

Telefon váš sluha nebo pán?

--	--

Jak často pozoruji lidi, kteří otročí svému telefonu. Zazvoní a oni odloží veškerou svoji činnost a zvedají ho. Nechávací se vyrušit od své aktivity a dají souhlas k vyslechnutí někoho, kdo zrovna má čas, aby jim zavolal. Na druhé straně pak může být kdokoliv. Banka, která zrovna chce nabízet svůj super produkt či marketingový agent dělající průzkum pro jinou společnost nebo jenom někdo cizí, kdo si spletl číslo.

Vy jste ale zrovna v akci, děláte, co vás baví či pracujete na něčem, co má urgentní termín. Přitom se necháte vyrušovat někým, kdo vás chce jenom využít proto, aby si udělal čárku u svého úkolu. A co telefony od rodičů, přátel či manželky? Zrovna na ně nemáte čas a nechcete poslouchat jejich nekonečné povídání o tom, jak se zrovna mají a co dělají a jak jim jejich přítel dal košem. Anebo na litanie od matky, která by si představovala, jací byste měli být a kde byste měli být a co byste zrovna měli dělat a s kým.

Průzkum telefonních společností ukazuje, že nejčastěji opakované slovo při telefonních hovorech je slovo: já. Není divu, všichni jsou tak plni sami sebe, že většinu času svého verbálního projevu tráví mluvením o sobě. Znam to z vlastního života. Když si s někým jdu posedět na kávu, 90% času dotyční mluví o sobě a pak se mě v závěru zeptají: „No a jak se máš ty?“ V krátkosti odpovídám, abych pak opět slyšel záplavu slovíček já, já, já, já, víš, to já.

U telefonních hovorů je tomu podobně. Dotyční si myslí, že právě teď je ten správný čas, aby vám sdělil, co on považuje za důležité, ale to zrovna přece nemusí být čas, kdy vy máte čas a kdy vy budete považovat jeho důležité za své důležité. A přesto zvonící telefon až 90% z nás zvedne a věnuje se důležitému druhé strany. Stal se otrokem svého telefonu. Ten zazvoní a přinutí svojí neodbytností k činu svého majitele.

Což takhle si v hlavě přehodit návyk? Udělat si z telefonu sluhu. Podřídte ho svým zájmům a ne zájmům jiných. Voláš mi, tak si klidně volej, ale když nebudu mít náladu, nechám tě. Já jsem tady pán, kašlu na tebe. Nechte ty lidi vyzvonit, nechte jim jejich čas pro sebe samé. Neotročte potřebám druhých a hajte si svůj vlastní čas.

Jak naše nutkání zvedat zvonící telefon vzniklo? To se budeme muset přenést do období našeho dětství, [kde se programoval náš mozek](#). Jistě si vzpomenete, když na vás maminka pokřikovala a něco po vás chtěla a vy jste zrovna byli zabraní do něčeho důležitého. To je u dětí normální, rodičovské potřeby jim připadají nedůležité, vždyť co by mělo být důležitější než stavění hradu z písku? A maminka se stále připomíná a nakonec drapne dítě za ruku a vyčte mu: „To jsi hluchý? Copak neslyšíš, že volám?“ Opakování podobných situací v dětství probudí pocit viny, že nemůže přece maminku nechat čekat a návyk vyhovovat je na světě.

Pamatuji si na svoji kamarádku při společném příjemném nakupování. Zazvonil jí telefon, rychle ho začala hledat v kabelce a hle, maminka volá, že už čeká na domluveném místě o něco dříve. Kamarádka mě ihned přiměla k urychlenému dokončení nákupu, k zaplacení a k odjezdu. Maminka prý nemůže čekat!

[Jste otroky](#) svého telefonu a potřeb druhých? Nezoufejte.

1. Uvědomte si, že jste k tomuto chování byli naprogramováni. Že vás vychovali tak, že odmítání potřeb je nepřípustné a pramení z toho emoční bolest.
2. Uvědomte si, že máte nárok na svobodný život a že nemusíte nikoho uspokojovat, pokud nebudete sami chtít.
3. Zotročte si svůj telefon a udělejte si z něj sluhu.
4. Nastavte si s ostatními lidmi pravidlo 50:50. 50% času mluvím já a 50% ty.
5. Přestaňte se bavit s lidmi, kteří vám něco vnucují a ani se nezeptají, co vlastně potřebujete vy.

Přečtěte si také:

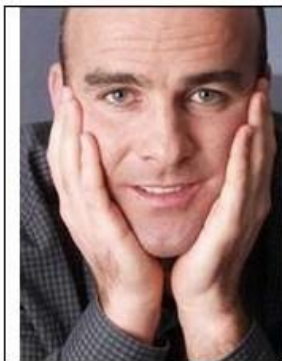
[Hlavní příčiny neúspěchu](#)

[Mozek je silnější než si myslíme](#)

Objednejte si:

[CD „Time management 21. století“](#)

[DVD „I ty se můžeš cítit dobře“](#)



© **Napsal ing. Aleš Kalina**

Kouč v oblasti osobního rozvoje

kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.life-clinic.cz

www.mamdepku.cz

www.youtube.com/kalinaales

www.mujkouc.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.