

ZPOMALOVÁNÍ ČASU

O využití pracovní doby bylo napsáno mnoho knih; o pozměňování *pocitů času* je známo jen málo. Následující stránky obsahují trochu teorie, pár souvisejících úvah a výčet způsobů, kterými lze zdání času ovlivňovat.

Zpomalit nemůžeme přímo čas – jen jeho *subjektivní vnímání*.

Zdání času je naše skutečnost.

POJETÍ ČASU

Z antiky jsme převzali dvojí pojetí času:

Čas ubíhající lineárně.

Čas pravé chvíle k určitému konání.

V našem exaktním světě druhé pojetí vybledá, protože ‚pravý‘ čas nelze jednoznačně stanovit. Pro vztahy ale platí, co říkával už Casanova:

‚Kdy‘ je důležitější než ‚jak‘

Při dělce života, která je nám vyměřena spravedlivěji než bohatství, nebo krása, můžeme získat čas navíc jednáním na úkor ostatních, změnou své situace, nebo *jinými prožitky stejného času*. Protiváhou sobectví bývaly dobré mravy a sociální citění. Tyto žádoucí vlivy slábnou.

Zintenzivnění pocitů času každému přidává – a ostatním neubírá.

ZAČÁTEK A TRVÁNÍ

Události jsou vymezeny *začátkem a trváním*.

Začátek je objektivní údaj (na hodinách).

Trvání obvykle odhadujeme srovnáním s předchozími zkušenostmi.

REZERVY

Největšími rezervami obohacení času jsou úseky, které bez povšimnutí nenávratně mizí. Nezachycené nelze prodloužit.

Délku času odhadujeme i podle jeho náplně. Na zdání bohatosti má vliv řada okolností, které můžeme využívat – i vědomě navozovat.

Bohatost událostí vzbuzuje pocity delšího času.

RYCHLÉ VJEMY

V případech příliš rychlého sledu událostí ale tento postřeh přestává platit.

Náročná práce, příval informací a exponovaný život, neprostrídaný zklidněním, zachycování času znesnadňují.

Při rychlém sledu událostí nestačíme vnímat časové pozadí.

MĚŘÍTKO ČASU

Živá a neživá příroda ‚stárnou‘ v jiném měřítku. Rozpad nerostů trvá tisíci-letí, zatímco rostliny a zvířata přežívají jen roky. *Pokračování* živočišných druhů i miliony let, však mnohdy překonává trvání neživého okolí.

Generace se počítaly po dvaceti letech. S expanzí vzdělání, prodloužením období nevázanosti a odsunem mateřství, dnes vyplňují století jen tři generace místo někdejších pěti i šesti.

Představa sebe sama v posloupnosti předků a potomků, usmíruje myslícího člověka s jeho konečností. Čas přesahující náš život lze znázornit v měřítku dějin. Od příchodu Slovanů v 6. století nás dělí nemnoho generací.

Přířkneme-li větší důležitost mateřství, nabízí se představa průvodu matek a dcer (a jejich mužů) – *jen osmdesát párů od praotce Čecha až k nám.*

JEDNOTKY ČASU

Čas je vsudypřítomný v nejrůznějších projevech. V čase odhadujeme vzdálenosti, nahromaděné objemy, potřebnou práci – i hodnotu vztahů.

Prarodič vnímá čas generačně, zemědělec v ročním cyklu, dívka po známostech, dělník po směnách, spisovatel po kapitolách.

Zvykové jednotky času vyplývají z našeho založení a našich činností.

Minuta, hodina, týden i kalendářní měsíc jsou umělými jednotkami času.

Přirozenými předěly jsou pouze dny a roky.

Nominálním začátkem roku je leden. Praktickým předělem je září, kdy se vracíme z dovolených a prázdnin – do nového ročního cyklu činnosti.

POVĚDOMÍ ČASU

Běžně zjišťujeme čas až v případě potřeby. Prospěšným návykem je častější pohled na hodiny bez zjevného důvodu – a odhad předem.

Korekci odhadu zintenzivňujeme vjem doby.

Uplynulý úsek, od posledního ‚odečtu‘, je zvýrazněn vzpomínkami na aktivity v mezidobí (a potěši i postupné zlepšování odhadu).

Primitivní, ale účinnou připomínkou času je více hodin v dohledu.

Letný pohled na náramkové hodinky či mobil se nevyrovná pohledu na nástěnné nebo vzdálené kostelní hodiny, kdy vnímáme i okolí. Čas je nejlépe zviditelněn segmenty a pohybem vteřinové ručičky. Digitální údaje jsou méně působivé, protože musí být převáděny z číslic do představ.

ČETNOST

Umělecká díla bývají zhuštěná a na rozdíl od reality pokračují nepřerušovaně. *Vzrušující zážitky*, skutečné i přejímané, strhávají pozornost a brání zachycování času. Události se nám ale později vracejí a časově nabývají.

Myšlení a fantazie nabízejí větší četnost událostí v hlavě než běžný život. Vlastní představy i fiktivní příběhy, přitom vnímáme jako skutečnost.

Větší počet vjemů ve stejném čase budí dojem větší bohatosti.

DEVALVACE ČASU

Čas poznamenaný čekáním, únavou nebo obavami má *menší potenciál prodlužování* než čas v pohodě.

Vynucené čekání mívá dvě fáze. Zprvu čas ubíhá zpmalu, ale když v otupění přestáváme vnímat okolí mizí v náhlých posunech.

Muži jsou historicky spíše lovci příležitostí; vyhlíží a pak jednájí. Ženy velkou část života pročekají. Čekají, až se ženami stanou, až si je někdo vybere a někdo povýší v práci, měsíce na děti, roky než děti dospějí, pak zase na vnoučata a na důchod.

Období mezi výraznými milníky vnímáme jako méně hodnotné výplně. Devalvací času v mezidobí čekání lze zabránit změnou postoje. I mezičas čekání je ‚čas života‘, který může být prožit plně.

Stanovené termíny (operace, dovolená, svatba) čas konkretizují. V obdobích smutku, např. po rozchodu, která mnohdy trvají déle, než si zaslouží, plynutí času příliš nezachycujeme.

Radostné očekávání naopak ozvláštňuje a prohlubuje pocity času.

Předurčené události jsou užitečná pevná místa na mapě času.

ČAS DRUHÝCH

Neúcta k času druhých, ze strany osob a institucí v silnějším postavení, je ukazatelem civilizační různých zemí. Nechovilnost, pozdní začátky, fronty před pokladnami, čekání na obsluhu, opožděně zvedané závor, zbytečné zpomalování na silnicích, nesmyslné obíhání úřadů apod. jsou ztrátami našeho času života.

Někdy je příčinou nemyšlení (příliš horké nápoje), někdy nedbalost (chaotické čekárny), někdy snaha o malé úspory (robotické ústředny), nebo liknavost a přetrvávající návyky alibistických průtahů (soudy).

Čas, který úplně nezmizí, ale je nám někým jiným znehodnocován představuje finanční i psychickou újmu.

Vynucené ztráty času jsou omezováním osobní časové svobody.

INDIVIDUÁLNÍ ČAS

Sled a trvání událostí zachycujeme na mapě času, která se neustále odvíjí.

Život jedince probíhá na pozadí míst, situací a stavů.

Práci a volný čas je doporučováno oddělovat. Nosíme-li domů nedodělky, a jsme-li ve střežku kdykoli zazvoní mobil, ano.

Kdo ale poznal umělce, konstruktéra nebo jedince s bohatým duševním životem, zaujaté svou činností, chápe, že existují výjimky, pro které život a dílo šťastně splývají.

Svůj ovlivnitelný čas bezděčně spojujeme s neovlivnitelnými jevy v okolí.

Referenční body jsou náhodně zachycené okolnosti (průjezd vlaku), ale i vědomá povšimnutí (stmívání, utichání, nebo cokoli předvídatelně proměnlivého (délka stínu, chladnoucí čaj).

Zkracování a mizení času je způsobeno především nevšímavostí.

Vlastní čas vnímáme na pozadí objektivnějšího času okolí.

DRUHÝ ŽIVOT

Více ‚životů‘ můžeme prožívat souběžně (dvojí život Kristiána), nebo jeden po druhém (druhé manželství, druhý život v emigraci). Více malých epizod o stejném celkovém trvání nám připadá delší než celoživotní vztah.

Více partnerů prodlužuje zdání času, ale zkracuje život.

Máme-li pocit, že dny mizí stále rychleji, je dobré něco změnit (životní styl, zaměstnání, vztah nebo alespoň automobil). ‚Nový život‘ je rozumné začít na novém místě a s novými lidmi. Tento krok není snadný, ale z hlediska vnímání času je tak podstatná změna nanejvýš přínosná.

Změny a rozmanitost obohacují povědomí času.

POCITY ČASU

Pocity času jsou ovlivňovány všímáním, vnímáním, ale i pamatováním a promýšlením. Čas může být zrychlen i zpomalen, a každou hodinu lze naplnit, směnit, prodat i promarnit.

Absolutní čas nemůže přibývat, ale může narůstat podíl volného a příjemného času, na úkor nudných a ztrátových činností.

Peníze, spojované negativně s konzumací, mohou při rozumném zacházení rozšířit možnost výběru, ale především opatřit volný čas.

VOLNÝ ČAS

Celoživotní práci většiny mužů i žen považujeme za samozřejmost, přestože dokážeme vyprodukovat stokrát více než v dobách, kdy stačil rodinám jediný plat. Vše podstatné by mohla dnes opatřit jen asi třetina pracujících; přesto usilujeme o plnou zaměstnanost.

Potřebu zaměstnání zaměňujeme za potřebu příjmu a zaměstnanost spojujeme s hospodářským úspěchem (který je naopak nepřímou úměrnou obsahu práce). Produktivita se zdvojnásobuje zhruba každých deset let, ale čas nám nepřibývá – další a další místa vznikají v neproduktivní sféře.

Opomijíme nejdůležitější složku kvality života – volný čas.

Kratší pracovní doba, čtyřdenní týden, liché/sudé cykly a jiné úpravy ke kterým jsme dobrovolně nepřistoupili v dobách prosperity, nám nakonec vnutí vleklá hospodářská krize.

Vztah mezi časem a penězi nelze snadno předat méně vnímavým.

Oceníme-li volný čas *třetinovou sazbou*, mají zaměstnaní příjem (100%), ale přicházejí v práci o čas v hodnotě třetiny platu (skončí se 67%).

Nezaměstnaní pobírají různé příspěvky (řekněme 30%), ale mají k tomu navíc 8 hodin volného času v hodnotě 33% běžného platu.

Přemýšliví, kteří si váží času a pracují jen kvůli obživě, teď zbystří.

Nemyslíci prohlásí: „Ale já ty peníze potřebuji,“ ... a nepochopí nic.

Zahrneme-li do kalkulace hodnotu ztraceného nebo získaného času, *mezi mzdou a podporou bez práce je menší rozdíl než by se zdálo.*

PŘEDČASNÝ ODPOČINEK

Účelem práce (není-li pro nás důležitá) je osvobození od práce.

I když nám práce někdy není po chuti, málokdo by chtěl i nepřijemný úsek života vymazat. Nevědomě však tak činíme (ze zaměstnání si neodnášíme v paměti skoro nic). *Údobí, která nevnímáme, jako by neexistovala.*

Člověk, který objevil bohatost myšlení, pociťuje běh času intenzivněji. Odchodu na odpočinek *natrvalo nebo jen na pár let, v jakémkoli věku*, brání systém, který nestandardní přání penalizuje, protože odvody na důchodové pojištění jsou v podstatě daní, ze které se platí současné důchody.

Finančně zajištěných osob i těch, kteří se přes zmíněné ztráty rozhodnou uskromnit a předčasně ukončit práci, bude přibývat.

K dnešnímu rozdělení na dlouhé období *pracovní/rodinné* a krátký důchod, přibude alternativa:

kratší období intenzivní práce a delší období pohodové/rodinné.

ČASOPROSTOR

Myšlení probíhá v přítomnosti, která trvá od několika desetin vteřiny, potřebných k zachycení vjemu, do několika málo vteřin, k jeho zařazení nebo k nějakému závěru – a další myšlence.

Vše mimo přítomnost jsou abstrakce; vzpomínky a vize budoucnosti.

Jako hudba, která plyne v čase, ale může se vracet rozvádět motivy a měnit důrazy, může být myšlení obohacováno obměnami, v návratech.

Také otázky a náměty, které nestačíme domyslet v nás zůstávají a můžeme se k nim v pozdějším čase kdykoli vrátit.

Osobní projekty a oblíbená témata, v různém stupni rozpracování, připomínají postupně zařizované místnosti s pootevřenými dveřmi pro opětovné návštěvy – přísliby *navazujícího* zajímavého času.

PŘIHLÉDNUTÍ K OBDOBÍ

Pozadím plynutí času je hvězdný kalendář. Mezi nastavením planet a lidskými osudy existuje určitá souvislost, ale podstatnější než datum narození je asi doba početí. Na stav rodičů má vliv roční období (optimistické jaro, letní dovolené, zimní deprese) různá skladba výživy i nárazové zatížení (sezóny průvodkyň, uzávěrky účetních, zkoušky, brigády, apod.).

Více světla ovlivňuje tvorbu hormonů příznivě ovlivňujících náladu. Měsícem lásky u zvířat i u lidí je říjen, s dvakrát vyšší úrovní testosteronu než v létě. (Při vyšších teplotách plodnost mužů klesá.) Nejčastěji se berou a méně často rozvádějí lidé narození v blízkých měsících; nejvíce početí je na počátku zimy, nejméně na konci zimy. Statisticky vycházejí nejšťastněji červení muži s dubnovými ženami. Z podzimního početí je více chlapců, z jarního děvčátek. Nejplodnější jsou prosincové ženy s muži narozenými v březnu. Nejméně dětí mají ženy narozené v létě.

Ve vypjatých dobách, krizích a válkách se rodí méně chlapců. Deprese jsou častější u lidí narozených v zimě. Lednové děti mají větší sklony k pozdější nadváze, cukrovce a srdečním potížím. Lidé narození na jaře bývají hubenější; největší riziko astmatu mají děti narozené kolem dubna, nejnižší riziko alergií děti narozené v srpnu. Děti starších otců žijí v průměru déle. O něco delší život mohou očekávat lidé narození na podzim a v zimě. Jarní děti jsou vyšší a statnější než podzimní. (U vyšších lidí ale každý centimetr navíc zkracuje život o několik měsíců.)

Výsledky lidí narozených v různých měsících se liší jen o několik málo procent, ale máme-li na výběr můžeme k nim přihlédnout.

GENERAČNÍ POSTOJE

Práce, která bývala nezbytná k přežití se stává prostředkem k dosažení věcí, po kterých toužíme. Kruhovou vazbu: práce/výdělek/nákup nelze prolomit, protože se stoupajícími výdělky stoupají i všechny ceny. Prodávání nejlepšího času *jen z touhy po něčem nepodstatném* nevyplývá z uvážení, ale ze silného nutkání.

Jediný kultovní film o lidech, kteří omezují práci, a žijí skromněji ale zajímavěji a naplňují hodnotněji svůj čas, může oslovit velkou skupinu mladých a spustit vlnu napodobování.

Nové generace se nestrídají po dvou dekadách. Definují je společné prožitky a témata ve formativních letech (pováleční optimisté, reformní idealisté, samozvaní ochranitelé, uživatelé sociálních sítí).

Úvahy o *hodnotě času* zatím nepřišly do módy. Až se tak stane, změna postoje k námezdné práci výrazně vyznačí další generaci.

Jediná vlna mladých může změnit tradici ‚prodávání‘ času života.

DAR ČASU

I když délku svého života neznáme, praktické úvahy zůstávají v rozpětí života, který si dokážeme představit a můžeme ještě ovlivnit.

Lepší porozumění času nás může ochránit od promarnění jeho náhlého přebytku (dovolená, důchod, rozvod) jako může pochopení ceny peněz ochránit šťastného výherce loterie.

Nevyužití materiálních možností je osobní volbou. Ztráty z nevyužitého času ale bývají nevědomé. Největší rezervu představuje čas, který nesplňuje kritérium: *„Jen příjemné nebo užitečné stojí za to.“*

ODHAD ČASU

Čas je konkretizován:

pohybem (opadávání listů, řeka, oblaky)

vzdáleností (k vrcholu, na druhý břeh, mezi stanicemi)

pravidelným zvukem (tikání, déšť, nárazy vln)

životními funkcemi (nádech/výdech, zima, hlad)

Střídání dnů vzbuzuje typické pocity; pondělní špatná nálada přechází v úterní rezignaci – a oba dny se nám zdají delší. Ve středu a ve čtvrtek, v neúčinnějších dnech, dobu příliš nevnímáme, zatímco v pátek dopoledne se čas v očekávání konce týdne vleče, ale odpoledne se rozletí – a zkrátí.

Pocity času v *odizolovaném prostředí* jsou intenzivnější, ale odhady méně přesné. Převládne-li stav čekání a nudy, čas ubíhá pomalu a zdání jednoho dne se dostavuje třeba již po 20 hodinách. Jedincům, kteří se dobře zabaví, ubíhá čas rychleji a odhad cyklu přesahuje 24 hodin.

Biologický čas a ‚vnitřní hodiny‘ jsou námětem mnoha výzkumů. Pobyt dobrovolníků v jeskyních přináší ale jen předvídatelné závěry, v souladu se známými efekty smyslové deprivace. Studie pocitů uplynulé doby v běžném životě, *ale za různých okolností* by byla zajímavější a užitečnější.

BOHATOST VNÍMÁNÍ

Časová bohatost závisí především na návyku *vědomého* vnímání.

Pouhé monitorování okolí nevytváří ani nezachycuje časové stopy.

V zajímavých ‚kulisách‘ a na nových místech se týž čas zdá delší. Zdá se, že zrak nepracuje spojitě, ale převádí záblesky informací jako okénka filmu, které mysl propojuje a objasňuje (ale většinou ignoruje).

Co vidíme, aniž si to uvědomujeme, se nepočítá.

Při rozhodování uvažujeme věcně a nebereme v úvahu časové aspekty. (Cesta tramvají bude pomalejší, ale bohatší na časové podněty než cesta metrem.) Časové pozadí vnímáme silněji, je-li rozmanité a proměnlivé.

Při smyslové deprivaci chybí opora pro odhad času.

PARADOX USPOKOJIVÉ ČINNOSTI

Sepětí prožitků a vjemů s myšlenkami vytváří hlubší paměťové i časové stopy. Kultivace myšlení tak vede i k intenzivnějšímu vnímání času.

Po překonání prvních nesnadných minut přináší uvolněné myšlení uspokojení. Duševní činnost, která se daří, je adiktivní a postupně se ještě zlepšuje. V tomto stavu však přestáváme vnímat okolí a jeho proměny, o které se opírá odhad času. V soustředění může uběhnout nepozorovaně celý den a jen výsledek odpovídá uplynulé době.

Pohroužíme-li se do zajímavé činnosti přestáváme vnímat čas.

ORIENTACE V ČASE

Devalvace pocitů času může být vyvážena uspokojením a terapeutickým účinkem představivého myšlení, kterým se necháváme unášet.

Paradox zkracování času při zajímavé činnosti (kde bychom očekávali jeho extenzi) můžeme zmírnit technickými prostředky.

Stačí třeba nastavený mobil, který nám každou půlhodinu připomene vzhlednout a položit si pár otázek s časovým obsahem (jak dlouho, odkdy, dokdy, co potom apod.).

Občasná zastaveníčka s povědomím času nenarušují příliš duševní procesy (na rozdíl od doporučovaných přestávek s odlišnou činností).

ROZDVOJENÍ

Déle opracovávané myšlenky jsou lépe formulované.

Po delší době, s několika „návraty“, mívají závěry větší hloubku než při jednorázovém úsilí o stejné celkové délce.

Rozdělení úkolu prodlevami prospívá i pocitům času.

Zvláštní zintenzivnění pro pokročilejší nabízí prožívání situací simultánně na dvou úrovních. S plným nasazením ztělesňujeme svoji roli a přitom sami sebe shora shovívavě pozorujeme.

Prožitky i jejich časový obsah jsou umocňovány dvojím pohledem.

(Být součástí něčeho a přitom zůstat nezúčastněným pozorovatelem je i žádoucí přístup uvolněného myšlení.)

NACVIČENÉ POSTUPY

Klasické rozdělení na vědomé a podvědomé duševní procesy můžeme ještě doplnit o činnosti *vědomě naučené, ale nevědomě prováděné.*

Například nevíтанé procedury doma i v práci, které si zprvu musíme vědomě osvojit později už provádíme automaticky.

Z hlediska *vnímání času* jde o nevíтанý jev.

Rutinní situace s nacvičeným postupem postrádají časový obsah.

SKLUZ

Rozdíl mezi ‚jen‘ malým přebytkem a ‚jen‘ malým nedostatkem času není významný kvantitativně, ale podstatně mění situaci kvalitativně.

V pohodě čas kontrolujeme a vnímáme; ve skluzu a stresu mizí.

Ať už jednáme ve vleku událostí, nebo jsme o krok napřed, musíme vždy vykonat totéž. Jednou jsme ale svými závazky smýkáni a podruhé je poklidně zvládáme. (Řemeslník, v trvalém týdenním skluzu, odvede za rok stejnou práci, jako kdyby prováděl lépe placené rychloopravy.)

Jsmo-li o něco požádáni a zamýšlíme-li vyhovět, můžeme obvykle jednat ihned. Potřebný čas je stejný a kladný efekt výrazně vyšší.

Činnosti ve vleku událostí spotřebují tentýž čas – při nižším efektu.

NEPŘÍZNIVÉ PODMÍNKY

Momentální nepohodlí zaměřuje pozornost k nepříjemnému prostředí.

Tím je zvyšován počet referenčních bodů, které napomáhají odhadu doby.

Podobně i problémy, které nás hlouběji zasahují, vytvářejí výraznější časové stopy.

V nepohodlí a stresu nám připadá stejná doba delší.

K největšímu zkreslení odhadu času dochází, když dramatické události, (např. nehody), které proběhly ve vteřinách, prožíváme později mnohokrát ve vzpomínkách. Také konflikty, které trvaly krátce, nám připadají později delší, protože se k nim v duchu vícekrát vracíme.

Dramatické situace nabývají v čase ‚přehráváním‘.

PLÁNOVÁNÍ

Podobně jako reflexemi minulosti lze obohacovat pocity času dlouhodobým plánováním. V představách můžeme prožívat očekávanou budoucnost v záblescích (vysněné auto muže), nebo v obohacované návaznosti (svatební den nevěsty).

Co proběhne nejprve v hlavě, později v realitě se zdá delší.

‚Záblesky‘ přinášejí obraz celku. Rozvíjené děje jsou bohatší na detaily.

Čas vnímáme jako kvantitu, přestože má i kvalitu jako ‚čas něčeho‘.

Čas, který plyne, odhadujeme hlavou.

Čas, který se zastaví, vnímáme spíše srdcem.

AUTOPILOT

Schopnost odhadu doby je dána oběma pohlavím. Větší všímavost a převaha paměťových typů mezi ženami naznačuje jejich větší vlohy pro zachycování detailů, které ‚značkují‘ průběh času. Také potřeba koordinovat více běžných činností současně vyžaduje od žen lepší povědomí času.

Vnímání je ale ovlivněno i zachycováním logických souvislostí (např. odhad času na základě dopravní situace). V této oblasti většinou předčí někdejší lovcí někdejší strážkyně ohně.

Čím více myšlenek čemukoli věnujeme, tím silněji se jejich průsečík vryvá do paměti i do povědomí času. Naopak činnosti neprovázené myšlenkami nezanechávají výraznější paměťovou ani časovou stopu.

Řídí-li nás ‚autopilot‘, nevnímáme činnost, místo ani čas.

DOZRÁVÁNÍ

„Zpomalování času“ pozměňováním subjektivních pocitů má dvojí podobu:

Vracíme hodnotu chvílí až dosud nezachycovaným.

Navozujeme pocity delšího času u plnohodnotných prožitků.

Vnímání času od dětství do stáří má čtyři charakteristické fáze:

nevědomí času, přebytek v dětství, nedostatek v produktivním věku a boj o zbývající čas ve stáří.

Důvodů, proč se nám zdá, že čas ubíhá stále rychleji je několik:

Opakování, předvídatelnost, zakořeněné návyky – a horší paměť’.

V dětství vnímáme čas ponejvíce jako *odklad* věcí, po kterých toužíme (prázdniny, dospělost). S vědomím konečnosti a ubývajících možností (sportovní výkony, krása) už čas strukturuje naše dny – a začíná chybět.

Odchod na odpočinek zcela mění životní rytmus. Tento výrazný předěl je ideální k zamyšlení a zhodnocení zbývajícího času.

Vděčným programem pro období zklidnění je kultivace myšlení.

Pocit zrychlování času má i jednoduchý proporrční důvod:

Pro dítě jsou dny tisícinami prožitého života; zatímco starší člověk připočítává denně jen sotva postřehnutelné deseti tisíciny celku.

S rozletem uvolněného myšlení si bolestně uvědomujeme jak krásný život nám začíná a jak málo času nám zbývá.

Vědomí času se vyvíjí od netečnosti k vzepětí.

PROSTŘEDÍ

Volné myšlení nabízí i alternativu niterného rozdělení na dvě protichůdné strany a možnost *„diskuse“ ve vlastní hlavě*. Zatímco při oponování se opačné názory odečítají, střídavé vstupování do obou pozic umožňuje různé myšlenky oceňovat a přibírat.

Odstup, při kterém se pozorujeme z nadhledu, a současně zabíráme i *okolí a čas*, nejlépe navodíme myšlením v jiné než první osobě. S užitím *osobního dialogu* ve druhé nebo třetí osobě lze probrat a pozměnit i vlastní návyky. *Osobní revoluce* vyžaduje méně úsilí než *pomalá osobní evoluce*.

Společnost se mění pomalu; odhodlaný jedinec může začít ihned.

NADŠENÍ

Schopnost ‚*nadchnout se*‘ myšlenkou nebo skutkem, a vyjádřit potěšení a podporu vyžaduje pozitivní postoj i ‚*přejícnost*‘ (opakem je negace nebo netečnost). V dospělosti si upřímnou radost ze zajímavého a nového uchovává jen duševně čilejší menšina, kterou stále těší svět.

Schopnost ‚nadchnout se‘ nás udržuje v bohatším mladém čase.

V podobné kategorii je *intenzita a vroucnost*.

DÉLKA ŽIVOTA

Kromě neovlivnitelných dědičných dispozic působí na délku života především intenzita aktivit a stresů – které ovlivnit můžeme.

Vyššího věku se dožije *méně aktivní* z dvojčat, s pomalejším metabolismem. Udržování váhy střídmostí je výhodnější než vyšší příjem kalorií, kompenzovaný vynuceným pohybem.

Porovnáme-li namísto průměrné délky života mužů a žen souhrn jejich různých aktivit a celkové výdaje energie – rozdíl se zmenšují.

(Náročnost je dána vynásobením počtu ‚událostí‘ jejich intenzitou.)

Opotřebení žen v práci a zpoždění mužů věk dožití vyrovnávají.

VNÍMÁNÍ VĚKU

Volným myšlením občas vstupujeme do oblasti filosofie.

Například nehody ukončují lidský život kdykoli – ne na přirozeném konci. Z hlediska hodnoty času přichází mladá oběť o více než jedinec na sklonku života; zákon však nerozlišuje.

Při katastrofách zachraňujeme přednostně děti – ze soucitu i z vědomí *potenciálu budoucího času*. Pragmatické řešení záchrany z Titaniku bylo odvézt co nejvíce nejmladších (a nejlehčích).

Zaznamenaný věk se liší od věku, na který se cítíme a vypadáme.

Zajímavý je odhad věku z fotografií panelem osob opačného pohlaví a přiměřeného stáří, nebo dokonce kolektivní odhad času, které mají osoby ještě ‚před sebou‘ ...

Rodná čísla vedou k diskriminaci na základě věku. Ani lékaři by neměli znát stáří pacientů, aby diagnóza odpovídala skutečnému stavu a nebyla ovlivněná předsudky (‚Co byste paní ve vašem věku chtěla...‘).

Nadčasové myšlení umožňuje žít šťastně v každém věku.

UBÝVAJÍCÍ ČAS

Vědomí konečnosti může člověka zneklidňovat, ale i motivovat.

Na připomínky ubývajících času reagujeme obvykle buď rezignací, nebo pozdní překotností. V obou případech pocity času *krátíme*.

Promyšlení potenciálu zbývajících let, vypracování osobní strategie, výběr nových priorit, prohloubení prožitků, ale také uspořádání věcí a vztahů, mohou podstatně zhodnotit a ‚prodloužit‘ náš život.

Život je, co nám projde hlavou.

DLOUHOVĚKOST

Teorie stárnutí se počaly objevovat až poměrně nedávno, jako by konečnost života vyvolávala do té doby mezi vědci rozpaky.

Dnes provádějí výzkumy, hlavně v Americe, početné týmy a instituce, sponzorované stárnoucími miliardáři se zpozdilou vírou v zázraky.

Dlouhověkost je předurčena genetikou a ovlivněna životním stylem. Proces zkracování telomer a nárůst chyb v každém dalším kole výměny buněk je *kumulativní*. Počet cyklů (asi 50 x) je dán. Délku cyklů je ale možné ovlivnit, např. pohodou a umírněností – a tím získat několik let.

Stárnutí postihuje fyzické výkony, vzhled a často i paměť.

Myšlení (s trochou štěstí), může zůstat ostré až do pozdního věku.

Budoucí možnosti (kmenové buňky, klonování, úprava genů, apod.) odrazují představou připočítávání let *ve stáří*. Ve skutečnosti by ale roky nepřibývaly na unaveném konci a stárnutí by se zpomalilo už od ‚zásahu‘ (ve stovce bychom byli jako v šedesáti).

Kromě střídmosti a pohody má na věk dožití vliv přetrvávající zájem. Naopak prázdnota a bezcílnost žití zkracují.

V nudě ubíhají dny pomalu a roky rychle.

Posedlost délkou, místo kvalitou života nejspíš v budoucnosti vyvolá i opačné reakce (hnutí ‚za prodloužení života‘).

MYŠLENÍ, KRÁSA A ČAS

Nadprůměrné myšlení může být rozeznáno a oceněno jen nepočetnými myslícími, na rozdíl od krásy, která je viditelná všem.

Jako prospívá úvahám o čase slovní spojení ‚čas života‘, vzhled popisuje ve skromnosti spojení ‚pomíjivá krása‘.

Krása ovlivňuje osud už od mládí; myšlení se prosazuje později, kdy už ocenění okolím vnímáme s nadhledem.

Pozornost, vzbuzovanou pouhým zájmem o mladistvý půvab, přičítají pohledné ženy obvykle svým duševním kvalitám.

Pocity nadřazenosti, vysoká očekávání a návyky snadného života se v pozdějších letech rozcházejí s realitou. Nejhuře pociťují odkvétání právě osoby, dříve zvýhodněné zevnějškem. Na druhé straně: ‚boj‘ se známkami stárnutí zintenzivňuje a prodlužuje pocity času.

Nejšťastnější pokračují muži a ženy s bohatým duševním životem.

POVĚDOMÍ ČASU

Čas je médium, ve kterém žijeme a důležitější než údaj hodin je stále vědomí jeho hodnoty. Kromě každodenních záchytných bodů (snídaně, práce), napomáhá dlouhodobé orientaci v čase posloupnost týdenních a ročních cyklů (víkend, dovolená).

S věkem se odhad času zlepšuje, ale jeho vnímání otupuje.

Bezcílné většině ubíhají monotonní dny stále rychleji a tytéž činnosti a prožitky se zdají při mnohém opakování stále kratší.

Přemýšlivé typy mohou čas zpomalit bohatším vnímáním a klidným soustředěním, ale i *navozeným vědomím významu času*.

Překotnost brání vnímání; neuspěchaností čas nabývá.

Každá minuta může mít jiný počet vteřin a každý den jiný počet hodin, v osobních pocitech, které jsou důležitější než skutečnost.

Každý žijeme ve svém vlastním čase – který můžeme ovlivňovat.

POSTOJE

Monotematické posedlosti s úzkým zaměřením i krátkodobé stavy (afekt, vášně), neponechávají místo čemukoli jinému. Podobně působí i razantní přístup, který vytěsňuje ostatní vjemy; včetně připomínek času.

Na vnímání času má vliv i postoj k činnosti nebo situaci. Bohužel:

Příjemné ubíhá rychleji, nepříjemné se zdá delší.

(Únorový paradox – nejkratší, ale nejhorší měsíc se zdá nejdelší.)

Fyzické a duševní stavy se vzájemně ovlivňují a jedním lze navodit druhý.

Myšlení, kterému se daří, zvyšuje výkonnost a pozvedá psychiku.

Únava a vyčerpání přinášejí útlum a bezčasi a zkracují život i celkově.

(Zvolíme-li třeba celodenní exkurzi nákupních center, zestárneme za den o dva dny, zatímco doma v pohodlí a pohodě, jen o půlden.)

KVANTITA

Události, které nás potkávají, existují samy o sobě nebo spolu souvisejí.

Spojité události splývají; nespojité se zdají vcelku delší.

Stejným událostem, popisovaným výstižně a stroze, přisuzujeme kratší trvání, než představám z rozvinutých popisů.

Obširně prezentované myšlenky považujeme i za významnější.

Hodnoty spojujeme více s kvantitou než s kvalitou.

Většina motivačních příruček obsahuje jen pár užitečných nápadů, které by bylo snadné předat několika větami.

Návod o jedné stránce by ale nikdo nekoupil ani se slevou a tak pročítáme stovky stran výplně, a marníme drahocenný čas.

Vlastní domýšlení časově obohacuje kratší události (i texty).

DOŽÍVÁNÍ

Případy osob s omezeným časem života, ale jasným myšlením ukazují, do jaké míry může být zbývající čas zintenzivněn a „prodloužen“.

Po přijetí nezměnitelného údělu bývá situace obvykle zjednodušena praktickým úkolem „dát si věci do pořádku“. Pak se čas stává nejvyšší hodnotou, a délky dnů se znásobí – ne činy, které vyžadují mnoho úsilí a času, ale aktivnějším myšlením. V jednom intenzivním roce stárí můžeme v *hlavě* prožít ekvivalent několika let, promarněných v bezčasí mládí.

OCHRANA ČASU

Běžně se ocitáme v situacích, kdy náš čas ovládá někdo jiný; nedbalý, bezohledný, povýšený nebo prostě jen netečný.

Mnozí by se třeba mohli vyhnout špičkovému provozu, v dopravě i na úřadech, kdyby měli potřebné informace (sloupkový diagram).

Supermarkety si konkurují cenami, ale připravují nás o čas u pokladen. Leckde jsme nuceni užívat různé „automaty“, u kterých je hodnota času podsunutou přírážkou k ceně. Fronty naznačují neúctu k času druhých.

Největší ztráty představují předepsaná zpomalování „na naši ochranu“ a nejnepříjemnější jsou ztráty ve stresu nezorganizovaných „čekáren“.

Poslední dobou přibývají hnutí na ochranu všeho možného. Zatím chybí *hnutí na ochranu toho nejcennějšího – osobního času.*

EMOCE

Emoce obměňují minulost, a častostí návratů prodlužují zdání času.

Emotivní typy tak mají, i při nižší účinnosti, časově bohatší životy než přímočaré racionální typy, které jen pokračují vpřed.

Vzpomeneme-li na něco příjemného, bezděčně zpomalíme kroky i myšlenky. Jedná-li se o nevíтанou připomínku, zrychlíme.

Kladné emoce pocity času prodlužují, negativní zkracují.

OPĚRNÝ BOD ČASU

Oblouk lidského života má známý začátek, ale neurčitý konec (který je prakticky důležitější). Kdybychom znali datum svého odchodu ze světa, zbylé dny bychom prožívali jinak; asi užitečněji a hlouběji.

Časová neurčitost vzbuzuje pocity nenaléhavosti.

Chybí-li v teoretické matematice konstanta, od níž se odvíjejí ostatní výpočty, můžeme tento údaj rozumně navrhnout, a dočasnou náhradu užít jako opěrný bod. Podobně lze čas, který máme ještě před sebou odhadnout a užít jako základ, od kterého se budou odvíjet další úvahy.

Čas, který nám zbývá, lze ovlivnit absolutně i v pocitech.

Pro praktické účely si můžeme (optimisticky) stanovit věk dožití a rozdíl mezi dneškem vyčíslit. Zbývá-li nám řekněme 10 000 dní, zítra zapíšeme 9999, další den 9998 atd.

Odečítání ubývajících dní zprehledňuje a zintenzivňuje vše, co děláme.
Máme-li před sebou, při pokračování stejným způsobem, hypoteticky určitý počet dní, každá kladná změna (více spánku, lepší práce, nalezení příjemnějšího protějšku) prodlužuje zbývajících čas života o stovky dní.

Úvaha je relativní, ale možnost přičítání (nebo odečítání při stresu a v nepříznivých podmínkách), je skutečná.

„Plovoucí“ časová soustava zohledňuje všechny změny v mezidobí.

TEMPO

Při ustálené četnosti vjemů je pocitovaná doba v souladu s realitou.

Při zpomalování se zdá „dobíhající“ čas delší.

Při zrychlování se zdá stejný čas kratší.

Základem odhadu času může být setrvačnost ale i *frekvence zážitků*.

Větší než obvyklý počet událostí vzbuzuje pocit delšího dne a naopak. Je-li prodáváč zvyklý obsloužit padesát zákazníků denně, při šedesáti mu stejná doba připadá delší.

Více dojmů než obvykle čas prodlužuje a naopak.

STYLIZACE

Vnímání času souvisí i s osobním založením. Do svého chování se více či méně stylizujeme – a v různých rolích ubíhá čas jinak.

V dynamické roli čas mizí, v uvážlivé nabývá.

Bohatost *dějového* myšlení (např. promýšlení nadcházejícího setkání), ale i dějově bohaté příběhy ve vyprávění, knihách či filmech, vzbuzují zdání delšího času. Uvažování v abstraktních pojmech (např. o pravdě) naopak postrádá časový obsah.

„Příběhy“ zanechávají výraznější stopy a prodlužují zdání času.

DŮLEŽITOST

Významné události přitahují pozornost a bývají mnohokrát promýšleny. Také k prožitým krizovým situacím se v myšlenkách vícekrát vracíme.

Rozhoduje, co považujeme za důležité – a zde leží další velký prostor k ovlivňování pocitů času.

Důležité – a považované za důležité – se zdá delší.

Běžné události jen monitorujeme; ty „neobvyklé“ zaostřují naši pozornost na místo i na čas. Nové prostředí a noví lidé zintenzivňují vnímání.

Nové se zdá delší.

Podobně působí vědomí jedinečnosti. *Mimořádné události nabývají v čase.*

Délku událostí odhadujeme z mnohočetných zkušeností a podvědomě vyrovnáváme blíže k obvyklé ‚přiměřené‘ úrovni.

PŘERUŠOVÁNÍ

Více činností obohacuje čas jen není-li překročen rozumný lidský limit.

V případě ‚přesycení‘ se místo doporučovaných přestávek s jinými aktivitami osvědčují přestávky, kdy se neděje vůbec nic.

Bohatost událostí čas prodlužuje, ale přesycenost zkracuje.

Přerušování duševní činnosti bývá nevídané; z hlediska vnímání doby však působí příznivě.

V předělech cítíme potřebu orientace v čase a hledáme záchytné body. Při rutinní duševní činnosti na obvyklém příjemném místě čas nezachycujeme, zatímco v nepohodlí na neznámém místě pocity času nabývají.

Soustavnost, důležitá u fyzického tréninku, není u necíleného myšlení důležitá. Prodlevy a návraty tříbí myšlenky a

přerušováním vznikají předěly, které strukturují plynutí času.

INTERAKCE

Soukromé myšlení probíhá ustálenou rychlostí – na *volnoběh*.

Při výměně myšlenek s druhými (s výjimkou dlouhodobých partnerů), dochází bezděčně ke zrychlení řeči i myšlení.

V průběhu hovoru nestačíme vnímat čas, ale k *vyřčenému i slyšenému* se obvykle později v duchu vracíme.

Interakce zintenzivňují myšlení a v reflexích pak obohacují čas.

VĚDOMÝ PROCES

Rozšířený návyk užít *první přijatelné řešení*, které nám samo ‚naskočí‘, je projevem rychlého poloautomatického myšlení/nemyšlení.

Vědomé úsilí, potřebné k probírání *dalších* možností, je doprovázeno i intenzivnějším zachycováním doby.

Bezděčné procesy čas ubírají, vědomé přidávají.

NEROVNOMĚRNOST

Střídání tempa a rytmu řeči (na rozdíl od monotonního projevu), oživuje pozornost a má samo o sobě časový charakter.

To platí i o frekvenci a intenzitě jakýchkoli událostí v průběhu našeho dne.

Střídání a proměny obohacují zdánlivý objem času.

Některé aktivity mají zrychlující efekt (počítání peněz) a potřebný čas nám připadá delší; jiné zklidňují (např. čtení), ale čas při nich mizí.

Při tvorbě (psaní, malování, hudba), nebo při společenských akcích (nakupování, oslava), nevnímáme nic jiného a čas nám rychle ubývá.

Obměna aktivit snižuje mírně výkon, ale podstatně obohacuje vjemy. Stálá činnost ve stálém tempu vnímání času utlumuje.

Ideální je střídat duševní s tělesným – a náročné s nenáročným.

NEOČEKÁVANÉ

O pravidelně ‚předvídaném‘ příliš neuvažujeme. ‚Neočekávané‘ události naopak mobilizují pozornost, a tím i prohlubují časové stopy.

Nemilá překvapení vzbuzují přitom silnější emoce než příjemná.

Nevítané scénáře se zdají mnohem delší.

DOVRŠENÍ

K úkolům, které si sami zadáváme přistupujeme paradoxně liknavěji než k zadáním zvenčí, které považujeme více za závazek; nebo jako bychom vlastním rozhodováním už spotřebovali část své energie.

Otálení prodlužuje pocit času spojovaný s určitou činností.

Ukončené akce mají jiný časový obsah než neukončené a pokračující.

Dovršením ustupuje do pozadí spotřebovaný čas (zdá se kratší).

VZTAHY

Dlouhodobé vztahy mají bohatší vývoj i strukturu a obohacují čas i sdílením myšlenek a prožitků, a hromaděním společných vzpomínek.

Přesto nám připadá několik povrchnějších lásek o stejném celkovém rozsahu delší, než mnohaleté kvalitní soužití.

Nové vztahy ozvláštňují a tím prodlužují čas – vzrušením z neznámého.

ČAS POTMĚ

Myšlení se zavřenýma očima, odizolované od vnějších vlivů a převážně v představách postrádá referenční body času.

Myšlení s otevřenýma očima (v pojmech) bývá mělčí, ale probíhá při současném vnímání okolí s projevy času.

V noci a potmě hůře zachycujeme čas (mizí nám rychleji).

VÍCEÚROVŇOVÉ VNÍMÁNÍ

V pohodovém stavu může mozek pracovat na více úrovních současně.

(Vynášíme odpadky a uvědomujeme si současně teplotu, roční dobu, sousedy u televize, hvězdné nebe nad sebou i vlastní kondici.)

Poklidné vnímání – na více úrovních – obohacuje pocity času.

HODNOTA ČASU

Pud sebezáchovy a lpění na životě neslábne s ubýváním sil, ale s ubýváním zajímavých a příjemných chvil.

V prázdnotě, bez návratů do vzpomínek nebo výletů v myšlenkách, a bez zájmů a cílů, čas pozbývá hodnotu a v rezignaci je už bezcenný.

Individuální vnímání času se nejvíce liší ve stáří.

KONEČNOST

Kdyby čas *nebyl* omezen běžným rozpětím života a nepřinášel úbytek sil a krásy jeho hodnota i cena by značně poklesly.

Mzda by kompenzovala jen vůli k příchodu a vynaložené úsilí, ale neza-
hrnovala by hodnotu času, o který v pracovní době přicházíme.

Delší život se může zdát chudší než kratší život *bohatě vnímaný*.

Podstatnější je však úvaha o zbývajícím čase.

Má-li před sebou myslící člověk, který je rád na světě, třeba už jen pět let, představuje jeden rok pětinu zbývajícího života.

Stokoruna z posledních pěti je cennější než ty z plné peněženky.

Nejcennější a ,nejsledovanější‘ je čas ke konci.

PŘEKOTNOST

Dobrodružný život plný vzrušujících akcí ve stálém tělesném i duševním vypětí bývá nabitý mnoha vjemy.

Shon a rizika ale zvyšují opotřebení a nepřejí vnímání času.

Naopak ve uvolněném stavu *bazálního metabolismu* stárneme pomaleji, a přenesením důrazu z fyzických na duševní aktivity si prodlužujeme i celkovou délku života.

Při umírněném životním stylu můžeme žít o desítky let déle a zažít třeba ještě přistání mimozemšťanů.

„Žít rychle a zemřít mlád“ bývalo heslo rockerů.

Méně intenzivní, ale delší život umožňuje zažít více z budoucnosti.

SPÁNEK

Hluboký spánek zkracuje celkovou potřebnou dobu spánku (čas navíc) a navozuje pro příští den stav pohody a účinnosti, kdy jsme I vnímavější k plynutí času. (Bezprostředně po odpočinku ale nevnímáme čas tak ostře, jako o něco později, po náběhu k plné výkonnosti.)

Kvalitní spánek přidává bdělý čas a později i ,subjektivní‘ čas.

Sny a krátká procitnutí provázená myšlenkou (s kým jsem, kolik hodin zbývá do rána, co cítím...) strukturují průběh noci.

Hluboký spánek je vydatnější, ale přerušovaný spánek se zdá delší.

SNĚNÍ

Sny, kterých zachycujeme mnohem více při mělčím přerušovaném spánku, jsou zajiř mavyřm případem subjektivního vnímání času.

Na téma *usměřňování snů* existují objemné příručky, které rozvádějí jen několik základních postřehů:

- Nejčastěji sníme o tom, po čem toužíme, nebo čeho se obáváme.
- Existují i sny bez zřejmých souvislostí (dávné vzpomínky).
- Obsah snů bývá ovlivněn tím, o čem přemýšlíme při usínání.
- V ideálních podmínkách a hlubokém spánku sny nezachycujeme.
- Přerývaný spánek a nepohodlí četnost snů zvyšují.
- Ze snů si pamatujeme jen malou část a ta rychle vybledá.

Bohatostí obsahu se zdají sny delší než opravdu trvají.

(K tomu údajně dochází i při halucinacích.)

MEZISTAVY

Důležitější než spánek jsou z hlediska vnímání času *mezistavy* na obou koncích. *Kultivace usínání* spočívá v návyku chronologického probírání uplynulého dne.

Znovuprožívání zvýrazňuje časový obsah nedávných událostí.

Ranní procitání (s časovou rezervou) umožňuje promýšlet nový den a plánováním jsou už vytvářeny první časové stopy.

Předem promyšlený a později shrnutý den je časově bohatší.

KOEFICIENT POCITU ČASU

Užitečnější než subjektivní *rychlost plynutí času* je koeficient, který má při pocitu prodlužování času hodnotu větší než jedna.

Koeficient = zdání času / lomeno skutečným časem.

ČAS A GENDER

Ženy bývají v odhadu času lepší než muži, protože si více všímají detailů a sbírají více referenčních bodů. (Už kvetou tulipány... Ráno měla jiný svetrík...) Vše, co se obměňuje, napomáhá zachycování doby. Jaro nebo ustávání deště působí přímo proti směru času.

Čas ženám připomínají i periodické změny a péče o zevnějšek.

Také tradice pravidelných domácích úkonů (rozdělat oheř, nanosit vodu, nakrmit děti) vyžadovala od pravěku užívání vnitřních hodin více než neurčitá ‚čekaná‘ lovců.

Pravidelné úkony ve stálém prostředí čas upřesňují.

Ženy čas lépe vnímají, ale současně ho více ztrácejí v rutinách.

Náročné kariéry ‚zkracují‘ čas v práci, i ve starostech po práci.

ZPROSTŘEDKOVANÝ ČAS

Čas vnímáme intenzivněji na začátku události (zvedání opony) a na konci (poslední minuta při nerozhodném stavu zápasu).

Také rychlejší střídání, např. střih novodobých filmů s větším počtem kratších scén v porovnání s ustáleným tempem běžných životů, vede k odhadu delšího ‚přiměřeného‘ času potřebného ke zobrazovaným akcím.

Zatímco v osobních situacích býváme příliš vytížení, v pasivní roli usazeného diváka si udržujeme nadhled a vnímáme i periferie příběhu, což prospívá pocitům času.

Umělecká díla expandují čas v nich uložený.

ZINTENZIVNĚNÍ

Čas má různý charakter – fyzický (rozkoš, bolest) i psychický (naděje).

Touhy a přání, jejichž vyplnění si představujeme mnohokrát předem, prodlužují přidružený pocit času.

Bohatost zážitku je ovlivněna předchozí vizualizací a samotná akce je delší o dobu předmyšlení a vyčkávání.

Improvizace čas zkracuje, připravované akce se zdají delší.

NÁVAZNOST

Činnosti na sebe mohou navazovat plynule, bez jasného ukončení a nového začátku (účinnost ambiciózní ženy, která se trvale prosazuje) nebo jsou jasně odděleny (důchodci mívaj na každý den jen jednu věc).

Návaznost *neprospívá* zachycování času; naopak oddělování umožňuje pohlédnout zpátky na ukončenou činnost i dopředu na další.

Oddělování jednotlivých událostí, činností i různých oblastí zájmu krátkými *předěly*, ve kterých si připomínáme ‚kde jsme a co děláme‘, obohacuje pocity času.

PŘEDĚL

Předěl, kterým může být konec dne nebo týdne, ukončení jednoho zadání a započetí nového, nebo jen uzavření jedné myšlenky a přechod na další, je mezníkem času. *Předěly poskytují referenční body pro odhad doby.*

Výrazné *předěly* (nové zaměstnání, nemoc, konec svobody, rodičovství, povýšení, zbohatnutí či zchudnutí, odchod do důchodu nebo nehoda) jsou vhodné příležitosti k zastavení, zamyšlení a případným změnám.

I drobné předěly v rámci dne (svačina) prospívají pocitům času.

Na rozdíl od rozhodnutí, která vyžadují vůli, užívání předělů vyžaduje pouze zavedení *připomínek*, které postupně přejdou v návyk.

Významným předělem (a novým počátkem) je podchycení myšlení.

Jednotlivé myšlenky mívají ustálenou délku – asi 2 vteřiny u čilejších a asi 5 vteřin u rozvážnějších typů. Tento interval odpovídá době potřebné k záblesku myšlenky, jejímu uvážení a závěru / akci, přičemž nezáleží, zda se jedná o abstraktní úvahu nebo o konkrétní úsudek.

Několikavteřinové úseky myšlenek odděluje ‚střih‘ od dalších.

PŘIPOMÍNKY ČASU

K technickým prostředkům souvisejícím s vnímáním času patří kromě hodin, kalendáře, deníčku, fotoaparátu/kamery nebo předmětů na památku, zejména univerzální ‚timer‘ s funkcemi:

Signalizace (budík)

Trvání (stopky)

Připomínání (v nastavených intervalech)

Mechanické upozorňování je velmi účinné a zajišťuje dostatek zastaveňiček s připomínkami typu: ‚Co mám dnes už za sebou? Co mě ještě čeká? Nezapomněl jsem něco? Není tu nějaká příležitost‘, apod.

Vědomí možností – i vědomí času – je spouštěno připomínkami.

VÝSTUPY Z REALITY

V práci trávíme největší část života. Návyk občasných výstupů z repetitivní činnosti prospívá duševní hygieně i pocitům času.

Opakované úkony devalvují čas, ale právě ‚nudná‘ zaměstnání (např. na výrobní lince) mají i své výhody. Umožňují odpoutat pozornost od práce a v placené době rozvíjet *duševno*.

Potěšení z takto využitého času je anticipační i retrospektivní.

ČASOVÁ SVOBODA

Stav plného vytížení v pracovním i osobním životě – oproti jen o málo pomalejšímu pohodovému přístupu, se podstatně liší bohatostí vjemů.

Přeplněný diář vzbuzuje pocit důležitosti, ale za iluzi úspěchu se platí nedostatkem volného času i ochuzenými pocity prožitého času.

‚Mít čas‘ znamená mít otevřené možnosti.

Časová svoboda je součástí osobní svobody.

NEŽÁDOUCÍ FAKTORY

Exponovaný životní styl nebývá přínosný z hlediska pocitů času. Náročné akce vyčerpávají a ve shonu nevnímáme už nic jiného.

Osobní program ‚na doraz‘, s mnoha závazky, se také hůře obměňuje než program s volnými mezidobími.

Žít naplno je lákavý koncept – dokud neuvážíme i časovou složku.

Nežádoucí pocit rychlého ubývání času způsobují obecně zejména:

Místní návyky (jízda/chůze stejnými cestami)

Opakované úkony (zaměstnání)

Pravidelné události (večerní zprávy)

Automatické úkony (zamykání, žehlení)

Usedlý životní styl

Naplněné touhy a cíle

Chybějící zvidavost a hravost

Hluboké pohroužení do práce

Posedlost jediným cílem

Pocit delšího života vyplývá ze dnů bohatých na nové prožitky i z bohatějšího vnímání stejných prožitků. Pro konzumní svět je typické množství aktivit, které se periodicky opakují (práce/nákup/aerobic) – tedy zátěž a rutina – nejhorší možná kombinace z hlediska zachycování času.

Pocitům času neprospívá více akcí, ale více hlubších vjemů.

STAV MYSLI

V průběhu života a zvláště ke konci uspokojivých období (krásy nebo fyzických výkonů) se vnímání času mění. Nové postoje může příznivě ovlivnit *uvolněné myšlení*, které nabízí pochopení i kompenzaci změn.

Mládí lze prodloužit – jako stav mysli: *zvidavé, hravé, pružné a schopné se nadchnout*. Nejpodstatnějším přínosem k trvalému mládí je přenesení důrazu ze vzhledu a výkonů k vnitřním kvalitám.

Myšlení nestárne. Je nadčasové a čas mu prospívá.

Nemyslíci procházejí v pokročilejším věku obdobím paniky a předem ztraceného boje s vnějšími známkami stárnutí.

Myslíci kompenzují fyzické slábnutí posilováním vlastností, které nepodléhají času (zajímavost, příjemnost, rozumnost).

Starý neznamená tentýž jen starší. Pozdější vnímání času je úplně jiné.

SVĚTLO A ČAS

Na rovníku jsou dny stejné a slunce vychází i zapadá rychle. V našem pásmu se mění délka svitu, ale ještě více intenzita světla, ovlivňující tvorbu melatoninu, hormonu tmy, který navozuje spánek.

Proto nám v ospalosti rychleji mizí tmavé zimní dny.

Ve středověku pracovala většina obyvatel v zemědělství od východu do západu slunce a hodiny nebyly důležité.

Velký zájem o měření času projevovala od nepaměti církev s pravidelnými rituály a vyzváněním. Opravdu přesné hodiny si ale vynutila až mořeplavba (pro měření polohy sextantem v přesnou dobu).

V kláštorech byl někdy užíván i *nerovnoměrný* čas. Denní světlo se v zimě rozdělovalo na více *krácených* hodin a v noci se hodinový interval prodlužoval (tlustějšími svíčkami).

Z praktických důvodů budeme vždy potřebovat pevnou vteřinu (pro stanovení rychlosti). Jinak je ale v našem pásmu přirozenější variabilní čas než skokové změny. Jednou by mohly být veškeré časoměry automaticky posunovány o několik desítek vteřin denně (místo letního a zimního času). Princip proměnlivého ‚klášterního‘ času by zase umožnil různou délku pracovních ‚hodin‘ v létě a v zimě.

Už za Karla IV. byl respektován týdenní cyklus (odvozený od čtvrti měsíce) a posloupnost náboženských svátků poskytovala záchytné body, výraznější než málo povšimnutelné střídání našich kalendářních měsíců. Hlavní oporou orientace v čase byly už od pravěku lunární fáze.

Větší sepětí s přírodou může i dnes obohacovat naše časové pozadí.

Čas všední a sváteční vnímáme jinak. Ve dnech volna býváme odpočati a opouštíme rutinu – *a to obojí prospívá ‚zpomalování‘ času.*

POČASÍ

Na pocity času má vliv i počasí. Deštivé dny se zdají delší vyhlížením změny a barevné proměny podzimu i jara zintenzivňují i časové pozadí.

Nepříjemné extrémy (horko i zima) čas prodlužují.

Stálé počasí je monotonní a tím časově chudší než proměnlivé.

Zachycování změn prostředí zvyšuje časovou bohatost dnů.

NEVĚDOMÍ ČASU

Zvířata rozlišují trvání různých aktivit (délka procházky), ale celkové plynutí času nevnímají.

Nejsou zatížena abstraktním pojmem ‚nežití‘ a existují v bezčase.

Jedinci s bohatým duševním životem vnímají čas intenzivněji, protože souvisí s vědomím možností, kterých ubývá i se vzpomínkami na nevyužité příležitosti, které se již nevrátí.

Ti, kteří *nemají čas* ‚vidět‘ a uvažovat, fungují navenek stejně, ale život jim ubíhá bez povšimnutí. (*Vědomě*) *vnímám – tedy jsem.*

Nejsou však zužováni pochybnostmi a existenční úzkostí.

Výhodou nemyšlení a nevnímání času je bezstarostné nevědomí.

DECIMÁLNÍ ČAS

Pokusy o desetinnou reformu hodin ztroskotaly; pevně se už vžil ‚lidový‘ snadno představitelný dvanáctkový system (3 x 4) a jen ve vědě, technice a sportu užíváme setiny vteřin.

Měsíce se blíží přirozeným lunárním cyklům, 24 hodin je přiměřenější základ než krátkých 10 nebo delších 100 dílů dne, a 60 minut lze výhodně dělit na poloviny, třetiny, čtvrtiny atd. *Vteřiny se blíží rytmu srdce.*

PAMĚŤ A ČAS

Na vnímání času se podílí i paměť, která je mezi lidmi rozšířena velmi nerovnoměrně. Paměť uchovává vzpomínky – i vzpomínky na myšlenky, v médiu času. Bez paměti bychom neměli minulost a jen omezenou představu času z promyšlené a plánované budoucnosti.

Bohatý duševní život překrývá staré nepříjemnosti novými podněty, a odstup a nadhled umožňují zapomenout i odpustit.

Pocit naplněného života a zhodnoceného času sestává z množství uspokojivých událostí, ke kterým se můžeme vrátit.

Z hlediska vnímání času je schopnost *uložit a vybavit si* množství minulých událostí nepochybně výhodou.

Paměť není podstatná pro myšlení, ale napomáhá zachycování času.

JUVENILITA

Dospívání, dříve spojované s účelnou přípravou na budoucnost, se stalo ‚hrou na vzdělání‘ – prodlužovaným obdobím bezstarostné nevázanosti, ve kterém je získávání kvalifikace druhotnou náplní.

Období biologického mládí začíná být stále výrazněji přesahováno *mládím životního stylu* – v dostatku, bez starostí a bez odpovědnosti.

Juvenilita, kdysi jen přechodné stadium, se stává trvalou stylizací.

Mladí nejsou jen mladší – jsou jiní. Střídají místa i partnery, světaznalostí předčí starší a jejich nemyšlení je na vyšší úrovni sebevědomí.

Ve víru povrchního životního stylu ale rychleji mizí roky...

BUDOUCNOST

Přemýšlení o budoucnosti může probíhat v obecné rovině (budoucí technologie) nebo s úzkým zaměřením (pokračování naší rodiny).

Prodlužování přítomnosti do budoucnosti – ať už plynule (plánované studium) nebo po stupních (jednou si koupíme vlastní byt), vytváří už předběžnou konstrukci a příznivě ovlivňuje povědomí času.

Dlouhodobé cíle strukturuji dlouhodobý čas.

VĚKOVÁ SKUPINA

Vyššího věku se dožívají lidé s mírnějším životním stylem. Malí přežívají velké, a jedinci s bohatým vnitřním životem své prázdné vrstevníky.

Délku života ovlivňuje kromě genetiky a zdraví i jeho smysl.

Stárnutí ve skupině, sdílející podobné osudy a zralé porozumění života, má řadu výhod. Ve vlastní věkové skupině relativně nestárneme.

Tolerantní prostředí, nezávislé na okolním světě, přináší uspokojení a společné vzpomínky a sdílené zážitky jsou ujišťující.

Svůj svět i dobu si posunujeme s sebou.

Stárnutí ve skupině mladších je rizikovější a psychicky náročnější.

Na druhé straně interakce stimulují a vedou k *pocitu sounděžitosti v čase*.

Také soužití různých věkových skupin ve vícegeneračních rodinách obohacuje vnímání času.

PŘIMĚŘENÝ ČAS

Darwinovy závěry jsou zúžené a extrémní. V přírodě ani ve společnosti nepřežívají jen nejschopnější, a hlavně – *i méně schopní se rozmnoží*.

Z biologického hlediska je nezbytnou délkou života pouze doba potřebná k plození a podpoře mláďat.

Jen o málo déle přežívali v průměru lidé ještě poměrně nedávno.

Příznivější podmínky v posledních stoletích umožnily přesah prarodičů a vnoučat a další zlepšení životní úrovně a lékařské péče i koexistenci čtyř generací. Věk dožití se nadále zvyšuje, ale změna postoje k rodičovství; odsunování mateřství z věku nejvyšší plodnosti do věku posledních možností, nás opět vrací k soužití pouhých tří generací. Přežívání rodičů (ubírajících živobytí potomkům) nemá evoluční opodstatnění.

V přírodě neexistuje altruismus mladých podporujících staré.

Pro vlastní pracovní i osobní přínos, seberealizaci a pochopení světa nabízí běžně dlouhý život dostatek příležitostí a většina, které se nedaří, by neuspěla ani s velkým přídavkem. Kdybychom využili všechnen promarněný čas, ‚žili‘ bychom *plně* několikanásobně déle.

Součástí ‚zpomalování‘ času je i posun k větší účinnosti.

VĚKOVÝ ANTAGONISMUS

V civilizované společnosti podporuje produktivní skupina mladších stále náročnější skupinu starších.

K antagonismu na základě věku zatím nedochází, přestože k němu existuje mnoho sobeckých i racionálních důvodů.

Ani v horších časech nelze upřít starším pokračování v přijatelných podmínkách. Sebestřednost mladých však směřuje k přehodnocování ‚správné‘ míry podpory – bez ohledu na obrovské rodičovské náklady a užívání funkčního prostředí, vybudovaného předchozími generacemi.

Potenciální nepřátelství mezi generacemi může zmírnit časová úvaha:

Ti, kteří mají před sebou méně času, zaslouží více ohledů.

ÚČINNOST

Management času a účinnost patří do úvah o subjektivním vnímání času jen okrajově, i když mezi využitím pracovní doby a obohacováním volného času existují podobnosti.

Základní krok praktického myšlení – odlišení *důležitého od naléhavého* nebývá v oblasti volného času tak ostré (obě hlediska splývají).

Samotné *zachycování* času nepřipadá nepoučeným naléhavé ani důležité, a tak bývá odsouváno a zanedbáváno.

PARTNERSTVÍ

Párový soulad umožňuje intenzivnější vnímání času pospolu. Přítomnost spřízněné duše umocňuje prožitky, a společné vzpomínky obohacují přítomnost. Nejvýraznějším zviditelněním postupujícího času jsou děti.

Rodičovské sdílení vytváří bohatší ,společný čas‘.

Úsilí vložené do hledání partnera na celý život je důležitější než investice do vzdělání, končící oficiálním potvrzením vzdělání. S různými protějšky je život různě příjemný, ale také *ubíhá pomaleji či rychleji*.

Úspěch párového soužití je předurčen už počátečním výběrem.

Čím lepší partner, tím krásnější život. Na druhé straně:

Čím horší partner, tím delší se špatný život zdá.

ZVIDITELNĚNÝ ČAS

Některé profese zanechávají výraznější a trvalejší časové stopy než jiné. I to může být součástí úvahy o budoucím povolání.

Viditelné a hmatatelné výsledky spojujeme s delším časem, než stejně časově náročné hlubokomyslné ideje (obraz oproti eseji).

U některých profesí dochází ke kumulaci konkrétních mezníků času (např. architekt projíždějící kolem ‚svých‘ domů je časově zařazuje, na rozdíl od úřednice, které vydávání stavebních povolení splývá.)

Konkrétní má větší časový obsah než abstraktní.

DVĚ FÁZE ČINNOSTI

Z hlediska času mívají náročnější úkoly (např. zvládnutí cizího jazyka) dvě fáze. Zprvu se do nesnadné činnosti musíme nutit, výsledek je v nedohlednu a čas ubíhá pomalu. Po nějaké době dochází ke zlomu a začne se nám dařit – ale i čas od té chvíle ubíhá rychleji.

Zlepšování má zrychlující efekt.

Dlouhodobé projekty, na které se příliš upínáme, zase odvádějí pozornost od běžného života a zužují čas pouze na ‚dobu potřebnou do konce‘.

Stačí pravidelné připomínky, aby stejná činnost dostala časový rozměr.

PERSPEKTIVA

Návyk myšlení v časových souvislostech, např.: Po tomto mostě chodil už Karel IV. (minulost) nebo: Jednou tudy budou procházet potomci mých vnoučat (budoucnost) obohacuje pocity času v obou směrech.

K cestování v čase stačí vědomí té možnosti – a představivost.

Představivost otevírá časoprostor v obou směrech.

ČAS MEZI DVĚMA BODY

Alternativou návratů v čase je prožívání paralelní minulosti vykonstruované na zbytcích vlastních vzpomínek, odlišně; zajímavěji a přijatelněji.

Čas propojuje přes kratičkou přítomnost události minulé a budoucí, ale i v minulosti a budoucnosti rozlišujeme *předtím, potom – a jak dlouho.*

Plynutí času bývá přidobňováno řece, která protéká kolem stojícího pozorovatele nebo naopak unáší pozorovatele kulisami světa.

Lepším příměrem je životní pouť – pro někoho nudná silnice přeplněná ostatními, pro jiného zajímavá vlastní cesta s mnoha zastávkami a výhledy.

Vzdálenost – i čas – mezi dvěma body je možné pozměňovat.

VOLNÝ ČAS

Přebytek předmětů i aktivit nás zatěžuje, rozptyluje a ubírá nám čas.

Přechod ke skromnější podstatě neznamená méně – *jen něco jiného.*

Dobrovolné vystoupení z koloběhu konzumního světa může vyplynout z osobní filozofie nebo z následování moudřejších a odvážnějších.

Zatímco menšina s bohatým vnitřním životem touží po maximu *volného času*, většina si život bez práce nedokáže představit.

Osob, které se rozhodnou intenzivně vydělávat deset dvacet let, aby se ve druhé fázi života, financované z vlastních rezerv a investic, mohli věnovat jen svým zájmům a rodině, bude přibývat.

Smyslem života je přispět, uspět – a dožívat podle svých představ.

ODSTUP

Umělci (malíři, skladatelé, spisovatelé), kteří se po delším přerušení vrací ke své tvorbě, bývají překvapeni skokovým zlepšením kvality, aniž by se v mezidobí svému oboru nějak věnovali. Proces dozrávání pokračuje v podvědomí, a po delší odmlce přibývá i chuť do nové práce.

Tvůrčí schopnosti narůstají i v obdobích nečinnosti.

Běžná dovolená k pohledu na život v perspektivě času nestačí a roční dovolená („long service leave“ po deseti letech) nemá u nás tradici.

Z hlediska vnímání času by bylo přínosné, po delším období práce na jednom místě, přeradit zaměstnance i při skvělém výkonu jinam.

TRPĚLIVOST

Vytrvalost a dochvilnost jsou vlastnosti s časovým obsahem, které naznačují osobní postoj k času.

Přesnost nebývala, a mnohde stále není, důležitá – nižší čekali a čekají. Zvláštní kapitolou je zdržování alibistickým zpomalováním.

Uvážíme-li, že většina z nás stráví v autě asi pět let, představují zbytečné ztráty v rozsahu jen 10% času – půl roku našeho života.

Nakládání s časem se podobá nakládání s penězi, které někomu chybí a jinému přebývají, a které jeden moudře spravuje a druhý rozhazuje.

I když je ‚sobecký‘ přístup k osobnímu času neúčinnější, propojíme-li svůj život s jinými, časové pozadí jejich osudů obohatí i náš čas.

GENERAČNÍ BARIERA

Dochází-li nám mladistvý elán, můžeme alespoň zkusit žít v *mladém čase*, s mladšími protějšky. Postoj k věkovému rozdílu je stále tolerantnější.

Dnešní velká rozmanitost věkových kombinací má více důvodů: nerespektování konvencí, soužití bez plánování rodiny i přibývání zámožných jedinců, ochotných, alespoň dočasně, ‚vypomáhat‘ další osobě.

Oslabení generační bariéry umožňuje starším návrat do ‚rychlejšího‘ času a mladším exkurzi do ‚uvážlivějšího‘ času.

PŘEJÍMÁNÍ

V bohatnoucím světě už nebudí majetek takový zájem jako známé jméno. Zasloužená i náhodná proslulost ve skupině VIP přináší řadu osobních i komerčních výhod. *Sláva jsou peníze v jiné formě.*

Pomineme-li kult vrcholných umělců a sportovců, zájem bystřejších lidí vzbuzují osobnosti s hlubším porozuměním světa.

Zejména adaptabilnější ženy může posunout kupředu přejímání postřehů, názorů a závěrů od zralejších partnerů. Nadhled přichází sám od sebe s lety, rychleji promýšlením, a nejrychleji přímým přebíráním.

Nejcennějším příspěvkem starších bývá předání vědomí důležitosti času.

POMALOST

Moderní svět je posedlý rychlostí, kterou spojujeme s účinností, růstem a ‚plným‘ životem. Pomalost nám splývá s leností a neschopností.

Navenek platí, že více událostí ve stejném čase vzbuzuje dojem delší doby.

Události ale nemají jen rozsah – liší se také intenzitou prožitku.

Hodnota časových vjemů je součinem pocitů délky a pocitů intenzity.

Zpomalení ale pozvedá myšlení na vyšší úroveň, odkrývá nové možnosti a navozuje stavy *jinak nedosažitelné.*

STŘÍDÁNÍ ČINNOSTÍ

Filozofové tvrdí, že čas brání tomu, aby vše probíhalo současně. Čas odděluje epizody života mezníky zachycovaných předělů.

Více událostí o stejném celkovém trvání vzbuzuje pocit větší délky, ale pouze pokud navazují přátelsky. Nesoulad a vynucené jednání vzbuzují nelibost a stěžují možnost čas vůbec vnímat.

Následnost činností má přirozený řád; např. sbíhavost k centru dění nebo respektování nálady a dynamiky.

Nevýhodou střídání zaměření je pokaždé potřeba nového ‚rozjezdu‘. Výhodou z hlediska vnímání času je nejednotvárnost

PENÍZE A ČAS

Mezi penězi a časem existují podobnosti, ale času máme nastejno.

Ekvivalentem času by byla výplata všech budoucích příjmů na počátku života a užití poslední koruny poslední den.

Obvykle se příliš zaměřujeme na úspory (peněz i času) a opomíjíme účinnější možnost:

nápaditěji vydělávat a získat tak svobodu volby – i volný čas.

‚Čas jsou peníze‘, ale platí i opak. Na vyšší úrovni už nemusíme prodávat vlastní čas v práci a *plnohodnotný* čas navíc nám opatří najatá výpomoc.

Bohatství lze vyjádřit i množstvím práce a času druhých, které si za ně můžeme koupit.

Méně zřejmý je vztah mezi penězi a délkou života. Ze statistik víme, že vzdělanější vrstvy se dožívají v průměru *podstatně* vyššího věku.

Intelligence ovlivňuje životosprávu, sebekázeň chrání před škodlivými návyky, zdravotní povědomí vede k prevenci i včasné léčbě, a snadnější a vyrovnanější život méně opotřebovává tělo i duši.

Výrazným pozitivním faktorem je i rozvinuté myšlení. Bohatý duševní život opatřuje zajímavý program a silnou motivaci k pokračování.

ČAS BUDOUCNOSTI

Pocity zrychlení nebo zpomalení času porovnáváme za předpokladu, že vše ostatní zůstává stejné. Také čas života před sebou odhadujeme s očekáváním pokračování obvyklým způsobem. Přejedem na jiný životní styl můžeme změnit délku života *absolutně* a časovou bohatost *pocitově*.

Smysl pro čas života je někomu dán a někdo k němu dozraje s trochou praktické nápoděvy později.

Stačí o hodnotě času a možnostech jeho ovlivňování začít přemýšlet. Každý žijeme ve svém vlastním čase.

Budoucnost je čas života, který můžeme ještě ovlivnit.

Evžen Vítkovský

ZPOMALOVÁNÍ ČASU

Vydalo nakl. Budeč 2015

Budec@email.cz

Tel. 604 422 381, sklad 315 696 402

Další knihy z nakladatelství Budeč:

Evžen Vítkovský

VOLNÉ MYŠLENÍ / Scénáře budoucnosti

(Kultivace uvolněného myšlení s aplikacemi na téma budoucnosti.)

POLOČAS NAJÁD

(Rozverný román o nebezpečném hledání opravdové lásky.)

LEGENDY MLADĚ LIBUŠE

(Prolínání současnosti s dávnou historií; humor romance.)

SÁMOVA ŘÍŠE ŽEN

(Historie První dívčí války ‚za muže‘. Napětí, romance.)

NĚŽNĚNKY

(Spekulativní fikce, romance a trocha filosofie.)

Ukázky s možností objednání : www.nalezka.cz