Komenského etické desatero

1. Nevypravuj všechno, co víš,
nevěř všemu, co slyšíš.
Nechtěj všechno, co vidíš,
nedělej všechno, co můžeš, jen to, co je žádoucí:
a budeš opatrný.

Emoce, emoce, emoce. To je velmi výrazný rys nás, kdo žijeme v dnešní době. Jsme plní emocí, až příliš přecitlivělí. A tím nebezpeční sobě i druhým.

Jak nezkomplikovat život sobě i druhým lidem? V tom nám napoví první z Komenského etického desatera. Dalo by se rozdělit na tři části. První se týká šíření informací, druhé nakupování a třetí přepracování, či vyhoření.

Nevypravuj všechno, co víš, nevěř všemu, co slyšíš. To je tak aktuální téma, jako by Komenský žil dnes. Ale je to asi tím, že svět se mění, technologie šíření informací se zdokonalují a zrychlují, ale člověk se tak moc nemění. I my si občas nedáme pozor a pustíme informaci dál, aniž bychom si ověřili její pravost. Ale pozor, slovo má moc. Můžeme jím povzbudit, ale také ublížit. Dávejme si tedy pozor na to, čemu věříme a co pouštíme dál. Stačí jen hned nepodlehnout šokujícím informacím, které se na nás vyvalí a přemýšlet, ověřovat. A šířit jen to, co prošlo touto kontrolou a ukázalo se jako podložené a pravdivé.

Nechtěj všechno, co vidíš. Žijeme v době reklamy a je velmi těžké nekoupit si něco, co nás láká. Zvláště tehdy, jsme-li vystresovaní, emočně vyprahlí, nebo přepracovaní. Tehdy máme potřebu nějaké náplasti na naše emoce, nebo jakési emoční injekce. Jenže, jak dlouho nám vydrží radost z nové věci? Den? Týden? Rok? Myslím, že jen pár hodin, nejvýše den. A doma se nám hromadí věci, které v důsledku ani moc nepoužíváme a nepotřebujeme. A v peněžence zeje díra a v hlavě hučí morální kocovina. Mám takovou pomůcku: Když po něčem opravdu toužím a rád bych si to koupil, vložím zboží do košíku v e-shopu a nechám ho tam tři dny. Ve většině případech po třech dnech košík vysypu a jsem rád, že jsem ušetřil. Pozor na emoční nakupování. Lepší jedna kvalitní věc, kterou využijeme a potřebujeme, než desítky zbytečností.

Nedělej všechno, co můžeš, jen to, co je žádoucí. Tohle je rada jak nevyhořet. Když si plánujeme práci, obvykle zjišťujeme, že je jí více, než jsme schopní zvládnout. Práce má zajímavou vlastnost – nikdy jí neubývá :-). Je velmi těžké přestat pracovat, když mohu ještě udělat tohle a tohle a tohle… Umění jak se udržet v dobré konci a mít i dobrý pocit z vykonané práce je: rozdělit práci na to co je nezbytné, méně důležité a na to, co je možné neřešit, nebo odložit. To se v průběhu dne, týdne, či roku může měnit a my se potřebujeme věnovat právě tomu, co je v aktuálním čase to důležité. Není snadné se to naučit, ale jde to.

Milí přátelé, jak asi vidíte, všechny tři části prvního bodu Komenského etického desatera se týkají emocí. Naučit se zvládat emoce je klíčem ke spokojenosti nás samých i našich bližních. Tak ať Vám to jde, držím Vám palce a sobě také :-).

Tomáš Trávníček