

Průvodce lidskými vlastnostmi

Smysl života

Pokud někomu položíme otázku o smyslu života, se značnou pravděpodobností nebude tímto dotazem příliš nadšen.

Stejně jako já.

Jde o tabuizovanou záležitost, která má určité aspekty intimity v širším slova smyslu.

V řadě případů mezi odpověďmi se vyskytne široké spektrum názorů, od očekávaných klišé typu: no přece rodina, děti, až po méně vznešené: kariéra, vydělávání financí, dosažení určité společenské vážnosti apod.

U věřících převládají mezi odpověďmi spíše myšlenky o naplnění principů víry, pomoci slabým, odevzdání se vůli všemohoucího.

Všeobecně je však patrná snaha ospravedlnit to, co člověk průběžně ve svém životě koná a dát to do souladu s principy společenského vědomí.

Z výše uvedených skutečností vyplývá, že podstata smyslu života je značně variabilně vykládána u různých skupin obyvatelstva a vytvořit její jednotnou platformu je prakticky nemožné. Je otázka, jestli takové snahy ale vůbec mají nějaký smysl.

Jsou totiž lidé, a není jich zrovna málo, kteří odmítají se danými pojmy vůbec zabývat a pokládají veškeré přemýšlení o smysluplné náplni života jenom za ztrátu času.

Je však téměř jisté, že i tito smysl života nesporně mají, ale nepokládají za nutné se o něm zmiňovat, neboť jak už bylo řečeno, diskuzi na toto téma považují za přísně soukromou záležitost.

Pokud ode mne někdo v tuto chvíli čeká, uvést co by mělo být smyslem života, nedočká se, já ho sám nedokážu přesně definovat a už vůbec ne někomu předhazovat. Přiznám se, že ani mně to moc nevadí.

Ne, že bych svůj vlastní smysl života neměl, ale hovořit o něm mně připadá jako nekorektní, a v tuto chvíli vlastně popírám sám sebe.

Asi je něco pravdy na tom, že každý přemýšlí o opodstatnění svého bytí na tomto světě, ale vůbec nepokládá za nutné svěřovat se jiným, a to ani blízkým! Jde o něco hodně imaginárního, o něco, co si musí člověk permanentně nechat procházet hlavou. Nelze v tomto někoho napodobovat a zdá se, že se nelze i danému náhledu na život naučit!

Možná, že je nejlepší ponechat věcem a dějům volný průběh a činit ve svém životě to, co je prospěšné jiným, přičemž je velmi rozumné nečekat uznání... Na ohlížení je nutný určitý čas, ne každý ho ovšem dokáže ve správnou dobu využít.



Hledání pravdy

Hledání pravdy můžeme připodobnit k hledání svatého grálu.

Položme si otázku, nemůže být v náhledu na určitou věc či problém i více pravd? Více pravd o jednom a tomtéž, to by ale měl být přece totální nesmysl, nebo snad ne?

Pravda je přece jenom jedna, anebo připustíme nanejvýš několik málo jejich variant, které se by se od sebe neměly příliš lišit.

Ale co je vlastně pravda? Asi nejstručnější její definice uvádí, že se jedná o soulad našeho myšlenkového procesu s realitou.

„Pravdivé je říci o něčem, co je, že to je, a o něčem, co není, že to není.“ Aristotelés

„Pravda je shoda skutečnosti s poznáním. (Veritas est adaequatio rei et intellectus.)“ Tomáš Akvinský

Ale v tom je právě ten kámen úrazu.

Každý z nás je naprosto jedinečným organismem, a to jak po stránce vzhledu, tak po liniích našich myšlenkových procesů.

Nejenom biologové vědí, že každý jedinec disponuje specifickou DNA kyselinou, má tedy zcela originální a neopakovatelnou sekvenci genů ve svém genetickém základu.

U každé osoby se tedy dá na základě uvedeného předpokládat osobitý náhled na jakoukoliv událost, a ten by tedy neměl být pouhou kopií názoru jiného člověka.

Dokonce u jednovaječných dvojčat, která mají totožnou genetickou informaci, se v jejich jednání a vystupování zjišťují evidentní rozdíly!

Je to podobné jako u geneticky podmíněných nemocí, u těch jde v organismu o zakódovanou nežádoucí informaci, ale ta se projeví jen za určitých okolností chorobným stavem, tedy za určitého, v daném případě negativního stavu.

Kolikrát někomu v této souvislosti říkáme: „Naprosto s tebou souhlasím! Máš pravdu!“

V obecném pohledu to snad platí, ale v detailním určitě ne.

Pokud dva lidé v jednu a tutéž chvíli řeknou „Nad námi se klene modrá obloha,“ mají sice asi pravdu, ale každý z nich tu svoji, maličko se lišící od vjemů druhého člověka.

Tu modř zcela určitě každý z nás vnímá trochu odlišně. Když v ničem jiném, tak v „kontextu“ okolní situace v době daného výroku.

V jiném příkladu, mnohokrát se s někým procházíme přírodou, poukazujeme na něco a říkáme v té souvislosti: "No to je nádhera!"

Ale opět tu „nádheru“ vnímá každý z nás poněkud jinak. Někdo ve své mysli velebí stromy, někdo vnímá pobíhající srnku, jiného zase třeba zaujmou pastelově modravé hory na obzoru.

Namítnete: „Ale pravdou je, že je to nádhera!“ Jistě, ale zde se už bavme o variantách pravd! A těch je asi vícero...

V tisku, rozhlase, televizi i při běžných kontaktech se různí autoři usilovně snaží přesvědčit čtenáře, posluchače o pravdě, rozumí se... o jejich pravdě.

Po čase jeví dotyční apologeti určité zklamání, že ne všichni pojali jejich názory tak, jak je protagonisté svými projevy presentovali.

A v tom to právě ten problém!

Ne nadarmo se říká, že opakem pravdy bývá jiná pravda. Pravda pravdoucí! Anebo zase ne? To bych si přece protiřekl.

Jde ale pouze o můj názor, který ostatním předkládám v domnění, že mám pravdu.

Hmm!

Všechny tyto „pravdy“ vyplývají z reálné nemožnosti absolutně definitivně objasnit skutečnost, které se pravdivostní výrok týká, neboť každá "skutečnost" je vždy relativní ke svému pozorovateli a tedy ne absolutní sama o sobě.

Mít rozmanité názory, a přesto obecně akceptovatelné, je naprosto přirozené a žádoucí! Tak jak je přirozená různorodost v přírodě, taková má být i názorová diverzita!

A tolerovat odlišné názory, potažmo pravdy, patří k základním atributům demokracie. Opak je projevem malosti ducha, a to je nepopíratelné!



Samotářství

Mnoho, přemnoho lidí zůstává ve svém životě o samotě. Důvodů tohoto stavu je mnoho a není v tuto chvíli až tak podstatné se jimi podrobně zabývat.

Někdo se zklamal v lásce, někdo trpí zdravotními neduhy, jiný zase život „singles“ a svobodu s tímto stavem spojenou považuje za nepostradatelné atributy lidského bytí.

Jaké je to být sám?

Možná, i když nevím, jestli budu správně pochopen, člověk přece paradoxně nikdy není sám. Může spojit svůj osud se samotou a brát ji jako dlouhodobou a vážnou známost.

Může žít s touto přítelkyní, která je ovšem, stejně jako každá osoba ženské pohlaví, ve svém jednání značně nevyzpytatelná, příležitostně svou přítomností i zneklidňující.

Proto je s ní, pravda, jak se též někdy říká, k nevydržení, neboť jedince zatěžuje neúprosnými a chmurnými myšlenkami, čímž mu nedovolí plně se soustředit na práci či zábavu. Vtírá se do jeho mysli, ať už člověk míří na své cestě životem kamkoliv.

Samota ho svou přítomností pronásleduje, stojí mu neustále za zády a klade mu otázky, na které se těžko, přetěžko odpovídá.

Jindy je naproti tomu zase milou přítelkyní, která člověka objímá, doslova ho hladí, konejší a uvádí do stavu blaženosti.

A pokud si samota pozve, a to se stává velmi často, k sobě své přátele, tedy ticho, meditaci nebo naopak poutavou hudbu, pak je stav našeho souznění s ní docela příjemný!

V těch chvílích se můžeme nerušeně zaposlouchat do tónů klasické hudby, které rozeznějí naše nitro, můžeme vnímat, aniž by nás někdo rušil hovorem, nádheru okolní přírody, ve které citlivě vnímáme přítomnost každého stromu či keře v okolí, můžeme se nerušeně oddávat zpěvu ptáků, dívat se vzhůru na plynoucí oblaka, rozebírat smysl života nebo jen tak zavírat oči a snít o věčnosti jako takové.

Samota nám nabízí soukromí, do kterého nemůže nikdo proniknout, nabízí nám smíření se zákony nekonečného jsoucna, které nelze odmítnout.

Ano, je zádumčivá, někdy totiž přijde se svým známým, se smutkem, a pak s ní opravdu není příliš jednoduché vyjít. Ale je natolik moudrá, že ho dovede dříve nebo později odkázat do patřičných míst a opět je s ní pak přijatelné soužití.

Někteří mají se setkání se samotou opodstatněné obavy, ale ona opravdu není tak zlá, jak se o ní mnozí vyjadřují.

Dovede pochopit stav duše, dovede mnohdy uchlácholit její obavy z budoucna!

Není přece třeba s touto „bytostí“ trávit veškerý svůj čas, je vhodné občas se od ní odpoutat, ale je mnoho z nás, kteří se rádi ke své přítelkyni vrátí, aby se s ní polaskali a přijali od ní vše to, co nám nabízí.

Žít s ní celý život, to asi dokáže jen málokdo.

I ona se může omrzet, člověk potřebuje ve svém bytí nové podněty a tak si často začne hledat nové přátele, které nabízí tento rozmanitý svět.

Najde je, začne si líbovat v ruchu světa, užívá si výměny informací, naplno se sytí materiálními statky, ale po určité době, dříve nebo později, se mu začne stýskat, hádejte po čem? Ano, uhodli jste,.... po samotě.

A ona přichází zvolna, kyne rukou, naznačuje, že není třeba se jí až tak obávat, a to ani ve dnech svátečních.

Na svých dlaních nám předkládá to, co nedokáže nabídnout nikdo jiný, harmonií, pochopení a skutečnost, že vše plyne, aniž bychom mohli chod událostí nějak ovlivnit, neboť vše má svůj řád, začátek, ale i neodvratný konec!

Samota svými gesty zahání ji doprovázející smutek a v její tváři se objevuje sice neznatelný, ale přece jenom milý úsměv. Je přece součástí nekonečného jsoucna a je tedy zcela přirozená!

Mlčenlivost

Takže, oslovme mlčení jako takové!

„Mlčení, přiznej se, co jsi to vlastně za fenomén?

Pletou si tě s tichem, ale o synonymum v žádném případě u tebe nejde." Ticho se může na rozdíl od tebe rozprostírat krajinou i bez přítomného lidského subjektu, promiň, říkám to jen tak na okraj.

„Takže, čím vlastně jsi, kdy a kde se vyskytuješ?

Vím, býváš k nalezení tam, kde je více lidí, mezi kterými se předpokládá formou mluvy výměna myšlenek.

Teprve když se tak neděje, dáváš o sobě vědět!

Co říkáš na moje úvodní slova?

Nic?

Neodpovídáš?

Nevadí! Předpokládal jsem to!

Dobře vím, že máš celou řadu variant.

Můžeš být například mlčením zlověstným, kdy se napětí mezi jedinci doslova vznáší ve vzduchu, člověk by v tu chvíli asi chtěl k tomu druhému něco nelibého pronést, ty se ale považuješ v ten okamžik za výřečnější.

Jindy jsi mlčením prostým, kdy lidé k sobě necítí nepřátelství, ale nechtějí se slovně vyjadřovat, neboť jsou zahloubáni do svých myšlenek a toho, kdo jde s nimi, považují jen za pouhý doprovod.

Jsi i stavem, kdy člověk chce naznačit svému okolí něco pěkného, hezká slova má doslova na jazyku, ale ostýchá se a nedokáže je v danou chvíli tomu druhému říct.

Málem bych zapomněl na tu tvoji formu, kdy lidé vůbec nechtějí propouštět do éteru své názory, ale je jim spolu dobře, neboť vnitřně cítí, že mluvení či jakýkoliv jiný hluk je v dané situaci něco tak nějak nadbytečného.

Je třeba ovšem dodat, že i při tvé přítomnosti je možná mezilidská komunikace, například pohledem, mimikou obličeje, povytažením obočí, úsměvem, pohyby hlavy, otáčením těla, vzdechy.

Vlastně, tady jsem to už přehnal, vzdechy by asi k tobě patřit neměly.

Jsi průvodcem ticha, ale jak už bylo řečeno, ticho se obejde i bez tebe. Přesto jsem si jistý, že se máte navzájem rádi!

Máme tě tedy brát jako pozitivní jev nebo ne?

Myslím si, že platí obojí, někdy můžeš být zkázonosné, třeba v partnerském vztahu, jindy zase jsi dobou, kdy se zamýšlíme sami nad sebou, nad vztahy mezi lidmi a společností vůbec.

Kdesi jsem slyšel, že z hlediska sémantického jsi nulovým znakem.

V matematice je nula považována za nižší hodnotu nežli jakékoliv kladné číslo, v běžném životě však můžeš mít naopak nevyčíslitelnou hodnotu.

Hovoří o tobě mnoho citátů, řada z nich je poněkud škodolibá vůči ženám.

Prý jsi jediným skvostem, který žena nenosí ráda. V jiném citátu se hovoří, že „dveře, které nevržou, a žena, která tě vlastní, jsou nejlepší."

Jiná rčení jsou obecnější a přijatelnější. Například tvrdí, že „s tebou si člověk mnoho řečí odbude."

Možná že na tom něco pravdy je!

Zajímavé je přísloví, které tvrdí, že „hloupý, když tebou disponuje, podobá se chytrému." Tady mě ale napadá, že dotyčný má, jak se říká za ušima, pokud je předem obeznámen s tímto výrokiem.

Dočkám se konečně od tebe odpovědi na vše výše uvedené?

Zase nic,..... no s tebou si člověk skutečně moc zábavy neužije!"

Máme závidět těm, co se stejně jako my stanou minulostí? Jistě, budou mít krásné náhrobky, ale i ty budou s postupujícími roky zvětrávat!

Jaký tedy učinit závěr?

Na světě je krásně, i když lidské bytí je konečné tak jako u všech živočišných druhů. Ano, jsme organismy dokonalejšími než ostatní živočichové, ale patříme nesporně mezi ně, ať se nám to líbí nebo ne, a to se všemi doprovodnými klady i záporů!

Svědomí

Kdo by ho neměl, já nejsem výjimkou.

Jde o známý vnitřní pocit člověka, o jakousi vnitřní instanci, tedy kontrolní orgán, který dává jedinci možnost zpětně anebo i s předstihem do budoucna vyhodnotit jeho jednání.

Ano, jde o oduševnělou stránku lidské sebereflexe, která má v životě každého z nás nemalý význam. Opravdu ale každého?

To přece nemusí být pravda.

Mnozí považují svědomí na pouhou ztrátu času, za něco, co je omezuje v jejich každodenním konání. Současně ho mohou považovat i za něco, co je projevem lidské slabosti, a tudíž je možné se za tuto vlastnost dokonce i stydět.

K pojmu svědomí se v literatuře vyjadřuje celá řada více či méně kompetentních činitelů, ať už církevních nebo světských.

Různé psychologické i theologické instituce se tomuto námětu věnují velice podrobně a je pro ně typické, že se formulacemi uvedeného pojmu navzájem dost podstatně odlišují.

Je někdy až úsměvné, jak se snaží slavní filosofové minulosti i současnosti přesvědčit své ovečky o své „pravdě," ke které dospěli.

Ne že by se jí nepřiblížili, ba dokonce podle svého názoru neztotožnili, ale sotva v tomto ohledu nabýt jistoty.

Tak trochu paradoxně stranou stojí biologická podstata svědomí, která je dána strukturálními mozgovými formacemi.

Při patologickém postižení té které mozkové struktury se mění i exprese svědomí, takže považovat ho za něco konstantního je iluzorní.

Svědomí má samozřejmě vztah k osobnosti jedince, jeho evoluci a rovněž k nezbytným společenským okolnostem.

V průběhu života se kritéria svědomí mohou měnit, přičemž výchova k životním hodnotám, o které se svědomí myšlenkově opírá, sehrává zde nesporně velkou roli.

Otázka dále zní, zdali je možné mít svědomí pod vědomou kontrolou a chránit ho nejenom před vnějšími, respektive vnitřními vlivy?

Domnívám se, že ne, svědomí vyklouzává z duše, čas od času mění svoji podstatu, ale organismus ho umí i v tomto ohledu nastavit příležitostně nově.

To, co nás svědomím tížilo v minulosti, nás nemusí zatěžovat do budoucna.

Svědomí lze pochopitelně z našeho nitra i vytěsnit.

Můžeme se snažit na něj nemyslet, na čas ho eliminovat, jindy se ho dokonce podaří zapudit z naší mysli definitivně.

Zbavit se ho snažíme zejména tehdy, když je vtíravý a nedovoluje nám se soustředit na racionální stránky života.

Stává se bolestným, a kdo by ho v těchto intencích pak potřeboval?

Obecně řečeno, občas komplikuje náš život a svým občasným přehodnocováním životních cílů se stává chaotickým...

Navíc je zřejmá snaha si ho přisvojit různými společenskými formacemi a přizpůsobit ho jejich normám, náboženské nevyjímaje.

Jak tedy nakládat se svědomím?

Nechejme ho volně proplouvat našimi myšlenkami, to bude asi nejlepší doporučení!

Dejme našemu svědomí svobodu konání, buďme tolerantní k jeho náladovým výkyvům!!

Bude lépe s ním po dobru dobře vycházet, ale může se nám stát, že nás přece jenom ponechá na holičkách.

Je sice pak možné ho s odstupem doby i soudit, ale objektivní rozsudek nad ním, ale i jeho nositelem, nechť vynese čas!

Je na rozdíl od nás... díky Bohu neovlivnitelný!

Zklamání

Neexistuje člověk, který by občas nezažíval pocit zklamání.

Asi ho my všichni menší či větší prožíváme v různém rozsahu téměř každý den, aniž bychom ho očekávali.

Záleží pak na povahových vlastnostech člověka, jak takové hnutí mysli akceptuje, ne každý se totiž z tohoto stavu rychle dostane a své myšlenky zaměří pozitivněji.

Ten, kdo žije ve velkém očekávání a má příliš smělé cíle, ten bývá zklamán častěji a více.

Přirozeně nezáleží jen na počtu uváděných nežádoucích pocitů, ale více na jejich kvalitě, na hloubce zásahu našeho nitra.

Zklamání, která nás v životě provází, jsou totiž svým rozsahem velmi různorodá, některá mohou být svým dopadem na psychiku člověka zanedbatelná.

Pokud je totiž někdo zklamán, že nenašel v obchodě požadované zboží, asi to nebude s jeho následnými negativními pocity až tak zlé.

Zanedlouho může své „raněné srdce“ nahradit pocitem zcela opačným, příjemným a vymazat tím svůj nemilý zážitek něčím příjemnějším.

Někdo je zase zbaven svých představ tím, že se mu nedaří v kariérním růstu postupovat tak rychle, jak očekával. I tato skutečnost nemusí být brána tragicky, časem cílevědomým úsilím dotyčného může zase odeznít.

Je skoro zbytečné připomínat, že každý sportovec, a to bez výjimky, prožívá čas od času krátkou pocit marnosti. Ve sportu však častěji nežli jinde je možné se z porážky „otřepat,“ třeba již při nejbližším sportovním klání.

Stejně tak naprosto běžná jsou zklamání ze špatných známek, prožívaná studenty ve škole.

Zanedlouho na neúspěchy ve školních lavicích zapomeneme, neboť se nám dostane útěchy v dalších vystoupeních před tabulí, a úsměv se znovu zaskví v naší tváři

Nejvíce se snad o zklamání hovoří v souvislosti s láskou. Téměř každý z nás v počátcích vztahu se o protějšku domnívá to nejlepší prostřednictvím známých růžových brýlí.

Ty ovšem dříve nebo později postupně vytrácejí své barvy, ať už se tomu bráníme sebevíce.

V každém vztahu jeden miluje více a ten druhý vždy poněkud méně, což po určité době přirozeně může vést a vede k vzájemným nedorozuměním.

Někdo je v záležitostech lásky romantičtější, jiný zase pragmatičtější, aniž mu to lze vytýkat.

Jsme my lidé přece jenom živočišného založení a materiálně nás musí v souvislosti s rodinou zajímat rovněž.

Zklamání nepřichází vždy jednorázově.

Často se jeho jednotlivé etapy postupně hromadí, nabývají na kvantitě, aby pak zákonitě přerostly v kvalitu a vztah, respektive vzájemné sympatie, zničily.

Domnívám se však, že největší pocit smutku zažívá člověk tehdy, když se zklame v přátelství, které má větší záběr než milostné opojení.

Když vám ukáže záda člověk, na kterého jste kdysi spoléhali, a to nejenom v milostných záležitostech, tak to je hodně bolestné.

Takové odmítnutí nemusí být vždy provázeno výčitkami, o to hrozivější a svým způsobem výmluvnější je mlčení.

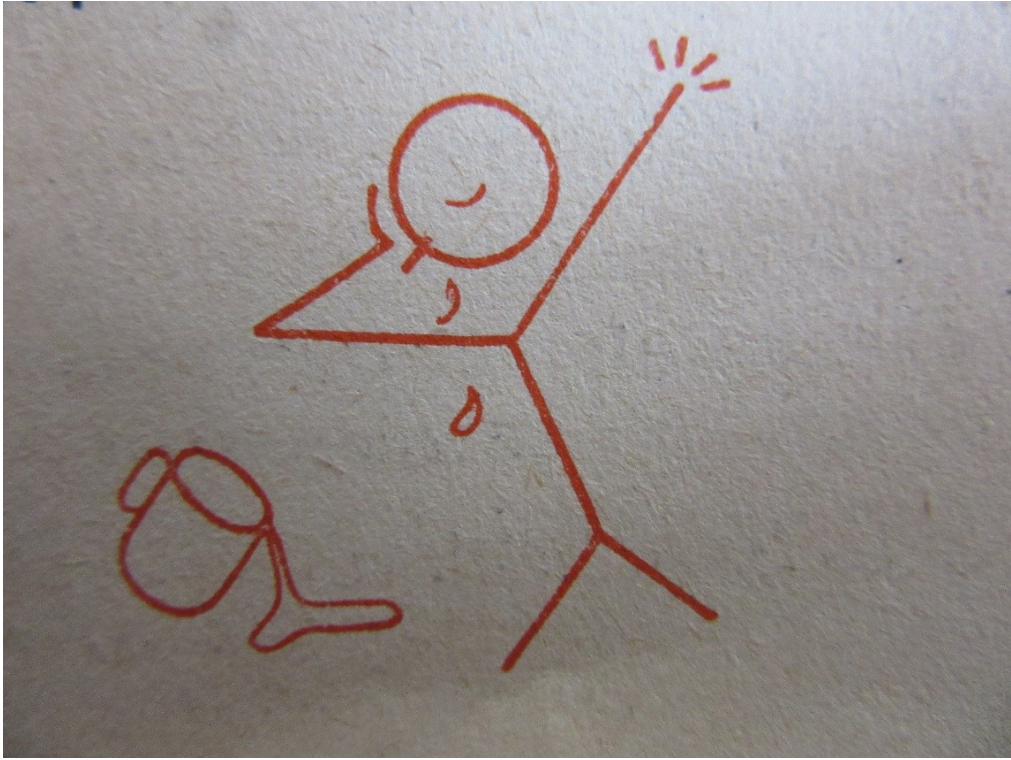
Někdy je sice patrná snaha obnovit předcházející důvěru, ale jednou odvanutá vlákna „babího léta“ se už málokdy vracejí!

Zklamání se dá vyjádřit mnohem poetičtěji a složitěji, než jsem uvedl výše uvedenými řádky, to by ale zastíralo jeho podstatu, a ta je kupodivu docela jednoduchá.

Jde o selhání naší duše!

Lidé nesou tato pohnutí mysli různě, většinou s hořkostí, někteří i zaslzí, jiní zaskřípou zuby, ale tím už nezmění událost, která se stala.

To se může podařit pouze milosrdnému času. Ten sice dokáže odpouštět, ale ani on nezapomene!



Depresivita

Léto je za námi, před námi vyhlídky na podzimní plískanice, chladné a lezavé počasí a krátké dny bez slunce.

Kdo by jen z toho pomyšlení neměl „depku“?

Co vlastně je ta „depka“, kde je hranice a jaký je rozdíl mezi špatnou náladou, smutkem, úzkostí, strachem, obavou a depresí? Co je normální přirozená reakce na bolestné životní situace a kdy už je třeba hledat pomoc u odborníků?

Již staří Řekové vnímali melancholii jako nemoc, kterou je potřeba léčit. Deprese je definována jako hluboký smutek, který se objevuje většinou bez zjevné příčiny, trvá déle než tři týdny a omezuje každodenní život pacienta.

Deprese je vážná nemoc, není to lenost nebo nedostatek vůle.

Touto nemocí ročně onemocní asi pět lidí ze sta, zhruba dvakrát častěji jsou to ženy, častý je výskyt ve stáří, mnohdy doprovází i jiná onemocnění. Také po životním traumatu, jakým je například ztráta blízké osoby, může smutek přejít v depresi.

Jednoznačná a jednoduchá odpověď by asi vynesla nominaci na Nobelovu cenu.

Do jisté míry je deprese dědičná, velký vliv má vnější prostředí, výchova, stres, tíživá životní situace, hormonální změny, často začíná na podzim a v zimě, kdy ubývá slunečního světla. Všechny tyto okolnosti mohou být spouštěčem deprese.

Když se asi před 25 lety objevil průlomový lék na depresi, převážila mezi odborníky teorie, že depresi způsobuje nízká hladina některých látek v mozku, které se podílejí na přenosu nervových vzruchů. psychiatrickými onemocněními k nemocem, za které se pacienti stydí.

Spolu s faktem, že u první depresivní fáze pacient neví, co se děje, a počáteční příznaky si neuvědomuje, je stud příčinou toho, že se často se správnou léčbou začíná příliš pozdě.

A jaké jsou příznaky deprese?

Patří mezi ně neschopnost se radovat, výrazná únava, obavy, strach, úzkost, plačtivost, poruchy spánku, změny chuti k jídlu.

Depresivní člověk se přestává věnovat svým koníčkům, vyhýbá se přátelům, trpí neopodstatněnými výčitkami svědomí, nevěří si, nemá chuť k jídlu, nebo se naopak přejídá.

S tím, jak se neléčená deprese prohlubuje, přestává být pacient schopen pracovat, později už nevládá ani běžné činnosti, hygienu a zůstává celý den v posteli. Mohou se dokonce objevovat i myšlenky na sebevraždu.

Mechanismus prohlubování deprese výstižně popisuje bludný kruh.

Co s tím můžeme dělat?

Nejprve si představme, že se v tomto bludném kruhu ocitnete vy sami. Buď víme, že můžeme být depresí ohroženi třeba na základě dědičné dispozice, případně máme zkušenost s dřívější depresivní fází), anebo žádné nebezpečí nečekáte.

At už je to tak, či onak, musíme dbát zásad zdravého životního stylu a zdravého rozumu. aneb jak praví přísloví: „Zachovej řád a řád zachová tebe“.

Na místě je dodržování pravidelného denního režimu, pokud možno aktivně trávit svůj volný čas, mít dostatek pohybu, pečovat o vztahy s partnerem, dětmi i přáteli.

Jakmile si uvědomíme, že už jsme si dlouho nezašli se svými přáteli na kávu, nešli si zacvičit, jste podráždění na děti, nic vás nebaví, nemáte chuť, všem už jdete jen na nervy, snad by bylo lepší vůbec nebýt..., je tu pravděpodobně nějaký problém, s nímž byste měli něco dělat.

Ale vždyť návod je odstavec výše, tak co?



Churavění

O nemocích byly napsány tisíce a tisíce odborně laděných stránek, ale jen nemnoho o jejich záhadných duších.

Mnohá nemoc je i v současné době tajemná a jen pozvolna odkrývá své taje těm, kteří se snaží ji zkoumat.

Může být záležitostí dědičně podmíněnou, ale i tehdy je doprovázena mnoha dalšími faktory, a navíc podstatně ovlivňována lidskou psychikou.

Mezi lidmi je mnoho těch, kteří podstatu své nemoci příliš neznají, mnozí se navenek stydí navenek přiznat projevy své choroby a skrývají ji tím před pohledy veřejnosti.

Má ale nemoc, ať už akutní nebo chronická, svoji duši?

Odověď zní: Ano, zcela určitě má!

Je totiž stavem, kdy organismus tělem i psychikou bojuje proti všemu tomu, co je lidskému tělu cizí, nepřirozené.

Někdy v tomto boji uspěje, jindy dříve nebo později náporu nepřátel podléhá.

Někdy dokonce, a to je dost nepochopitelné, je tělo samo proti sobě, neboť nepochopitelně bojuje proti svým vlastním tkáním.

V takovém případě můžeme nazvat vzniklou nemoc jakousi občanskou válkou, neboť ty části těla, které by měly navzájem spolupracovat, obracejí své zbraně samy proti sobě, a to je samozřejmě nežádoucí a nežádoucí a nežádoucí osudové.

Ty milé a svým způsobem krásné bílé krvinky, mající na starosti naši imunitu, a které na různých místech těla pronásledují viry i bakterie, někdy nemilosrdně napadají vlastní pozměněné buňky, které si ke své smůle oblékly „nevhodný oděv," a tím se staly se pro organismus cizími elementy.

Jako kdyby jim uvedení nositelé obranyschopnosti, bílé krvinky, záviděli jejich odlišný vzhled, nové hábity.

Ano, hovořím o autoimunitních chorobách – roztroušené skleróze, artritidě, cukrovce 1. typu apod., což jsou spolu s alergiemi nemoci s narušenou imunitní odezvou.

K většině těchto nemocí se dříve nebo později přivine ošklivý mužík, řekněme mu zánět, který nositeli osudu, někdy i rodinného prokletí, způsobí nemalé potíže, a to fyzické, ale i duchovní.

Samotná nemoc je žel jakousi zlou vílou, která tančí v lidském těle a hledá místa, kterým by mávnutím svého zlověstného proutku způsobila co největší zkázu.

Kolem planoucího ohniště zánětů vlaje při jejich tanečních variacích její nachově zbarvený závoj.

Obdařuje „nevinného" krupějemi nemalé bolesti, někdy se kochá i jeho nevábným vzhledem a jen zdáli je slyšet její zvonivý a zlomyslný smích.

Někdy odtančí kousek dál, vyčkává, pozoruje a pak znovu a znovu se svými tanečními kroky přibližuje, aby organismu co nejvíce ublížila, aby uvedla do zoufalství muže i ženy, mladé a staré, ba i děti.

Je nemilosrdná, nemusí vždy sice bezprostředně zabíjet, ale na druhé straně si nedá a nedá pokoj a přemýšlí o napadení dalších a dalších částí lidského těla.

Nespokojuje se však jenom s jeho tělem, šlehá i jeho mysl a brání mu vychutnávat krásy tohoto světa. Nemá ráda léky, nemá ráda pohodu člověka.

Skrývá se před nimi, vyčkává, až se trpící člověk dopustí nějaké chyby, ochladí se či podlehne duševnímu rozladění, a pak znovu k němu přitančí s opětovným a nemilosrdným máváním proutku zkázy.

Je záhadná, přichází často neočekávaně, občas se z dohledu i stahuje, ale jen na nedlouhou dobu, aby opět chorému svým příchodem způsobila bol.

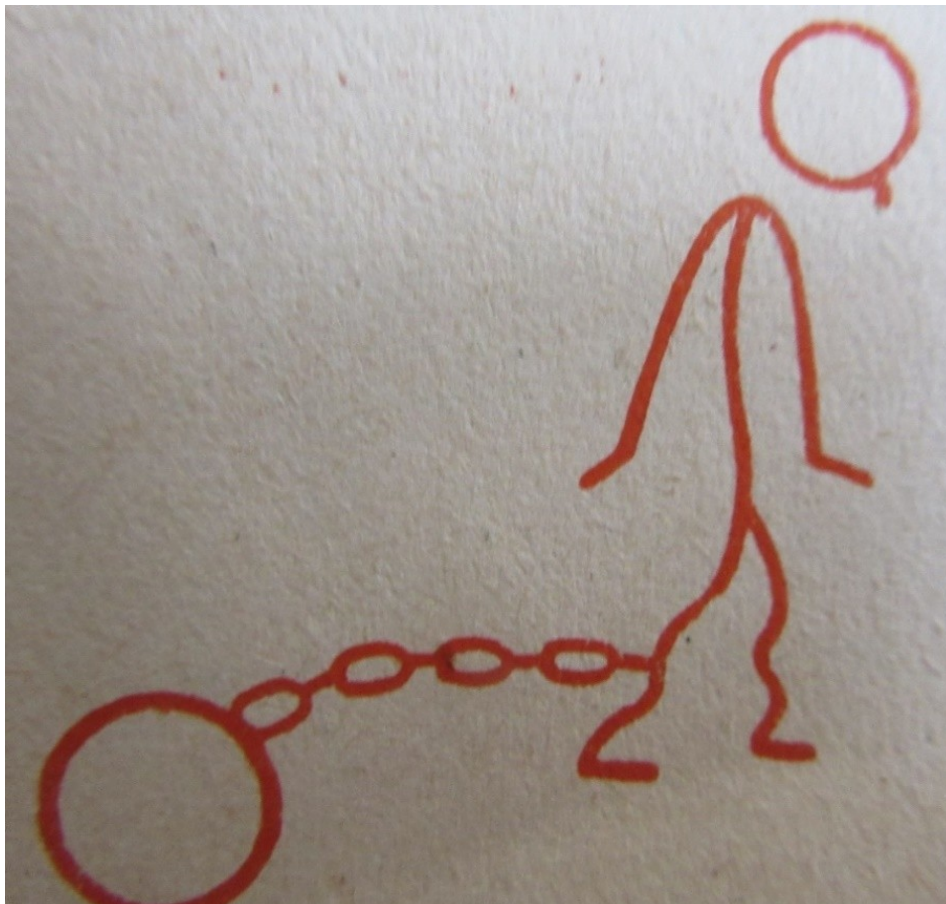
Je náládová, vysmívá se všem s dobrou myslí, jen tančí a tančí a její zlomyslná očka bloudí prostorem, aby si znovu vyhlédla svou budoucí kořist k ublížení.

Nemoc je pro nás všechny velmi závažným upozorněním, že se něco nekalého děje v našem organismu, a pokud na toto upozornění nemocný nevezme zřetel, pak to s ním dopadá velice zle!

Je nespočet rad, jak od nás odradit nemoc, tu zlou neodbytnou tanečnici, z nichž mnohé mají něco do sebe a nutí člověka k zamyšlení.

Je asi vhodné tuto vílu považovat za obtěžující taneční dámskou volenku, které musíme dávat rázně „košem," jinak její tanec přivede náš organismus do osudových závratí!

Stane se závažím, které člověka provází po celý zbývající život.



Stihomam

Stihomam je zvláště nebezpečná lidská vlastnost, trpící stihomamem je nazývá paranoik. Takový člověk nás bude soustavně udržovat v napětí.

Pokud s ním nebudete sdílet jeho názory a obavy ohledně nepřátel, začne vás podezírat, že nejste normální.

Když si usmyslí, že vůči němu nejste loajální, obrátí svou zášť a hněv proti vám.

Vaše přání a touhy ho vůbec nezajímají a vy brzy zjistíte, že omílá dokola jen to své nebo se fixuje na jednu věc

Základním rysem paranoidní osobnosti je iracionální nedůvěra a strach.

Jeho podezírání je bezbřehé, na všem vidí pouze to špatné, prokážete-li mu laskavost, bude za tím hledat postranní úmysly.

Mívá zkreslený úsudek, bývá chytrý, ale i hloupý.

Bývá rezervovaný a je stále ve střehu, s nikým nesdílí vše, baví se jen o tématech, na která se momentálně fixuje, konflikt vnímá jako útok.

Léčba těchto lidí je také poměrně obtížná, částečně proto, že si nepřipouštějí, že by měli nějaké potíže, a dále proto, že zpochybňují pohnutky každého, kdo se jim pokouší pomoci.

Paranoika nemá smysl přesvědčovat o pravdě ani předkládat důkazy, které by jeho slova vyvracely. Jemu jde jen o to, aby se utvrdil ve svých názorech.

Lidé s paranoidními rysy nemívají přátele, a když už, tak spíše spojence. Vyhledávají izolaci a odstup v naději, že to jejich strach zmírní.

Iracionální podezírání je nutí neustále sledovat slova i činy druhých lidí a předjímat zlé nebo zákeřné úmysly.

Mají sklony k tajnůstkářství, neprozrazují o sobě mnoho informací.

Dohodnout se s nimi na čemkoliv může být obtížné, protože nikomu nedůvěřují, jsou to notoričtí potíživé, zpochybňují postupy, podávají pošetilé žaloby a šíří pomluvy.

Paranoidní osobnosti si libují v pocitech ublížení.

Každou nevinou chybičku nebo křivdu, kterou jste jim údajně způsobili, byť zcela neúmyslně, vnímají jako vadu vašeho charakteru.

Nic z toho vám nezapomenou ani neodpustí.

Situace se navíc může s přibývajícimi roky zhoršovat. Člověk s paranoidními rysy se stává ještě podezřívějším a tvrdohlavějším.

Jsou to lidé, žijící ve vlastním světě...

Konfliktnost

Konflikt je charakterizován srážkou či střet dvou nebo vícerych, do určité míry se vylučujících nebo protichůdných snah, zájmů, citů, hodnot nebo tendencí, případně aktérů.

Toliko citace z Wikipedie.

Konflikty bývají svým zaměřením různé.

Nevidím v nich nic až tak hrozivého, pokud nevedou přímo k násilí či dokonce válkám. Někdy dochází ke konfliktům kvůli malichernostem, jindy je jejich podstata vážnější.

Výjimkou nejsou ani rozepře mezi pacienty a lékaři. Nezasťírám, že si lidí působících v medicíně vážím.

Drtivá většina z nich je odborníky na svém místě.

Musí být i dobrými psychology, neboť každý z pacientů je jiný.

Někdo přichází k lékaři s prosíkem, jiný vyžaduje zákrok bez větších skrupulí. Mnozí pacienti mohou být navíc svými slovními projevy až nepříjemní, není tedy jednoduché s nimi vycházet.

Ale pozor, totéž platí pro lékaře.

Jsou jenom lidmi, byť vysokého vzdělanostního formátu. Ne všichni, byť se jistě jedná o výjimky, dokáží být pacientovi oporou.

Vzpomínám si, že kdysi jsem si na seniorském tenisovém turnaji v sobotu přetrhl achilovku. Měla být operována do několika hodin.

U mě se chirurgové dali do práce až v úterý...

Ten den jsem byl opakovaně poslán na rtg se zdůvodněním, že se přístroj pokazil a snímky nebyly patřičné úrovně.

Uvedená okolnost jistě nepotěšila můj organismus. Když jsem si tehdy ošetřujícímu lékaři stěžoval, byl jsem jím ostře pokárán.

Ale narazila kosa na kámen.

I on uslyšel nelibá slova na svoji adresu.

Takové případy se mně stávaly i později.

Mou silnou nebo stinnou stránkou, jak se to vezme, je snaha bleskově popsat takové události do detailů, často s humorným nádechem.

Ne vždy je mně ale porozuměno.

Co pro někoho může být při čtení příležitostí k zasmání, to u jiného vede ke skřípání zubů. Ale zpět k lékařům, většina lékařů zasluhuje vysokého ocenění, myslím to upřímně.

Kdysi jsem napsal publikaci Pocity pacienta, ve které jsem lékařům nejednou složil poklonu. Je čtenáři přijímána více jak pozitivně.

Dokonce mně guru chirurgie Prof. Pavel Pavko po jejím přečtení odepsal, že bych mohl učit etiku na lékařské fakultě.

Samozřejmě přeháněl, o tom není pochyb.

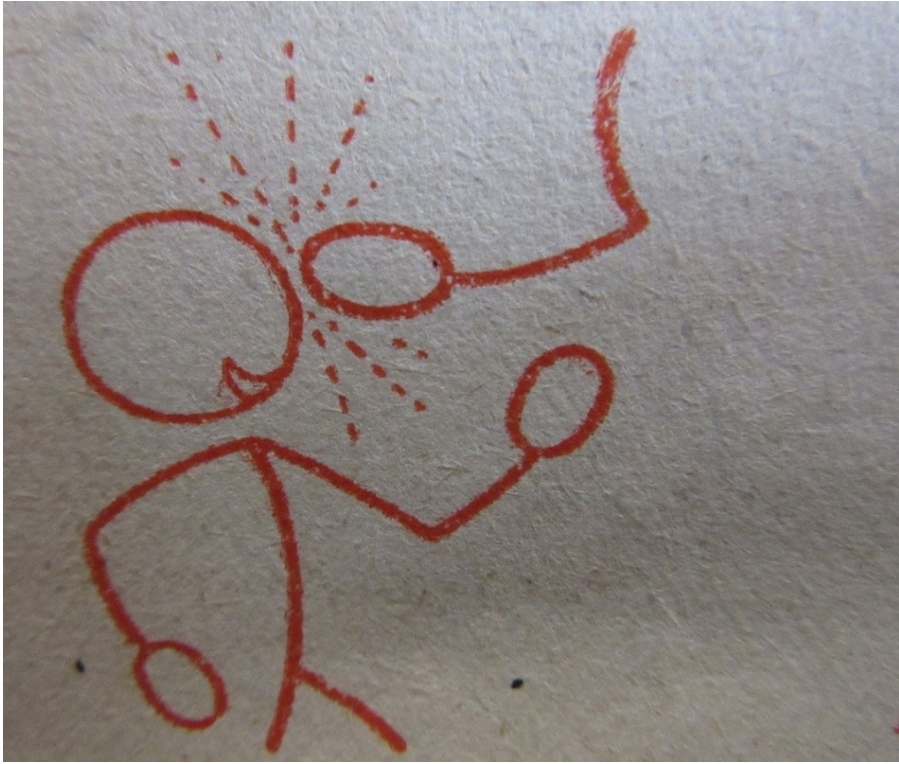
Etický tedy musí být přístup jak pacienta k lékaři, tak i přístup lékaře k pacientovi. Ti i ti by se měli podílet na zkrocení emocí.

Pokud se tyto mezi lékařem a pacientem vymknou kontrole, může dojít k situaci, kdy se vzájemně obě strany svými hlasitými výroky pošlou „někam“...

Nakonec proč ne!

Řešení je to chlapské.

Není totiž nic horšího než skloněná hlava, pokud si člověk stojí za svou pravdou.



Lenivost

Mějme za pravdu, že každý si má stanovit životní cíle a hodnoty. Ale vezme také, že to, co někomu může připadat jako lenost, může být pro druhého vysněnou nirvánou.

Je třeba tedy v této souvislosti posoudit, jak dlouhý život chce kdo žít.

Je docela objektivně dokázané, že zdravé tělo vydrží spíše tomu, kdo se věnuje sportu, a zdravý duch zase tomu, kdo svůj mozek vystavuje neustále novým podnětům, ať už je to jazykový kurs, nebo jen prostě cestování.

Shodněme se v tom, že pokud někdo chce žít dlouho a šťastně, musí žít aktivně. A pokud chce línější „pecival“ žít dlouho, musí si v hlavě stanovit žebříček hodnot.

I „Pecival“ může být spokojený, ale musí se smířit s myšlenkou, že jeho životní pouť bude kratší a stáří přijde dřív a bude pravděpodobně ošklivější.

S touto okolností však mnozí z méně aktivních nepočítají a pak jsou svým dosavadním životním stylem v průběhu dalších let často zaskočení.

Ano, v tuto chvíli někdo vyrukuje se známým, že „soused hulil, žral bůček a žil do 90 let“. Jistě, i takové případy se stávají, ale statistiky hovoří jinak.

Že míra dobrého vlivu na zdraví není jen prostou intenzitou sportu, ale že i jím dá zkrátit život, myslím, snad každý ví.

I mrkví se lze otrávit, to však nedokazuje, že uvedený bůček je zdravější! I ten, kdo zdravě žije, může dostat třeba v mladém věku rakovinu.

To vše je pravda, a proto to píšu. Že prostě není stoprocentní recept na zdravý a dlouhý život. Navíc do všeho promlouvá věc genetiky.

Je možné, že ten, co doma krní, hulí a žere, bude zdravější a žít déle než já, který jsem už dlouho se zdravím v háji.

A zatím pan „nemakačenko“ se nehne z gauče, nic kloudného nedělá, nepracuje, nestuduje, ani se nikterak nestrachuje.

Nečte o různých nemocech, rizicích, nemá přehled o dění ve světě, ví jen, co se stalo maximálně ve vedlejším městě.

Nemá tolik stresu třeba s akreditacemi, pracovními úkoly či nějakou důslednější výchovou dětí, s plánováním výletu a s financemi.

Nevadí mu ani nižší životní standart.

Možná, že se i tito lidé paradoxně dožijí pozeňnaného věku. Je tedy menšina lidí, kterým takový gaucing neuškodí, ale drtivě většinu ano.

V každém případě tito lidé nemohou a nesmí být vzorem pro mladou generaci. Pokud spoléhají jen na svou genetickou výbavu, mohou se šeredně zmýlit.

Ale třeba i tato skutečnost jim moc vadit nebude.

Mají lenost prostě v povaze a s tím se moc dělat nedá.

Bohužel...



Pomlouvачnost

Je slovem poměrně málo používaným a vlastně i nepříliš známým svým obsahem. Ve slovníku se uvádí, že jde o pomluvu, urážku a vůbec zneuctění té které osoby uvedeným příměrem.

Je však zřejmé, že plné pochopení tohoto výrazu vyžaduje dodatečná, byť jenom spekulativní vysvětlení.

Jistě nikoho z nás nepotěší, pokud je naše osoba nějakým způsobem znevažována a jsou jí evidentně přisuzovány negativní vlastnosti.

Nejčastěji se tak děje slovním napadením, ale leccos se dá vyčíst i z grimas napadajícího, případně jeho posunků atd.

Leckdy se přitom jedná o prostou, ba dokonce neškodnou ironii, připustíme ale, že v řadě jiných případů může jít o skutečný projev jízlivosti, tedy sarkasmu, a to už se pak pochopitelně octneme za hranicí akceptovatelnosti.

Je rovněž všeobecně známo, že satire mnoho lidí nerozumí, respektive ani nechce rozumět. Velmi často někteří z nás tuto běžnou literární formu považují za něco, co znehodnocuje vážnost chvíle, osob či dějů.

Vraťme se ale k výrazu pomlouvачnost neboli dehonestace!

Jako téměř ve všech podobných náhledů, i u tohoto pojmu nacházíme extrémní náhledy této výrazové podoby.

Někdy může být pomluva či urážka velmi hrubá, jdoucí téměř až na hranici trestně právního postižení pomluvitele, jindy jde o prostou banalitu, kterou můžeme, pokud ovšem jsme velkorysí, s lehkým srdcem přehlédnout.

V některých případech, ač to zní téměř neuvěřitelně, může být kupodivu dokonce „pomluva“ docela přijatelná, ba i úsměvná a škádlící.

V řadě případů velice záleží na povahových rysech napadeného a na formě použitého výrazu napadajícím.

Někteří z nás jsou značně, snad i vrozeně nedůtkliví a sebemenší náznak ne zrovna přátelského doteku svého já považují za něco obtížně odpustitelného.

Uvádí se, i když jde nepochybně o omyl, že v těchto kauzách se jedná hlavně o jedince něžného pohlaví, kteří bedlivě dbají na svou pověst a nehodlají ani v nejmenším dopustit její újmu.

Ale právě tyto lidé by si měli uvědomit, že každá „narážka“ nemusí být vždy zlem v pravém slova smyslu, neboť může mít celou řadu nuancí, jak již výše bylo uvedeno.

Tuším, že na Dálném Východě, konkrétně v Číně, jedno jediné slovo má i několik významů podle toho v jaké situaci se pronáší a hlavně v jaké tónině. U nás taková sémantická vyjádření nejsou až tak příliš známa a už vůbec ne využívána.

Ten, kdo se stává terčem nevhodné poznámky, by si měl taktéž všimnout obličejového výrazu „útočníka“ a pokusit se objektivně posoudit situaci, ve které se obě strany nacházejí.

Na druhé straně samozřejmě platí, že i ten, kdo „útočí“, měl by si být vědom, s kým hovoří a k jaké hranici si až může dovolit zajít.

Pokud je na první pohled zřejmé, že protějšek prožívá nějaké fyzické či psychické trauma anebo je jen v nedobré náladě, pak přirozeně může být i nevinná poznámka na něčí adresu závažná a obtížně tolerovatelná.

Něco jiného je taktéž „dehonestující“ konverzace mezi přáteli, mezi lidmi, kteří se dobře znají, a naopak zcela jiná mezi osobami navzájem cizími.

Ať už je to tak či onak, je třeba si uvědomit, že vztahy mezi lidmi jsou nesmírně proměnlivým předivem různorodých názorů a postojů, jejichž projevy sice nelze podceňovat, ale ani jim přisuzovat nadměru nepřátelský význam.

Přirozeně, že urážky, pomluvy, zneuctění jsou jevem nevitáním, zraňujícím, avšak pokud s odstupem doby analyzujeme jejich podstatu a pokusíme se zjistit, co sledoval ten, kdo nám zdánlivě ubližuje, pak někdy můžeme s překvapením shledat, že tyto „nepřijatelné“ formy chování nemusely vždy být něčím bolestným...

Žárlivost

Kdo by neznal tuto odpuzující lidskou vlastnost, která často velmi negativně ovlivňuje život řady jinak spořádaných rodin.

Není jí uchráněna žádná věková skupina.

Ale kdo je vlastně jejím pachatelem?

To není tak těžké zjistit.

Je jím někdo v pozadí, zdánlivě jinak neškodný jedinec.

Ale nejde jenom o nějaké podezření, třeba si někdo jenom něco namlouvá. Ve svých představách vidí jen to nejhorší, co může nastat, a co dokáže rozvrátit poklidný život rodiny.

Žárlivost se nemusí týkat jen milostných vztahů, může nastat i mezi sourozenci, kteří soutěží o pozornost rodičů.

Není vzácná ani mezi kolegy v pracovním kolektivu.

V každém případě se bude jednat o třetí stranu, která by mohla být nežádoucím faktorem ohrožujícím poklid jedince.

Nelze ji přeceňovat, na druhé straně ani ignorovat, neboť je varovným signálem možného ohrožení dosavadního vztahu či postavení.

Vyskytuje se v nejrozmanitějších v nejrozmanitějších podobách, které mohou způsobit rozvrat dosavadních jistot a stabilit.

Paradoxně má i své zastánce, přece kdo by neznal frázi „kdo nežárlí, ten nemiluje“, podle které údajně miluje jen ten člověk, který žárlí.

To je ale omyl.

Ve skutečnosti ten, kdo žárlí, tak nemiluje. Je sobeckým jedincem, který podřizuje své zájmy zájmům jiných osob.

Pravá láska je o něčem jiném, nestanovuje si nesplnitelné podmínky, nechlubí se vlastnictvím partnera.

Pokud někdo žárlí, tak má problém sám se sebou, žárlivost je jenom jeho zrcadlem, které mu nastavuje partner.

Patří mezi emoce, které nám vlastně ukazují složitost našich povah.

Příčinou může být naše nízké sebevědomí, jehož výsledkem je myšlenka, že nejsme pro partnera dost dobří, že si ho nezasloužíme.

Častou příčinou žárlivosti také bývá nenaplněná potřeba, nenaplnění představ o vlastnostech partnera.

Jak si tedy počínat?

Lepší než obviňovat partnera z toho, že udělala nějakou a pocítovat emoci žárlivosti, je vhodnější si odpovědět na otázku – co je příčinou našich obav.

Pokud zanalyzujeme žárlivost a zjistíme co nebo jaké emoce se za ní skrývají, je přece nejvyšší čas zabývat se řešením takové situace.

Takže člověk by se měl zprvu zeptat sám sebe, zda se v jeho minulých vztazích vyskytly podobné situace ať už s rodinou, přáteli nebo s ex.

Je moudré si také promluvit s někým důvěryhodným, kdo nám může poskytnout nezájatý názor a naučit se zvládat danou emoci.

Tedy nenechat se zvíkat vzniklou situací, zamyslet se sám nad sebou, poradit se s přáteli a začít jednat!

Závistivost

Není snad běžnější lidské vlastnosti, jako je závist. Tedy pohoršování se nad tím, co jiný na rozdíl od nás má, či dokázal.

Závist není věkově limitována, vyskytuje se od batolecích let až po vysoké stáří a končí teprve se zánikem jedince.

Dante Alighieri v Božské komedii definoval závist jako „Touhu připravit ostatní o jejich vlastnictví.“ Tomáš Akvinský zase popisoval závist jako „Pocit smutku z cizího vlastnictví.“

I Bible odsuzuje závist v desátém přikázání „Nebudeš dychtit po statku bližního svého.“ Závist musíme ale odlišovat od chamtivosti, u té předmětem chtění jsou materiální statky, naproti tomu závidět můžeme cokoliv, třeba i duševní schopnosti jiného člověka.

A tak od časného věku závidíme jiným dětem hračky, následně závidíme někomu, kdo ve škole dostal lepší známku než my, anebo byl někým, nejspíše učitelem pochválen.

No a pak s přibývajícím věkem přichází zlatý věk závisti, tedy dospělost.

Závidí se úplně všechno, ať je to materiálně či duševní schopnosti. Pak si klademe otázku:

„Jak to, že soused má takové krásné auto, jak to, že si vystavěl nádhernou vilu, jak to, můj milý manžel, že sousedé byli u Jadranu a my pouze na Vysočině?“

Určitě škrdlili, jen aby se mohli po návratu chlubit ostatním, stejně není ani zbla pravdy na tom co vykládají o svých zážitcích, určitě si všechno vymysleli.“

Co se týče oblečení, tam jsou ve svém závistivém žilvu pochopitelně přebornicemi, nic ale ve zlém, ženy.

Ta halenka, co má ta ženská na sobě, jí sice padne, kde ale na to vzala, ta sůva? Od závisti není pak daleko dalším vývojem této negativní vlastnosti k nepřátelství až k nenávisti.

Závidíme od rána do večera. Závidíme tomu kterému jedinci sportovní či jiné životní úspěchy, vzhled a samozřejmě zdraví.

Proč právě já mám zdravotní potíže a ne ten druhý?

Taková nespravedlnost!

Závidíme i zahrádkářskou činnost!

Závist může být i ukojena tím, že druhý člověk o daný předmět přijde

„Jak to, že se tomu našemu známému urodily broskve a nám ne? Podívej se, jak se nám doslova směje do očí tím, že on umí sadařit a my ne!“

Snad mu to ovoce aspoň uschne, nebo jeho výpěstky nějaká plísňová choroba zničí. Nejideálnějším řešením by byly ale kroupy!

Pesimisté tvrdí, že třetinu života prospíme a celou čtvrtinu prozávidíme.

Závist je nesporně nemoc, je to patologický stav duše. Těžko se jí člověk zbavuje, v řadě případů se o to ale ani nesnaží!

Závist však ničí i tělo toho, kdo závidí.

Vědci zjistili, že závist, cit, za nějž se stydíme a který se proto neprojevuje navenek a hromadí se uvnitř, je ve skutečnosti pro organismus pravým utrpením.

Náš mozek tuto šířavou emoci zpracovává stejně tak, jako kdyby naše tělo pociťovalo nějakou fyzickou bolest.

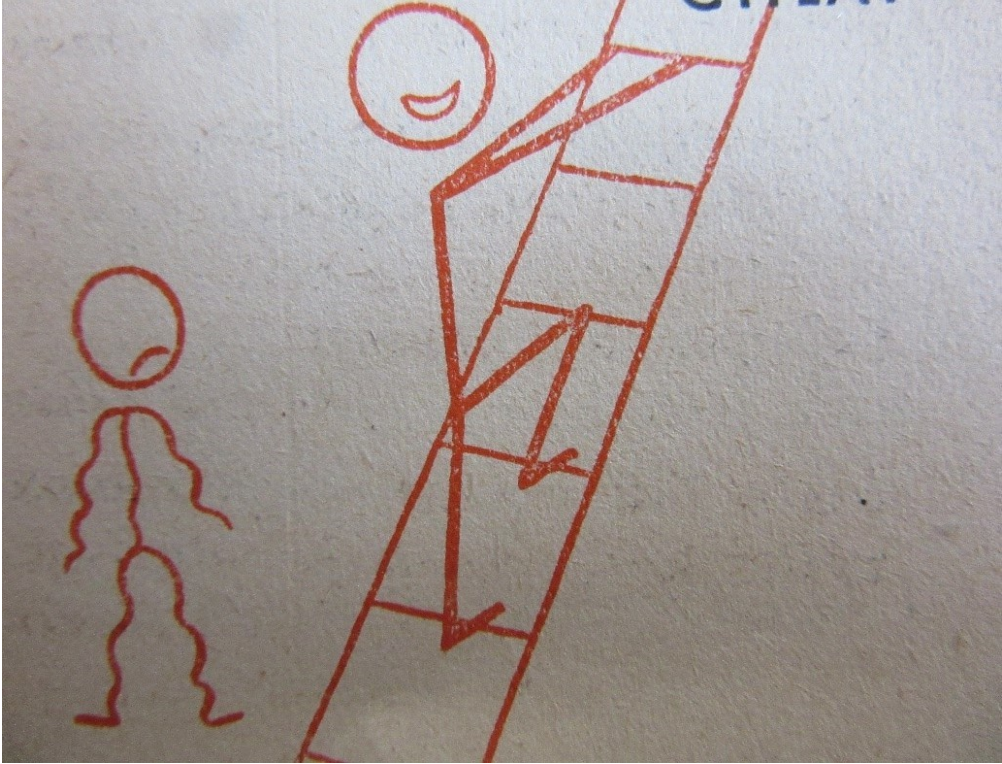
Tvrdí se o některých rodinách, že prozáviděly celý svůj život. Celý určitě ne, ale notnou jeho část pravděpodobně ano.

Je ale stejně zajímavé, že závidí i ti, kteří žijí v dostatku či dokonce přebytku a nepochopitelně utrácejí svůj čas uvedenými negativními emocemi.

A pak se diví, že právě toho času jim pak na zbytek života už tolik nezbyvá.

Takže závist je jev, kdy závidíme jiným lidem, že jim svítí slunce, že se jim v životě více daří jako nám a snažíme se tuto skutečnost omluvit sami sobě. Přiznávám se ale, že já osobně taky závidím těm, co nezávidí!

Takže končíme slovy klasika - závist, to je odporná jímka našich zklamaných nadějí, nevyzrálých schopností, nedosažených úspěchů a podrážděných tužeb. *Honoré de Balzac*



Bezohlednost

Bylo by velkým přáním mít k jiným alespoň trochu ohledu?

Určitě ne, jen mám občas takový pocit, že mnoho z nás myslí jen na sebe, bez ohledu na ostatní, a to je vlastně hodně špatně.

Ale jak najít tu zdravou míru ohleduplností vůči ostatním lidem?

Pojďme příkladem!

Třeba když jedeme autem, a hodláme vjet na nějakou rušnou silnici. Čekáme, čekáme, a někdo nás v tu chvíli pustí, i když by nemusel.

Pěkné, vidíte?

Nebo když nás někdo pustí ve frontě u pokladny obchodu, nebo když nám někdo podrží dveře, neboť máme plnou náruč nákupu.

Anebo když nás někdo upozorní, že nám z peněženky vypadla nějaká bankovka, lístek z pošty, z kapsy klíče apod.

Asi nás to také potěší, ne?

Naopak znervózní, když na nás někdo troubí v koloně, nerespektuje nějaká společenská pravidla, chová se bezohledně a agresivně?

Smutné, ale nejsme bohužel schopni v těchto případech příliš ovlivnit chování druhých.

Co ale schopni jsme, to je naše chování a to, zda si danou pozitivní myšlenku v hlavě udržíme a zda touto myšlenkou následně můžeme korigovat své chování.

Ještě nedávno, když jsme vyšli na ulici s rouškou, tak si lidé pomalu klepali na čelo a kroutili hlavou, co jsme za podivíny.

Během několika dnů se situace obrátila, celá společnost přijala nějakou novou dohodu, a najednou to všem přišlo potřebné a normální.

Bohužel ne nastálo...

Věřme, že pro nikoho z nás není příjemné chovat se nepřístojně, rozčilovat se, křičet na druhé a podobně.

Ale jiným to nepřístojné nepřipadá, jak se zdá!

Jak se tedy tomu ubránit, když se třeba nechtěně ocitneme ve společnosti, která nedbá zásad slušného přístupu k lidem.

Necháme se vyprovokovat k nějakému špatnému chování namísto toho, abychom si zachovali dobrý pocit sami ze sebe a ze svého jednání?

Bude to těžké, ale mezi námi, v současné době to spíše vypadá, že lidé jsou vůči sobě více a více bezohlední.

Mezi mnohými z nás začíná převládat pocit, že čím máme větší životní úroveň, tím méně jsme ohleduplní.

Tak nějak pociťujeme, že se všímavost vytrácí z našeho života, že společnost začíná ztrácet kontrolu nad svými morálními zásadami.

A přitom být v životě více všímaví, ohleduplní, není zase tolik těžké, stačí si k tomu nastavit nějaké mravní hodnoty a těch se držet.

Ale jak k takovému šlechetnému jednání přinutit ostatní, toť otázka.

Třeba někdo bude znát odpověď.

Arogance

Arogance znamená dávat najevo nadměrně silné ego a být nadměrně sebevědomý. Takový člověk o sobě nejspíše dává vědět nadutostí, pohrdáním jiných názorů a obecně nesympatickým vystupováním.

Nedokáže naslouchat druhým a neustále o sobě svým slovním projevem dává vědět. Může to však v nejedněch případech být známkou jeho frustrace, respektive životního neúspěchu.

Jinými slovy, svým chováním si vynahrazuje pocit méněcennosti, který pociťuje uvnitř svého nitra. Při jednání s takovým jedincem je třeba jednat jistě, klidně, mluvit srozumitelné, věcně a nedávat najevo svoje emoce.

Současně ale nikdo před takovými lidmi nesmí dát najevo strach.

Na takové osoby totiž většinou neplatí logika, diskutovat s nimi bývá často ztrátou času. Dovolím si přirovnání s divokou zvěří.

Utíkat před ní při setkání, znamená stát se u šelmy potenciální kořistí.

Zůstat nehybně stát je pak jednou z možností řešení. Tuto dobu je třeba využít k rychlému si ujasnění celé situace i rozmyšlení toho, jak budeme dále postupovat.

Pokud nám to ovšem okolnosti dovolí.

Podobně, samozřejmě ne zcela, je tomu tak i u lidí.

Důležité je nenechat se zastrašit arogantním člověkem a neponižovat se před ním. Jakoukoli slabinu, kterou před takovým jedincem odhalíte, většinou využije proti vám.

Pokud ovšem selžou jednání, pak by měla přijít na řadu z naší strany rázná odpověď.

Je třeba proti takovým jedincům postupovat sebevědomě a důrazně.

Život je totiž boj, na tom se shodneme. Jen silní jedinci si u nesympatických lidí vynutí respekt. Toliko mé životní zkušenosti.

Přesto se raději řídíme v těchto překérných situacích více rozumem než emocemi.

Alespoň tedy do doby, kdy se dá situace ještě zvládat, tedy dostat pod relativně přijatelnou kontrolu.

Pokud ne, pak skutečně už zbývá jenom „tasit meče“....

Jak se nenechat vytočit arogantním chováním?

Existuje několik zásad, které vám napomůžou k dosažení klidu i při jednání s arogantním člověkem.

Nejsou to zrovna jednoduché zásady, ale určitě se vyplatí.

Zachovejte si klid a chladnou hlavu – ono se to lépe řekne, než dodrží. Není to však nemožné, pouze je nutné se oprostit od emocí a pravit se na setkání.

Dalšími zásadami je pak s arogantním člověkem jednat jistě, klidně, mluvit srozumitelné, věcně a nedávat najevo svoje emoce.

Před takovými lidmi se nesmí dát nikdy najevo strach a emoce a je nutné si zachovat chladnou hlavu.

Na takové lidi neplatí logika a snažit se mu vyvrátit jeho názor je cesta do pekel.

Nejlepší cestou je tedy mírné taktizování, kdy se snažíme takovému člověku předložit svoje názory tak, aby je přijal jako své vlastní.

Sice v takovou chvíli ztrácíte možnost vlastního úspěchu a slávy, ale pokud je tímto člověkem například váš šéf, tak je jistě lepší klidná pracovní atmosféra než jedno vítězství.

Důležité je také nenechat se zastrašit a neponižovat se před dotyčným. Jakoukoli slabinu, kterou před ním odhalíte, většinou využije proti vám.

Nesnažte se být ani středem pozornosti. Takový člověk vás začne považovat za konkurenta a rozpoutá boj.

Škarohlídství

Nevím, čím to je?

Kam se člověk podívá, s kým hovoří, všude jenom samé nářky a kritika.

Je to opravdu typická vlastnost našeho národa?

Člověk si pustí v televizi zprávy, a hned se dozví o válce v Afganistanu, hladomoru v Somálsku, záplavách v Americe, požárech na jadranském pobřeží atd.

V tisku je to jakbysmet, možno ještě trochu více rozvedeno.

Sleduji blogy na iDnes, snad devadesát procent blogových příspěvků je negativisticky laděno.

Témata se u nich neustále opakují, bankroty, korupce, odposlouchávání, krádeže, nehody. Člověk si říká, je opravdu takto svět nastaven, anebo ho tak činí v mediálním náhledu samotní lidé?

Je opravdu třeba neustále vyzvedávat válečné události, kdo co zpronevěřil, kdo koho odposlouchával, co bylo kde ukradeno, kde se kdo vyboural, kdo koho podvedl.? Čas od času je to asi nutné, ale pořád to „mít na stole?“

S takovým přidělem informací má mnohý z nás pocity všelijaké.

Po vyslechnutí uvedených „novinek“ bývá jedinec vesměs znechucen, a pak pochopitelně hrozí, že bude přenášet svou nevlídnou náladu na své okolí.

Následně v soukromém hovoru, pokud někoho potkám, se dozvídám, že se někdo zase rozvedl, ten který je před rozvodem, neboť to dotyčným ve vztahu neklape, jiný sice postavil dům, ale kdoví z jakých prostředků, pravděpodobně si „nahrabal“ na něčí úkor.

Jindy jsem zase informován, že to, co se prodává v obchodech je předražené, nekvalitní, požadovaný sortiment byl neúplný anebo nestál za nic.

Všichni kolem jsou darebáci a lumpové, měli by se pozavírat, dokud je ještě čas!

V obchodech, netvrdím, že ve všech, je zboží předáváno kupujícímu odměřeně, bez úsměvu, o vlídných slovech ani nemluvě.

Někdy má dokonce ten co kupuje pocit, že požadováním zboží snad dokonce obtěžuje prodavače! Pokud přejde řeč na politiku, tak všichni „tam nahoře“ jsou grázlové, levicově zaměřené pomlouvají pravicově smýšlející politiky, lidé pravicového názoru nenechají suchou nit na levicově zaměřených občanech a vůbec vše kolem nás je špatné a znechucující.

Lidé nezdědka chodí po ulicích zakabonění, jen úkosem se na sebe dívají a jejich úsměvy aby člověk počítal na prstech jedné ruky.

Když k tomu připočtu ještě řeči o nemocech, zejména u starší generace, tak fenomén škarohlídství je dovršen.

I zahraniční návštěvníci naší republiky tvrdí, že jsme až příliš u nás depresivně naladěni, závidíme jeden druhému, jsme nepřejícní a myslíme jen a jen na sebe.

Ale opravdu jsme tak misantropicky naladěni?

Jistě že ne, ale atmosféra ve společnosti je dána i našimi životními problémy, politickou situací, no a pokud se společnosti nedaří, pak se naše pocity přenášejí i do vystupování lidí jako takových.

Jinou otázkou je, jestli někteří jedinci mezi námi nejsou už tak nějak determinováni svým negativním náhledem na všechno. Mohu potvrdit, že znám řadu lidí, kteří se v kritice vyžívají a evidentně jim dělá dobře slovně kárat jiné.

Samozřejmě, že občas je třeba poukazovat na chyby jiných, avšak kritika musí být pokud možno v rovnováze s pochvalami, jinak se stává obtěžující až zničující.

Skoro je mně líto lidí, kteří „prokritizují“ celý svůj život, vidí kolem sebe jenom samý klam a nepřátele. Bývají pak často nedůvěřivými i ke svým blízkým se všemi možnými důsledky.

V řadě případů to bývají jedinci schopní, ale natolik se dali unést kdysi svým postavením, že se u nich stalo kritické myšlení téměř jejich živností.

Pak ovšem se navyšuje nesoulad mezi lidmi, v rodinách, pracovních kolektivech a potažmo i v politice. Takže bude třeba realističtěji hodnotit dění kolem nás.

Byly a budou problémy, někdy skutečně neřešitelné, to ale neznamená, že je budeme ještě více navyšovat našimi černými myšlenkami.

Když si tak pročítám to, co jsem nyní napsal, Bože můj, vždyť já jsem pořád jenom kritizoval...!?

Namyšlenost

Kdo jsou namyšlení lidé?

Ale nedělejte se, přece je všichni známe!

Jsou to ti mezi námi, kteří všechno znají, všechno dokáží okomentovat, jejich znalosti jsou prostě evidentně na první poslech imponující.

Můžete se s nimi bavit o politice, o povodních v roce 1997, o stavbě silniční lávky či sazbě DPH, anebo o kvalitě modré indulony, vždy jste vzápětí zahlceni informacemi, argumenty, zdůvodněními, závěry atd.

Pokud se s nimi sejdete ve větším kolektivu u jednoho stolu, dočkáte se bezprostředně monologu všeználků na jakémkoliv téma, které je v diskuzi nadneseno.

Všechno je vám do detailu vysvětleno, a pokud se vůbec pokusíte něco protagonistovi diskuze alternativně namítnout, jste jeho výřečností zahrnutí do kouta, ze kterého se budete jen velmi obtížně dostávat.

Všeználcí se vyskytují ve všech věkových kategoriích, většinou je nalezneme mezi současnými nebo bývalými řídicími pracovníky, u přestřihávání pásek při otevírání nových objektů, a spíše u mužů nežli u žen.

Hodně je jich taktéž mezi učiteli, u nich se ale toto celoživotní rozumování a poučování předpokládá a toleruje v dobrém slova smyslu.

Všeználek je přirozeně k nalezení i v rodinném prostředí.

Neustále poučuje a radí svému partnerovi, co a jak by se mělo dělat, a naznačuje tomu druhému, že v těchto ohledech on šel vždy příkladem.

Všeználek téměř nedisponuje výroky typu „Tak to jsem nepochopil," anebo „To mně není úplně jasné."

Tím by přece popíral svoji všeználkovskou identitu.

Spíše on argumentuje, že vy jste tím elementem, který odmítá přijmout jeho vysvětlení problémů. Je-li všeználkovi kladen větší slovní odpor, zpravidla zbrunátní, zvýší hlas, a nejednou použije výmluvnou gestikulaci rukou.

Nemusím snad ani dodávat, že všeználek se velice rád sám poslouchá. Někdy je tak unesen vlastním projevem, že zapomene na nápoj před ním stojící, a ten mu pak přirozeně v letním klimatu záhy zteplá.

Co se týče jeho posluchačů, jejich reakce na „slovní průjmy" vše znalého bývají různé.

Ti nejrozumnější si povzdechnou, tiše se zvednou a odejdou k sousednímu stolu. Méně rozhodní jedinci se potutelně usmívají a nepozorovaně pomrkvávají na sousedy u stolu.

Musím se ale přiznat, že existují i ti, co nábožně naslouchají přísunu nadbytku informací, doslova svým pohledem visí na rtech řečníka a téměř nedýchají obdivem k producentovi slyšeného.

Nic nemám proti této kategorii posluchačů, pouze si myslím, že tito konzumenti „Pravd" na tom nejsou patrně se svými znalostmi až tak na výši, jinak by nespolehali na exhibici řečnického samozvance.

Je třeba se ještě zmínit o jedné možnosti zasáhnout do vývoje událostí, a sice takové, kdy začnete všeználkům racionálně rázně oponovat.

Potom ovšem k zajiskření a vznícení zápalné hmoty není daleko a vznik „Velkého třesku" je jenom otázkou času.

Není pak divu, že občas někdo z naslouchajících v návalu emocí pošle samolibého zaníceného řečníka do nepřívětivých míst, což on přirozeně považuje za projev nevděku a agresivity.

A je pro něho typické, že i za těchto okolností se následně pokusí zbývajícím posluchačům objasnit nenadálou situaci a pokritizovat nevhodné chování svého protějšku.

Já nevím, někomu se řečnický alfa samec může zamlouvat, část společnosti má nesporně pro takové jedince pochopení, já jsem ale rád, že existují i ti druzí...



Licoměrnost

Ono je poměrně dost častou lidskou vlastností.

Tak nějak k lidstvu patří, je to naše odvrácená tvář a nikdy nikdo nemůže na 100% říci „Nikdy jsem nebyl pokrytcem“.

Hledáme-li význam slova pokrytectví, nejčastějším výkladem tohoto slova je rozpor mezi vědomým chováním jedince a jeho vnitřním přesvědčením.

Důvodů takového chování je zcela určitě mnoho.

Některé z nich mohou být vedeny i dobrým úmyslem, třeba při návštěvě těžce nemocného člověka jemu a jeho blízkým nebudeme brát poslední naději.

Vždyť kolikrát jsme použili slova, jako neboj, to bude dobrý, to se srovná, on se uzdraví.

Na druhé straně je pokrytectví především spojováno s negativním chováním a osobním prospěchářstvím.

Je dobré být zadobře se svým nadřízeným, i když jsme přesvědčeni o jeho nevalných schopnostech, což však dokážeme říci většinou jen za jeho zády.

Takže nešetříme úsměvy a poklonkovaním při setkáním s ním, třeba se nám to bude v budoucnu hodit.

Pokrytectví spojené s lísáním se do přízně elitám všeho směru je doprovázeno cílem vlastního zviditelnění a předpokládaného karierního růstu.

Nejschopnějšími pokrytci ale byli, jsou a budou herci a politici. Vždyť to nakonec mají v popisu práce, což ovšem nevylučuje, že někteří i v povaze.

V některých případech se obě profese propojí, nejen tím, že se z herců stanou politici, ale někteří celoživotní politici mají přímo vrozené herecké nadání.

Většinou to jsou jedinci, kteří na sebe umí strhnout pozornost, ale na druhou stranu nepoznají, že jejich původní komická postava se stává spíše postavou tragikomickou. Ale jim zase tak úplně nevadí, protože vždycky najdou kolem sebe stejně pokrytecké jedince.

Tito pokrytečtí jedinci se znemožňují třeba tím, že mění své strany nebo se neváhají spojit i s těmi, které tak nedávno teatrálně kritizovali a zesměšňovali.

Činí tak z jediného důvodu, totiž aby jim zůstalo ono pověstné vrcholné místečko v jakékoliv, penězi oplývající funkci.

A čím více jsou hluční a předvádí se, tím více se ve své podstatě sice znemožňují, ale zároveň i přežívají díky podpoře jim podobných poskoků a přitakávačů.

Poskoci a přitakávači nemusí být notně chytrými a myslícími bytostmi, vždyť myslet a vyhodnocovat informace včetně souvislosti po nich přeci nikdo nechce. Stačí jen bránit své zvolené ikony, a to všemi prostředky.

Příkladem ideálně pokryteckého poskoka je jedinec, který se snaží být středem pozornosti, vyžívá se v obviňování druhých osob, je mistrem manipulace a pomstychtivosti.

Pokrytectví se nikdy nezbavíme, patří k lidské přirozenosti. Je ale důležité tuto vlastnost eliminovat na co nejmenší míru.

Narcismus

Co názvem asi rozumím, tuší snad každý.

Dodávám známý výrok, že „zviditelňování“ je staré jak samo lidstvo. Jde o utkvělou snahu mého „já“ dát na vědomí svému okolí, že disponuji něčím, čeho by si lidé kolem mne měli přinejmenším všimnout.

Tento jev je naprosto přirozený už v dětství, ve školkách se přece chlubíme hračkami, pak v době dospívání, kdy chceme upoutat svůj protějšek svými skutečnými či domnělými přednostmi, hlavně asi svým zjevem, ať už přirozeným nebo kosmetikou a textilem navozeným.

Pak samozřejmě „vystrkujeme hlavu“ v produktivním věku, kde většině z nás jde o dosažení co nejvyššího stupně v kariérním žebříčku.

V uvedeném případě se, jak je všeobecně známo, více a razantněji prosazují zejména muži.

Dosáhnout vytčených „zviditelňujících cílů“ je dáno jednak geneticky, jednak svou roli sehrává mimo jiné i hladina pohlavních hormonů a nemalý vliv na naše chování má přirozeně i prostředí, které nás obklopuje.

A sledovat řečnická cvičení politiků, potažmo vedoucích pracovníků v jakémkoliv oboru je brilantní ukázkou analyzovaného jevu, je nošením dříví do lesa.

Bez uzardění lze konstatovat, že snaha být viděn, respektive viděna, je tedy naprosto přirozenou vlastností druhu Homo sapiens, je dána, jak již jsem uvedl výše, biologicky s příslušnou společenskou korekcí a jen neznalý věci by mohl na těchto procesech vidět něco nežádoucího.

Na druhé straně extrémní prosazování mého „já“ je pro většinu lidí obtížně přijatelné a zde již musí být člověk na pozoru, aby své „zvedání ramen“ nepřehnal na úkor ostatních.

Zajímavý fenoménem je ale zviditelňování ve věku pokročilém!!!. Zde již zpravidla nejde zájmově ve větší míře o zisk mocenský a materiální, ale spíše o snahu zachovat si společenské uznání anebo si ho dokonce na „poslední chvíli“ vydobýt.

Člověk v pensijním věku jakoby se snažil z ubývajících sil dát na vědomí svému okolí, že ještě není tak úplně na odpis.

Pokud zastával v minulosti významnější pracovní pozice, nechce jen tak bez odporu opustit vyvýšené pódium, ztratit společenskou vážnost a uchýlit se do ústraní.

Pokud mu ještě jakž takž přeje zdraví, tak mívá dát svými zbývajících silami na vědomí svoji, poněkud již věkem pozměněnou existenci.

Fyzicky již prakticky každý senior může jen obtížně být konkurencí mladým lidem, na to reálně už nemá, a tak využívá jiných možností se „ukázat“, jako například účasti v různých kroužcích, na slavnostech, popovídáním si při nákupu se známými o tom, čeho ještě je schopen, čím byl a už není, snaží se pokritizovat současné poměry ze svého, zkušenostmi získaného nadhledu, no a v neposlední řadě se chápe psacího pera nebo klávesnice...

Má radost, když někdo čte jeho články, ba dokonce ho potkávající občas za ně i pochválí...

Pokud to ale přežene s „jávstvím“ ve svých výplodech, tak by mu neškodilo se obrazně, ale i věcně podívat do zrcadla.

I já se tudíž nezřídká zastydím a mám chuť řadu svých „dílek“ zejména na webových stránkách vymazat!

Jde vskutku o přirozené lidské jednání v tomto věkovém období, ptám se?

Jsem v tuto chvíli trochu na pochybách, někdy mám totiž pocit, že spíše jde o zoufalou snahu věkově se topícího ještě jednou vystrčit hlavu nad hladinu, nadechnout se a vykřiknout „copak mě nevidíte?“

Otázkou je, jestli o ty „výkřiky“ ještě někdo stojí.

Ano, je hezké vystupovat v pořadu „ještě jsem tady“, ale nevím, jestli mě se mnou komunikující neberou sice korektně, ale přece již jen tak trochu se soucitem.

Někdy mám i dojem, že ten, kdo mě v osobním setkání zahrnuje chválou, se v tom okamžiku dívá očima stranou...

Lidský život je se dá vyjádřit sinusoidou. Zahrnuje období růstu, má svůj vrchol a sestupnou část křivky.

Sestup by měl být pozvolný, plynulý a pokojný.

Pokud se ale někdo snaží nepřírozeně vystupovat opět nahoru, pak je už proti přírodě, ne vždy sympatické a někdy, žel až komické.

Přírodní zákony se nedají obalamutit!

Vše jednou končí a pokora v závěru života je nesporně na místě.

Ono konec konců, omlouvám se, všichni skončíme stejně. Ministři i bezdomovci, ti s diplomy i ti bez nich!

Možná nemám pravdu.

Chtělo by to podívat se protějšku do očí!

Sobeckost

Znamená nadměrné sledování vlastního prospěchu a zájmu, případně i na úkor druhých. Takový člověk se nazývá egoista, sobec.

Nic proti výjimečné péči o sebe, ať už po stránce fyzické nebo emoční, je to přece naprosto samozřejmé.

Ale co má společného tato péče se sobectvím? Jaká je vlastně jeho zdravá míra, a kdy je dokonce trochu sobectví potřeba?

Přece pokud dáváme přednost svým zájmům před zájmy ostatních, nemělo by to být až tak odsouzení hodné, nebo ne?

Možná si kvůli tomu připadáme provinile a sobecky.

Člověku se nabízí v takových případech otázka, co si ostatní o mně pomyslí?

A co by si měli vlastně myslet, vždyť já jsem jenom více naslouchal potřebám svého nitra. Proč bych se měl někomu za takové chování omlouvat?

Ale věci nejsou až tak jednoduché, ono záleží totiž na okolnostech a konkrétní situaci. Jak už bylo výše uvedeno, jako sobectví je chápáno upřednostňování potřeb svých před potřebami ostatních.

Záleží ale přirozeně na tom, o jaké potřeby se jedná.

Pokud se rozhodnu, že se třeba nezúčastním setkání lidí, se kterými bych se potenciálně necítil dobře, pak přece nejsem sobec.

Proč si zbytečně ubližovat, že ano?

Rozdíly jsou jasné.

Pokud se něčeho tak obáváme, nebo se nám naopak do něčeho tolik nechce, proč bychom se do toho nutili?

To rovněž není sobectví, to je zdravé rozlišení toho, co má a nemá význam.

Sebeláska není sobectví.

V řadě konání je možné si položit otázku.

K čemu mi určité konání bude, co mi to dá? Budu mít radost, že jsem sám sebe překonal? Udělám tím radost někomu, což mě potěší?

Právo na vlastní podmínky je žádoucí.

Pokud se budu snažit při převrnutí člunu jako první dostat na břeh, to rovněž nemůže být považováno za sobectví, ostatně tady hraje důležitou roli přirození lidský instinkt.

A co když před vstupem na šikmou plošinu si nejprve ověřím, jestli je pro mě bezpečná, než začnu pomáhat ostatním?

Ani v tomto případě se nejedná o sobectví.

Jde přece o oficiální pokyn, který je doporučován v rámci krizových situací.

Stejně jako u všech ostatních záležitostí existuje i ve věci sobectví široké spektrum kontextů, na kterých záleží.

Pokud se budeme v první řadě starat v rizikových situacích především o sebe, neznamená to, že jsme sobci ve špatném slova smyslu.

A pokud nás někdo označí za sobce proto, že zrovna neskáčíme tak, jak on píská, neznamená to, že bychom se měli považovat za sobce.

Sobectví ve smyslu péče o sebe tedy není špatná věc.

Ale pozor, pokud předcházející řádky byly spíše obhajobou sobectví, následující budou svědčit o opaku.

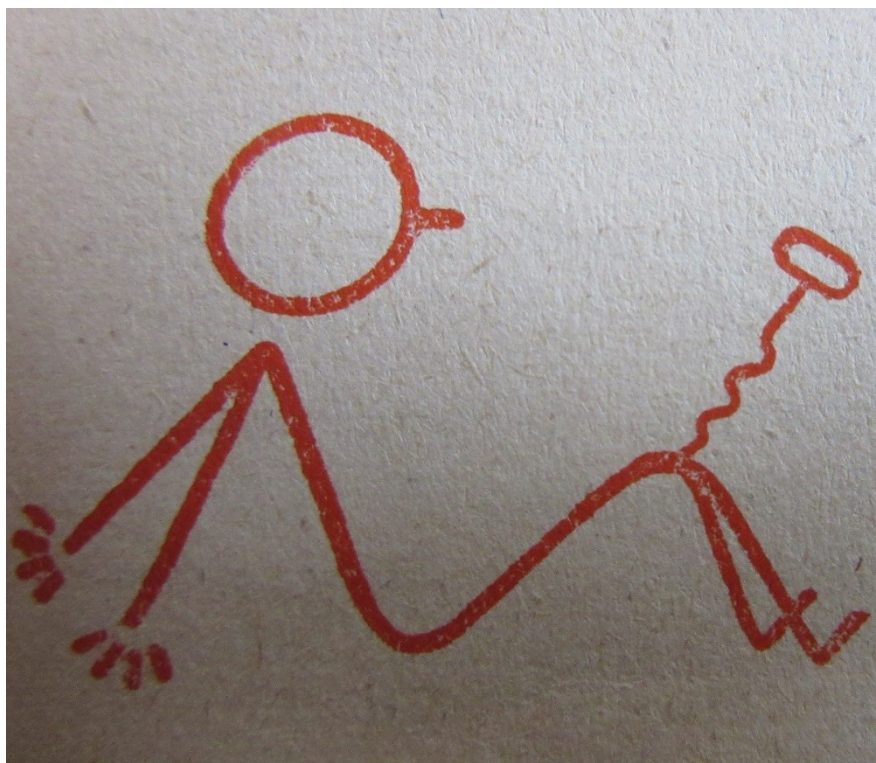
Sobec se projevuje tím, že jedná tak, aby byly výsostně uspokojeny jeho potřeby, představy a nároky. Celé své chování bez ohledu na ostatní přizpůsobuje svým zájmům.

Názory jiných ho příliš nezajímají, vlastně je ani příliš nevnímá. Sobec je přesvědčen o tom, že jedinou autoritou v širokém okolí je on sám.

Má-li příležitost, velice rád poučuje, opravuje a kárá.

Sobci jsou tedy lidé, kteří mají problém sami se sebou, většinou si jej nesou už od útlého dětství a je otázkou, kdo se pod to, jak se v životě chovají, podepsal.

Soužití se sobcem je nesmírně náročné a náprava je běh na dlouhou trať pro všechny aktéry. Žít se sobcem nemusíme, nikdo nás k tomu nemůže nutit.
Rozhodnutí je však vždy pouze a jen na nás.
Přesto od sobců raději dál!



Ustrašenost

Přemýšlím, co ničí životní pohodu většiny světové populace a brání ji v dosažení snů i cílů. A docházím k závěru, že tím zloduchem nemůže být nic jiného než strach.

Jak tedy s ním pracovat, omezit ho, případně zbavit jednou pro vždy?

Řešení není jednoduché, ale pokud se společně „podíváme strachu do očí“, zjistíme, že ho lze poměrně snadno překonat.

Jaké jsou tedy techniky, které nám pomáhají omezit vliv strachu? A co je vlastně tato emoce, je třeba si položit otázku?

A kde vlastně sídlí?

Odpověď není zase tak těžká, existuje v našich myšlenkách, kterými řešíme budoucnost a bojíme se toho, co může přijít.

Je to výtvar naší představivosti, která nás nutí se obávat toho, co možná vůbec neexistuje a existovat ani nemusí.

Strach je především možnost volby!

Strach je současně primitivní lidskou vlastností. Je to emoce, která do značné míry může poškozovat náš život.

Při jeho vlivu se v mozkové tkáni uvolňují látky, které navozují rychlé bušení srdce, zrychlené dýchání, což jsou procesy známé jako reakce na boj nebo útěk.

Někoho vystraší nějaký hmyz, jiného hledišťe plné lidí, kteří na nás čekají, až před nimi promluvíme a cokoliv dalšího, co v nás vyvolává obavy.

Strach je rovněž zabijákem snů a brání nám v úspěchu a štěstí.

A přitom v nás dřímá velký myšlenkový potenciál, takže se obavy stávají našim úhlavním nepřítelem, který nám nedovoluje najít řešení daného problému.

Resignací se pravděpodobně spokojíme s málem a zabijíme v sobě své sny a vize.

Tím pádem nežijeme svůj život plnohodnotně, protože takové naše obavy nám v přeneseném slova smyslu berou naši budoucnost.

Strach je jen myšlenkou, nebo představou v naší mysli, ale také tím, co má také, jak výše uvedeno, neblahý fyzický projev na naše tělo.

Je určitou formou energie, která má v sobě sílu a moc nás ovládnout, proto ji musíme dostat pod kontrolu.

Drtivá většina lidí však místo toho dělá jednu zásadní chybu.

Když se jich strach zmocní, tak se s ním začnou ztotožňovat a žít ho svou pozorností, a tím mu dovolují růst, až je zcela ovládne.

Je tedy jen na nás, kterým myšlenkám a pocitům budeme věnovat svou pozornost. Strach je jen věc volby a je jen na nás, jakým myšlenkám a pocitům budeme dávat přednost.



Panikářství

Není tomu tak dávno, co byly vykoupeny roušky v lékárnách a mnohé potraviny v obchodech. Covid 19 zachvátil nejen Evropu, ale hlavně mysl jejich obyvatel.

Čeho se přesně báli?

Zřejmě katastrofické obavy z toho, že přichází nějaká epidemie, která tady přinejmenším vyhubí půl Česka.

Starší generace se opravdu vzniklé situace začala bát.

Senioři jsou přece více ohrožení, a tím citlivější. A to, i když se bavíme jen o běžných epidemiích například chřipky.

Mladší se zase začali bát ekonomické krize, kterou podle nich nákaza covidem mohla spustit nebo prohloubit.

Mnozí se začali obávat, že vznikající davové psychózy nebo paniky někdo zneužije. Bojí se toho, že to bude dobrá živná půda pro lidi, kteří začnou tvrdit, že je nejlepší se izolovat.

Objevily se návrhy, že je třeba uzavřít hranice, uzavřít všechno, přestat dovážet potraviny. Někteří lidé se začali bát i toho, že nebude co jíst.

Když se někdo podíval v té době do regálů některých obchodů, tak zjistil, že trvanlivé potraviny byly vykoupené.

Roušky a respirátory v Česku se z lékáren vytratily už za několik týdnů.

Nazvat to panikou?

Asi ano, bylo totiž reálné nebezpečí, že bychom museli zůstat zavření doma a nemohli takřka vůbec chodit ven atd.

V takové situaci prostě jsme ale nebyli, přece neprocházela morová rána jako kdysi středověkou Evropou.

Nebyl tedy důvod se zamknout doma a pojídat syrové špagety.

Vypnuli jsme, zjednodušeně řečeno, ten náš myslící mozek a přešli do instinktivního mozku, který se potřeboval rozhodovat rychle a řešit to hodně emotivně. A samozřejmě v tom případě racionální úvahy výrazně oslabovaly.

Média měla informovat, ne strašit.

Negativní roli však zejména sehrávaly sociální sítě, které v jednu chvíli začaly šířit právě všechny možné poplašné zprávy včetně konspiračních teorií.

Obyčejně se tak děje vždy, když se stane nějaká velká kauza, pak jsou toho plné sociální sítě. A mají bohužel větší a větší vliv.

A to jak ze strany politické reprezentace, tak i odborníků.

Omezení prodeje potravin bylo něco, na co jsme nebyli zvyklí. A byl to jasný signál, že se děje něco hodně dramatického.

Jak tedy předcházet panice?

Je to těžké, ale musíme se o to snažit.

Je důležité trochu porozumět tomu, čeho se bojíme.

To znamená odlišit to, jestli v nás vyvolává strach opravdu to, že se dostáváme do nějakých nejistot, jenom proto, že vzniklo něco, na co nejsme zvyklí.

V posledně vzniklém případě proti dezinformacím můžeme bojovat přiměřeným informováním, ale také určité míry cíleným odpojením se od pochybných zdrojů.

Tady se pak nabízí otázka, jestli by nebylo dobré omezit sledování právě výše uvedených sociálních sítí.



Optimismus

Opět začínám klasickou definicí. Naděje je očekáváním pozitivního obratu v situaci, jinak nelehce řešitelné.

V starověku patřila vedle víry a lásky ke třem největším ctnostem, ke třem pilířům lidské podstaty. Podobně jako u protikladů, například zklamání, i zde jsou rozmanité podoby tohoto stavu lidské mysli.

Lidé očekávají v naději zlepšení své finanční situace, školáci žijí nadějí, že nebudou v nejbližší chvíli vyvoláni, vězňové zase doufají, že s příchodem nového prezidenta jim bude udělena amnestie.

Někdo žije v naději, že vyhraje ve sportce nemalou částku peněz, jiný je obdařen nadějí na šťastný partnerský vztah.

Ženy, které jsou „v naději,“ očekávají narození zdravého dítěte, a tak bych mohl pokračovat dále a dále.

Předchozí naděje, pokud nejsou časem naplněny, tak většinou vyšumí a upadnou do zapomnění.

Je však naděje, které má nejvyšší stupeň důležitosti, jde o naději zachování našeho zdraví, případně života.

K takové naději upírají den co den oči tisíce a tisíce trpících, kterým osud v životě nepřál.

Jde jedince trpící nevyléčitelnou nemocí, kteří vědí nebo alespoň tuší, že každý den může být pro ně dnem osudným.

Zoufale upírají svoji naději k lékařům, šťastné souhře okolností, ba i pouhé náhodě.

Mnozí z nich vědí, že se jejich konec blíží, poznávají, že veškeré úsilí těch, kteří jim chtějí pomoci, je beznadějně, a přece se naděje nechtějí vzdát.

Je známé slovní klišé, že naděje umírá jako poslední, což je nesporně pravda, ale naději nelze ponechat v této frázovitě formální podobě, je třeba ji neustále přizívat, podobně jako vkládáme dřívka do ohně, aby nevyhasl.

Naděje nesmí být odsouzena do role jedné stereotypní věty, kterou neustále opakujeme. Musí být obměňována novými poznatky i novými tvářemi v okolí nemocného..

Člověk nesmí zůstat s nadějí sám!

Musí mu být v tomto ohledu nápomocni všichni v jeho blízkosti!

Naděje se musí dotýcnému předkládat takovým přesvědčivým způsobem, aby trpícímu pomohla udržovat psychiku v co nejlepším stavu.

Ví se totiž, že i u nevyléčitelných nemocí je psychika tím, co mobilizuje tělo k co největší bojeschopnosti.

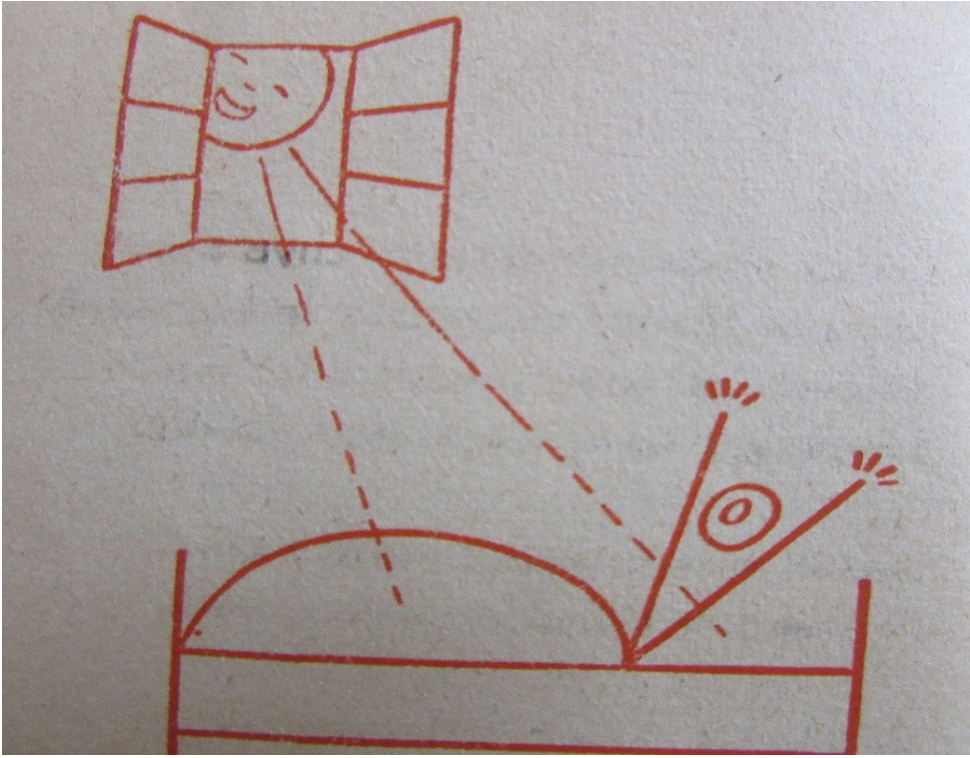
Nemocný nesmí poznat, že jde pouze o útěchu, musí nabýt přesvědčení, že jeho pozitivní budoucnost je docela reálná a je jen otázkou času, kdy dojde k příznivému zlomu v obrazu nemoci.

Naději nejlépe přijímá člověk od svých blízkých, ale největší váhu má naděje dodaná od odborníků.

Na nich leží velká odpovědnost, aby naději nemocnému nepředkládali komisní formou, ale aby ji umně vnášeli do duše čekajícího v podobě životabudiče!

Naděje je často pojímána jako stéblo, kterého se tonoucí chytá. To není úplně nejideálnější přirovnání účelu naděje, ta musí být břehem, ke kterému se dotýcný nezadržitelně blíží, musí se alespoň v povědomí pacienta přeměnit v téměř jistotu.

Pak se teprve stane její léčebný účinek maximálním!



Altruismus

Není mezi námi snad nikdo, kdo by se občas nedostal do obtíží, a to i větších. V nejnedněch případech pak nabýval pocitů zmaru.

A tu náhle jakoby náhodou se v naší blízkosti ocitne člověk, který má snahu nám podat pomocnou ruku.

Takových případů je naštěstí celá řada, a jedinou vděčností, kterou jsme mu často mohli dát, byl jenom náš úsměv.

Buďme rádi, že se mezi námi objevují takoví lidé, kteří jsou ochotni obětovat v náš prospěch nejenom svůj majetek, ale výjimečně i život.

Pomáhají, i když s námi nemají příliš společného – jen se rozhodli udělat něco pro snížení našich potíží.

Jsou však i zcela běžnější formy, s nimiž se můžeme setkat každý den – pomoci nemocnému či handicapovanému.

Někteří lidé by na tomto místě mohli tvrdit, že se nejedná o altruismus, nýbrž o formu slušného chování ve společnosti.

Kde je tedy vlastně pomyslná hranice mezi altruismem, vychováním a morálkou? Existuje vůbec nějaká, nebo jen záleží na úhlu pohledu daného jedince?

V takovém případě je třeba si položit otázku, jaké pohnutky a záměry vedou jedince k altruistickému chování.

Do určité míry to, kým jsme, jak se k jiným lidem chováme, určuje naše okolí i prostředí, ve kterém žijeme.

Altruismus jako takový přináší do společnosti mnoho pozitivního.

Nesobecké chování přináší prospěch druhým a podle evolučních psychologů je i účinnou strategií pro získání dobrého místa ve skupině.

Nesobecké chování přináší prospěch druhým a podle evolučních psychologů je i účinnou strategií pro pozici altruisty ve společnosti.

Pro okolí jsou totiž altruističtí jedinci potřební a přínosní.

Zajímavé je, že nás po nesobeckém skutku většinou čeká i odměna v podobě uvolnění hormonu dopaminu, který nám dopřává škálu libých pocitů.

Být altruistou je ovšem i přes výhody docela pracné a vyčerpávající, je otázka, jestli altruisty je až příliš k jiným lidem vstřícný.

Nejlépe je to vidět v případech lidí, kteří se přetížili staráním o druhé a naplňováním jejich potřeb a pak trpí stresem a následným syndromem vyhoření.

Často je to patrné na zaměstnancích v pomáhajících profesích – ve zdravotnictví, u zaměstnanců hospiců, ale také u těch, kteří pomáhají jiným ve svých soukromých životech a volném čase.

Altruisté by se tedy měli naučit pečovat i o sebe a respektovat svou mentální a fyzickou kapacitu, jinak závažně poškodí svůj organismus.

Lidskost

Pohled na současný svět přináší hodně smutku.

Stačí se začíst do zpráv, zaposlouchat do informací v rozhlasu, a je vše zřejmé. Svět se vždy měnil, ale zdá se, že tyto změny se urychlují, a žel v negativním slova smyslu.

Lidstvo není vůči těmto změnám odolné, a proto do myslí lidí vstupují obavy z budoucnosti, z toho, co se bud dít, co se stane.

Některým lidem volali příbuzní žijící v zahraničí, ať se k nim z ohrožených oblastí přestěhují, než v nich nebezpečí pomine.

Jsou to sice často přehnané reakce, ale motivuje je starostlivost, což člověk chápe.

Tím, že jsme se ocitli uprostřed pandemického i válečného víru řešíme jeden problém za druhým, občas nám ale mizí ze zřetele to, čeho jsme svědky.

A sice fascinujícího boje o lidský život.

O politice si můžeme myslet cokoli, řešíme často neduhy a slabosti naší civilizace, ale dnes lépe než kdy předtím vidíme, že na každém z nás záleží.

Po zemi jezdí sanitky, které převážejí pacienty, ať již covidové či jinak postižené, z přetížených nemocnic, vzlétají helikoptéry se stejným cílem, soukromé firmy nabízejí pomoc.

Jsme ale rozdělená společnost, ne každý vnímá současnou situaci.

Lišíme se už nejen podle politických a hodnotových preferencí, ale i podle vztahu k nebezpečím, které nás ohrožují.

Ale lidskost společnost spojuje, nebo by alespoň měla.

A i když ji mnozí považují za zbytečný luxus, protože smrt k životu patří, je svým způsobem uklidňující, jakého nasazení je schopna zdejší společnost, aby zachránila životy, kde je to možné.

A nic na tom nezmění lhostejnost malé části společnosti.

Dokonalá země neexistuje.

Píšeme často o problémech, které současná způsobuje, ať už jde o ekonomiku, nárůst psychických potíží, vzdělávání dětí atd.

Ale je třeba připomínat i to, co se daří a že vidíme mnoho dobrých skutků.

Bez ohledu na politiku, bez ohledu na světové strany, lidé stále pomáhají druhým, slouží jako dobrovolníci, posílají peníze lidem v nouzi, dobrovolníci jezdí doučovat sociálně slabé děti, některé knihovny rozvázejí knihy lidem domů, soudy chrání práva občanů.

Ale lidskost se může projevat i v maličkostech, třeba v přístupu ke zvířectvu. Někdy paradoxně i k těm, co nám jinak ubližují.

Na internetu je dostupné video, ve kterém se odvážný jedinec snaží zachránit z pasti vlka. Hodně riskoval, a přece se k tomuto šlechetnému skutku odhodlal.

Kolik je jenom mezi námi těch, co se snaží pomoci handicapovaným, i když odezva na jejich činění není vždy adekvátní.

Lidskost musí společnosti zůstat, jinak bude lidstvo ohroženo na celé své existenci.



Obětavost

Docela obyčejný den, řekl by člověk.

Slunce konečně začalo plnit své poslání, tak jak tomu má být koncem jara. Jeho paprsky obdařily celý kraj svou září a tepla náručí.

Nejinak tomu bylo v Domově pro osoby se zdravotním postižením v Uherském Brodě, ve kterém se tuto středu slavilo 25. výročí jeho založení.

Již od ranních hodin zněly z jeho areálu melodické skladby, sluchem vnímaných nejenom okolím, ale především těmi, pro které se stal skutečným domovem.

Kolorit oslav v ústavu byl dán zelení pečlivě střížených trav, stejně jako statnými červenolistými javory, s pokorou se svými větvemi k zemi klonícími.

Před ústavem na lavičkách v pergolách seděly, anebo kolem nich postávaly desítky osob, které v ústavu tráví pod dohledem svých pečovatелů svůj běh života.

Spolu s nimi přišli oslavit toto významné výročí i mnozí další, ať už to byli rodiče klientů tohoto zařízení, pozvaní hosté, a vůbec všichni ti, kteří si uvědomují, jak je důležitá vstřícnost a ochota pomoci lidem odlišného zdravotního stavu.

Program oslav byl celodenní, naplněný pestrými vystoupeními jak sesterských organizací obdobných zařízení, tak i pozvaných školních kolektivů a hudebních souborů.

Upřímným potleskem byla odměněna představení DZP z Kunovic a Velehradu, Základní školy Pod Vinohrady, ZŠ TGM z Bojkovic, Ženského sboru Šumice, Větrníku z Uherského Brodu a dalších.

Každá z těchto uměleckých skupin byla svým projevem originální, každá z nich přinášela radost a dobrou náladu všem, kteří toho dne vstoupili do areálu Domova.

Bylo až dojemné sledovat, jak se i samotní klienti ústavu snažili zapojit do jednotlivých hudebních skladeb, ať už zpěvem či pokusy o jednoduché taneční kreace.

Po celou dobu probíhajícího dění nebylo snad jediné tváře, která by zůstala bez úsměvu anebo povzbudivých grimas.

Všichni přítomní v těch slavnostních hodinách tak spoluvytvářeli harmonický celek, který se v průběhu plynoucích hodin stával zářným příkladem soucítění a vzájemného porozumění.

Součástí oslavy se stalo i vypouštění poštovních holubů přímo klienty.

Shodou okolností se svobody nabyví ptáci rozletěli do všech světových stran, snad aby všem lidem dobré vůle zvěstovali nutnost podaných rukou těm nejpotřebnějším.

V přestávkách mezi jednotlivými představeními si mohli návštěvníci prohlédnout ubytovací zařízení, prostory pro kulturní i sportovní vyžití postižené mládeže, či pohovořit si s těmi, kteří mají klienty ústavu na starosti.

Ano, právě s pedagogy, kteří zde vykonávají povolání, spíše však plní poslání práce s jedinci, kterým osud postavil do života trnitou cestu.

Jejich pečovatelství zahrnuje každodenní lidský přístup ke svěřencům, doprovázený jejich usměřňováním, současně však i laskavostí a nezbytným úsměvem.

Už proto je třeba speciálním pedagogům vzdát hold za jejich nelehkou, ale nepochybně nesmírně obětavou práci.

Za jejich nezměrné úsilí směřující k tomu, aby se postižená mládež cítila v současném, tak složitě utvářeném světě co nejlépe a co nejpřirozeněji.

Člověk s mentálním postižením vždy byl, je a bude součástí lidské společnosti.

Má-li být tato nazývána společností humánní, je třeba, abychom my všichni k postiženým osobám přistupovali s láskou a pochopením.

Neboť, jak se praví v jednom z citátů:

„Nejlepší lidé jsou ti, kteří pomohou jiným vidět Slunce tam, kde donedávna bylo zataženo“.

„Staňme se, prosím, těmito lidmi!“

Je třeba i nadále jít cestou, kterou nám tak názorně ukázal i středeční, jubilejní oslav

Den dětí

Kam jsem to jenom v páteční odpoledne zamířil?

Na Azylový dům přece!

Do míst, která poskytují zázemí a pocity bezpečí těm ženám, kterým se rodinný život tak nějak vymkl z rukou, ať už to bylo z jakýchkoliv důvodů.

Tamější pečovatelský personál tvoří velmi příjemní lidé, vždy ochotni pomoci tam, kde je toho nejvíce potřeba.

Uvedený páteční den toho moc ranním počasím nesliboval, ale naštěstí v odpoledních hodinách bylo všechno jinak.

Obloha se projasnila, citelně se oteplilo.

A nejenom stupínky Celsia, ale především atmosférou lidských vztahů. Na Azylovém domě totiž byl v tom času uspořádán Den dětí.

Děti žen, které ve svém životě prošly nelehkými obdobími, aby právě zde našly oázu klidu a harmonie.

V prostoru za Azylovým domem se shromáždilo několik desítek jejich potomků nejrůznějšího věku spolu se svými matkami a hosty.

Organizátoři, zaměstnanci azylového zařízení a Nízkoprahového denního centra pro děti a mládež Větrník toho dne připravili pro děti zde pobývajících celou řadu atrakcí a zálib, které drobtina již s nedočkavostí vyhlížela.

Po úvodních slovech vedoucí Azylového domu, paní Jany Juráskové, netrvalo dlouho a na zpevněné ploše areálu začaly mezi žlutými kuželíky kličkovat koloběžky s více či méně dovednými řidiči. Jen o kousek dál se jiná dívka pokoušela tenisovými míči trefovat do pyramidek plechovek.

Velkému zájmu, tak jak se ostatně dalo očekávat, se těšila skluzavka na takzvané opičí dráze, která si téměř neoddechla od zadečků malých uživatelů.

U každého stanoviště vše pozorným zrakem sledovala odpovědná osoba z řad personálu. Ono také uhlídat ta „živá stříbra“ nebylo až tak jednoduché.

Klidnější ráz měla prolézačka plastikovým tunelem a hlavně stanoviště zaměřená na kreslení či chytání v kruhu umístěných papírových rybiček umně zkonstruovanou udičkou.

V přilehlém altánku pak nemohla chybět „poznávačka“ obrázků.

Vše ale mělo svůj pevně stanovený řád, všude se udělovaly za zdařilá provedení bodované kartičky a předávaly drobné odměny.

Soutěživost očividně prolínala celým odpolednem a tak to má přece mezi mládím být.

Ve stínu budovy pak bylo na stolcích připraveno bohaté občerstvení, které však vydrželo jen několik minut.

Holt sladkosti, ty zaujmou snad každého.

Že se ozýval téměř z každého koutku smích anebo radostný dětský křik, je již snad zbytečné dodávat. No, veselo bylo, kam se jenom člověk podíval.

Na výsost byly s probíhajícím dnem spokojené, a to je rovněž velmi důležité, i matky dětí a vydařenou akci připravující pečovatelský personál.

Ano, v těchto místech je láska a porozumění úplně tím nejdůležitějším, neboť zde se nejenom toho dne dokořán otevírají lidská srdce těm nejpotřebnějším.

Laskavost

Být ohleduplný k ostatním, více se upřímně zajímat o lidi ve svém okolí a vědomě vnímat potřeby a hodnotu lidí, to by mělo patřit k základním lidským hodnotám.

Být laskavý, je ten nejlepší způsob, jak dodat svému životu větší smysl a naplnění.

Kdo by netoužil po pocitu štěstí, větší harmonii, vyrovnanosti, pohodě, pozitivních emocích a co nejlepšimu naladění.

Nepodceňujme sílu doteku, úsměvu, vlídného slova, naslouchání, objetí, komplimentů nebo starání se o druhého.

Měl by to být náš životní styl.

Jak pravil Mahátma Gándhí: „Buď sám tou změnou, kterou chceš vidět ve světě“.

Nelze to říct pravdivěji.

Nemůžeme chtít po ostatních, aby se k nám chovali laskavě a ohleduplně, dřív, než se tak nezačneme chovat my sami.

Každý z nás by měl začít především sám u sebe a začít se chovat více laskavě. Je třeba být laskavý sám k sobě, ke svým blízkým, ke kolegům v práci, k ostatním lidem, ale také třeba k přírodě a životnímu prostředí.

Měla by to být přirozená vlastnost, ale každý z nás ji má jinak rozvinutou.

Někdo ji má vrozenou, jiný se jí musí více učit a vědomě se na laskavost soustředit. Být laskavý je otázkou volby, a čím více budeme na situace, které nás každý den potkávají reagovat laskavým přístupem, tím rychleji se pro nás tento způsob stane samozřejmým. Nemusíte mít žádný důvod k tomu, abyste lidem pomáhali, prostě jen buďte laskaví.

Dělejme náhodné dobré skutky, neočekávejte za to nic nazpět, ale nespolehejme, že se Vám to někdy vrátí.

Laskavost musí vycházet z našeho nitra a neměli bychom za ni očekávat nic na oplátku. Laskavost není obchod a neklade si žádné podmínky.

V první řadě bychom stále měli být laskaví zejména sami k sobě, respektovat svoje hranice a nestavět potřeby ostatních před svoje vlastní potřeby.

Stále bychom také měli zůstat pokorní a potlačit potřebu o dobrých skutcích, které děláme, všem vyprávět.

Neděláme to přece proto, abychom v očích druhých vypadali lépe. A jak můžeme laskavost praktikovat v každodenním životě?

Zkuste se nějaký čas více vědomě soustředit na to, abyste byli laskaví.

Zařaďte laskavost do svého každodenního života a dělejte nezištné náhodné laskavé skutky. Uvidíte, že brzo začnete ve svém životě vnímat změny.

Lidé na vás začnou reagovat jinak a chovat se k vám lépe. Buďte inspirací sami sobě i vašemu okolí, šířte kolem sebe laskavost a pamatujte že:

A, že ani ten sebemenší laskavý skutek není nikdy zbytečný. Dívejte se pozorně kolem sebe a určitě uvidíte mnoho příležitostí k malým laskavostem.

A pokud byste přece jen nevěděli jak začít, přináším pár tipů, které můžete do svého života hned zařadit:

Více se usmívejte.

Úsměv nás nic nestojí, cítíme se díky němu lépe a navíc vylepšuje náš vzhled.

Vitálnost

Jsme děti Země.

A proto stejně, jako všemi organismy na této Zemi, námi proudí vitální síla. A ona sama je zdrojem života zde na Zemi.

Proudí celým našim tělem, vším, co je v pohybu, dýchá, má látkovou přeměnu a rozmnožuje se. Je ve všech formách života.

V každém z nás je svým projevem specifická. Jedno má však společné vždy: Je živá, plná síly, energie i vášně.

Jde za každou cenu kupředu, je hnacím motorem vývoje lidstva.

Když námi prochází, cítíme se skvěle. Jsme nabití, plní vitality a radosti ze života. Chce se nám žít, tančit, zpívat a jít kupředu.

Prostě žít, jak se patří!

Když jí časem ubývá, jsme unavení, a tak nějak pocítujeme ztrátu motivace jít vpřed a přetvářet svůj život.

Postrádáme chuť do práce a všechno to, co bývalo potěšením.

Je zdáním, že být spojen s naší vitální silou je skvělé a má to jen samá pozitiva. Tak jednoduché to ale zase není.

Životní elán je něco, po čem toužíme a co nám většinou dělá dobře.

Ale obvykle k němu máme, nejen jako jednotlivci, ale celkově jako kultura, velmi složitý a rozporuplný vztah.

Ale už dávno se zjistilo, že když to s ním přeženeme, může nás zničit. Může nás vtáhnout do věcí, které se nám mohou vymknout z kontroly.

Takový elán lze k mnohému připodobnit.

Může být pro nás příjemně tekoucí řekou, po které se plavíme dál a dál.

Kdo by nebral takový zážitek.

Když se ale blížíme k peřejím, začíná se nám tajit dech.

Jako kdybychom stáli na úpatí sopky, jejíž láva vytéká ven a ničí vše, čeho se dotkne. A to už je opravdu důvod proč se bát.

A přitom, kdyby mohl být náš elán, jako zdroj, správně využit, mohl by svou energií, obrazně řečeno, napájet celá města.

Tato různorodost byla faktem, proč jsme se postupně museli naučit svoji vitální sílu částečně potlačovat.

V průběhu evoluce jsme museli kultivovat naše pudové a instinktivní konání. Bylo nutné je omezit, vyvinout si nové způsoby chování, aby se stalo více lidským. Byl to důležitý vývojový krok, kterému se nešlo vyhnout.

V určité fázi vývoje jsme naštěstí začali vnímat svoji vitální energii a instinktivní projevy v podobě živosti jako nezbytné přátele.

Toužíme přece žít naplno, už také proto, abychom svou vitalitou podvědomě odstraňovali životní svízele.

Naše vitální energie je přece nasměrovaná, aby nám dodávala sílu a potřebnou vůli. Chceme jít kupředu, potřebujeme více síly, více chuti jít dál a dál.

Toto naše nastavení vzniklo obvykle již ve velmi raném věku, někdy dokonce v generacích našich předků a je silně posilováno současným nastavením naší společnosti.

Je nutné ještě více a hlouběji posilovat s cílem empiricky porozumět naší emoční paměti. Prožitkově ji vnímat, v životě posilovat, vědět, jak ji naladit a umět s ní zacházet.



Vlídnost

Projevovaná úsměvem sluší úplně všem, vůbec nezáleží, jaký máte tvar obličeje nebo barvu očí.

A navíc je zadarmo!

A to není všechno, smích je velkým přínosem pro tělo i pro duši. Na celý lidský organismus má blahodárny vliv.

Dalo by se se vši vážností říci, že smích je skoro až lék.

Aktivuje se vyplavování důležitých látek, které mají na starost naši dobrou náladu – dopamin, endorfiny a serotonin.

A zdaleka nejen to.

Zbavujeme se jím tak stresu a na fyzické úrovni relaxujeme, usmívání působí též jako prostředek proti fyzické bolesti.

A doporučuje se i k relaxaci, údajně také pravidelné porce smíchu zlepšují i kvalitu spánku a paměť.

I srdíčko m z něho prospěch, nemluvě o našem trávicím ústrojí, takže kdo trpí zácpou, ať neváhá se s nadsázkou usmívat.

I bílé krvinky poděkují úsměvu., což vede k urychlení hojivých a léčebných procesů v rámci rekonvalescence z úrazů nebo operací.

Z toho všeho tedy vyplývá, že smích je zcela určitě ta nejobavnější zdravotní prevence většiny tzv. civilizačních i mnoha jiných chorob.

Úsměv a smích je ta nejlepší posilovna pro mimické svaly, navíc posilujeme i břišní svaly a bránici a spalujeme kalorie.

Je neuvěřitelné, že smíchem se údajně dokonce hubne!

A úsměvná práce s bránicí rovná se lepší dýchání, plíce tak dostávají několikanásobně více kyslíku.

Takže skvělé občerstvení pro každou buňku v těle!

Je sice pravda, že častějším smíchem se zejména kolem očí mohou tvořit drobné mimické vrásky, ale pozitiva úsměvu naprosto jednoznačně převažují.

Rovněž na psychické úrovni má úsměv samé dobré účinky.

Jak je již zmíněno výše – zlepšuje náladu a celkový pocit pohody. Funguje jako takové přírodní antidepresivum.

Někdy ale musíme smíchu pomoci, pak určitě stojí za to ze sebe vyloudit nucený úsměv a nálada se námlepší.

A taková jednoduchá zbraň proti stresu se v dnešní době velmi hodí. Podporuje také naši kreativitu a produktivitu.

Jestli se vám tomu nechce věřit, udělejte si osobní průzkum. Kolik zamračených lidí v porovnání s usměvavými přitáhne vaši pozornost?

Úsměv „neděláte“ jen pro sebe, ale i pro druhé, usměvaví lidé šíří pozitivní energii. Náš mozek je totiž naprogramován úsměv oplácet.

Slušnost

V minulosti ale i současnosti se neustále přemítá, která ideologie je správnější, která politická strana má k pravdě blíž.

Jednoduše se zdá, že už už společnost ví, na kterou stranu se přidat.

A pak zase dojde shodou okolností ke zvratu, vážky spravedlnosti se nakloní jinak a začíná se znovu.

Je vůbec něco, co je nebo spíše by mělo být v čase neměnné?

Domnívám se, že ano.

Je to prachobyčejná lidská slušnost.

Je mně jedno, z jaké politické strany je ten, kdo se mnou hovoří. Nezajímá mě, je-li prostý občan, tajemník, starosta, místostarosta, ředitel nebo ministr.

Nezajímá mě, jestli má plný měšec zlaťáků, jestli je úspěšný a všemi obdivovaný.

Zajímá mě ale, jestli je slušný, jestli umí jednat s lidmi, jestli je zdravě sebekritický, jestli po hovoru s takovým člověkem mohu odcházet s pocitem, že jsem potkal slušného člověka.

Ale jak to konkrétně poznám?.

Pokud člověk pozdraví jako první, je to od něho pěkné, i když se musí dodržovat pravidla dle Gut-Jarkovského.

Je pak slušností s úsměvem, případně úklonem hlavy odpovědět! Je věcí slušnosti odpovědět na dopis, který svou náplní přímo vybízí k odpovědi.

Je slušné vyslechnout toho, kdo se mnou hovoří, a je slušné neskákat mu do řeči.

Je slušné v případě mého nesouhlasu s tím co slyším, dát dotyčnému co nepřijatelnější formou svůj nesouhlas.

Mlčení by bylo ode mě pokrytectvím.

Je slušné nepovyšovat se na ostatní, i kdybych byl mistr světa. Jistě jsou takoví, co dokázali v životě více než já.

Je slušné pochválit, kde je to jen možné.

Kritizovat umí každý, není sympatický jev, pokud někdo soustavně ohrnuje nos nad vším a nade všemi.

Nesvědčí to o jeho dobrém charakteru.

Pokud něco dostanu, je slušné a nezbytné v nějaké jiné formě se dárci odvděčit

Pokud mně někdo vyšel vstříc, je slušné se mu revanšovat, poděkování nemusím stačit.

A tak bych mohl pokračovat dál a dál.

Uznáte, že významové postavení člověka a truhla plná peněz pro optimální vztahy mezi lidmi nestačí.

Dříve nebo později materiální statky pomínou a z vrcholu pyramidy se sestoupí.

Chodí mezi námi mnoho slušných lidí.

Možná to ani netušíme. Že nejsou příliš vidět je možná dáno tím, že jsou slušní a zbytečně na sebe nepoukazují.

Jak prosté, vidíte?

Zamilovanost

Vysvětlovat ji je nošením dříví do lesa, přesto za úvahu stojí.

Člověk si klade otázku, co je to štěstí a láska, co nám v životě život bere a co přináší?

A liší se od štěstí?

Jistě.

Štěstí je, když máme okolo sebe takové lidi a přátele, kteří nás nikdy nezradí, a to i přesto, že jsme je mnohdy zklamali.

Štěstí nesporně je, když nám slouží zdraví, což není ve starším věku samozřejmost.

Chce to ale trpělivost.

Naproti tomu láska je něčím, co nelze snadno uchopit.

Nemá ráda nucení do ní.

Když není opěťovaná, tak stav, který navozuje, je strašně moc bolestivý. Láska dokáže vynést člověka do oblak, nebo ho také srazit na kolena.

I když se svým způsobem liší od štěstí, má s ním leccos společného.

Láska je, když partner promine tvé nedostatky, odpustí chyby a i přes tohle všechno ti neustále dává najevo, že jsi pro něj nejdůležitější na světě.

Láska je tichem naplněným kouzelnými slovy. Život nám každý den bere věci, které jsme si oblíbili.

láska nám každý den přináší něco nového.

Zážitky, radost, starost, zklamání, nadšení nebo něco nečekaného. Život nám každý den bere čas, a my nikdy dopředu nevíme, kolik nám ho ještě v životě zbývá.

Jakou cenu má jeden měsíc, ptá se matka, která předčasně porodila své dítě. Jakou cenu má jedna hodina je otázka milenců, kteří se nemohou dočkat, až se setkají.

Na cenu jedné minuty se ptá někdo, kdo zmeškal odjezd svého vlaku, autobusu, odlet letadla. Jakou cenu má jedna sekunda, se ptá člověk, který přežil havárii. Jakou cenu má jedna tisícina vteřiny se ptá ten, kdo na olympijských hrách získal stříbrnou medaili.

Čas na nikoho nepočká.

Život s námi nebude zacházet v rukavičkách.

Vždy se někde na světě naštěstí najde někdo, kdo nás obdaří láskou. V životě potkáme mnoho lidí, do kterých se dokážeme zamilovat a oni nás potom odhodí jako vykouřenou cigaretu.

Vnímejte proto každý okamžik, který nám láska nabízí, protože má nesmírnou cenu. Važme si toho, co máme, protože jiní nemají ani to.

Važme si těch, kteří nás milují, kteří nám věnují kousek svého srdce. A to je vlastně v životě to nejdůležitější!

Na potřebu lásky si musíme odpovědět každý sám a potom se podle toho zařídit. Poslouchat svoji mysl je asi přirozené, ale jen málokdo dokáže poslechnout své srdce.

Přestaňme vnímat čas a zamysleme se, co jsme a jak chceme dál žít. A potom se zvedněme, na nic nečekejme a vše zrealizujme.

Vydržme a ono nakonec vše postupně k nám přijde samo. Jen to nesmíme promarnit a uměle odehnat.



Vděčnost

Podle Wikipedie je vděčnost pocitem ocenění laskavosti, štědrosti, pomoci nebo jiných druhů podobných darů vůči jejich dárci.

Prožitek vděčnosti byl historicky jádrem několika světových náboženství.

Systematické studium vděčnosti v psychologii však začalo až kolem roku 2000, pravděpodobně proto, že psychologie tradičně více zaměřovala na pochopení úzkosti než na pochopení pozitivních citů.

Řada klasiků se snažila pojem vděčnost vyjádřit citáty.

Někteří z nich zacházeli svými výroky až do krajnosti, když ve svém citátu uváděli, že vděčnost je nejhlubším a nejpevnějším základem morálky.

Možná bychom se měli jen spokojit s tím, že vděčnost je něčím, co nás intuitivně okamžitě a přímo vede k tomu, abychom opláceli prokázaný dar či činnost.

Někdy postačí třeba jen slovo „děkuji“.

Znatelnějším projevem vděčnosti je, když ke slovnímu poděkování přidáme neverbální gesto. Za něj lze považovat úklonu, vděčný výraz v obličeji, úsměv, objetí nebo podání ruky.

Je zajímavé, že v některých národech se projevy vděčnosti příliš neprojevují, třeba jen prosté poděkování by v těchto zemích bylo spíše překvapením.

Náš vděk ovšem záleží i na tom, jakou hodnotu pro nás dar má a jaký byl záměr dárce. Vděční můžeme být ovšem i za malý dárek.

Lidé se mezi sebou liší stupněm vděčnosti.

Je třeba složit poklonu takovému člověku, člověk, který jako reakci na dar věnuje původnímu dárci ještě něco hodnotnějšího, než sám obdržel.

Na druhé straně existují osoby, které jsou vděčné pouze za dar, který je podle jejich subjektivního názoru opravdu cenný, ale jsou i lidé, kteří děkují za každou drobnost.

Ukazuje se, že lidé, kteří na vlastní oči viděli situaci, kdy byl někdo obdarován a poděkoval, případně to i sami zažili, se sami stávají vděčnějšími.

Pokud se naopak nějaký člověk zachová nevděčně, vede to někdy dárce k tomu, aby mu příště již nebyl tak moc ochoten pomoci.

Opakem vděčnosti je přirozeně nevděk, i ten může mít řadu podob, a to z různých důvodů. V každém případě je projevem neúcty, nespolečenského chování, zlovůle, a konec konců i projevem nízké intelektuální vyspělosti.

Člověka, kterému se nedostává vděku za prokázaný dar nebo činnost, tato skutečnost přinejmenším urazí anebo přímo rozesmutní.

Jsou lidé, kteří se celoživotně obětovali pro jiné, třeba pro ty, kterým slunce v životě nepřálo, ti by si vděk bezesporu zasloužili.

Často však čekají marně.

Může je pak jen hřát pocit, že „obdaření“ nevděkem se přesto stávají jedinci stojících na piedestalu příkladného lidství...

Takže závěrem je na místě citát J. W. Goetheho:

„Nevděk je znamení slabosti, nikdy jsem nepoznal schopné lidi, kteří by byli nevděční.“

Ano, ano, je to pravda, pravdoucí!

Statečnost

Statečnost nesporně patří mezi lidské vlastnosti. Je zaměňována s odvahou, nebojácností, hrdinstvím, pevností v postojích apod.

Byla vždy považována za jednu ze základních ctností, dává sílu překonat strach. V některých případech vede až k obětování vlastního života pro spravedlivou věc.

Statečnost člověk projevuje, když čelí tváří v tvář bolesti nebo nebezpečí úrazu či dokonce smrti, ale také znamená schopnost jít proti mínění jiných a riskovat tím případně své ponížení.

Musí být schopen vydržet a odrazit tíhu strachu, který mu nedovoluje konat činnost jinak obecně prospěšnou.

Člověk snadno podléhá všelijakým druhům sklíčenosti a ustupuje od začaté dráhy, jestliže nemá ctnost statečnosti.

Je oprávněně považována za sílu ducha, kterou mnohá z nás nedisponuje.

Nejednou se však stává, že i člověk zdánlivě bojácný nebo na povrch dokonce zbabělý může být ve skutečnosti člověkem statečným, schopným vytrvat v úsilí dosáhnout svého cíle.

Ale i člověk méně statečný se může stát hrdinou, pokud vykoná čin vyžadující velkou dávku sebezapření.

Hrdinství je tedy čin, statečnost pak morální vlastnost.

Skutečná statečnost je neokázalá a nepochybně souvisí i s rozumem. Statečný člověk ví, co dělá, proč to dělá, a je si vědom rizik spojených se svým postojem.

Každý z nás je prakticky neustále stavěn před nejrůznější drobné i velké překážky, které je třeba překonat. Měli bychom čelit obtížím, do nichž se v životě dostáváme.

K tomu je zapotřebí různá míra statečnosti. Je-li neodpovídající, mohou nás ostatní považovat za zbabělce.

S tím také souvisí pojem odvahy.

Odvahou je především schopnost něco začít, přestože vím, že to pro mě může mít neblahé důsledky. Statečnost je pak vlastnost, která nám propůjčuje schopnost tyto důsledky nést.

Mohli bychom dokonce konstatovat, že statečnost a odvahy jsou vlastnosti obyčejného života, které mu občas propůjčují i neobyčejný ráz.

Je i v dnešním našem světě statečnosti vůbec zapotřebí?

Vždyť máme zákony, které nás navzdory různým právním neduhům nakonec chrání, disponujeme nejrůznějšími informačními systémy, které nám umožňují předvídat a včas se rozhodovat tak, abychom se vyhnuli konfliktním situacím, máme různé organizace, které nás dokážou bránit, je-li to nutné apod.

Ale i na úrovni osobního života jsou k dispozici způsoby a metody, které potřebu statečnosti značně omezují.

Příkladem může být medicína, která dnes omezuje bolestivost svých zákroků na naprosté minimum. Takže strach ze skutečné fyzické bolesti rovněž ustupuje, a ani zde není statečnosti výrazně zapotřebí. Pedagogům, kteří budou pracovat se svými žáky na tomto tématu, doporučujeme provést nejprve tzv. brainstorming, tedy použít skupinovou techniku zaměřenou na generování co nejvíce nápadů na dané téma.

Je velmi efektivní postup založený na skupinovém výkonu, který je vždy vyšší než výkon jednotlivce. Poté je ovšem zapotřebí studentům zdůraznit, že nápady, které tímto postupem vznikají, jsou pouhou inspirací a neměly by žádného ze studentů omezovat.

Právě individuální a originální pojetí je porotou vždy nejvíce ceněno.

Dále je třeba účastníkům školního kola vždy připomenout i základní rysy literární formy, kterou je úvaha nebo u zdatnějších studentů esej.

