

Kdy a jak si naplánovat své stáří

životní zkušenosti devadesátiletého muže

Maxmilián Sperling

Podle našich zákonů je život omezen datem narození, dospělosti (18 let), odchodem do důchodu (po 60 roce) a úmrtím. Mezi těmito daty můžeme rozeznávat tři období života:

- A. Dětství (dospívání)
- B. Střední doba života (produktivní, setrvačností)
- C. Důchodový věk

Data, která jsou vzata v úvahu pro přemýšlení o tomto tématu:

- 1. datum narození
- 2. datum plnoletosti
- 3. datum odchodu do důchodu
- 4. datum úmrtí

A. Dětství a dospívání

O tomto období bylo již napsáno hodně článků, proto se o něm nebudu zmiňovat.

B. Střední doba života – produktivní věk

Střední dobu života můžeme rozdělit na dvě základní fáze: na cestu k vrcholu života – vzestupná křivka a na věk setrvačnosti. Věk dosažení vrcholu života je individuální. Věk setrvačnosti je také individuální a může zasahovat i do důchodového věku.

Po dovršení 18 let je mladý člověk již po vyučení nebo po maturitě, tedy právně odpovědný, nemá mu tedy kdo co poroučet a sám se má rozhodnout, jak si dál zařídí život, který má před sebou.

V tomto období již z větší části naše rozhodování ovlivňuje společnost (tisk, rozhlas, televize, a jak bylo již uvedeno: reklama, móda, emoce a hlavně pohodlnost (slušně řečeno „lenost“). Nikdo nás k ničemu nenutí.

Mladý člověk by se měl zamyslet nad svým existenciálním zabezpečením – zaměstnáním, způsobem a stylem života a začít uvažovat o budoucnosti, poučit se ze skautského přísloví: „Buď připraven“, na klady i na záporny, které život přináší. Přirozeně

je jeho život ovlivněn štěstím a hospodářskou situací. Primitiv myslí jen na současnost. Chytrý a vzdělaný člověk by se měl umět podívat nejen na současnost, ale i na budoucnost s ohledem na stárnutí, tedy 5, 10 i více let.

Též by si měl zvolit jaký cíl, sen, by chtěl v životě dosáhnout, jak vysokou životní úroveň. Ne že nemá náladu či chuť něco dělat, prostě je pohodlný – líný. K založení rodiny jsou v dnešní době potřeba vyšší příjmy a též se naučit šetřit.

Naše finanční situace je závislá na výši příjmů, na výši nutných vydání k zajištění životní existence a na ukázněnosti nenechat se ovlivnit zápornými vlivy.

V rámci plánování je možné částečně zvýšit své příjmy výhodným uložením peněz do:

- Stavebního spoření
- Penzijního připojištění
- Peněžních fondů
- Eventuálně vložit peníze do majetku s předpokladem jeho časového zhodnocení. Zde je ale rozumné nenakupovat velké, těžké nebo poměrně drahé věci. Velkou věc člověk sám těžko přenese a na drahou věc je obtížné sehnat kupce. Dále je rozumné neukládat peníze do jedné skupiny věcí, ale rozdělit finance do více způsobů, pro případ poklesu cen některé „úložky“.

O financích bylo již napsáno více publikací, o hospodaření s časem a organizaci práce již méně. To jsou doporučení, jak je též možné zvýšit finanční či materiální majetek.

Často slyšíme přísloví: „Čas jsou peníze“. Naučme se hospodařit s časem. Uvědomme si, jak je minuta dlouhá doba. Vidíme to na sportovních výkonech, měří se desetiny i setiny. Dále někteří technici udávají výkon v kusech za minutu.

Výkon můžeme porovnat při chůzi – přemístění. Průměrně ujdeme 4 km za hodinu, tj.

1 km za 15 minut, tedy 100 m za 1,5 minuty. Stanice Metra je asi 120 m dlouhá, pokud spěcháme – nasedejme do prvního nebo posledního vagonu – ve směru východu.

Rovněž tak při práci – určením postupu jednotlivých operací – můžeme ušetřit čas.

Základem hospodaření s časem je vedle produktivního času omezit čas vedlejší – ztrátový.

Střední doba života – setrvačnostní věk

Měli bychom si uvědomit, kdy jsme dosáhli v životě svého vrcholu a uvažovat dále o své budoucnosti. Tedy myslet i na důchodový věk. Nějaký čas budeme žít setrvačností, a pak se začne projevovat stáří. Každý z nás je ovšem tak starý, jak se cítí – stáří člověka se nepozná podle let ani podle barvy vlasů, ale tím, že člověk ztrácí zájem, stává se pohodlným a mohou nastat tělesné problémy. Tento termín života nám žádný zákon

neřeší, ten jednoznačně říká 60 let a více pro odchod do důchodu. Je rozumné si připustit přísloví: „Více života mám za sebou, méně před sebou“.

Je rozumné si položit otázku, kdy by člověk měl odejít do důchodu. Základní prvek je skutečné zdraví. Dále je rovněž otázka, zda odejít dříve nebo zda přesluhovat, pokud to zaměstnavatel povolí.

Rozhodnete-li se pracovat dál, uvědomte si vztah k mladším spolupracovníkům a eventuálně ješitnost nadřízených. Je potřeba vědět, kdy a jak odejít, a nečekat na příkaz ukončení pracovního poměru.

Připusťme si otázku, co jako důchodce budu dělat, jak jsem na to připraven. Počítat s tím, že budu odpočívat – není řešení. Platí zde přísloví: „Neříkat nikomu, že je líný – mohl by se urazit“. Použití výrazu pohodlný, to již více lidí přizná. „Proč bych se honil, když mohu sedět u televize a eventuálně spát“.

První tři stádia těžko ovlivníme. Pohodlnost a nezáměr se ale ovlivnit dá. Jedná se v podstatě o tělesnou a duševní stránku. Cvičením tělesným i duševním se dá mnoho napravit, udržet si alespoň trochu mládí – energie a oddálit setrvačnost života.

C. Důchodový věk

Odchod do důchodu je v podstatě dán zákonem, je to předpoklad průměrného snížení výkonu jak tělesného, tak i duševního.

Při vlastním odchodu do důchodu nám odpadne povinnost jít ráno do práce, nikdo nás nehoní být včas v zaměstnání a plně využívat pracovní dobu.

Z toho plyne, že v denním životě mi zůstává navíc čas, který jsem trávil v práci, tedy většinou osm hodin.

Nastává zde jakýsi časový propad – jak naplnit osm hodin denního života.

Důležité bude neskočit do propasti, ale zachovat si své dosavadní tempo života. Například začít den, jak jsme byli dříve zvyklí. Změnu je možno přirovnat k situaci, kdy bychom od někoho převzali podnikání – živnost. Tedy nejprve po svém předchůdci uděláme inventuru věcí. To znamená zbavit se věcí nepotřebných, nadbytečných, eventuálně se zbavit odpovědnosti. Prostě udělat si pořádek ve věcech, na které jsme neměli dříve čas. Vlastní inventura se může týkat financí, věcí, bydlení apod. Je rozumné si říci: „Čím mám méně věcí, tím mám méně starostí a zároveň ulehčím svému mozku“.

Přirovnějme si to k tomu, že celý život za sebou táhneme plný vozík. Abychom dosáhli staré rychlosti – životní úrovně – optimismu, bude nutné postupně se zbavovat dalších věcí – tedy zátěží. Za nějaký čas nám nezbude nic jiného než si udělat novou inventuru.

Dodržujte dřívější pořádek, dále je důležitý zájem o veřejné věci a stýkat se s lidmi. Čím více lidí známe, tím jsme chytřejší. Je rozumné mít snahu hovořit s lidmi chytřejšími, respektive s těmi, kteří mají široký rozhled a jsou optimističtí.

Omezte hovory o nemocích, problémech a kritizování. Když něčemu nerozumím, raději mlčím. Jinak ukazuji svoji omezenost. Nestaňte se hospodským „stratégem“.

Neuzavírejte se sami do sebe. Člověk ve stáří vedle pomoci materiální – fyzické, spíše potřebuje slyšet živé slovo, v klidu si popovídat.

Například si uvědomte, kolik lidí vám denně telefonovalo, když jste byli v zaměstnání. Na druhé straně, kolik jich volá dnes? Známi ztrácejí zájem, psychicky klesají, potřebují jakousi pomoc. Počítejte s tím, že postupně nám kamarádů a přátel bude ubývat.

Podle zkušeností víme, že správný podnikatel musí plánovat. Je rozumné si uvědomit, že postupně máme více života za sebou a méně před sebou. Z toho plyne, že tělesných a duševních schopností nám bude ubývat. Je tedy rozumné přijít na to včas a zařídit si podle toho další život. To se přirozeně dá rozdělit do několika skupin, o kterých bude dále psáno.

Nyní by si měl každý z nás spočítat, jak bude finančně zajištěn. Státní důchod je průměrně 12000, Kč, ale většina lidí na tento průměr nedosáhne. O tom, jak si zajistit „přilepšení“ k důchodu, nehledě na soukromý majetek, jsem již psal na předchozí stránce. Bylo by rozumné si přiznat: „Čím mám méně věcí, tím mám méně starostí“.

Je rozumné si vybrat způsob zabezpečení bytu a majetku proti odcizení, nepouštět neznámé lidi do bytu, zajistit vstupní dveře záklopkou. Eventuálně se naučte několik základních obranných chvatů pro případ přepadení. Dále je vhodné mít v tašce, peněženke apod. lístek s poznámkou: „pokud mne naleznete v bezvládném stavu, volejte prosím telefonní číslo“. Obdobně označte svazek klíčů, tašky s doklady a podobné vybavení štítkem s poznámkou: „V případě nálezu volejte prosím telefonní číslo“. Uvádějte vždy číslo mobilu, protože pevné linky jsou v telefonním seznamu s adresou bydliště.

Dalším problémem vzhledem k financím a majetku je uvažovat o způsobu bydlení. Žít sám nebo s někým. Počítat s tím, kdo z rodiny a přátel mi pomůže. Případně je možné uvažovat o finančně vhodném domově důchodců. Čekací lhůta je 2 až 6 roků. Je možné zvolit „Pension“ – garsonku s vlastním nábytkem, cena cca 8000 Kč měsíčně bez služeb, nebo klasický domov důchodců, kde jsou dvě osoby nebo více na jednom pokoji a finančně může přispívat i sociální úřad.

Pokud jsem se rozhodl žít sám ve vlastním bytě, je možné pomocí doporučení ošetřujícího lékaře požádat sociální úřad o pečovatelskou péči, tj. donáška obědů a další služby. Přirozeně vše za úplatu. V daném případě je možné žádat u sociálního úřadu o „příspěvek na nemožnost“.

Zde nezáleží na velikosti majetku, ale na skutečném zdravotním stavu. Dostaví se k vám sociální pracovník a vyplní s vámi dotazník asi o 120 odstavcích (např.: zda se sami umyjete, oblečete, ohřejete si jídlo apod.)

Jiný pracovník vyhodnotí vaše odpovědi a podle konečného vyhodnocení vám může být poskytnuta od státu výpomoc 400 Kč, 4000 Kč nebo 12000 Kč měsíčně.

Ve větších městech je též možné zajistit si elektronickou péči přes pevnou telefonní linku (v Praze „Život 90“). Jedná se o službu 24 hodin denně, v případě nouze stačí pouze stisknout tlačítko. Služba je opět za úplatu.

Za peníze si mohou jednotlivé služby objednat a zaplatit, mám pocit, že nejsem druhým lidem na obtíž.

Abychom se vyrovnali s rodinou a přáteli, je rozumné napsat „Poslední vůli“

Poslední vůle může mít dvě části:

1. Kdo by se měl postarat o pohřeb, komu poslat oznámení, druh pohřbu, způsob uložení apod. Dále kde jsou připraveny peníze na pohřeb (rozloučení bez obřadu přijde cca na 15000 Kč).
2. Majetkové vyrovnání – kdo by měl být dědicem – dědiců může být více.

Pokud lidé cítí, že máte majetek, každý vám všechno slíbí, a pak se vymluví, že nemá čas, že spěchá a navštíví vás jednou za měsíc. Tím podle něj slib splnil. Slib nemá právní podklad. Proto doporučuji nedávat majetek předem. Pokud majetek darujete, jste bohužel dáni druhým lidem na milost. Starý člověk vedle hmotné pomoci často potřebuje více živé slovo. Eventuálně můžeme uvažovat o nějaké křesťanské církvi, která by měla jakýsi mravní závazek.

Podle nového zákona je šest skupin dědiců. Pokud dědici neexistují, propadá vše státu. Jedná-li se o jednoduchou závěť, musí být sepsána vlastní rukou, s datem a podpisem. Dále je rozumné uvést, kde jsou uloženy klíče, peníze, doklady k movitému a nemovitému majetku. Neuškodilo by nechat si podpis ověřit, jinak notář požaduje jakýkoliv jiný dopis k ověření pravosti písma.

V případě složitějších převodů majetku je rozumné obrátit se na právního zástupce, protože nový Občanský zákoník má o poslední vůli 247 paragrafů, ve kterých se obyčejný člověk těžko vyzná.

Sepsání „Poslední vůle“ u notáře stojí cca 2500 Kč.

S t a v n o u z e – pomoc, výpomoc

Každému z nás se někdy přihodilo, že se dostal do situace nouze, kdy potřeboval pomoc či radu od druhých lidí.

Stav nouze může nastat v různých případech, jedná se o havárie, katastrofy, prostě tam, kde je ohrožen život lidí nebo je ohroženo životní prostředí. Zde je nutné jednat rychle,

nezištně, a pokud na pomoc nestačíme sami, mít snahu přivolat další záchranáře. Musíme si uvědomit, že každá pomoc má tehdy cenu, pokud p ř i c h á z í v č a s.

Kromě kritického stavu, kdy jde o život, může stav nouze nastat i v oblasti vědomostní, materiální, finanční či psychologické.

Pokud požadujeme od druhých lidí „pomoc“ uvědomme si kolik vlastně času, námahy, ev. financí vlastně dotyčný musí věnovat, zda je to vůbec možné a do jaké míry je to i slušné.

U vědomostí záleží na tom, co přesně potřebujeme zjistit. Pozor na to, jestli nám jde o informaci všeobecnou nebo detailní. Též je nutné si uvědomit, jak rychle informaci potřebujeme a kolik času jsem ochotni danému problému věnovat.

U finanční i materiální pomoci záleží na tom, jakým způsobem chce jmenovaný peníze použít a proč se do této situace dostal, zda si nouzi nezavinil sám svojí hloupostí, leností, ev. vypočítavostí.

Je bohužel smutné, že často lidé zneužívají důchodce – příbuzné, kdy víceméně spoléhají na jejich důvěřivost.

Všeobecně můžeme říci, že je nutné brát v úvahu, zda se jedná o rodinu, přátele, důvěryhodné lidi. Nyní přijde to nejtěžší rozhodnutí, jak velkou pomoc chci poskytnout, ev. se dělit o svůj poslední majetek. Snad zde platí přísloví: “Budme ochotní, ale ne hloupí”.

Pokud mi žádáme o pomoc, uvědomme si, že plno lidí nám všechno slíbí, to je nic nestojí, ovšem zda slib dodrží je otázkou. Nehledě načas, který při jakékoliv nouzi hraje velkou roli. Nečekejme, až se na naši prosbu lidé sami ozvou, je lepší použít otázku: „Kdybych se mohl ozvat“

Zvláštní pomoc i výpomoc je v případě různých psychických problémů, kdy lidé vedle normální pomoci potřebují slyšet živé slovo – radu jak dál. Často se jedná o nejtěžší jednání, které nás může potkat. Je umění vžít se do situace druhého a podle toho jednat.

Poslední vůle

Pro vlastní klid duševní a zamezení sporů mezi dědici je rozumné napsat „poslední vůli“ (testament) – viz zákon č. 586 z roku 1992, Sbírka zákonů z roku 2015- §4a a §10 odst. 3, pol. C odst. 1. Pokud tak neučiníme a event. se nepřihlásí dědici, majetek propadne státu. Majetek můžeme odkázat jak potomkům, tak i cizím osobám, event. organizacím.

O dědickém právu hovoří nový „Občanský zákoník“ ze dne 3. 2. 2012, § 1475 - 1720.

Podle § 1532 musí být závěť psána vlastní rukou, s datem a podpisem, nebo podle § 1533 sepsána cizí osobou za přítomnosti 2 svědků a musí být rovněž podepsána navrhovatelem.

Při psaní budme opatrní na výrazy „přání, darování, dědic, odkaz“.

V případě většího majetku by bylo rozumné závěť sepsat u notáře, přirozeně proti zaplacení cca 2500,- Kč.

Všeobecně by závěť měla obsahovat:

- Kdo by se měl postarat o pohřeb. Komu poslat oznámení, druh pohřbu, způsob uložení, apod. Dále kde jsou připravené peníze na pohřeb (Rozloučení bez obřadu přijde obyčejně cca na 15000,- Kč)
- Kde jsou uloženy doklady, peníze, klíče, apod.
- Je pravda, že nemovitý majetek můžete předat s tak zvaným „břemenem“, ale to není jisté vzhledem k lidské bezohlednosti a sobectví.
- Nyní přijde to nejtěžší rozhodnutí - komu odkázat majetek: dětem, příbuzným, osobě, která by nám měla dosloužit apod.

O tom, kdo by měl nárok podle zákona hovoří § 1635 – 1640 (celkem 6 skupin lidí)

Všeobecné doporučení: být opatrný – nedávat majetek za života. Pokud si lidé myslí, že máte majetek, váží si vás, vše slíbí. Slib není právní závazek. Stává se, že pro nedostatek času vás navštíví jednou za měsíc,... spěchám, potřebuješ snad něco...? A tím jeho povinnost končí. Často člověk potřebuje živé slovo. Myslete na to, že v případě nouze jsme nuceni za všechno zaplatit – a z čeho? Stejně tak jako tak po nás náš majetek zůstává a podle závěti ho lidé zdědí.

Jaké problémy musí řešit pozůstalí (dědici)

Po úmrtí pozůstalí dostanou od nemocnice „ohledací list“, nebo ho vystaví lékař z pohotovosti v případě úmrtí doma. S uvedeným dokladem vám pohřební ústav zařídí pohřeb. Vzhledem k tomu, že dnes existuje více pohřebních ústavů, bylo by rozumné se již předem informovat o výši ceny a kvalitě služeb. Každý úkon je zvlášť finančně ohodnocen. Podle toho se předem rozhodnout, který ústav vyberete.

Za objednané služby je nutné předem zaplatit. Čím déle od úmrtí se pohřeb uskuteční, tím jsou náklady vyšší. Proto, jak bylo již uvedeno, je rozumné mít peníze předem připravené. Kremace bez obřadu může stát i 15000,- Kč.

Do měsíce od pohřbu dostanete od Matričního úřadu Úmrtní list. Na základě Úmrtního listu ohlásíte „Důchodovému úřadu“ úmrtí jmenovaného. V případě, že se jedná o manžela/manželku, je možné zažádat si na předepsaném formuláři o zvýšení vlastního důchodu. K tomu je nutné předložit oddací list, rodný list, občanský průkaz a kopii Úmrtního listu.

Nejlépe je celou záležitost projednat osobně.

Matriční úřad dále vyrozumí soud podle místa bydliště a ten pověří jakéhokoliv notáře k projednání pozůstalosti. Notář vás vyzve k jednání. Bude se dotazovat, zda existuje Poslední vůle a dále na velikost majetku movitého (peněžní hotovost, vkladní knížky, akcie, cennosti, starožitnosti, auto apod.) a nemovitého, event. i na cenu pomníku na hřbitově. Rovněž na veškeré výdaje s pohřbem. Tato částka se odečte při celkovém zúčtování majetku zemřelého.

Je nutné počítat s tím, že notář si za svou práci bude účtovat výdaje a tato částka se pohybuje v řádu tisíců korun. V případě většího majetku může žádat předem zálohu na vykonané služby.

Dále je povinnost vrátit občanský průkaz.

Právoplatné dědice určuje nový Občanský zákoník (platný od 1. 1. 2014) v Hlavě III., §1475-1720.

S jakými výdaji musí počítat pozůstalí

A/ Jak bylo řečeno – s minimálními výdaji za pohřeb (cca 15000,- Kč)

B/ Zákonem předepsaný poplatek za práci notáře – nejmenší odměna je 600,- Kč

Hodnota děděného majetku	Náklady spojené s přípravou pro soud
do 1.000.000,-	cca 11.300,-
do 1.500.000,-	cca 13.800,-
do 2.000.000,-	cca 16.300,-
do 2.500.000,-	cca 18.800,-

C/ Poplatky u Finančního úřadu

Podle nového Občanského zákoníku byla daň dědická a darovací zrušena a nahrazena daní z příjmů ZDP.

Zde ovšem záleží, zda byla napsána „poslední vůle“ – její obsah. V případě že vůle neexistuje, notář určí dědice podle nového Občanského zákoníku, kde je celkem uvedeno 6 druhů dědiců.

Na závěr - několik doporučení

- Vzpomeňme si na své mládí – na skautské heslo „Buď připraven“. Rozumíme tím jak na klady, tak i záporny. Čím budeme více připraveni, budeme mít lehčí život.
- Z dosavadní životní praxe víme, že čas od času můžou přijít různé druhy katastrof. Zde přirozeně musí pomoci společnost – stát. Pro takové případy je zde „Civilní obrana“. Ta má připraveny různé druhy plánů, např. hromadné ubytování lidí bez přístřeší (včetně lůžek, dek, hygienických potřeb apod.), dále zajistí stravování (kuchyně, nádobí, příbory, apod.).
- Vedle státu – společnosti, by každý z nás měl mít svůj osobní plán pro stav nouze. Vyjmenujme si několik bodů stavu nouze, které by měl mít každý z nás připravené:
 - podle okolností mít připravené adresy a čísla telefonů na lidi, od kterých bych mohl očekávat pomoc. Může se jednat o problémy zdravotní, finanční, s bydlením, psychologické, apod.
- Často se stává, že je výpadek vody. Bez mytí se obejdeme, ale bez pití – to nás může ohrozit na životě. Bylo by rozumné mít doma lahev s tekutinou. Totéž platí i o potravinách.
- Rovněž může nastat delší výpadek el. proudu (Black out). Měli bychom mít doma připravené sirky, svíčky, baterky včetně rezervních baterií, ev. petrolejovou lampu. Pro zimní období mít připravený náhradní zdroj tepla i ohřev stravy.
- Hygienické a zdravotní pomůcky
- Pro případ ztráty jak na klíčkách, tak i na dokladech (zavazadle) mít připevněn štítek – v případě nálezů volejte č..... Neuvádět státní linku, ale číslo mobilu a jméno.
- Pro náhlou evakuaci mít alespoň připraven seznam nutných věcí, např. zavazadlo, doklady, peníze, léky, prádlo, oblečení, hygienické potřeby, jídlo, apod.

Psychologie stáří

Stáří se nepozná podle let, šedých vlasů, ale podle toho, že člověk ztrácí zájem.

Odchodem do důchodu částečně dochází k omezení činnosti našeho těla jako celku. Mějme se rádi, buďme sobci a věnujme tím více pozornosti sami sobě, jak po stránce tělesné, duševní (hlavně hlavě-mozku), ev. zažívání.

Během života jsme často slyšeli výraz „kouč“. To znamená moudrého a vzdělaného člověka, který nám chce doporučit pomocí svých zkušeností co a jak dělat, abychom vyřešili svůj problém – úkol, ale zásadně to za nás neudělá.

Záleží ovšem na nás, zda brát v úvahu jednotlivá doporučení, či nikoliv. Člověk často ani sám správně neví, co vlastně chce. Platí zde přísloví: „Kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody“.

Je rozumné se naučit analyticky myslet. To znamená složitý problém – věc umět si rozložit, pokud to jde, na ty nejjednodušší části – details, tyto pochopit – vyřešit a zase postupně zpět složit. Jako příklad si uveďme zadání diplomové práce na škole. Nejprve použijeme vlastní vědomosti. Dále sbíráme další informace. Provedeme celkové vyhodnocení. Jako nejtěžší bude rozhodnout se jak zadání vyřešit. Uvědomme si ale, že žák má na řešení úkolu více času, oproti hasiči, policistovi, vojákovi, kteří po zvážení okolností musí řešit daný úkol okamžitě.

Vraťme se k úvodnímu odstavci, jak pomáhat naší tělesné schránce. Stárnutím se člověk stává pohodlným. Lidově řečeno líným. Vedle pravidelného vstávání, se mýt ve studené vodě – probudit se. Dále si protáhnout tělo několika pravidelnými cviky. Posílit tím svaly, klouby, ev. záda. Pokud se nám to zdá málo, navštívit „Fit centrum“, kde na doporučení trenéra a strojů oživíme celé tělo.

Rovněž tak na doporučení lékaře můžeme navštívit „rehabilitační oddělení“. Zde s námi cvičí terapeut a s jeho pomoci částečně překonáváme naše maximum v různých pohybech těla.

Centrum našeho celého ovládní těla prochází hlavou – mozkem. Nejjednodušší ovládní je naučit se správně dýchat, nejen rameny, ale i bránicí – celým tělem. Přirozeně nejlépe na čerstvém vzduchu.

Dále naučit se mozek trénovat – zatěžovat – řešit křížovky, počítačové hry, ev. navštěvovat kurzy „trénování paměti“.

Ke zdravému postoji k životu se naučit na vážné dění se dívat s nadhledem. Při řešení různých problémů – úkolů si umět vytvořit vlastní názor – „žebříček hodnot“.

Problémy měření můžeme brát ze dvou oblastí. Hodnoty naměřené ve fyzických jednotkách nebo hodnoty v mezilidských vztazích (chytrý, hloupý, ukázněný, charakterní apod.).

Z fyziky je nám známo, že chceme-li vyhodnotit nějaký problém – úkol, musí nám být jasný začátek – pevný bod, čára, ke které začnu srovnávat daný úkol – problém.

Začneme stanovením „žebříčku hodnot“, to je v daném zadání si určit – nalézt maximální a minimální hodnoty (v některých případech je rozumné brát v úvahu, za jakých okolností tyto vznikly).

Mezi určenými hodnotami si stanovíme aritmetický průměr. Můžeme ho nazvat „střední hodnotou“. Tím se nám celé pole rozdělí na hodnoty záporné – negativní – pesimistické a kladné – pozitivní – optimistické hodnoty. Záporných hodnot se bojíme.

Např. rozčilení, vztek, ublížení, bezohlednost, kritika apod.

Zde si ale uvědomme, že tím vlastně škodíme sami sobě. Při řešení úkolu zápor nám též ukazuje, že dosavadní řešení nebylo správné.

V podstatě nemysleme vždy na nejhorší – ale hledejme tedy východiska a tím i snahu se dopracovat ke kladným hodnotám.

Za kladné hodnoty můžeme považovat lásku, smát se, být veselý, umět se radovat z maličností, umět se radovat i z úspěchu druhých. Přemýšlet o tom, co dělat abychom se měli lépe, pochválit se, vzpomenout na mládí, když jsme se zamilovali, jak nám šlo vše lépe, s jakou chutí jsme kráčeli dál do života.

Jeden z kladných prvků je naučit se ovládat sílu podvědomí. Tuto sílu používat nejen sami vůči sobě – např. jak nám pomáhá, nebo je příjemné, když nás bolí hlava, zuby, části těla se pohladit, ev. se naučit tuto sílu umět přenášet na druhé lidi.

Podle vlastního názoru, ev. názoru moudrých, zkušenějších lidí, ev. odborníků si určíme „optimální hodnotu“. Tato by se měla ale pohybovat spíše v kladných hodnotách a neměla by být shodná se „střední hodnotou“.

Člověk by se měl pohybovat v kladných hodnotách.

Zjištěním vlastní „střední hodnoty“ – průměru máme tak výchozí bod – čáru, ke které můžeme porovnávat hodnoty zjištěné a tyto celkově vyhodnotit.

Co ovlivnilo můj život

Jako syn důstojníka jsem prožil své mládí v kasárnách, kde na mne zapůsobil pořádek, kázeň, spravedlnost a čistota. Současně jsem byl skautem, kde jsem obdivoval přírodu, vztah k lidem a dobru. Zde platilo přísloví „Buď připraven“.

Mé první zaměstnání po maturitě bylo hasič – kde mne zaujal, vedle dobrovolné kázně, výcvik a sebranost kolektivu, dále vybavenost vozidel pro předpokládané nasazení.

Po válce se mi splnil můj dětský sen a nastoupil jsem do vojenské akademie v Hranicích. Zde jsem poznal tvrdý výcvik, kázeň, důsledné plnění rozkazu. Učil jsem se psychologii, plánování a přesnému dodržení nařízení.

Po propuštění z armády v padesátých letech jsem působil jako učitel v autoškole, kde jsem se setkával s lidmi různého stáří, vzdělání, inteligence, zdokonaloval se v pedagogice, analytickém myšlení.

Při zaměstnání jsem dálkově vystudoval ČVUT směr technologicko-ekonomický – zavádění nových materiálů, obrábění a postupů – směřujících k šetření časem i náklady. Zde jsem si uvědomil, co všechno se dá za minutu stačit a jak je možné kontrolovat výsledky práce.

Později jsem pracoval v různých technologických funkcích.

V sedmdesáti letech jsem nastoupil do zahraniční firmy – ředitel se vyjádřil, že poprvé v životě poznal člověka, který chce pracovat po sedmdesátce. Poznal jsem jiné způsoby jednání s lidmi i jiný přístup k hospodaření. Působil jsem zde do 85 let.

Od pětáosmdesáti let jsem důchodcem, a proto jsem se pustil do psaní životních zkušeností. Vybral jsem oblasti, o kterých doposud nebylo mnoho psáno. Jednotlivé názvy článků by bylo možno zpracovat jako „diplomové práce“. Řekl jsem si: “Komu by to pomohlo, a kdo by věnoval tolik času jejich čtení“. Proto jsem zvolil k vytisknutí článků stručnou formu.

Autor:

Ing. Maxmilian Sperling, plk.v.v.

Praha, duben 2017

Pozn. red.:

Co říci k tvorbě našeho 94-letého doyena, člena Redakční rady LTK - Maxe?

Až budeme mít mezi sebou, ale co dím, ve společnosti, více, ba mnohem více takových Maxů, budeme na tom lépe u nás v Klubu, v celém Spolku, ale vůbec, mezi lidem českým. V mediích pak ubude smutných pohledů do LDNek, plačtivých článků v tisku, reportáží v rozhlase a televizi o stavu starých osob. Budeme na tom lépe, pokud by se to podařilo. Přáli bychom našemu kolegovi ještě mnoho sil...a dlouhá léta aktivního života.

jasy