

## I. Úvod do studia jazyka

### A. Úvodní seznámení s technikami duševní práce

*1. Techniky duševní práce jako součást životní cesty / 2. Osobní vize a sebepoznání / 3. Jak stanovit konkrétní životní cíle a jak pro ně využít školu / 4. Péče o tělesné zdraví / 5. Práce s časem / 6. Duševní hygiena, myšlení a učení / 7. Pracovní prostředí studenta / 8. Práce s informacemi / 9. Škola jako společenské prostředí / 10. Týmová práce ve škole i mimo ni*

*Patříte-li k očekávaným čtenářům této učebnice, pak patrně právě zahajujete studium na střední škole (nebo máte před sebou poslední čtyři roky víceletého gymnasia). Je vám 15 nebo 16 let, ohlídíte se za právě uplynulými prázdninami a se zvědavostí očekáváte, co vám přinese vstup do vyššího, tedy sekundárního stupně školního vzdělávání. Přijímací zkoušky jste možná zvládli s přehledem a teď by vás zajímalo, zda i střední škola vám půjde tak snadno. Anebo jste se naopak u přijímaček zapotili a nadcházející dny vyhlídíte s otázkou, jak dokážete budoucím studijním nárokům čelit.*

*Jistě chcete, aby vaše studium bylo úspěšné a aby vám pomohlo zkvalitnit i další období vašeho života. Jak toho však dosáhnout? A jaký je vztah mezi životem úspěšným, životem spokojeným a životem šťastným?*

#### 1. Techniky duševní práce jako součást životní cesty

*1-A1 Otázka smyslu; 1-B1 Podstata moudrosti (starý indický příběh); 1-A2 Oblasti životních cílů; 1-A3 Zdaleka ne pouze škola; 1-A4 Techniky duševní práce; 1-A5 Na čem kvalitní duševní práce spočívá? 1-D Některé aktuální informační zdroje o osobnostním růstu.*

##### 1-A1 Otázka smyslu

**Začátek každé nové životní etapy** přirozeně vede k plánům, předsevzetím a projektům – v osobním životě, ve škole, sportu, práci... Patří mezi příznačné lidské vlastnosti nemyslet jen na tento okamžik nebo nejbližší budoucnost, ale naopak snažit se vtisknout celému životu či alespoň jeho velké části jednotlící ráz, ucelenou ideu, prostě nějaký **smysl**. Zdá se to jednoduché, ale nedokáže to zdaleka každý, ačkoli tu jde o hodně: jen smysluplný život nám přináší **úspěch, spokojenost a pocit štěstí**.

##### 1-B1

**Jakým způsobem lze skutečného úspěchu, spokojenosti či štěstí dosáhnout?** Jako podnět k přemýšlení o této otázce si přečteme starý indický příběh. Indie patří mezi oblasti, kde nejdříve zrála vyspělá lidská společnost (již ve starověku od 3. tisíciletí př. Kr.) a přínos Indie pro mnohé sféry lidského života je uznáván i dnes.

##### Podstata moudrosti

Starý král zemřel příliš brzy. Jeho syn ještě nedospěl. Usedl na trůn, ale bál se, že zatím není na vládnutí dost zralý. Zmocnil se ho nepříjemný pocit, že mu koruna klouže z hlavy, že je pro něj příliš velká a těžká. Sebral odvalu a své pochybnosti vyslovil nahlas. Rádci si spokojeně pomysleli: „Jestliže si uvědomuje, že toho mnoho neví a že ještě nedozrál, mohl by být dobrým králem, který si nechá poradit, pozorně vyslechne připomínky, nerozhodne neuváženě, uzná své omyly a pokusí se je napravit. Radujme se za celé království.“

Král toužil po vzdělání, a tak přikázal povolat všechny učence z království, mnichy i uznávané mudrce. Některé si nechal jako rádce, jiné vyslal do světa, aby se pídili po nejrozmanitějších poznatcích tehdejšího vědění, z nichž by načerpal vědomosti a moudrost.



Někteří odjeli tak daleko, kam až země sahala, jiní se vydali po moři až za obzor. Vrátili se za šestnáct let s bohatým nákladem svitků, knih, pečetí, náčrtů a kreseb. Královský palác byl veliký, ale tak nesmírné množství knih pojmout nemohl. Vždyť jen posel, který se vrátil z Číny, přivezl na nesčetných velbloudech třiadvacet tisíc svitků encyklopedie Čuang-c' a kromě toho i díla Lao-c', Konfucia, Meng-c' a jiných známých i neznámých myslitelů.

Kvůli takovému množství spisů dal král postavit celé město. Když ho chtěl poznat, musel jet na koni. S posly byl spokojen, ale pochopil, že k přečtení a vstřebání tolika poznatků mu jeden život nestačí. Požádal tedy vzdělance, aby knihy přečetli místo něho, vybrali z nich to nejpodstatnější a z každého vědního oboru sepsali jedno srozumitelné dílo.

Uplynulo osm let, než mohli učenci králi předat knihovnu, která obsahovala pouze shrnutí nesčíslných oborů lidského vědění. Obrovskou knihovnu, která tak vznikla, prošel král pěšky. Už nebyl mladý, stáří se kvapem blížilo. UVědomil si, že v tomto životě nemůže všechny tyto knihy přečíst a pochopit. Požádal tedy učence, kteří texty studovali, aby z každého vědního oboru vypracovali jednu stať, která shrne to nejpodstatnější.

Než byly všechny stať sepsány, uplynulo osm let. Mnozí z učenců, kteří se kdysi vypravili do světa, aby nashromáždili nejrozmanitější poznatky, už zemřeli. Měli-li mladí vzdělanci, kteří jejich práci převzali, stať sepsat, museli všechno přečíst znovu. Několikasvazkové dílo nakonec předali králi, který už byl starý, nemocný a upoutaný na lůžko. Král jednoho po druhém požádal, aby svou stať shrnul do jediné věty.

Shrnout celý vědní obor do jedné věty není snadné. Učenci na to potřebovali dalších osm let. Vznikla kniha, jež obsahovala vždycky jednu větu o každém vědním a duchovním oboru, který učenci prostudovali.

Král umíral. Starému rádci, který knihu přinesl, pošeptal:

– Řekněte mi jedinou větu, která shrne všechno vědění a všechnu moudrost. Jedinou větu, než zemřu!

– Pane, pravil rádce, celá moudrost světa spočívá v těchto slovech: „Žít a prožít každý okamžik.“

*Martine Quentric-Séguy, Příběhy z moudrosti Indů II, Praha 2000, s. 145 – 147. Přeložily Hana Prousková a Alena Lhotová. Nepatrně upraveno.*

### **Poznámky a vysvětlivky:**

**Konfucius** – polatinštěná podoba jména čínského filozofa (myslitele) Kchun-fu-c' (asi 551 – asi 479 př. Kr.), který se stal zakladatelem filozoficko-náboženského učení konfucianismu, dodnes vlivného na Dálném východě; **Lao-c'** – čínský filozof (asi 6. století př. Kr.), údajný zakladatel filozoficko-náboženského učení taoismu; **Meng-c'** – čínský filozof (kolem r. 300 př. Kr.), významný představitel konfucianismu; **stať** – rozsáhlejší odborný článek.

### **1-C1 Otázky, úlohy a cvičení**

**1.** Přestože příběh je obrazný a nemá smysl klást na něj přísná měřítka skutečnosti, pojmenujte chyby, jichž se král dopustil. Co patrně bylo příčinou jeho mylného přístupu k životu? Jak měl raději postupovat?

2. Nalezněte slova protikladného významu k následujícím slovům (vyhněte se však výrazům s předponou ne- a zároveň se stejným základem jako výchozí slovo): úspěch, spokojenost, štěstí, uznání, vzestup, zisk, příjemný, dobrý, pečlivý, všimnout si, oblíbit si, milovat.

### 1-A2 Oblasti životních cílů

Úspěch, spokojenost i štěstí přicházejí jako výslednice činností, jimiž naplňujeme svůj život. Samozřejmě zároveň musíme čelit vlivům, které nejsou našemu jednání nakloněny. Abychom je překonali, je třeba dodržovat určitá pravidla, osvědčená zkušenostmi generací i – zejména v poslední době – zpracovaná a shrnutá do odborné literatury.

Psychologové se ještě nedohodli (a v dohledné době se jistě ani nedohodnou), zda pro úspěch jednotlivého člověka jsou důležitější vrozené předpoklady (vlohy), nebo role okolního prostředí. Pro nás z toho vyplývá, že smysluplný život může žít každý z nás, pokud budeme postupovat systematicky a pokud si stanovíme promyšlené životní cíle. Takto lze začít prakticky v každém věku, ale úvod středoškolských studií je dobou jednoznačně nejprůhodnější. Řečeno módním výrazem dneška, ocitli jste se ve správný čas na správném místě.

Životní cíle by se měly týkat několika souběžných oblastí. Můžeme je stanovit takto:

1. Studium a další formy (podoby) poznávání;

2. Péče o zdraví, vzhled a rozvoj tělesné zdatnosti;

3. Zájem o přírodu;

4. Vztahy ke členům rodiny;

5. Vztahy partnerské;

6. Vztahy k jiným lidem;

7. Zájem o kulturu a zejména o umění;

8. Profese (kvalifikace a zaměstnání);

9. Jiné zájmy (koníčky, hobby);

10. Zájem o věci veřejné.



Je přirozené, že všechny oblasti životních cílů nebudou ve vašem plánu rovnoměrně zastoupeny. Jejich poměr bude ovlivněn vašimi vlohami (ať už využívanými nebo zatím jen tušenými), povahou i dalšími podmínkami (rodinnými okolnostmi, charakterem bydliště apod.).

### 1-A3 Zdaleka ne pouze škola

Na počátku je ovšem třeba říct, že při cestě za úspěchem, spokojeností a štěstím nelze v žádném případě vystačit s tím, co poskytuje škola. Zatímco před sto lety představovala škola pro běžného občana jeden z nejdůležitějších informačních zdrojů, dnes je jen jedním z mnoha. Pro nás bude dnešní škola spíše průsečíkem, v němž se setkávají i střetávají poznatky různého původu a kde se studenti zdokonalují zejména v oborech, jimž se nemohou věnovat individuálně (samostatně). Škola má smysl především jako lidské společenství, jež může pomoci v umění dialogu, v chápání mezioborových vztahů i obecných či hlubších souvislostí, v týmové práci apod.

Střední školství představuje soustavu škol navazujících na základní školy. Středoškolské studium sleduje dva základní cíle:

1. prohlubuje všeobecné vzdělání;

2. poskytuje diferencovanou (rozdílnou) přípravu na další studium nebo na výkon odborného povolání.

Studium na mnoha středních školách je ukončeno **maturitní zkouškou** (latinsky *maturus* = *zralý*). Zvládnutí maturity také opravňuje absolventa ucházet se o studium na vysoké škole.

### 1-C3 Otázky a úlohy

Z deseti oblastí životních cílů vyberte tři, pojmenujte je (pomůže vám výčet v kapitole 1-A2 *Oblasti životních cílů*) a u každé z nich odpovězte na dvě otázky:

- a) Jak může tato oblast prospět vašemu životu?
- b) Jak jí naopak může pomoci právě škola a školní prostředí?

### 1-A4 Techniky duševní práce

Pod výrazem *technika* si nejspíše představíme *stroje a přístroje*, ale to je příliš úzké vymezení pojmu. Řecké slovo *tékton* (τέκτων) znamenalo původně *řemeslník* (zejména v oboru stavitelství; srovnej s tím vzdáleně příbuzné české slovo *tesat*), ale záhy také *umělec*, *mistr svého oboru*. Odtud výraz *technikós* (τεχνικός) = *umění znalý*, *obratný*, *mistrný*, *schopný*. Dnes používáme *techniku* velmi široce: bezpečné vozovky nám sice udržuje *silniční technika*, ale záleží také na *technice jízdy*; dentisté mají ve svých ordinacích tu nejmodernější *zubařskou techniku*, ale to nic nemění na tom, že bychom měli ovládat *techniku správného čištění zubů*.

**A k čemu jsou dobré techniky duševní práce?** Podívejme se na konkrétní příklady a zaměřme se třeba na zdánlivé drobnosti. Také se vám stalo, že jste nějakou důležitou věc někam založili a v patřičnou chvíli ji nedokázali najít? Také jste někdy přišli pozdě a zchvácení někam, kde jste měli být rozhodně včas a s úsměvem na rtech? Slíbili jste ukvapeně něco, co jste pak nemohli splnit? Zapomněli jste vyřídít důležitý vzkaz? Když mluvíte před druhými lidmi, potýkáte se se složitými nebo naopak příliš jednoduchými větami a obtížně hledáte vhodná slova? Když vyprávíte o svých zážitcích, vadí vám, že si často nedokážete vzpomenout na jména, čísla nebo jiné přesné údaje?

A setkali jste se naopak s lidmi, kteří slibují raději méně než více? Kteří mají psací stůl zpravidla uklizený a kteří snadno najdou každý dokument či knížku? Kteří neztrácejí svůj klid a kteří chodí vždycky včas a připraveni? A kteří, když promluví, tak jaksi přirozeně a bez námahy okamžitě poutají pozornost a vzbuzují úctu i respekt u všech posluchačů? A chtěli jste se jim – aspoň někdy – podobat?

Pokud ano, pak právě techniky duševní práce vám k dosažení tohoto cíle pomohou. Jsou jako lék: když je pevně začleníte do náplně svých dnů, pak vám výrazně prospějí. Jestliže se jim občas zpronevěříte, patrně se nic závažného nestane. Ale pokud je zcela minete, budete neustálým vytvářením chyb i zádrhelů a jejich následným opravováním ztrácet drahocenný čas i energii, komplikovat si vztahy s druhými lidmi a nedokážete to nejdůležitější: žít a prožít každý okamžik.

### 1-A5 Na čem kvalitní duševní práce spočívá?

V podkapitole 1-A2 jsme se seznámili s **10 obecnými oblastmi životních cílů**. **Techniky duševní práce** pak můžeme chápat jako **praktické nástroje**, jak v těchto oblastech **uspět**.

Uvedme **nejdůležitější z těchto technik** (v závorce vždy připojujeme číslo kapitoly, která se v tomto tematickém celku danou technikou zabývá):

1. Poznání oblastí **životních cílů** (1. kap.);
2. **Osobní vize a sebepoznání** (2. kap.);
3. Stanovení **osobních cílů** (3. kap.) + zásady **efektivní (účinné) komunikace**;
4. Péče o **tělesné zdraví a vzhled** (4. kap.);
5. Práce s **časem** (5. kap.);



6. Dodržování zásad **duševní hygieny**, využívání zákonitostí **myšlení** i zásad efektivního **učení** (6. kap.);
7. Vytvoření a udržování kvalitního **pracovního prostředí** (7. kap.);
8. Smysluplné zacházení s **informacemi** (8. kap.);
9. Prospěšná **spolupráce** s druhými lidmi (9. kap.);
10. Jak **překonávat překážky a krize** (10. kap.)

Naším záměrem by mělo být, aby se techniky duševní práce staly **pevnou součástí** našich životů.

**Tabulka 1: Oblasti životních cílů a obsah technik duševní práce**

Oblasti životních cílů:	Obsah technik duševní práce:
Studium a další poznávání	Poznání oblastí životních cílů
Zdraví, vzhled a zdatnost	Osobní vize a sebepoznání
Zájem o přírodu	Naše osobní cíle + Komunikace
Vztahy v rodině	Péče o zdraví a vzhled
Vztahy partnerské	Práce s časem
Vztahy k jiným lidem	Duševní hygiena, myšlení a učení
Zájem o kulturu	Kvalitní pracovní prostředí
Profese	Smysluplné zacházení s informacemi
Jiné zájmy (koníčky)	Spolupráce s druhými lidmi
Zájem o věci veřejné	Překonávání překážek a krizí

## 1-C5 Úloha

Vyberte jednu osobnost, o níž se domníváte, že dosáhla v oboru své profese či záliby mimořádných výsledků, a napište o ní krátký článek:

- Stručně připomeňte hlavní data o jejím životě;
- Objasněte, proč ji považujete za významnou či pozoruhodnou;
- Pokuste se naznačit, v čem může být pro vás inspirací (a případně v čem nikoli).

## 1-D Některé zajímavé údaje

### Některé aktuální knížky o osobnostním růstu

- CAMPBELL, Alastair. *Bible vítězů*. 1. vydání. Praha : Grada Publishing, 2016.
- CAPPONI, Věra – NOVÁK, Tomáš. *Sám sobě psychologem*. 4., přepracované vydání. Praha : Grada, 2014.
- CIMICKÝ, Jan. *Psychotesty a desatera na každý den*. 1. vydání. Praha : Fragment, 2009.
- COVEY, Sean. *7 návyků skvělých teenagerů: pro úspěšný a harmonický život*. 1. vydání. Praha : Pragma, 2001.
- DALLA-CAMINA, Megan. *Jak získat doopravdy to, co chceme*. 1. vydání. Praha : Grada, 2013.
- FROMM, Erich. *Umění milovat*. 11. vydání, v Portále 1. vydání. Praha : Portál, 2015.
- GLADWELL, Malcolm. *Mimo řadu : anatomie úspěchu*. 1. vydání. Praha : Dokořán, 2009.
- GOULSTON, Mark. *Nestůj si v cestě: jak si poradit s hněvem, sebelítostí, váhavostí*. 1. vydání. Praha : Nakladatelství Lidové noviny, 2002.
- HAYOVÁ, Louise L. *Miluj svůj život*. Praha : Pragma, 2006.

- KOSSAK, Hans Christian. *Jak se snadno učit a více si pamatovat*. 1. vydání. Praha : Grada, 2012.
- LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace*. 1. vydání. Brno : Jan Melvil, 2013.
- MAXWELL, John C. *Cílevědomý život*. 1. vydání. Praha : Beta, 2016.
- MĚCHUROVÁ, Albína. *Jak dobře mluvit a úspěšně jednat*. 1. vydání. Praha : Magnet-Press, 1992.
- MILLMAN, Dan. *12 bran na cestě k osobnímu růstu*. 1. vydání. Praha : Eminent, 2008.
- MÜHLFEIT, Jan – COSTI, Melina. *Pozitivní leader*. 1. vydání. Brno : Pozitivní leader, 2017.
- NOVÁK, Tomáš – POKORNÁ, Alžběta. *Asertivita jako lék v profesních a mezilidských vztazích*. 1. vydání. Praha : C. H. Beck, 2003.
- PETERKOVÁ, Michaela. *Kurz dobré nálady: lépe zvládejte emoční propady a výkyvy*. 1. vydání. Praha : Portál, 2016.
- SCOTT PECK, Morgan. *Nevyšlapanou cestou: nová psychologie lásky, tradičních hodnot a duchovního růstu*. Dotisk 3. vydání. Praha : Argo, 2003.
- TOMAN, Jiří. *Jak dobře mluvit*. 3., upravené vydání. Praha : Svoboda, 1981.
- TOMAN, Jiří. *Jak zdokonalovat sám sebe*. 1. vydání. Praha : Svoboda, 1980.
- TOMAN, Jiří. *Jak zlepšit organizaci a techniku duševní práce*. 2. vydání, upravené a doplněné. Praha : Svoboda, 1984.
- VALIŠOVÁ, Alena. *Asertivita v rodině a ve škole, aneb Zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli*. 2., upravené vydání. Jinočany : H+H, 1998.
- WEBSTER, Richard. *365 způsobů, jak si zajistit štěstí : jednoduchý návod, jak ovládnout náhodu a naklonit si štěstí*. 1. vydání. Praha : Dobrovský, 2016.
- WILDINGOVÁ, Christine. *Emoční inteligence: vliv emocí na osobní a profesní úspěch*. Dotisk 1. vydání. Praha : Grada, 2011.
- ZIGLAR, Zig. *Na shledanou na vrcholu*. Praha : Medium, 1996.

## 2. Osobní vize a sebepoznání

2-A1 Tvorba osobní vize; 2-A2 Sebepoznávací analýza; 2-B Jerome Klapka Jerome: Tři muži ve člunu; 2-D Jerome Klapka Jerome.

### 2-A1 Tvorba osobní vize

**Smysluplný život** začíná v okamžiku, kdy **přemýšlíme o** svém dosavadním i předpokládaném budoucím **životě** a hledáme pro něj nějaký **jednotící ráz**.

Důležité je, abychom uvažovali o **všech 10 oblastech životních cílů** a v každé z nich si zformulovali svá **očekávání, představy a přání**; tak zabráníme jednostrannému deformování sféry svých životních aktivit. Samozřejmostí je **písemné zachycení** těchto našich úvah. Nedělejme si však starosti s formou: klidně může být poněkud improvizovaná – vždyť jsme teprve na střední škole a vše, co si teď myslíme a plánujeme, může postupem času doznat zřetelných změn. Na druhou stranu uvažujme soustředěně: něco jsme přece v životě již dokázali a je jistě na co navazovat.

Sepsáním svých plánů v oblastech životních cílů vytvoříme svou **osobní životní vizi**, jež nás pak povede stejně, jako kompas vede námořníky v noci, mlze, nebo dokonce v bouři.

**Každý z 10 bodů** by se měl vnitřně členit na **2 části**, jež lze stručně označit jako **cestu** a **cíl**. Nezapomínejme na **3 okolnosti**:

a) k dosažení cíle povede **dlouhá cesta**, a abychom na ní vydrželi a zvládli ji, musí mít pro nás hodnotu sama o sobě (stanovíme-li si jako cíl tělesnou zdatnost nebo cizí jazyky, musí nás způsob cvičení či studia bavit);

b) věnujeme-li se smysluplným činnostem, jež hodnotíme jako příjemné, budeme sami se sebou **spokojeni** ještě před dosažením konečného cíle;

c) nejde jen o to, dosáhnout vytčeného cíle; měli bychom na něm **setrvat**, což vyžaduje, abychom v příslušných činnostech nadále pokračovali (byť třeba se sníženou intenzitou).

#### Příklad osobní vize:

1. Chci vystudovat vysokou školu humanitního zaměření v oboru, který by mi dal dobrou příležitost dalšího profesního růstu s dobrým výdělkem a možností cestovat;

2. Chci se věnovat vytrvalostním sportům a v téhle oblasti se zúčastnit některých akcí pro veřejnost;

3. Chci mít psa a cvičit ho;

4. Budu se věnovat mladší sestře a pomáhat jí s učením atd., aby se taky dostala na SŠ.

5. S někým chodit určitě ano, ale rodinu až před třicítkou, až si vybuduju pozici v práci;

6. Budu se účastnit akcí pro lidi bez domova a vytvořím partu, která v tom bude působit pravidelně – nebo se do nějaké takové zapojím;

7. Na škole bych chtěla dělat školní filmový klub;

8. Budu se učit jazyky i v kursech mimo školu – vyberu si zaky nějaký míň obvyklý jazyk, který skoro nikdo neumí;

9. Naučím se fakt dobře fotit (pak nějaká výstava?);

10. Chci vědět víc o politice, ale rozhodně do ní nepolezu.

### 2-A2 Sebepoznávací analýza

Osobní vizi tedy už máme a teď jde o to prověřit, jak jsme – nebo nejsme – vybaveni k jejímu naplnění. Mezi způsoby, jak takové sebepoznání uskutečnit, dnes jednoznačně převažuje **SWOT analýza**. Slovo *analýza* pochází z řečtiny a znamená *rozbor*. SWOT analýza vznikla v anglosaském prostředí a její název se skládá z iniciál čtyř klíčových pojmů:

a) Strength [streŋθ] = **silné stránky**;

b) Weakness [wi:knis] = **slabé stránky**;

c) Opportunities [opə'tju:nətiz] = **příležitosti**;

d) Threats [θrets] = **ohrožení**.

Do těchto pojmů se pokusíme převést konkrétní poznatky o své vlastní osobnosti. Budeme zachycovat **současný stav, s vyhlídkou na vytyčené životní cíle**. Smyslem celé analýzy je **zjistit, jak jsme právě nyní pro jejich naplňování vybaveni**.

Při vypracovávání SWOT analýzy budeme postupovat takto:

1. Použijeme **1 – 2 listy papíru A4** (budeme – zcela výjimečně – psát jen po jedné straně papíru, abychom kdykoli mohli celý napsaný text položit před sebe a najednou jej přehlédnout). Papír (papíry) rozdělíme tužkou na 4 oddíly a každý oddíl nadepíšeme klíčovým slovem (prý se vyplatí odlišit nadpisy i různými barvami písma: silné stránky psát modře, slabé stránky červeně, příležitosti zeleně, ohrožení černě – má to i psychologický význam).

2. Pokud můžeme a necítíme vůči tomu silnou nechuť, oslovme **lidi nám obzvláště blízké** (zejména rodiče, prarodiče, další příbuzné, možná také sourozence), aby nám s analýzou pomohli. Seznámíme je s jejím smyslem i strukturou a dáme jim dostatek času (několik dnů), aby o nás přemýšleli a připravili si příspěvky do našeho zápisu.



3. Příspěvky shromažďujeme metodou zvanou anglicky **brainstorming** [breinsto:miŋ] (doslova *bouře v mozku*). Výraz označuje spontánní, živelnou diskusi o hledání nových nápadů. Tento typ diskuse se uplatňuje u jednotlivce nebo v organizaci či firmě, když je třeba vytvořit či upravit strategii (dlouhodobý plán rozvoje). Musíme ovšem dodržet **hlavní zásady**:

a) Lze říci (a zapsat) cokoli a všechno je dobře;

b) O žádném tvrzení se nediskutuje, dokud nejsou všechny zápisy dokončeny;

c) Postavení diskutujících, jejich prestiž, vzdělání a zkušenosti nehrají roli: tvrzení se zapisují jako rovnocenná a anonymní, bez

poznámek o autorství;

d) Diskuse je omezena jen časem (dopředu stanoveným) nebo plochou papíru pro poznámky (když je papír zcela popsán, diskuse končí).

Pro nás to znamená, že sami budeme zapisovat cokoli, co nás napadne, bez zbytečného váhání či rozmyšlení. Nezapomeňme poděkovat těm, kteří nám s analýzou pomohou. Nepohoršujme se nad těmi jejich poznámkami, které se nám nebudou líbit: žádný člověk se nedokáže sám na sebe podívat zcela nestranně a měl by ocenit každý názor odjinud.

4. V každém oddílu budeme spojovat zápisy, které jsou v podstatě shodné, a zobecníme některé detaily.

5. Výsledek přepíšeme do podoby **čistopisu** nebo jej upravíme v počítači.

6. **Práce s výsledky analýzy.**

**Příklad SWOT analýzy** (v návaznosti na uvedený příklad osobní vize):

**Silné stránky (S):**

Jsem cílevědomá.

Mám pohybové a hudební nadání, umím hrát na klavír.

Umím docela dobře anglicky, začala jsem se učit německy.



Nebojím se fyzické práce.  
Dokážu se postarat o malé dítě.  
Jsem spořivá.

### **Slabé stránky (W):**

Jsem někdy urážlivá a drzá. Často mluvím rychleji, než myslím.  
Kolikrát nedodržím slovo, chodím pozdě, nestíhám termíny.  
Nemám ráda ruční práce a nemám žádný výtvarný talent.  
Nemám dost trpělivosti a jsem často nervózní. Málokterou věc dotáhnu do konce.  
V poslední době moc nečtu.  
Občas lžu rodičům.

### **Příležitosti (O):**

Seznámení s novými lidmi, vytváření nových osobních kontaktů.  
Víc šancí na kulturu (divadlo, pouliční divadlo, kino, koncerty, festáky). Charita?  
Hodně jazykových kursů ve městě, ve škole šance na zahraniční studijní pobyt.  
Přednáškové cykly pro veřejnost na univerzitě, zjistit, co se tam dá studovat v humanitních oborech.  
Najít kámošku na běhání nebo na kolo.

### **Ohrožení (T):**

Vlastně jsem se ještě nikdy nemusela pořádně učit: možná nebudu vědět, jak na to.  
Nedostatek času, budu muset dojíždět autobusem (jedna cesta přes půl hodiny).  
Ztratím kamarády ze základky, protože na ně nebudu mít čas a už si s nimi nebudu rozumět.  
Pes, focení a doučování se ségrou, to fakt časově asi nepůjde dohromady; čeho se vzdát?  
Málo času i na rodiče, stres a únava (odpolední vyučování).  
Budu mít málo peněz; a až budu chodit na brigády, zbyde mi ještě méně času než teď.  
Ve svém okolí teď nemám mezi svými vrstevníky nikoho, komu bych se mohla svěřit a na něhož bych se mohla ve všem spolehnout.

Takto pojatá SWOT analýza úplně stačí. V další kapitole si ukážeme, jak s ní dále pracovat.

## **2-B2**

Pokud se nám práce na našem sebezdokonalování nebude hned dařit, můžeme si jako úsměvnou útěchu dopřát aspoň vědomí, že bez postav nešiků a zmatkařů by byl podstatně chudší přinejmenším svět literatury a filmu. Mezi nejproslulejší knihy zalidněné takovými postavami patří humoristický román anglického spisovatele **Jeroma Klapky Jeroma** [džə'rəuma] *Tři muži ve člunu*. Vybíráme z něj ukázkou, která je vlastně samostatnou povídkou, prodchnutou – jako ostatně celá kniha – typickým anglickým humorem.

### **Jerome Klapka Jerome (1859 – 1927): Tři muži ve člunu (1889)**

## **III**

(...) V životě jste neviděli takový blázinec v domě, jako když se můj strýc Podger pustí do nějaké práce. Od rámaře přijde obraz, stojí opřen o stěnu v jídelně a čeká, až ho někdo pověsí. Teta Podgerová se zeptá, co s ním, a strýc Podger řekne:

„Á, to nechte na mně. S tím si nikdo z vás nedělejte starosti. To všechno zařídím sám.“

A sundá si sako a dá se do toho. Služku pošle koupit za šest pencí hřebíků, a vzápětí za ní žene jednoho z chlapců, aby jí řekl, jak ty hřebíky mají být dlouhé. A tak postupně zaměstná a uvede v chod celý dům.

„Ty jdi pro kladivo, Wille,“ volá, „a ty mi přines pravítko, Tome, a pak budu potřebovat štafle a taky bych tu měl mít nějakou kuchyňskou stoličku; a Jime! ty skoč k panu Gogglesovi a řekni mu: ‚Tatínek se dává poroučet a doufá, že s tou nohou to už máte lepší, a půjčil byste mu laskavě libelu?‘ A ty tady zůstaň, Marie, někdo mně bude muset posvítit. A až se vrátí to děvče, tak musí ještě doběhnout pro kus pořádného špagátu. A Tome! – kde je Tom? – pojd’ sem, Tome, ty mi ten obraz podáš.“ Potom obraz zvedne, upustí ho, obraz vyletí z rámu, strýc se snaží zachránit sklo a pořeže se, načež poskakuje po pokoji a hledá svůj kapesník. Ale nemůže ten kapesník najít, protože ho má v kapse saka, které si sundal, a nemá ponětí, kam si to sako dal, a tak celá domácnost musí nechat shánění náradí a dát se do shánění strýcova saka, a strýc zatím tancuje po celém pokoji a kdekomu se plete pod nohy.

„Copak v celém baráku není ani živá duše, která by věděla, kde to moje sako je? V životě jsem neviděl takovou hromadu budižkničemů, na mou duši, že ne. Je vás šest! – a nejste s to najít sako, které jsem si sundal ani ne před pěti minutami! To vám teda řeknu, že ze všech...“

Zvedne se, zjistí, že si na tom saku seděl, a křičí:

„No, teď už hledat nemusíte, už jsem to sako našel sám. Od vás tak chytit, abyste mi něco našli! To bych to rovnou mohl chtít na naší kočce!“

A když se po půlhodině, věnované obvazování strýcova prstu, sežene nové sklo a snesou se všechny nástroje a štafle a stolička a svíčka, a celá rodina i se služkou a s posluhovačkou stojí v půlkruhu připravena pomáhat, strýc se znovu pustí do díla. Dva mu musejí držet stoličku, třetí mu na ni pomůže vylézt a dává mu tam záchranu, čtvrtý mu podává hřebík, pátý k němu zvedá kladivo a strýc sáhne po hřebíku a upustí ho.

„No prosím,“ řekne dotčeným tónem, „a hřebík je v tahu!“

A my musíme všichni na kolena a plazit se a hledat, zatímco on stojí na stoličce a remcá a přeje si vědět, jestli ho tam miníme nechat stát celý večer.

Hřebík je konečně na světě, ale strýc zase ztratil kladivo.



„Kde mám kladivo? Kam já jsem to kladivo dal? Kristepane! Čučí vás na mě sedum a ani jeden z vás neví, kam jsem dal kladivo!“

Vypátráme kladivo, ale on zase najednou ne a ne najít na stěně znamínko, kam se má zatlouct hřebík, a my všichni musíme jeden po druhém vylézt k němu na stoličku a snažit se to jeho znamínko objevit. Každý je vidíme někde jinde a on nám postupně všem vynadá, že jsme pitomci a ať radši slezeme dolů. A pak se chopí pravítka a stěnu přeměří a zjistí, že od rohu to má dělat polovinu ze sedmdesáti

sedmi centimetrů a devíti a půl milimetru a pokouší se to vypočítat z hlavy, a to ho dožene div ne k nepřičetnosti.

Pak se to i my pokoušíme vypočítat z hlavy, každému vyjde něco docela jiného a jeden druhému se pošklebujeme. Načež ve všeobecné vřavě upadne v zapomenutí původní číslo a strýc Podger musí měřit znova.

Tentokrát si na to vezme kus provázku a v kritickém okamžiku, když se z té své stoličky vyklání v pětačtyřicetistupňovém úhlu do strany a snaží se dosáhnout bodu ležícího o sedm a půl centimetru dále, než kam vůbec může dosáhnout, provázek se mu vysmekne z prstů a ten blázen stará uklouzne

a zřítí se na otevřené piáno, a tím, jak znenadání třískne hlavou i tělem do všech kláves současně, vyloudí vskutku pěkný hudební efekt.

A teta Marie prohlásí, že nedovolí, aby děti poslouchaly takové výrazy.

Posléze si strýc Podger znovu označí příslušné místo, levou rukou na ně nasadí špičku hřebíku a pravou rukou se chopí kladiva.

Hned prvním úderem si rozmačká palec a s vrískotem upustí kladivo na prsty něčí nohy.

Teta Marie vysloví mírným hlasem naději, že příště jí snad strýc Podger zavčas oznámí, kdy zas bude zatloukat do zdi hřebík, aby se mohla domluvit s matkou a strávila ten týden u ní.

„Ách, vy ženské! Vás všechno hned vyvede z míry!“ odvětlí strýc Podger, sbíraje se na nohy. „To já, já tyhle drobné domácí práce dělám rád.“

A poté zahájí další pokus; při druhém úderu proletí hřebík skrze celou omítku a půlka kladiva za ním a strýc Podger naletí tak prudce na zeď, že si málem rozplácne nos.

I musíme opět vyhledat pravítko a provázek a ve zdi vznikne nová díra; obraz visí až někdy k půlnoci – značně nakřivo a nespolehlivě – stěna na metry kolem dokola vypadá, jako kdyby po ní byl někdo jezdil hráběmi, a kdekdo je k smrti utahaný a umlácený – jen strýc Podger ne.

„No – a je to!“ praví, těžce sestoupí se stoličky na kuří oko naší posluhovačky a obhlíží spoušť, kterou natropil, s očividnou pýchou. „A to prosím existují lidé, kteří by si na takovou maličkost někoho zjednali!“ (...)

*Jerome Klapka Jerome, Tři muži ve člunu a na toulkách, Praha 1995, s. 29 – 31. Přeložil J. Z. Novák.*

### **Poznámky a vysvětlivky:**

**Goggles** [goglz]; **Jim** [džim]; **libela** – vodováha (jednoduchý přístroj k určování vodorovné polohy); **pence** – anglická dílčí měnová jednotka, dnes jedna setina libry; **Podger** [podžə] – autor pojmenoval postavu strýce podle zásady *nomen omen* (latinsky *jméno znamení*), již se rozumí, že jméno vystihuje svého nositele (anglicky *podge* = *cvalík, porízek*). Tento princip se při vytváření literárních příběhů uplatňuje dosti často (aby se zesílil účinek textu na čtenáře). Komicky má působit i jméno souseda: *goggle* = *vyvalovat oči, dívat se vyjeveně*; *goggles* = *tlusté brýle (se silnými čočkami)*.

## **2-C2 Úloha**

Jako drobnou rozcvičku pro budoucí přemýšlení nad literárními díly si dopřejme pozastavení nad úryvkem z Jeromova příběhu:

*...ten blázen stará uklouzne a zřítí se na otevřené piáno, a tím, jak znenadání třískne hlavou i tělem do všech kláves současně, vyloudí vskutku pěkný hudební efekt.*

*A teta Marie prohlásí, že nedovolí, aby děti poslouchaly takové výrazy.*

Jaké zvláštnosti se autor na tomto místě dopustil? A proč? Pozměňte tento úryvek podle běžných vypravěčských zvyklostí a obě verze porovnejte. V čem se liší jejich působení na čtenáře?

## **2-D**

**Jerome Klapka Jerome** (2. 5. 1859 Walsall, střední Anglie – 14. 6. 1927 Northampton)

**Britský spisovatel a novinář, humorista.**

Jerome Klapka Jerome pocházel ze zchudlé rodiny drobného obchodníka. Jerome dostal své prostřední jméno na počest rodinného přítele, maďarského generála Györgyho Klapky, jednoho

z velitelů maďarské revoluční armády z let 1848 – 1849, který po porážce revoluce pobýval v britském exilu.



Oba Jeromovi rodiče brzy zemřeli, takže mladý Jerome se musel vzdát studií a v rychlém sledu vystřídal několik zaměstnání. Díky nim poznal další zákruty života, což se mu stalo výtečnou kvalifikací pro následnou novinářskou a spisovatelskou dráhu.

V r. 1888 se Jerome oženil s rozvedenou Georginou Marrisovou a svatební cestu podnikli v člunu po řece Temži, což se stalo jedním z podnětů pro jeho první slavnou knihu.

V r. **1889** vyšel Jeromův román ***Tři muži ve člunu***. Původně byl prý zamýšlen jako nekonvenční turistický průvodce pro příznivce plavby člunem po proudu nejznámější anglické řeky, ale autorovi se během psaní změnil v humoristickou knížku, ve které sám vystupuje jako jedna z hlavních postav a zároveň vypravěč a jež okamžitě zaznamenala obrovský úspěch nejen na literárním poli: mj. výrazně přispěla k proměně oblasti kolem Temže ve vyhledávaný turistický region. **Tři muži ve člunu** jsou výtečnou ukázkou **anglického humoru** (zdrženlivého, avšak břitce výstižného, často ironického a sebeironického); rychle si získali světovou popularitu, která trvá dodnes, stali se hojně napodobovaným vzorem pro humoristické autory mnoha národností.

V r. 1900 Jerome napsal na podobném půdorysu a opět na základě vlastních zážitků knížku ***Tři muži na toukách*** o výpravě – z velké části na jízdních kolech – po Německu (s odbočkou do Čech, konkrétně do Prahy a Karlových Varů); kniha však nedosáhla popularity své předchůdkyně.

V letech 1892 – 1897 byl Jerome spoluvydavatelem kulturního měsíčníku *Povaleč* (The Idler), kam přispívali i slavní spisovatelé **Mark Twain, Arthur Conan Doyle a Rudyard Kipling**.

Jerome patřil dlouhá léta k plodným a oceňovaným anglickým literátům. **Tři muži ve člunu** mu zajistili věhlas a finanční nezávislost, ale jejich úspěch už nikdy nezopakoval.

### ***Některá díla:***

**Humoristické romány** (světově proslulé) ***Tři muži ve člunu*** (Three Men in a Boat; 1889; o putování tří mladých přátel – vypravěče Jeroma a jeho kamarádů George a Harrise – ve člunu po Temži; postavy jsou skutečné a kniha vychází mj. z jejich společných zážitků) a ***Tři muži na toukách*** (Three Men on the Bummel; 1900; o putování – především cyklistickém – týchž hrdinů po Německu a části Čech).

