

# Jednoduchý spôsob, ako sa zlepšiť v čomkoľvek

- editor007 | 25. června 2024

**SVĚT: Kladenie podnetných otázok môže do vášho života priniesť zámernosť a cieľavedomosť.**

Najlepší a najuniverzálnejší spôsob, ktorý poznám, ako prejsť lepšie akoukoľvek radou životných udalostí, je pristupovať k nim s rozvahou. Považujem za samozrejmé, že všetko, čo sa robí s rozvahou a zámerom, má väčšiu šancu na úspech.

Ale čo presne znamená mať zámer? Mať zámer si vyžaduje uvažovanie, premyslenosť a vedomú voľbu. To je v protiklade k nášmu východiskovému režimu, ktorý je často impulzívny a bez väčšieho uvažovania nad rámec povrchných záujmov.

Podľa mňa najrýchlejším spôsobom, ako sa prepnúť z východiskového režimu do režimu zámerného, položiť si rad jednoduchých, ale skúmaných otázok a pokúsiť sa na ne uspokojivo odpovedať.

Tento prístup má korene vo vyučovacej metóde starogréckeho filozofa Sokrata. Sokratova metóda, ako sa jej začalo hovoriť, zvyčajne zahŕňa priateľský a spolupracujúci, ale argumentujúci dialóg dvoch alebo viacerých ľudí. Jedna osoba jemne, ale priamo vyzýva druhú osobu otázkami, pričom spoločným cieľom je hlbšie porozumenie a nájdenie pravdy.

Zistil som ale, že vôbec nepotrebuje dvoch ľudí. Je možné spomaliť sám seba, spochybníť vlastné myslenie a dosiahnuť podobný výsledok.

## **Ako používať sokratovu metódu**

Neexistuje žiadny tajný recept na kladenie dobrých „sokratovských“ otázok. Obvyklé typy otázok, najmä tie, ktoré sa začínajú slovami prečo, čo a ako, sú viacmenej dobrým začiatkom.

Tieto otázky môžete skladať na seba, napríklad tak, že sa niekoľkokrát opýtate prečo, aby ste odhalili hlbšie dôvody alebo predpoklady, ktoré sa skrývajú za vašimi myšlienkami.

Sokratova metóda funguje podobne ako rozhovor o probléme alebo rozhodnutí s blízkym priateľom. Tým, že svoje myšlienky vyslovíte nahlas, môžete zistiť, aké plytké alebo márne sú vaše pohnútky v určitej oblasti, alebo si uvedomiť súvislosti, ktoré by ste inak prehliadli.

Sokratova metóda je však ešte účinnejšia, ak ju robíte s niekým, koho poznáte a komu dôverujete. Takto bola pôvodne koncipovaná. Najlepší spoločníci – tí, za ktorými chodíte so svojimi problémami – používajú túto metódu akosi prirodzene. Nesnažia sa vyriešiť vaše problémy za vás, ale skôr vám pomáhajú o nich jasnejšie a hlbšie premýšľať.

Bez ohľadu na to, ako ju použijete, či sami alebo s priateľom, sokratova metóda je účinný nástroj, ktorý vám pomôže byť cieľavedomejší v akejkoľvek oblasti života.

## **Moje obľúbené sokratovské otázky**

Nižšie uvádzam niekoľko príkladov otázok, ktoré používam na to, aby som sa prinútil premýšľať. Ak ste na tom podobne ako ja, je dobré si tieto otázky pripomenúť, keď sa stretávate s negatívnymi

emóciami, ako je stres, nuda alebo apatia. Tieto otázky môžu byť jemným spôsobom, ako svoje emócie opäť uviesť do súladu s vašimi cieľmi.

## Otázky Čo?

Čo sa snažím dosiahnuť?  
Čo si želám, aby som chcel?  
Čo vlastne chcem?  
Čo považujem za pravdivé?  
Na čo čakám?  
Otázky Prečo?

Prečo chcem to, čo chcem?  
Prečo sa cítim tak, ako sa cítim?  
Prečo to nefunguje?  
Prečo si myslím, že to bude fungovať?  
Otázky Ako?

Ako môže moja viera ovplyvniť môj pohľad na vec?  
Ako môžem začať?  
Ako chcem, aby to vyzeralo v budúcnosti?  
Ako si toto môžem viac užiť?  
Tri výhody sokratovej metódy

„Jednoduchý spôsob, ako sa zlepšiť vo všetkom“ – odvážne tvrdenie na taký krátky článok. Pravdou je, že Sokratova metóda nie je žiadny zázračný elixír – funguje len vtedy, ak sa jej venujete a poctivo ju používate.

Ale úprimne povedané, neviem si predstaviť veľa životných situácií, v ktorých by sa vďaka nej veci výrazne nezlepšili, ak ju skutočne použijete. Tento postup, kedy si (alebo priateľovi) položíte sériu zisťovacích otázok, funguje, pretože podporuje tieto tri prospešné činnosti:

1. Spomaľte sa v rušnom a uponáhľanom svete. V dnešnej dobe roztržitosti a zaneprázdnenosti sa mnohé naše rozhodnutia dejú na základe emocionálneho impulzu. Buď to, alebo nekriticky zotrávame na východiskových životných cestách. Čokoľvek, čo nás privedie k zastaveniu sa, je podľa môjho názoru vítanou rovnováhou.
2. Prinúťte svoje myšlienky ísť hlbšie než len po povrchu. Či už to tak bolo vždy, alebo to zhoršila neustála stimulácia našich obrazoviek, zdá sa, že hlboké myslenie je v súčasnosti nedostatkovým tovarom. Keď už premýšľame, málokedy tak robíme metodicky – namiesto toho skáčeme od jednej prchavej myšlienky k druhej. Sokratova metóda nás núti hlbšie premýšľať o dôležitých životných otázkach s hlbšou rozvahou.
3. Stanovte si pozitívny zámer a vyznačte pomyselnú hranicu. Sokratova metóda nie je len nástrojom brainstormingu; kladie nám otázky a očakáva premyslené odpovede. Tieto odpovede môžu byť ambiciózne, ale môžu nám pomôcť predstaviť si lepšiu verziu seba samého i to, ako by mohla vyzerieť. Jasné poznanie dobrej veci, ktorú chcete urobiť, je dôležitým krokom práve týmto smerom.

AUTOR: MIKE DONGHIA

Překlad: ET-SK

[ZDROJ](#)