



Lekcja 3: Życiowe przykłady

Wprowadzenie do lekcji: Stoicy postulują o zachowaniu umiaru w wielu dziedzinach naszego życia. Brak odwagi to tchórzostwo, jednak zbyt dużo odwagi to szaleństwo. Najlepiej sprawdza się jej umiarkowany poziom.

Warto dążyć do umiaru również w naszych pragnieniach. Zadowalać się wystarczającą ilością, zamiast chcieć jak najwięcej. Zobacz na przykładach jedzenia, pieniędzy, czasu i perfekcjonizmu jak cnota umiaru pozwala wieść bardziej wartościowe życie.

Zachowaj umiar

Umiar to zapomniana cnota przez dużą część współczesnego świata. W końcu „im więcej, tym lepiej!”, a „od przybytku głowa nie boli”. Czy aby na pewno?

Pieniądze

Wszyscy, mniej lub bardziej, pragniemy pieniędzy. Najlepiej dużych pieniędzy! Tymczasem stoicy zachęcają nas do szukania odpowiedniej ilości wszystkiego – **wystarczająco dużo, nie w nadmiarze.**

Duża ilość pieniędzy rozwiązuje jedne problemy, ale jest źródłem wielu innych. Stresu związanego z inwestowaniem i perspektywą straty pieniędzy. Znajomych, którzy zaczynają widzieć w nas bankomat, a nie człowieka. Zwiększonego ryzyka kradzieży czy nawet porwania dzieci dla okupu.

Pragnienie ogromnego majątku często zmiata inne cele z pola widzenia. Znam przedsiębiorców, którzy pracują po kilkanaście godzin dziennie, licząc na to, że w ciągu kilku lat zostaną rentierami, czyli osobami, które już więcej nie potrzebują pracować. Mają tyle kapitału, że mogą żyć z samych odsetek. Jak już im się to uda, to wtedy poświęcą niepodzielną uwagę małżonkowi, dzieciom, swojemu zdrowiu i pasjom. Do tego czasu wszyscy „muszą jakoś przecierpieć”. Z taką postawą jest wiele problemów. Po pierwsze ktoś może nigdy nie dojść do bycia rentierem i poświęcać wszystko w imię celu, którego i tak nie osiągnie. Po drugie apetyt rośnie w miarę jedzenia i po osiągnięciu początkowego celu, poprzeczka może zostać podniesiona i cały proces się powtórzy.

Tymczasem można zostać rentierem w inny sposób. Trzymając w ryzach swój styl życia i wydatki. Jeśli wydajesz miesięcznie tylko 3 000 zł, wypracowanie kapitału (biznesu), który da Ci taką kwotę każdego miesiąca, będzie znacznie prostsze niż gdy Twoje wydatki sięgają 15 000 zł.



Jak zachować umiar w kontekście pieniędzy? Rozważ ograniczenie swoich wydatków. Dąż do przyzwoitego poziomu życia, zamiast szukać luksusu. Inaczej zwiększenie dochodu nic Ci nie da. Każda nadwyżka błyskawicznie się rozejdzie. Mimo że będziesz zarabiać więcej, nie będzie tego widać na Twoim koncie.

Rzeczy

Czasem słyszę znajomych pracujących w korporacjach, którzy mówią coś w stylu: „Zasługuję na najlepsze. Ciężko pracuję, by zarobić duże pieniądze, chcę móc się z nich cieszyć i kupić sobie najnowszą wersję iPhone'a/ekskluzywny zegarek/drogi samochód.” Oczywiście każdy ma prawo wydawać pieniądze, na co tylko chce i nic nam do tego. Jednocześnie popatrzmy na efekty kupowania rzeczy najwyższej jakości. Pierwszy, dość oczywisty, to pozbywanie się dużych sum pieniędzy... i nie tylko pieniędzy. Jak elokwentnie powiedział Jose Mujica, były prezydent Urugwaju:

„Kiedy coś kupujesz, nie płacisz za to pieniędzmi! Płacisz godzinami swojego życia, które poświęciłeś, by na to zarobić.”

Czy kupienie zegarka za 50 000 zł zamiast tego za 500 zł jest faktycznie warte miesiąca czy choćby tygodnia życia dobrze zarabiającej osoby? Czy nabycie wielkiego, 300 metrowego domu za 1 500 000 zł aż tak poprawi jakość życia w stosunku do 80 metrowego mieszkania, by oddać za to kilka lat swojego życia, często najlepszych, najbardziej produktywnych lat? **Marek Aureliusz** napisał:

„Możesz opuścić życie w każdej chwili. Niech to zdeterminuje, jak myślisz i działasz.”

Pomyśl, że ostatnie 5 lat swojego życia oddałeś na zarobienie na dom, samochód i luksusowy zegarek. A teraz zapadłeś na śmiertelną chorobę i zostały Ci tylko 2 miesiące życia. Warto było? Oczywiście że nie. Nawet jeśli zamiast 2 miesięcy będziesz żyć jeszcze 20 szczęśliwych lat.

Jak zachować umiar w kontekście rzeczy? Proponuję, by wyzwolić się z myślenia, że musisz mieć same najlepsze rzeczy. Pomiędzy tym co najlepsze i najdroższe, a tandetą, rozlatującą się po tygodniu użytkowania, mamy całe spektrum rzeczy w rozsądnej jakości. Sam staram się szukać przedmiotów w najlepszej proporcji ceny do jakości. Zachęcam też, by korzystać z rzeczy „lekką” używanych, w bardzo dobrym stanie, często za dużo niższą cenę niż „nówka”.

Czas

Tak jak chcemy móc wszystko sobie kupić (najlepiej najwyższej możliwej jakości), tak też chcemy wszystko zrobić i wszystko osiągnąć. Teraz! Nie za 3-5 lat.

Tymczasem nie da się znaleźć czasu każdego dnia na naukę języka obcego, grę na instrumencie, czytanie książek, uczenie się z kursów e-learningowych, ćwiczenia fizyczne, spotkania ze znajomymi, czas z rodziną i pracą.



Nie da się z powodzeniem realizować samodzielnie 5 projektów na raz. A jednak takie jest oczekiwanie wielu ludzi. *Naucz mnie zarządzać sobą w czasie, tak żebym mógł/mogła robić 2 razy więcej każdego dnia. By więcej wycisnąć z każdej minuty i każdego dnia.* To powszechne oczekiwanie wielu moich klientów zamawiających trening efektywności. Tymczasem stoicy dają nam inne zalecenie.

„Rób mniej rzeczy, ale wykonuj je lepiej.”

Marek Aureliusz

Tak jak możemy wydać każdą ilość pieniędzy, którą zarabiamy, bez problemu znajdziemy też setki sposobów na wydanie swojego czasu. Wydłużanie dnia pracy nie sprawi, że zrobimy więcej istotnych zadań. Trzeba zmienić swój sposób myślenia.

Jak zachować umiar w kontekście czasu? Po pierwsze, rozważ mówienie „nie” wszystkiemu... co opcjonalne. Wyznaczaj i konsekwentnie trzymaj się swoich priorytetów. Nie dawać się wciągać (przez siebie lub innych ludzi) w aktywności, które się w nie nie wpisują. Po drugie, daj sobie czas, najlepiej kilka lat, by zrealizować rzeczy, o których myślisz. Wszystko da się zrobić, tylko po kolei, a nie na raz.

Perfekcjonizm

Ostatni przykład braku umiaru w naszych czasach to perfekcjonizm. Przekonanie, że wszystko musi być idealne – a już na pewno wszystko, co robię ja! Stoicy z pewnością, by się z tym nie zgodzili.

Są obszary, w których aspirujemy do bycia mistrzami: dla autora jest nim pisanie książek, dla sportowca świetny wynik, np. w biegu, dla grafika to umiejętność rysowania, dla nauczyciela to przekazywanie wiedzy. W tych kategoriach dążenie do perfekcji zdecydowanie ma sens. Biegacz, który zadowala się przyzwoitym wynikiem, nigdy nie zdobędzie złotego medalu. Pisarz, który nie wkłada całego swojego serca i kreatywności w tworzenie nowych powieści, rzadko kiedy napisze wybitne dzieło.

Jednak w miarodajnej większości przypadków to, co robimy, powinno być **wystarczająco dobre, wcale nie musi być perfekcyjne**. Nauczyciel nie potrzebuje świetnie biegać ani rysować. Sportowiec nie musi perfekcyjnie przekazywać wiedzy ani pisać. Nawet w Twoim własnym zawodzie z pewnością są zadania, które można zrobić na przyzwoitym poziomie i to w zupełności wystarczy. Bo nikt nawet nie zauważy wysiłku, który włożyłeś(-łaś). Nikt nie potrzebuje tej nadmiarowej jakości, którą starasz się dostarczyć.

Dążenie do perfekcji w każdym obszarze i przy każdym zadaniu jest po prostu ogromną stratą czasu. Nawet w dążeniu do perfekcji warto zachować umiar.

Jak zachować umiar w kontekście perfekcjonizmu? Po pierwsze zastanów się, w jakich obszarach czy zadaniach idealne wykonanie jest niezbędne, by stać się wybitnym specjalistą, dostarczać ludziom najwyższą wartość, którą inni będą w stanie docenić.



Po drugie wyróżnij te obszary i zadania w których poziom „wystarczająco dobry” w zupełności... wystarczy. Zdefiniuj też, co to znaczy „wystarczająco dobry” w każdym z tych zadań. Stoicy bynajmniej nie zalecają bylejakości, tylko umiar – nawet w dążeniu do perfekcji.

Podsumowanie i zapowiedź następnej lekcji: Bez ustalenia wartości na poziomie „wystarczająco dużo/dobrze” w każdej z dziedzin swojego życia, będziesz pragnął coraz więcej, bez względu na to, jak dużo pieniędzy, uznania i sukcesów masz na koncie.

Tym właśnie zajmiesz się w **lekcji 4** – spisaniem przykładów, rzeczy niewystarczających dla Ciebie, umiarkowanych i „przedobrzonych” w różnych życiowych kategoriach. Dzięki temu łatwiej Ci będzie podejmować na co dzień decyzje, czego tak naprawdę potrzebujesz.

