

Práca a odpočinok (Úvaha)

Bez úvodu. Cena práce vo vyspelých častiach sveta, u nás a v rozvojových krajinách patrí medzi najmenej spravodlivé záležitosti. Samozrejme, druhá vec je, či vlastne nejaká práca je. Cena práce **rozhodne nie je optimálna**. Komunizmus mal v tomto peknú, aj keď utopickú myšlienku.¹

Ďalším démonom visiacim nad prácou a odpočinkom je workoholizmus. Workoholizmus by z jedného pohľadu ani nebol zlý, nebyť zanedbávania rodiny, sociálnych vzťahov, zanedbávaním samého seba, nevšímavosťou voči iným veciam, postupným chradnutím, nahlodávaním mysle, a miestenkou v kupé expresu priamo na druhý svet. Workoholizmus rozhodne nie je zdravý a môže viesť k syndrómu vyhorenia.² Od práce si totižto treba oddýchnuť a nezáleží na tom, ako veľmi je dôležitá a dokonca ani od toho, či niekto baz vašeho zásahu zomrie. Verte mi, sú aj iní ľudia schopný pomôcť, a keď si vy neoddýchnete, je možné, že z vyčerpania nikomu nepomôžete, resp. iba zhoršíte stav.

Tu sa dostávam k téme psychohygieny. Prvý tohtoročný týždeň som čítal jednu zaujímavú knihu. Bola o ideálnej výchove detí v dnešnom svete. No bola tam aj vsuvka o istých mníškach. Ich deň vyzeral tak, že precovali v záhrade, robili rôznu manuálnu prácu a písali úvahy³ (Vhodné miesto sa vám poďakovať). Keď niektorým starším robili skeny, pretože bolo zvláštne, že v tom kláštore nemali takmer žiadne prípady demencie, prekvapivo zistili, že mali celý mozog plný beta-amyloidu, čo by bežne spôsobil demenciu ako hrom. Po pár výskumoch sa zistilo, že dôvod ich výborného psychického zdravia je ich mentálna aktivita vynaložená pri písaní úvah (Tak vám teda ďakujeme 🙏😊)⁴. Na tomto príbehu môžeme vidieť dokonalé vyváženie režimu dňa. Telesná práca, vynikajúca pre oddych mozgu, a potom psychická práca spojená s oddychom od práce manuálnej.

Vytvorme si aj my svoj ideálny rozvrh dňa s vyváženými činnosťami, ako uvedené mníšky. Nepodceňujme starostlivosť o žiadnu časť svojho tela, ak chceme mať dlhý život, budeme výsledky starostlivosti v budúcnosti potrebovať.

Marko Tomčík

Pozn. Dúfam, že vám nevadí taký priateľskejší neformálnejší tón. V takomto adresovaní sa mi ľahšie píše.

¹ Ospravedlňujem sa, ale viac k cene práce sa momentálne viac nevyjadním – obidve úvahy píšem za sebou, je večer a zo „záhadných“ dôvodov sa cítim rozvášnený a nervózny a naplnený energiou, pričom sa odvolávam na zátvorku a s ňou zviazanú poznámku o výsledku pokroku neďaleko úvodu v mojej nedávnej úvahe Zamestnanie a povolanie.

² Opäť sa odvolávam na svoju predchádzajúcu úvahu Zamestnanie a povolanie.

³ Ospravedlňujem sa za prípadné nepresnosti, no čítal som ju relatívne dávno, a nemám k nej prístup – požičal som ju pani učiteľke Novákovej.

⁴ Vážne sa ospravedlňujem za prípadné nepresnosti. Danú vedomosť som „našiel zaprášenú v najvzdialenejšom rohu izby“.