

# KTO JE PÁNOM TVOJHO ČASU?

Time management v živote kresťana

Spracované podľa knihy

Friedrich Assländer, Anselm Grün: Time management  
jako duchovní úkol

# ČAS AKO NEDOSTATKOVÝ TOVAR

- ◉ Čas je nám neobmedzene k dispozícii celý náš život.
- ◉ Čas patrí k najzásadnejším témam vo svete práce. Bez vedomia rozmeru času by sme nemohli plánovať, hospodáriť, ani utvárať kultúru ako takú.
- ◉ Pre mnohých sa zdá spôsob zaobchádzania s časom a ich život neuspokojivý a zaťažujúci. Cítia sa pod neustálym tlakom, uštvaní, stále je na nich kladených viac a viac úloh, stúpajú požiadavky na kvalitu a množstvo práce.... to je často spojené s pocitom zodpovednosti a zmyslom pre povinnosť, čo sa pomaly stáva problémom, ktorý zamestnáva našu myseľ a súčasne nám zakrýva, čo je v živote podstatné.
- ◉ Nie je to paradox? Súčasná doba nám prináša uľahčenie práce vďaka mnohým technickým výtvarným, od práčky až po internet a pritom objem práce a úloh sa spolu s tlakom vyťaženia neustále zvyšuje, namiesto toho aby sa znižoval.
- ◉ Ďalším problémom je všeobecná prax, že voľný čas vzniknutý racionalizáciou je potrebné zaplniť novými úlohami.
- ◉ Zdá sa, že sme stále nespokojní s tým, čo sme a čo máme. Snažíme sa stále vyrovnáť svoju nedostatočnosť tým, že sa usilujeme stále o niečo viac: o viac peňazí, o viac uznania, o viac úspechov, o viac moci, o viac..... čo je príčinou pocitu nedokonalosti, ktorým trpí väčšina ľudí.
- ◉ Núdza pri nedostatku času neplynie zo straty vecí navonok, ale spočíva niekde hlbšie. Ide o duševné strádanie, poukazujúce na skutočnosť, že sa nám v živote nedostalo niečo podstatné. Uzdravenie potom chybné hľadáme vo svete, ktorý má uspokojiť náš hlad po živote a upokojiť náš strach.

# ČAS AKO MINULOSŤ, PRÍTOMNOSŤ A BUDÚCNOŠŤ

- ◉ Antoine de Saint-Exupery prehlásil o vzťahu budúcnosti k prítomnosti: Budovať budúcnosť znamená žiť prítomnosť.
- ◉ Ak si vychutnávame čas, ktorý máme k dispozícii, stávame sa samým sebou v jednote so sebou.
- ◉ Niektorí ľudia sa rozhodli, že skutočne začnú žiť až neskôr, v budúcnosti (na dôchodku, alebo keď sa im podarí niečo dosiahnuť)..... potom si začnú užívať život.
- ◉ Nie dobrým zvykom sú aj starosti o budúcnosť, pri ktorých strácame prítomnosť a tým i život sám.

# ČO JE PODSTATNÉ?

- Široká škála možnosti a požiadaviek dnešnej doby si vyžaduje, aby sme si položili otázku:
  - Čo je podstatné?
  - Načo sa musím zamerať, ak nechcem preťažovať vlastné telo a dušu?
- Cesta k poznaniu sa otvorí vtedy, ak sa nám podarí oslobodiť od záplavy všedných a nepodstatných záležitostí, keď nedovolíme tomu „stále viac“, aby odvádzalo našu pozornosť a keď sa naša rozptýlená myseľ nestráca vo vonkajších okolnostiach.

# DENNÝ RYTMUS

- ⊙ Tak ako rastie šialená túžba po všetkých možnostiach v našej spoločnosti, tak často prehliadame, že sa z nášho života vytrácajú prirodzené rytmy - fáza odpočinku a životné rytmy.
- ⊙ Popri bežnom dennom rytme nám môžu pomôcť k duševnému zotaveniu aj bežné úkony ako napr. umývanie riadu, práca na záhrade, alebo aj koníčky, ako turistika, vodáctvo, cyklistika, alebo všetky pravidelne opakované pohyby a činnosti, pri ktorých nemáme nič osobitné v úmysle, len si užívame, čo práve robíme.
- ⊙ Voľný čas ponúka veľa možností, aby človek dokázal znovu objaviť ozdravný účinok, ktorý v sebe skrýva bežná práca. Orientácia na výsledky v profesijnom živote, ktorá je nepochybne nutná, sa tak dostáva do rovnováhy vďaka hodnotám prežívania, ktoré nachádzame všade tam, kde si môžeme oddýchnuť a niečo si vychutnať.

# DENNÝ PLÁN

- ◉ Možnosť, ako si urobiť určitý poriadok nám ponúka denný plán a zároveň poskytuje našej psychike určité záchytné body a jasnú orientáciu.
- ◉ Dobrý denný plán, ako aj dobrý stavebný a konštrukčný plán vedie k dobrým výsledkom
- ◉ Rozdelenie celého času na tesný sled za sebou idúcich úloh je holá utópia, ktorá predvída neúspech. Veľa naplánovaných úloh môže stroskotať, ak prídu nejaké nepredvídané problémy a udalosti. Z dlhodobého hľadiska je to frustrujúce, keď nikdy nedosiahneme to, čo sme si predsavzali.
- ◉ Pri plánovaní je dobré si veci rozdeliť na tie:
  - čo bezpodmienečne musíme
  - čo by sme mali
  - a čo by sme mohli.
- ◉ Osvedčilo sa najprv urobiť najnepríjemnejšie, potom naliehavé a ako tretie dôležité z dlhodobého hľadiska.

# PÝTAJTE SA SAMI SEBA

- ⦿ Ako dnes môžem dobre naplniť svoj čas?
- ⦿ Aké zmysluplné a hodnotné je to, čo mám dnes na pláne?
- ⦿ Obohatí to a spríjemní môj život?
- ⦿ Ak sa vám prihodí niečo, čo nemáte radi alebo čo vás nahnevá, položte si hneď otázku, k čomu by to mohlo byť dobré?

# MODLI SA A PRACUJ

- ◉ „Ora et labora“ znamená, že konám svoju prácu s dôverou v Božie požehnanie. Tak sa i **práca stane požehnaním** pre mňa i pre druhých.
- ◉ **Plánovanie a organizovanie** - väčšinou dobre ovládame, k druhému pólu - stíšenie, zastavenie sa správame ako k nevlastnému dieťaťu, pritom táto stránka je potrebná pre kreativitu, intuíciu a regeneráciu.
- ◉ Oba póly by mali byť v **rovnováhe**, ak sa nám ma dobre dariť. Prehnaný dôraz na aktívny pól v zmysle, že všetko dokážeme, zvládneme a budeme mať pod kontrolou, vedie k preťaženiu a stále častejšie k duševným poruchám, syndrómu vyhorenia, depresii a psychosomatickým chorobám
- ◉ **Umenie zaobchádzať s tichom** - potrebujeme sa tomu naučiť, jedine v tichu získame prístup k vlastnej kreativite a spiritualite a tak sa uzdravíme.



# MODLI SA A PRACUJ

- ◉ Benediktínske heslo „ora et labora“ - predstavuje dobrý spôsob, ako nakladať s časom spočívajúci v striedaní modlitby a práce.
- ◉ **Modlitba** - je zdrojom, z ktorého by sme mali čerpať, aby sme mohli dobre pracovať. Ale je to tiež miesto, kde sa zacvičujeme do najdôležitejšieho postoja pri práci: do postoja odovzdanosti, lásky, pokory, pozornosti.
- ◉ **Práca** - je pokračovaním duchovného cvičenia pozornosti a vnútorného odpútania sa od vlastného ega, mala by sa vykonávať s takou oddanosťou a intenzitou ako modlitba. Venovať sa zo všetkých síl práci, znamená že máme prostredníctvom nej oslavovať Boha
- ◉ Svätý Benedikt považuje dobrú a efektívnu prácu za znamenie pravosti modlitby. Počítal s tým, že niektorí mnísi sa budú viac utiekať k modlitbe, lebo im práca nevoní. Modlitba však znamená odovzdať sa Bohu.

# WORK-LIFE-BALANCE

- ◉ Téma „work-life-balance“ - vyvážený vzťah medzi prácou a ostatnými životnými oblastami - bude aktuálny iba za predpokladu, že nebudeme prisudzovať stránke life (duševno-telesné blaho) prílišnú dôležitosť. Jednostranne zameranie na oblasť práce, sľubujúci úspech a uznanie, vedie k nedostatočnému prežívaniu na duševnej úrovni. Trpíme, sme nespokojní a uvedomujeme si stále väčšiu naliehavosť, že nám niečo chýba: a síce život sám. Čím sa nám viac darí, tým viac prichádzame o schopnosť skutočne žiť.
- ◉ Naše životné ciele sa týkajú predovšetkým 3 oblastí:
  - Duševno-telesné blaho a psychologické potreby
  - Sociálne potreby
  - Náboženské potreby
- ◉ V našej spoločnosti je do značnej miery postarané o telesné blaho a tiež je pomerne ľahké utíšiť psychologické potreby. Ale takou mierou ako rastie hmotný blahobyť, oslabujú sa sociálne vzťahy a rastie pocit nezmyselnosti bytia.

# SPOLOČENSKÝ ROZMER

- ◉ Čo môžeme urobiť, aby sme dokázali budovať **sociálne vzťahy**, ktoré sú potrebné k šťastnému životu?
- ◉ Prežívanie vzťahov - protipól k duchu doby „stále rýchlejšie“
- ◉ Sociálne potreby budú uspokojené, ak si ľudia nájdu čas na seba a dokážu sa počúvať.
- ◉ Radosť a oslobodenie pochádzajúce zo služby iným prináša dobrý pocit, že sme mohli niečo urobiť pre druhého. Ľuďom, ktorí robia niečo pre iných, sa dostáva uznanie, milujú a sú milovaní. Ak máme priateľov naše bohatstvo je neporovnateľne väčšie ako hmotný majetok
- ◉ Ľudia, ktorí sa starajú len o seba a zaistenie svojho pohodlia, sú v neustálom strachu a starosti. Závist' prináša tiež pocit nespokojnosti
- ◉ Spoločné stolovanie, lámanie chleba má aj dôležitú spoločenskú úlohu medzi ľuďmi a Bohom, a tiež medzi sebou navzájom.
- ◉ Pozorovania ukázali, že ľudia ktorí si nič nedoprajú, ťažko doprajú niečo iným. Nedokážu nájsť v živote správnu mieru a kladú prehnané požiadavky aj na svoje okolie.

# DUCHOVNÉ POTREBY

- ◉ Ide o zásadnú orientáciu na hodnoty určujúce zmysel nášho života. Sú to oblasti, na ktoré už od nepamäti odpovedajú náboženstvá. Ľudia zakorenení vo svojom náboženstve a žijúci svoju vieru sú psychicky i telesne oveľa stabilnejší, ako tí, čo svoju vieru stratili alebo neboli v nej vychovávaní.
- ◉ Ohľadom ľudských snáh a cieľov nám Ježiš radil: nezhrmažďujte si svoje poklady na zemi, kde ich moľ a hrdza zožerú.... (MT 6, 19-20) (Lk12,15, LK 12, 34, MT 6,33)
- ◉ Právě bohatstvo je v nás, v srdci
- ◉ Duchovná cesta, či zameranie nášho života nevedie tam, kde nás bude všetko baviť. Spiritualite wellnessu, ktorá by sľubovala niečo podobné, sa vyhnite veľkým oblúkom. Skutočný duchovný život nám pomôže púšťať sa s väčším klúdom do nepríjemných vecí, ktorým sa beztak nevyhneme. Pritom sa nedáme viesť svojimi náladami a pocitmi chuti či nechuti, ale skôr uprieme pohľad na nasledujúci krok na otázku, čo je teraz ďalším bodom na pláne dňa.

# CHCIET VIAC - DUCHOVNÝ ROZVOJ

- ◉ Naša túžba žiť plnšie je v podstate duchovnou túžbou. Preto nedosiahneme uspokojenie hromadením hmotných vecí, ale výhradne na úrovni duševného a duchovného rozvoja. Ak sa nám podarí naše hmotné žiadostivosti naplniť, často sa stáva, že si na ne zvykneme a začnú nás nudiť, alebo nedostávame postačujúce uspokojenie, začneme hľadať iné objekty svojej žiadostivosti a tak sa to môže opakovať dookola.
- ◉ Otče náš - v tejto modlitbe nás Ježiš učí, čo je primerané - „chlieb náš každodenný daj nám dnes“.... všetky ostatné prosby sa týkajú duchovného sveta.
- ◉ Pôst - vedomé odriekanie je dobrým tréningom posilňujúcim našu vôľu a vedie nás k vnútornej slobode, a tiež k rastúcemu potešeniu zo života, keď si po ukončení času odriekania opäť doprajeme niektoré veci. Prežiť a vychutnať si môžeme vždy len nejaký rozdiel. To čo je neustále po ruke, nám neprináša pôžitok, ale vedie k návyku a k omrzeniu.

# ZVOLNIŤ TEMPO

- ◉ Neustále stupňovanie rýchlosti nás vháňa do úzkych. Pri vysokej rýchlosti sa nám obzor zužuje na veľkosť ústia tunela. Čím rýchlejšie ideme alebo sa ponáhľame, tým menej vnímame krajinu, ktorou prechádzame. Rýchlosť nás obmedzuje tiež v slobode pohybu.
- ◉ Zvoľnením tempa vnášame prakticky do svojho života duchovný rozmer.
- ◉ K zvoľneniu a k pozornosti sa môžeme dopracovať tak, že sa začneme učiť robiť si zastávky a upúšťať od zabehnutých vzorcov správania.
- ◉ Umeniu **zastaviť sa** - sa môžeme učiť pravidelným cvičením, a nakoniec sa dostaví rastúci pocit pokoja.
- ◉ Ďalším príkladom zvoľnenia sú všetky oblasti života, kde si dokážeme užívať - napr. hudba, dobré jedlo, starostlivosť o vzťahy, čas na rozhovor
- ◉ **Praktický tip** - vyhládajte vo svojom živote oblasti, kde by ste mohli zvoľniť tempo - zvoľnenie tempa a pozornosti nacvičujte v pomalých krokoch, začnite najskôr jednou činnosťou.

# UMENIE UROBIŤ SI PRESTÁVKU

- ◉ Keď je pre nás niečo veľmi dôležité, vieme si nato nájsť čas.
- ◉ K zachovaniu životnej rovnováhy nás nabáda aj sám Ježiš: MT4,4 - *nielen z chleba žije človek*
- ◉ MT 22, 21 - *dávajte cisárovi, čo je cisárovo, Bohu, čo je Božie* - v zornom poli je dvojaký charakter človeka: patríme do hmotného sveta, sme telo, ale máme tiež dušu, ktorá patrí k duchovnému svetu
- ◉ Prestávka = prerušenie predchádzajúcej činnosti a začneme robiť niečo úplne iné.
- ◉ Ideálna prestávka prebieha na telesnej i duševnej úrovni. Ak sme v práci duševne aktívni, prestávka by mala spočívať v odpočnutí ducha.
- ◉ Umenie zastaviť sa môže mať na náš organizmus ďalšie **blahodarné vplyvy** - dať priestor duši na regeneráciu, ako aj uvažovať nad dôležitými životnými otázkami: Kým som?, Čo skutočne chcem? Čo je podstatné? Čo potrebujem i ostatní, aby sa nám dobre darilo?
- ◉ Pri stíšení môžeme rozpoznať naše negatívne vzorce správania, žiadostivosti, ale aj emócie ako tvrdohlavosť, či nenávisť.

# VÝZNAM NEDELE A RITUÁLY

- ◉ Nedeľa - deň odpočinku od stvorenia sveta. 7denný rytmus týždňa má symbolický význam, 7 = číslo dokonalosti, 8 = začína niečo nové, ∞ = nekonečno
- ◉ Nedeľa sa stále viac podobá ostatným dňom v týždni a stráca svoju úlohu dňa odpočinku. Pokušenie vyplniť nedeľu prácou, ktorú sme nestihli cez týždeň je silné. Zvádzajú k tomu i technické vymoženosti. Pritom sa vytráca dôležitý čas na regeneráciu a potrebný rytmus. Mnohí ľudia si tiež nevedia dopriať pokoj a majú nutkavú potrebu zaplniť pokoj mnohými najrôznejšími aktivitami. Ináč ich prepadne strach, že keby náhodou nič nerobili, prepadne ich ticho a mohli by byť konfrontovaní pravdou o sebe, čo nie je v ich živote v poriadku.
- ◉ Nedeľa - deň voľného času, rodinných rozhovor a spoločných akcií. Avšak z miest sa to často vytratilo a u ich obyvateľov bol pozorovaný častejší výskyt psychických porúch.
- ◉ **Rituály** - zvláštny čas pre dušu, lebo pri nich dokážeme vystúpiť zo všedného dňa a z času, posilňujú spolunažívanie a odbúravajú strach. Stabilizujú našu psychiku, poskytujú nám orientáciu i na duševnej úrovni a priznávajú dôležitosť ľuďom.



# UPÍNANIE SA NA CIEĽ A ORIENTÁCIA NA VÝSLEDKY

- Na jednej strane potrebujeme plánovať, potrebujeme mať ciele a dosahovať výsledky a výkony v stále kratšom čase. Na strane druhej to prináša tlak na čas a výkon, stres.
- Pokyny a rady svätého Benedikta, ako spojiť sociálne, psychologické a náboženské hľadisko s produktívnou a efektívnou prácou:
  - Dodržiavanie prísneho časového harmonogramu.
  - Modlitba má prednosť pred prácou.
  - Duchovná orientácia kam patria hodnoty, princípy a náboženská prax a rituály má prednosť pred orientáciou na výsledky.
- Máme v sebe zakotvenú základnú potrebu poriadku, života podľa usporiadaných pomerov, platí to aj v súvislosti s časom.
- Dochvíľnosť je jedným z príkladov toho, ako prežívame poriadok a s ním spojenú spoľahlivosť a istotu - na druhej strane nedochvíľnosť prežívame ako nedostatok poriadku.

# VÝZNAM CIEĽA?

- Ciele nám pomáhajú rozlíšiť, čo skutočne chceme.
- Vždy by sme si mali klásť otázku: prečo toto robím? Tým si usporiadame život.
- Každý cieľ, ktorý dosiahneme, prežívame ako skúsenosť úspechu, ktorý je sprevádzaný pocitom šťastia.
- Pocit šťastia z dosiahnutého cieľa sa nedostaví, ak si žiadny nestanovíme. Preto si položíme otázky:
  - Čo chcem ešte dosiahnuť?
  - Čo preto chcem a môžem urobiť?
  - Čo by som chcel zmeniť vo svojom živote?

# O ČO BY SME SA MALI USILOVAŤ?

- ◉ Usilujeme sa vo svojom konaní o Božie kráľovstvo?
- ◉ Slúži mi moje správanie k plnšiemu životu?
- ◉ Slúžim svojím správaním iným ľuďom?
- ◉ Je to blahodarné pre moje telo, pre moje zdravie?
- ◉ Je to blahodarné pre moju dušu?