Communication: A Language of Life

Frank J. Bruno - Psychology: A Self-teaching Guide

George Leonard - Mastery: The Keys to Success and Long-Term

Lubo „wray“ Ivanko, 2010

## Dodatok - Nové filozofie – „w“ transcendentalizmus

Klasický transcendentalizmus je čosi iné ako tu budem popisovať, ale keďže je to vlastne súbor myšlienok (nielen mojich) ktoré som zhrnul do svojej životnej filozofie, je úplne jedno ako túto životnú filozofiu nazvem. Je možné že tieto myšlienky už boli označené predomnou iným menom – znova, z môjho pohľadu je nepodstatné a keďže ide o “moju” filozofiu, môžem si ju označiť ako chcem. Upozorňujem tu na to iba preto, ak by chcel niekto namietat’ že to čo tu popisujem nie je transcendentalizmus tak ako ho pozná väčšina.

Základná myšlienka opäť vyplýva z princípu príčiny a dôsledku resp. ľudského vývoja. Životná filozofia človeka je značne ovplyvnená spoločnosťou a svetom kde žije. Hodnoty, morálka, životné postoje sú v mnohom formované tým čo ma učia doma, v škole, v mojej krajine, v prostredí kde žijem.

Spoločnosť definuje to čo je “normálne” a obvykle sa vychádza z predpokladu že čo bolo správne v minulosti je správne aj dnes. Niekedy nastanú malé zmeny v “normalite” spôsobené revolúciami (resp. evolúciami). V podstate sa však ľudia riadia princípom “lebo tak to je”, čím majú na mysli “lebo tak to vždy bolo”.

Takáto filozofia je v poriadku, pretože súčasnosť je skutočne definovaná minulosťou. To ako “žijem a myslím” mi pripadá normálne, ak je to v súlade s tým ako “žije a myslí” väčšina. Väčšina “žije a myslí” tak ako generácia pred nimi – pretože to bola generácia pred nimi ktorá ich vychovala. Veríme že to čo platilo doteraz bude platiť aj naďalej. Človek sa teda snaží “zapadnúť” a zmenám sa vyhýba, resp. akceptuje ich až vtedy keď ich akceptuje väčšina. Filozofia a životný postoj je formovaný na základe toho čo som prežil, mojich skúseností a pozorovaní.

Ak som doteraz pozoroval, že v noci je tma a cez deň svetlo je rozumné predpokladať že to takto bude aj naďalej. Napokon – existujú “vedecké dôkazy”, ktoré to podobnými pozorovaniami ako ja potvrdili.

Rovnako uvažujem (a väčšina spoločnosti) aj o ostatných veciach, a pri mnohých veciach sa ani nezamýšľam prečo. Verím že to “prečo” analyzovali tí predomnou. A takisto prijímam to čo prijala spoločnosť. Keď spoločnosť (vláda) pri vzniku štátu v ktorom žijem určila že v tomto štáte bude oficiálnym jazykom slovenčina, vôbec sa nezamýšľam nad tým prečo práve slovenčina. Jednoducho – vždy to tak bolo. Dnes už nepremýšľam prečo sa oblekam ako oblekam, prečo je dnešná hudba aká je, aké jedlo jedávam – jednoducho tak to je. Vzniklo to vývojom z minulosti. Veľa vecí ktoré sú dnes úplne samozrejmé boli v minulosti nepredstaviteľné.

O svojej budúcnosti však málokedy uvažujem ako o úplne odlišnej oproti tomu čo je dnes.

Predpokladám, že niektoré veci sa vývojom zmenia, ale v podstate verím že aj o 20,40 či 60 rokov bude svet podobný tomu čo je dnes. Ak sa aj čosi zmení tak to bude iba logický vývoj toho čo tu bolo doteraz. Oblečenie, hudba, jedlo – vzniknú vývojom z toho čo je tu teraz. V týchto myšlienkach väčšinou zanedbávam možnosť príchodu úplne nových elementov. V skutočnosti si ich ani neviem predstaviť. Materiály v oblečení budú pravdepodobne vychádzať z existujúcich materiálov.

Nepredpokladám že by mohol byť objavený úplne nový materiál z ktorého bude oblečenie. V hudbe – predpokladám že sa vyvinú nové harmónie, melódie, zvuky nástrojov sa trochu zmenia, ale nepredpokladám že bude objavený “úplne nový zvuk” (pred 100 rokmi tiež nik nepredpokladal že raz

bude existovať charakteristický zvuk skreslenej elektrickej gitary). V prípade jedla som si istý že všetky základné chute už boli popísané a neexistuje nejaká nová (základná) chuť.

Podobne vo filozofii – nepredpokladám nejaké nové prevratné myšlienky. Všetko bude iba vývojom toho čo tu bolo doteraz.

Jednoducho – to ako vnímam svet je definované tým čo som zažil, pozoroval, spoznal. Rovnako budúcnosť si predstavujem ako dôsledok toho čo bolo. Budúcnosť sa snažím extrapolovať z minulosti a (najmä) súčasnosti.

Pod “w” transcendentalizmom mám na mysli oslobodenie sa od minulosti. Jednoducho – uvažovať o všetkom oslobodený od myšlienok ako to bolo doteraz. Samozrejme – musím brať do úvahy minulosť, nemala by ma však v myslení ovplyvňovať. Ľudský život je (v porovnaní s ľudstvom) pomerne krátky. Všetko moje vnímanie sveta som si vytvoril počas svojho života. Ak mám dnes 30 rokov, znamená to že stačilo 30 rokov aby som uveril že svet je taký ako si myslím že je. Avšak v prípade, že by som sa narodil niekde úplne inde (nielen v inom čase a mieste – úplne inom vesmíre, alebo ako úplne iná forma myslenia, alebo – ako niečo ÚPLNE iné čo si neviem ani predstaviť) tak aj svet, život, myslenie by bolo úplne iné. Ak sa dnes svet či vesmír radikálne zmení, tak už za 30 rokov mi bude nový svet pripadať ako ten “normálny” a to čo vnímam okolo seba dnes bude len minulosť.

V “w” transentalizme teda kladiem väčší dôraz na to čo by “mohlo byť”. Kladiem väčší dôraz na budúcnosť a očakávam faktory, ktoré dnes neviem popísať. Výsledkom je “slobodné” myslenie, kedy nie som spútaný ideami existujúceho sveta. Som schopný pozorovať a analyzovať svet bez toho aby som bol ovplyvnený tým čo spoločnosť pokladá za “správne” a “normálne”. Ďalším krokom je pozorovať a analyzovať, avšak oslobodený aj od toho čo som si “myslel doteraz”. Neposudzovať veci na základe toho čo som bol naučený doteraz.

Ak som bol vychovávaný v hinduistickej viere, je prirodzené že budem považovať Africké náboženstvá za “výmysly”. Ak som nebol vychovávaný v náboženskom duchu, všetky náboženstvá sa mi budú zdať “vymyslené”. Ak budem vyrastať vo vojnu zmietanej krajine, budem vnímať zabíjanie inak ako ten čo prežil celý život v mieri. Na všetko okolo mňa mám nejaký názor, a považujem to za “správne”, resp. “nesprávne” na základe toho čo “bolo doteraz”. Keďže však doteraz moje myslenie nebolo “slobodné”, tak aj závery ktoré robím teraz sú skreslené. Je dôležité uvedomiť si že na svete neexistujú dobré alebo zlé veci. Svet ako taký nie je správny či nesprávny. Tieto atribúty prisudzujem ja a robím to na základe svojho neslobodného myslenia. Častokrát to robím bez ohľadu na moje potreby, ktoré by mali byť tým jediným merítkom pri posudzovaní toho čo je “dobré”.

Ten kto ubližuje druhým je “zlý”. Takýto záver však nerobím preto že ubližuje mene. Moje potreby nie sú ním nijak ohrozené. Tento názor som prijal preto lebo “to tak je”. Kto ubližuje druhým je zlý.

Rovnako som si vytvoril názor na zákony v mojej krajine, postoj vlády k sociálne slabším, cirkev, systém spravodlivosti, políciu, vojenskú službu, potraty, trest smrti, eutanáziu... Väčšinu z týchto vecí dokážem označiť za správnu alebo nesprávnu a to bez ohľadu na to či sú “dobré” alebo “zlé” z pohľadu mojich potrieb. Dopad týchto vecí na moje potreby je minimálny, alebo žiadny, ale napriek tomu ich dokážem klasifikovať ako správne alebo nesprávne. Robím to na základe toho “čo bolo”.



Musím prestať posudzovať veci, a iba ich pasívne pozorovať. Ak sa rozhodnem čosi posudzovať malo by to byť na základe toho čo naozaj vnímam (slobodné myslenie) a nie na základe toho “čo bolo”. Môžem predpokladať že takéto “oslobodenie” mysle, mi otvorí priestor k novým filozofiám, či myšlienkam. Nie je to samozrejme také jednoduché, pretože veľa “názorov” mám proste zakorenených, a spoločnosť ich podporuje.

## Problém vlastníctva

Stále sa iba snažím aplikovať tento môj “w transcendentalizmus”, a myslím že jedna z oblastí kde sa mi podarilo oslobodiť svoje myslenie je problém vlastníctva (majetku, bohatstva...) V súčasnosti je (hmotné) bohatstvo považované za jeden z predpokladov šťastia. V skutočnosti je však s akýmkoľvek hmotným bohatstvom spojená starosť. Akékoľvek hmotné bohatstvo človeka spúta.

Pri posudzovaní hmotného majetku vychádzam z predpokladu, že potrebujem mať majetok pre splnenie svojich potrieb. Ak sa pozriem na potreby z pohľadu Maslowovej hierarchie tak pre splnenie fyziologických potrieb potrebujem mať vzduch, jedlo, vodu... Pre pocit bezpečia potrebujem mať veci ktoré mi tento pocit poskytnú. Pre lásku potrebujem iných ľudí, predpokladám že na to aby som si vytvoril priateľstvá či vzťahy potrebujem aspoň čosi vlastniť (keď už nič iné tak aspoň oblečenie inak by som v súčasnej spoločnosti mal s navádzaním priateľstiev a vzťahov problém). Pre moje sebavedomie je tiež dôležité (v súlade s očakávaním spoločnosti) čosi vlastniť. Bohatí ľudia sú považovaní za úspešných. Induktívnou logikou dochádzam k záveru, že ak budem bohatý ľudia budú mať voči mne rešpekt. Pre potreby mojej sebarealizácie potrebujem plniť svoje ciele, naplňovať zmysel života, byť “dobrým” človekom. Ak je mojím cieľom byť skvelým hudobníkom, budem určite potrebovať minimálne mať k dispozícii hudobný nástroj na ktorom chcem hrať.

Použijem teraz idealizovaný (v súčasnom svete nemožný) príklad Adama a Evy v rajskej záhrade. Obaja boli šťastní a všetky ich potreby podľa Maslowovej pyramídy boli splnené. Napriek tomu nevlastnili úplne nič. Je teda možné (teoreticky) byť šťastným aj bez akéhokoľvek majetku.

Príklad bol idealizovaný ale napriek tomu sa ukazuje, že veľa veci ktoré vlastním v skutočnosti nepotrebujem a neuspokojujú ma. Nepotrebujem mať peniaze na jedlo, vodu ak mám voľný prístup k potrave a pitnej vode. Nepotrebujem vlastniť dom, ak mám možnosť (zadarmo) v ňom bývať. Nepotrebujem pre vzťahy bohatstvo ak osoby s ktorými som vo vzťahu majú na bohatstvo rovnaký názor. Na získanie úcty a porozumenia tiež nepotrebujem majetok. Existuje veľa ľudí v mojom okolí ktorých rešpektujem a uznávam a nie je to pre to čo vlastnia. No a napokon – ani pre svoju sebarealizáciu nepotrebujem nič vlastniť. Ak by som mal možnosť hrať na hudobnom nástroji kedykoľvek by som chcel – nepotrebujem ho vlastniť. V skutočnosti cieľ “byť skvelým hudobníkom” je neplnohodnotný, lebo hudbu (a hudobný nástroj) vymyslela spoločnosť. Nie je potrebný pre moje šťastie. (Inak by platilo, že keby ľudstvo neobjavilo ten hudobný nástroj, niektorí z nás by neboli nikdy šťastní)

Hlavným dôsledkom teda je že v skutočnosti potrebujem (vlastniť majetku) pre šťastie omnoho menej ako si myslím.

Ak by som teda dnes mal neobmedzene veľa peňazí, stále sa zdá byť rozumné vlastniť toho čo najviac. Aj keď to nepotrebujem ale – nevádi to. Vlastniť športové auto ma síce neurobí priamo šťastným, ale – nevádi ak ho vlastním. A dáva mi aspoň pocit “nepravého” šťastia...

Toto však nie je pravda – akékoľvek hmotné bohatstvo predstavuje starosť a spútava ma (ako opak “oslobodzuje ma”). Najprv som potreboval to auto nejak získať. (aj ak mám peniaze, investoval som určitý čas do jeho získania) Ak vlastním športové auto, je nutné sa o ňo starať. Ak aj nájdem (a zaplatím) niekoho iného kto sa bude o ňo starať, mám starosť s hľadaním a platením toho iného. Musím sa naučiť to auto správne používať. Musím dávať pozor aby som ho nepoškodil. Musím dávať pozor aby mi ho niekto neukradol. Musím autu venovať časť svojho voľného času. Auto je však “neplnohodnotné” v svete kde by neboli pohonné hmoty by nemalo význam. Alebo – ak by som žil na malom ostrove o veľkosti pár metrov, tak by som bol rovnako šťastný ako ten čo auto nemá.

Tento princíp platí na všetky veci ktoré vlastním. Dokonca aj na tie čo potrebujem. Potrebujem oblečenie. Aj s týmto je však spojená starosť. Musím sa ho snažiť udržiavať čisté, nepoškodiť ho, musím hľadať “vhodné” oblečenie. Všetko toto ma nejakou mierou spútava.

Ďalší problém hmotného majetku je že nie je možné mať ho stále pri sebe. Je síce príjemné, že vlastním športové auto, ale ak sa mi stane, že som na dovolenke v inej krajine a moje auto ostalo doma, tak pre mňa nemá žiaden význam. Ak mám doma svoje najlepšie sako, tak mi to nepomôže ak som práve na dôležitom obchodnom stretnutí a mám na sebe iba rifle a tričko.

Naproti tomu existuje nehmotné vlastníctvo, ktoré nijak neovplyvňuje moju slobodu. Myšlienky ktoré vlastním sú najlepším príkladom. Nie sú samozrejme úplne v bezpečí (môžem ich zabudnúť, alebo ich stratím pri poškodení mozgu), ale s ich vlastníctvom je spojených určite omnoho menej starostí. Nehmotné vlastníctvo mám zároveň stále pri sebe, resp. prenášať ho je jednoduché, keďže nie je hmotné. Za nehmotné vlastníctvo môžem považovať myšlienky, vedomosti, skúsenosti a čiastočne aj moje fyzické telo. (aspoň v tejto dobe keď je telo nutným predpokladom pre fungovanie myslenia)

No a napokon – existuje “nehmotné pominuteľné” vlastníctvo. Najlepším príkladom sú napríklad peniaze. Napriek tomu že mám v banke na účte veľkú sumu, v skutočnosti nič hmotné nevlastním. Peniaze vyžadujú starostlivosť, ale rozhodne menšiu ako hmotné veci. Neprijemné však je že sú (tak ako hmotné vlastníctvo) pominuteľné. Tým že nie sú stále pri mne, resp. tým že sú odo mňa odlúčiteľné sa môže stať že o ne prídem.

Iným príkladom nehmotného pominuteľného sú dáta. Môžem mať hocijako veľké množstvo dát – v skutočnosti nič hmotné nevlastním. Dáta su svojim spôsobom digitalizované nehmotné vlastníctvo. Nie sú však úplne nehmotné, pretože (zatiaľ) nemôžu byť uložené priamo v mozgu resp. byť stále so mnou.

Iným nehmotným pominuteľným môžu byť napr. Vzťahy a priateľstvá. Môžem mať mnoho priateľov, v skutočnosti nič hmotné nevlastním. Vzťahy sú však tiež čosi čo nemôžem mať vždy pri sebe.

V mojej filozofii vychádzam z toho, že je najlepšie vlastniť nehmotné bohatstvo (ak zajtra zanikne svet tak ako ho poznám a ja skončím niekde “úplne inde” – čo mi ostane?). Ak to nie je možné, vlastním nehmotné pominuteľné. (ak sa zajtra presuniem do inej krajiny, ale nedovolia mi zobrať si zo sebou nič, len 1kg osobných vecí, čo mi ostane?). A ak je niečo hmotné, čo chcem vlastniť, snažím sa aby to boli iba veci ktoré naozaj potrebujem.

Myšlienka „nevlastniť“ je na prvý pohľad v rozpore s cieľom „byť šťastný“. Tento nezmysel podporuje najmä súčasná konzumná spoločnosť. Najlepším príkladom je reklama – zobrazuje šťastných ľudí,

a vzniká tak asociácia že ak chce byť človek šťastný potrebuje vlastniť to čo zobrazuje reklama. Ak by však platilo že na to aby bol človek šťastný musí vlastniť produkt XXX znamenalo by to, že všetci čo tento produkt nevlastnia sú nešťastní. Ak sa jedná o produkt ktorý v minulosti neexistoval znamenalo by to, že všetci v minulosti boli nešťastní. Ak vychádzam z predpokladu, že aj pred 1000 rokmi dokázali ľudia prežiť šťastný život, i ja by som mal dokázať byť šťastný bez toho všetkého čo ľudia pred 1000 rokmi nemali k dispozícii.

## Vnútorne šťastie

Myšlienku toho že moje šťastie nie je závislé na tom čo hmotné vlastním, je možné rozvinúť ďalej, až sa dostanem k záveru, že moje šťastie nie je ovplyvnené žiadnym vonkajším vplyvom. Alebo povedané inak – „Každý si je sám strojom svojho šťastia“. Môj pocit „spokojnosti“ by nemal byť podmienený vonkajšími vplyvmi. Čas v ktorom som nie je obmedzujúcim faktorom. Častokrát mám pocit (nesprávny) že v budúcnosti bude lepšie. Pre to aby som bol šťastný musím len vydržať kým pominie toto obdobie... Ak však existujú iní ľudia, ktorí šťastní sú – a to v tomto čase, a v podobnej životnej situácii ako som ja, potom príčinou toho že som „nešťastný“ musí byť niečo iné. Rovnako môžem uvažovať o ostatných faktoroch ako miesto kde žijem, kto je moja rodina, kto sú moji najbližší priatelia, dokonca ani moja životná situácia. Na svete neexistuje „dobré“ a „zlé“. Tieto označenia si vytváram ja. Ja určujem čo považujem za zlé, a čo za dobré. Z objektívneho pohľadu je však všetko okolo mňa neutrálne. Podobne – neexistujú problémy. Sú to len situácie, ktoré ja označujem slovom „problém“. V skutočnosti sú to však úplne neutrálne situácie (to čo ja považujem za problém, je pre niekoho iného – vzdialeného – iba neutrálna situácia). Samozrejme, že ťažko môžem sám seba presvedčovať že „som šťastný“ ak nie sú splnené ani len moje základné fyziologické potreby. Ak však tieto splnené sú (čo je veľmi pravdepodobné v prípade toho že čítam tento text), tak to či som šťastný alebo nie určujem iba ja sám.

Ak mám pocit že som šťastný a spokojný mal by som byť schopný povedať „Som šťastný, pretože XXX“ kde XXX nie je vonkajším vplyvom. Najlepšie by bolo keby som bol schopný povedať „Som šťastný“ bez udania nejakého dôvodu.

Dôsledkom tohoto poznania, je zas len uvedomenie si že ja sám som najdôležitejší na (mojom) svete. Ak ja sám som najdôležitejším prvkom (pre to byť šťastný) je zrejmé, že by som sa mal venovať čo najviac sebe. Týmto nemám na mysli „uprednostňovať svoje potreby pred potrebami iných“ (i keď i to je vlastne pravda) , ale to že by som nemal investovať svoje zdroje do vecí mimo mňa.

Môžem si vraviť že „keď budem vedieť XXX budem šťastný“, alebo „keď dokážem XXX budem šťastný“, ale nemal by som vychádzať z predpokladu že „keď budem vlastniť XXX budem šťastný“, alebo definovať svoje šťastie v závislosti na splnení mojich cieľov v budúcnosti. (Toto nie je v rozpore s celou myšlienkou cieľov popisovanou vyššie) Môžem si povedať že „keď sa mi podarí splniť o 10 rokov moje ciele budem šťastný“, avšak zároveň musím dodať „počas tých 10 rokov, kým sa budem snažiť splniť môj cieľ budem tiež šťastný“.

No a napokon – moje šťastie nie je určené ani tým kto je mi blízky. Moja rodina, životný partner, deti – nič z toho nie je zodpovedné za moje šťastie. V žiadnom prípade neplatí, že nie sú dôležití – sú dokonca súčasťou mojich fyziologických potrieb (Láska, priateľstvo, tak ako popísané v Maslowovej pyramíde). Môj pocit šťastia však vychádza zo mňa samého.

Vyššie som rozoberal myšlienku cieľov. Mať nejaký cieľ je fajn, avšak nesmiem ho spájať s mojim šťastím. Nie je správne obetovať svoj život splneniu cieľa, a pár mesiacov (rokov) pretrpieť s tým, že keď si splním svoj cieľ budem šťastný. Cieľ nesmie definovať moje šťastie, a musím byť šťastný teraz a nie keď (ak) si naplním svoj cieľ. Cesta k cieľu je rovnako dôležitá ako cieľ samotný. V žiadnom prípade nesmiem podľahnúť presvedčeniu, že ak svoj cieľ nedosiahnem, nikdy nebudem šťastný. Ciele – to dobré čo ma v živote postretne – sú len doplnkom môjho i tak šťastného života.

Aj pri plnení môjho cieľa je lepšie nepozerať sa na kompletný cieľ v diaľke. Radšej sa tešiť z tých malých kúskov, ktoré ma k cieľu už priblížili.

Before Enlightenment - chop wood, carry water

after Enlightenment - chop wood, carry water