

ZMYSLUPLNÁ DLHOVEKOŠŤ

Sprievodca pre šťastný a dlhý život

Zmysluplná dlhovekosť (Sprievodca pre šťastný a dlhý život)

Copyright © Júlia Čížová, 2021

Obálku navrhol Peter Šimek

Vydalo vydavateľstvo © Pine Tree Enterprises, s.r.o., 2021

ISBN 978-80-99947-02-4

Všetky práva vyhradené.

Vylúčenie zodpovednosti: Autorka ani vydavateľ nenesú žiadnu zodpovednosť za akékoľvek negatívne následky priamo či nepriamo vyplývajúce z čítania alebo používania tejto knihy. Vylúčenie zodpovednosti je potrebné aj napriek tomu, že veríme, že táto kniha bude pre vás veľkým prínosom. Berte však na vedomie, že obsahuje osobné názory na vzťahy, zdravie a životosprávu. Tieto názory nemusia byť správne, pretože odzrkadľujú subjektívny postoj autorky a v žiadnom prípade neslúžia ako odporúčania ani ako náhrada za služby špecialistov. Poradte sa s odborníkom predtým, ako budete tieto osobné názory skúšať.

OBSAH

Úvod	7
Bonusy	11
Elixír dlhovekosti	13
Dĺžka života	17
Kvalita života	23
Náplň života	27
Hlbší zmysel	31
Život na dôchodku	35
Posolstvo	39
Pokora	45
Odrazový mostík pre budúcnosť	53
Šťastie	59
Vonkajšie faktory	63
Vnútorne faktory	67
Priятие prekážok	71
Láska	75
Hľadanie radosti	79
Strava	85
Začiatky	87
Počúvajte svoje telo	91
Zdravé návyky	95
Vplyv stravy	99

Pohyb	103
Aktivita	107
Proces zmeny	113
Spôsob cvičenia	117
Čistá myseľ	123
Tréning mozgu	127
Pozitívne myslenie	133
Emócie	137
Pominuteľnosť	141
Dýchanie	145
Sila prírody	149
Duševný pokoj	153
Oslobodenie	157
Osamelosť	161
Pomáhanie	165
Skúsenosti	171
Záver	175
Referencie	179

Úvod

Päťdesiatka predstavovala pre mňa prelomový vek nielen z fyziologických dôvodov. Jedno z mojich detí sa vybralo študovať na univerzitu do vedľajšieho štátu, druhé prijali na výmenný pobyt na opačný koniec zemegule. A hoci mi zostal manžel, cítila som sa akási osamelá. Doľahla na mňa farcha myšlienok, že už nič nebude také úžasné ako predtým.

S pribúdajúcim vekom sa rozbieha biologický proces starnutia, s ktorým sa človek musí vyrovnávať. Svaly rýchlejšie slabnú, pokožka stráca elasticitu, častejšie sa objavujú zdravotné problémy. Nie je to ľahké. Čím viac rôčkov máme, tým ľahšie sa nás môže zmocniť smútok, že všetko pekné už odišlo.

Zarmútene som teda napísala synovi, že s pribúdajúcimi rokmi cítim, akoby bol dobrým dňom koniec. Odpoveď prišla obratom cez e-mail (vtedy bolo telefonovanie cez polovicu zemegule astronomicky drahé a kvôli časovým posunom aj komplikované). Správa bola jedna z najkrajších, aké som kedy dostala. Moje prakticky ešte dieťa mi napísalo slová, ktorých múdrosť doteraz rezonuje v mojom srdci, v mojej mysli a na ktoré si vždy, keď tápam, spomeniem.

Presné znenie jeho správy sa mi nezachovalo, ale odpoveď znela približne takto: „Milá mama, sláviš päťdesiat rokov, a to je to najkrajšie, čo sa ti mohlo stať. Je to oslava všetkého, čo si prežila, sviatok všetkého krásneho, čo si dosiaľ spravila. Vychovala si nás, svoje deti. Spravila si to najlepšie, ako si vedela, a dala si nám

kus seba, aby sme sa stali dobrými ľuďmi. Dala si nám svoj čas a svoju energiu. Nič krajšie a lepšie si nemohla urobiť. Sprav si zo svojej päťdesiatky zaslúženú oslavu dobrého života, v ktorom si nám odovzdala seba. Teraz príde čas, keď si budeš vychutnávať plody svojej práce, budeš sa každý deň radovať a sledovať našu cestu, po ktorej už vďaka tebe kráčame úspešne sami. Sme ti za to vďační, vážime si to a veríme, že ťa nesklameme.“

Úplne som zamrzla v úžase, že niečo také krásne a múdre dokázal napísať mladý človek. Asi som urobila naozaj dobrú prácu. Pospomínala som na všetky tie roky, ktoré sme ako rodičia výchovou detí prežili, ale aj na tie, ktoré sme strávili v práci pre blaho nás všetkých, pre dobro celej spoločnosti.

Vtedy som pochopila, aké pravdivé sú jeho slová. Dokázala som naplniť prvú polovicu života a teraz ma čakajú ďalšie úlohy. Päťdesiatkou sa život nekončí – práve naopak, začína sa druhá polovica života a záleží len na mne, či bude rovnako nádherná a dôležitá ako tá prvá.

Keď som nad tým premýšľala, naplnili ma šťastie a radosť. Odvtedy som sa začala dívať na päťdesiatku ako na slávobránu do druhej polovice života, ktorá nám bola otvorená za odmenu, že sme prešli úlohami v prvej polovici. Čakajú nás odmeny za úsilie a obety, ale aj možnosť napraviť chyby, ktorých sme sa v minulosti dopustili. Môžeme sledovať vývoj našich detí, keď nás už nepotrebujú, a prispieť svojimi skúsenosťami k výchove vnúčat. Tiež môžeme zamerať viac pozornosti a energie na seba. A v neposlednom rade môžeme vytvoriť svedectvo, ktoré zanecháme tomuto svetu.

V súčasnosti mám už dávno po šesťdesiatke a nikdy som sa necítila tak dobre, nezažívala toľko spokojnosti, radosti a šťastia. Povedala by som, že prvá polovica života bola o naplnení povinností a tá druhá o naplnení radosti z číreho bytia. Je to vhodný čas začať byť samými sebou. Rozvíjať svoje životy správnym smerom, aby sme sa cítili naplnení a spokojní. Aby sme mali dosť energie zažívať všetky krásne chvíle, ktoré nás ešte čakajú. Aby sme v zdraví mohli prežívať to, čo si zaslúžime. Aby sme takpovediac zožali všetko dobré, čo sme zasiali v minulosti.

Želám vám príjemné čítanie a ďalší život plný nádeje, nekonečnej lásky a radosti z každého jedného dňa, ktorý ešte príde.

Júlia Čížová

„Sto rokov dožije, kto múdro žije.“

slovenské príslovie

Elixír dlhovekosti

Slovenská herečka, astrologička a spisovateľka Vilma Jamnická vravievala, že si naplánovala svoj život na vyše sto rokov. Vyšlo jej to, pretože sa dožila takmer stodva rokov. Presné zloženie svojho vychýreného čarovného elixíru nám síce zanechala, ale jeho základným tajomstvom je rozhodnutie, ako dlho plánujeme žiť.

Toto rozhodnutie spraví každý človek. Málokto ho robí vedome, no každý si skôr či neskôr vytvorí vlastnú predstavu o očakávanej dĺžke svojho života. Presne tak to pociťovala aj Vilma Jamnická, ale iba ako jedna z mála to aj nahlas vyjadrila.

Pre väčšinu z nás je predstava žiť až do stovky čosi ako letieť na Mesiac. Vieme, že teoreticky je to možné, ale zároveň si nedokážeme predstaviť, že by sa to mohlo týkať priamo nás. Jednoducho sme presvedčení, že pre nás je to nereálne. Ved' koľkí nám blízki ľudia žili tak dlho? Ak nejakého poznáte, všetka česť.

Napriek tomu štatistiky vykazujú skvelé čísla. Podľa dostupných informácií eviduje Sociálna poisťovňa každoročne v priemere až 192 ľudí na Slovensku s vekom 100 a viac rokov.^{1, 2, 3} A napriek vplyvom vírusu SARS-CoV-2 sa očakáva, že počet storočných ľudí bude narastať.

Viete si predstaviť, že by ste aj vy patrili do kategórie storočných? Pre tých, ktorým je táto myšlienka príjemná, mám dobrú správu. Prognostici predpokladajú, že ľudstvo čaká podstatné predĺženie života – a to sa týka aj našich končín.

Priemerný vek bude stále stúpať a storoční ľudia už nebudú takou neobvyklou výnimkou, a to nielen vďaka prevratným technológiám a novým poznatkom o starnutí organizmu, ale i vďaka tomu, že sa stávame stále uvedomelejší a prístupujeme k svojmu životu s láskou a so zodpovednosťou.

Ľudia pocifujúci prýštiacu radosť zo života sa dožívajú oveľa dlhšie, ako by sa dalo predpovedať na základe ich biologických predpokladov. Takí ľudia sa vedome či nevedome rozhodli, že tu chcú byť ešte dlho, aby mohli naplniť svoj zmysel, pozitívne ovplyvniť druhých a niečo dobré tu po sebe zanechať.

V každom dni života robíme desiatky rozhodnutí, preto nie je dôvod, aby sme chvíľku nevenovali aj tomu najdôležitejšiemu rozhodnutiu – ako dlho tu chceme byť. Ak sa rozhodneme, že si želáme zotrvať na tomto svete sto rokov, pravdepodobnosť, že sa tak stane, sa zvyšuje. O našom rozhodnutí sa dozvie každá jedna bunka a všetky budú pracovať v našom tele ako súčasť celku.

Na základe dĺžky života mojich predkov usudzujem, že v mojom rodokmene dlhovekosť zrejme nie je geneticky zakódovaná. No voľba je vždy moja, a preto som sa rozhodla, že sa chcem ako sebestačná a životaschopná dožiť práve tej zázračnej stovky. Nedá sa predpovedať, či to vyjde, ale určite sa tým rozhodnutím pozitívne ovplyvní moja budúcnosť.

Preto vyzývam aj vás, aby ste sa odhodlali k rozhodnutiu o dĺžke vášho života. Bez ohľadu na to, ako sa práve dnes cítite fyzicky

alebo psychicky, koľko rokov vám dávajú doktori alebo koľko od vás očakáva verejná mienka. Započúvajte sa do svojej duše a zvoľte si čo najdlhší a najkrajší život.

Prijmite moju výzvu a zmeňte svoju budúcnosť. Nikto nevie predpovedať, koľko rokov nám je nakoniec súdených, ale rozhodnutie žiť čo najdlhší a najkvalitnejší život nás bude viesť cestou, ktorá nám určite mnoho pekných rokov v konečnom dôsledku pridá. A každá sekunda navyše je na nezaplatenie.

„Každý život prožité naplno je dlouhý život.“

Leonardo da Vinci, taliansky umelec, vedec a vynálezca

Dĺžka života

Nieko sa môže na plánovanie dĺžky života pozrieť s miernym nádychom irónie a poznamenať, že ak si mám naplánovať život do stovky, prečo sa obmedzovať a nerozhodnúť sa dožiť napríklad dvestovky?

Hoci na prvý pohľad môže storočnica vyzeráť ako prehnaná méta, stále viac ľudí dokazuje, že sa to dá. Nie je to preto žiadna chiméra, ktorá by sa nás nemala týkať, ale úplne normálna realita, na ktorú by sme sa mali pripraviť.

Veď prečo nie? V prvej polovici života bez problémov premýšľame, ako budeme žiť v dospelosti. Plánujeme si život dopredu na ďalšie desiatky rokov a počítame s tým, že sa ich dožijeme (štúdium, práca, kariéra, hľadanie partnera, potomstvo, výchova detí). Inými slovami, v dvadsiatke automaticky predpokladáme, že v päťdesiatke tu ešte budeme. Prečo teda väčšina ľudí na dôchodku prestáva plánovať svoju budúcnosť? Je to smutné – akoby jediné, čo by nás malo zaujímať, bola príprava na očakávaný koniec.

Nezabúdajme však, že aj napriek všetkým ťažkostiam, ktoré nás s pribúdajúcim vekom stretávajú, je predsa táto planéta to najkrajšie a najlepšie, čo poznáme z vlastnej skúsenosti. Prečo to teda naplno nevyužiť? Prečo sa toho vzdávať predčasne, prečo očakávať, že život sa onedlho skončí, keď je štatisticky dokázané, že

plnohodnotný život v zdraví je možné už z biologickej podstaty prežiť aspoň do stovky?

Podľa údajov OSN z roku 2015 predstavuje svetová populácia ľudí starších ako 100 rokov až pol milióna. To je štvornásobný nárast od roku 1990 a predpokladá sa, že počet storočných bude v budúcnosti rásť stále rýchlejšie.⁴

Priemerná dĺžka života v Európe nebola v roku 1900 viac ako 43 rokov, ale vďaka lepšej výžive, hygiene a medicíne stále narastala, až sa dostala v roku 2019 na priemer 78 rokov.⁵ To je dobre pre nás. Samozrejme, je to len orientačná hodnota a výnimky potvrdzujú pravidlo – napríklad taký Michelangelo Buonarroti, taliansky sochár, maliar, architekt a básnik, sa už v 15. storočí dožil 88 rokov.

Každopádne je zrejmé, že každá ďalšia generácia sa v priemere dožije viac ako tá predchádzajúca. Ak máte teraz 60 rokov alebo viac, môžete mať pred sebou ešte desiatky rokov života. Američanka Hester Ford má v čase písania tejto knihy 116 rokov. Je matkou 12 detí, má 68 vnúčat, 125 pravnúčat a 120 prapravnúčat. Až do 108 rokov nebola ani raz v nemocnici a žila vo vlastnom dome bez asistencie. Ešte stále zvláda veľa vecí sama – dokáže sa najesť a s chodiacim oporným rámom prejde krátke vzdialenosti. Najstaršou žijúcou osobou je momentálne Kane Tanaka z Japonska, ktorá má v čase písania tejto knihy úctyhodných 118 rokov.

S rozhodnutím, že chceme žiť dlho, zdravo a šťastne, sa náš život naplní novou nádejou a dobrým pocitom. Už len to, že sme sa aktívne zapojili do vedomého pocitu dlhovekosti, nám prinesie veľa nádeje a vášne pre zmysluplný život.

Svojím prístupom k dlhovekosti ukážeme tiež lepší pohľad na život všetkým naokolo. Môžeme pozdvihnúť veľa jednotlivcov, ktorí si spájajú proces starnutia s beznádejou a so zúfalstvom.

Bolo by fantastické, keby sme svojím rozhodnutím prispeli k novej kultúre, v ktorej by starnutie nebolo na príťaž, ale predstavovalo by zdroj informácií a skúseností pre mladšie generácie, ktoré k nám budú vzhliadať s rešpektom a dôverou. Možno si kladiete otázku, čo také úžasné môžeme ostatným zanechať? Verte, že vôbec nemusí ísť o niečo radikálne, netreba robiť žiadne prevratné objavy. Aj jednoduché veci môžu priniesť veľmi veľa osohu.

Môj otec zomrel takmer pred tridsiatimi rokmi, no napriek tomu si zakaždým, keď sa vyberiem na prechádzku a uvidím niekde neporiadok, na neho spomeniem. Mám živo pred očami, ako neúnavne chodieval po lesoparku, zohol sa po každú jednu smietku a zabezpečil, aby sa dostala do smetiaka. Toto jeho správanie ostalo vo mne hlboko zakorenené. Nikdy by som v prírode nezanechala nič, čo do nej nepatrí. Rovnakú zásadu som vstúpila aj svojím deťom, a tak sa určitá myšlienka či skutok šíri a bude šíriť ďalej a ovplyvní stále ďalších jedincov. Spomeňte si na to, keď sa vás zmocní pocit, že ste starí, bezmocní a bezvýznamní.

Nikdy si nemyslite, že na vás už nezáleží. Je to totiž presne naopak. Na základe vašich životných skúseností môžete odovzdať ďalším generáciám a celej našej spoločnosti neveriteľnú hodnotu. Hodnotu, ktorú máte iba vy a nikto iný.

Prečo odmietať myšlienku, že druhá polovica nášho života môže byť to najlepšie, čo nás čaká? Automaticky predpokladáme, že hneď sa začnú kopíř negatívne prejavy starnutia. Vôbec to tak nemusí byť. Záleží na tom, ako budeme svoj život s pribúdajúci-

mi rokmi vnímať. Ak si začneme hovoriť, že prichádza začiatok konca, bude to tak. Naše telo pozorne načúva tomu, čo mu vraví naša myseľ. Potom sa nemôžeme čudovať, keď podľa toho aj vyzeráme.

S obľubou nazývam druhú polovicu života po päťdesiatke zlatým vekom – teda nie strieborným, ako je zaužívané len preto, lebo vlasy zvyknú byť popretkávané striebornými nitkami. Aj zlatú svadbu oslavujeme po završení 50 rokov života v manželstve. Mimochodom, štvrtá svadba po 60 rokoch spoločného života sa volá diamantová a nebeská svadba sa oslavuje po 75 rokoch vzťahu. Dožijú sa jej iba páry so silným zdravím a s pevným vzťahom. V minulosti sa hovorilo, že kto sa dožije takého výročia, pôjde rovno do neba, ale to už majú partneri okolo sto rokov. A že je to nemožné?

V decembri 2019 oslávili Američania John a Charlotte Hendersonovci 80. výročie sobáša. Na oslavu toho dňa vzal 106-ročný John svoju 105-ročnú manželku Charlotte na jazdu kabrioletom z dvadsiatych rokov minulého storočia a tak, ako to urobil na ich prvom rande, jej daroval krásnu kyticu kvetov. John aj Charlotte sa dožili vysokého veku v zdraví. Tvrдили, že tajomstvom dlhého života a šťastného manželstva je žiť umiernené. A byť prívetivý k svojej manželke, doplnil John. O rok neskôr John vo svojich 107 rokoch zomrel. Som presvedčená, že umrel ako šťastný človek.

*„Sem, sem sa pod'te dívať, bračekovci moji!
To chvíľka, čo za celý jeden život stojí!“*

Ján Botto, slovenský básnik

Kvalita života

Nejde len o to, aby sme sa dožili čo najdlhšieho veku. Dôležité je žiť v čo najlepšom zdraví a viesť až do svojho odchodu z tohto sveta hodnotný život.

Mnohým sa nechce žiť dlho už len preto, lebo sa obávajú všetkých ťažkostí a nepríjemností, ktoré sa spájajú so starobou – osamelosti, chorôb, nedostatku financií, fyzickej krehkosti.

Predstava, že sa môžeme dožiť storočnice v zdraví, nás môže na začiatku doslova vydesiť. Hlavne preto, lebo nie sme na túto myšlienku zvyknutí. Keď sa s niečím takým stretne v médiách, máme pocit, že to určite nie je pre nás, že sa to týka iba nejakej elitnej skupinky vyvolených.

Priznám sa, že som si tiež hovorievala, ako sa musím poponáhľať, aby som stihla všetko do osemdesiatky, a to budem ešte vďačná, ak sa jej vôbec dožijem, pretože v našej rodine odišli všetci krátko po sedemdesiatke. Vlastne mi ani nenapadlo plánovať niečo ďalej, pretože čo ak: čo ak sa toho nedožijem, čo ak ma už aj tak nebude nič baviť, čo ak na to nebudem mať síl. To sa ukázalo ako zásadná chyba.

Musíme si uvedomiť, že môžeme ovplyvňovať nielen dĺžku života, ale aj jeho kvalitu – obe tieto vlastnosti sa menia každým dňom

na základe našich rozhodnutí. Nesmieme preto pasívne čakať, čo príde. Treba mať jasnú predstavu a ísť si za svojím.

Často posielame prosby do neba a dúfame, že sa nám vyplnia, ale ak sami neurobíme maximum, nemôžeme očakávať, že niekto spraví prácu za nás. Skvele to vystihuje slovenské porekadlo: „Pomôž si, človeče, aj Pán Boh ti pomôže.“

Asi netreba vysvetľovať, že zdravý život je úzko spätý s našimi návykmi. Môžeme sa rozhodnúť, aké priority si zvolíme – či budeme preferovať zdraviu prospešné návyky a budovať si pozitívnu myseľ, alebo necháme svoju telesnú aj duševnú schránku spustnúť. Také rozhodnutie je plne v našich rukách.

Doc. PhDr. Rastislav Bednárík, CSc., z Inštitútu pre výskum práce a rodiny v dokumente „Prieskum socioekonomickej situácie seniorov na Slovensku“ píše, že hlavné obavy seniorov sa týkajú, pochopiteľne, zdravia.⁶ Zdravotný stav je dôležitý pre plnohodnotný život. Nejde teda len o otázku dĺžky života, ale najmä o to, akému zdraviu sa budeme tešiť.

Celkový trend ukazuje, že vek dožitia narastá, pričom v slovenských podmienkach rastie dynamickejšie ako v mnohých iných krajinách EÚ. Horšie je to však s ukazovateľmi dĺžky života prežitého v plnom zdraví, tam je veľa priestoru na zlepšenie. Zdravotné problémy a invalidita sa u oboch pohlaví na Slovensku objavujú o sedem rokov skôr, než je európsky priemer.

Preto musíme mať na pamäti, že starostlivosť o zdravie by mala byť naša priorita. Čím pevnejšie zdravie budeme mať, tým viac si budeme môcť život vychutnať a urobiť ho zmysluplným.