

ZA



OBZOR REM

magazín
pro všechny,
kteří chtějí
vidět dál

Kam směřuje ČESKÉ ŠKOLSTVÍ?

9 Altruismus

16 Věnujte svůj
čas tichu

24 Snídaně – začátek
úspěšného dne

32 Vliv médií na
dětské myšlení



ZLATÉ RUCE

Ben Carson

Kniha líčí příběh muže, který se vypracoval z outsidera na přednostu neurochirurgie Fakultní nemocnice Univerzity Johna Hopkinse. Autor v knize vypráví o svém dětství, studiu i o prostředí věhlasné kliniky, kde v tichu operačních sálů ožívají mnohdy ztracené naděje.

Cena 178 Kč

JAK ČELIT UTRPENÍ

Odvaha a naděje ve světě plném problémů

Roberto Badenas

Můžeme čelit utrpení? Má nějaký smysl? Co můžeme udělat, když trpíme my sami? Jak porozumět druhým, kteří trpí, jak jim být oporou a provázet je při všem, co prožívají? Na tyto otázky kniha hledá odpovědi.

Cena 188 Kč



ČAS TANČIT

Karen Kingsburyová

Příběh úspěšného páru, Martina a Emy, jejichž manželství se nezádržitelně blíží k rozvodu. Mohou ještě najít cestu zpět? Nebo je již příliš pozdě na to, aby v sobě objevili ztracenou lásku?

Cena 298 Kč

CESTA KE KRISTU

Ellen G. Whiteová

Kniha objasňuje kroky na cestě křesťanské víry a vede k řešení základních otázek člověka: k nalezení vnitřního pokoje, vyrovnanosti, cíle a smyslu života.

Cena 40 Kč



JAK PŘEŽÍT DOSPÍVÁNÍ SVÉHO DÍTĚTE

Nancy van Peltová

Cena 88 Kč



JAK PŘEŽÍT KRIZI STŘEDNÍHO VĚKU

Josef Hrdinka

Cena 88 Kč



UMĚNÍ ŘEŠIT KONFLIKTY

Nancy van Peltová

Cena 88 Kč

Knihy lze objednat na adrese Advent-Orion, spol. s r. o., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 – Sedlec
www.adventorion.cz,
 e-mail: expedice@adventorion.cz
 tel.: 558 359 100, 603 553 628



Kam směřuje ČESKÉ ŠKOLSTVÍ?

Michaela Hrachovcová



V posledních letech si česká společnost začíná uvědomovat, že vzdělávání dětí je stěžejní pro dobrou budoucnost naší země. Ve školství probíhá řada změn. Ne všechny změny jsou však všeobecně pozitivně vnímány. Jde naše školství správným směrem? A jaký pohled na jeho vývoj mají sami pedagogové?

„Školství se opravdu velmi mění. Musí reagovat na společenské změny, rozvoj digitalizace a s tím spojené rostoucí nároky na výuku, stupňující požadavky rodičů. Žel ne všechny reakce ze strany školství na změny jsou promyšlené, v některých se potom přestáváme orientovat a někdy se ruší to, co se rušit nemuselo, a přidává se to, co se po krátkém čase zase zruší. To samotnému školství ubližuje. Nechci být kritikem, není jednoduché vytvářet novou koncepci vzdělávání v tak hektické době a při takové turbulenci změn, kterou kolem sebe v současné době vidíme. V první řadě je třeba se zastavit a uvědomit si, že v centru všeho dění a změn stojí dítě. Měli bychom se ptát: Prospějí tyto změny dítěti? Zvládne všechny nároky, které na něj klademe?“ říká Hana Loderová, dlouholetá pedagožka a ředitelka střední, základní a mateřské školy Eliáš.

Je pravda, že školy jsou mnohem lépe vybavené učebními pomůckami, mají obecně lepší hygienické podmínky, krásnější školní prostředí, více specializovaných učeben, interaktivní tabule, nová sportoviště a tělocvičny. Hana Loderová však poukazuje



na to, že školu tvoří především odborně zdatní pedagogové, schopní předávat žákům správné kompetence. To, zda škola prosperuje, záleží na zodpovědnosti, poctivém přístupu ředitele a učitelů ke své práci a jejich motivovanosti.

Podle čeho lze poznat dobrého učitele a kvalitní školu?

Hodně se mluví o finančním podhodnocení učitelů a o tom, že na školy nastupují ti méně kvalitní. Přitom učitel má obrovskou zodpovědnost – učí totiž budoucí generaci. Povolání učitele by proto mělo patřit mezi ta nejprestižnější. Jaké charakteristiky by měl mít podle ředitelky Loderové dobrý učitel?

„Učitel musí být především člověk. Ten, který si pamatuje, jaké to bylo, když byl on sám dítětem. Také ten, který o dítěti přemýšlí, hledá správnou metodu, způsob, aby dítě pochopilo, posunulo se ve znalostech dál. Člověk, který má rád svou práci a má rád děti. Pak teprve následuje odbornost. Odbornost je souhrn informací, které se učitel musí naučit, ale pokud je neumí předat, není učitel. Je-li učitel věřícím člověkem, dává svému učitelství další neocenitelný rozměr.“



UČIT A VZDĚLÁVAT NENÍ PRO MĚ PRACÍ, ALE VELKÝM POSLÁNÍM. MÍT MOŽNOST OVLIVNIT ČÁST LIDSKÉHO ŽIVOTA, NADCHNOUT PRO NĚKTERÝ Z PŘEDMĚTŮ VÝUKY, POPŘÍPADĚ MOTIVOVAT K DOBRÉMU JEDNÁNÍ A CHOVÁNÍ JE PRO MĚ VELKOU CTÍ. KDO Z UČITELŮ SI MŮŽE BÝT JISTÝ, ZDA NEUČÍ NOVÉHO EINSTEINA NEBO ALBERTA SCHWEITZERA?

Hana Loderová je ředitelkou Křesťanské střední, základní a mateřské školy Eliáš. V čem je podle ní tato škola jiná? „Začala bych tím, čím se shoduje s ostatními základními školami – svým vzdělávacím programem. Záleží mi na tom, aby žáci školy Eliáš byli ve svých výsledcích srovnatelní s ostatními základními školami. Díky srovnávacím testům vím, že úroveň vzdělávání na naší škole se řadí mezi 10 % nejlepších. Záleží nám na vzdělávání našich žáků a vedeme je k té nejlepší práci.“

Je jiná také v názvu, který svému okolí říká, že jsme školou s křesťanskými principy. Že morální kredit není zastaralým pojmem, ale dává člověku, potažmo dítěti velkou hodnotu. Společnost dnes není nastavena na hodnoty, jako je pomoc druhému, přátelství, vážit si toho druhého, čestnost, poctivost, laskavost. Vést děti k Bibli, modlitbě a tím k Bohu je pro společnost druhořadé. Paradoxně každým rokem přibývá rodičů, kteří mají zájem o studium na takto orientované škole, a nejedná se

o rodiče věřící. Možná je to signál, že víra a morální principy jsou i v dnešní době stále potřebné.

Škola Elijáš je školou bezpečí a jistoty laskavých vztahů, přátelského ovzduší – to z nás dělá jinou školu. Náš vzdělávací program se jmenuje ‚Míříme výš‘. Myslíme to vážně, chceme spolu s dětmi mířit výš ve všech oblastech, ve vzdělávání, ve vztazích k lidem i k Bohu.“

Z nedávného průzkumu agentury NMS vyplynulo, že 30 % rodičů není spokojeno se současnými školami. Mnozí z nich své děti přihlašují do škol soukromých, komunitních či si přímo zakládají školy rodičovské nebo se rozhodují pro domácí vzdělávání. Z čeho pramení nespokojenost rodičů? Co vlastně rodiče od školy chtějí?

„Ve své praxi jsem došla k tomu, že požadavky mezi rodiči jsou diametrálně odlišné. Myslím, že je dobře, že existuje možnost různých typů škol, tak aby rodiče mohli dát dítě do školy podle svých představ. Vzdělávání není jednoduchý proces, protože teprve na cestě za vzděláním se ukazují u dítěte jeho limity, ale i představy, které mohou být časem odlišné od přání rodičů. Prvotním záměrem rodičů ale je najít svému dítěti takovou školu, která bude pro jeho vývoj co nejlepší.“

To, co mně vadí u nově vznikajících škol, je určitá nekonceptnost a neprovázanost. Školy nemají pokračování, a jakmile se děti vrátí do tradiční školy, mohou se u nich projevit potíže v rozdílnosti a množství informací, které získaly na alternativních školách. A to pak může být pro dítě značně stresující.“

Internetová generace

Na současných dětech je patrná určitá roztěkanost, neschopnost se soustředit a promýšlet věci do hloubky. Jsou nazýváni generací Z (nebo také generací M – multitasking či I – internet). Jejich život z velké míry utvářejí komunikační a mediální technologie. Jak se to projevuje ve vzdělávání?

„Jednak v tom dobrém slova smyslu, protože tyto technologie pomohly ke zkvalitnění a rozšíření informací v jednotlivých předmětech a umožnily interaktivní zapojení dětí do výuky. Ale říká se: ‚Dobrý sluha, zlý pán.‘ I učitel musí znát míru použití interaktivních pomůcek. Když jsem učila na střední škole biologii a právě se ve školách začínaly využívat interaktivní tabule, hned jsem je velkou měrou začala využívat. Dalo to hodně práce, připravit hodiny plné aktivit a videí. Byla jsem na sebe



hrdá, co jsem všechno vytvořila. Na konci roku jsme spolu se studenty hodnotili společnou práci. Studenti mi tehdy řekli, že prezentace a aktivity byly hezké, ale nejvíce se naučili z mého výkladu obohaceného o zajímavosti. Je tedy nezbytné vymezit rozsah působnosti těchto technologií a způsoby jejich používání.

Velmi důležité je také posilovat volní vlastnosti a rozhodovací schopnosti jedince, aby věděl, kdy je použít a kdy ne. Aby znal možné dopady na fyzické zdraví. U dětí je mnohem těžší najít tu správnou míru, protože v jejich vývoji schopnost zdravé sebekázně ještě chybí. Nezapomeňme, že děti se učí mimo jiné i podle vzorů. Těžko budete vysvětlovat dítěti, že nemá vysedávat u počítače nebo s mobilem v ruce, když jste jako rodiče na něm závislí,“ připomíná ředitelka Loderová.

Při pohledu kolem nás si jistě mnozí všimli, že se u dětí projevuje určitá nevychovanost a neochota podřídit se autoritám (což nejspíše vychází z příliš liberální výchovy). Existuje nějaký způsob, jak v dětech vypěstovat ohleduplnost a kázeň?

„Je třeba vidět dítě jako osobnost, podtrhovat jeho kladné stránky, konstruktivně chválit a zase chválit a dát mu jasné mantinely. Dítě se musí cítit bezpečně, proto mu musíme pomoci mantinelů vytvořit prostředí, kde mu bude dobře. Pak odpadne

jeho strach a obavy, celkově se zklidní a začne vnímat věci jiným způsobem. Strach před zneužitím, znemožněním se, zesměšněním je u dětí velmi paralyzující. Bez mantinelů nevytvoříme pravidla (kázeň), bez lásky nevytvoříme city (ohleduplnost). I Pán Bůh nám dal spoustu lásky s pravidly. Také při jejich používání se cítíme v bezpečí.“

Co se má dítě ve škole naučit?

Doba se mění – a s ní i znalosti a dovednosti žáků, které by měli vykazovat v jednotlivých ročnících a na různých stupních vzdělávání, tak aby jednou obstáli v pracovním prostředí. Jaké dovednosti žáků jsou v současné době považovány za klíčové?

„Rozvoj kritického myšlení je dnes neodmyslitelnou součástí výuky, stejně jako schopnost analyticky řešit problémy či orientovat se v informacích. Za zásadní dovednost považuji umět se orientovat v životě v tom věku, ve kterém se dítě nachází. Je velmi důležité nezkracovat dětem dětství, nechat je snít, vytvářet představy, nechat dozrávat jejich nervovou soustavu, aniž by musely řešit neurotickou zátěž. To by mělo být vždy základní východisko vzdělávání. Stojí za přemýšlení, kolik necháváme prostoru právě těm obyčejným věcem, jako je běhání venku, ježdění na kole jen tak, čtení knížek, večerní povídky, aniž dítě zkoušíme ze slovíček nebo kontrolujeme, zda zvládlo úkol,“ říká Hana Loderová. Její postoj není v dnešní náročné době častý, a přesto z něj vyzařuje nadčasová pravda. Jsou ale školy schopny tyto dovednosti v žácích podpořit?

„Měly by. Vyžaduje to doba. Velmi záleží na složení pedagogického týmu. Nové metody a nové způsoby výuky jsou blízké mladé generaci učitelů, která přináší do škol právě onu inovaci. Starší generace učitelů jsou pro školy určitými opěrnými sloupy moudrosti, rozvážnosti a praxe. Pokud se obě skupiny budou doplňovat, pak má škola šanci naučit své žáky správnému přístupu k životu v celé jeho šíři.“

Školy se dnes potýkají s přemírou dětí. Vysvětlení sociologů je nasnadě: Husákovy děti mají děti. Současný stav je takový, že se ve třídách městná i více než třicet žáků. Když se Hana Loderová zeptám na ideální počet žáků ve třídě, bez váhání odpoví: „Jednoznačně třídy do 15 až 20 žáků. Chceme-li posílit sociální prostředí školy, musíme o sobě vědět. Žáci musí znát své učitele a naopak. Nemí možné anonymní prostředí. To přináší patologické



projevy. Změnit současný stav mohou jen politická rozhodnutí. A tyto tlaky budou v brzké době sílit. Rodiče ve snaze uchránit své děti před tímto patologickým prostředím budou tlačit školství k vzniku alternativních škol, ve státních školách bude ubývat žáků a za chvíli se ocitneme v bludném kruhu sociálně segregačního vzdělávání.“

Učitelství musí být posláním

Hana Loderová je vynikající pedagožkou a úspěšnou ředitelkou. Přesto i ona musí bojovat se zatěžující administrativou plnou zbytečných nařízení a omezení kompetencí. Více ji však mrzí nezodpovědnost a nekorektnost v lidském jednání. Zajímalo mě proto, v čem spatřuje smysl své práce, co ji naplňuje a těší.

„Smysl mé práce je mít rád lidi kolem sebe, vážit si jich a vnímat, že mně Pán Bůh dal dar, který mohu rozvíjet, a milost, že se mohu spolupodílet na rozvoji tolika lidských osobností. Učitelství není jen obyčejné zaměstnání, kam si jdu vydělat peníze, je to posláním, kdy mohu ovlivňovat lidský rod. Možná to zní příliš nadneseně, ale bez tohoto smýšlení nebudu dobrým učitelem. Je to těžká a zodpovědná práce. Přesto doufám, že v budoucnu bude školní vzdělávání pro všechny zúčastněné radostí.“

A přece je něco, co **ZMĚNIT MŮŽEME**



Byl to muž výjimečné inteligence, řečnického nadání a organizačních schopností. Jeho vliv na lidi a dějiny vůbec byl a dosud je dalekosáhlý. Mluvíme o apoštolu Pavlovi. Přesto bylo něco, co jej trápilo a v jeho činnosti omezovalo. Podle všeho trpěl slabozrakostí, a proto se v myšlenkách často obracel k Bohu s prosbou o uzdravení. Marně...

Ludvík Švihálek

Když si nakonec musel přiznat, že se tato nepříjemná okolnost jeho života nezmění, zaměřil své uvažování jiným směrem. Položil si otázku: „K čemu by tento osten mohl být pro mě přínosem?“ To, k čemu dospěl, nám sdělil: „Toto omezení mám proto, abych se nadmíru nepovyšoval.“ Chránilo ho to před nejrozšířenější lidskou charakterovou vadou – pýchou (2. list Korintským 12,7). Tento svůj životní zápas nám Pavel odhalil proto, aby i nám pomohl v boji s různými nepříjemnými okolnostmi, které život přináší. Jeho rada zní: „Změňte své myšlení!“ (Římanům 12,2).

Těžko lze zabránit tomu, aby naši mysl nezasáhly obavy z toho, co vše může rozvrátit klidný tok dnů našeho života. Něco ale můžeme – nahlas si říci: „Stop takovým myšlenkám!“

Jedna energická žena vyprávěla: „V takovém okamžiku si vždy řeknu: Tak dost. Když se mi stane to a to – pak podniknu tyto kroky. Přejde-li nemoc – budu se léčit. Pokud přijdu o práci – pak budu hledat jinou, a navíc dostanu podporu od státu...“



Víme, že je bezpočet nepříjemností, které mohou vstoupit do našeho života. Někdy nezaviněně. Nemoc partnera... Zklamání v člověku či konflikty s dětmi... Mnohé z toho nemáme možnost změnit, zvláště pak nemůžeme změnit druhého člověka podle našich přání. Jen jedno můžeme: rozhodnout se, jaký k tomu zaujmeme postoj. Často je to ale zahorklost, sebelítost nebo vzdor vůči lidem i nebi.

Je ovšem i jiná cesta. Je to postoj Jóbova smíření: „Hospodin dal, Hospodin vzal...“ Přijetí svého údělu, ale také hledání řešení. Je možné položit si otázku, tak jak to udělal apoštol Pavel: „Je moje situace pro mě i pro druhé nějakým přínosem?“

Jméno Nick Vujčić je dnes již známé mnoha lidem na celém světě. Je ale namístě si ho zde připomenout. Nick se narodil v roce 1982 srbským rodičům žijícím v Austrálii. Na svět přišel bez rukou a bez nohou. Zděšení rodiče se dívali jen na trup s hlavičkou. Jako věřící lidé se spolu s ostatními věřícími s pláčem ptali: „Proč to Bůh dopustil?“ Nick prožíval nesmírně těžké dětství. Děti umějí být kruté, a tak na něj pokřikovaly: „Zrůdo!“ V deseti letech se proto chtěl utopit ve vaně. Neudělal to. Uvědomil si, jaký žal by tím způsobil svým rodičům. Věděl, že ho mají i přes jeho postižení rádi.

Když začal studovat střední školu, studenti jej jednou požádali, aby jim něco řekl o svém životě člověka bez rukou a nohou. A tak jim vyprávěl, jaké potíže musí denně překonávat, které by niko-



ho z nich ani nenapadly. Pak je vyzval k tomu, aby se i oni snažili vítězně zápasit s těžkostmi života. Když skončil, uviděl v očích mnoha přítomných slzy... Po tomto vystoupení jej začali zvat i na jiné školy a do mládežnických skupin. Tehdy si uvědomil, že jeho zápas s postižením se může pro druhé stát povzbuzením, že i on – mrzák – může mnoha lidem něčím přispět v jejich boji s životními problémy.

Tento Nickův postoj, který zaujal ke svému postižení, zcela změnil kvalitu jeho života. Jako kazatel a motivační řečník je zván do mnoha zemí světa a mluví na velkých shromážděních o svém životě a víře. Nemusí ani používat mnoho slov, i když je dobrý a vtipný řečník. Když se totiž na invalidním vozíku na pódiu objeví jen hlava a trup bez rukou a bez nohou, všichni přítomní okamžitě pochopí, jaké překážky v životě musel a musí zvládat. Svůj tragický úděl změnit nemohl, ale svůj postoj k němu ano.

Nedávno jsem nemohl najít parkovací místo. Musel jsem nechat stát auto dále od svého cíle a vykročit pěšky. Při vystupování z vozu jsem k tomu už už chtěl něco říci, ale vzpomněl jsem si na Nicka Vujčiće. Zastyděl jsem se a docela v pohodě si udělal procházku. Nepříjemnost? Ne – příležitost zvolnit tempo a více vnímat dar života...



JE JEŽÍŠ

jen historickou postavou, nebo NĚČÍM VÍC?

V naší generaci žije jen málo takových, kteří popírají, že by Ježíš byl historickou postavou. Jen zřídka lidé odmítají jako fakt to, že se narodil a žil život jako jeden z lidí. Mnohem větší počet však zastává názor, že Ježíš byl moudrým člověkem, ale nikoli Bohem.

O apoštolu Pavlovi, který byl Ježíšovým současníkem, se říká, že měl filozofickou mysl Platóna a literární talent Shakespeara. Pavel nezkoumal Ježíšovu postavu z historického hlediska po mnoha staletích, kdy již byl Ježíš zahalen do mytického a heroického hávu. Promýšlel Ježíšův život v době, kdy křesťanství bylo ještě v plenkách. V jeho době stále ještě žili lidé, kteří Ježíše dobře znali. Pro apoštola Pavla bylo jedním z hlavních důkazů pro víru v Ježíše Krista jako Syna Božího jeho zmrtvýchvstání.

Jeho vzkříšení

Na události vzkříšení spočívá nejvýznamnější argument podporující jeho božství. Pokud z toho muže z Nazareta nezbylo nic víc než pár rozkládajících se kostí v zapomenutém syrském hrobě, k jaké budoucí naději se můžeme vztahovat?

Pavel v Bibli uvádí, že po svém vzkříšení se Ježíš setkal v jedné chvíli s více než 500 lidmi. V době,

kdy se z Pavla stal jeden z vůdčích apoštolů rané církve, byla většina z nich ještě stále naživu. Pavlova jistota ohledně Ježíšova vzkříšení byla postavena právě na jejich osobním svědectví.

Bylo by dosti obtížné najít starověkou historickou událost, která by byla jednohlasně dosvědčena 500 lidmi. Vzkříšení Ježíše Krista se tak stává nejdoloženějším dějinným faktem v historii.

Byl víc než jen člověk?

Pavel vnímal Ježíše jako vysoký horský štít, jehož sněhem pokrytý vrchol zasahuje nad mraky. Ostatní lidé jsou ve srovnání s ním jen jako tráva na jeho úpatí. Kdyby byl Ježíš pouze člověkem, nebylo by možné vysvětlit jeho vliv na lidské dějiny. Vše v jeho životě naznačuje, že byl samotným Bohem.

Narodil se ve stáji a byl uložen do jesliček. Přesto se v den Vánoc kolem jeho jesliček shromáždí



celý svět a v úžasu naslouchá andělské písni, která zvěstuje pokoj lidem dobré vůle. Tu noc je svět plný laskavosti a lidé jsou si blíží. Ze zšeřelé betlémské stáje vychází světlo, které činí lidská srdce vřelejšími a inspiruje k těm nejvznešenějším skutkům. Různé organizace pomáhají hladovým a chudým. Lidé bez domova nacházejí přístřeší. Chladní a sobečtí lidé se stávají laskavými a domovy plné zoufalství znovu proniká světlo naděje. Jak by někdo mohl vysvětlit obrovský vliv, jaký má Ježíš na srdce lidí, pokud by nebyl ochoten uznat, že byl více než člověk?

O Ježíšově životě v Nazaretu máme jen velmi kusé informace. Víme, že do svých třicátých narozenin pracoval jako obyčejný tesař. Zemřel, když mu bylo 33 a půl. Pouhých tři a půl roku prožil mimo anonymitu malé tesařské dílny. Zmíněnou dobu putoval po prašných cestách Palestiny, která byla tehdy v područí Římské říše. Nikdy nenapsal knihu, nikdy necestoval do jiné země. Nikdy nestával žádný veřejný úřad ani jinou významnou pozici. Nebyl předsedou vlády, ba ani starostou malého města. Nakonec zemřel ukřižován jako zločinec. U kříže ho oplakávalo pouze pár rybářů a několik prostých žen. A přesto je jeho jméno váženější než jméno kohokoli jiného a je výjimečnou postavou lidských dějin.

Každé zapsání letopočtu na dopis nebo do deníku je připomínkou toho, kolik let uběhlo od Ježíšova narození. V dějinách se všechny události odehrá-



**ŽÁDNÉ JINÉ JMÉNO
NEPOMÁHÁ TOLIKA
LIDEM V KLIDU
OPOUŠTĚT TENTO
SVĚT.**

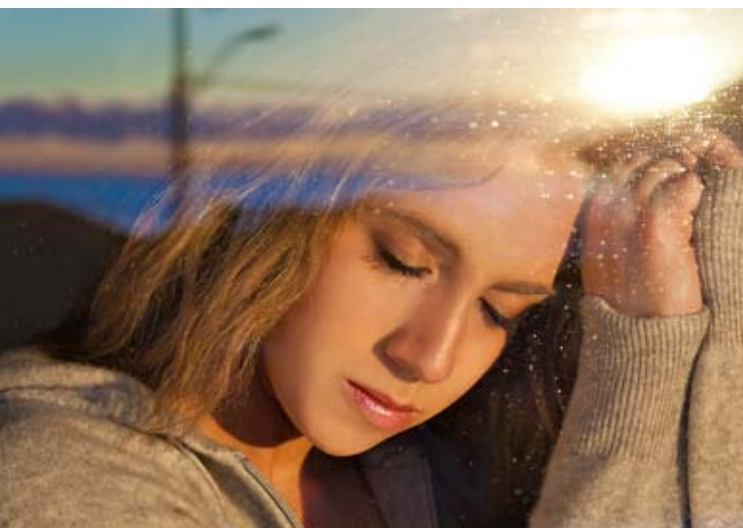
ly buď před Kristem, nebo po Kristu. On dělí dějiny na dvě části a vše se točí kolem něj. Jak by to bylo možné vysvětlit, kdyby byl Ježíš Kristus pouhým člověkem?

Jeho veřejná služba trvala pouze tři a půl roku. Přesto oněch tři a půl roku otřáslo světovými říšemi a změnilo běh dějin. Zamyslete se nad posledními třemi a půl roky vašeho života. Jistě uběhly velmi rychle a vliv, který jste během nich měli na své okolí, potažmo na celý svět, byl zanedbatelný. A přesto krátké roky jeho aktivního života měly větší vliv na obnovu lidstva než všechny diskuze filozofů a výzvy moralistů dohromady.

Co to přinese nám?

Ježíš je nejdůležitější osobou lidských dějin. Žádné jiné jméno nepomáhá tolika lidem v klidu opouštět tento svět. Díky němu se chvíle smrti prozáří světlem a barvami zapadajícího slunce. Napoleon Bonaparte řekl: „Přes propast osmnácti století Ježíš ovlivňuje lidská srdce ... Navzdory času a prostoru se nitro člověka se všemi jeho schopnostmi a silou stává součástí Ježíšova království. Všichni, kdo ho opravdově milují, prožívají onu nepochopitelnou nadpřirozenou lásku k Ježíši. Je to něco nevysvětlitelného. Kristus je mimo dosah tvořivé síly člověka. Toto zažehnutí božské lásky nedokáže uhasit ani nekonečná řeka času. Nic nedokáže omezit jeho moc. Mnohokrát jsem o Kristu přemýšlel. Mám za to, že právě toto je nejsilnějším důkazem božství Ježíše Krista.“

Veškerá sláva, která obklopuje Ježíšovo jméno, je úžasná, ale pokud Kristus nevstoupí do našeho srdce, je nám k ničemu. Teprve když přijmeme Ježíše za osobního Spasitele, získáme klid v duši, radost a naději na život, který překračuje obrysy našeho pozemského života.



ALTRUISMUS

...pomůžu, i když
z toho nic nemám?



Dobré skutky konané z vypočítavosti nebo sobeckých pohnutek nejsou altruistické. Altruismus je definován jako nesobecké dávání bez naděje na odměnu. Schopnost jednat nesobecky bývá často ve společnosti zpochybňována. Objevují se argumenty, že opravdu nesobecké jednání neočekávající vlastní prospěch vlastně ani neexistuje. Přesto jsou lidé (jedinci, skupiny kamarádů, spolky, organizace), kteří bez nároku na odměnu pomáhají druhým a chtějí měnit svět k lepšímu. Mnohdy to cítí jako svou občanskou či morální povinnost. Jejich postoj nesobecké pomoci pak v důsledku mění i kvalitu jejich života.



Přínos altruismu

Existuje množství důkazů, že nesobecké jednání má pozitivní vliv na zdraví původce. Nesobecké chování a myšlení způsobuje pocit pohody, zdraví, štěstí a delší život. Ukázalo se, že lidé ve věku nad 70 let pomáhající druhým umírají mnohem později než jejich vrstevníci. V některých zkoumaných skupinách úmrtnost klesla dokonce až o 60 %.

Je zajímavé, že při pomáhání druhým se u dárce i u příjemce spouštějí léčivé procesy. Už dlouho se ví, že ten nejlepší lék na sklíčenost je udělat něco prospěšného pro druhé. Takový čin člověka povzbudí a vyvolá v něm šťastné a kladné pocity. Opravdová radost je jedním z vedlejších důsledků služby druhým lidem. Je to pocit rozveselení pramenící z toho, že jsme pro někoho udělali něco dobrého. Prožíváme u toho uspokojení, intenzivní potěšení a stav štěstí.



ALTRUISTICKÉ CHOVÁNÍ A NESOBECKÁ LÁSKA PODPORUJÍ DUŠEVNÍ I FYZICKÉ ZDRAVÍ.

Když člověk prožívá radost a optimismus, mozek vyrábí pozitivní hormony, které posilují imunitní systém. Radost zlepšuje imunitní reakci až o 50 %. Tím výrazně podporuje schopnost těla zahájit úspěšný boj proti napadajícím patogenům. Pokud jsme smutní a sklíčení, dáváme prostor vzniku rakoviny a dalších nemocí. Vědci zjistili, že i mozek funguje nejlépe, pokud člověk cítí radost.

Ještě výraznější vliv než na fyzické zdraví má nesobecké jednání na tzv. index štěstí. Altruisté tedy žijí déle, a navíc mají mnohem větší šanci prožít šťastný život.

Vědci nedávno zjistili, že smysl života lidem ve věku 60 let utvářejí nejvíce dva prvky – altruismus a zdraví. Jedinci vykazující altruistické chování byli aktivnější, šťastnější, společenštější a celkově spokojenější. Pro naše zdraví je tedy důležité, abychom



se nesoustředili sami na sebe, ale spíše na potřeby druhých. „Blaze tomu, kdo dává, ne tomu, kdo bere,“ připomíná již dávný text Bible. Pomocí druhým pomáháme sobě.

Altruistické chování v přírodě

Nesobecky se nechovají pouze lidé, ale i zvířata. Například asi 10 % ptáků vychovává své mladé s využitím kooperativního rodičovství. Ptáčata tedy nekrmí pouze jejich biologičtí rodiče, ale i ostatní ptáci žijící ve stejném teritoriu.

U alkouna úzkozobého vědci zjistili menší výskyt stresu, vzájemných bojů, a naopak větší úspěch při páření a přežití u těch ptáků, kteří si navzájem vybírali parazity a pomáhali udržovat peří v dobrém stavu. Navzdory všudypřítomné krutosti je ve zvířecí říši přítomno i nesobecké chování.

Evoluce, se svým důrazem na primární pudy, má problém vysvětlit altruistické chování v přírodě. Evoluční biologové se nemohou shodnout, zda patří mezi hnací impulzy evoluce, podobně jako touha přežít, sexuální pud a sobectví. Sílou, jež pohání vývoj, je přirozený výběr, a proto evoluce obtížně vysvětluje případy sebeobětování včel ve snaze zachránit roj. Stejným problémem jsou pro ně zvířata,



která se celý život starají o potomky druhých a nemají své vlastní.

S jedním z možných vysvětlení altruistického chování v nemilosrdném světě evoluce přišel William Hamilton. Svou teorii nazval „nesobecký gen“. Hamiltonovo pravidlo říká, že geny zodpovědné za schopnost konat altruistické činy se rozšíří v případech, kdy zisk z altruistického chování je dostatečně vysoký a vztah mezi pomáhajícím a příjemcem je dostatečně blízký a vyváží tak hodnotu oběti. Nesobecké jednání zvířat lze podle Hamiltona rozdělit do dvou kategorií. Za první je to laciný altruismus, který pomáhajícího moc nestojí (třeba štěkot psa, který ostatní varuje před nebezpečím). Druhým typem je drahý altruismus. Příkladem může být ptáček, který celý život pečuje o potomstvo jiných. Navzdory vši snaze racionalizovat nesobecké chování nemůže Hamilton popřít existenci opravdového altruismu. Ve skutečnosti jsme totiž k nesobeckému chování stvořeni.

Co s tím má společného láska?

Hamilton není jediný z vědeckého světa, kdo je v úžasu nad tím, že člověk není jen biologický stroj bojující o své přežití. Vědci zjišťují, že mno-

hem důležitější než přežití je pro lidské bytosti láska.

V jedné studii vědci zjišťovali, zda mají lidé ve zkoumané skupině ve svém životě přátele nebo příbuzné, kteří by se o ně v nouzi postarali. Tedy zda mají někoho, kdo je má rád a komu na nich záleží. Respondenti, kteří uvedli, že ne, umírali předčasně s 3× až 5× větší četností. Příčiny předčasného úmrtí byly různé, od alkoholismu přes alergické reakce, autoimunitní onemocnění po rakovinu. Ti, kdo odpověděli, že ano, častěji volili zdravý životní styl a vyhýbali se sebedestruktivnímu chování.

Vědci se na vztah mezi zdravím a láskou začali soustřeďovat teprve nedávno, nicméně získané poznatky nejsou ničím novým. Již ve třináctém století lidé věděli o tom, že bez blízkých vztahů člověk nepřežije. Německý král Fridrich II. Štaufský údajně provedl velmi krutý pokus, při němž si chtěl ověřit, zda se děti naučí lidské řeči, i když na ně nebude nikdo mluvit. O skupinu dětí tedy pečovaly chůvy, jež je nesměly chovat ani na ně mluvit. Šokujícím výsledkem bylo, že děti nemluvily, protože všechny zemřely. Nedokázaly žít bez prožívání lásky a blízkosti, zprostředkovávané lidským dotekem.

Ve své knize *Láska a přežití (Love & Survival)* Dean Ornish píše: „Vše, co buduje vztahy a lásku, má léčivé schopnosti. Vše, co vede k izolaci, samotě, ztrátě, nepřátelství, hněvu, vzteku, cynismu, depresi, odcizení a podobným emocím, způsobuje utrpení, nemoc a předčasnou smrt z různých příčin.“



„NEUSILUJTE O TO, BÝT
ÚSPĚŠNÍ, RADĚJI BUĎTE
DOBRÝMI LIDMI.“
ALBERT EINSTEIN

Lidstvo spojuje jedna touha, kterou věda nedokáže vysvětlit. Každý člověk má potřebu milovat a být milován. Toužíme po nezaslouženém vztahu, absolutní důvěře a hluboké, trvalé lásce. Chceme být důvěryhodní, věrní a oddaní a chceme, aby nás někdo jiný miloval a respektoval.

Vědecké poznání potvrzuje, že člověk funguje optimálně díky životodárné lásce. Jedno z vysvětlení tohoto jevu by mohlo být, že nás stvořil milující Bůh a touhu po lásce nám vložil do srdce. Chceme milovat, protože jsme byli stvořeni k Božímu obrazu a Bůh je láska. Lidská psychika byla utvořena podle Božího vzoru, a proto je pro ni láska tak důležitá. Bylo by možné, že jediným opravdovým naplněním naší touhy po skutečně nesobecké lásce je Bůh, který je jejím primárním zdrojem?

S láskou o krok dál

Bible nabízí jednu z nejlepších definic altruistické lásky. Jde o známou 13. kapitolu lásky z 1. listu Korintským. Tato óda na lásku je překrásná, a přesto pouze naznačuje hloubku skutečné, nesobecké lásky. Abychom ji pochopili, nestačí o ní číst. Je nutné ji zažít.

Nesobeckou lásku můžeme zahlédnout v životech lidí, kteří si této lásky a její hodnoty váží. Altruismus žije v životech rodičů, kteří upřednostní zájmy svých dětí. Žije v životě učitelů, kteří neúnavně pracují s hendikepovanými dětmi. Žije v životě lidí, kteří jsou ochotni obětovat sebe sama, aby zachránili život druhého člověka. Taková je nesobecká láska.



„ŽÁDANÁ VĚC ČLOVĚKU
JEST DOBRĚ ČINITI
JINÝM.“ *PŘÍSLUVÍ 19,22;*
BIBLE KRALICKÁ

Právě proto nás stále oslovuje příběh Ježíše Krista a jeho oběti. On měl všechno. Bohatství, lásku, štěstí i požehnání. A všeho se vzdal, aby se mohl narodit do chudé rodiny. A to přesto, že na něm navždy ulpělo stigma nelegitimního dítěte. Vzdát se plného života a štěstí kvůli sobeckým a nevďečným lidem? I ti nejbližší ho nakonec opushtili a zradili ve chvíli, kdy je nejvíce potřeboval.

Poslední chvíle jeho života byly plné bolesti, mučení, ponížení. Popraven byl způsobem, jenž byl proslulý svou krutostí. Jakou motivaci asi musel mít, že prošel tím vším? Stojí vůbec lidé za to? Proč by měl zůstat na kříži, když má moc z něj sestoupit a nechat své trýznitele shořet v ohni z nebe? Odpověď je prostá. Kvůli obětující se lásce.

Není pochyb o tom, že taková láska se projevuje i mimo křesťanství. Existují lidé jednající a myslící nesobecky. Přesto platí, že nejvyšším projevem altruismu je Kristův kříž. Písmo svaté mluví o nesobecké lásce velmi často. A tvrdí, že jejím zdrojem je Bůh. Lidé jsou přirozeně sobečtí, a pokud jednají altruisticky, je to díky Bohu, ať už si to člověk uvědomuje, nebo ne.

Altruismus léčí svět i vás

Z vědeckého pohledu nelze popřít, že nesobecké jednání má velmi pozitivní vliv na zdraví člověka. Proto je altruismus důležitou součástí kognitivně behaviorální terapie.

Obě myšlenky mají fascinující styčné plochy. Základem kognitivně behaviorální terapie je pravda o sobě i druhých. Zkreslené myšlenky nás nutí vidět druhé i sebe v negativním světle. Pýcha (zveličené sebepojetí) je typickým projevem kognitivně chybného myšlení a je současně pravým opakem nesobecké lásky.

Nesobecká láska opravuje zkreslené myšlení a přináší emoční, duševní i duchovní zdraví. Když v sobě zapneme vnitřní „duchovní radar“, Bůh nás často pošle k tomu, kdo nás potřebuje. Dospívající, jehož problém je větší než on sám. Matka, která musela své dítě nechat v nemocnici. Osamělý otec, který má problém zajistit pro své dvě děti základní potřeby. Vdovec, který už nemůže dojet autem do obchodu s potravinami. Nemůžeme dělat všechno za všechny lidi, ale můžeme jim pomáhat, když to potřebují. V jednu chvíli vždy jednomu člověku. Proto bychom měli mít tuto „duchovní anténu“ vždy vytaženou, abychom si všimli, kdy je třeba pomoci potřebným, třeba osamělým rodičům, mladým lidem, nešťastným dětem či starším lidem.

kterí umírají pro kousek chleba, ale mnohem víc jich umírá pro nedostatek lásky.“ Zkuste i vy objevit v sobě touhu po dobru a nezištné pomoci. Pocítíte něco, co se jinak zažít nedá: lidskou sounáležitost a hlubokou lásku, přes kterou se nás dotýká Bůh.

Tipy jak projevít altruismus

1. Adoptujte rodinu nebo babičku/dědečka, pomáhejte jim a pozvěte je na Vánoce (viz např. www.jeziskovavnoucata.cz).
2. Buďte dobrovolníkem tam, kde je vás potřeba (viz www.dobrovolnik.cz, www.adra.cz/dobrovolnictvi) – v dětském domově, domově seniorů nebo v nemocnici.
3. Nabídněte věci pro děti v pěstounské péči nebo dětském domově.
4. Je ve vašem okolí rodina s více dětmi nebo někdo, kdo má v péči nemohoucího blízkého? Nabídněte se, že se o ně jedno odpoledne postaráte, tak aby si mohli rodiče nebo pečovatelé odpočinout.
5. Uvařte sousedům večeři v době nemoci, smrti někoho blízkého nebo v období jejich krize.
6. Pomozte s doučováním sociálně slabých dětí.
7. Darujte bezdomovcům jídlo, spací pytle, bundy, rukavice, sportovní tašky, šampon, mýdlo, kartáček a pastu na zuby aj.
8. Pomozte starším občanům používat počítač – internet (můžete do toho zapojit i své děti).
9. Staňte se přítelem někomu, kdo se cítí osamělý.
10. Připojte se ke skupině lidí či k organizaci, která pomáhá ostatním v nouzi, a podílejte se na práci pro sociálně znevýhodněné, truchlící nebo pro ty, kteří se zotavují po rozvodu.

Matka Tereza řekla: „Nejtěžší nemocí (...) není tuberkulóza nebo lepra; je jí být nechtěný, nemilovaný a ponechaný napospas. Fyzické choroby můžeme vyléčit léky, ale jedinou léčbou samoty, zoufalství a beznaděje je láska. Na světě je mnoho lidí,

Podle knihy Neila Nedleyho *Ztracené umění myslet*, Advent-Orion, Praha 2018, a Millie, Johna a Wese Youngbergových *Vyhraj život!*, Advent-Orion, Praha 2015. Redakčně zpracováno.

MĚL BYCH...

jenže co když se mi nechce

Emocionální myšlení – příčina prokrastinace



Když si řeknete: „Dneska se necítím na to, něco dělat, ani nevstanu z postele,“ myslíte a argumentujete emocemi. Emocionální myšlení však vede do bludného kruhu destruktivního chování, odkud nebývá snadné nalézt cestu ven. Právě ono stojí v pozadí epidemie obezity, závislosti a dalších civilizačních chorob.

„Mám chuť na čokoládu, a tak si ji prostě dám.“ Podobně uvažují kuřáci, alkoholici, lidé závislí. Stávají se oběťmi emocionálního uvažování a jejich emoce jim poskytují mnoho důvodů, proč setrvávat ve svém chování.

Prokrastinace je jednou z podob emocionálního myšlení

Prokrastinace je jedním z velkých problémů soudobé společnosti. Její podstata je velmi podobná emocionálnímu myšlení. Všimněte si podobnosti mezi následujícími výroky: „Dneska nemám náladu na učení. Nechám to na zítřek.“ „Dneska se mi opravdu nechce pouštět se do opravy plotu. Dám se do toho o víkend.“ „Dneska nemám chuť vyrazit na návštěvu nemocné babičky, ale brzy za ní určitě zajdu.“

Prokrastinace odsouvá to, co bychom měli dělat, a určuje, co opravdu uděláme. Prokrastinační chování je zvláště svůdné pro jedince bojující s de-

presí. Depresivní člověk velmi často nemá náladu dělat nic. Cítí se zavalen okolnostmi, není motivován a nemá vůli změnit svůj neproduktivní život. Důsledkem je zesílený pocit apatie, neschopnosti a beznaděje. Není divu, že prokrastinace je jedním z typických projevů klinické deprese.

Prokrastinující myšlení se nám snaží namluvit, že nejlepší způsob, jak se vypořádat s životními problémy, je odložit je. Prokrastinující jedinec si říká, že úkol před ním je příliš těžký. Namlouvá si, že by takovým problémům vlastně ani čelit neměl.

Lidé odkládají mnoho úkolů: vyplnění daňového přiznání, psaní diplomové práce nebo domácí úklid. Prokrastinace však mnohdy vede k dalším problémům, jako jsou nedodržené termíny nebo zhoršené pracovní podmínky.

V boji proti prokrastinaci je nezbytné si uvědomit, že zodpovědnost, úkoly a stres jsou neoddělitelnou součástí života. Včasné řešení problémů



může být nepříjemné, ale nakonec přinese člověku pocit vnitřního uspokojení.

Zkuste na to jít s chladnou hlavou

Pokud jsou před vámi úkoly, které odkládáte kvůli emocionálnímu myšlení, zkuste se přinutit a dokončit je. Pravděpodobně zjistíte, že to nebylo tak strašné, jak jste se obávali. Dokončení neoblíbených činností je velmi uspokojující a vede k výraznému snížení stresu. Jednoduše se do toho pusťte!

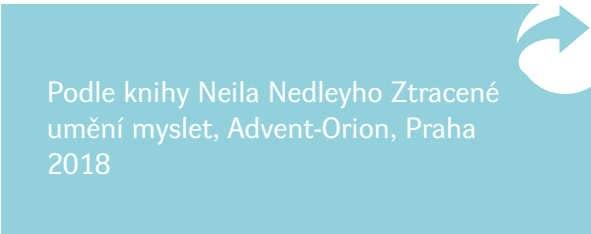
„Protože to tak cítím“ není relevantní důvod pro vaše chování. Jednat i myslet bychom měli promyšleně a pravdivě. Emoce a vášně mají v životě své místo. Emoční myšlení je však jednou z hlavních příčin zničených lidských životů. Kvalitnější a přesnější přemýšlení člověku pomáhá nalézt správnou motivaci a změnit životní styl.

V boji s emocionálním myšlením je nejpotřebnější identifikovat a ověřit předpoklady, z nichž vycházíme, a to ještě předtím, než dovolíme pocitům, aby nás zcela pohltily. Emoce nás mohou ovlivňo-

vat, ale ne řídit náš život. Jen tak najdeme řešení, které je pro nás a naše záměry optimální.

K lidskému bytí patří pocity i rozum. Lidé, kteří postrádají emoce, jsou ve svém rozhodování odtažití a chladní. Není možné uskutečnit své plány, pokud nepocítíte na počátku zaujetí a odhodlání. Ovšem rozhodování na základě emocí mívá dlouhodobě neblahé důsledky.

Naším cílem je nalézt rovnováhu. Získáme ji tehdy, když se naučíme nelpět na dané chvíli a momentálních pocitech, ale zaměříme se na budoucnost. Jaké důsledky bude mít toto rozhodnutí? Nejlepší cestou k nalezení odpovědi je racionální analýza. Správné rozhodnutí vám pomůže přetrnout bludný kruh emocionálního myšlení a rozhodnout se správně.



Podle knihy Neila Nedleyho Ztracené umění myslet, Advent-Orion, Praha 2018

Věnujte svůj čas TICHU

Lucie Chládková



Žijeme obklopeni světem, který neustále mluví. Doba těm, kteří raději přemýšlejí, než mluví, prostě nepřeje. Cení se průbojnost a ostré lokty. Do popředí se dostávají ti nejhlasitější, kterým je dáván prostor k vedení a ovlivňování druhých. Neznamená to, že jsou nejschopnější, ale vykazují charisma, jsou společenšší a odvážní. Dnešní svět fandí extrovertům.

Mezi námi ale existují lidé, kteří k životu potřebují ticho. Je pro ně zcela přirozené. Mohou tedy v dnešní době uspět? Rozhodně ano.

Podle výzkumů je každý druhý až třetí člověk introvertem, což vůbec není málo. Extroverze nebo introverze je jen jedna z částí našich povahových rysů. Neexistuje proto čistý introvert nebo extrovert. Pokud si nejste jistí tím, kam patříte, stačí se zamyslet nad tím, kde a jak „dobíjíte své baterky“.

Okolí mnohdy reaguje překvapeně, když se dozví, že se řadím k silným introvertům. Jejich argumenty mají svoji logiku: nemohu být přece introvert, když jsem stále obklopená lidmi. Komunikuji, vystupuji před druhými, přednáším... Tím podléhám jednomu z mýtů o nás tichých lidech.

Mýty o introvertech

Rozšířeným mýtem o introvertech je ten, který tvrdí, že nemají smysl pro humor a neumí si užít zábavu. Je to nesmysl, humor milujeme, je pro nás velmi důležitý a smějeme se často. Jen si zábavu

mnohdy představujeme jinak. Máme méně energie, dříve se unavíme. Některé způsoby zábavy pro nás znamenají chůzi po tenkém ledě. Představte si skupinu lidí, kteří se rozhodnou vyprávět vtipy. Pro většinu introvertů to může znamenat stres – rychle a vtipně zareagovat v prostředí, kde už to vtipy jen srší. Mám naučený jeden vtip, a kdyby náhodou došla řada na mě, zcela přirozeně se mohu zapojit. Nikdo nemusí vědět, že si ho předtím ještě několikrát v duchu přeříkám, abych nespletla pointu. Jsem moc ráda za mého trpělivého manžela, který mi doma některé vtipy dovypráví a vysvětlí.

Postupně se dostáváme k dalšímu tradovanému mýtu. Introverti opravdu nemluví málo. Je pravda, že máme problém s vystupováním před lidmi. Často neumíme okamžitě odpovědět na položenou otázku, ale dokážeme vést hluboké rozhovory díky své empatii. V přirozeném, bezpečném prostředí se často tak uvolníme, že bavíme celou společnost.

Když zazní heslo „brainstorming“, často se orosíme. Než si svoji odpověď sesumírujeme, než na-

jdeme odvahu vůbec promluvit, většina nápadů už je venku. Proto rada pro všechny, kteří mají ve svých týmech introverty: Dejte jim příležitost odpovédět písemně, připravit se. Uvidíte, že nebudete zklamáni.

V obecném podvědomí vystupuje introvert jako nespolečenský samotář. Dokonce je označován jako ten, kdo nemá rád lidi. I to je další mýtus. Introvert má lidi rád a rád je vyhledává, ale po určitém čase touží po svém soukromí a samotě. V tom je hlavní rozdíl mezi extrovertem, který čerpá energii zvnějšku (lidé, akce), a introvertem, který se dobíjí na tzv. bezpečných místech, kde čerpá energii ze samoty a klidu.



„VŠECHNY
PROBLÉMY LIDSTVA
POCHÁZEJÍ Z NAŠÍ
NESCHOPNOSTI
POSEDĚT TIŠE
O SAMOTĚ
V MÍSTNOSTI.“
BLAISE PASCAL



Oázy klidu

Jak najít svá bezpečná místa, kde můžeme pěstovat ticho? Kdekoli. Je to zábavná hra při nalézání svých míst, o kterých vaše okolí nemusí mít žádné tušení.

Práce

Nejdostupnějším tichým místem se může stát toaleta, kde je člověk nerušen a sám. S touto místností můžeme počítat téměř všude. Moje kolegyně je extrovertka. Téměř všechny aktivity dělá rychle a slyšitelně. Neustále si vytukává rytmus do psací-

ho stolu, klepe nohama... I když se máme rády, těším se na dobití mé energie na tichém místě. Našla jsem je u kopírky. Stačí pár minut o samotě a ráda se vracím ke svému pracovnímu stolu.

Dovolená a různé výjezdní akce

Introverti nejraději jedou na dovolenou jenom s nejbližšími. Nemusí nutně jezdit sami. Na společnou dovolenou si automaticky balí do svého zavazadla knihu. Představa, že ji mají, je uklidňuje. A podvědomě se těší, až přijde její čas.

Partnerské vztahy

V partnerských vztazích vzniká v důsledku jiných osobnostních potřeb mnoho zranění. Introvert se častěji přizpůsobuje svému extrovertnějšímu partnerovi, který preferuje společnost druhých. Jejich volný čas je proto zaplněn různými akcemi, návštěvami a podobně. Introverta to hodně vysiluje. Přistupuje na to, protože si nechce připadat jako nějaký asociál. Časem však začne strádat. Je potřeba o tom s partnerem mluvit a pokoušet se o vyvážený styl života, který by vyhovoval oběma.

Můj manžel pracuje jako pastor. Často se zapojujeme do různých společenských akcí, seminářů apod. Tvoříme spolu dobrý tým. Těšíme se ze vzájemné spolupráce a je nám spolu dobře. Ale nebylo tomu tak od začátku. Manžel je extrovert, blízkost lidí je mu přirozená a komunikuje velmi spontánně a uvolněně. Postupně jsem vyzorovala, že se na společné akce netěším, protože se na nich budu cítit sama, i když ve skutečnosti budu obklopena mnoha lidmi. Po akcích jsem se vracela podrážděná a unavená. Zjistili jsme, v čem spočívá můj problém, a našli řešení, která nám oběma vyhovují. Pomáhá mi, když můj manžel během akce udělá gesto, o kterém vím, že je určeno jen pro mě. I těchto pár vteřin mi dodá energii pro další chvíle. Bezpečným místem se tak může stát i člověk. Pro někoho to může být domácí mazlíček.

Děti

Pro děti je zvlášť důležité, aby se naučily pěstovat ticho, a to již od raného dětství. Mají prostor, aby byly chvíli samy se sebou, objevovaly a zkoumaly to, co samy chtějí a potřebují? Mnohem snáz pak budou proplovat do svých snů fantazie a přirozeně z nich zase vystupovat. Všimli jste si, že starší děti jsou často unavené? Nemohlo by to být přemírou akcí, které jim chceme dopřát ve snaze, aby se co nejvíc naučily, zažily dobrodružství, potažmo aby se nenudily? Mají si ale kde odpočinout? Každé dítě je jiné. Je na citlivosti rodičů, aby správně vyzorovali potřeby dítěte a vhodně je nasměrovali.

U nás doma jsem zavedla chvíli pro sebe. Celá rodina ví, že když se vyhlásí taková chvíle, jde o čas jen pro mě. Nejde o dlouhé hodiny, stačí pár minut, ve kterých si mohu dopřát ticho v mém nejbezpečnějším prostředí – doma. Děti se rychle učí a stále častěji se samy hlásí, že i ony chtějí svoji chvíli. Všichni se vzájemně respektujeme a jsou to pro nás přirozeně vytyčené hranice.



„TICHO JE VŽDY SOUČÁSTÍ KRÁSNÉ HUDBY. TICHO JE VŽDY SOUČÁSTÍ KRÁSNÉHO UMĚNÍ. TICHO JE VŽDY SOUČÁSTÍ KRÁSNÉHO ŽIVOTA.“
ROBERT FULGHUM

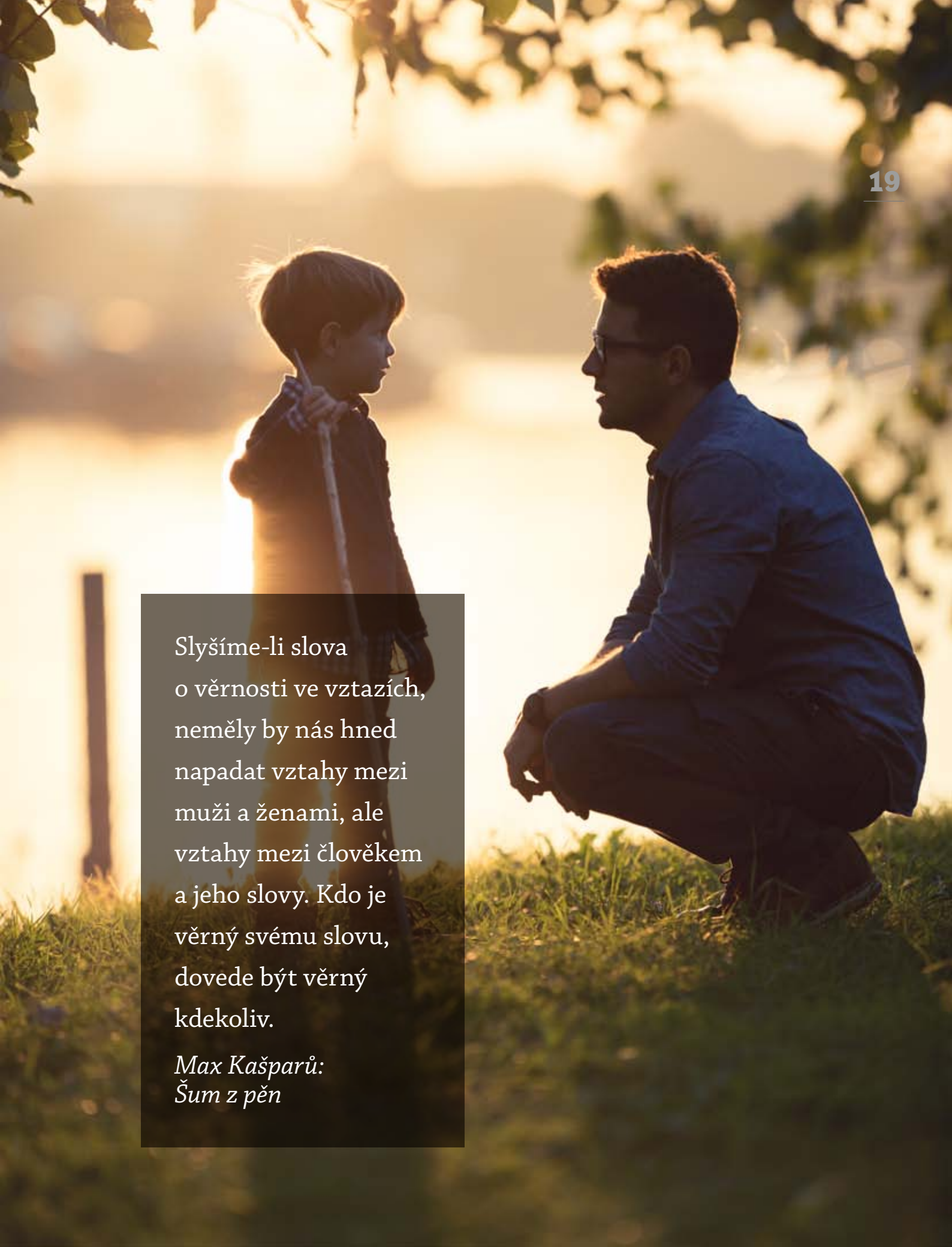
Církevní společenství

Byl Ježíš introvert? Nevím. Bible ho tak nikde nenazývá. Ale můžeme najít verše, které popisují, jak se vydával na tichá místa, aby byl sám. Meditoval, hovořil se svým Otcem, plakal, prostě pěstoval ticho a samotu. Snažme se vytvořit a prožívat ticho i v církevním prostředí. Vytvářejme takovou liturgii, která naplňuje potřeby jak hlasitých, tak tichých členů.

Ticho i pro extroverty

Ticho je důležité i pro ty, kdo žijí rychle a mají rychlé myšlení. Nezapomeňte na to, že vaše osobnost je namíchána. Pamatujte na pěstování ticha, uchte se věnovat tomu čas. Není to pro vás přirozené, protože při této činnosti vám chybí vaše tolik oblíbená akce. Jsou to chvíle, kdy vystoupíte ze svého prostředí, které vás dobíjí a dodává vám odvalu. Je to čas, ve kterém si můžete ujasnit, kam směřujete. V těch tichých chvílích se můžete soustředit i na nové podněty či varovné signály, které při svém rychlém životním tempu opomíjíte. Tento tichý čas se může stát i pro vás velkým přínosem.

Bůh nás stvořil ke svému obrazu. Zkusme najít své pravé já, přijmout je a radovat se z něho. Je úplně jedno, zda se považujete za citlivého introverta, nebo za společenského extroverta. Jsme dětmi nebeského Otce, který nás vybízí k tomu, abychom odcházeli na tichá místa a byli chvíli sami se sebou. Získáme tak energii a odvalu pro nové vztahy, lepší život a vděčnost za to, kým jsme.



Slyšíme-li slova
o věrnosti ve vztazích,
neměly by nás hned
napadat vztahy mezi
muži a ženami, ale
vztahy mezi člověkem
a jeho slovy. Kdo je
věrný svému slovu,
dovede být věrný
kdekoliv.

*Max Kašparů:
Šum z pěn*

Jsou URÁŽKY

běžnou součástí vašeho dne?



Podle definice je urážka výrok nebo čin, který snižuje jinou osobu či skupinu a poškozuje její pověst nebo zpochybňuje její čest. Oproti dřívějším dobám se v moderní době prosazuje větší tolerance k neuctivým a urážlivým výrokům. Přestože je společnost na hrubší výrazy zvyklá, jejich zneužití vůči druhým chrání zákon (§ 49 odst. 1 zákona o přestupcích). Že jde o citlivé místo, se ukazuje především na sociálních sítích. I tam již existuje právní ochrana před urážkami a poškozenou pověstí.



Nemusí jít zrovna o urážky těžkého kalibru. Ublížit dokáže i přehnaná kritika nebo negativní hodnocení, tzv. nálepkování. Nálepkování znamená označení druhých pomocí slov se silnou emocionální zátěží, jež není úplně pravdivé. Takový popis sebe sama nebo druhého člověka je nepřesný a často hanlivý. Pokud sebe nebo druhé označujeme nepravdivě, má to neblahý vliv na naši psychiku.

Dokonalý a perfekcionista model úspěchu může vést k tomu, že při sebemenší chybičce označíme druhého nebo sebe za neúspěšného. Hodnotíme svého protivníka negativním mentálním filtrem a přehlízíme jeho kladné stránky.

Jak v nás roste vztek, stáváme se náchylnější vůči nepřesnému myšlení a uchylujeme se k nálepkování. To nám dává pocit nadřazenosti a spravedlivého hněvu. Zvedáme si své sebevědomí tím, že shazujeme druhé. Jedná se o specifický druh zveličování a bagatelizování. Jakmile nás někdo urazí, kritizuje, nemá rád nebo vyjádří nesouhlas, podléháme tendenci vnímat jeho výrok osobně.



“NAPOMÍNÁNÍ AŽ SE
VYHNE URÁŽKÁM
A TVRDOSTI.”
MARCUS TULLIUS
CICERO

Důsledky negativního hodnocení

Pokud svou vlastní identitu nebo druhé lidi definujeme na základě negativní nálepky, je pravděpodobné, že nás budou trvale ovládat negativní emoce, jako třeba hněv. Žel se tím také snižuje schopnost změnit náš postoj. Výsledkem bývá, že se přizpůsobíme sociální roli, již nám nepravdivá nálepka přisuzuje. Děti opakovaně shazované svými rodiči uvěří, že to, co o sobě slyší, je pravdivé. V dospělosti potom tito lidé často trpí sníženou schopností vnímat vlastní hodnotu a ztrácejí naději, že se mohou změnit.

Je pravdou, že nálepkování je typické pro dětský věk, ale ani dospělí nejsou vůči němu imunní. Nikdo z nás by asi neoznačil své děti za šprty či trouby. Avšak podobně destruktivní vliv mají také slova jako hloupý, nevychovaný, líný atd.

Proto je velmi důležité dbát na to, zda svými slovy popisujeme určité chování, anebo přímo daného člověka. Je namístě označit chybu jasně a zřetelně. Pokud dítě zlobí, je v pořádku říci: „nechováš se správně“. Křičet na svého potomka, že roste pro kriminál, je ale výrok úplně jiného kalibru s jinými důsledky. Dítě může přijmout za své, že jeho životní nasměrování je nezvratné a nezměnitelné.

Nepravdivé nálepkování má velkou sílu. Jeho původcem mohou být rodiče, sourozenci, vrstevníci nebo i my sami a jeho důsledky dokážou být ničující. Shazování druhých vyvolává touhu po odvetě, vyhrocuje konflikt a nutí druhé, aby zaujali podobně pokřivené postoje, z nichž je zpočátku mylně obviňujeme. Nepřátelství se tím pouze znásobuje. Pokud svého kolegu vidíme jako „líné prase“, pravděpodobně využijeme každou záminku k jeho kritice. Následně uslyšíme z jeho úst několik nelichotivých poznámek na naši adresu. Oba se začneme

soustředit na chyby druhého a vzájemně si na sebe stěžovat při každé možné příležitosti.

Snadno roztočíme spirálu vzájemné nechuti a nadávek, z níž není snadné vystoupit. Urážení druhého snižuje i naši vlastní sebehodnotu. Mnoho verbálních přestřelek, ba dokonce skutečných válek začalo tím, že jedna strana nepravdivě označila druhou hanlivým výrazem.

Jak nás vidí On

To nejlepší, co můžeme dělat, je hledat v druhých dobro. Bez ohledu na jejich chyby a nedostatky můžeme v druhých vidět jejich potenciál. Vždy přejme



lidem kolem sebe úspěch a nálepky jim dávejme takové, jako by jim je dal sám Bůh. Ježíš v lidech vidí drahocenné perly navzdory jejich zkaženosti. Nehledá v člověku zlo, ale bytost, kterou by se mohl stát.

Jak z toho ven

Následujících pět bodů vám může pomoci osvobodit se od zlovyku druhé negativně hodnotit.

1) Budujte atmosféru vzájemného respektu.

Je důležité, aby děti respektovaly své rodiče. To ale nedává právo dospělým, aby snižovali hodnotu svých dětí jako lidských bytostí. V celé rodině by mělo platit, že urážky jsou neakceptovatelné. Vzájemný respekt a zdvořilost napomáhají vytvářet v rodině atmosféru skutečné lásky a jednotliví její členové se budou cítit emocionálně v bezpečí. Domov má být oázou klidu a pohody.



Kromě respektu k ostatním je stejně důležité respektovat sám sebe. Vnitřní monolog vůči sobě samému může být někdy mnohem destruktivnější než ta nejnemilosrdnější kritika. Vyhnout se takovému jednání je důležitou podmínkou při budování



„URÁŽKY JSOU JAKO
FALEŠNÉ MINCE:
NEMŮŽEME ZABRÁNIT,
ABY NÁM BYLY DÁVÁNY,
ALE NEMUSÍME JE BRÁT.“
CHARLES SPURGEON

opravdové sebehodnoty. Očekáváme-li respekt druhých, musíme mít v první řadě v úctě sami sebe.

2) Buďte příkladem respektujícího chování.

Lidé, kteří vyrostli v rodině, v níž byly urážky na denním pořádku, jsou ve velkém pokušení znovu sklouznout k podobnému chování. Takoví rodiče neumí popsat špatné chování svých dětí, aniž by je vyjádřili negativním nálepkováním.

Tento problém má jednoduché řešení. Musíte se naučit nahradit všechna pejorativní slova výrazy

s pozitivním obsahem. To neznamená, že bychom měli chválit nesprávné jednání svých potomků. Cílem je jednoduše napomínat pozitivnějším způsobem.

Pokud váš syn odmlouvá, je lepší ho vyzvat, aby se choval zdvořileji, než mu vynadat, že se chová jako hulvát. Lidé kolem vás se zaměří na pozitivní alternativy svého chování a nebudou se fixovat na urážky. Vytrvalé užívání pozitivních slov bude ostatním připomínat, že vašim společným cílem je úcta k druhým. Pokud chcete, aby z vašich dětí vyrostli lidé bystří, ohleduplní, pohotoví, čestní, ochotní, laskaví a kreativní, podporujte v nich tyto hodnoty také slovy, jež používáte.

3) Vysvětlujte druhým, proč je vzájemné urážení nevhodné.

Učit druhé je nejlepší cestou k učení sebe sama. Pokud máte nějakou autoritu (jako rodič, učitel, trenér nebo vedoucí), je správné využít ji k tomu, abyste ostatním vysvětlili svůj postoj k odsuzování druhých.

Mnozí lidé si ani neuvědomují, že je možné vyjádřit nespokojenost a frustraci, a přitom se neuchýlit k nadávkám. Když se o to budete pokoušet, brzy najdete správný způsob vyjadřování, jenž se vyhýbá přehnaným a urážlivým výrazům.

4) Vyhýbejte se urážkám i v legraci.

Zkuste sami sáhnout do svědomí: Čemu se smějete vy? Utahujete si z kolegy nebo kolegyně v prá-

ci? Jak mluvíte se svými podřízenými? Nemáte potřebu dokazovat okolí svoji nadřazenost tím, že při každé sebemenší příležitosti „z legrace“ shazujete ostatní?

5) Chce to trochu sebeovládání.

„Dřív myslet než mluvit“ je stará rada, opakovaná již po generace. I když je to těžké, ovládnout své emoce, zkuste si uvědomovat, co vlastně chcete říct a zda není zamýšlený výraz přehnaný či dehonestující. Pomůže vám k tomu několik jednoduchých otázek:

- Je označení, které chci použít, pravdivé a přesné?
- Je-li přesné, přinese jeho použití nějaký užitek?
- Označuji chybu (správně), nebo člověka (špatně)?
- Může vést nálepka u daného člověka k pozitivní změně?

Když druzí někoho neférově hodnotí ve vaší přítomnosti, pokuste se je taktně poopravit. Otázky jako „Jsi si jistý, že to, co říkáš, je úplná pravda?“ mají za cíl mluvícího zastavit a dát mu možnost přemýšlet například o tom, zda je jeho prohlášení férové a jak neblahé může mít důsledky. Příliš emocionálně zabarvený jazyk vede velmi často k přehnanému hodnocení a je namístě vyvážit negativní označení něčím pozitivním, když už bylo vysloveno. Může to pomoci zachránit situaci (a předejít bolavé ráně v srdci adresáta).

Jestliže se stanete sami obětí nálepkování, pokuste se nad urážku povznést a nebránit se. Jen vy sami jste odpovědní za své emoce. Pokud je hodnocení v něčem pravdivé, pokuste se z něj poučit a třeba dejte najevo, že se snažíte změnit.

Pokud se vám stává, že se ve vzájemné komunikaci s přáteli, rodinnými příslušníky nebo nepřáteli uchylujete k nálepkování a urážkám, připravte si pro podobný případ plán. To, že se sami rozhodneme vyhýbat nevhodným výrazům, ještě neznamená, že se stejně zachovají i lidé kolem nás. Sami se můžeme stát terčem urážek. Je třeba naučit se přicházející urážky buď ignorovat, anebo se sebrat a odejít, jakmile začne atmosféra houstnout. Lidé, kteří vyvolávají konflikty, obvykle prahnou po podrážděné reakci svého okolí. Ideální je tedy nereagovat nijak, což u nich vede k frustraci a nakonec hledání nového objektu urážek. Z vaší strany takové

chování vyžaduje sebekontrolu. Ovšem výsledky takové strategie mohou být velmi uspokojivé.

6) Sledujte svůj pokrok.

Pokud máte problém s nálepkováním, zapisujte si okamžiky, kdy se vám podařilo uspět, ale i ty, kdy jste selhali. Díky tomu budete vědět, zda děláte v boji s tímto nešvarem nějaký pokrok. Podobně jako u jiných kognitivně vadných postupů, i nálepkování lze nejlépe odstranit tím, že naše řeč



i chování budou co nejpravdivější a nejpresnější. Pracujte na vlastním projevu a nebojte se taktně poopravit člověka, který bude urážlivě mluvit ve vašem okolí. Nikdy není na škodu zastavit se a zeptat se sebe sama: Bylo to, co jsem řekl, pravdivé, anebo šlo o přehnanou, urážlivou kritiku?

Podle knihy MUDr. Neila Nedleyho
Ztracené umění myslet,
Advent-Orion, Praha 2018





...začátek úspěšného dne



Dobrá snídaně je potěšení, díky kterému se budete cítit dobře po celý den. Proč jíst každé ráno ve spěchu, když si můžete přivstat a začít den tím, že si v klidu vychutnáte vaše oblíbené snídaňové menu. Pokud jej navíc připravíte i někomu jinému, budou vás ranní chvíle u stolu o to více těšit.

Proč potřebujete sníst

Kvalitní snídaně má významný vliv na naši mentální i fyzickou výkonnost, zvláště během dopoledních hodin.

Švédské výzkumy naznačují, že děti s bohatší snídaní podávají během vyučování lepší výkony než ty, které snídají méně. Podobně na Jamajce se pozitivní vliv pravidelného snídání projevil ve zvýšené kreativitě žáků již během dvou týdnů. Blahodárný vliv snídaně se netýká pouze dětí a mladých lidí. Ranní příjem glukózy a cereálií může zlepšit kognitivní funkce také u starších jedinců. Snídaně bohatá na sacharidy zvláště efektivně vylepšuje schopnost verbálně vyjadřovat vzpomínky (verbální deklarativní paměť).



SNÍDEJTE I TEHDY, KDYŽ RÁNO NECÍTÍTE HLAD. PO SPRÁVNÉ SNÍDANI BYSTE NEMĚLI CÍTIT HLAD ASPOŇ 4 HODINY.

Jiné výzkumy naznačují, že snídaně zlepšuje náladu. Sacharidy, které naše tělo přijímá během dopoledne, mají prokazatelný vliv na to, jak se cítíme. Bylo prokázáno, že zvýšený příjem sacharidů během rána vede k pocitu tělesného klidu během následujících hodin. Naopak vyšší příjem tuků ve snídani způsobuje snížení koncentrace a zhoršení nálady.

Snídaně je důležitá pro učení, paměť i fyzické zdraví u dětí i dospělých. Lidé, kteří snídají, mají lepší náladu, lépe zvládají úkoly vyžadující prostorovou paměť a obecně mají větší pocit pohody.

Podle Neila Nedleyho

Jak na ideální snídani?

Univerzální recept na ideální snídani neexistuje. Někdo dává přednost sladké snídani, někdo slané – obě mohou mít správné složení a být rovnocenné.

Pokud si najdete snídani, která vám vyhovuje a splňuje kritéria stanovená IGCB (Meziganalaktický výbor pro nejlepší snídani), můžete klidně snídat stále víceméně to samé – můžete střídat druh ovoce, ořechy, sladidlo, pečivo, pomazánku, vložky anebo müsli, ale objemem a složením to může být pořád téměř stejné. Váš trávicí systém a metabolismus si na ni zvyknou a vy budete moci přežít dopoledne nerušené hladem, únavou či nervozitou.

Ideální scénář snídání: 1) Napijte se tekutiny (asi 0,3 – 0,5 l) – nejlepší je vlažná voda nebo bylinkový čaj. 2) Dejte si 15- až 30minutovou pauzu – potřebujete se také umýt a obléci, případně podepsat žákovskou knížku anebo položit kreditní kartu na stůl ☺. 3) Následuje samotná snídání.

Nejvhodnější potraviny k snídani

- vařené obilniny a vložky z nich (oves, pšenice, proso, kukuřice, pohanka, rýže natural)
- celozrnné pečivo a chleby (celozrnné, nikoli jen hnědé)

- cereální kaše a müsli (dejte si pozor: slovo „cereálie“ není kouzelné zaklínadlo, které udělá z přeslazených, zabarvených a aromatizovaných polštářků, medvídků, kuliček a kroužků zdravou snídani)
- čerstvé a/nebo sušené ovoce – nepoužívejte přeslazené sušené ovoce (ananas, papája, mango, kokos)
- med, javorový sirup, hnědý cukr a jiná sladidla (s mírou!)
- sójové mléko a sójový sýr tofu (udělejte si z nich koktejl)
- ořechy a olejnatá semena (dohromady 1–3 lžice)
- některé mléčné výrobky (odtučněné a acidofilní mléko, nízkotučné sýry a tvaroh, bílý jogurt, cottage sýr)
- libovolná zelenina (pokud máte raději snídani naslano)
- avokádo (nechte ho dobře dozrát – nemělo by zhnědnout – a bude se dát skoro natírat)

Máte po snídani stále pocit hladu?

Pokud cítíte hlad bezprostředně po snídani (do 30 minut), buď měla vaše snídání malý objem, anebo jste snědli málo jednoduchých sacharidů – cukrů.

Řešení: Pokud má vaše snídání správné složení, mělo by stačit, že sníte větší porci. Můžete také přidat do své snídání navíc trochu medu, javorového sirupu, banánů, hroznů, domácí marmelády apod.

Pokud cítíte hlad později po snídani (za půl hodiny a později), může to mít tři důvody: snědli jste málo vlákniny; snědli jste málo bílkovin; snědli jste málo bezpečných tuků.

Řešení: Bílé pečivo nahraďte celozrnným.

Namísto corn flakes a podobných slazených cereálií jezte ovesné vložky nebo jiné přírodní obilniny.

Do snídání si přidejte nízkotučný jogurt, sójové mléko, tofu, cottage sýr apod.

Snězte během snídání ještě hrst jakýchkoli ořechů nebo dvě lžice mletých olejnatých semen (slunečnice, len, sezam, tykev aj.).



Z knihy Igora Bukovského
Hubnutí bez blbnutí

Dopřejte si **DOSTATEK SPÁNKU**



Náš svět se vyznačuje únavou a vyčerpáním. Vyčerpání nám nedovolí soustředit se a brání tvůrčímu, jasnému myšlení. Snižuje výkonnost a schopnost rozhodování. Vyčerpání lidé vypadají netečně, roztržitě a často sklíčeně. Mají sklon vnímat jen špatné věci, jsou netrpěliví a podráždění. Domovy se rozpadají, protože manželé, manželky a děti jsou prostě unavení.

Zrádné na spánkové deprivaci je to, že subjektivně se problém nejeví tak vážný. Lidé trpící chronickou spánkovou deprivací přesvědčí sami sebe, že svůj stav nějak zvládnou. To vysvětluje, proč tolik řidičů podceňuje svou únavu a následněaviní dopravní nehodu kvůli mikrospánku.

Nedostatek spánku je hlavním viníkem v pozadí nesprávných rozhodnutí a špatné nálady.

Dobrý spánek je naprosto nezbytný k pozitivnímu, vyrovnanému životu. Přesto jen málokdo dopřává svému tělu tolik odpočinku, kolik jej k optimálnímu životu potřebuje.

Kolik spánku potřebujeme?

Průměrný člověk potřebuje asi sedm až osm hodin spánku, avšak výjimkou nejsou ani lidé, kteří potřebují až devět hodin. Mladí dospělí potřebují spát osm a čtvrt hodiny. Někteří odborníci dokonce tvrdí, že děti potřebují asi deset hodin spánku, dospívající od 12 do 21 let asi devět hodin a dospělí osm až deset hodin nočního spánku denně.

Celá třetina dospělé populace (možná více) tolik spánku nemá. Jak poznat, že se projevuje spánková deprivace? Pokud k probuzení potřebujeme budík, nemáme dostatek spánku. Kvalitně odpočinutí

lidé se probouzejí spontánně. Dalším symptomem deprivace může být pocit únavy a ztráty energie v bdělém stavu. V takovém případě nám tělo říká, že bychom měli přeorganizovat svůj denní režim.

Jak zlepšit spánek

Existuje několik kroků, které vám pomohou zlepšit tvorbu melatoninu, hormonu, který opravuje a regeneruje organismus během nočních hodin a bez nějž je zdravý osvěžující spánek nemožný.

Krok 1: Důležité je, kde spíte

Zdravý spánek je možný jenom na klidném, tmavém a chladnějším místě. K odpočinku naše tělo také potřebuje pohodlnou postel. Některé studie poukazují na zajímavý fakt, že se nám lépe spí v místnosti, která je čistá a uklizená. Tma je důležitá, protože stimuluje tvorbu melatoninu. Před ulehnutím v ložnici pořádně vyvětrejte.

Krok 2: Naříd'te správně své tělesné světelné hodiny

Pro tělo je prospěšné, aby bylo vystaveno co největšímu množství přirozeného světla během dne. Lidé často podléhají iluzi, že ponocování jim pomůže lépe usnout. Ve skutečnosti umělé osvětlení během nočních hodin potlačuje tvorbu melatoninu a tím vás o potřebný spánek okrádá. Nejvíce melatoninu tělo vyprodukuje, pokud jdeme spát ve 21 hodin. Při usínání po půlnoci naopak melatoninu nevznikne potřebné množství.

Krok 3: Vyhýbejte se zlodějům spánku

Pozor na léky, mnohé z nich narušují produkci tohoto důležitého hormonu. Spánku vadí také kofein a alkohol. Kofein sráží produkci melatoninu na polovinu během následujících šesti hodin a významně ohrožuje kvalitu spánku tím, že dostatečně neumožňuje tělu vstoupit do hlubokého spánku, který nejvíce obcerstvuje. Alkohol má podobnou funkci, fázi hlubokého spánku snižuje o 41 %. Vědci dospěli k závěru, že každý alkoholický nápoj zvyšuje četnost výskytu spánkové apnoe o 25 %.

K dalším zlodějům spánku patří televize a internet. Čím více jim věnujeme času, tím méně nám ho zbývá na spaní. Ve chvíli, kdy budete v po-

Nepřehlížejte chrápání!

Chrápání je příznakem ohrožené zdraví i života. Způsobuje je zúžení horních dýchacích cest (nosohltan). Příčiny mohou být různé (nejčastěji obezita), ale následky jsou stejné: nedostatečně okysličená krev nemůže přiměřeně zásobovat orgány, což závažně ohrožuje především srdce a mozek. Kromě rizika infarktu, mozkové mrtvice je důsledkem chrápání únava, podrážděnost, riziko infekcí i dopravních nehod.

Onemocnění se projevuje více u mužů. Na jednu chrápající ženu připadá pět chrápajících mužů. Velmi často se objevuje u mužů třicátníků a čtyřicátníků se sedavým zaměstnáním a nadváhou.

kušení pustit si ještě jeden díl seriálu nebo se podívat na další webovou stránku, přemýšlejte o tom, zda to stojí za pocit únavy a vyčerpání následujícího dne.

Krok 4: Upravte svou životosprávu i jídelníček

K výrobě melatoninu tělo potřebuje vitamín D a vápník. Pokud váš jídelníček neobsahuje potraviny přirozeně bohaté na vápník, doporučuji vám přidávat ho ke stravě v podobě tablet. K dobrému spánku pomáhají také potraviny bohaté na melatonin, tryptofan a vitamín B6 (např. ovesné vločky, kukuřice, rýže, zázvor, rajčata, banány a ječmen). Důležité je i načasování posledního jídla před spaním. Ideální je najíst se nejméně 3–4 hodiny před spaním. Tak se dokončí trávení jídla a odpočinek bude mnohem efektivnější. Některým lidem doporučuji se poslednímu jídlu úplně vyhnout. Mívá to na jejich spánek blahodárny vliv. Pocit hladu je možné zahnat sklenicí studené vody. Takto si odpočine nejen žaludek, ale i celé tělo a mysl.

Krok 5. Buďte aktivní a nezapomínejte cvičit

Probdělé noci mohou být také zapříčiněny nedostatkem fyzické aktivity. Den prožítý smysluplnou a zajímavou činností je ideální přípravou na klidnou noc. Cvičení pomáhá organismu odolávat stresu a díky tomu tělo během spánku získává více energie. Lidé sportující pravidelně, aerobně a s chutí lépe spí a potřebují méně spánku. Během noci se méně často budí. Nedoporučuje se cvičit před spaním, protože tělo potřebuje čas na to, aby se zklidnilo.

Krok 6: Starosti hod'te za hlavu

Nezvládnutý stres ničí klidné spaní. Klidné noci bez zbytečného buzení a vnitřní klid mohou v tomto případě vrátit pouze přenastavení priorit a zdravější pohled na vlastní život.

Usínání by mělo být klidné bez zbytečných úzkostí a problémů. Nespavost, ba depresi může způ-



„PROTI TRAMPOTÁM
ŽIVOTA DAL BŮH
ČLOVĚKU TŘI
VĚCI – NADĚJI,
SPÁNEK A SMÍCH.“
IMMANUEL KANT

sobit i pocit viny, a proto se snažte mít za všech okolností čisté svědomí. Uklidnění před spaním může přinést i četba knihy nebo naslouchání relaxační hudbě (15 až 30 minut před usnutím). Ztišit může i modlitba.

Tipy pro lepší spánek

- Buďte aktivní. Pracujte na zahrádce, chod'te, běhejte, plavejte, jezd'te na kole nebo dělejte aerobní aktivity alespoň třicet minut denně, ale ne těsně před spaním. Podle současných vědeckých výzkumů se musíte celý život hýbat, pokud se chcete dožít sta let!
- Vynechejte kávu, černý čaj a nápoje s obsahem kofeinu. Vyhybejte se kouření a alkoholickým nápojům.

- Neužívejte prášky na spaní. Některým lidem pomáhá na spaní jedna nebo dvě tablety přípravku kalcium citrát.
- Zvažte užívání doplňku vitamínu B komplex nebo injekcí B12, pokud vám je lékař předepíše.
- K večeři si dejte lehké jídlo bez bílkovin a kořeněných potravin, a to tři až pět hodin před spaním. Váš žaludek si odpočine a zlepší se kvalita vašeho spánku. Výbornou večeří je miska ovoce nebo lehká polévka. Bude se vám lépe spát.
- Starší osoby, které se budí brzy ráno a nemohou už usnout, mohou vstát a dělat nějakou užitečnou činnost. Poté, co jste několik hodin vzhůru, jděte si znovu lehnout a dokončete svých osm hodin spánku.
- Pro zvláštní uklidnění před spaním po stresujícím dni si dopřejte teplou koupel s epsomskou solí.
- Nezapomeňte včas vypnout televizi. Televize, mobilní telefon, počítač ani kancelářské vybavení do ložnice nepatří! Ložnice je místem, kde máte spát a užívat si svého partnera.
- Ložnice by měla být bezhlučná, tmavá, chladná, větraná a čistá, s pohodlnou postelí.
- Nepracujte dlouho do večera. Změna tempa vás večer osvěží a umožní vaši mysl, aby se zklidnila.
- Naplánujte si, že budete pravidelně chodit spát mezi devátou a půl desátou večer. Spánek před půlnocí nás obnovuje více než spánek po půlnoci. Snažte se každý večer uléhat ve stejnou dobu a ve stejnou dobu vstávat.
- Pokud se vám nedaří usnout, pusťte si nějakou uklidňující, relaxační hudbu či přírodní zvuky nebo si čt'te nějakou populárně naučnou knihu, například životopis nebo cestopis.
- Když jdete spát, dejte své problémy stranou. S partnerem si povídejte o hezkých věcech. Neřešte žádné problémy!
- Vzpomeňte si na vše dobré, co jste dnes zažili či viděli. Před spaním poděkujte Bohu za jeho požehnání.



Podle knihy Neila Nedleyho Ztracené
umění myslet, Advent-Orion, Praha 2018

Co když musíte CELÝ DEN SEDĚT?

29

ZDRAVÍ

Studie Americké společnosti pro výzkum rakoviny zjistila, že muži, kteří denně sedí 6 hodin a více, umírají v průměru o 20 % častěji než ti, kteří sedí denně méně než tři hodiny, zatímco ženy, které seděly denně víc než 6 hodin, umíraly o 40 % častěji.

Sezení po dobu šesti a více hodin denně zvyšuje úmrtnost dokonce i mezi těmi, kteří každý den – sedm dní v týdnu – hodinu běhají nebo plavou!

Neříkám, že by všichni, kdo pracují v kanceláři, měli dát výpověď; jsou tu i jiné možnosti. Zkuste například začít používat stůl, u kterého můžete stát – zvýšíte si tak srdeční činnost a spálíte až o padesát kalorií za hodinu víc. Možná se vám to nezdá zas až tolik přínosné, ale už jen tím, že budete v práci tři hodiny denně stát, spálíte za rok přibližně o 30 000 kalorií víc – což odpovídá deseti maratonským běhům. Ať už jste v kanceláři, nebo si doma čtete noviny, či se dokonce díváte na televizi – zkuste najít způsob, jak to dělat vestoje!

Co je na sezení tak špatného? Krom jiného může vést k endoteliální dysfunkci, neschopnosti vnitřní cévní výstelky přenášet tepnám signály, jak mají reagovat na změny průtoku krve. Stejně jako atrofují svaly, které nepoužíváme, to samé se může stát tepnám. Průtok krve udržuje stabilitu a soudržnost vnitřní výstelky v tepnách. Bez vytrvalého průtoku krve, která se každým úderem srdce posune, skončíte jako snadná oběť koronárních chorob.

Jenže co když je celodenní sezení součástí vaší práce? Výzkumy ukazují, že práce vestoje nebo přímo u stolků nad běžícími pásy zlepšuje zdraví za-

městnanců, aniž by se snížila jejich výkonnost. Ale co když ve vašem zaměstnání stůl, u kterého se stojí, nepřichází v úvahu? Předběžné výsledky studií ukazují, že je prospěšné, když sezení pravidelně přerušíte. Nemusíte ani na dlouho. Přestávka může trvat jen minutu a nemusíte ji věnovat ničemu náročnému – stačí vyjít a sejít jedno patro. Další věc, kterou je možné realizovat v sedavých zaměstnáních, jsou porady za chůze, a ne tradičně na židlích kolem stolu.

Co když máte sedavé zaměstnání, kde nemůžete dělat časté přestávky – jako třeba řidiči kamionů? Je možné pracovat na fungování endotelu, i když musíte sedět? Tak zaprvé je nutné přestat kouřit. Stačí jediná cigareta a už může dojít k výraznému poškození endoteliální funkce. Co se týče stravování, má na cévní výstelku dobrý vliv zelený čaj popíjený každé dvě hodiny a také strava bohatá na zelenou zeleninu a další druhy obsahující dusičnany.

Pomáhá také kurkuma. Jedna srovnávací studie zjistila, že denní konzumace kurkuminu, sloučeniny vyskytující se v tomto koření, dokáže zlepšit funkce výstelky stejně jako hodina aerobního cvičení denně. Znamená to, že stačí hovět si na pohovce a jíst brambory na kari? Ne – stejně se musíte co nejvíce pohybovat. Zdá se však, že kombinace kurkuminu a cvičení účinkuje daleko lépe než jedno nebo druhé samo o sobě.

Michael Greger a Gene Stone: Jak
nezemřít, vydalo NOXI, Bratislava 2017



Neobyčejný ŽIVOT obyčejného MOTÝLA

Dr. Jobe Martin



Motýl je nádherné a něžné stvoření. Při pohledu zblízka je každému hned jasné, že prošel rukama pečlivého konstruktéra. Jeho barvy a kresba křídel jsou tak úchvatné, že se jim nerovnájí ani ta největší díla světových malířů.

A co je překvapivé, tyto úžasné barvy nejsou způsobeny přítomností barviva! Vědci zjistili, že motýlí křídla jsou pokryta drobnými šupinkami s různě strukturovaným povrchem, který láme a odráží bílé světlo tak, že z něj vybere vždy jen určitou barevnou složku a vytvoří tak úchvatnou podívanou. Za šera by byl motýl téměř bezbarvý, ale jakmile vysvitne sluníčko, rozehrají se jeho křídla nádhernými barvami. To samozřejmě není zdaleka všechno, co dělá z motýla neuvěřitelné stvoření.

Naklást vajíčko na správný list

Motýl má jeden z nejdůmyslnějších životních cyklů, jaké v přírodě existují. Začíná svůj život jako malé vajíčko. Různé druhy hmyzu mají různé zbarvená vajíčka s různou velikostí, tvarem i povrchem. Motýlí je navíc kladou na konkrétní listy rostlin. Například monarcha stěhovavý klade vajíčka pouze na list určité rostliny. Nejraději má klejchu a vybere si vždy takové listy, aby housenky, které se vylíhnou, měly dostatek potravy.

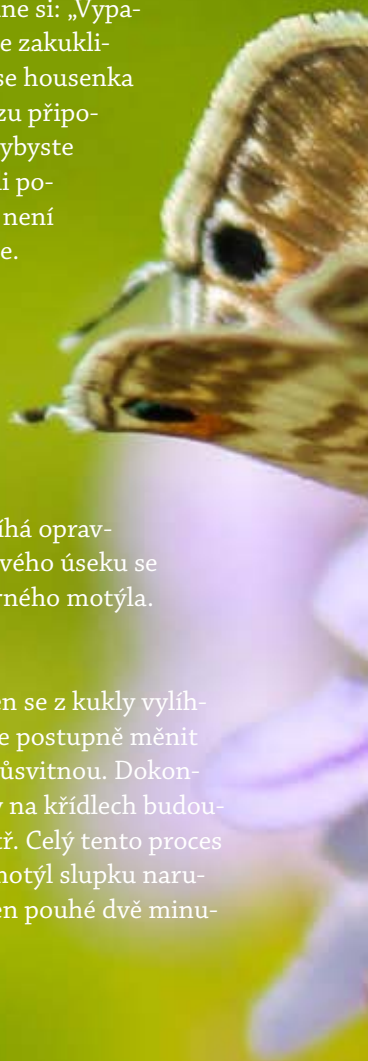
Většina housenek, které jsou dalším stadiem životního cyklu motýla, je uzpůsobena tak, aby se živila pouze určitým druhem rostliny. Monarchové mají rádi klejchy, takže kdyby z nějakého důvodu nakladli vajíčka na jiný druh rostliny, housenky by zemřely hladu. Housenka ze všeho nejdříve sežere obal svého vajíčka, který je bohatý na proteiny. A tady narážíme na první záhadu: jak může určitý druh motýla vědět, na který druh rostliny má naklást svá vajíčka?

Zakuklení housenky

Zažívací systém každé housenky je geneticky nastaven na trávení pouze určitého typu rostliny. Housenka ji požírá a roste, a když po nějakém čase dosáhne potřebné velikosti, řekne si: „Vypadá to, že je nejvyšší čas, abych se zakuklila“ – a zakuklí se. Uvnitř kukly se housenka rozpustí do podoby vazkého slizu připomínajícího čínskou polévku. Kdybyste měli možnost se na ni v tu chvíli podívat, řekli byste si, že to určitě není nic živého, jen trocha slizké kaše. Ale ono to živé je a spouští se v tom ohromně složitý informační proces s odlišným genetickým programem než u housenky. Vytváří se zcela nový informační systém. A i když to tak možná nevypadá, uvnitř kukly toho probíhá opravdu hodně. Během určitého časového úseku se ta slizká kaše promění v nádherného motýla.

Z kukly ven

Když je motýl konečně připraven se z kukly vylíhnout, její vnější tvrdý obal začne postupně měnit barvu, od tmavé až po téměř průsvitnou. Dokonce lze skrze slupku vidět i barvy na křídlech budoucího motýla, který je ještě uvnitř. Celý tento proces trvá jen asi 12 hodin. Jakmile motýl slupku naruší, závěrečná fáze líhnutí trvá jen pouhé dvě minu-



ty, během nichž se z poměrně nevzhledné kukly na svět vylíhne úžasný, nádherně zbarvený motýl. Po vylíhnutí samozřejmě ještě nemůže okamžitě létat, musí se připravit, to znamená narovnat skrčené nohy a hlavně složená křídla. Udělá to tak, že do nich začne pumpovat krev, křídla se roztáhnou a mohou začít osychat. Aby potom mohl létat, potřebuje teplotu minimálně 26 °Celsia.

Změna genetické informace

Tento nový motýl ví, že už se nemůže živit listy rostlin jako dřív, když byl ještě housenka. Ani se o to nepokusí, zkrátka už má aktivovanou jinou genetickou informaci a ví, že teď potřebuje ke své výživě nektar. Ví, že má letět ke květu, vložit do něj svůj sosák a napít se pěkně zhluboka nektaru. Ale kdo ho to naučil? Kde v sobě vzal tuto kon-

krétní informaci, když víme, že náhod-

ným slučováním chemikálií informace vzniknout nemůže?

Chemikálie informaci neunesou. Odkudpak motýl získal informaci o tom, kam má letět a čím se má živit? A jak to, že umí létat? Ve stadiu housenky se přece pořád jenom plazil a požíral listy a zcela určitě ani netušil, že existuje něco jako létání. A na jednou je z něj motýl!

Proč se ale dál neplazí jako housenka? Jak ví, že od této chvíle už je z něj motýl a že může zamávat křídly a vzlétnout? A jak může monarcha stěhovavý vědět, kam letět, když se po vylíhnutí vydá na 4 000 kilometrů dlouhou cestu z Kanady do Mexika nebo jižní Kalifornie, aby tam strávil zimu?

Let lehouňkého motýla

Napadlo vás někdy, jak létají motýli ve větru? Přestože vítr fouká po zahradě rychlostí 50 km/h, motýl v něm letí bez potíží, kam potřebuje. Nemává ustavičně křídly ani neletí přímo proti větru, ale složitě manévruje: chvíli je tady, pak zase tamhle. Je možné, že motýl dokáže nalézt ve vzdušných proudech kapsy, ve kterých je bezvětří. Jak složitý detekční a vyhodnocovací systém musí mít ve své hlavě, aby dokázal rozhodnout, kudy má letět a jak co nejefektivněji manévrovat! Kdyby někdo dokázal rozluštit tuhle hádanku motýlího letu, možná by posunul naše letecké možnosti o mílové kroky vpřed. Přitom všechny tyto schopnosti musely být zabudovány ve všech životních stádiích motýla počínaje vajíčkem. Motýl je zkrátka velkolepou učebnicí mistrovského designu a něžného umění našeho Stvořitele.

Motýli jsou úžasní, nádherní tvorové s neuvěřitelnými schopnostmi. Je zvláštní, že si někdo může myslet, že by něco tak úžasného dokázala vyprodukovat pouhá evoluční náhoda.



VLIV elektronických MÉDIÍ na dětské myšlení



Podle výzkumu uskutečněného v USA tráví průměrný člověk ve věku 12 až 24 let devět hodin a sedmáct minut denně s elektronickými médii. Pořadí od nejpoužívanějších po nejméně používaná média je (1) internet, (2) televize, (3) videohry, (4) rádio, (5) mobilní telefon. Více než polovinu doby, kdy jsou děti nebo mládež vzhůru, stráví ve virtuálním světě. Místo toho, aby se sami stali hrdiny, obdivují hrdiny v médiích. Místo aby cvičili, sport jen pozorují.

Bylo prokázáno, že intenzivní sledování senzorů obrazovek zpomaluje aktivitu prefrontální oblasti

mozku. Tato oblast ovlivňuje sociální a emocionální funkce. Sídli v ní také centrum výkonných funkcí zodpovědných za zpracovávání pojmů, paměť, pozornost a plynulost vyjadřování. Se změnami v prefrontální oblasti mozku souvisejí také mnohé poruchy chování (jako je například apatie, neklid, impulzivní chování, snížená pozornost, ale také změny osobnosti a poškození rozumové a emocionální kontroly). Poruchy v této oblasti prefrontální kůry způsobují i ztrátu schopnosti dělat realistické plány a také je uskutečňovat.

Výzkum ohledně používání televize

V mnoha rodinách je televize hlučnou kulisou. Na západě až 65 % dětí mladších šesti let žije v prostředí, kde televize běží přinejmenším polovinu denní doby. Povaha mnoha dětí je víc ovlivňována televizními scénáristy a celebritami než vlastními rodiči. Mnohá nová média se zaměřují na nemluvnata a batolata. Televize se stává chůvou, která má udržet děti zaměstnané. Mnoho dětí ve věku šesti a méně let má televizor ve svém pokojíčku pro pohodlné každodenní sledování. Tyto děti tráví v mediálním světě průměrně dvě hodiny denně. Existuje vzrůstající problém s médii i ve vašem domově?

Něco lepšího

Dříve než dětem něco vezmete, nahraďte to něčím lepším. Nestačí odstranit nežádoucí média, ale nabídnout dětem alternativu k televizi, Facebooku a videohram. Veďte děti k tomu, aby se naučily nové dovednosti pro život. Učte je pracovní morálce

plánováním domácích prací a přidělením části zodpovědnosti za domácnost. Navštěvujte muzea a vymýšlejte různé rodinné projekty. Užívejte si spolu. Jeden otec došel k poznání, že jeho synové tráví příliš mnoho času u televize a videohrami. Uvažoval: Když dám televizi pryč, musím ji nahradit něčím lepším. Ukázalo se, že to „něco lepšího“ bude společná stavba lodi. Nakonec se vydali na dobrodružnou plavbu po řece. Jiná rodina zase ve volném čase stavěla chatu v horách. Celá stavba trvala několik let. Kluci se při tom naučili novým dovednostem, které přispěly k získání stavitelských zkušeností do budoucna.

Zajímejte se o mediální svět vašich dětí

Věk elektroniky převzal vládu nad životy našich dětí i nás dospělých. Průměrný mladý dospělý stráví polovinu svého bdělého času u nějakého elektronického zařízení. Je proto důležité najít si čas a komunikovat s dětmi o přetížení elektronikou a nepřínosném trávení času. Zajímejte se o to, co vaše děti vyhledávají na internetu, jaké počítačové hry hrají a kupují. Pomůže i umístění herních zařízení na snadno přístupná a kontrolovatelná místa

nebo to, když si sami s dětmi hry zahrajete. Stanovením hranic v zacházení s elektronickými médii získáte jako rodina více času pro vzájemnou pozitivní komunikaci.

Zkuste si otevřeně odpovědět na následující otázky: Kolik času denně trávím pozitivní rodinnou komunikací? Kolik času trávím se svým dospívajícím potomkem nebo s mladým dospělým? Je to kvalitně strávený čas? Čas učení? Čas naslouchání? Čas legrace? Čas předávání hodnot? Čas ujištění? A není načase s tím něco udělat?



„TĚŽKO BUDETE
VYSVĚTLOVAT DÍTĚTI,
ŽE NEMÁ VYSEDÁVAT
U POČÍTAČE, KDYŽ
JSTE JAKO RODIČE
NA NĚM ZÁVISLÍ.“
H. LODEROVÁ

Moje zkušenosti s médii

Jan Petrlík

Návrat k životu postaru

Po vystudování Matematicko-fyzikální fakulty jsem pracoval pět let ve Výzkumném ústavu matematických strojů (VÚMS) jako programátor. Sedět stále v kanceláři a čmárat po papírech mně začalo vnitřně vadit, a tak jsem se rozhodl, že poznám, jak vypadá čtvero ročních období, a odešel jsem do lesa tahat s koněm dřevo. Většinou tahal kůň a já ho jen řídil – byl jsem tedy řidič pracovník. Měl jsem dost času na přemýšlení. Možná pro tuto potřebu myšlení jsem se bránil tomu, abychom doma měli televizi. Pamatoval jsem si, jak Jan Werich v Hovorech H hovořil o vlivu televize na lidi v USA: „Ono to nemůže být dobré, když to běží pořád!“ Moje žena však televizi chtěla. Dlouho jsem odolával, ale když nám známí nabídli jednu svoji nadbytečnou, ne-

boť toužili po větší obrazovce, podlehl jsem. Netušil jsem, že mi to přinese jeden z nejkrásnějších televizních zážitků. Přístroj byl starý a jednou, když vysílali nějakou detektivku, obrazovka zhasla zrovna ve chvíli, kdy nějakí lidé bloudili temným muzeem voskových figurín. Místo sledování děsuplných scén se ozývaly z přístroje pouze výkřiky. Tehdy jsem si řekl, že jsem možná televizi krivdil a toto médium může přinést i nezapomenutelný zážitek. Od té doby jsem ji však nikdy nevlastnil.

Zpět do městské civilizace

Pracoval jsem v Rychlebských horách (u Javorníka). Lidé zde většinou neměli své rodové kořeny, a byli proto dosti bezohlední k přírodě kolem sebe. To byl jeden z důvodů, proč jsem po sedmi letech odešel.

Začal jsem pracovat jako vychovatel v jednom dětském domově v Praze. Každá skupinka dětí měla svoji televizi. Ta naše se ale po několika měsících rozbila a nešla opravit. Dobu bez televize jsme si s dětmi hezky užili. Když nám ji pak vrátili, zavedl jsem alespoň následující pravidla: Na každý týden si děti v programu vybraly, na co by se chtěly dívat (případně jsem jim něco doporučil), a já jsem jim to musel schválit. Televizi jsem zapnul těsně před začátkem a vypnul okamžitě po skončení. Nesvolil jsem, aby se děti „jenom podívaly, co bude



dál“. Samozřejmě jsem se na vybrané pořady díval s nimi. Jednak jsme si o tom mohli pak povídat a pak také sledovaly moje reakce.

Byl jsem se skupinou chlapců na filmu *Forest Gump*. Po skončení filmu běží snad pět minut titulky. Kino se vyprázdnilo, ale z mých dětí se nikdo ani nehnul. Až když se rozsvítilo, řekl jsem: „Tak půjdeme.“ Šli jsme chvíli bez mluvení. Až po pěti minutách se jeden kluk ozval: „Bylo to hezký. Půjdeme na to ještě jednou?“ Večer mi pověřili své postřehy: „On vždycky řekl: ‚moje maminka mi říká, a podle toho to udělal. To bylo prima.‘“ Pocho-pili jedno z toho, o čem ten film byl. Bylo to však možné jen proto, že nechali zážitek doznít a nepře-

bili ho něčím dalším, jak se často u televizního vysílání stává.

Školáci a počítač

V jedné šesté třídě jsem učil velmi nadanou dívku Báru, která ale na všechno kašlala. Pořád si stěžovala: „To máme zase počítat? Nechápu proč...“ a podobně. Když jsem jedno pondělí zadal na tabuli příklad, Bára se přihlásila jako první a výsledek byl správný. Totéž se opakovalo nejen tu hodinu, ale i následující den. Zaslal jsem za její maminkou. Hned jak mě uviděla, ozvala se: „Ach jo, Bára už zase neposlouchá, vidíte.“ Začal jsem Báru chválit, ale maminka mě po chvíli přerušila a řekla, že to s ní bylo už tak strašné, že ji museli v pátek zakázat přístup na počítač (sociální sítě). Hned mi bylo všechno jasné. Tři týdny byla Bára jedna z nejlepších ve třídě. Když jsem však jedno pondělí zadal příklad, Bára se ozvala: „To máme zase počítat?“ Zeptal jsem se jí: „Kdy ti povolili počítač?“ „V pátek,“ odpověděla. „Jak to víte?“ Nebylo těžké to uhodnout. Tento příběh zcela vystihuje důsledky velkého množství času stráveného před obrazovkou či u mobilních zařízení.

Mobil o školní přestávce?

Učil jsem na jedné škole, kde bylo používání mobilů v objektu školy zcela zakázáno. Kdo je přistižen, je mu mobil odebrán a musejí si pro něj přijít rodiče. Je to trochu znát. Z chodby se stala malá tělocvična, kde člověk klikkuje mezi hvězdami, stojkami a provazy. Ale přesto občas vidím děti opírající se o vrata (z vnější strany areálu, tj. mimo areál) hluboce ponořené do mobilních kanálů.

Mohl bych zde rozvíjet úvahy o tom, že používat média pro komunikaci je podobné jako líbat se přes ručník, ale o tom bylo napsáno mnoho kvalitních knih (např. kniha Manfreda Spitzera *Digitální demence*, kterou velmi doporučuji). Končím proto jen konstatováním, že ne každý kanál je ten pravý.

...a co družina?

V ZŠ Eliáš, kde jsem učil poslední tři roky, mohou děti použít mobil pouze se souhlasem učitele. Občas ale přistihneme nějaké dítě s mobilem na WC (ne že by ho tam házelo). Po vyučování mohou zůstat v klubu a tam si často sedne několik dětí do kouta a všichni koukají do mobilů. Nechápu, proč se jim líbí více přístroj za několik tisíc než spolužák nebo spolužačka, kteří jsou penězi k nezaplacení.



Babylonská věž není ojedinělým malířským tématem. Takových obrazů existují doslova stovky. Dva z nejvíce produktivních umělců věnujících se tomuto tématu jsou holanďští bratři Lucas a Martin van Valckenborchovi.

Neale Schofield

Babylonská

VĚŽ

35

KULTURA

Tuto Babylonskou věž namaloval Martin někdy okolo roku 1600. Vypráví příběh potomků Noeho žijících v Babyloně. Snažili se ochránit před potopou v budoucnosti tím, že postavili ohromnou věž.

Dole vepředu vidíme krále Nimroda s jeho poddanými, kteří jej na kolenou uctívají. Nimrod byl, jak známo, pravnukem Noema. Dobře věděl, co se tenkrát odehrálo. A tak se rozhodl ochránit sebe i město. Jenže Bůh viděl jejich snažení a rozhodl se zasáhnout.

Podle Bible jim Bůh zmátl jazyky, takže se nedokázali domluvit. Jeden chlapík chtěl nějaké cihly a začal blábolit jakýmsi jazykem, který dosud nikdo neslyšel. Jak je na tomto obraze vidět, věž nebyla nikdy dokončena a lidé byli rozptýleni do všech končin země. Co se z tohoto obrazu můžeme naučit? Jednak to, že se nikdo nemůže zachránit vlastním úsilím. Namísto toho, aby důvěřovali Bohu, že je od budoucí potopy uchrání, rozhodli se postavit tuto věž, aby se zachránili sami.



I dnes si mnozí lidé myslí, že se od věčné smrti zachrání sami. Vždyť přece nikomu neublížili, nikoho neokradli ani nezabili, naopak se snaží žít dobře. Bible ale říká: „Neboť jste zachráněni milostí skrze víru, a ta záchrana není z vás – je to Boží dar, není na základě skutků, aby se nikdo nechlubil.“ Když se dívám na tento obraz, vidím vlastní pošetilost. Boha přechytračit nedokážu, nedokážu k jeho daru věčného života nic přidat, mohu ale Bohu důvěřovat. A to je poselství Babylonské věže.

Ocitli jsme se znovu na vrcholu babylonské věže. Ovšem s tím rozdílem, že tehdy si lidé vzájemně nerozuměli, protože každý hovořil jiným jazykem. Dnes hovoříme všichni jedním jazykem, ale nerozumíme si proto, že každý dáváme stejnému slovu jiný význam.

Max Kašparů: Šum z pěn

Sérii videozamyšlení nad slavnými duchovními obrazy v cyklu Majstrštyk uvádí internetová televize HopeTv.cz.



DOBROBĚŽKA



Markova koloběžka, která pomáhá dětem v Bangladéši chodit do školy



Cestovatel Marek Jelínek zdolává 9 000 km dlouhou cestu Asií na koloběžce. Jede ve prospěch bangladéšských dětí, aby mohly chodit do školy. A protože je nejen cestovatel, ale i dobro-druh a jede pro dobrou věc, jmenuje se jeho koloběžka Dobroběžka.





Na cestu se Marek vydal začátkem dubna z indického Nového Dillí. Projel rozmanitě krásnou a horkou Indii (teploty dosahovaly až 40 °C), navštívil Nepál a nezalekl se ani himálajských Annapurn. Po dramatickém boji o víza na hranicích Bangladéše navštívil školy, na kterých čeští dárci humanitární organizace ADRA podporují 1 160 dětí. V hlavním městě Dháce byl hostem v centru Čalantika, kde se denně vzdělává 80 dětí, a jejich rodičů z nedalekého stejnojmenného slumu. Odtud, kvůli uprchlické krizi na hranicích s Barmou, pokračuje letecky do Thajska. Zde však jeho cesta nekončí. Kam až dojde? Necháme se překvapit.

Nový rozměr cestování

Marek už jako kluk rád cestoval – s rodiči do Ruska, s hokejovým týmem a hudebním orchestrem napříč Evropou. Sám říká: „Cestování je součástí mého života. Na cestách jsem po celý svůj život.“ Postupem času se Markovi jako ideální dopravní prostředek osvědčila koloběžka. Nepotřebuje palivo ani velkou údržbu a na cestách otevírá dveře i srdce lidí. Kontakt s nimi je pak mnohem snadnější, vřelejší a také zábavnější.

Markovým snem je objet na koloběžce celý svět. „Když už jsem se na Zemi narodil, chtěl bych její kultury osobně poznat,“ říká s úsměvem na tváři. ►►



www.dobrobezka.cz
www.banglakids.cz
www.calantika.cz



Indie, Váránasí, duben 2018

„Slyším zvonky, hlasité chorály, zpívání, šplouchání vody. Je přesně 4:40 ráno a já se ocitám na jednom z ghátů tady ve Váránasí. Je tady tolik lidí! Probíhá ceremonie na uvítání nového dne. Město pulzuje spirituální a energií všeobecně. Lidé jsou veselí a provádějí svůj každodenní rituál koupání v Ganze. Je fascinující pozorovat ten ruch a být toho součástí. Tolik vůní! Tohle město prostě nikdy nespí. Není divu, že jej hinduisté a buddhisté prohlašují za svaté město. Zaplavuje mne radost, že těch 918 kilometrů sem z Dillí na koloběžce nebylo jen tak. Chvillemi mám pocit, že se tu od starověku nic nezměnilo. A kdybych nepostřehl, že 300 metrů za rohem je kráček s mobilními službami, tak bych tomu fakt věřil. Vždycky jsem si přál tady jednou být, zažít tu atmosféru na vlastní kůži. Nikdy mě nenapadlo, že tu jednou na sebe budu poutat pozornost se svou červenou koloběžkou.“



Nepál, Annapurna, květen 2018

„Najednou sedíte na dřevěném špalku před buddhistickým klášterem a před vámi Annapurna 2 (7 937 m) a je to neuvěřitelně obrovské. A pro mě zázrak, že jsem se vydrápal až sem do 3 200 metrů na Dobroběžce. Tohle byl přesně ten důvod, proč jsem se rozhodl jet sem do Himálaje, i když je to obrovská dřina, je to už o vůli. Přijíždím do téhle vesnice a i šerpové tady kroutí hlavou, na čem jsem se to sem dokodrcal. Říkají mi, že to není možné. Ale je! Právě jsem dorazil do Manangu, mé cílové stanice tady v Himálaji, dál už to pro mě a Dobroběžku není možné. Jsem uprostřed těch hor, které jsem viděl z dálky v Pokhaře, mám je přímo před sebou a splnil se mi sen.“





Bangladéš, slum Čalantika, červen 2018

„Vždycky jsem si říkal, jak ti lidé můžou vůbec v těch slumech žít. Na okraji společnosti. Pokaždé jsem nad tím přemýšlel, když jsem viděl nějaký dokument v televizi, a taky jsem si říkal, že bych to rád na vlastní oči viděl, abych si na to udělal svůj názor.“

Pohybují se mezi místnostmi, které jsou stlučené z plechu a do kterých žhne odpolední slunce. Když se dozvídám a následně vidím, jak v jedné místnosti žije čtyřčlenná rodina, tak to docela koukám a vracejí se mi vzpomínky z Jižní Ameriky, protože něco podobného už jsem viděl v Amazonii v Iquitosu na Amazonce. Pokud ještě někdo říká, jak se máme špatně, doporučuji návštěvu jednoho ze slumů, vlastně doporučuji celý Bangladéš. Ale vážení, ona to není zas tak velká katastrofa. A víte proč? Protože ti lidé se stále tak nějak zázračně a za každé situace smějí.“



Bangladéš, škola Tongi, červen 2018

„Neminul jsem ani slumovou školu v Tongi nedaleko Dháky. Tam poznávám malou holku jménem Sonali. Sympatická a hodně aktivní, chytrá. Rodiče jsou nezvěstní, a tak vyrůstá v jiné rodině, která jí zčásti poskytuje ve slumu azyl. Ona může aspoň studovat, protože díky projektu se našli lidé, kteří jí platí školné a stravu. Má to holka štěstí.“



Dobroběžka – koloběžka, která pomáhá dětem
Marek Jelínek – cestovatel a dobrodruh
BanglaKids – adopce bangladéšských dětí na dálku
Čalantika – slumové vzdělávací centrum

www.dobrobezka.cz
Markova dobrodružství on-line
Nákup kilometrů = dar vzdělání bangladéšským dětem



►► A zatím se mu jeho sen naplňovat daří. Loni pokořil na koloběžce 9 000 km Latinskou Amerikou, letos zdolává Asii a příští rok by chtěl do Afriky.

V letošním roce získalo Markovo cestovatelské úsilí nový, charitativní rozměr. Ve spolupráci s humanitární organizací ADRA se z koloběžky stala Dobroběžka a vznikla nová webová stránka www.dobrobezka.cz na podporu vzdělávacích projektů v Bangladéši. Markova cesta tak má za cíl upozornit na nedostupnost vzdělání v turisticky oblíbených destinacích jihovýchodní Asie (mnoho zemí tohoto regionu je zasaženo extrémní chudobou) a pomoci bangladéšským školákům získat kvalitní vzdělání.

ADRA Česká republika pomáhá v Bangladéši již od roku 1999. V programu adopce bangladéšských dětí na dálku BanglaKids podporuje děti na vesnických a internátních školách. Slumové vzdělávací centrum Čalantika otevřela ADRA v roce 2013. Společně s dárci zajistila vzdělávání už více než 6 500 dětem.

Dobroběžka dává dětem šanci chodit do školy

Podpořit charitativní expedici Dobroběžka a darovat tak vzdělání dalším dětem můžete na stránce www.dobrobezka.cz. Dále zde můžete sledovat celou expedici. Na interaktivní mapě je díky GPS zařízení vidět Markova aktuální poloha i ujetá trasa. Můžete si přečíst jeho zápisky a prohlédnout dechberoucí fotografie a videa z různých míst, která navštívil, včetně záběrů z dronu.

Kromě Indie, Nepálu a Bangladéše projede Marek také Thajsko, Laos, Vietnam, Kambodžu a Malajsii. Návrat je plánován na konec roku 2018, a pokud vše proběhne podle plánu, vydá se na zpáteční



let ze Singapuru. Přípravy na expedici začaly již v prosinci loňského roku, kdy zároveň proběhly poslední přednášky o předchozí cestě po Latinské Americe. Ve volných chvílích Marek sledoval dokumenty, cestopisy a zpravodajství a zjišťoval si informace o jednotlivých zemích. Hodně práce zabralo také zařizování veškerých víz a plánování trasy. Navíc trénoval na koloběžce, a to až desítky kilometrů denně. Během expedice totiž denně ujede 70 až 80 kilometrů.

Dobroběžka otevírá srdce lidí. Pomůžete i vy?

V rámci kampaně probíhá soutěž o ceny, do které je zařazen každý, kdo se rozhodne Markovu výzvu přijmout a přispět na vzdělání dětí v Bangladéši. Hlavní výhrou je dětská koloběžka Wzoom New od Generálního partnera expedice Yedoo. Za českou značkou koloběžek a odrážedel Yedoo stojí lidé, kteří podlehlí, stejně jako Marek, kouzlu jízdy na dvou kolech bez pedálů. Další ceny věnovali partneři projektu, jako jsou Rejoice, Botas, Nakladatelství Portál anebo výrobce přírodní náhradní stravy AnaPur.

Přijměte Markovu výzvu a podpořte jej a jeho dobroběžku v cestě za získáním prostředků na vzdělání pro bangladéšské děti. Dáte tak dětem slumu šanci na lepší budoucnost. Každý příspěvek se počítá.

Sledujte Markovo dobrodružství živě na webové stránce www.dobrobezka.cz! Každý kilometr, na který on-line přispějete, pomůže získat vzdělání a tím lepší budoucnost bangladéšským dětem v programech BanglaKids a Čalantika.

Věnujte hodinu týdně...

...A doplňte si svůj



ADRANALIN



Více na www.ADRAnalin.cz



Víme my muži, co od nás očekávají ženy? A víte vy ženy, co od vás očekávají muži?



Co je to chození a jaké má fáze? Jak se zachovat, když do vztahu nepříjemně zasahuje tchyně nebo kamarádi? Co dělat, když partner nebo partnerka jsou stále fixováni na rodiče? Co prožíváme při rozvodu a jak jím projít s co nejmenší újmou? A co děti? Jak ony vnímají naše neshody?

Tyto otázky a mnoho dalších jsme si položili s Mgr. Milenou Mikulkovou, poradkyní v oblasti mezilidských vztahů a výchovy. Vznikl tak PROJEKT RODINA, který se snaží reagovat na to, co řada z nás prožívá. Šestnáct témat pokrývá oblast od zamilovanosti a chození až po rozvod a porozvodovou komunikaci. ZDARMA možnost konzultace s odborníky po internetu (vztahové poradenství, rodinná poradna).


**PROJEKT
RODINA**

www.projektrodina.cz


Korespondenční kurz pro Vás

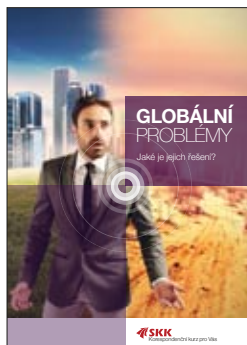
Připojte se k tisícům absolventů a studentů korespondenčních kurzů. Rychlost studia záleží pouze na Vás. Studovat můžete v klidu domova, aniž byste museli někam přicházet. Lekce všech kurzů posíláme zdarma. Stačí si jen vybrat z naší nabídky.



IMPULZY ŽIVOTA

Kurz, který Vás seznámí s obsahem celosvětového bestselleru – BIBLI

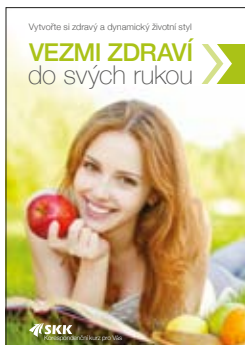
- Odkud se tato kniha vzala?
- Proč ji tolik lidí stále čte?
- Jak rozumět BIBLI ve 21. století?



GLOBÁLNÍ PROBLÉMY

Kurz, který se dívá na tyto problémy z jiného úhlu pohledu

- Kam spěje lidstvo?
- Přežije modrá planeta?
- Musíme se bát budoucnosti?



VEZMI ZDRAVÍ DO SVÝCH RUKOU

Kurz, který Vám pomůže upevnit své zdraví

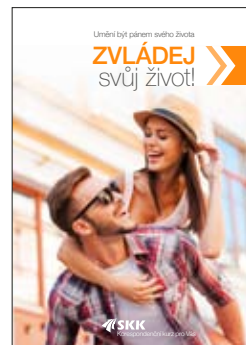
- Jste vitální a plní energie?
- Lze snížit riziko civilizačních nemocí?
- Jak zvítězit nad stresem?



HARMONICKÁ RODINA

Kurz o tom, jak si vytvořit příjemné rodinné zázemí

- Může být rodina zdrojem radosti?
- Lze porozumět svému partnerovi?
- Je možné vyjít s dospívajícími dětmi?



ZVLÁDEJ SVŮJ ŽIVOT

Kurz, díky kterému můžete získat nadhled nad životem

- Chcete být pány svého života?
- Umíte vycházet z blízkými lidmi?
- Jak dosahovat stanovených cílů?

STŘEDISKO KORESPONDENČNÍCH KURZŮ | Newtonova 725/14, 702 41 Ostrava-Přívaz
www.skk.cz / skk@casd.cz / tel.: 596 635 730