

## 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 povolát všechny učence z království, mnichy i uznávané mudrce. Některé si nechal jako rádce, jiné vyslal do světa, aby se pídili po nejrozmanitějších poznacích 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. Nalezňte 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 většině středních škol 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:

- Jak může tato oblast prospět vašemu životu?
- 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. Starořecké slovo *téchne* (τεχνη) znamenalo původně *řemeslo* nebo *umění*, ale také *obratnost*, *zkušenost*, *chytrost* či *zdatnost*. Odtud je odvozen výraz *technikós* (τεχνικός) = *umění znalý*, *obratný*, *mistrný*, *schopný*. Dnes využíváme *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 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):

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

6. Dodržování zásad **duševní hygieny**, využívání zákonitostí **myšlení** i zásad efektivního (účinného) **učení** (6. kap.);
7. Vytvoření a udržování účelného **pracovního prostředí** (7. kap.);
8. Smysluplné zacházení s **informacemi** (8. kap.);
9. Prospěšná **spolupráce** s druhými lidmi (9. – 10. kap.);
10. **Překonávání překážek** a krizí (9. – 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	Sebepoznání a osobní vize
Zájem o přírodu	Naše osobní cíle
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 (všeobecně známou či jen z vašeho okolí), o níž se domníváte, že dosáhla v oboru své profese či záliby mimořádných výsledků, a napište o ní krátký článek:

- a) Stručně připomeňte hlavní data o jejím životě;
- b) Objasněte, proč ji považujete za významnou či pozoruhodnou;
- c) 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

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.

FROMM, Erich. *Umění milovat*. 11. vydání, v Portále 1. vydání. Praha : Portál, 2015.

GOULSTON, Mark. *Nestůj si v cestě: jak si poradit s hněvem, sebelítostí, váhavostí*. 1. vydání. Praha : Nakladatelství Lidové noviny, 2002.

HAYES, Nicky. *Psychologie týmové práce*. 1. vydání. Praha : Portál, 2005.

HAYOVÁ, Louise L. *Miluj svůj život*. Praha : Pragma, 2004.

CHANDRA, Sheila. *Zbavte se nepořádku jednou provždy*. 1. vydání. Praha : Grada, 2016.

KLAPETEK, Milan. *Komunikace, argumentace, rétorika*. 1. vydání. Praha : Grada, 2008.

LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace*. 1. vydání. Brno : Jan Melvil, 2013.

- MAXWELL, John C. *Cílevědomý život*. 1. vydání. Praha : Beta, 2016.
- MILLMAN, Dan. *12 bran na cestě k osobnímu růstu*. 1. vydání. Praha : Eminent, 2008.
- MÜHLFEIT, Jan – COSTI, Melina. *Pozitivní leader: jak energie a štěstí pohánějí špičkové týmy na cestě k úspěchu*. Brno : Management Press, 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 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*. 3., 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.
- WILDING, Christine. *Emoční inteligence: vliv emocí na osobní a profesní úspěch*. 1. vydání. Praha : Grada, 2010.
- ZIGLAR, Zig. *Na shledanou na vrcholu*. Praha : Medium, 1996.