

„Nejvěrnější přítel člověka je stres.“ (Jiří Žáček)
O životním stylu dneška. Úvaha.

Zpracovala: Věra Vilémová, třída 4.D (Veřejná správa), školní rok 2008/2009

„Nejvěrnější přítel člověka je stres.“ Tento citát Jiřího Žáčka je jistě pro dnešní dobu typický. Ale musí to tak být? Člověk by mohl žít i jinak, pokud by chtěl. Často zapomínáme na to, že máme svobodnou volbu. Každý sám si může přijít na to, jak žít. Právě proto, že dnešní doba nabízí tolik možností. Jen jich umět využít.

Bohužel člověk je často všemi vymoženostmi tak zahlcen, že není schopen prokřestit si mezi nimi cestu. Stává se povrchním, otupělým, navyklým dostat vše hned. Bez toho, aby uvažoval, zda to skutečně potřebuje. Do pozadí jsou odsouvány obyčejné „lidské“ hodnoty jako soucit, solidarita, určitá velkorysost, především pak schopnost vnímat a zastavit se. Zamyslet se nad svým životem i životy svých blízkých. A nakonec umění rozhodnout se se svými špatnými (pokud je tak shledáme) životními návyky něco dělat.

Mnoho lidí si stěžuje na styl svého života. Muži se scházejí u piva a nadávají na stereotyp, ženy a prohry v kopané, na to, kdo uspěl v dnešním zápase a kdo přišel o smysl své existence. Závěry těchto diskusí bývají stejné. Smysl toho všeho? Smířit se s realitou a zase se brzy sejít v hospodě. Ráno vstát, jít do práce, z práce, a tím to pro mnohé končí. Stereotyp nebo stres? Zdá se, že dny ubíhají všechny stejně, ale přece tak rychle, až je to pro člověka slovy těžko vyjádřitelné.

Myslím si, že základem spokojeného života, zdravého životního stylu, je zdravá mysl. Především uvědomění si svých kvalit i záporů, nějaké cíle, kterých chceme dosáhnout. A to se často nedaří hned. Jen po malých krůčcích, které se jeví v kontrastu s dnešní uspěchaností často jako zanedbatelné a zbytečné. Ale jsou naše a my z nich můžeme mít radost, ale jen když se nezastavíme „na cestě za svou rybou“.

Je snadné teoretizovat, vést sáhodlouhé debaty o moudrostech klasiků (vždyť vše bylo už v podstatě řečeno), tvářit se při tom všem vědoucně a zkušeně a další den vstát a nechat se unášet kolotočem starostí. Proplouvat s odřenými lokty, třeba i měsíce bez zastavení, jen s kradnými pohledy na hodinky. Závod s časem, který nevyhraje nikdo. A na konci jen suše konstatovat nemilý fakt :“Kdy jsem byl vlastně naposledy šťastný...?”

Otázkou zůstává, v čem vlastně štěstí hledat, co stačí ke spokojenosti, zda si člověk opravdu musí stále na něco stěžovat. Otázkou také je, zda někdy společnost uměla žít lépe a zda je vůbec možné najít univerzální recept na štěstí. Každý má jiné priority, to je jisté. Například šamanům v Africe postačuje víra v sebe a duchy temnot, ke kterým podivným zaříkáváním vysílají své prosby. Ti se jistě nestresují. Později svou duši odkáží nadpozemským silám a nechají se ukolébat ve svém podvědomí.

Víra. Důležitá a stěžejní záležitost v životě mnohých lidí. Někdo ji nazývá alibismus, jinému pomáhá v překonávání těžkých životních zkoušek. Myslím si, že lidé, kteří vyznávají svého Boha, více uvažují o životě. Dokáží se zastavit a některé paradoxní situace, které se těžko vysvětlují rozumem, přijímají proti ateistům jako naprostou samozřejmost. Ano. Mnozí spoléhají na blažený posmrtný život a je úplně jedno, že to možná není pravda. Z vědeckého hlediska ...a z hlediska fyzikálních zákonů... Víra však dává životu smysl a lidé se v jejím

objektů cítí šťastní, bezpeční a jistější. A toho se snažíme dosáhnout všichni. Každý může věřit v naději, v lepší zítřky a v to, že dokáže spoustu věcí změnit. Člověk by měl být optimista a umět se postavit k problémům. A také věřit, že nic se nejlí tak horké, jako se uvažilo.

Existuje spousta vlastností, které by člověk měl mít, aby byl šťastný a spokojený se životem. Jednou z nich je schopnost nebát se být sám. Nedávno jsem byla nucena jít pozdě v noci po městě. Ulice byly liduprázdné. Ze začátku jsem měla obavy z každého rohu, za kterým by se mohlo objevit děsivé monstrum, ale pak jsem si uvědomila, že všechny strach pramení jen ze mě a mých představ, že jsem na té ulici úplně sama – jen s tichem a prázdňem uvnitř sebe. Člověk dnešní moderní doby neumí být sám a zbytečně se bojí sám sebe, protože už není zvykem mluvit o svých pocitech a přiznávat nějaké slabosti.

Je doba konkurence, kritériem úspěšnosti jsou peníze, pro mnoho lidí se proto nejvyšším možným cílem stává dobře placená práce. Být šťastný pro ně znamená mít co nejvíce peněz. Mnozí se tak snaží být dokonalí nejen pro sebe, ale hlavně pro své okolí. Honosí se svou vůlí a nestydí se předkládat hned na úvod svůj výplatní lístek. Lepší a morálnější by však bylo přestat. S čím? S tím, co v nás pomalu, ale jistě zabíjí schopnost *prožívat* život se vším všudy.