

# ZA



# OBZOROM

magazín  
pre všetkých,  
ktorí chcú  
vidieť ďalej

Kam smeruje

# NAŠE ŠKOLSTVO?

9 Altruizmus

16 Venujte svoj čas tichu

24 Raňajky – začiatok úspešného dňa

32 Vplyv médií na detské myslenie

Karen Kingsburyová

## Čas tancovať

Pre všetkých v okolí sú vzorom dokonalého páru – obdivujú ich priatelia aj kolegovia, deti si ich vážia. No Martin a Ema vedia, že šťastie iba predstierajú. V skutočnosti čakajú na vhodný okamih, keď budú môcť svojim deťom povedať o chystanom rozvode.

340 strán, 13,8 x 21,5 cm, viaz.

Karen Kingsburyová

## Čas objat' sa

Po prekonaní manželskej krízy Ema a Martin Reynoldsovci prežívajú obdobie radosti a obnovy. Po rokoch prvýkrát nachádzajú čas, aby sa tešili zo života a aby sa spolu objali. Druhý príbeh z pera Karen Kingsburyovej hovorí o nezlomnosti lásky, o sile oddanosti a o úžasnej Božej vernosti.

344 strán, 13,8 x 21,5 cm, viaz.

Cheri Ann Petersová

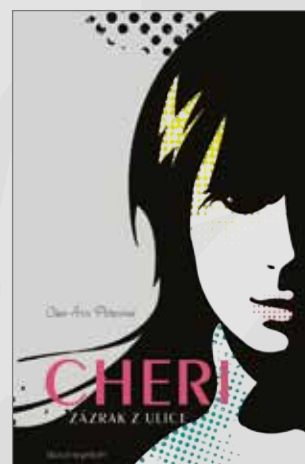
## Cheri zázrak z ulice

Skutočný príbeh mladej ženy hľadajúcej lásku na okraji spoločnosti, na ulici plnej násilia a drog.

Sedela v luxusnej reštaurácii. Na stole pred ňou ležalo 86 tisíc dolárov a 2,8 kg čistého kokaínu. Bola presvedčená, že sa pre ňu predsa len začínajú lepšie časy. Konečne ju bude mať niekto rád. Tento úžasný muž jej pomôže začať nový život. Už nebude musieť nazývať svojim domovom ošarpané byty narkomanov, staré autá a erotické nočné bary. Za posledných desať rokov ich bolo viac než dosť. Už tisíckrát zistila, že láska je len slovo, ktoré muži používajú, aby od takých, ako je ona, dostali, čo chcú. Môže to byť ešte niekedy inak? Už o niekoľko hodín sa jej ten „úžasný muž“ so zbraňou v ruke vyhrážal zabitím, ak nenájde jeho peniaze. Cheri sa cítila osamelá a veľmi túžila, aby ju mal niekto naozaj rád. Potrebovala byť milovaná. Chcela okúsiť skutočnú, nepodmienujúcu lásku. Ako ju však nájsť?

216 strán, 13,8 x 21,5 cm, viaz.

Knihy si môžete objednať na adrese Vydavateľstvo Advent-Orion, Šafárikova 9, 038 61 Vrútky, tel.: 043/4282670, mobil: 0918 493 713, e-mail: [objednavky@adventorion.sk](mailto:objednavky@adventorion.sk)



# Kam smeruje NAŠE ŠKOLSTVO

Michaela Hrachovcová



**V posledných rokoch si spoločnosť začína uvedomovať, že vzdelávanie detí je kľúčové pre dobrú budúcnosť našej krajiny. V školstve prebieha viacero zmien. Nie všetky zmeny sú však všeobecne vnímané pozitívne. Ide naše školstvo správnym smerom? A aký pohľad na jeho vývoj majú sami pedagógovia?**

„Školstvo sa naozaj veľmi mení. Musí reagovať na spoločenské zmeny, rozvoj digitalizácie a s tým spojené rastúce nároky na výučbu a stupňujúce sa požiadavky rodičov. V školstve prebiehajú zásadné reformy. Nie vo všetkých zmenách sa ako učitelia orientujeme: niekedy sa ruší to, čo sa rušiť nemuselo, a iné nariadenia sa po určitom čase zase zrušia. To školstvu ubližuje. Nie je však jednoduché vytvárať novú koncepciu vzdelávania v takej hektickej dobe a pri takej turbulencii zmien, aká je v súčasnosti zjavná. V prvom rade je potrebné zastaviť sa a uvedomiť si, že v centre všetkého diania a zmien stojí dieťa. Mali by sme sa pýtať: Prospejú mu tieto zmeny? Zvládne všetky nároky, ktoré naň kladieme?“ hovorí Hana Loderová, dlhoročná pedagogička a riaditeľka strednej, základnej a materskej školy Eliáš.

Je pravda, že školy sú oveľa lepšie vybavené učebnými pomôckami, majú všeobecne lepšie hygienické podmienky, krajšie školské prostredie, viac špecializovaných učební, interaktívne tabule, nové športoviská a telocvične. Hana Loderová však poukazuje na to, že školu tvoria predovšetkým odborne zdatní pedagógovia, schopní odovzdať žiakom



správne kompetencie. To, či škola prosperuje, záleží na zodpovednosti, poctivom prístupe riaditeľa a učiteľov k svojej práci a na ich motivovanosti.

## Podľa čoho možno spoznať dobrého učiteľa a kvalitnú školu?

Veľa sa hovorí o finančnom podhodnotení učiteľov a o tom, že na školy nastupujú tí menej kvalitní. Učiteľ má pritom obrovskú zodpovednosť – učí totiž budúcu generáciu, a preto by jeho povolanie malo patriť medzi tie najprestížnejšie. Aké charakteristiky by mal mať podľa riaditeľky Loderovej dobrý učiteľ?

„Učiteľ musí byť predovšetkým človek. Ten, ktorý si pamätá, aké to bolo, keď bol on sám dieťaťom. Tiež ten, ktorý o dieťaťu premýšľa, hľadá správnu metódu, spôsob, aby dieťa pochopilo, posunulo sa vo vedomostiach ďalej. Človek, ktorý má rád svoju prácu aj deti. Až potom nasleduje odbornosť. Odbornosť je súhrn informácií, ktoré sa učiteľ musí naučiť, ale ak ich nevie odovzdať, nie je učiteľom. Ak je učiteľ veriacim človekom, dáva svojmu učiteľstvu ďalší neoceniteľný rozmer.“

Hana Loderová je riaditeľkou Kresťanskej strednej, základnej a materskej školy Eliáš. V čom je podľa nej táto škola iná? „Začala by som tým, čím sa zhoduje s ostatnými základnými školami – svojím vzdelávacím programom. Záleží mi na tom, aby boli žiaci školy Eliáš vo svojich výsledkoch porovnateľní s ostatnými základnými školami. Vďaka po-



MAŤ MOŽNOSŤ  
OVPLYVNIŤ ČASŤ  
ĽUDSKÉHO ŽIVOTA,  
NADCHNÚŤ PRE  
NIEKTORÝ Z PREDMETOV  
VÝUČBY, PRÍPADNE  
MOTIVOVAŤ K DOBRÉMU  
KONANIU A SPRÁVANIU  
JE PRE MŇA VEĽKOU  
ČŤOU. KTO Z UČITEĽOV  
SI MÔŽE BYŤ ISTÝ,  
ČI NEUČÍ NOVÉHO  
EINSTEINA ALEBO  
ALBERTA SCHWEITZERA?

rovnávacím testom viem, že úroveň vzdelávania na našej škole sa radí medzi 10 % najlepších. Záleží nám na vzdelávaní našich žiakov a vedíme ich k tej najlepšej práci.

Je iná tiež v názve, ktorý svojmu okoliu hovorí, že sme školou s kresťanskými princípmi. Že morálny kredit nie je zastaraným pojmom, ale dáva človeku, prípadne dieťaťu veľkú hodnotu. Spoločnosť dnes nie je nastavená na hodnoty, ako je pomoc druhému, priateľstvo, úcta k človeku, čestnosť, poctivosť, láskavosť. Viest deti k Biblii, modlitbe a tým k Bohu je pre spoločnosť druhoradé. Paradoxne každým rokom pribúda rodičov, ktorí majú záujem o štúdium detí na takto orientovanej škole, pričom nejde o veriacich rodičov. Možno je to signál, že viera a morálne princípy sú aj v dnešnej dobe stále potrebné.

Škola Eliáš je školou bezpečia a istoty láskavých vzťahov, priateľského ovzdušia – to z nás robí inú školu. Naš vzdelávací program sa volá ‚Mierime vyššie‘. Myslíme to vážne – chceme spolu s deťmi mieriť vyššie vo všetkých oblastiach, vo vzdelávaní, vo vzťahoch k ľuďom aj k Bohu.“



Mnohí rodičia sa sťažujú na zlú úroveň školstva. Pritom často na nej majú svoj podiel – tým, že nekladú na svoje deti nároky a nie sú dôslední vo vytváraní ich študijných návykov. Mnoho rodičov problém rieši tak, že svoje deti prihlásia do škôl súkromných či komunitných, priamo si zakladajú rodičovské školy alebo sa rozhodujú pre domáce vzdelávanie. Z čoho pramení nespokojnosť rodičov? Čo vlastne rodičia od školy chcú?

„Vo svojej praxi som prišla na to, že požiadavky medzi rodičmi sú diametrálne odlišné. Myslím si, že je dobré, keď existuje možnosť rôznych typov škôl, aby rodičia mohli dať dieťa do školy podľa svojich predstáv. Vzdelávanie nie je jednoduchý proces, pretože až na ceste za vzdelaním sa u dieťaťa ukazujú jeho limity, ale aj predstavy, ktoré môžu byť časom odlišné od želania rodičov. Prvotným zámerom rodičov je nájsť svojmu dieťaťu takú školu, ktorá bude pre jeho vývoj čo najlepšia.

To, čo mne prekáža u novovznikajúcich škôl, je určitá nekonceptnosť a nepreviazanosť. Školy nemajú pokračovanie, a len čo sa deti vrátia do tradičnej školy, môžu sa u nich prejavovať ťažkosti v rozdielnosti a množstve informácií, ktoré získali na alternatívnych školách. A to môže byť pre dieťa značne stresujúce.“

## Internetová generácia

Na súčasných deťoch je zrejماً určitá roztržitosť, neschopnosť sústrediť sa a premýšľať do hĺbky. Sú označované za generáciu Z (alebo tiež generáciu M – multitasking či I – internet). Ich život z veľkej miery utvárajú komunikačné a mediálne technológie. Ako sa to prejavuje na vzdelávaní?

„Jednak v tom dobrom zmysle slova, pretože tieto technológie pomohli skvalitniť a rozšíriť informácie v jednotlivých predmetoch a umožnili interaktívne zapojenie detí do výučby. Ale hovorí sa: dobrý sluha, zlý pán. Aj učiteľ musí poznať mieru použitia interaktívnych pomôcok. Keď som učila na strednej škole biológiu a na školách sa práve začínali zavádzať interaktívne tabule, hneď som ich začala využívať. Dalo to veľa práce, pripraviť hodiny plné aktivít a videí. Bola som na seba hrdá, na to, čo všetko som vytvorila. Na konci roka sme spolu so študentmi hodnotili spoločnú prácu. Študenti mi vtedy povedali, že prezentácia a aktivity boli pekné, ale najviac sa naučili z môjho výkladu obohateného o zaujímavosti. Je teda nevyhnutné vymedziť rozsah pôsobnosti týchto technológií a spôsoby ich používania.



Veľmi dôležité je tiež posilňovať vôľové vlastnosti a rozhodovacie schopnosti jedinca, aby vedel, kedy ich použiť a kedy nie. Aby poznal možné vplyvy na fyzické zdravie. U detí je oveľa ťažšie nájsť tú správnu mieru, pretože v ich vývoji schopnosť zdravej sebadisciplíny ešte chýba. Nezabudnime, že deti sa učia okrem iného aj podľa vzorov. Ťažko budete vysvetľovať dieťaťu, že nemá vysiadať pri počítači alebo s mobilom v ruke, keď ste ako rodičia od nich závislí,“ pripomína riaditeľka Loderová.

Pri pohľade okolo seba si iste mnohí všimli, že sa u detí prejavuje určitá nevychovanosť a nechota podriaďiť sa autoritám, čo môže byť následok príliš liberálnej výchovy. Existuje nejaký spôsob, ako v deťoch vypestovať ohľaduplnosť a disciplínu?

„Je potrebné vidieť dieťa ako osobnosť, zvýrazňovať jeho kladné stránky, konštruktívne chváliť a zase chváliť a dať mu jasné mantinely. Dieťa sa musí cítiť bezpečne, preto mu musíme pomocou mantinelov vytvoriť prostredie, kde mu bude dobre. Potom odpadne jeho strach a obavy, celkovo sa upokojí a začne vnímať veci iným spôsobom. Strach pred zneužitím, znemožnením sa, zosmiešnením je u detí veľmi paralyzujúci. Bez mantinelov nevytvoríme pravidlá (disciplína), bez lásky nevytvoríme city (ohľaduplnosť). Aj Pán Boh nám dal veľa lásky s pravidlami. Pri ich používaní sa tiež cítime v bezpečí.“

## Čo sa má dieťa v škole naučiť?

Doba sa mení – a s ňou aj vedomosti a zručnosti žiakov, ktoré by mali vykazovať v jednotlivých ročníkoch a na rôznych stupňoch vzdelávania tak, aby raz obstáli v pracovnom prostredí. Aké zručnosti žiakov sú v súčasnosti považované za kľúčové?

„Rozvoj kritického myslenia je dnes neodmysliteľnou súčasťou výučby rovnako ako schopnosť analyticky riešiť problémy či orientovať sa v informáciách. Za zásadnú zručnosť považujem orientovanosť v živote adekvátnu veku, v ktorom sa dieťa nachádza. Je veľmi dôležité neskracovať deťom detstvo, nechať ich snívať, vytvárať si predstavy, nechať dozrievať ich nervovú sústavu bez toho, aby museli riešiť neurotickú záťaž. To by malo byť vždy základné východisko vzdelávania. Stojí za úvahu, koľko priestoru nechávame práve tým obyčajným veciam, ako je behanie po vonku, jazdenie na bicykli len tak, čítanie knižiek, večerné rozprávanie bez toho, že dieťa skúšame zo slovíčok alebo kontrolujeme, či zvládlo úlohu,“ hovorí Hana Loderová. Jej postoj nie je v dnešnej náročnej dobe častý, no napriek tomu z neho vyžaruje nadčasová pravda. Sú však školy schopné tieto zručnosti v žiakoch podporiť?

„Mali by. Vyžaduje to doba. Veľmi záleží na zložení pedagogického tímu. Nové metódy a nové spôsoby výučby sú blízke mladej generácii učiteľov, ktorá prináša do škôl práve tú inováciu. Staršie generácie učiteľov sú pre školy určitými opornými stĺpmi múdrosti, rozvážnosti a praxe. Ak sa obe skupiny budú dopĺňať, potom má škola šancu naučiť svojich žiakov správne prístupu k životu v celej jeho šírke.“

Školy sa dnes stretávajú s nadbytkom detí. Vysvetlenie sociológov je zřejmé: Husákové deti majú deti. V súčasnosti sa v triedach hromadí aj viac ako tridsať žiakov. Keď sa Hana Loderovej spýtam na ideálny počet žiakov v triede, bez váhania odpovie: „Jednoznačne triedy do 15 až 20 žiakov. Ak chceme posilniť sociálne prostredie školy, musíme o sebe vedieť. Žiaci musia poznať svojich učiteľov a naopak. Nie je možné anonymné prostredie. To prináša patologické prejavy. Zmeniť súčasný stav môžu len politické rozhodnutia. A tieto tlaky budú v blízkom čase silnieť. Rodičia v snahe uchrániť svoje deti pred týmto patologickým prostredím budú tlačiť školstvo ku vzniku alternatívnych škôl,



v štátnych školách bude ubúdať žiakov a omedľho sa ocitneme v bludnom kruhu sociálnosegregačného vzdelávania.“

## Učiteľstvo musí byť poslaním

Hana Loderová je vynikajúcou pedagogičkou a úspešnou riaditeľkou. Napriek tomu aj ona musí bojovať so zatažujúcou administratívou plnou zbytočných nariadení a s obmedzením kompetencií. Viac ju však mrzí nezodpovednosť a nekorektnosť v ľudskom správaní. Zaujímalo ma preto, v čom vidí zmysel svojej práce, čo ju naplňuje a teší.

„Zmyslom mojej práce je mať rád ľudí okolo seba, vážiť si ich a vnímať, že mi Pán Boh dal dar, ktorý môžem rozvíjať, a milosť, že sa môžem spolupodieľať na rozvoji toľkých ľudských osobností. Učiteľstvo nie je len obyčajné zamestnanie, kde si idem zarobiť peniaze, je to poslanie, keď môžem ovplyvňovať ľudský rod. Možno to znie príliš nadené, ale bez tohto zmysľovania nebudem dobrým učiteľom. Je to ťažká a zodpovedná práca. Napriek tomu dúfam, že v budúcnosti bude školské vzdelávanie pre všetkých zúčastnených radosťou.“

# A predsa je niečo, čo **MÔŽEME ZMENIŤ**



**Bol to muž výnimočnej inteligencie, rečnickeho nadania a organizačných schopností. Jeho vplyv na ľudí a dejiny vôbec bol a doteraz je ďalekosiahly. Hovoríme o apoštolovi Pavlovi. Napriek tomu bolo niečo, čo ho trápilo a obmedzovalo v jeho činnosti. Podľa všetkého trpel slabozrakosťou, a preto sa v myšlienkach často obracal k Bohu s prosbou o uzdravenie. Márne...**

Ludvík Švihálek

Keď si napokon musel priznať, že táto nepríjemná okolnosť jeho života sa nezmení, zameral svoje uvažovanie iným smerom. Položil si otázku: „Kvôli čomu by tento osteň mohol byť pre mňa prínosom?“ To, k čomu dospel, nám povedal: „Preto, aby som sa nepovyšoval, bol mi daný do tela osteň, satanov posol, aby ma udieral a tak aby som sa nepovyšoval.“ Chránilo ho to pred najrozšírenejším ľudským charakterovým nedostatkom – pýchou (2. list Korinťanom 12,7). Tento svoj životný zápas nám Pavol odhalil preto, aby aj nám pomohol v boji s rôznymi nepríjemnými okolnosťami, ktoré prináša život. Jeho rada znie: „... premeňte sa obnovením zmýšľania!“ (Rimanom 12,2).

Ťažko sa dá zabrániť tomu, aby našu myseľ nezasiahli obavy z toho, čo všetko môže rozvrátiť pokojný tok dní nášho života. No niečo predsa len môžeme – povedať si nahlas: „Stop takýmto myšlienkam!“

Jedna energická žena rozprávala: „V takom okamihu si vždy poviem: Tak dosť. Keď sa mi stane to a to, podniknem tieto kroky. Ak príde choroba, budem sa liečiť. Ak prídem o prácu, potom budem hľadať inú, a navyše dostanem podporu od štátu...“





Vieme, že je mnoho nepríjemností, ktoré môžu vstúpiť do nášho života. Niekedy nie našou vinou. Choroba partnera... Sklamanie sa v človeku či konflikty s deťmi... Mnohé z toho nemáme možnosť zmeniť, zvlášť potom nemôžeme zmeniť druhého človeka podľa svojho želania. Môžeme len jedno: rozhodnúť sa, aký k tomu zaujmeme postoj.

Často je to zatrpknutosť, sebaľútosť alebo vzdor voči ľuďom aj nebu. Je však aj iná cesta – postoj Jób-ovho zmierenia: „Pán dal, Pán vzal...“ Prijatie svojho údela a tiež hľadanie riešení. Je možné položiť si otázku, tak ako to urobil apoštol Pavol: „Je moja situácia pre mňa aj pre druhých nejakým prínosom?“

Meno Nick Vujicic je dnes známe už mnohým ľuďom na celom svete. Je však namieste pripomenúť si ho. Nick sa narodil v roku 1982 srbským rodičom žijúcim v Austrálii. Na svet prišiel bez rúk a bez nôh. Zdesení rodičia sa pozerali len na trup s hlavičkou. Ako veriaci ľudia sa spolu s ostatnými veriacimi s plačom pýtali: „Prečo to Boh dopustil?“ Nick prežíval nesmierne ťažké detstvo. Deti vedľa byť kruté, a tak na neho pokrikovali: „Netvor!“ V desiatich rokoch sa preto chcel utopiť vo vani. Neurobil to. Uvedomil si, aký žiaľ by tým spôsobil svojim rodičom. Vedel, že ho majú radi aj napriek jeho postihnutiu. Keď začal študovať na strednej škole, študenti ho raz požiadali, aby im porozprával o svojom živote človeka bez rúk a nôh. A tak im



hovoril o tom, aké ťažkosti, ktoré by nikomu z nich ani nenapadli, musí denne prekonávať. Potom ich vyzval, aby sa aj oni snažili víťazne zápasit s ťažkosťami života. Keď skončil, uvidel v očiach mnohých prítomných slzy... Po tomto vystúpení ho začali pozývať aj na iné školy a do mládežníckych skupín. Vtedy si uvedomil, že jeho zápas s postihnutím sa pre druhých môže stať povzbudením, že aj on – mrzák – vie mnohým ľuďom niečím pomôcť v ich boji so životnými problémami.

Tento postoj, ktorý Nick zaujal k svojmu postihnutiu, úplne zmenil kvalitu jeho života. Ako kazateľ a motivačný rečník je pozývaný do mnohých krajín sveta a na veľkých zhromaždeniach hovorí o svojom živote a viere. Hoci je dobrý a vtipný rečník, nemusí používať veľa slov. Keď sa totiž na pódiu objaví len hlava a trup na invalidnom vozíku, všetci prítomní okamžite pochopia, aké prekážky v živote musel a musí zvládať. Svoj tragický údel nemožno zmeniť, ale svoj postoj k nemu áno.

Pred časom sa mi nedarilo nájsť parkovacie miesto. Musel som nechať stáť auto ďalej od svojho cieľa a vykročiť pešo. Pri vystupovaní z vozidla som na to už-úž chcel niečo povedať, no spomenul som si na Nicka Vujicica. Zahanbil som sa a celkom v pohode som si urobil prechádzku. Nepríjemnosť? Nie! Príležitosť zvoľniť tempo a viac vnímať dar života...





# JE JEŽIŠ

## len historickou postavou alebo **NIEČÍM VIAC?**

V našej generácii žije len málo takých, ktorí popierajú, že by Ježiš bol historickou postavou. Iba zriedka ľudia odmietajú ako fakt to, že sa narodil a žil ako jeden z nás. Oveľa väčší počet ľudí však zastáva názor, že Ježiš bol múdрым človekom, ale nie Bohom.

O apoštolovi Pavlovi, ktorý bol Ježišovým súčasníkom, sa hovorí, že mal filozofickú myseľ Platóna a literárny talent Shakespeara. Pavol neskúmal Ježišovu osobnosť z historického hľadiska po mnohých storočiach, keď už bol Ježiš zahalený do mýtického a heroického rúcha. Premyslel Ježišov život v čase, keď bolo kresťanstvo v plienkach. V jeho dobe ešte stále žili ľudia, ktorí Ježiša dobre poznali. Pre apoštola Pavla bolo jedným z hlavných dôkazov pre vieru v Ježiša Krista ako Syna Božieho jeho zmŕtvychvstanie.

### Jeho vzkriesenie

Na udalosti vzkriesenia spočíva najvýznamnejší argument podporujúci jeho božstvo. Ak z toho muža z Nazareta nezostalo nič viac ako pár rozkladajúcich sa kostí v zabudnutom sýrskom hrobe, k akej budúcej nádeji sa môžeme utiekať?

Pavol v Biblii uvádza, že po svojom vzkriesení sa Ježiš v jednej chvíli stretol s viac ako 500 ľuďmi.

V čase, keď sa z Pavla stal jeden z vedúcich apoštolov ranej cirkvi, bola väčšina z nich ešte stále nažive. Pavlova osobná istota v súvislosti s Ježišovým vzkriesením bola postavená práve na ich osobnom svedectve.

Bolo by dosť ťažké nájsť starovekú historickú udalosť, ktorá by bola jednohlasne dosvedčená piatimi stovkami ľudí. Vzkriesenie Ježiša Krista sa tak stáva najviac doloženým dejinným faktom v histórii.

### Bol viac ako len človek?

Pavol vnímal Ježiša ako vysoký horský štít, ktorého snehom pokrytý vrchol zasahuje nad oblaky. Ostatní ľudia sú v porovnaní s ním len ako tráva na jeho úpätí. Keby bol Ježiš iba človekom, nebolo by možné vysvetliť jeho vplyv na ľudské dejiny. Všetko v jeho živote naznačuje, že bol samotným Bohom.



Narodil sa v stajni a bol uložený do jasličiek. Napriek tomu sa v deň Vianoc okolo jeho jasličiek zhromaždí celý svet a v úžase načúva anjelskej piesni, ktorá zvestuje pokoj ľuďom dobrej vôle.

Tú noc je svet plný láskavosti a ľudia sú si bližší. Z potemnej betlehemskej stajne vychádza svetlo, ktoré robí ľudské srdcia vreššími a inšpiruje k tým najvznešenejším skutkom. Rôzne organizácie pomáhajú hladným a chudobným. Ľudia bez domova nachádzajú prístrešia. Chladní a sebeckí ľudia sa stávajú láskavými a domovy plné zúfalstva znovu preniká svetlo nádeje. Ako by niekto mohol vysvetliť obrovský vplyv, aký má Ježiš na srdcia ľudí, ak by nebol ochotný uznať, že bol viac ako človek?

O Ježišovom živote v Nazarete máme len veľmi kusé informácie. Vieme, že do svojich tridsiatych narodenín pracoval ako obyčajný tesár. Zomrel, keď mal 33 a pol. Iba tri a pol roka prežil mimo anonymity malej tesárskej dielne. Spomínaný čas putoval po prašných cestách Palestíny, ktorá bola vtedy v područí Rímskej ríše. Nikdy nenapísal knihu, nikdy necestoval do inej krajiny. Nikdy nezastával žiadny verejný úrad ani inú významnú pozíciu. Nebol predsedom vlády, ba ani starostom malého mesta. Nakoniec zomrel ukrižovaný ako zločinec. Pri kríži ho oplakávalo len pár rybárov a niekoľko prostých žien. A napriek tomu je jeho meno vážnejšie ako meno kohokoľvek iného a je výnimočnou postavou ľudských dejín.

Každé zapísanie letopočtu na list alebo do denníka je pripomienkou toho, koľko rokov ubehlo od



## ŽIADNE INÉ MENO NEPOMÁHA TOĽKÝM ĽUĐOM V POKOJI OPÚŠŤAŤ TENTO SVET.

Ježišovho narodenia. V dejinách sa všetky udalosti odohrali buď pred Kristom, alebo po Kristovi. On delí dejiny na dve časti a všetko sa točí okolo neho. Ako by bolo možné vysvetliť to, keby bol Ježiš Kristus jednoduchým človekom?

Jeho verejná služba trvala iba tri a pol roka. Napriek tomu tých tri a pol roka otriaslo svetovými ríšami a zmenilo chod dejín. Zamyslite sa nad poslednými tromi a pol roka svojho života. Iste ubehli veľmi rýchlo a vplyv, ktorý ste počas nich mali na svoje okolie, prípadne celý svet, bol zanedbateľný. A napriek tomu krátke roky jeho aktívneho života mali väčší dosah na obnovu ľudstva než všetky diskusie filozofov a výzvy moralistov dohromady.

### Čo to prinesie nám?

Ježiš je najdôležitejšou osobou ľudských dejín. Žiadne iné meno nepomáha toľkým ľuďom v pokoji opúšťať tento svet. Vďaka nemu sa chvíľa smrti prežiarí svetlom a farbami zapadajúceho slnka. Napoleon Bonaparte povedal: „Cez priepasť osemnástich storočí Ježiš ovplyvňuje ľudské srdcia... Napriek času a priestoru sa vnútro človeka so všetkými svojimi schopnosťami a silou stáva súčasťou Ježišovho kráľovstva. Všetci, ktorí ho skutočne milujú, prežívajú onú nepochopiteľnú nadprirodzenú lásku k Ježišovi. Je to niečo nevysvetliteľné. Kristus je mimo dosahu tvorivej sily človeka. Toto zapálenie božskej lásky nedokáže uhasiť ani nekonečná rieka času. Nič nedokáže obmedziť jeho moc. Mnohokrát som o Kristovi premýšľal. Myslím si, že práve toto je najsilnejší dôkaz božstva Ježiša Krista.“

Všetka sláva, ktorá obklopuje Ježišovo meno, je úžasná, ale ak Kristus nevstúpi do nášho srdca, je nám na nič. Až keď prijmeme Ježiša za osobného Spasiteľa, získame pokoj v duši, radosť a nádej na život, ktorý prekračuje obrysy nášho pozemského života.



# ALTRU IZMUS

... pomôžem, aj keď  
z toho nič nemám?



Dobré skutky konané z vypočítavosti alebo zo sebeckých pohnútok nie sú altruistické. Altruizmus je definovaný ako nesebecké dávanie bez nádeje na odmenu. Schopnosť konať nesebecky býva v spoločnosti často spochybňovaná. Objavujú sa argumenty, že naozaj nesebecké správanie neočakávajúce vlastný prospech vlastne ani neexistuje. Napriek tomu sú ľudia (jedinci, skupiny kamarátov, spolky, organizácie), ktorí bez nároku na odmenu pomáhajú druhým a chcú meniť svet k lepšiemu. Veľakrát to cítia ako svoju občiansku či morálnu povinnosť. Ich postoj nesebeckej pomoci následne mení aj kvalitu ich života.





## Prínos altruizmu

Existuje množstvo dôkazov, že nesebecké správanie a myslenie má pozitívny vplyv na zdravie pôvodcu – spôsobuje pocit pohody, zdravie, šťastie a dlhší život. Ukázalo sa, že ľudia vo veku nad 70 rokov, ktorí pomáhajú druhým, umierajú oveľa neskôr ako ich rovesníci. V niektorých skúmaných skupinách klesla úmrtnosť dokonca až o 60 percent.

Je zaujímavé, že pri pomáhaní druhým sa u darcu aj u príjemcu spúšťajú liečivé procesy. Je známe, že ten najlepší liek na sklúčenosť je urobiť niečo prospešné pre druhých. Takýto čin človeka povzbudí a vyvolá v ňom šťastné a pozitívne pocity. Naozajstná radosť je jedným z vedľajších dôsledkov služby druhým ľuďom. Je to pocit rozveselenia prameniaci z toho, že sme pre niekoho urobili niečo dobré. Prežívame pri tom uspokojenie, intenzívne potešenie a stav šťastia.

Keď človek prežíva radosť a optimizmus, mozog tvorí pozitívne hormóny, ktoré posilňujú imunitný systém. Radosť zlepšuje imunitnú reakciu až o 50 percent. Výrazne tým podporuje schopnosť tela začať úspešný boj proti napádajúcim patogénom. Keď sme smutní a sklúčení, dávame priestor vzniku rakoviny a ďalších chorôb. Vedci zistili, že aj mozog funguje najlepšie vtedy, keď človek cíti radosť. Ešte výraznejší vplyv ako na fyzické zdravie má nesebecké konanie na tzv. index šťastia. Altruisti teda žijú dlhšie a navyše majú oveľa väčšiu šancu prežiť šťastný život.



## ALTRUISTICKÉ SPRÁVANIE A NESEBECKÁ LÁSKA PODPORUJÚ DUŠEVNÉ AJ FYZICKÉ ZDRAVIE.

Vedci nedávno zistili, že zmysel života šesťdesiatročných ľudí utvárajú najmä dva prvky – altruizmus a zdravie. Jedinci s altruistickým správaním boli aktívnejší, šťastnejší, spoločenskejší a celkovo spokojnejší.

Pre naše zdravie je teda dôležité, aby sme sa nesústredovali sami na seba, ale skôr na potreby druhých. „Blaženejšie je dávať ako prijímať“ (Skutky apoštolov 20,35), pripomína dávny text z Biblie. Pomocou druhým pomáhame sebe.



## Altruistické správanie v prírode

Nesebecky sa nesprávajú iba ľudia, ale aj zvieratá. Napríklad asi 10 percent vtákov vychováva svoje mladé s využitím kooperatívneho rodičovstva. Vtáčatá teda nekrmia iba ich biologickí rodičia, ale aj ostatné vtáky žijúce na rovnakom teritóriu.

U Alky tenkozobej vedci zistili menší výskyt stresu, vzájomných bojov a naopak väčší úspech pri párení a prežití u tých vtákov, ktoré si navzájom vybrali parazity a pomáhali si udržiavať perie v dobrom stave. Napriek všadeprítomnej krutosti je vo zvieracej ríši prítomné aj nesebecké správanie.

Evolúcia so svojím dôrazom na primárne pudy má problém vysvetliť altruistické správanie v prírode. Evoluční biológovia sa nemôžu zhodnúť na tom, či patrí medzi hnacie impulzy evolúcie podobne ako túžba prežiť, sexuálny pud a sebeckosť. Silou, ktorá poháňa vývoj, je prirodzený výber, a preto evolúcia ťažko vysvetľuje prípady sebaobetovania včiel v snahe zachrániť roj. Rovnakým problémom sú pre nich zvieratá, ktoré sa celý život starajú o potomkov druhých a nemajú svojich vlastných.

S jedným z možných vysvetlení altruistického správania v nemilosrdnom svete evolúcie prišiel William Hamilton. Svoju teóriu nazval „nesebecký



gén“. Hamiltonovo pravidlo hovorí, že gény zodpovedné za schopnosť konať altruistické činy sa rozšíria v prípade, keď zisk z altruistického správania je dostatočne vysoký a vzťah medzi pomáhajúcim a príjemcom je dostatočne blízky a vyváži tak hodnotu obeť. Nesebecké správanie zvierat môžeme podľa Hamiltona rozdeliť do dvoch kategórií. Prvým typom je lacný altruizmus, ktorý pomáhajúceho veľa nestojí (napríklad štekot psa, ktorý ostatných varuje pred nebezpečenstvom). Druhým typom je drahý altruizmus. Príkladom môže byť vtáčik, ktorý sa celý život stará o potomstvo iných. Napriek všetkej snahe racionalizovať nesebecké správanie nemôže Hamilton poprieť existenciu ozajstného altruizmu. V skutočnosti sme totiž na nesebecké správanie stvorení.

### Čo s tým má spoločné láska?

Hamilton nie je jediný z vedeckého sveta, kto je v úžase nad tým, že človek nie je len biologický stroj bojujúci o vlastné prežitie. Vedci postupne dokazujú, že pre ľudské bytosti je láska oveľa dôležitejšia ako prežitie.

V jednej štúdii vedci zisťovali, či majú ľudia zo skúmanej skupiny vo svojom živote priateľov ale-

bo príbuzných, ktorí by sa o nich v núdzi postarali. Teda či majú niekoho, kto ich má rád a komu na nich záleží. Respondenti, ktorí uviedli nie, umierali predčasne s 3- až 5-krát väčšou frekvenciou. Príčiny predčasného úmrtia boli rôzne, od alkoholizmu cez alergické reakcie, autoimunitné ochorenia až po rakovinu. Tí, ktorí odpovedali áno, si častejšie vybrali zdravý životný štýl a vyhýbali sa sebadeštruktívnemu správaniu.

Vedci sa na vzťah medzi zdravím a láskou začali koncentrovať len nedávno, avšak získané poznatky nie sú ničím novým. Už v 13. storočí ľudia vedeli, že bez blízkych vzťahov človek neprežije. Nemecký kráľ Fridrich II. Štaufský údajne vykonal veľmi krutý pokus, pri ktorom si chcel overiť, či sa deti naučia hovoriť, aj keď sa s nimi nikto nebude rozprávať. O skupinu detí sa teda starali pestúnky, ktoré sa ich nesmeli dotýkať ani s nimi komunikovať. Šokujúcim výsledkom bolo, že deti nehovorili, pretože všetky zomreli. Nedokázali žiť bez prežívania lásky a blízkosti sprostredkovanej ľudským dotykcom.

Vo svojej knihe *Láska a prežitie (Love survival)* Dean Ornish píše: „Všetko, čo buduje vzťahy a lásku, má liečivé schopnosti. Všetko, čo vedie k izolácii, samote, strate, nepriateľstvu, hnevu, zlosti, cynizmu, depresii, odcudzeniu a podobným emóciám, spôsobuje utrpenie, chorobu a predčasnú smrť z rôznych príčin.“

Ľudstvo spája jedna túžba, ktorú veda nedokáže vysvetliť. Každý človek má potrebu milovať a byť milovaný. Túžime po nezaslúženom vzťahu, abso-



„NEUSILUJTE SA BYŤ  
ÚSPEŠNÍ, RADŠEJ BUĎTE  
DOBRÝMI ĽUĎMI.“  
ALBERT EINSTEIN



lútnej dôvere a hlbokej, trvalej láske. Chceme byť dôveryhodní, verní a oddaní a chceme, aby nás niekto iný miloval a rešpektoval.

Vedecké poznanie potvrdzuje, že človek funguje optimálne vďaka životodarnej láske. Jedno z vysvetlení tohto javu by mohlo byť, že nás stvoril milujúci Boh a túžbu po láske nám vložil do srdca. Chceme milovať, pretože sme boli stvorení na Boží obraz a Boh je láska. Ľudská psychika bola utvorená podľa Božieho vzoru, a preto je pre ňu láska taká dôležitá. Bolo by možné, že jediným skutočným naplnením našej túžby po naozaj nesebeckej láske je Boh, ktorý je jej primárnym zdrojom?

### S láskou o krok ďalej

Biblia ponúka jednu z najlepších definícií altruistickej lásky. Ide o známu 13. kapitolu lásky z 1. listu Korintanom. Táto óda na lásku je prekrásna, a napriek tomu len naznačuje hĺbku skutočnej, nesebeckej lásky. Aby sme ju pochopili, nestačí o nej čítať. Je nutné ju zažiť.

Nesebeckú lásku môžeme zahliadnuť v životoch ľudí, ktorí si túto lásku a jej hodnoty vážia. Altruizmus žije v životoch rodičov, ktorí uprednostnia záujmy svojich detí. Žije v živote učiteľov, ktorí neúnavne pracujú s hendikepovanými deťmi. Žije v živote ľudí, ktorí sú ochotní obetovať seba samého, aby zachránili život druhého človeka. Taká je nesebecká láska.



„ŽIADOSŤ ČLOVEKA  
JE PREUKAZOVAŤ  
SVOJU MILOSTĎ.“  
*PRÍSLOVIA 19,22; BIBLIA;  
ROHÁČKOV PREKLAD*

Práve preto nás stále oslovuje príbeh Ježiša Krista a jeho obete. On mal všetko. Bohatstvo, lásku, šťastie aj požehnanie. A všetkého sa vzdal, aby sa mohol narodiť do chudobnej rodiny. A to napriek tomu, že na ňom navždy ostala stigma nelegitímneho dieťaťa. Vzdal sa plného života a šťastia kvôli sebeckým a nevďačným ľuďom? Aj tí najbližší ho nakoniec opustili a zradili vo chvíli, keď ich najviac potreboval.

Posledné chvíle jeho života boli plné bolesti, mučenia a poníženia. Popravený bol zvlášť krutým spôsobom. Akú asi musel mať motiváciu, keď tým všetkým prešiel? Stoja ľudia vôbec za to? Prečo by mal zostať na kríži, keď má moc z neho zostúpiť a nechať svojich trýzniteľov zhorieť v ohni z neba? Odpoveď je prostá. Kvôli obetujúcej sa láske.

Niet pochýb o tom, že takáto láska sa prejavuje aj mimo kresťanstva. Existujú ľudia konajúci a mysliaci nesebecky. Napriek tomu platí, že najvyšším prejavom altruizmu je Kristov kríž. Písmo sväté hovorí o nesebeckej láske veľmi často. Tvrdí, že jej zdrojom je Boh. Ľudia sú prirodzene sebeckí, a ak konajú altruisticky, je to vďaka Bohu, či už si to človek uvedomuje alebo nie.

### Altruizmus lieči svet aj vás

Z vedeckého hľadiska nemožno poprieť, že nesebecké správanie má veľmi pozitívny vplyv na zdravie človeka. Preto je altruizmus dôležitou súčasťou kognitívno-behaviorálnej terapie. Obe myšlienky majú fascinujúce styčné plochy. Základom kognitívno-behaviorálnej terapie je pravda o sebe aj o druhých. Skreslené myšlienky nás nútia vidieť ostatných aj seba v negatívnom svetle. Pýcha (zveličené chápanie) je typickým prejavom kognitívne chybného myslenia a súčasne je pravým opakom nesebeckej lásky.



Nesebecká láska opravuje skreslené myslenie a prináša emocionálne, duševné a duchovné zdravie. Keď v sebe zapneme vnútorný „duchovný radar“, Boh nás často pošle k tomu, kto nás potrebuje. Dopievajúci, ktorého problém je väčší ako on sám. Matka, ktorá musela nechať svoje dieťa v nemocnici. Osamelý otec, ktorý má problém zabezpečiť pre svoje dve deti základné potreby. Vdovec, ktorý už nemôže dôjsť autom do obchodu s potravinami. Nemôžeme robiť za všetkých ľudí všetko, ale môžeme im pomáhať, keď to potrebujú. V jednej chvíli vždy jednému človeku. Preto by sme mali mať túto „duchovnú anténu“ neustále vytiahnutú, aby sme si všimli, kedy je potrebné pomôcť núdznym, naprí-

zické choroby môžeme vyliečiť liekmi, ale jedinou liečbou samoty, zúfalstva a beznádeje je láska. Na svete je veľa ľudí, ktorí zomierajú pre kúsok chleba, no oveľa viac ich zomiera pre nedostatok lásky.“ Skúste aj vy v sebe objaviť túžbu po dobre a nezištnej pomoci. Pocítite niečo, čo sa inak zažiť nedá: ľudskú spolupatričnosť a hlbokú lásku, cez ktorú sa nás dotýka Boh.

### Tipy, ako prejavíť altruizmus

1. Adoptujte si rodinu alebo babičku/dedka, pomáhajte im a pozvite ich na Vianoce (pozri napr. [www.jeziskovavnoucata.cz](http://www.jeziskovavnoucata.cz)).
2. Buďte dobrovoľníkmi tam, kde ste potrební (pozri [www.dobrovolnik.cz](http://www.dobrovolnik.cz), [www.adra.cz/dobrovolnictvi](http://www.adra.cz/dobrovolnictvi)) – v detskom domove, domove seniorov alebo nemocnici.
3. Ponúknite veci pre deti v pestúnskej starostlivosti alebo v detskom domove.
4. Je vo vašom okolí rodina s viacerými deťmi alebo niekto, kto má v starostlivosti nevládneho blízkeho? Ponúknite sa, že sa o neho jedno popoludnie postaráte, aby si mohli rodičia alebo opatrovatelia odpočinúť.
5. Uvarte susedom večeru v čase choroby, smrti niekoho blízkeho alebo v období ich krízy.
6. Pomôžte s doučovaním sociálne slabých detí.
7. Darujte bezdomovcom jedlo, spacie vaky, bundy, rukavice, športové tašky, šampón, mydlo, kefkú a pastu na zuby a i.
8. Pomôžte starším občanom používať počítač – internet (môžete do toho zapojiť aj svoje deti).
9. Staňte sa priateľom niekomu, kto sa cíti osamelý.
10. Pripojte sa k skupine ľudí alebo k organizácii, ktorá pomáha ostatným v núdzi, a podieľajte sa na práci pre sociálne znevýhodnených, smútiacich alebo pre tých, ktorí sa zotavujú po rozvoде.

klad osamelým rodičom, mladým ľuďom, nešťastným deťom či starším ľuďom.

Matka Tereza povedala: „Najťažšia choroba (...) nie je tuberkulóza alebo lepra; tou chorobou je byť nechcený, nemilovaný a ponechaný napospas. Fy-

Podľa knihy Neila Nedleyho Stratené umenie mysliet, Advent-Orion, Praha 2018, a Millie, Johna a Wesa Youngbergovcov Vyhraj život!, Advent-Orion, Praha 2015. Redakčne spracované



# MAL BY SOM...

## lenže čo keď sa mi nechce

### Emocionálne myslenie – príčina prokrastinácie



**Keď si poviete: „Dnes sa necítim na to niečo robiť. Ani nevstanem z postele.“, myslíte a argumentujete emóciami. Emocionálne myslenie však vedie do bludného kruhu deštruktívneho správania, odkiaľ nebýva ľahké nájsť cestu von. Práve ono stojí v pozadí epidémie obezity, závislosti a ďalších civilizačných chorôb.**

„Mám chuť na čokoládu, a tak si ju jednoducho dám.“ Podobne uvažujú fajčiari, alkoholici, závislí ľudia. Stávajú sa obeťami emocionálneho uvažovania a ich emócie im poskytujú mnoho dôvodov, prečo zotrvať v takomto správaní.

#### **Prokrastinácia je jednou z podôb emocionálneho myslenia**

Prokrastinácia je jedným z veľkých problémov súčasnej spoločnosti. Jej podstata je veľmi podobná emocionálnemu mysleniu. Všimnite si podobnosť medzi nasledujúcimi výroky: „Dnes nemám náladu na učenie. Nechám to na zajtra.“, „Dnes sa mi naozaj nechce púšťať do opravy plota. Urobím to cez víkend.“, „Dnes nemám chuť vyraziť na návštevu chorej babičky, ale čoskoro za ňou určite zájdem.“

Prokrastinácia odsúva to, čo by sme mali robiť, a určuje, čo naozaj urobíme. Prokrastinačné správanie je obzvlášť zvodné pre jedincov bojujúcich s depresiou. Depresívny človek veľmi často nemá náladu robiť nič. Cíti sa zavalený okolnosťami,

nie je motivovaný a nemá vôľu zmeniť svoj neproduktívny život. Dôsledkom je zosilnený pocit apatie, neschopnosti a beznádeje. Niet divu, že prokrastinácia je jedným z typických prejavov klinickej depresie.

Prokrastinujúce myslenie sa nám snaží nahovoriť, že najlepší spôsob, ako sa vyrovať so životnými problémami, je odložiť ich. Prokrastinujúci jedinec si hovorí, že úloha, pred ktorou stojí, je príliš ťažká. Nahovára si, že by takýmto problémom vlastne ani nemal čeliť.

Ľudia odkladajú mnoho úloh: vyplnenie daňového priznania, písanie diplomovej práce alebo domáce upratovanie. Prokrastinácia však často vedie k ďalším problémom, ako sú nedodržané termíny alebo zhoršené pracovné podmienky.

V boji proti prokrastinácii je nevyhnutné uvedomiť si, že zodpovednosť, úlohy a stres sú neoddeliteľnou súčasťou života. Včasné riešenie problémov môže byť nepríjemné, ale nakoniec prinesie človeku pocit vnútorného uspokojenia.



### Skúste ísť na to s chladnou hlavou

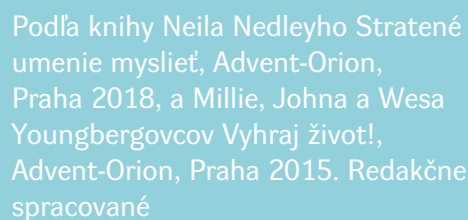
Ak sú pred vami úlohy, ktoré odkladáte na základe emocionálneho myslenia, skúste sa prinútiť a dokončíte ich. Pravdepodobne zistíte, že to nebolo také strašné, ako ste sa obávali. Dokončenie neoblíbených činností je veľmi uspokojujúce a vedie k výraznému zníženiu stresu. Jednoducho sa do toho pustite!

„Pretože to tak cítim“ nie je relevantný dôvod pre vaše správanie. Konať aj myslieť by sme mali premyslene a pravdivo. Emócie a vášne síce majú v živote svoje miesto, avšak emocionálne myslenie je jednou z hlavných príčin zničených ľudských životov. Kvalitnejšie a presnejšie premýšľanie pomáha človeku nájsť správnu motiváciu a zmeniť životný štýl.

V boji s emocionálnym myslením je najpotrebnejšie identifikovať a overiť predpoklady, z ktorých vychádzame, a to ešte pred tým, ako dovoľíme pocitom, aby nás úplne pohltili. Emócie nás môžu ovplyvňovať, ale nie riadiť náš život. Len tak nájdeme riešenie, ktoré je pre nás a naše zámery optimálne.

K ľudskému bytiu patria pocity aj rozum. Ľudia, ktorým chýbajú emócie, sú vo svojom rozhodovaní odťažiti a chladní. Nie je možné uskutočniť svoje plány, ak na začiatku nepocítite zaujatie a odhodlanie. Ale rozhodovanie sa na základe emócií máva dlhodobu nepriaznivé dôsledky.

Naším cieľom je nájsť rovnováhu. Získame ju vtedy, keď sa naučíme nelipnúť na danej chvíli a momentálnych pocitoch, ale zameriame sa na budúcnosť. Aké dôsledky bude mať toto rozhodnutie? Najlepšou cestou k nájdeniu odpovede je racionálna analýza. Správne rozhodnutie vám pomôže preťať bludný kruh emocionálneho myslenia a správne sa rozhodnúť.



Podľa knihy Neila Nedleyho Stratené umenie myslieť, Advent-Orion, Praha 2018, a Millie, Johna a Wesa Youngbergovcov Vyhraj život!, Advent-Orion, Praha 2015. Redakčne spracované



# Venujte svoj čas

# TICHU

Lucie Chládková



**Žijeme obklopení svetom, ktorý neustále hovorí. Tým, ktorí radšej premýšľajú, ako hovoria, doba jednoducho nepraje. Cení sa priebojnosť a ostré lakte. Do popredia sa dostávajú tí najhlasnejší, ktorým sa dáva priestor na vedenie a ovplyvňovanie druhých. Neznamená to, že sú najschopnejší, ale majú charizmu, sú spoločenski a odvážni. Dnešný svet žičí extrovertom.**

Medzi nami však existujú ľudia, ktorí k životu potrebujú ticho. Je pre nich úplne prirodzené. Môžu teda v dnešnej dobe uspieť? Rozhodne áno.

Podľa výskumov je každý druhý až tretí človek introvert – čo vôbec nie je málo. Extroverzia alebo introverzia je len jedna z častí našich povahových vlastností. Preto neexistuje čistý introvert alebo extrovert. Ak si nie ste istí tým, kde patríte, stačí sa zamyslieť nad tým, kde a ako „dobijate svoje baterky“.

Okolie často reaguje prekvapene, keď sa dozvie, že sa zaraďujem k silným introvertom. Ich argumenty majú svoju logiku: nemôžem byť predsa introvert, keď som stále obklopená ľuďmi. Komunikujem, vystupujem pred druhými, prednášam... Tak podliehajú jednému z mýtov o nás, tichých ľuďoch.

## Mýty o introvertoch

Rozšíreným mýtom o introvertoch je ten, ktorý tvrdí, že nemajú zmysel pre humor a nevedia si užiť zábavu. Je to nezmysel – humor milujeme, je pre nás veľmi dôležitý, a často sa smežeme. Len si zá-

bavu zvyčajne predstavujeme inak. Máme menej energie, skôr sa unavíme. Niektoré spôsoby zábavy pre nás znamenajú chôdzu po tenkom ľade. Predstavte si skupinu ľudí, ktorí sa rozhodnú rozprávať vtipy. Pre väčšinu introvertov to môže znamenať stres – rýchlo a vtipne zareagovať v prostredí, kde už to vtipmi srší. Mám naučený jeden vtip, a keby náhodu prišiel rad na mňa, celkom prirodzene sa môžem zapojiť. Nikto nemusí vedieť, že si ho predtým ešte v duchu niekoľkokrát zopakujem, aby som nepomýlila pointu. Som veľmi vďačná za svojho trpezlivého manžela, ktorý mi doma niektoré vtipy dopovie a vysvetlí. Postupne sa dostávame k ďalšiemu tradovanému mýtu. Introverti naozaj nehovoria málo. Je pravda, že máme problém s vystupovaním pred ľuďmi. Často nevieme okamžite odpovedať na položenú otázku, ale vďaka svojej empatii dokážeme viesť hlboké rozhovory. V prirodzenom, bezpečnom prostredí sa často uvoľníme tak, že bavíme celú spoločnosť.

Keď zaznie heslo „brainstorming“, neraz sa orosíme. Kým si svoju odpoveď zhrnieme, kým nájde-

me odvahu vôbec prehovoriť, väčšina nápadov je už vyslovená.

Preto rada pre všetkých, ktorí majú vo svojich tímoch introvertov: dajte im príležitosť odpovedať písomne, pripraviť sa. Uvidíte, že nebudete sklamaní.

Vo všeobecnom povedomí vystupuje introvert ako nespooločenský samotár. Dokonca je označovaný za toho, kto nemá rád ľudí. A to je ďalší mýtus. Introvert má rád ľudí a rád ich vyhľadáva, ale po určitom čase túži po svojom súkromí a samote. V tom je hlavný rozdiel medzi extrovertom, ktorý čerpá energiu zvonku (ľudia, akcie), a introvertom, ktorý sa dobíja na tzv. bezpečných miestach, kde čerpá energiu zo samoty a z pokoja.



„VŠETKY PROBLÉMY  
ĽUDSTVA  
POCHÁDZAJÚ  
Z NAŠEJ  
NESCHOPNOSTI  
POSEDIEŤ TICHU  
OSAMOTE  
V MIESTNOSTI.“  
*BLAISE PASCAL*



### Oázy pokoja

Ako nájsť svoje bezpečné miesta, kde môžeme pestovať ticho? Kdekoľvek. Je to zábavná hra pri nachádzaní vlastných miest, o ktorých vaše okolie nemusí mať potuchy.

### Práca

Najdostupnejším tichým miestom sa môže stať toaleta, kde je človek nerušený a sám. S touto miestnosťou môžeme počítať takmer všade. Moja kolegyňa je extrovertka. Takmer všetky aktivity robí rýchlo a počuteľne. Neustále si vyťukáva rytmus

do písacieho stola, klope nohami... Aj keď sa máme rady, teším sa, ako si dobijem energiu na tichom mieste. Našla som ho pri kopírke. Stačí pár minút osamote a rada sa vraciam k svojmu pracovnému stolu.

### Dovolenka a rôzne výjazdové akcie

Introverti idú na dovolenku najradšej len s najbližšími. Nemusia nutne jazdiť sami. Na spoločnú dovolenku si do svojej batožiny automaticky balia knihu. Predstava, že ju majú, ich upokojuje. A podvedome sa tešia na to, keď príde jej čas.

## Partnerské vzťahy

V partnerských vzťahoch vzniká v dôsledku iných osobnostných potrieb veľa zranení. Introvert sa častejšie prispôsobuje svojmu extrovertnejšiemu partnerovi, ktorý preferuje spoločnosť druhých. Ich voľný čas je preto zaplnený rôznymi akciami, návštevami a podobne. Introverta to dosť vysiľuje. Pristupuje na to, pretože si nechce pripadať ako nejaký asociál. Časom však začne trpieť. Je potrebné o tom s partnerom hovoriť a pokúšať sa o vyvážený štýl života, ktorý by vyhovoval obom.

Môj manžel pracuje ako pastor. Často sa zapájame do rôznych spoločenských akcií, seminárov a pod. Tvoríme dobrý tím. Tešíme sa zo vzájomnej spolupráce a je nám spolu dobre. Ale nebolo to tak od začiatku. Manžel je extrovert. Blízkosť ľudí je pre neho prirodzená a komunikuje veľmi spontánne a uvoľnene. Postupne som vyzozorovala, že sa na spoločné akcie neteším, pretože sa na nich budem cítiť sama, aj keď v skutočnosti budem obklopená mnohými ľuďmi. Z akcií som sa vracala podráždená a unavená. Zistili sme, v čom spočíva môj problém, a našli riešenia, ktoré nám obom vyhovujú. Pomáha mi, keď môj manžel počas akcie urobí gesto, o ktorom viem, že je určené len pre mňa. Aj týchto pár sekúnd mi dodá energiu do ďalších chvíľ. Bezpečným miestom sa tak môže stať aj človek. Pre niekoho to môže byť domáci maznáčik.

## Deti

Pre deti je mimoriadne dôležité, aby sa naučili pestovať ticho, a to už od raného detstva. Majú priestor, aby boli chvíľku samy so sebou, objavovali a skúmali to, čo samy chcú a potrebujú? Oveľa ľahšie potom budú kráčať do svojich snov a fantázie a prirodzene z nich zase vystupovať. Všimli ste si, že staršie deti sú často unavené? Nemohlo by to byť nadmierou akcií, ktoré im chceme dopriať v snahe, aby sa čo najviac naučili, zažili dobrodružstvo, prípadne aby sa nenudili? Ale majú si kde oddýchnuť? Každé dieťa je iné. Je na citlivosti rodičov, aby správne vyzozorovali potreby dieťaťa a vhodne ich nasmerovali. U nás doma som zaviedla chvíľku pre seba. Celá rodina vie, že keď sa vyhlási taká chvíľka, ide o čas len pre mňa. Nejde o dlhé hodiny, stačí pár minút, počas ktorých si môžem dopriať ticho vo svojom najbezpečnejšom prostredí – doma. Deti sa rýchlo učia a stále častejšie sa samy hlásia, že aj ony chcú svoju chvíľku. Všetci sa navzájom rešpektujeme a sú to pre nás prirodzené vopred stanovené hranice.



„TICHO JE VŽDY  
SÚČASŤOU KRÁSNEJ  
HUDBY. TICHO JE  
VŽDY SÚČASŤOU  
KRÁSNEHO  
UMENIA. TICHO JE  
VŽDY SÚČASŤOU  
KRÁSNEHO ŽIVOTA.“  
ROBERT FULGHUM

## Cirkevné spoločenstvo

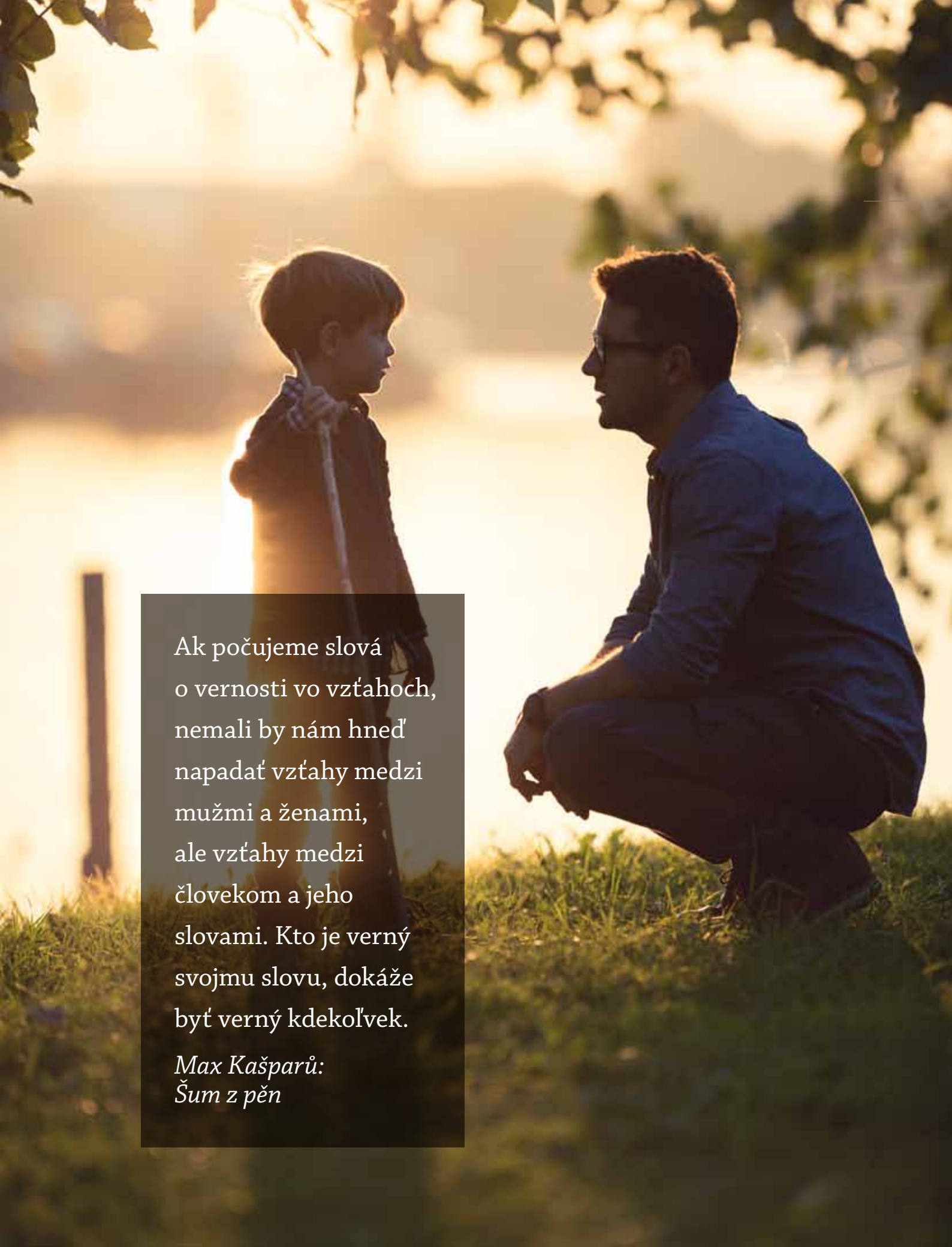
Bol Ježiš introvert? Neviem. Biblia ho tak nikde nenazýva. Ale môžeme nájsť verše, ktoré opisujú, ako sa vydával na tiché miesta, aby bol sám. Meditoval, hovoril so svojim Otcom, plakal, jednoducho pestoval ticho a samotu. Snažme sa vytvoriť a prežívať ticho aj v cirkevnom prostredí. Vytvárajme takú liturgiu, ktorá naplní potreby ako hlasných, tak aj tichých členov.

## Ticho aj pre extrovertov

Ticho je dôležité aj pre tých, ktorí žijú rýchlo a majú rýchle myslenie. Nezabudnite na to, že vaša osobnosť je zmiešaná. Pamätajte na pestovanie ticha, učte sa venovať tomu čas. Nie je to pre vás prirodzené, pretože pri tejto činnosti vám chýba taká obľúbená akcia. Sú to chvíľky, keď vystúpите zo svojho prostredia, ktoré vás dobíja a dodáva vám odvahy. Je to čas, keď si môžete ujasniť, kam smerujete. V tých tichých chvíľkach sa môžete sústrediť aj na nové podnety či varovné signály, ktoré pri svojom rýchlym životnom tempe zanedbávate. Tento tichý čas sa môže stať aj pre vás veľkým prínosom.

Boh nás stvoril na svoj obraz. Skúsme nájsť svoje pravé ja, prijať ho a tešiť sa z neho. Je úplne jedno, či sa považujete za citlivého introverta alebo za spoločenského extroverta. Sme deti nebeského Otca, ktorý nás nabáda k tomu, aby sme odchádzali na tiché miesta a boli chvíľku sami so sebou. Získame tak energiu a odvahy na nové vzťahy, lepší život a vďačnosť za to, kým sme.



A photograph of a man and a young boy standing in a grassy field at sunset. The man is crouching on the right, wearing glasses and a blue shirt, looking towards the boy. The boy is standing on the left, holding a long stick, looking back at the man. The background is a bright, hazy sunset over a body of water, with trees and foliage in the foreground. The scene is bathed in warm, golden light.

Ak počujeme slová  
o vernosti vo vzťahoch,  
nemali by nám hneď  
napadať vzťahy medzi  
mužmi a ženami,  
ale vzťahy medzi  
človekom a jeho  
slovami. Kto je verný  
svojmu slovu, dokáže  
byť verný kdekolvek.

*Max Kašparů:  
Šum z pěn*

# Sú URÁŽKY

## bežnou súčasťou vášho dňa?



Podľa definície je urážka výrok alebo čin, ktorý znižuje inú osobu či skupinu a poškodzuje jej povest' alebo spochybňuje jej česť. Na rozdiel od minulosti sa v modernej dobe presadzuje väčšia tolerancia k neúctivým a urážlivým výrokom. Hoci je spoločnosť na hrubšie výrazy zvyknutá, ich zneužitie voči druhým chráni zákon (§ 49 ods. 1 zákona o priestupkoch). To, že ide o citlivé miesto, sa ukazuje predovšetkým na sociálnych sieťach. Aj tam už existuje právna ochrana pred urážkami a poškodením povesti.



Nemusi ísť práve o urážky ťažkého kalibru. Ublížiť dokáže aj prehnaná kritika alebo negatívne hodnotenie, tzv. označovanie. Označovanie znamená pomenovanie druhých pomocou slov so silnou emocionálnou záťažou, ktorá nie je úplne pravdivá. Takýto opis seba samého alebo druhého človeka je nepresný a často hanlivý. Pokiaľ seba alebo druhých označujeme nepravdivo, má to nepriaznivý vplyv na našu psychiku.

Dokonalý a perfekcionistický model úspechu môže viesť k tomu, že pri každej chybičke označíme druhého alebo seba za neúspešného. Hodnotíme svojho protivníka negatívnym mentálnym filtrom a prehliadame jeho kladné stránky.

Ako v nás rastie zlosť, stávame sa náchylnejšími voči nepresnému mysleniu a uchylujeme sa k označovaniu. To nám dáva pocit nadradenosti a spravodlivého hnevu. Zdvíhame si svoje sebavedomie tým, že zhadzujeme druhých. Ide o špecifický druh zveličovania a bagatelizovania. Len čo nás niekto urazí, kritizuje, nemá rád alebo vyjadří nesúhlas, podliehame tendencii vnímať jeho výrok osobne.



„NAPOMÍNANIE NECH  
SA VYHNE URÁŽKAM  
A TVRDOHLAVOSTI.“  
MARCUS TULLIUS  
CICERO

### Dôsledky negatívneho hodnotenia

Ak svoju vlastnú identitu alebo druhých ľudí definujeme na základe negatívnej nálepky, je pravdepodobné, že nás budú trvalo ovládať negatívne emócie, ako napríklad hnev. Žiaľ, tým sa tiež znižuje schopnosť zmeniť vlastný postoj. Výsledkom býva, že sa prispôbime sociálnej role, ktorú nám nepravdivá nálepka prisudzuje. Deti opakovane ponížené svojimi rodičmi uveria, že to, čo o sebe počujú, je pravda. V dospelosti často trpia zníženou schopnosťou vnímať vlastnú hodnotu a strácajú nádej, že sa môžu zmeniť.

Je pravda, že označovanie je typické pre detský vek, ale ani dospelí nie sú voči nemu imúnni. Nikto z nás by asi neoznačil svoje deti za biflošov či trúby. Avšak podobne deštruktívny vplyv majú slová ako hlúpy, nevychovaný, lenivý atď.

Preto je veľmi dôležité dbať na to, či svojimi slovami opisujeme určité správanie alebo priamo daného človeka. Je na mieste označiť chybu jasne a zreteľne. Ak vás dieťa hnevá, je v poriadku povedať: „Nesprávne sa dobre.“ Ale kričať na svojho potomka, že rastie pre kriminál, je výrok úplne iného kalibru a s inými dôsledkami. Dieťa môže prijať za svoje, že jeho životné nasmerovanie je nezvratné a nezmeniteľné.

Nepravdivé označovanie má veľkú silu. Jeho pôvodcom môžu byť rodičia, súrodenci, rovesníci alebo aj my sami a jeho dôsledky dokážu byť zničujúce. Zhadzovanie druhých vyvoláva túžbu po odvete, vyhrocuje konflikt a núti druhých, aby zaujali podobne pokrivené postoje, z ktorých ich spočiatku mylne obviňujeme. Nepriateľstvo sa tým len znásobuje. Ak svojho kolegu vnímame ako „lenivé prasa“, pravdepodobne využijeme každú zámienku na jeho kritiku. Následne budeme počuť z jeho úst niekoľko nelichotivých poznámok na svoju adresu. Obaja sa začneme sústreďovať na chyby toho druhého a sťažovať sa na seba pri každej novej príležitosti.

Lahko roztočíme špirálu vzájomnej nechuti a nadávok, z ktorej nie je ľahké vystúpiť. Urážanie druhého znižuje aj našu vlastnú sebahodnotu. Mnoho verbálnych prestreliek, ba dokonca skutočných vojen začalo tým, že jedna strana nepravdivo označila druhú hanlivým výrazom.

### Ako nás vidí On

To najlepšie, čo môžeme robiť, je hľadať v druhých dobro. Bez ohľadu na ich chyby a nedostatky môžeme v druhých vidieť ich potenciál. Vždy želajme ľuďom okolo seba úspech a dávajme im také nálepky, aké by im dal sám Boh. Ježiš v ľuďoch vidí dra-



hocenné perly aj napriek ich skazenosti. Nehľadá v človeku zlo, ale bytosť, ktorou by sa mohol stať.

### Ako z toho von

Nasledujúcich päť bodov vám môže pomôcť oslobodiť sa od zlozvyku negatívne hodnotiť druhých.

#### 1) Budujte atmosféru vzájomného rešpektu

Je dôležité, aby deti rešpektovali svojich rodičov. To však dospelým nedáva právo, aby znižovali hodnotu svojich detí ako ľudských bytostí. V celej rodine by malo platiť, že urážky sú neakceptovateľné. Vzájomný rešpekt a zdvorilosť pomáhajú vytvárať v rodine atmosféru skutočnej lásky a jej členovia sa budú cítiť emocionálne v bezpečí. Domov má byť oázou pokoja a pohody.





Okrem rešpektu k ostatným je rovnako dôležitá rešpektovať sám seba. Vnútorňý monológ voči sebe samému môže byť niekedy oveľa deštruktívnejší ako tá najnemilosrdnejšia kritika. Vyhnúť sa takémuto správaniu je dôležitou podmienkou pri budovaní naozajstnej sebahodnoty. Ak očakávame rešpekt druhých, musíme mať v prvom rade úctu k sebe samým.



„URÁŽKY SÚ AKO FALOŠNÉ MINCE. NEMÔŽEME ZABRÁNIŤ, ABY NÁM BOLI DÁVANÉ, ALE NEMUSÍME ICH BRAŤ.“ CHARLES SPURGEON

## 2) Buďte príkladom rešpektujúceho správania

Ľudia, ktorí vyrástli v rodine, v ktorej boli urážky na dennom poriadku, sú vo veľkom pokušení znova sklzánuť k podobnému správaniu. Takí rodičia nevedia opísať zlé správania svojich detí bez použitia negatívneho označovania.

Tento problém má jednoduché riešenie. Musíte sa naučiť nahradiť všetky pejoratíva výrazmi s pozitívnym obsahom. To neznamená, že by sme mali chváliť nevhodné správanie svojich potomkov. Cieľom je jednoducho napomínať pozitívnejším spôsobom.

Ak váš syn odvráva, je lepšie vyzvať ho, aby sa správal zdvorilejšie, ako mu vynadať, že sa správa ako hulvát. Ľudia okolo vás sa zamerajú na pozitívne alternatívy svojho správania a nebudú sa fixovať na urážky. Vytrvalé používanie pozitívnych slov bude ostatným pripomínať, že vaším spoločným cieľom je úcta k druhým. Ak chcete, aby z vašich detí vyrástli bystrí, ohľaduplní, pohotoví, čestní, ochotní, láskaví a kreatívni ľudia, podporujte v nich tieto hodnoty aj slovami, ktoré používate.

## 3) Vysvetľujte druhým, prečo je vzájomné urážanie nevhodné

Učiť druhých je najlepšou cestou k učeniu seba samého. Pokiaľ máte nejakú autoritu (rodič, učiteľ, tréner alebo vedúci), je správne využiť ju na to, aby ste ostatným vysvetlili svoj postoj k odsudzovaniu druhých.

Mnohí ľudia si ani neuvedomujú, že je možné vyjadriť nespokojnosť a frustráciu, a pritom sa neuchýliť k nadávkam. Keď sa o to budete pokúšať, čoskoro nájdete správny spôsob vyjadrovania, ktorý sa vyhýba prehnávaným a urážlivým výrazom.



#### 4) Vyhýbajte sa urážkam aj pri žartovaní

Skúste si nazrieť do svedomia: Čomu sa smejete vy? Uťahujete si z kolegu alebo kolegynę v práci? Ako hovoríte so svojimi podriadenými? Nemáte potrebu dokazovať okoliu svoju nadradenosť tým, že pri každej príležitosti „zo srandy“ zhadzujete ostatných?

#### 5) Chce to trochu sebaovládania

„Najskôr myslieť, potom hovoriť“ je stará rada opakovaná už po generácie. Aj keď je ťažké ovládnuť svoje emócie, skúste si uvedomiť, čo vlastne chcete povedať a či nie je zamýšľaný výraz prehnaný alebo dehonestujúci. Pomôže vám pri tom niekoľko jednoduchých otázok:

- Je označenie, ktoré chcem použiť, pravdivé a presné?
- Ak je presné, prinesie jeho použitie nejaký úžitok?
- Označujem chybu (správne) alebo človeka (nesprávne)?
- Môže viesť označenie pri danom človeku k pozitívnej zmene?

Keď druhí niekoho neférovô hodnotia vo vašej prítomnosti, pokúste sa ich taktne poopraviť. Otázky ako „Si si istý, že to, čo hovoríš, je úplná pravda?“ majú za cieľ hovorcovi zastaviť a dať mu možnosť premýšľať napríklad o tom, či je jeho vyhlásenie férové a aké môže mať negatívne dôsledky. Príliš emocionálne zafarbený jazyk veľmi často vedie k prehnanému hodnoteniu. Je potrebné vyvážiť negatívne označenie niečím pozitívnym, keď už bolo vyslovené. Môže to pomôcť zachrániť situáciu (a predísť boľavej rane v srdci adresáta).

Ak sa aj vy stanete obeťou označovania, pokúste sa nad urážku povzniesť a nebrániť sa. Len vy sami ste zodpovední za svoje emócie. Ak je hodnotenie v niečom pravdivé, pokúste sa z neho poučiť a napríklad dajte najavo, že sa snažíte zmeniť.

Ak sa vám stáva, že sa vo vzájomnej komunikácii s priateľmi, rodinnými príslušníkmi alebo nepriateľmi uchýľujete k označovaniu a urážkam, pripravte si pre podobný prípad plán. To, že sa sami rozhodneme vyhýbať nevhodným výrazom, ešte neznamená, že sa rovnako zachovajú aj ľudia okolo nás. Môžeme sa stať terčom urážok. Je potrebné naučiť sa prichádzajúce urážky buď ignorovať, alebo sa zobrať a odísť, len čo začne atmosféra

hustnúť. Ľudia, ktorí vyvolávajú konflikty, zvyčajne prahnú po podráždenej reakcii svojho okolia. Preto je ideálne nijako nereagovať, čo u nich vedie k frustrácii a napokon k hľadaniu nového objektu urážok. Z vašej strany takéto správanie vyžaduje sebakontrolu. Avšak výsledky tejto stratégie môžu byť veľmi uspokojivé.

#### 6) Sledujte svoj pokrok

Podobne ako pri iných kognitívne chybných postupoch, aj označovanie možno najlepšie odstrániť tým, že naša reč aj správanie budú čo najpravdi-



vejšie a najpresnejšie. Pracujte na vlastnom prejave a nebojte sa taktne poopraviť človeka, ktorý bude urážlivo hovoriť vo vašom okolí. Nikdy nie je na škodu zastaviť sa a spýtať seba samého: Bolo to, čo som povedal, pravdivé, alebo išlo o prehnanú, urážlivú kritiku?

Čerpané z knihy Neila Nedleyho  
Stratené umenie myslieť. Redakčne  
spracované





# RAŇAJKY

... začiatok úspešného dňa



**Dobré raňajky sú potešenie, vďaka ktorému sa budete cítiť dobre po celý deň. Prečo jesť každé ráno v zhone, keď si môžete privstať a začať deň tým, že si v pokoji vychutnáte svoje obľúbené raňajkové menu? Ak ho navyše pripravíte aj niekomu inému, budú vás ranné chvíle pri stole tešiť ešte viac.**

## **Prečo potrebujeme raňajkovať**

Kvalitné raňajky majú významný vplyv na našu mentálnu aj fyzickú výkonnosť najmä počas dopoludňajších hodín.

Švédske výskumy naznačujú, že deti s bohatšími raňajkami podávajú počas vyučovania lepšie výkony ako tie, ktoré raňajkujú menej. Podobne sa na Jamajke prejavil pozitívny vplyv pravidelného raňajkovania na zvýšenej kreativite žiakov už počas dvoch týždňov. Blahodarný vplyv raňajok sa netýka iba detí a mladých ľudí. Ranný príjem glukózy a cereálií môže zlepšiť kognitívne funkcie aj u starších jedincov. Raňajky bohaté na sacharidy efektívne zlepšujú schopnosť verbálne vyjadrovať spomienky (verbálnu deklaratívnu pamäť).



## RAŇAJKUJTE AJ VTEDY, KEĎ NECÍTITE HLAD. PO SPRÁVNYCH RAŇAJKÁCH BY STE NEMALI CÍTIŤ HLAD ASPOŇ ŠTYRI HODINY.

Iné výskumy naznačujú, že raňajky zlepšujú náladu. Sacharidy, ktoré naše telo prijíma počas dopoludnia, majú vplyv na to, ako sa cítite. Bolo dokázané, že zvýšený príjem sacharidov počas rána vedie k pocitu telesného pokoja počas nasledujúcich hodín, zatiaľ čo vyšší príjem tukov v raňajkách spôsobuje zníženie koncentrácie a zhoršenie nálady.

Raňajky sú dôležité pre učenie, pamäť a fyzické zdravie u detí aj dospelých. Ľudia, ktorí raňajkujú, majú lepšiu náladu, lepšie zvládajú úlohy vyžadujúce priestorovú pamäť a všeobecne majú väčší pocit pohody.

### Ako na ideálne raňajky

Univerzálny recept na ideálne raňajky neexistuje. Niektorí dávajú prednosť sladkým raňajkám, niektorí slaným – obe môžu mať správne zloženie a byť rovnocenné.

Ak si nájdete raňajky, ktoré vám vyhovujú a spĺňajú kritériá stanovené IGCB (Medzigalaktický výbor pre najlepšie raňajky), je možné stále raňajkovať viac-menej to isté – môžete sietrať druhy ovocia, orechy, sladidlo, pečivo, nátierku, vložky alebo müsli, ale objemom a zložením to môže byť vždy takmer rovnaké. Váš tráviaci systém a metabolizmus si na to zvyknú a vy budete mať dopoludnie nerušené hladom, únavou či nervozitou.

Ideálny scenár raňajok: 1) Napite sa tekutiny (asi 0,3 – 0,5 l) – najlepšia je vlažná voda alebo bylinkový čaj. 2) Dajte si 15- až 30-minútovú pauzu – potrebujete sa aj umyť a obliecť, prípadne podpísať žiacku knižku alebo položiť na stôl kreditnú kartu. 3) Nasledujú samotné raňajky.

### Najvhodnejšie potraviny na raňajky:

- varené obilniny a vložky z nich (ovos, pšenica, proso, kukurica, pohánka, ryža natural)
- celozrnné pečivo a chlieb (celozrnné, nie iba hnedé)

- cereálne kaše a müsli (dajte si pozor: slovo „cereálne“ nie je kúzelné zaklínadlo, ktoré urobí z presladených, zafarbených a aromatizovaných vankúšikov, medvedíkov, gulôčok a krúžkov zdravé raňajky)
- čerstvé a/alebo sušené ovocie – nepoužívajte presladené sušené ovocie (ananás, papája, mango, kokos)
- med, javorový sirup, hnedý cukor a iné sladidlá (s mierou!)
- sójové mlieko a sójový syr tofu (urobte si z nich kokteil)
- orechy a olejnaté semená (spolu 1 – 3 lyžice)
- niektoré mliečne výrobky (odtučnené a acidofilné mlieko, nízkotučné syry a tvaroh, biely jogurt, cottage syr)
- ľubovoľná zelenina (ak máte radšej slané raňajky)
- avokádo (nechajte ho dobre dozrieť – nemalo by zhnednúť – a bude sa dať takmer natierať)

### Máte po raňajkách stále pocit hladu?

Ak cítite hlad bezprostredne po raňajkách (do 30 minút), buď mali vaše raňajky malý objem, alebo ste zjedli málo jednoduchých sacharidov – cukrov.

Riešenie: Ak majú vaše raňajky správne zloženie, malo by stačiť, že zjete väčšiu porciu. Do svojich raňajok môžete pridať trochu medu, javorového sirupu, banánov, hrozienok, domácej marmelády a pod.

Ak cítite hlad neskôr po raňajkách (po pol hodine a neskôr), môže to mať tri dôvody: zjedli ste málo vlákniny; zjedli ste málo bielkovín; zjedli ste málo bezpečných tukov.

Riešenie: Biele pečivo nahraďte celozrnným.

Namiesto kornfleksov a podobných sladených cereálií jedzte ovsené vložky alebo iné naturálne obilniny.

Do raňajok si pridajte nízkotučný jogurt, sójové mlieko, tofu, cottage syr a pod.

Zjedzte počas raňajok ešte hrsť akýchkoľvek orechov alebo dve lyžice mletých olejnatých semien (slnečnica, ľan, sezam, tekvica a i.).





# Doprajte si **DOSTATOK SPÁNKU**



**Náš svet sa vyznačuje únavou a vyčerpaním. Vyčerpanie nám nedovolí sústrediť sa a bráni tvorivému, jasnému mysleniu. Znižuje výkonnosť a schopnosť rozhodovať sa. Vyčerpaní ľudia vyzerajú ľahostajne, roztržito a často sklúčené. Majú sklon vnímať len zlé veci, sú netrpezliví a podráždení. Domovy sa rozpadajú, pretože manželia, manželky a deti sú jednoducho unavení.**

Zradné na spánkovej deprivácii je to, že subjektívne sa problém nejaví až taký vážny. Ľudia trpiaci chronickou spánkovou depriváciou presvedčia sami seba, že svoj stav nejako zvládnu. To vysvetľuje, prečo toľko vodičov podceňuje svoju únavu a následne zavínajú dopravnú nehodu v dôsledku mikrosnánku.

Nedostatok spánku je hlavným vinníkom v pozadí nesprávnych rozhodnutí a zlej nálady.

Dobrý spánok je pre pozitívny, vyrovnaný život absolútne nevyhnutný. Napriek tomu len málokto dopraje svojmu telu toľko odpočinku, koľko potrebuje.

## **Koľko spánku potrebujeme**

Priemerný človek potrebuje asi sedem až osem hodín spánku, avšak výnimkou nie sú ani ľudia, ktorí potrebujú až deväť hodín. Mladí dospelí potrebujú spať osem a štvrt hodiny. Niektorí odborníci dokonca tvrdia, že deti potrebujú asi desať hodín spánku, dospievajúci od 12 do 21 rokov približne deväť hodín a dospelí osem až desať hodín nočného spánku denne.

Celá tretina dospelaj populácie (možno viac) toľko spánku nemá. Ako spoznať, že sa prejavu-



je spánková deprivácia? Pokiaľ na prebudenie potrebujeme budík, nemáme dostatok spánku. Kvalitne odpočinutí ľudia sa totiž prebúdzajú spontánne. Ďalším symptómom deprivácie môže byť pocit únavy a straty energie v bdelom stave. V takom prípade nám telo hovorí, že by sme mali preorganizovať svoj denný režim.

### Ako zlepšiť spánok

Existuje niekoľko krokov, ktoré vám pomôžu zlepšiť tvorbu melatonínu, hormónu, ktorý opravuje a regeneruje organizmus počas nočných hodín a bez ktorého je zdravý osviežujúci spánok nemožný.

#### Krok 1: Je dôležité, kde spíte

Zdravý spánok je možný len na pokojnom, tmavom a chladnejšom mieste. Na odpočinok naše telo potrebuje aj pohodlnú posteľ. Niektoré štúdie ukazujú na zaujímavý fakt, že sa nám lepšie spí v miestnosti, ktorá je čistá a uprataná. Tma je dôležitá, pretože stimuluje tvorbu melatonínu. Pred spaním v spálni poriadne vyvetrajte.

#### Krok 2: Nastavte správne svoje telesné svetelné hodiny

Pre telo je prospešné, aby bolo vystavené čo najväčšiemu množstvu prirodzeného svetla počas dňa. Ľudia často podliehajú ilúzii, že ponocovanie im pomôže lepšie zaspáť. V skutočnosti umelé osvetlenie počas nočných hodín potláča tvorbu melatonínu a tým vás o potrebný spánok okráda. Najviac ho telo vyprodukuje, ak ideme spať o 21. hodine. Pri zaspávaní po polnoci nevznikne potrebné množstvo melatonínu.

#### Krok 3: Vyhýbajte sa zlodejom spánku

Pozor na lieky! Mnohé z nich narúšajú produkciu tohto dôležitého hormónu. Spánku prekáža aj kofeín a alkohol. Kofeín zráža produkciu melatonínu na polovicu počas nasledujúcich šiestich hodín a významne ohrozuje kvalitu spánku tým, že neumožňuje telu dostatočne vstúpiť do hlbokého spánku, ktorý najviac občerstvuje. Alkohol má podobnú funkciu, fázu hlbokého spánku znižuje o 41 percent. Vedci dospeli k záveru, že každý alkoholický nápoj zvyšuje frekvenciu výskytu spánkového apnoe o 25 percent.

### Neprehliadajte chrápanie!

Chrápanie je príznakom ohrozenia zdravia aj života. Spôsobuje ho zúženie horných dýchacích ciest (nosohltan). Príčiny môžu byť rôzne (najčastejšie obezita), ale následky sú rovnaké: nedostatočne okysličená krv nemôže primerane zásobovať orgány, čo závažne ohrozuje predovšetkým srdce a mozog. Okrem rizika infarktu a mozgovej mŕtvice je dôsledkom chrápania aj únava, podráždenosť, riziko infekcií či dopravných nehôd.

Ochorenie sa prejavuje viac u mužov. Na jednu chrápajúcu ženu pripadá päť chrápajúcich mužov. Veľmi často sa objavuje u mužov tridsiatnikov a štyridsiatikov so sedavým zamestnaním a s nadváhou.

K ďalším zlodejom spánku patrí televízia a internet. Čím viac času im venujeme, tým menej nám ho zostáva na spanie. Vo chvíli, keď budete v pokušení pustiť si ešte jeden diel seriálu alebo pozrieť si ďalšiu webovú stránku, premýšľajte o tom, či to stojí za pocit únavy a vyčerpania nasledujúci deň.

#### Krok 4: Upravte svoju životosprávu aj jedálniček

Telo potrebuje na tvorbu melatonínu vitamín D a vápnik. Ak váš jedálniček neobsahuje potraviny prirodzene bohaté na vápnik, odporúčam vám pridávať ho k strave v podobe tabliet. Na dobrý spánok pomáhajú tiež potraviny bohaté na melatonín, tryptofán a vitamín B<sub>6</sub> (napr. ovsené vločky, kukurica, ryža, zázvor, paradajky, banány a jačmeň). Dôležité je aj načasovanie posledného jedla. Ideálne je najesť sa najmenej 3 – 4 hodiny pred spaním. Tak sa dokončí trávenie jedla a odpočinok bude oveľa efektívnejší. Niektorým ľuďom odporúčam úplne sa vyhnúť poslednému jedlu. Na ich spánok to má blahodarný vplyv. Pocit hladu je možné zahnať pohárom studenej vody. Takto si odpočinie nielen žalúdok, ale aj celé telo a myseľ.

**Krok 5: Buďte aktívni a nezapúšťajte cvičiť**

Prebdené noci môžu byť zapríčinené aj nedostatkom fyzickej aktivity. Deň prežitý zmysluplnou a zaujímavou činnosťou je ideálnou prípravou na pokojnú noc. Cvičenie pomáha organizmu odolávať stresu a vďaka tomu telo počas spánku získava viac energie. Ľudia športujúci pravidelne, aeróbne a s chuťou lepšie spia a nepotrebujú veľa spánku. Počas noci sa menej často budia. Neodporúča sa cvičiť pred spaním, pretože telo potrebuje čas na to, aby sa upokojilo.

**Krok 6: Starosti hodte za hlavu**

Nezvládnutý stres ničí pokojné spanie. Pokojné noci bez zbytočného budenia sa a vnútorný pokoj môžu v tomto prípade vrátiť iba nové nastavenie priorít a zdravší pohľad na vlastný život.

Zaspávanie by malo byť pokojné, bez zbytočných úzkostí a problémov. Nespavosť, ba dokonca depresiu môže spôsobiť aj pocit viny, a preto sa



„PROTI TRAMPOTÁM ŽIVOTA DAL BOH ČLOVEKU TRI VECI – NÁDEJ, SPÁNOK A SMIECH.“  
IMMANUEL KANT

snažte mať vždy čisté svedomie. Upokojenie pred spaním môže navodiť aj čítanie knihy alebo počúvanie relaxačnej hudby (15 – 30 minút pred zaspávaním). Stíšiť môže aj modlitba.

**Tipy na lepší spánok**

- Buďte aktívni. Pracujte na záhradke, choďte, behajte, plávajte, jazdíte na bicykli alebo robte aeróbne aktivity aspoň tridsať minút denne, ale nie tesne pred spaním. Podľa súčasných vedeckých výskumov sa musíte celý život hýbať, ak sa chcete dožiť sto rokov!
- Vynechajte kávu, čierny čaj a nápoje s obsahom kofeínu. Vyhnajte sa fajčeniu a alkoholickým nápojom.

- Neužívajte lieky na spanie. Niektorým ľuďom pomáha na spanie jedna alebo dve tablety lieku kalcium citrát.
- Zvážte užívanie doplnku vitamínu B komplex alebo injekcií B<sub>1,2</sub>, ak vám ich lekár predpíše.
- Na večeru si dajte ľahké jedlo bez bielkovín a korených potravín, a to 3 – 5 hodín pred spaním. Váš žalúdok si odpočinie a zlepši sa kvalita vášho spánku. Výbornou večerou je miska ovocia alebo ľahká polievka. Bude sa vám lepšie spať.
- Staršie osoby, ktoré sa budia skoro ráno a už nezaspia, môžu vstať a robiť nejakú užitočnú činnosť. Potom si choďte znovu ľahnúť a dokončíte svojich osem hodín spánku.
- Pre zvláštne upokojenie pred spaním po stresujúcom dni si doprajte teplý kúpeľ s epsomskou soľou.
- Nezabudnite včas vypnúť televíziu. Televízia, mobilný telefón, počítač ani kancelárske vybavenie nepatria do spálne! Spáľňa je miesto, kde máte spať a užívať si svojho partnera.
- Spáľňa by mala byť tichá, tmavá, chladná, vetraná a čistá, s pohodlnou posteľou.
- Nepracujte dlho do večera. Zmena tempa vás večer osvieži a umožní vašej mysli, aby sa upokojila.
- Naplánujte si, že budete pravidelne chodiť spať medzi deviatou a pol desiatou večer. Spánok pred polnocou nás obnovuje viac ako spánok po polnoci. Snažte sa každý večer líhať si v rovnakom čase a v rovnakom čase vstávať.
- Ak sa vám nedarí zaspáť, pustite si nejakú upokojujúcu, relaxačnú hudbu či prírodné zvuky, alebo si čítajte nejakú populárno-náučnú knihu, napríklad životopis či cestopis.
- Keď idete spať, odložte svoje starosti. S partnerom sa rozprávajte o pekných veciach. Neriešte žiadne problémy!
- Spomeňte si na všetko dobré, čo ste dnes zažili alebo videli. Pred spaním poďakujte Bohu za jeho požehnanie.

Podľa knihy Neila Nedleyho Stratené umenie myslieť, Advent-Orion 2018



# Čo keď musíte CELÝ DEŇ SEDIET?

29

ZDRAVIE

**Štúdia Americkej spoločnosti pre výskum rakoviny zistila, že muži, ktorí denne sedia šesť hodín a viac, umierajú v priemere o 20 percent častejšie ako tí, ktorí sedia denne menej ako tri hodiny. Ženy, ktoré sedeli denne viac ako šesť hodín, umierali o 40 percent častejšie.**

Sedenie šesť a viac hodín denne zvyšuje úmrtnosť dokonca aj medzi tými, ktorí každý deň – sedem dní v týždni – hodinu behajú alebo plávajú!

Nehovorím, aby všetci, ktorí pracujú v kancelárii, dali výpoveď; sú tu aj iné možnosti. Skúste napríklad začať používať stôl, pri ktorom môžete stáť – zvýšite si tak srdcovú činnosť a spálite až o päťdesiat kalórií za hodinu viac. Možno sa vám to nezdá až také prínosné, ale už len tým, že budete v práci tri hodiny denne stáť, spálite za rok približne o 30 000 kalórií viac – čo zodpovedá desiatim maratónskym behom. Či už ste v kancelárii, alebo si doma čítate noviny, či sa dokonca pozeráte na televíziu – skúste nájsť spôsob, ako to robiť postojacky!

Čo je na sedení také zlé? Okrem iného môže viesť k endotelialnej dysfunkcii, neschopnosti vnútornej cievy výstelky prenášať tepnám signály, ako majú reagovať na zmeny prietoku krvi. Svaly, ktoré nepoužívame, atrofujú a to isté sa môže stať tepnám. Prietok krvi udržiava stabilitu a súdržnosť vnútornej výstelky v tepnách. Bez vytrvalého prietoku krvi, ktorá sa každým úderom srdca posunie, skončíte ako ľahká obeť koronárnych chorôb.

Lenže čo ak je celodenné sedenie súčasťou vašej práce? Výskumy ukazujú, že práca v stojí alebo

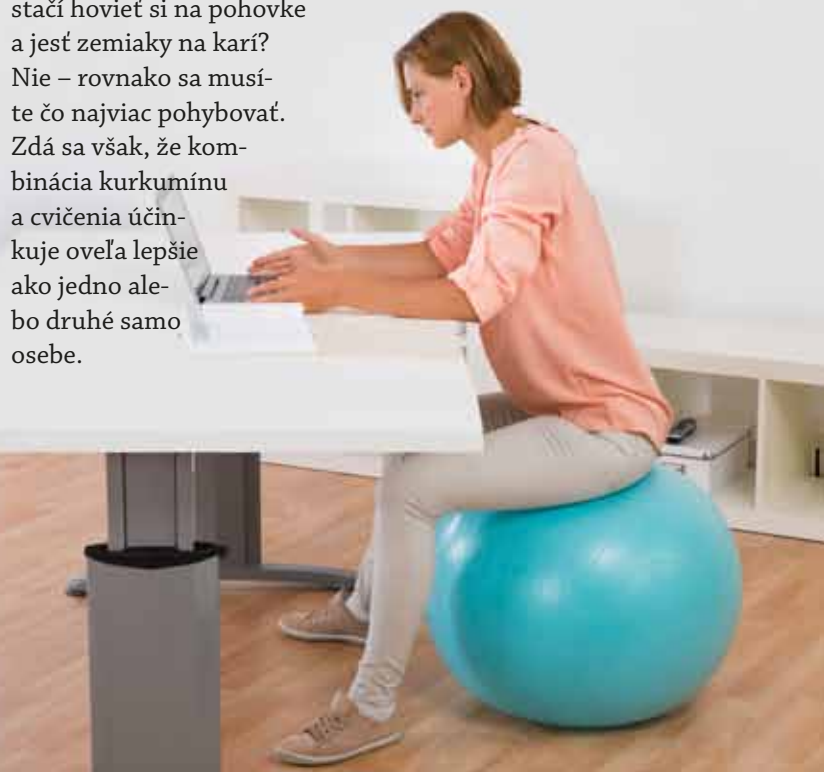
priamo pri stolíkoch nad bežiacimi pásmi zlepšuje zdravie zamestnancov bez toho, aby sa znížila ich výkonnosť. Ale čo keď vo vašom zamestnaní stôl, pri ktorom sa stojí, neprichádza do úvahy? Predbežné výsledky štúdií dokazujú, že je prospešné, keď sedenie pravidelne prerušíte. Netreba nadsadiť. Prestávka môže trvať len minútu a nemusíte ju venovať ničomu náročnému – stačí zísť jedno poschodie. Ďalšia vec, ktorú je možné realizovať v sedavých zamestnaniach, sú porady počas chôdze, nie tradične na stoličkách okolo stola.

Čo keď máte sedavé zamestnanie, kde nemôžete robiť časté prestávky – ako napríklad vodiči kamiónov? Je možné pracovať na fungovaní endotelu, aj keď musíte sedieť? V prvom rade je nutné prestať fajčiť. Stačí jediná cigareta a už môže dôjsť k výraznému poškodeniu endotelialnej funkcie. Čo sa týka stravovania, na cievnu výstelku má dobrý vplyv popíjanie zeleného čaju každé dve hodiny a tiež strava bohatá na zelenú zeleninu a ďalšie druhy obsahujúce dusičnany.

Pomáha aj kurkuma. Jedna porovnávací štúdia zistila, že denná konzumácia kurkumínu, zlúčeniny vyskytujúcej sa v tomto korení, dokáže zlepšiť funkcie výstelky rovnako ako hodina aeróbného cvičenia denne. Znamená to, že stačí hovieť si na pohovke a jesť zemiaky na kari? Nie – rovnako sa musíte čo najviac pohybovať. Zdá sa však, že kombinácia kurkumínu a cvičenia účinkuje oveľa lepšie ako jedno alebo druhé samo osebe.



Michael Greger a Gene Stone:  
Ako nezomrieť, NOXI, Bratislava 2017



# Neobyčajný ŽIVOT obyčajného MOTÝĽA

Dr. Jobe Martin



**Motýľ je nádherné a nežné stvorenie. Pri pohľade zblízka je každému hneď jasné, že prešiel rukami starostlivého konštruktéra. Jeho farby a kresba krídel sú také úchvatné, že sa im nerovnajú ani tie najväčšie diela svetových maliarov.**

A čo je prekvapujúce, tieto úžasné farby nie sú spôsobené prítomnosťou farbiva! Vedci zistili, že motýlie krídla sú pokryté drobnými šupinkami s rôzne štruktúrovaným povrchom, ktorý láme a odráža biele svetlo tak, že z neho vyberie vždy len určitú farebnú zložku a vytvorí tak úchvatný pohľad. Za šera by bol motýľ takmer bezfarebný, ale len čo vyjde slniečko, rozohrajú sa jeho krídla nádhernými farbami. Samozrejme, nielen to robí z motýľa neuveriteľné stvorenie.

## Naklášť vajíčko na správny list

Motýľ má jeden z najdomyselnejších životných cyklov, aké v prírode existujú. Svoj život začína ako malé vajíčko. Rôzne druhy hmyzu majú rôzne sfarbené vajíčka s rôznou veľkosťou, tvarom aj povrchom. Motýle ich navyše kladú na konkrétne listy rastlín. Napríklad monarcha sťahovavý kladie vajíčka len na list určitej rastliny, pričom si vždy vyberie také listy, aby húsenice, ktoré sa vyliahnu, mali dostatok potravy.

Väčšina húseníc, ktoré sú ďalším štádiom životného cyklu motýľa, je taktiež prispôsobená tak, aby sa živila iba určitým druhom rastliny. Motýle monarchovia majú radi glejovku, takže keby z nejakého dôvodu nakládli vajíčka na iný druh rastliny, húsenice by zomreli od hladu. Húsenica najskôr zožerie obal svojho vajíčka, ktorý je bohatý na proteíny. A tu narážame na prvú záhadu: ako môže určitý druh motýľa vedieť, na ktorý druh rastliny má naklášť svoje vajíčka?

## Zakuklenie húsenice

Tráviaci systém každej húsenice je geneticky nastavený na trávenie iba určitého typu rastliny. Húsenica ju požíra a rastie, a keď po nejakom čase dosiahne potrebnú veľkosť, povie si: „Vyzerá to, že je najvyšší čas, aby som sa zakuklila.“ – a zakuklí sa. Vnútri kukly sa rozpustí do podoby väzkého slizu pripomínajúceho čínsku polievku. Keby ste mali možnosť pozrieť sa na ňu v tú chvíľu, povedali by ste si, že to určite nie je nič živé, len trocha slizkej kaše. Ale ono to živé je a spúšťa sa v tom ohromne zložitý informačný proces s odlišným genetickým programom ako u húsenice. Vytvára sa úplne nový informačný systém. A aj keď to tak možno nevyzerá, vnútri kukly toho prebieha naozaj veľa. Počas určitého časového úseku sa tá slizká kaša premení na nádherného motýľa.

## Von z kukly

Keď je motýľ konečne pripravený vyliahnúť sa z kukly, jej vonkajší tvrdý obal začne postupne meniť farbu od tmavej až po takmer priesvitnú. Nakonca je možné cez šupku vidieť aj farby na krídlach budúceho motýľa. Celý tento proces trvá približne 12 hodín. Hneď ako motýľ šupku naruší, záverečná fáza liahnutia trvá len dve minúty, po-





čas ktorých sa z pomerne nevzhľadnej kukly vyľahne úžasný, nádherne sfarbený motýľ. Po vyľahnutí, samozrejme, nemôže okamžite lietať, musí sa pripraviť, čiže narovnať skrčené nohy a hlavne zložené krídla. Urobí to tak, že do nich začne pumpovať hemolymfu, krídla sa rozťahnu a môžu začať vysychať. Aby potom mohol lietať, potrebuje teplotu minimálne 26 stupňov Celzia.

### Zmena genetickej informácie

Tento nový motýľ vie, že sa už nemôže živiť listami rastlín ako predtým, keď bol húsenica. Ani sa o to nepokúsi, skrátka, už má aktivovanú inú genetickú informáciu a vie, že teraz potrebuje na svoju výživu nektár. Vie, že má letieť ku kvetu, vložiť doň svoj cuciak a pekne zhlboka sa napiť nektáru. Ale kto ho to naučil? Kde vzal túto konkrétnu informáciu, keď

vieme, že náhod-

ným zlučovaním chemikálií nemôže vzniknúť informácia?

Chemikálie informáciu nenesú. Odkiaľ potom motýľ získal informáciu o tom, kam má letieť a čím sa má živiť? A ako to, že vie lietať? V štádiu húsenice sa predsa stále len plazil a požíрал listy, celkom určite netušil, že existuje niečo ako lietanie. A zrazu je z neho motýľ!

Prečo sa neplazí ďalej ako húsenica? Ako vie, že od tejto chvíle je už z neho motýľ a že môže zamávať krídlami a vzlietnuť? A ako môže monarcha sťahovavý vedieť, kam letieť, keď sa po vyľahnutí vydá na 4 000 kilometrov dlhú cestu z Kanady do Mexika alebo južnej Kalifornie, aby tam strávil zimu?

### Let ľahunkého motýľa

Napadlo vám niekedy, ako lietajú motýle vo vetre? Hoci vietor fúka po záhrade rýchlosťou 50 km/h, motýľ v ňom letí bez problémov tam, kam potrebuje. Nemáva ustavične krídlami ani neletí priamo proti vetru, ale zložito manévruje: chvíľu je tu, potom zase tam. Je možné, že motýľ dokáže nájsť vo vzdušných prúdoch kapsy, v ktorých je bezvetrie. Aký zložitý detekčný a vyhodnocovací systém musí mať vo svojej hlave, aby sa dokázal rozhodnúť, kadiaľ má letieť a ako čo najefektívnejšie manévrovať! Keby niekto dokázal rozlúštiť túto záhadu motýlieho letu, možno by posunul naše letecké možnosti o míľové kroky vpred. Všetky tieto schopnosti pritom museli byť zabudované vo všetkých životných štádiách motýľa, vajíčkoch počnúc. Motýľ je skrátka veľkolepou učebnicou majstrovského dizajnu a nežného umenia nášho Stvoriteľa. Motýle sú úžasné, nádherné tvory s neveriteľnými schopnosťami. Je zvláštne, ak si niekto myslí, že by niečo také úžasné dokázala vyprodukovať evolučná náhoda.



# VPLYV elektronických MÉDIÍ na detské myslenie



Podľa výskumu uskutočneného v USA trávi priemerný človek vo veku 12 – 24 rokov deväť hodín a sedemnásť minút denne s elektronickými médiami. Poradie od najpoužívanejších po najmenej používané médiá je: (1) internet, (2) televízia, (3) videohry, (4) rádio, (5) mobilný telefón. Viac ako polovicu času, keď deti alebo mládež nespia, strávia vo virtuálnom svete. Namiesto toho, aby sa sami stali hrdinami, obdivujú hrdinov v médiách. Namiesto toho, aby cvičili, šport len pozorujú.

Bolo dokázané, že intenzívne sledovanie senzorov obrazoviek spomaľuje aktivitu prefrontálnej oblasti mozgu. Táto oblasť ovplyvňuje sociálne a emo-

cionálne funkcie. Sídli v nej tiež centrum výkonných funkcií zodpovedných za spracovávanie pojmov, pamäť, pozornosť a plynulosť vyjadrovania sa. So zmenami v prefrontálnej oblasti mozgu súvisia aj mnohé poruchy správania (napríklad apatia, nepokoj, impulzívne správanie, znížená pozornosť, ale aj zmeny osobnosti a poškodenia rozumovej a emocionálnej kontroly). Poruchy v tejto oblasti prefrontálnej kôry spôsobujú aj stratu schopnosti robiť realistické plány a uskutočňovať ich.

## Výskum o používaní televízie

V mnohých rodinách je televízia hlučnou kulisou. Na západe až 65 percent detí mladších ako šesť rokov žije v prostredí, kde televízia beží prinajmenšom polovicu dňa. Povaha mnohých detí je viac ovplyvňovaná televíznymi scenáristami a celebritami než vlastnými rodičmi. Viaceré nové médiá sa zameriavajú na dojatá a batoľatá a televízia sa stáva pestúnkou, ktorá má udržať deti zamestnané. Mnoho detí vo veku šesť a menej rokov má televízor vo svojej izbičke na pohodlné každodenné sledovanie. Tieto deti trávia v mediálnom svete priemerne dve hodiny denne. Existuje vzrastajúci problém s médiami aj u vás doma?

## Niečo lepšie

Skôr ako deťom niečo vezmete, nahraďte to čímsi lepším. Nestačí odstrániť nežiaduce médiá, deťom treba ponúknuť alternatívu k televízii, Facebooku a videohram. Veďte deti k tomu, aby sa naučili nové zručnosti pre život. Učte ich pracovnej morálke plá-

novaním domácich prác a pridelením časti zodpovednosti za domácnosť. Navštevujte múzeá a vymýšľajte rôzne rodinné projekty. Užívajte si spolu. Jeden otec dospel k poznaniu, že jeho synovia trávajú príliš veľa času pri televízii a videohrách. Uvažoval: „Keď dám televíziu preč, musím ju nahradiť niečím lepším.“ Ukázalo sa, že to „niečo lepšie“ bude spoločná stavba lode. Nakoniec sa vydali na dobrodružnú plavbu po rieke. Iná rodina zase vo voľnom čase stavala chatu v horách. Celá stavba trvala niekoľko rokov. Chlapci sa pri tom naučili nové zručnosti, ktoré prispeli k získaniu staviteľských skúseností do budúcnosti.

### Zaujímate sa o mediálny svet svojich detí

Vek elektroniky prevzal vládu nad životmi našich detí aj nás dospelých. Priemerný mladý dospelý strávi polovicu svojho bdelého času pri nejakom elektronickom zariadení. Je preto dôležité nájsť si čas a komunikovať s deťmi o preťažení elektronikou a neprínosnom trávení času. Zaujímate sa o to, čo vaše deti vyhľadávajú na internete, aké počítačové hry hrajú a kupujú. Pomôže aj umiestnenie

herných zariadení na ľahko prístupné a kontrolovateľné miesta alebo to, keď si tie hry zahráte spolu s deťmi. Stanovením hraníc v zaobchádzaní s elektronickými médiami získate ako rodina viac času na vzájomnú pozitívnu komunikáciu.

Skúste si otvorene odpovedať na nasledujúce otázky: Koľko času denne trávim pozitívnu rodinnou komunikáciou? Koľko času trávim so svojim dospievajúcim potomkom alebo s mladým dospelým? Je to kvalitne strávený čas? Čas učenia? Čas načúvania? Čas zábavy? Čas odovzdávania hodnôt? Čas uistenia? A nie je načase s tým niečo urobiť?



„ŤAŽKO BUDETE VYSVETĽOVAŤ DIEŤAŤU, ŽE NEMÁ VYSEDÁVAŤ PRI POČÍTAČI ALEBO S MOBILOM V RUKE, KEĎ STE AKO RODIČIA OD NICH ZÁVISLÍ.“  
H. LODEROVÁ

# Moje skúsenosti s médiami

Jan Petrlík

## Návrat k životu po starom

Po vyštudovaní matematicko-fyzikálnej fakulty som päť rokov pracoval vo Výskumnom ústave matematických strojov (VÚMS) ako programátor. Sedieť stále v kancelárii a čmárať po papieroch mi začalo vnútorne prekážať, a tak som sa rozhodol, že spoznám, ako vyzerajú štyri ročné obdobia, a odišiel som do lesa ťahať s koňom drevo. Väčšinou ťahal kôň a ja som ho len riadil – bol som teda riadiaci pracovník. Mal som dosť času na premýšľanie. Možno pre túto potrebu myslenia som sa bránil tomu, aby sme mali doma televíziu. Pamätal som si, ako Jan Werich v Hovoroch H hovoril o vplyve televízie na ľudí v USA: „Ono to nemôže byť dobré, keď to beží stále!“ Moja žena však televíziu chcela. Dlhो som odolával, ale keď nám známi ponúkli jed-

nu svoju nadbytočnú, pretože túžili po väčšej obrazovke, podľahol som. Netušil som, že mi to prinesie jeden z najkrajších televíznych zážitkov. Prístroj bol starý a raz, keď vysielali akúsi detektívku, obrazovka zhasla práve vo chvíli, keď nejakí ľudia blúdili temným múzeom voskových figurín. Namiesto sledovania hrôzostrašných scén sa z prístroja ozývali iba výkriky. Vtedy som si povedal, že som možno televízii krivdil a toto médium môže priniesť aj nezabudnuteľný zážitok. No odvtedy som ju nikdy nevlastnil.

## Späť do mestskej civilizácie

Pracoval som v Rychlebských horách (pri Javorníku). Ľudia tu väčšinou nemali svoje rodové korene, a preto boli dosť bezohľadní k prírode okolo seba.



To bol jeden z dôvodov, prečo som po siedmich rokoch odišiel.

Začal som pracovať ako vychovávateľ v detskom domove v Prahe. Každá skupinka detí mala svoju televíziu. Tá naša sa však po niekoľkých mesiacoch pokazila a nedala sa opraviť. Čas bez televízie sme si s deťmi pekne užili. Keď nám ju potom vrátili, zaviedol som aspoň nasledujúce pravidlá: každý týždeň si deti vybrali, čo by si chceli pozrieť (prípadne som im niečo odporučil), a ja som im to musel schváliť. Televíziu som zapol tesne pred začiatkom



ich programu a vypol okamžite po jeho skončení. Nesúhlasil som, aby sa deti „len pozreli, čo bude ďalej“. Samozrejme som sa na vybrané relácie pozeral s nimi. Jednak sme sa o tom mohli rozprávať, jednak sledovali moje reakcie.

Bol som so skupinou chlapcov na filme Forrest Gump. Po skončení filmu bežia hádam päť minút titulky. Kino sa vyprázdnilo, ale z mojich detí sa nik ani nepohol. Keď sa rozsvietilo, povedal som: „Tak pôjdeme.“ Kráčali sme mlčky. Až po piatich minútach sa jeden chlapec ozval: „Bolo to pekné. Pôjdeme na to ešte raz?“ Večer mi povedali svoje postrehy: „On vždy povedal: ‚Moja mamička mi hovorila...‘ a podľa toho to urobil. To bolo príma.“ Pochopili jednu z myšlienok filmu. Bolo to však možné len preto, že nechali zážitok doznieť a neprebili ho ničím ďalším, ako sa to často stáva pri televíznom vysielaní.

## Školáci a počítač

V istej šiestej triede som učil veľmi nadané dievčatko. Bára však na všetko kašľala. Stále sa sťažovala: „To máme zase počítať? Nechápem prečo...“ a podobne. Keď som jeden pondelok zadal na tabuli príklad, Bára sa prihlásila ako prvá. Výsledok bol správny. To isté sa opakovalo nielen počas tej hodiny, ale aj nasledujúci deň. Zašiel som za jej mamičkou. Hneď ako ma uvidela, ozvala sa: „Ach, Bára už zase nepočúva, však?“ Začal som Báru chváliť, ale jej mama ma po chvíli prerušila a povedala, že to s ňou bolo už také strašné, že v piatok jej museli zakázať prístup na počítač (sociálne siete). Hneď mi bolo všetko jasné. Tri týždne bola Bára jednou z najlepších v triede. Keď som však jeden pondelok zadal príklad, Bára sa ozvala: „To máme zase počítať?“ Spýtal som sa jej: „Kedy ti povolili počítať?“ „V piatok,“ odpovedala. „Ako to viete?“ Nebolo ťažké to uhádnuť. Tento príbeh úplne vystihuje dôsledky veľkého množstva času stráveného pred obrazovkou či pri mobilných zariadeniach.

## Mobil počas školskej prestávky?

Učil som na jednej škole, kde bolo používanie mobilov v objekte školy úplne zakázané. Tomu, koho pristihnú, je mobil odobratý a musia si po neho prísť rodičia. Je to trochu poznať. Z chodby sa stala malá telocvičňa, kde človek kľučkuje medzi hviezdami, stojkami a povrazmi. Ale napriek tomu občas vidím deti opierajúce sa o bránu (mimo areálu) hlboko ponorené do mobilných kanálov.

Mohol by som tu rozvíjať úvahy o tom, že používať médiá na komunikáciu je podobné, ako bozkávať sa cez uterák, ale o tom sa už napísalo mnoho kvalitných kníh (napr. Digitálna demencia od Manfreda Spitzera, ktorú veľmi odporúčam). Preto končím len konštatovaním, že nie každý kanál je ten pravý.

## ... a čo družina?

Na základnej škole Eliáš, kde som učil posledné tri roky, môžu deti použiť mobil len so súhlasom učiteľa. Občas však pristihneme nejaké dieťa s mobilom na záchode (niežeby ho doň hádzalo). Po vyučovaní deti môžu zostať v klube a tam si často sadne niekoľko z nich do kúta a všetky pozerajú do mobilov. Nechápem, prečo sa im páči viac prístroj za niekoľko tisíc ako spolužiak alebo spolužiačka, ktorí sú peniazmi na nezaplatenie.



**Babylonská veža nie je ojedinelou maliarskou témou. Takých obrazov existujú doslova stovky. Dvaja z najviac produktívnych umelcov venujúcich sa tejto téme sú holandskí bratia Lucas a Martin van Valckenborchovi.**

Neale Schofield

# Babylonská VEŽA

Túto babylonskú vežu namaľoval Martin niekedy okolo roku 1600. Rozpráva príbeh potomkov Noema žijúcich v Babylone. Snažili sa ochrániť pred potopou v budúcnosti tým, že postavili ohromnú vežu.

Vpredu dole vidíme kráľa Nimroda s jeho poddanými, ktorí ho na kolenách uctievaajú. Nimrod bol, ako je známe, pravnukom Noema. Dobre vedel, čo sa vtedy odohralo, a tak sa rozhodol ochrániť seba aj mesto. Lenže Boh videl ich snaženie a rozhodol sa zasiahnuť.

Podľa Biblie im zmiatol jazyky, takže sa nedokázali dohovoriť. Jeden chlapík chcel tehly a začal bľabotať akýmsi jazykom, ktorý dovtedy nik nepočul. Ako je vidno na obraze, veža nebola nikdy dokončená a ľudia boli rozptýlení do všetkých končín zeme. Čo sa z tohto obrazu môžeme naučiť? Že nikto sa nemôže zachrániť vlastným úsilím. Ľudia namiesto toho, aby dôverovali Bohu, že ich uchráni od



budúcej potopy, rozhodli sa postaviť túto vežu, aby sa zachránili sami.

Aj dnes si mnohí ľudia myslia, že sa pred večnou smrťou zachránia sami. Veď predsa nikomu neublížili, nikoho neokradli ani nezabili, naopak, snažia sa žiť dobre. Ale Biblia hovorí: „Lebo milosťou ste spasení skrze vieru. A to nie sami zo seba; je to dar Boží; nie zo skutkov, aby sa nikto nechválil“ (List Efezanom 2,8–9, Biblia, Evanjelický preklad). Keď sa pozerám na tento obraz, vidím vlastnú pochabosť. Boha prekabátiť nedokážem, nedokážem k jeho daru večného života nič pridať, môžem mu však dôverovať. A to je posolstvo babylonskej veže.

**Ocitli sme sa znova na vrchole babylonskej veže. Avšak s tým rozdielom, že vtedy si ľudia vzájomne nerozumeli, pretože každý hovoril iným jazykom. Dnes hovoríme všetci jedným jazykom, ale nerozumíme si preto, že každý dáva rovnakému slovu iný význam.**

*Max Kašparů: Šum z pěň*

Sériu videozamyšlení nad slávnymi duchovnými obrazmi v cykle Majstrštyk uvádza internetová televízia HopeTv.cz



# DOBROBEŽKA



## Marekova kolobežka, ktorá pomáha deťom v Bangladéši chodiť do školy



**Cestovateľ Marek Jelínek zdoláva na kolobežke 9 000 km dlhú cestu Áziou v prospech bangladéšskych detí, aby mohli chodiť do školy. A pretože je nielen cestovateľ, ale aj dobrodruh a cestuje pre dobrú vec, volá sa jeho kolobežka Dobrobežka.**







Marek sa vydal na cestu začiatkom apríla z indického Naí Dillí. Prešiel rozmanito krásnou a horúcou Indiou (teploty dosahovali až 40 °C), navštívil Nepál a nezľakol sa ani himalájskych Annapúrň. Po dramatickom boji o víza na hraniciach Bangladéša navštívil školy, v ktorých českí darcovia humanitárnej organizácie ADRA podporujú 1 160 detí. V hlavnom meste Dháka bol hosťom v centre Čalantika, kde sa denne vzdeláva 80 detí a ich rodičov z neďalekého rovnomenného slumu. Odtiaľ, pre utečenec-kú krízu na hraniciach s Barmou, pokračuje letecky do Thajska. Tu sa však jeho cesta nekončí. Kam až dôjde? Necháme sa prevapíť.

### Nový rozmer cestovania

Marek už ako chlapec rád cestoval – s rodičmi do Ruska, s hokejovým tímom a hudobným orchestrom naprieč Európou. Sám hovorí: „Cestovanie je súčasť môjho života. Na cestách som celý svoj život.“ Postupom času sa Marekovi ako ideálny dopravný prostriedok osvedčila kolobežka. Nepotrebuje palivo ani veľkú údržbu a na cestách otvára dvere aj srdcia ľudí. Kontakt s nimi je potom oveľa jednoduchší, vreľší a tiež zábavnejší.

Marekovým snom je obísť na kolobežke celý svet. „Keď už som sa na zemi narodil, chcel by som jej kultúry spoznať osobne,“ hovorí s úsmevom na tvári. ▶▶



[www.dobrobezka.cz](http://www.dobrobezka.cz)  
[www.banglakids.cz](http://www.banglakids.cz)  
[www.calantika.cz](http://www.calantika.cz)





### India, Váránasí, apríl 2018

„Počujem zvončeky, hlasné chorály, spievanie, špliechanie vody. Je presne 4.40 hod. ráno a ja sa ocitám na jednom z ghátov tu vo Váránasí. Je tu toľko ľudí! Prebieha ceremónia na uvítanie nového dňa. Mesto pulzuje spiritualitou a energiou všeobecne. Ľudia sú veselí a vykonávajú svoj každodenný rituál kúpania v Gange. Je fascinujúce pozorovať ten ruch a byť toho súčasťou. Toľko vôní! Toto mesto jednoducho nikdy nespí. Niet divu, že ho hinduisti a buddhisti vyhlasujú za sväté mesto. Zaplavuje ma radosť, že tých 918 kilometrov z Dillí na kolo-bežke nebolo len tak. Chvíľami mám pocit, že od staroveku sa tu nič nezmenilo. A keby som nepostrehol, že 300 metrov za rohom je obchodík s mobilnými službami, tak by som tomu fakt veril. Vždy som si prial raz tu byť, zažiť tú atmosféru na vlastnej koži. Nikdy mi nenapadlo, že tu jedného dňa budem pútať pozornosť svojou červenou kolo-bežkou.“



### Nepál, Annapurna, máj 2018

„Zrazu sedíte na drevenom polene pred buddhistickým kláštorom a pred vami Annapurna 2 (7 937 m). Je to neuveriteľne obrovské. A pre mňa zázrak, že som sa vydriapal až do 3 200 metrov na Dobrobežke. Toto bol presne ten dôvod, prečo som sa rozhodol ísť sem do Himalájí, aj keď je to obrovská drina. Je to už o vôli. Prichádzam do tejto dediny, aj šerpovia krúčia hlavou, na čom som sa to sem dohrkotal. Hovoria mi, že to nie je možné. Ale je! Práve som dorazil do Manangu, svojej cieľovej stanice tu v Himalájach, ďalej už to pre mňa a Dobrobežku nie je možné. Som uprostred tých hôr, ktoré som videl z diaľky v Pokhare, mám ich priamo pred sebou. Splnil sa mi sen.“







### **Bangladéš, slum Čalantika, jún 2018**

„Vždy som si hovoril, ako môžu ľudia v tých slumoch vôbec žiť. Na okraji spoločnosti. Premýšľal som o tom zakaždým, keď som sledoval nejaký dokument v televízii, a hovoril som si, že by som to rád videl na vlastné oči, aby som si na to urobil názor. Pohybujem sa medzi miestnosťami, ktoré sú stlčené z plechu a do ktorých páli popoluďňajšie slnko. Vtom sa dozvedám a následne vidím, ako v jednej miestnosti žije štvorčlenná rodina. Tak to celkom zízam a vracajú sa mi spomienky z Južnej Ameriky, pretože niečo podobné som už videl v Iquitos na Amazonke. Ak ešte niekto hovorí, ako sa máme zle, odporúčam návštevu jedného zo slumov, vlastne odporúčam celý Bangladéš. Ale, vážení, ono to zas nie je taká veľká katastrofa. A viete prečo? Pretože tí ľudia sa stále tak nejako zázračne a v každej situácii smejú.“



### **Bangladéš, škola Tongi, jún 2018**

„Nemínul som ani slumovú školu v Tongi neďaleko Dháky. Tam spoznávam malé dievča – Sonali. Sympatická a veľmi aktívna, múdra. Rodičia sú nezvestní, a tak vyrastá v inej rodine, ktorá jej sčasti poskytuje v slume azyl. Ona môže aspoň študovať, pretože vďaka projektu sa našli ľudia, ktorí jej platia školné a stravu. To dievča má šťastie.“



Dobrežka – kolobežka, ktorá pomáha deťom  
Marek Jelínek – cestovateľ a dobrodruh  
BanglaKids – adopcia bangladéšskych detí na diaľku  
Čalantika – slumové vzdelávacie centrum

[www.dobrezka.cz](http://www.dobrezka.cz)  
Marekovo dobrodružstvo online  
Nákup kilometrov = dar vzdelania bangladéšskym deťom





►► A zatiaľ si svoj sen plní. Vlni pokoril na kolobežke 9 000 km Latinskou Amerikou, tento rok zdoľáva Áziu a budúci rok by chcel ísť do Afriky.

V tomto roku získalo Marekovo cestovateľské úsilie nový, charitatívny rozmer. V spolupráci s humanitárnou organizáciou ADRA sa z kolobežky stala Dobrobežka a vznikla nová webová stránka [www.dobrobezka.cz](http://www.dobrobezka.cz) na podporu vzdelávacích projektov v Bangladéši. Cieľom Marekovej cesty je upozorniť na nedostupnosť vzdelania v turisticky obľúbených destináciách juhovýchodnej Ázie (mnoho krajín tohto regiónu je zasiahnutých extrémnou chudobou) a pomôcť bangladéšskym školákom získať kvalitné vzdelanie.

ADRA Česká republika pomáha v Bangladéši už od roku 1999. V programe adopcie bangladéšskych detí na diaľku BanglaKids podporuje deti v dedinských a internátnych školách. Slumové vzdelávacie centrum Čalantika otvorila ADRA v roku 2013. Spoločne s darcami zabezpečila vzdelávanie už viac ako 6 500 deťom.

### **Dobrobežka dáva deťom šancu chodiť do školy**

Podporiť charitatívnu expedíciu Dobrobežka a darovať tak vzdelanie ďalším deťom môžete na [www.dobrobezka.cz](http://www.dobrobezka.cz). Taktiež tu môžete sledovať celú expedíciu. Na interaktívnej mape je vďaka GPS zariadeniu vidno Marekovu aktuálnu polohu aj prejdenú trasu. Môžete si prečítať jeho zápisky a pozrieť fotografie berúce dych a videá z rôznych miest, ktoré navštívil, vrátane záberov z dronu.

Okrem Indie, Nepálu a Bangladéša prejde Marek tiež Thajsko, Laos, Vietnam, Kambodžu a Malajziu. Návrat je plánovaný na koniec roka 2018, a ak všetko prebehne podľa plánu, na spätný let sa vydá zo Singapuru. Prípravy na expedíciu začali už v de-



cembri minulého roka, keď zároveň prebehli posledné prednášky o predchádzajúcej ceste po Latinskej Amerike. Vo voľných chvíľach Marek sledoval dokumenty, cestopisy a spravodajstvo a zisťoval si informácie o jednotlivých krajinách. Veľa práce zabralo aj vybavovanie všetkých víz a plánovanie trasy. Navyše trénoval na kolobežke, a to desiatky kilometrov denne. Počas expedície totiž denne prejde 70 až 80 kilometrov.

### **Dobrobežka otvára srdcia ľudí. Pomôžete aj vy?**

V rámci kampane prebieha súťaž o ceny, do ktorej je zaradený každý, kto sa rozhodne prijať Marekovu výzvu a prispieť na vzdelanie detí v Bangladéši. Hlavnou výhrou je detská kolobežka Wzoom New od generálneho partnera expedície Yedoo. Za českou značkou kolobežiek a odrážadiel Yedoo stoja ľudia, ktorí rovnako ako Marek podľahli kúzlu jazdy na dvoch kolesách bez pedálov. Ďalšie ceny venovali partneri projektu, ako sú Rejoice, Botas, Nakladateľstvo Portál alebo výrobca prírodnej náhradnej stravy AnaPur.

Prijmite Marekovu výzvu a podporte jeho aj Dobrobežku na ceste za získaním prostriedkov na vzdelanie pre bangladéšske deti. Dáte tak deťom slumu šancu na lepšiu budúcnosť. Každý príspevok sa počíta.

Sledujte Marekovo dobrodružstvo naživo na [www.dobrobezka.cz](http://www.dobrobezka.cz)! Každý kilometer, na ktorý prispějete online, pomôže získať vzdelanie a tým lepšiu budúcnosť bangladéšskym deťom v programoch BanglaKids a Čalantika.



# POVEDZME NÁSILIU NIE

## PODPOROU **ADRA KIT**

Ak máš podozrenie, že niekto v tvojom okolí zažíva domáce násilie alebo sexuálne zneužívanie, nemlč a namiesto toho:

- ▨ Pomôž tejto osobe rozpoznať príznaky násilného vzťahu
- ▨ Pokús sa s touto osobou otvorene porozprávať a vypočuť ju
- ▨ Odporuč jej/jemu odborníčky z ADRA KIT-u
- ▨ Daruj obetiam násilia dôstojný život na [www.adra.sk/dostojnyzivot](http://www.adra.sk/dostojnyzivot)

- ↗ poskytujeme obetiam násilia dlhodobú komplexnú pomoc
- ↗ pomáhame im začať nový dôstojný život
- ↗ robíme v médiách osvetu a prevenciu násilia

**25**  
rokov  
pomáhate s nami

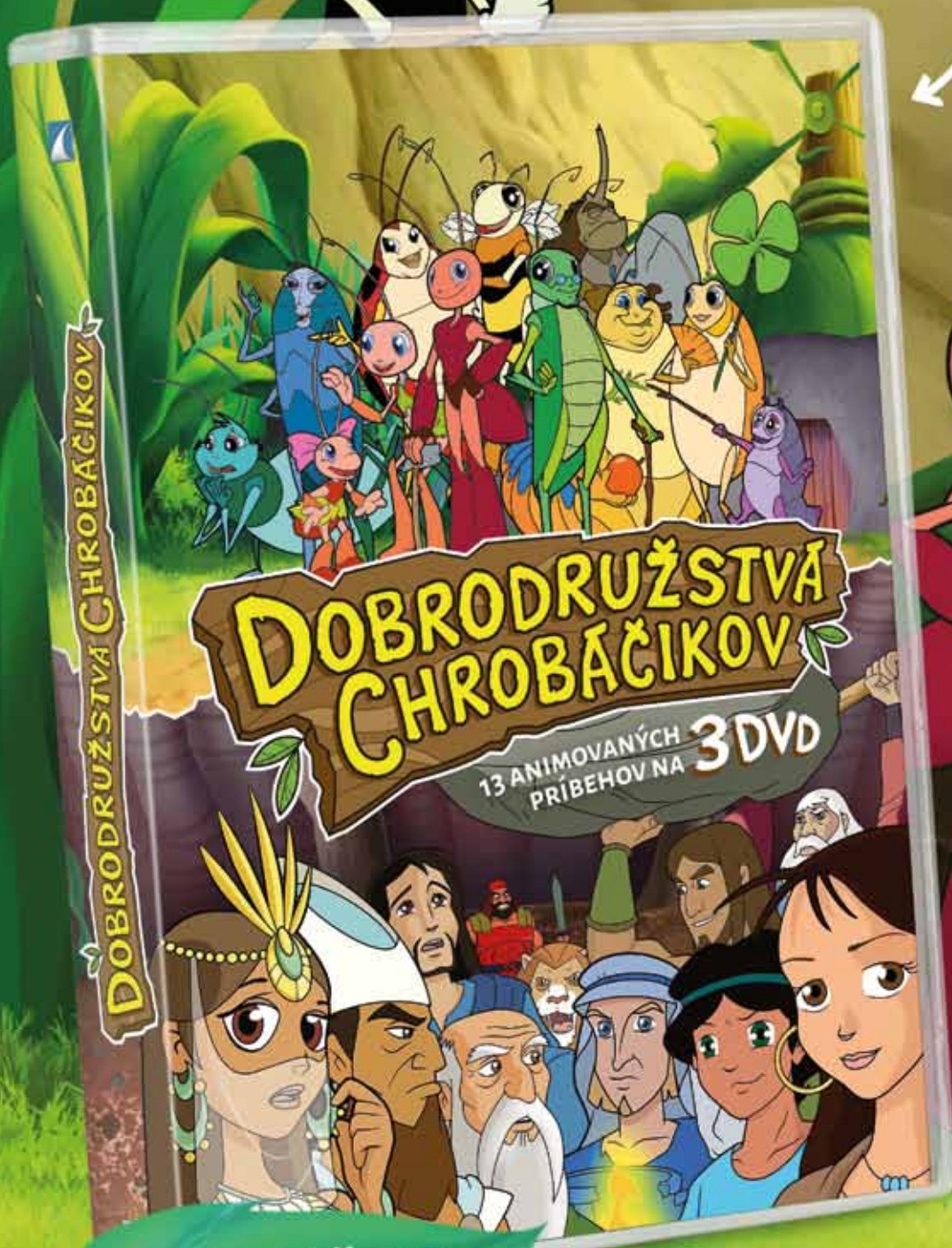


Už 25 rokov pomáhame. Meníme životy. Viac na [www.adra.sk](http://www.adra.sk)

**#25rokovADRA**



ČO SA DIALO V TRÁVE  
KEĎ DÁVID BOJOVAL  
S GOLIÁŠOM?



SKVELÉ DARČEKY  
V KAŽDOM  
DVD!



VIAC  
INFO NA

[www.studionadej.sk](http://www.studionadej.sk)