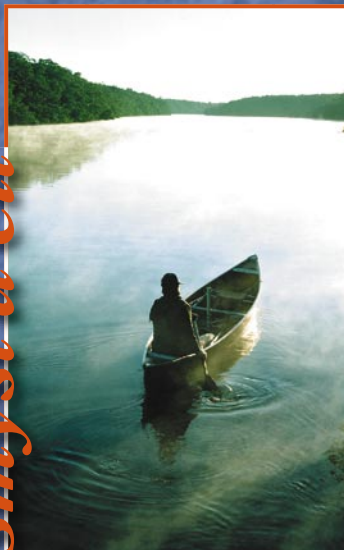


ZVLÁDEJ svůj ŽIVOT!



Smysl a cíl



„Při všech našich plánech a starostech, nabitých termínech, při naší honbě za vzrušením a zábavou bychom neměli zanedbávat svůj osobní rozvoj, aby naše životní cesta neztratila smysl.“

Richard J. Leider,
Life Skills

Úvodní přehled

Se seminářem „Zvládej svůj život!“ se seznámily již stovky lidí.

Kladná odezva, s níž se seminář setkal, přivedla autory k myšlence, že by jej mohli nabídnout ve formě sešitů jako osobního studijního průvodce. Usiluješ-li o svůj osobní rozvoj, potom je tento seminář vhodný i pro tebe.

Seminář je založen na tzv. holistickém pojetí. Pro mnohé je překvapující, jak obsáhlé jsou emocionální, vztahové, motivační a duchovní potřeby člověka.

Seminář využívá poznatků praktické psychologie, vychází z životních zkušeností, z motivačních a biblických hledisek, tak aby mohl přispět k tvému profesnímu i osobnímu rozvoji.

Sešity se zabývají:

- ✓ **Tvémi záměry a cíli** – vedou k zamyšlení nad životem, nad životním nasměrováním, životními cíli i jedinečnými dovednostmi; to je první krok ke zvládnutí života.
- ✓ **Tvémi vztahy** – přinášejí praktické zkušenosti a dovednosti, které pomáhají při budování našich partnerských a přátelských vztahů, naší kariéry.
- ✓ **Tvémi pocity** – řeč bude o depresi, zlobě, strachu i nejrůznějších dalších obtížích.
- ✓ **Tvémi návyky** – workoholismem, perfekcionismem, různými závislostmi.
- ✓ **Tvémi rozhodnutími** – probuzením toho nejlepšího v tobě.
- ✓ **Osobními a pracovními úspěchy** – time management, management životních dovedností, odhalení hlubokých tužeb, které nás motivují a vedou k aktivitě.

Smysl a cíl

— základ pro rozvoj osobnosti

Mezi naše největší potřeby patří vědomí smyslu a identity.

Richard Nixon po aféře „Watergate“ mluvil o smyslu jako o otázce života nebo smrti. „Pokud člověk nemá jiný smysl života, než žít pouze pro sebe, _____ – nejdřív duševně, potom _____ a nakonec i fyzicky.“ (Viz protějšší citát.)

Helen Kellerové jednou položili otázku, zda může být něco horšího než se narodit slepý. Jistě tě zaujme její odpověď, která je uvedena ve sloupci s citáty.

V Bibli je uveden výrok Šalomouna, který říká, že je osudné nemít vizi. (Viz protějšší citát.)

Richard Leider ve své knize Life Skills (Životní dovednosti) uvádí, že absence smyslu přináší člověku „vnitřní smrt“. Prohlašuje, že je to „nejnenasytnější zabiják“ moderní západní společnosti. „Vnitřní rezignace či smrt“ je vyhasínání a umírání bez toho, že bychom si to uvědomovali. Je to stav protloukání se životem bez jeho plného prožívání.

„Vnitřní smrt“ je život bez růstu. Je to zajištěná cesta. Je to hraní si na jistotu bez ochoty nést odpovědnost za přiměřené riziko. Je to pouze následné reagování namísto aktivního přístupu. Je to předání kontroly nad naším životem čemukoli a komukoli kolem nás. „Vnitřní smrt“, to je také neexistence sebeúcty. (Viz příznaky tohoto stavu v citátu R. Leidera.)

„Pokud člověk nemá jiný smysl života, než žít pouze pro sebe, zemře – nejdřív duševně, potom emocionálně a nakonec i fyzicky.“

Richard Nixon,
Časopis Time 2-4-1990

Helen Kellerové jednou položili otázku, zda může být něco horšího než se narodit slepý. „Ano, mít zrak, ale přitom žádnou vizi,“ odpověděla bez váhání.

„Není-li žádného vidění, lid pustne.“
Přísl. 29,18; Bible

*„Jsi ‚vnitřně mrtvý‘, pokud:
— se vyhýbáš rozhodnutím,
— sníš o tom, až budeš v důchodu,
— mluvíš hodně o tom, co budeš dělat, místo toho, abys to udělal,
— svoji důležitost zakládáš na svých minulých výkonech.“*

Richard Leider,
Life Skills

ZVLÁDEJ SVŮJ ŽIVOT!

„Poznání sebe sama je ten nejobtížnější životní úkol. Dokud skutečně nepoznáš své silné a slabé stránky, dokud sis nevyjasnil, co chceš dělat a proč to chceš dělat, nemůžeš mít úspěch v tom pravém slova smyslu.“

Warren Bennis,
On Becoming a Leader

„Vím, kdo jsem byl, kdo jsem nyní a kde chci být v budoucnu. Jinými slovy, vím, kam až jsem schopen jít ve své odevzdanosti a proč.“

Dan Kaplan,
The Credibility Factor

„Abys byl skutečně šťastný, potřebuješ jasně znát svůj směr. Potřebuješ se odevzdat něčemu většímu a důležitějšímu, než jsi ty sám.“

Brian Tracy,
Maximum
Achievement

Poznání sebe sama

Hlavním cílem semináře „Zvládej svůj život!“ je pomoci ti v sebeporozumění, v tom, co skutečně chceš od života.

Odborník na vůdcovství Warren Bennis poznamenává, že „poznání sebe sama je ten nejobtížnější _____“ (Viz citát vlevo.)

Dan Kaplan, ředitel společnosti Hertz Rental Corporation, píše o svém osobním sebepoznání (viz citát):

„Vím, kam až jsem schopen jít ve své _____ a proč.“

Brian Tracy, jedna z největších autorit ve vyučování dovednostem, které vedou k úspěchu a motivaci, mluví o tom, že potřebujeme jasně znát svůj směr, že se potřebujeme „odevzdat něčemu _____ a důležitějšímu, než jsme my sami.“

Najdi si několik minut a zeptej se sám sebe:

- Jaké uznávám hodnoty – co je pro mě skutečně důležité?
- Řídím se těmito hodnotami ve svém životě?
- Mám jasnou představu o smyslu a cíli svého života?
- Nabízí mi život ještě něco víc – mám v životě ještě co objevovat?

Určení cílů

— na co se zaměřit

Najdi si chvílku k zamýšlení nad určitým cílem, kterého bys chtěl dosáhnout. Je důležité si ho napsat.

Do rámečku si můžeš zaznamenat tři strategické kroky k dosažení tohoto cíle. Tvůj cíl musí být realistický a měl by pro tebe představovat určitou výzvu. Je důležité stanovit si termín jak pro dosažení cíle, tak pro jednotlivé kroky potřebné k jeho naplnění.

Můj osobní cíl:

Datum stanovení cíle: _____ Termín splnění: _____

Kroky k jeho realizaci:

1. _____

Termín splnění: _____

2. _____

Termín splnění: _____

3. _____

Termín splnění: _____

Stanovení cílů ti pomůže získat maximální prospěch ze semináře „Zuládej svůj život!“. Růst je možný tehdy, když jsme zaměřeni na cíl.

Pohled na sebe sama

Hlavní překážkou, která nám brání ve zvládnání života, je nerealistický pohled na sebe sama.

„Pochopení toho, jak jsme dospěli do stavu, ve kterém se nacházíme, porozumění příčině poškozené sebeúcty, to je hlavní krok k dosažení emocionální zralosti a rovnováhy.“

Drs. Minirth, Meier and Arterburn, The Complete Life Encyclopedia

„...smýšlejte o sobě střízlivě.“

Římanům 12,3
Bible

Doktoři Minirth a Meier, kliničtí psychiatři, píší o důležitosti sebeúcty. (Viz citát.)

„...porozumění příčině poškozené sebeúcty, to je hlavní krok k dosažení emocionální _____ a _____.“

Naše sebeúcta ovlivňuje zvládnání různých oblastí života:

- náš smysl a cíl
- naše pocity
- naše chování
- naše vztahy
- naši kariéru

Bible může naše postoje významně ovlivnit. Citát vpravo uvádí, jak bychom o sobě měli smýšlet: „...smýšlejte o sobě _____.“

Měli bychom rozpoznat, jaké činnosti jsme schopni vykonávat dobře, a jaké nikoli. Toto doporučení bychom mohli vyjádřit také slovy: „V odhadu svých schopností zachovejte střízlivost.“

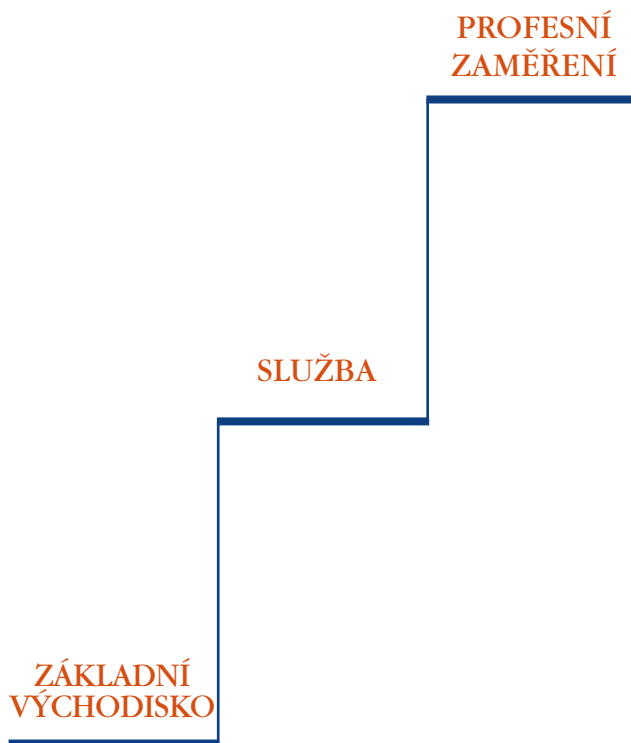
Důležitost sebepřijetí a sebeocení, to je v tomto semináři opakující se téma; je to základní faktor emocionálního štěstí a zdraví.

Smysl a cíl

– tři úrovně

V přemýšlení o smyslu života nám pomůže následující schéma.

Pro náš osobní rozvoj je důležité zamyslet se nad každým uvedeným stupněm.



Převzato z knihy Life Skills autora Richarda J. Leiderera

1. stupeň: Základní východisko

Proč se ráno probouzíme? Je to, o co usilujeme, smysluplné?

Pokud je vesmír pouze dílem náhody, potom je náhodná i naše existence. Jestliže má ale vesmír nějaký smysl, potom jej máme i my.

Pochopení toho, odkud jdeme, významně ovlivňuje smysl naší existence. Poznání vlastní identity je prvním krokem k definování našeho smyslu a cíle.

2. stupeň: Služba

Jak máme žít? Jak máme definovat náš účel a cíl nyní a v budoucnu?

V hospodářství se stále více rozvíjí odvětví služeb. Mnozí zjišťují, že také na osobní úrovni lze životního naplnění dosáhnout poskytováním pomoci druhým.

Každý z nás je jedinečný – a k životu může přispět způsobem, který nikdo jiný není schopen napodobit. Vyjádření této jedinečnosti ve službě druhým je podstatnou součástí životního smyslu a cíle.

3. stupeň: Profesionální zaměření

Zeptej se sebe sama:

- Jaký mám talent? Kde ho mohu nejlépe využít?
- Co dělám nejradyji?
- Co nejlepšího mohu vložit do svého životního díla?

Dr. Jonas Salk zdůrazňuje, že mít účel a cíl je podstatou života: „Odevzdat se určitému povolání, mít smysl pro odpovědnost, v něco doufat a o něco usilovat, to je přirozená součást lidského bytí.“

Talent a schopnosti, to jsou dary našeho života; musíme si však vybrat práci, ve které je chceme uplatnit.

Hlubší pohled na smysl a cíl

Dr. James Dobson píše o rozčarování mnohých lidí a cynismu moderního světa. Všimni si, jakými slovy popisuje pocity dnešní mladé generace (viz citát vpravo): Podle něj jsou dnes mnozí mladí lidé „hořce_____“.

Podle dr. Herberta Kohna je neschopnost najít účel a cíl „největším problémem dneška“.

Jakým způsobem francouzský filozof Jean Paul Sartre popsal člověka? „Člověk je jako šumění _____“.

Šalomoun v Bibli rovněž hovoří o marnosti a pomíjivosti, kterou pociťují mnozí i dnes. Připadalo mu, že je život nesmyslný.

Zdroj smyslu hledal ve věcech, ve kterých ho hledá i moderní společnost; hledal bohatství, víno, ženy, písň, zábavu, poznání (viz kniha Kazatel v Bibli).

V líčení své beznaděje Šalomoun opakovaně používá frázi „pod sluncem“. Říká, že nic, co se pod sluncem děje, nemá smysl. „Všechno je pomíjivost a honba za větrem a žádný užitek z toho pod sluncem není.“ (Kazatel 1,5.9.14; 2,11.17.18.19.20.22; 3,16; 4,1.3.7.13; 6,1.12; 9,5)

Tento svůj postoj zastával Šalomoun až do chvíle, kdy vzhlédl nad slunce – nad materiální, hmotné a pozemské věci – a zaměřil se na duchovní rozměr, ve kterém našel smysl a naplnění.

„Vypozoroval jsem, že ve své většině jsou mladí lidé ve věku mezi dvanácti a dvaceti lety hořce zklamáni z toho, kdo jsou a co zastávají.“

Dr. James Dobson

„Člověk je jako šumění nicoty.“

Jean Paul Sartre

„Viděl jsem všechno, co se pod sluncem děje, a hle, to všechno je pomíjivost a honba za větrem.“

Kazatel 1,14
Bible

Základní smysl naší existence

Když vzhledneme „nad slunce“, objevíme základní princip života – LÁSKU.

V hledání pravého smyslu jsme odkázáni na lásku. Alfred Adler napsal:

„Všechna lidská _____ jsou výsledkem nedostatku lásky.“

Jsmo schopni milovat, protože jsme byli milováni: v dětství jsme cítili teplo a blízkost matčiných ňader, bezpečí a jistotu otcovy náruče, nepodmíněné přijetí našimi rodiči bez ohledu na naše pády či neúspěchy.

Láska dává životu smysl; léčí naše rozjitřené city a citová zranění. Dr. Karl Menninger popisuje léčivou sílu lásky:

„Láska _____. Léčí ty, kteří ji dávají, a léčí také ty, kteří ji přijímají.“

Mnozí lidé poznali starodávnou moudrost, kterou popisuje Bible a jež pomáhá hlouběji porozumět podstatě lásky. Mluví o Bohu jako o původci lásky.

„My milujeme, protože Bůh _____ miloval nás.“

V běžném životě ztělesňují Boží lásku zpravidla rodiče vychovávající své děti.

Lidé, kteří byli připraveni o lásku – a to zejména v raném dětství –, citově velice strádají.

O niterných lidských potřebách pojednávají další části tohoto semináře.

„Všechna lidská selhání jsou výsledkem nedostatku lásky.“

Alfred Adler
Citováno z knihy
Why Am I Afraid to Tell
You Who I Am?
(Proč se ti obávám říct,
kdo jsem?)

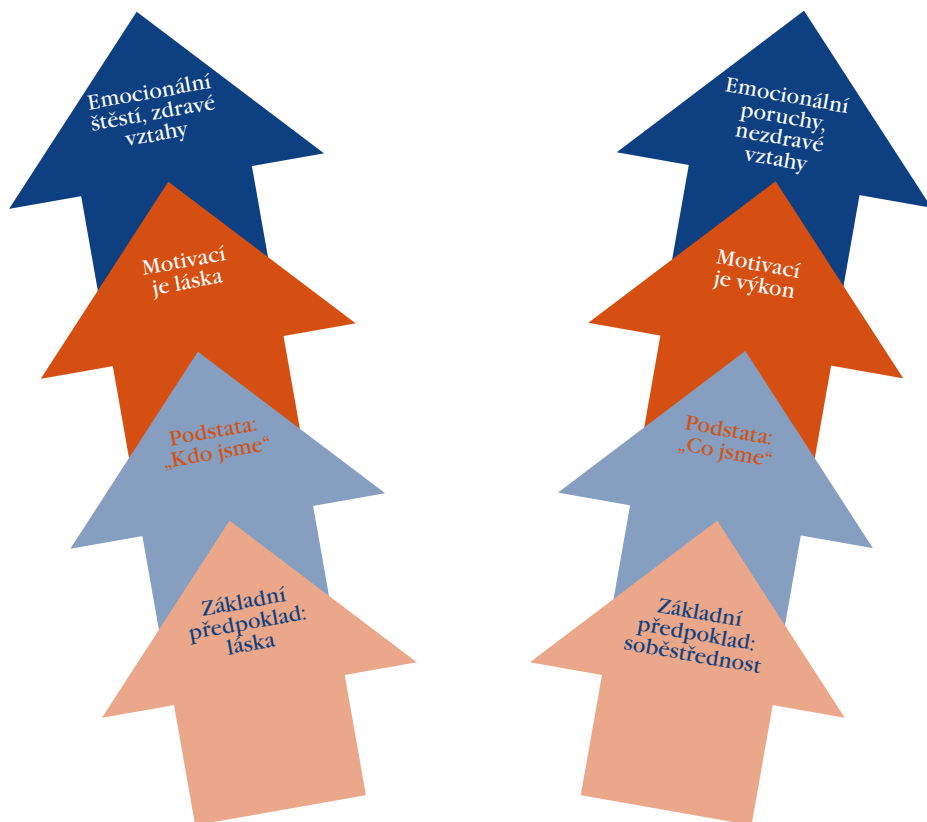
„Láska léčí. Léčí ty, kteří ji dávají, a léčí také ty, kteří ji přijímají.“

Dr. Karl Menninger,
tamtéž

„My milujeme, protože Bůh napřed miloval nás.“

1. list Janův 4,19
Bible

Východisko, z něhož odvozují smysl svého života, dává mému životu i základní směr



„Ta představa mě ohromila: bylo to poprvé, kdy jsem pochopil pravdu, o které tak často mluví básníci a již myslitelé obvykle považují za vrchol moudrosti. Totiž že láska je nejvyšším, konečným cílem, jehož člověk může dosáhnout. Potom jsem skutečně pochopil největší tajemství, jemuž má svůj hlas propůjčovat poezie, myšlení i víra – spasení člověka je skrze lásku a v lásce.“

Viktor Frankl,
Man's Search
for Meaning
(Vůle ke smyslu)

Na závěr

Viktor Frankl byl jedním z těch, kdo jako zázrakem přežili hrůzy Osvětimi, nejstrašnějšího koncentračního tábora v Polsku. Během druhé světové války v něm zahynuly miliony lidí. Franklovo zaměření na lásku a naději během doby utrpení bylo životně důležité, dávalo mu sílu k dalšímu životu. V této souvislosti doporučujeme jeho knihu „Man's Search for Meaning“ (Vůle ke smyslu).

Další díl semináře pojednává o vztazích. Seznámíme se s různými stupni přátelství a budeme pronikat do principů důvěrnosti ve vztazích.