

TAJOMSTVO ÚSPEŠNÉHO ŽIVOTA

Jeden teenagerský prieskum...

V jednom prieskume dostalo 110 mladých teenagerov takúto otázku: „Ak by ste mali tri akékoľvek želania, ktoré by sa Vám splnili, čo by ste si želali?“

- Najčastejším želaním boli so 41% peniaze.
- Hneď na druhom mieste boli s 31% veci, ktoré si môžeme za ne kúpiť.

No, to hádam nie je žiadne prekvapenie, že?

... a vrtácka otázka k nemu:

Skús si teraz predstaviť, že naozaj máš na konte 1 000 000€ a k tomu veľký dom, pekné auto a šatník plný pekných a moderných šiat – ale **všetko toto na opustenom ostrove uprostred Pacifiku! Bol by si s tými vecami aj na tomto mieste šťastný?**

Určite nie...!

*„V našom modernom svete sú peniaze nevyhnutnosťou a musíme nájsť spôsob, ako získať to, čo potrebujeme, bez toho, aby sme tým ublížili komukoľvek inému. Avšak **samy osebe nemajú peniaze žiadnu hodnotu** - hodnotu získame, len keď vymeníme peniaze za iné veci. ... Podľa (takmer) jednotného vedeckého výskumu, ak sa venujete peniazom pre peniaze samotné, nedostanete sa veľmi ďaleko. Určitý objem peňazí privádza pocit šťastia a o trochu viac peňazí prináša trochu väčší pocit šťastia, ale na druhej strane **vzájomná súvislosť medzi peniazmi a spokojnosťou v živote je nulová.**“*

(Chris Guillebeau, autor knihy The Art of Non-Conformity)

Prečo ale je to tak?

Maslow a Herzberg

- Už vieme, že rozdeľujú veci v našom živote na **dve kategórie**:
 - **Nedostatkové, resp. hygienické** – tie prinášajú **vonkajšiu spokojnosť**, ale nie šťastie a naplnenosť;
 - **Potreby bytia, resp. rastové** – a až tie prinášajú aj **šťastie**;

Názov druhej kategórie súčasne napovedá, v čom podľa týchto pánov spočíva podstata šťastného života:

- **BYŤ** – to, čím sme, „*byť najlepším možným*“ (Maslow), dokonalosť, perfektnosť,...
- **RÁŠŤ** – prekonávať svoje hranice a obmedzenia, napredovať, rozvíjať sa, dosahovať veľké a krásne veci (v zmysle výsledkov, nie objemovo ☺) a pod.

Erich Fromm

Erich Fromm (1900 – 1980) bol nemecko-americký psychoanalytik, sociológ a filozof, predstaviteľ neofreudizmu, dialektický humanista, ktorý sa zamerával na človeka bojujúceho o slobodu a dôstojnosť.

Napísal knihu, ktorej názov sa stal okrídleným: „*Byť, alebo mať?*“ Kniha v podstate hovorí o tom, že o našom šťastí nerozhoduje to, čo máme, ale to, čím sme:

- **Veci – peniaze, majetok, oblečenie, jedlo, zábava,...** – **nemajú moc urobiť náš život šťastným a naplneným**. Vedia rozptýliť, na chvíľu zahnať nudu, vyvolať v nás povrchný pocit prevahy nad niekým, kto nemá práve to, čo my, ale nič viac.
- **O tom, aký bude náš život, rozhoduje to, čím SME:** či naozaj môžeme byť hrdí sami na seba, na to, čím sme, čo robíme, čo dokážeme a tešiť sa z toho. Ak túto radosť a hrdosť máme, nič viac nepotrebujeme. Ak ju nemáme, žiadne „veci“ nám ju nenahradia... A nakoniec ľudia, ktorí *sú* takíto, prekonajú aj v očiach svojho okolia a v jeho uznaní tých, ktorí iba *niečo majú*, ale sami *nie sú* nič moc...
 - Preto o rôznych boháčoch možno občas napíšu na chvíľku v bulváre ako o „celebritách“ (zvyčajne vtedy, keď vyvedú nejaký ten škandál) a potom dosť...
 - ... ale o skutočne veľkých osobnostiach, ako boli napríklad Ronald Reagan, Ján Pavol II., Albert Schweitzer, či Stephen Hawking, budú písať ešte o stáročia encyklopédie a učebnice a už dnes stoja po svete mnohým z nich sochy a pomníky!

Je to podobné, ako s postavou: Ak máš skvelú, vymakanú postavu (= „BYŤ“), môžeš si obliecť čokoľvek, hoci aj roztrhané montérky a stále budeš vyzerat' skvelo. Ale ak Tvoja postava nie je nič moc, len 120kg slaniny a svaly žiadne, jediné, čo môžeš, je zakryť ju nejakými drahými a extravagantnými „handrami“ (= iba „MAŤ“). Lenže to nič nemení na tom, že ani oblečenie nedokáže zakryť tento Tvoj nedostatok a nabúchaný svalovec v zašpinených potrhanych montérkach bude vedľa Teba stále vyzerat' omnoho lepšie, než Ty so svojimi 120kg tuku obaleného v značkovom oblečení za 1 000€... ☺

Ako naznačuje Fromm, medzi „byť“ a „mať“ je nepriama úmernosť:

- Čím viac sa orientujeme na VECI, tým menej nás zaujíma to, čím a kým sme a tým menej času máme na to robiť niečo so sebou.
- A, naopak, nedostatok vecí nás núti nahrádzať ich vlastnou zručnosťou, vedomosťami, šikovnosťou, zdatnosťou,... a výsledkom je, že rastieme a stávame sa stále dospelejšími a úspešnejšími ľuďmi.

Je to podobné, ako keď sa synček bohatých rodičov spolieha, že rodičia ho svojim vplyvom a peniazmi dostanú na prestížnu školu – a preto nemá motiváciu učiť sa. Naopak, ak niekto nemá ani protekciu, ani bohatých rodičov a chce sa dostať na tú istú školu, môže sa spoliehať len na svoje študijné výsledky a svoju tvrdú prácu. A hádajte, ktorý z nich bude na konci toho všetkého ten lepší? Takto funguje vzťah medzi MAŤ a BYŤ v podstate všade. Preto sa zvykne hovoriť, že majetok, ktorý ste zdedili, alebo dostali bez vlastného pričinenia a bez vlastnej tvrdej práce (alebo moc, sláva, peniaze,... – a to ani nemusíte byť deti bohatých rodičov, stačí, ak máte doma spústu vecí, ktoré Vám Vaši štedrý a prajní rodičia pokúpili bez toho, aby ste si na ne napríklad museli niekde zarobiť), je jedným z najnebezpečnejších vecí, pretože Vám môže úplne zničiť Váš život a odsúdiť Vás k neúspechu... ☺

Viktor E. Frankl

(1905 – 1997) – rakúsky psychológ a psychiater, ktorý prežil koncentračný tábor Osvienčim, zakladateľ terapeutického smeru logoterapie.

Svoje poznatky nezískal za pracovným stolom, ale v koncentračnom tábore Osvienčim. Tam objavil, že **tou najdôležitejšou vecou v živote človeka je zmysluplnosť – žiť, konať kvôli niečomu**, mať opravdivý zmysel života, ktorý dodáva význam všetkému, čo robíme a ktorý nás presahuje, pretože je väčší, než sme my samotní.

Ak tento zmysel chýba, môže nás časom omrzieť aj sebaaktualizácia: Ono je to skvelé makať na tom, aby sme sa stávali stále lepší, aby sme prekonávali sami seba – ale časom sa v tom môže objaviť určitá prázdnota, plynúca práve z chýbajúceho zmyslu tejto všetkej námahy a snahy o osobnú skvelosť a dokonalosť.

*„Podstata ľudskej existencie spočíva v sebatranscendencii.
Byť človekom znamená už vždy byť zameraný a namierený na niečo alebo*

*niekoho: byť oddaný dielu, ktorému sa človek venuje, človeku, ktorého miluje,
Bohu, ktorému slúži.“*

(Viktor E. Frankl, psychológ)

To v sebe zahŕňa aj TVORIŤ OPRAVDIVÉ VZŤAHY HLBOKÉHO PRIATEĽSTVA, pretože služba predpokladá práve takýto vzťah voči tomu, koho sme si zamilovali a komu tak z lásky a s radosťou slúžime.

„Postupnosť šťastia“

Vďaka Franklovi môžeme teraz vytvoriť akúsi postupnosť šťastného života:

- **Využívam veci**, ako sú majetok, peniaze,... natoľko, nakoľko je to potrebné,
- **aby mi pomáhali stať sa najlepším možným človekom**
- a na to, aby som následne tieto **svoje kvality a schopnosti mohol dať do služby iným**: blížnym, vlasti, ľuďstvu, Bohu,...
- ... **tvoriac tak vzťahy** lásky a jednoty s ľuďmi a s Bohom.

Príkladom môže byť do istej miery objaviteľ Tróje, Heinrich Schliemann (1822 – 1890):

- *Najprv sa stal veľmi úspešným obchodníkom, pretože na svoj sen, ktorý si dal už ako malý chlapec – objaviť Tróju – potreboval peniaze.*
- *Potom vyštudoval na Rostockej univerzite, aby získal potrebné vzdelanie a na menších vykopávkach získal potrebné skúsenosti*
- *Nakoniec využil svoje peniaze aj majetok na to, aby si splnil svoj životný sen – nájsť Tróju, čo sa mu aj podarilo.*
- *Súčasne jeho objav nebol iba „sebaaktualizáciou“, ale prispel aj k obohateniu celého ľudstva, jeho objavy môžeme dodnes obdivovať v múzeách, i na miestach, ktoré odkryl.*
- *Toto svoje poslanie zdieľal so svojou manželkou a priateľmi...*

POROVNANIE – „ZOZNAMY ŠŤASTIA“

Rôzni autori ponúkajú rôzne „zoznamy šťastia“. Skúsme ich teraz porovnať s našou schémou **BYŤ – RÁŠŤ – SLUŽIŤ PRESAHUJÚCEMU – TVORIŤ VZTAHY!**

< **ÚLOHA** >

Pri každom zozname budeme hľadať nasledovné veci:

- Najprv zvýrazníme všetky položky, ktoré sa týkajú **vlastnenia nejakých vecí** – peniaze, majetok,...
- Potom všetky, **na ktoré je absolútne nevyhnutné mať značný obnos peňazí**, či nejaké zvláštne vybavenie, veci, zariadenia,...
- Nakoniec rozdelíme ostatné položky do štyroch kategórií:
 - **BYŤ**
 - **RÁŠŤ k dokonalosti**
 - **SLÚŽIŤ PRESAHUJÚCEMU**
 - **TVORIŤ VZŤAHY**

David G. Myers:

Toto je výsledok rozsiahleho výskumu, ktorý Myers zhrnul v knihe *Cesta ku šťastiu*:

- *fyzicky zdatné a zdravé telo,*
- *pozitívna sebaúcta,*
- *pocit zvládania vlastného života a svojho okolia,*
- *optimizmus,*
- *byť otvorený,*
- *podnetná a zaujímavá práca,*
- *vhodné príležitosti k odpočinku a k zábave,*
- *prínosné a osobné vzťahy s inými ľuďmi,*
- *byť nesebecký,*
- *duchovne rásť, s vedomým zmysluplnosti a za vzájomnej podpory a pomoci s inými ľuďmi.*

W. Doyle Gentry¹:

- *Pocit bezpečia a istoty;*
- *pocit dostatku;*
- *pocit perspektívy a zmysluplnosti, keď je náš život súčasťou niečoho väčšieho;*
- *pokoj, pretože šťastie nenájdeme uprostred ruchu a zhonu;*
- *pocit naplnenia a spokojnosti zo života;*
- *dobrý pocit z toho, ako žijeme a čo robíme;*
- *vdáčnosť;*
- *vnútorný pokoj a vyrovnanosť; zdravie.*

¹ Nie je to citované doslovne, ale opisne

(Všimnime si, že ide o postoje a POCITY – takže nenáročný a skromný mních bude aj s minimom vecí prežívať pocit šťastia, bezpečia a spokojnosti – a nenásytný biznismen napriek svojmu obrovskému majetku bude stále mať pocit nenaplnenosti a strachu o svoj majetok a svoje peniaze a bude nešťastný!).

Potom radí desať krokov k šťastnému životu:

- *Ranný rituál – ktorý zabezpečí, že sa hneď ráno optimisticky a pozitívne naladíme (modlitba, rozjímanie,...).*
- *Jedzte zdravé jedlo.*
- *Cvičte.*
- *Doprajte si dostatok spánku.*
- *Meditujte / modlite sa (ale skutočne, nielen niečo „odrecitovať“).*
- *Pestujte duchovný život / náboženstvo (ale zase skutočné, hlboké, nie povrchné, tradičné).*
- *Buďte vďační!*
- *Myslite a cíťte so súcitom!*
- *Podajte pomocnú ruku!*
- *Majte zmysel pre humor.*

Soňa Ľubomírska,

profesorka psychológie *University of California*, autorka knihy *The How of Happiness*:

- *Šťastní ľudia venujú veľa času svojim rodinám a priateľom a tešia sa zo vzťahov;*
- *spontánne vyjadrujú vďačnosť voči iným ľuďom;*
- *sú prví, ktorí iným ponúknu pomocnú ruku;*
- *sú optimistickí ohľadom budúcnosti;*
- *usilujú sa naplno prežívať prítomnosť a jej radosti;*
- *pravidelne cvičia;*
- *sú zaangažovaní v celoživotných dielach a cieľoch (ako je napríklad boj proti chudobe, výchova detí,...);*
- *vnútorná sila a vyrovnanosť, ktorú prejavujú zoči-voči stresu, krízam a tragédiám.*

A potom odporúča nasledovné veci:

- *Pestovať pozitívne myslenie a vďačnosť;*
- *rozvíjať vzťahy s ľuďmi;*
- *učiť sa zvládať stres s pokojom;*

- *žiť a vychutnávať si prítomnú chvíľu;*
- *mať životné ciele;*
- *starat' sa o svoje telo (zdravý život a pravidelné cvičenie),*
- *... dušu (meditácia)*
- *... i ducha (duchovný rast, náboženstvo) a rozvíjať ich;*

Leo Babauta:

Americký spisovateľ, autor bestselleru *The Power of Less* (2008). Jeho kniha *Zen To Done* (ZTD) už v názvu odkazuje na metodu GTD (*Getting Things Done*) Davida Allena. Babauta o sobě tvrdí, že je běžec-maratonec a vegetarián.[zdroj?] Má šesť detí (Chloe, Justin, Rain, Maia, Seth and Noelle) a donedávna žil na ostrove Guam (USA) v Tichomoří, odkud se v červnu 2010 přestěhoval do San Franciska, kde strávil léta svého dospívání. Je autorem titulů *The Simple Guide to a Minimalist Life*, *The Essential Motivation Book* a *The Zen Habits Handbook for Life*.

Na svojej stránke ponúka takéhoto „**stručného sprievodcu k životu**“ (komentáre v zátvorkách nie sú od neho – pozn. red.) – nie je to nejaká veľká štúdia, len zaujímavý zoznam maličkostí, ktoré ak sa človek naučí, tak podľa Lea urobí svoj život podstatne kvalitnejším:

- *menej televízie, viac čítania;*
- *menej nakupovania, viac prírody;*
- *menej neporiadku, viac priestoru (život s nevyhnutným minimom vecí, bez zbytočností)*
- *menej ruchu, viac pozvoľnosti (pokojného konania vecí, pohody)*
- *menej spotreby, viac tvorenia;*
- *menej maškrt (alebo aj moderných, „rafinovaných“ potravín), viac skutočného jedla;*
- *menej zhonu v práci, viac výsledkov (v zmysle nesústrediť sa na zhon a prácu, ale na to, aby boli dôležité a potrebné veci urobené)*
- *menej šoférovania, viac chodenia;*
- *menej hluku, viac samoty;*
- *menej sústredenia na budúcnosť, viac prežívania prítomného okamihu;*
- *menej práce, viac hry;*
- *menej starostí, viac úsmevu;*
- *dýchať*

J. R. R. Tolkien:

Sám autor Pána Prsteňov, samozrejme, žiaden takýto zoznam nevytvoril, ani nenapísal. Ale na základe jeho diel ho zostavil filozof **Gregory Bassham** a obsahuje týchto „šesť Tolkienových kľúčov ku šťastiu“:

- *Radosť z obyčajných vecí,*
- *Zmeňte svoje problémy na svetlo (teda problémy na príležitosti, slabé stránky otočiť tak, aby sa stali našimi príležitosťami),*
- *Majte osobné vzťahy,*
- *Upevňujte v sebe dobré vlastnosti,*
- *Vytvárate krásu a starajte sa o ňu,*
- *Objavujte znova zázraky (čiže uvedomiť si, že nič nie je všedné, ani samozrejmé).*

„Hlas“ Stephena Coveya:

Stephen Covey časom pridal k svojmu zoznamu siedmich návykov vysoko efektívnych ľudí ešte jednu, ôsmu vlastnosť, ktorá je podľa neho krokom od *efektívnosti* k *výnimočnosti*:

- **NÁJŠŤ SVOJ HLAS** – „Hlas“ je podľa Stephe Coveya „miesto“, kde sa stretajú:
 - naše **NADANIE** – to, v čom sme fakt dobrí, na čo máme talent;
 - naše **NADŠENIE** – elán, chuť ísť do toho;
 - **POTREBA OKOLIA** – je tu oblasť, kde môžeme toto svoje nadanie využiť v prospech svojho okolia (a za ktoré je naše okolie prípadne ochotné i zaplatiť a tak nám umožniť, aby sme sa tomuto časom venovali úplne profesionálne);
 - a **SVĚDOMIE** – ktoré bdie nad tým, aby sa toto všetko konalo správne a dobre a nezvrhlo sa to na zlé a ktoré nám potvrdzuje, že to, čo robíme, je dobré, správne, morálne a teda máme skutočne čisté svedomie.



Ak dokážeme tieto štyri veci spojiť dohromady, výsledkom je skutočne nadpriemerne úspešný, nadpriemerne šťastný, naozaj výnimočný život, aký obdivujeme u veľkých mužov a žien prítomnosti i histórie. Alebo ako hovorí **Robin Sharma**:

„Tajomstvo šťastia je jednoduché: zistíte, čo skutočne radi robíte (a v čom sme teda nadaní, pozn. red.), a potom venujte všetku svoju energiu tomu, aby ste to robili. Keď to dosiahnete, do vášho života vstúpi bohatstvo v každej oblasti a všetky vaše túžby sa s ľahkosťou a eleganciou vyplnia.“

Tento Coveyov „hlas“ môžeme pokojne prijať ako akúsi „bodku“, zhrňujúcu všetky predchádzajúce „zoznamy šťastia“.

A Covey ešte raz...

„Filozofie a víra, západní i východní, se od počátku známé historie zabývají v podstatě stejnými čtyřmi dimenzemi lidské existence: fyzickou/ekonomickou, mentální (rozumovou, intelektuální), sociální/emocionální a duchovní. Přestože k jejich popisu často používají odlišná slova, ve skutečnosti reflektují stejné čtyři univerzální dimenze života. Pojmy, které přitom používají, reprezentují rovněž čtyři základní potřeby všech lidí a zdroje jejich motivace:

- **ŽÍT** (uchování vlastní existence),
- **MILOVAT** (vztahy),
- **UČIT SE** (růst a vývoj),
- **ZANECHAT ODKAZ** (smysluplná činnost a přispění k dění kolem nás)“

A kruh sa tým akoby uzatvoril, pretože je to presne to, čo sme objavili na začiatku dnešnej hodiny:

- **BYŤ** (= žiť)
- **RÁSTĚ smerom k DOKONALOSTI** (sebaaktualizácia, = „učiť sa“)
- **TRANSCENDENCIA** (zmysluplnosť, presahujúci cieľ, užitočnosť,... = „zanechať odkaz“, „niečo po sebe“,...)
- **VZŤAHY** – ktoré vznikajú ako ovocie zdieľania týchto dvoch predchádzajúcich bodov medzi tými, ktorí takto žijú, ale súčasne sú aj obsahom pojmu *transcendencia*, bežne vyjadrovaným ako „služba iným“, „užitočnosť“ pre okolie a podobne.

ZHRNUTIE

ÚSPEŠNÝ ŽIVOT TEDA ZNAMENÁ:

- **SPOJIŤ** dohromady naše
 - **NADANIE** (to, v čom sme výnimoční)
 - **NADŠENIE** (to, čo nás baví)
 - **POTREBU OKOLIA** (v čom sme užitoční okoliu, svetu, druhým ľuďom)
 - **VEDOMIE** (ktoré potvrdzuje, že to, čo robíme, je čisté, bezúhonné, morálne, správne)
- ... tak, **aby sme pri tom**
 - **RÁSTLI**
 - **BOLI** stále lepší a dokonalejší a neorientovali svoj život a úsilie na „mať“ a „vlastniť“, ale využívali veci iba ako (nie úplne nutné) nástroje napomáhajúce tomu, aby sme boli stále lepší a dokonalejší (a v tom nám môže materiálny nedostatok a núdza pomôcť rovnako, ako hojnosť zdrojov a prostriedkov, dokonca ešte viac!)
 - a **SLÚŽILI** tým svojmu okoliu a boli tak užitoční pre iných a pre spoločnosť, v ktorej žijeme a nachádzali tak **ZMYSEL** pre celý svoj život v službe presahujúcemu – **TRANSCENDENTNÉMU** – zmysel, pre ktorý žijeme a pre ktorý (keď na to príde) pokojne aj zomrieme...
 - a ktorý **zdieľame vo VZŤAHOCH** služby iným a aj zdieľania medzi tými, ktorí žijú rovnako.

Dovetok skautského hnutia na ilustráciu...

Zakladateľ skautingu lord Baden–Powell si toto veľmi dobre uvedomoval a dodnes to v skautskom hnutí je vidieť:

„Sľubujem na svoju česť, že sa vynasnažím zo všetkých síl (resp. najlepšie, ako viem, angl. doslova „urobím to najlepšie, čo dokážem“) plniť si povinnosti voči Bohu a svojej vlasti, pomáhať v každom čase svojim blízkym, dodržiavať skautský zákon.“

Napadlo Ťa niekedy, že **skautský sľub je presnou definíciou šťastného života**? Ak nie, lord Baden–Powell si to uvedomoval veľmi jasne, keď vo svojom Poslednom odkaze skautom a skautkám tesne pred svojou smrťou napísal:

„Verím, že Boh nás na tento svet poslal, aby sme boli šťastní a vychutnali si život. Šťastie nenájdete v bohatstve, v úspešnej kariére či v pôžitkárstve. Prvý krok smerom k šťastiu urobíte, keď si už ako chlapci budete pestovať zdravie a silu, aby ste v dospelosti boli užitoční a mohli sa zo života tešiť.“

V prírode vidíte, že Boh stvoril svet krásny a úžasný, aby ste sa z neho mohli tešiť. Buďte spokojní s tým, čo máte, a využite to. Pozerajte sa na veci z lepšej stránky, a nie z tej horšej. Človek je však skutočne šťastný, až keď rozdáva šťastie aj iným.

Pokúste sa zanechať svet o niečo lepší, než ste ho našli a keď príde váš čas, môžete umrieť šťastní a s vedomím, že svoj život ste nepremrhali, ale využili. "Byť pripravený"

*je spôsob, ako žiť a umrieť šťastný - vždy sa držte svojho skautského sľubu, aj keď ste už
z chlapca vyrástli a nech vám v tom Boh pomáha.“*

- SEBAAKTUALIZÁCIA – urobiť to najlepšie, čo dokážeme, aby sme boli po všetkých stránkach čo najlepšie pripravení na...
- ... SLUŽBU (= zmysluplnosť) Bohu, vlasti a svojim blízkym
- = ŠŤASTNÝ A NAPLNENÝ ÚSPEŠNÝ ŽIVOT!