

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2010 – 2013

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kateřina Vrbová

Pozitivním myšlením k seberozvoji

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Vladka Fischerová-Katzerová

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2010 - 2013

BACHELOR THESIS

Kateřina Vrbová

Positive thinking to self-development

Prague 2013

The Bachelor Thesis Work Supervisor:
Mgr. Vladka Fischerová-Katzerová

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 19. 3. 2013

Kateřina Vrbová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Mgr. Vladě Fischerové-Katzerové za její ochotu, s jakou mi poskytovala cenné informace a rady při vedení této bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá stručným popisem mozku a jeho základních funkcí. Rozděluje pojmy vědomí a nevědomí, charakterizuje osobnost, myšlení a vnímání, lidskou duši a zdraví – fyzické i psychické. Nastiňuje metody, díky nimž je možno dosáhnout pozitivního způsobu myšlení a následné vnitřní vyrovnanosti. Praktická část je zaměřena na zkoumání toho, zda lidé uplatňují, rozvíjejí a věří ve vliv pozitivního způsobu myšlení na život a považují-li seberozvoj za důležitý. Jsou zde zkoumány názory na duševní a fyzické zdraví, na víru a náboženství.

Klíčové pojmy

Dotazníková šetření, duše, duševní a fyzické zdraví, lidský mozek, metody seberozvoje, nevědomí, osobnost, „pozitivní svět“, vědomí, způsoby myšlení.

Annotation

The Bachelor thesis in its theoretical part deals with a brief description of the brain and its basic functions. It divides the concepts of consciousness and unconsciousness, characterizes the personality, human soul and health – both physical and psychical. It outlines the methods which allow us to reach positive thinking and subsequent internal balance. The practical part is focused on a research whether people apply, develop and believe in the effect of positive thinking on life and whether they consider self-development to be important. The opinions on mental and physical health, faith and religion are examined in this thesis.

Key words

Consciousness, human brain, mental and physical health, personality, „positive world“, questionnaire surveys, self-development methods, soul, unconsciousness, ways of thinking.

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 LIDSKÝ MOZEK A MYŠLENÍ	10
1.1 Základní funkce mozku.....	11
1.2 Stručný morfologický popis mozku	13
1.3 Vědomí.....	14
1.4 Nevědomí (podvědomí)	15
1.4.1 Úloha nevědomí v životě člověka	16
2 POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ MYŠLENÍ	18
2.1 Osobnost.....	19
2.2 Odlišné vnímání reality	21
2.2.1 Negativní myšlení a jeho vliv na život jedince	22
2.2.2 Pozitivní myšlení a jeho vliv na život jedince.....	23
3 INDIVIDUÁLNÍ SEBEROZVOJ LIDÍ	26
3.1 Důležitost vlastního seberozvoje	27
3.2 Duše.....	29
3.2.1 Duševní zdraví	31
3.2.2 Vliv duševního zdraví na zdraví fyzické	32
4 VYBUDOVÁNÍ VLASTNÍHO „POZITIVNÍHO SVĚTA“	34
4.1 Metody rozvoje osobnosti a pozitivního myšlení	35
4.1.1 Sugescie	35
4.1.2 Síla vůle	36
4.1.3 Meditace a koncentrace.....	37
4.1.4 Relaxace	39
4.1.5 Jóga	40
4.1.6 Víra.....	41
4.1.6.1 Víra a náboženství.....	42
PRAKTICKÁ ČÁST	44
5 CÍLE PRŮZKUMU A METODIKA	44
6 VÝSLEDKY INTERNETOVÉHO PRŮZKUMU	46
7 SHRNUÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI	61
ZÁVĚR	64
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	66
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	69
SEZNAM PŘÍLOH.....	71

ÚVOD

Téma významu a vlivu pozitivního myšlení k seberozvoji je aktuální. Dnešní doba je uspěchaná, moderní člověk razí názor, že „čas jsou peníze“ a jeho život se tak odehrává v neustálém spěchu a chaosu. Bytí současného člověka bývá často sužováno neustálým stresem, úzkostí, depresiemi a dalšími nepříjemnými stavy, kterým musí bezpodmínečně čelit.

Bylo zjištěno, že existuje propojenost mezi lidskou psychikou a lidským tělem, proto se lze domnívat, že šťastný člověk je také člověkem zdravým. V tomto případě je zmíněným zdravím myšlen stav lidské mysli, duše, jinými slovy duševní zdraví. Autorka práce zaměřuje svou pozornost právě na duševní zdraví – psychickou pohodu člověka – a poukazuje na skutečnost, že mezi lidskou myslí a jeho fyzickou schránkou existuje úzká spojitost. Lidská existence nespočívá pouze v materialistickém smýšlení, ale každý jednatel by měl hledat a zdokonalovat své „vyšší“, převážně morální, hodnoty. Také z tohoto důvodu lze usuzovat, že je obsah této práce aktuální, neboť mnoho lidí přikládá významnou váhu spíše „hromadění věcí“, nežli zdokonalování sebe sama. Autorka práce pokládá za jednu z možných příčin odklon moderního člověka od tradičního pojetí víry a s ní souvisejícím náboženstvím, tedy zatvrzení se v duchovním rozvoji. Náboženství je často spojováno s nemorálním chováním církve a jejích příslušníků, u kterých se častokrát neprojevuje pouze čistá a ryzí víra v Boha. Proto je sice vhodné shledávat mezi pojmy „víra“ a „náboženství“ jistou souvislost, avšak „neházet je do jednoho pytle“.

Hlavním cílem této práce je zjistit, zda má způsob, jakým člověk přemýšlí, vliv na jeho osobní život – mimo jiné na jeho fyzické a psychické zdraví. Je-li pozitivní myšlení jakýmsi strůjcem lidského štěstí, které však v očích každého jednotlivce představuje něco zcela odlišného, nebo je vliv, jež má na lidskou existenci, pouze nepatrný, či dokonce bezvýznamný. Záměrem je také poukázat na důležitost lidského seberozvíjení a neustálé zdokonalování lidského žití. Je-li vhodné nebo dokonce nutné, aby si člověk stanovil jasné životní priority a cíle, kterých chce dosáhnout, a jaké jsou metody, díky nimž bude jejich uskutečnění snazší a efektivnější. Důležitou náležitostí práce je vytyčení těch „správných“ cílů a hodnot, ke kterým by měla lidská existence směřovat, chce-li se člověk stát duševně a v návaznosti na to také fyzicky zdravou a vyrovnanou osobností.

Nejprve budou stručně nastíněny hlavní náležitosti a základní funkce lidského mozku, neboť právě mozek je centrem lidského myšlení. Následně bude

charakterizováno lidské vědomí a nevědomí (podvědomí). Obsahem práce bude také bližší charakteristika „osobnosti“ a individuálního vnímání reality jednotlivcem, tedy způsoby myšlení, jež lidé v běžném životě uplatňují. Pozornost bude zaměřena na vyšší cíle, jichž se člověk snaží dosáhnout pomocí vlastního seberozvoje. Bude nastíněno, že osobnost člověka utváří jeho tělo, ale také neméně důležitá duše, která ovlivňuje jeho celkové zdraví. V závěru teoretické části budou představeny metody, které člověku mohou dopomoci přiblížit se k „dokonalosti“ v oblasti duševní takovým způsobem, aby si vytvořil svůj „pozitivní svět“ a dosáhl tak vnitřního klidu.

V následné praktické části bude proveden výzkum mezi veřejností, který poukáže na převládající způsob myšlení a na skutečnost, zda jsou lidé toho názoru, že je jejich existence ovlivňována jejich myslí. Považují-li jednotlivci seberozvoj za důležitou součást svých životů, a jakým způsobem svou existenci v této oblasti obohacují. Jak se stavějí k názoru, že lidská mysl má přímý vliv na lidské tělo a považují-li se za „věřící“. V tomto případě je záměrem poukázat na skutečnost, že mnoho lidí „věří“, přestože zaujímají k náboženství často až nepřátelský postoj. Zde bude otázka náboženství nastíněna pouze okrajově, v souvislosti se zmíněnou vírou, neboť víry je třeba využít při vytváření „pozitivního světa“, spolu s dalšími metodami, které budou v této práci blíže charakterizovány.

Při psaní této práce budou uplatňovány metody analytické, historické, empirické a bude vycházeno z relevantní odborné literatury zaměřené na danou problematiku. Odborná literatura bude doplněna minimem literatury motivační, jíž lidé věnují svou pozornost při snaze o zdokonalování sebe sama. V této práci nebudou využity pouze psychologické či pouze filozofické názory autorů, ale tyto názory budou kombinovány, společně s dalšími, jež jsou spíše teologického rázu. V první kapitole, u popisu mozku, bude daná problematika okrajově popsána z pohledu anatomického, neboť nastínění základní struktury a funkcí mozku, jež je nepostradatelnou součástí lidského myšlení, je v tomto případě na místě.

TEORETICKÁ ČÁST

1 LIDSKÝ MOZEK A MYŠLENÍ

„Myšlení můžeme definovat jako psychickou (vnitřní) manipulaci se symboly nebo znaky, s představami i vjemy, jež nám umožňuje analyzovat vztahy mezi jevy a na základě toho předpovídat jevy, jež nastanou, případně účelně jednat. Lze říci, že jde o zvláštní způsob poznávání.“ (Říčan, 2002, s. 66). Pokud člověk zaměří svou introspekci na své vlastní myšlení, zjistí, že při něm manipuluje s různými představami a vjemy. Myšlení se lidem někdy jeví jako „vnitřní řeč“. Lze říci, že myšlení je proces nevědomý. (Říčan, 2002, s. 67).

„Myšlení má svůj materiální základ. Je projevem nejvýše organizované hmoty – lidského mozku. Máme-li se pokusit o nastínění cesty k tvořivému myšlení, je nutné seznámit se s tím, co je materiálním nositelem myšlení, i s poznatky vědy o lidském mozku.“ (Tenzer, Pstružina, 1984, s. 57). Nejobecnější funkcí mozku je myšlení. *„Myšlení je způsobem racionálního vztahu člověka ke skutečnosti. Přesto však vedle racionálního vystupuje jako produkt myšlení i neracionální.“* (Tenzer, Pstružina, 1984, s. 106). *„Pochopení povahy a funkce nositele myšlení – mozku – je východiskem k objasnění otázky, co je myšlení, ale nemůže se na ni redukovat. Klíčová je skutečnost, že vzdor tomu, že mozek se skládá z ohromného množství neuronů, glíí, synapsí a rozmanitých struktur, pracuje jako jednotlivá soustava. Jedině v kontextu těchto souvislostí lze pochopit myšlení.“* (Tenzer, Pstružina, 1984, s. 93).

Lidský mozek je považován za nejsložitější přirozený systém ve známém vesmíru, proto se také stal novou hranicí vědy v okamžiku, kdy byla devadesátá léta 20. století prohlášena Národními instituty zdraví USA za dekádu mozku a vědomí. (Goldberg, 2004, s. 38). Vědomí je jedinečný způsob, kterým je člověk schopen mít prožitky. Je považováno za vnímací orgán, jež chápe svět v obrazech a symbolech, které následně „Já“ asimiluje a vytváří z nich pojmy. Vědomí je dále interpretováno jako něco relevantního, jeho obsahy jsou podstatně ovlivňovány nevědomím. Také je možné jako vědomí chápat všechny psychické procesy, či naopak pouze ty, na něž je zaměřena pozornost a jsou zřetelně uvědomovány. Vědomí lze také mínit jakési vnitřní postřehnutí toho, co se v člověku v daném okamžiku odehrává. Někteří autoři pojem vědomí zcela odmítají. (Geist, 2000, s. 322).

1.1 Základní funkce mozku

Pro zjednodušení funkcí mozku, které se týkají probouzení a aktivace, je možné uchýlit se k metafoře stromu, neboť strom má kmen a větve, jež se dělí na větvíčky, na jejichž koncích bývají plody. Podobně jako strom je také organizovaný lidský mozek. Kmenem zmíněného stromu je mozková osa (mozkový kmen), ta má na starosti fyziologickou probouzející reakci, také aktivuje funkci mnoha oblastí mozku – plodů. Poškození mozkového kmene může zapříčinit kóma, neboť naruší vědomí. Uvnitř mozkového kmene se vyskytují početná jádra, ze kterých vystupují složité systémy vláken (většinou jsou jádra a jejich vlákna biochemicky specifická – tvoří a dopravují určitý nervový přenašeč; nebo jsou biochemicky složitá – tvoří a dopravují větší počet nervových přenašečů), které jsou větvemi stromu. V každé větvi se vyskytují vlákna, jež směřují do vymezených mozkových oblastí (zde zajišťují aktivaci). Pokud dojde k poškození větví, nebude narušeno vědomí jako celek, avšak budou poškozeny jednotlivé funkce mozku. Každá větev je nositelem vlastní množiny funkcí. (Goldberg, 2004, s. 45).

„Thalamus je často chápán jako jednotná struktura, ve skutečnosti jde o soubor mnoha jader. Některá z nich zpracovávají vymezené druhy smyslových informací: sluchové, zrakové, dotykové a podobně. Jiná talamická jádra různé druhy smyslových informací integrují.“ (Goldberg, 2004, s. 46). Thalamus je centrem vegetativních, senzitivních a motorických spojů. (Tenzer, Pstružina, 1984, s. 57).

„V úzkém vztahu s talamem je hypothalamus. Talamus monitoruje stav zevního světa, hypothalamus monitoruje vnitřní stavy organismu a pomáhá je uchovávat v adaptabilním stavu, v homeostatické rovnováze. Hypothalamus je rovněž soubor vymezených jader, každé z nich má vztah k vymezenému aspektu homeostázy: k příjmu potravy, tekutin, tělesné teplotě, atd.“ (Goldberg, 2004, s. 46). Hypothalamus obsahuje vegetativní centra a ovlivňuje hypofýzu s centrem endokrinních regulátorů; je ve své činnosti ovlivňován, nicméně sám ovlivňuje oblast koncového mozku, tzv. limbický systém, jež je důležitý z hlediska chování emocionálního. (Tenzer, Pstružina, 1984, s. 57).

„Nejstarší části mozku jsou ty, které bezprostředně souvisejí s vegetativně fyziologickými potřebami člověka. O něco mladší jsou emocionální centra mozku (podkorová oblast) a nejmladší a zároveň integrující je mozková kůra. Mozková kůra se vyvinula mnohem později a u člověka je materiálním nositelem myšlenkových schopností.“ (Tenzer, Pstružina, 1984, s. 59). To, že se v průběhu evoluce mozku

začala mozková kůra vyvíjet poměrně pozdě, zmiňuje také Goldberg. Mozková kůra zahrnuje hipokampus a cingulární kůru. Funkce hipokampu („mořského koníka“) je klíčová pro paměť. Někteří vědci vyjadřují přesvědčení, že je určen především k prostorovému učení. Goldberg podotýká, že se jedná o zúžený úhel pohledu, jež je dán experimenty na zvířatech – prostorové učení je v tomto případě jedinou možností studia paměti. U lidí se hipokampus podílí například také na slovní paměti. Funkce cingulární kůry není jasná, ale předpokládá se, že má podíl na emocích, na interakci poznávacích funkcí s emocemi, na mechanismu orientované pozornosti a na hybnosti. (Goldberg, 2004, s. 47).

„Mozeček se podílí na kontrole pohybů, zejména na koordinaci jemných pohybů ve vztahu ke smyslové informaci. Nové studie ukázaly těsný vztah mozečku k čelní kůře a podíl na složitém plánování.“ (Goldberg, 2004, s. 47). Je možné si metaforicky činnost mozečku představit jako výpočetní systém, který řídí přesnost a jemné zacílení pohybů. Také má zásluhu na udržování polohy těla. Představa o tom, že lze mozeček připodobnit k výpočetnímu systému – především jemné motoriky – však díky podrobnějšímu neuropsychologickému vyšetřování, později padla. Mozeček totiž zdaleka není pouze výpočetním systémem pro jemné, cílené a přesné pohyby, ale má také podíl na funkcích poznávacích (tj. řeč, jazyk či citový život). (Koukolík, 2005, s. 103-104).

Lalokům připisuje Goldberg tyto funkce: týlní lalok se podílí na zpracování zrakových informací; spánkový lalok zpracovává informace zvukové; temenní lalok řeší zpracovávání dotyků; čelní lalok je spjat s pohyblivostí. (Goldberg, 2004, s. 47).

Pokud jde o funkce mozkových hemisfér, již v 19. století byly do krajnosti mylně zjednodušeny takto: levá hemisféra byla považována za nositelku humanity, inteligence a exprese; pravá hemisféra byla nositelkou emotivity, percepce a animality. V pozdějších letech výsledky experimentů přinesly další poznatky: levá hemisféra je dominantní pro řeč, jazyk a základní postupy běžné k řešení problémů; pravá hemisféra je dominantní pro vizuospaciální úlohy (např. zvládání trojrozměrného prostoru), a také pro některé rozměry emotivity. (Koukolík, 2000, s. 254-255). O levé hemisféře a její funkci se zmiňuje také Goldberg, přesněji sděluje, že o základní skutečnosti, již je vazba jazyka na levou hemisféru, nikdo nedebatuje. Na druhé straně předkládá otázku, zda je úzká spojitost s jazykem hlavní vlastností levé hemisféry, nebo se jedná o výsledek hlubší organizace mozku. Provedené pokusy vedly k rozporným závěrům, neboť jazyk je výlučně lidskou vlastností. Dichotomii založenou na jazyce je tedy možné užít pouze u lidí. (Goldberg, 2004, s. 57).

Funkce mozku nutně nejsou ovlivněny jeho hmotností. „*Lidský mozek tak, jak se historicky vyvinul, dosahuje váhy kolem 1000 až 2000 gramů. Přitom váha mozku nesouvisí podle soudobých poznatků bezprostředně s inteligenčními schopnostmi člověka.*“ (Tenzer, Pstružina, 1984, s. 58).

1.2 Stručný morfologický popis mozku

„*Z morfologického hlediska lze mozek rozdělit na tři části: přední mozek (prosencephalon), střední mozek (mesencephalon) a zadní mozek (rhombencephalon).*“ (Tenzer, Pstružina, 1984, s. 57). Přední mozek tvoří dvě části – koncový mozek a mezimozek. Koncový mozek se dělí na dvě hemisféry, jež jsou vzájemně spojeny vazníkem (corpus callosum). (Tenzer, Pstružina, 1984, s. 57). Corpus callosum je překrýván hemisférami. Vnitřní povrch hemisfér objímá cingulární kůra, která je spolu s hipokampem součástí mozkové kůry. (Goldberg, 2004, s. 47). Tato část mozku se dále dělí na laloky – čelní, temenní, spánkový a týlní. Tyto laloky jsou odděleny závy, brázdami. Povrch mozku je šedivé barvy a je tvořen mozkovou kůrou. Mezimozek je překryt koncovým mozkem a jeho nejdůležitějšími náležitostmi jsou thalamus, hypothalamus a připojená hypofýza. Střední mozek je nejmenším oddílem mozku. Zde jsou umístěny také okohybné a kladkové nervy, čtverhrbolí a důležitá je formace, jež ovlivňuje bdění a spánek. Zadní mozek tvoří mozeček, Varolův most a prodloužená mícha, do které mícha vyúsťuje. (Tenzer, Pstružina, 1984, s. 57-58). „*Mozeček je velký asi jako dětská pěst. „Obkročmo sedí“ na prodloužené míše Varolově mostu. Dostává informace z páteřní míchy, mozkového kmene – to je společně prodloužená mícha, Varolův most a střední mozek – i z obou mozkových hemisfér. (...) Uvádí se, že v mozečku je přibližně polovina všech mozkových nervových buněk.*“ (Koukolík, 2005, s. 103).

Mozek tvoří mnoho soustav různých druhů aktivace. „*Mozek můžeme chápat jako propojení dvou vysoce složitých typů organizace – strukturální a chemické. Takové propojení umožňuje exponenciální růst celkové složitosti systému. Tu dále umocňují všudypřítomné zpětnovazebné obvody, v nichž je aktivita zdroje signálu proměňována jejich cíli, jak místními, tak celkovými, jak strukturálními, tak biochemickými. Výsledkem je, že mozek dokáže vytvořit téměř nekonečnou soustavu různých druhů aktivace, odpovídající téměř nekonečnému počtu proměn zevního světa.*“ (Goldberg, 2004, s. 44).

1.3 Vědomí

Vědomí je pojem, který je často užíván, ale význam samotného slova je velmi ošidný. „*Vědomí je především stav bdělosti.*“ (Koukolík, 2005, s. 127). „*Vědomí se chápe i jako zkušenost – mezinárodní literatura užívá pojem experience.*“ (Koukolík, 2005, s. 127). „*Pojem vědomí rovněž odpovídá osobní psychice, v tomto smyslu je to všechno, čemu věříme, co zamýšlíme nebo co očekáváme.*“ (Koukolík, 2005, s. 127). Obsahy zmíněných třech významů vědomí popisují následující věty: vědomí = stav bdělosti: Pacient, jež byl zraněn, upadl do bezvědomí; vědomí = zkušenost: Uvědomil jsem si blížící se nebezpečí, mám obavy a strach; vědomí = osobní psychika: Uvědomuji si, že ve vás budím zájem. (Koukolík, 2005, s. 127).

Zjednodušeně lze říci, že ve vědomí se odehrává důležitý proces myšlení – to, čemu se člověk věnuje, např. jaký si zvolí druh četby, bydliště či životního druhu, je závislé na lidském vědomí. Ve vědomí jsou tedy informace vědomě rozumově hodnoceny a prověřovány. (Murphy, 1993, s. 31). Vědomí spočívá v myšlení, neboť jeho materiálním nositelem je mozek. Dynamičnost vývoje myšlení, stejně tak jako neustálost aktivity vědomí a v reflexi následně také myšlení, je základním a charakteristickým znakem mozku, tedy vědomí. (Tenzer, Pstružina, 1984, s. 94).

„*Vědomí je schopností mozku ideálně reprodukovat, zobrazovat, odrážet skutečnost. Každý odraz vnějšího světa může být určen jako nepojmový odraz nebo jako odraz pojmový. Už rovina senzualně empirická reprezentuje na úrovni počitků a vjemů ve vědomí odraz skutečnosti, který není uchopován jazykovými formami myšlenkových procesů.*“ (Tenzer, Pstružina, 1984, s. 115). Souvislost vědomí s poznáváním skutečnosti zmiňuje také Kafka. „*Obsahy vědomí jsou zdrojem poznávání skutečnosti. Pozorujeme-li obsahy našeho vědomí, shledáváme, že jsou v neustálém pohybu, nesetrvávají v klidu (jsou podrobeny ustavičné změně). Tyto psychické stavy jsou jedinečné, tzn. že jeden a týž obsah se nemůže ve vědomí vyskytnout dvakrát ve dvou různých obsazích a že stále se rozvíjející proud vědomí zůstává ve vzpomínce jako jednota. Myšlenka, kterou vyjadřuji, nestojí ve vědomí izolovaně, nýbrž je nepatrným výsekem toho, co jsem již řekl a co ještě říci chci. Ani minulost, ani budoucnost nejsou v ní obsaženy přímo. Jediné, co zažívám, je vědomí souvislosti, ovšem její postavení může být i potenciální, tj. mohu si kdykoli vyvolat i to, co předcházelo, minulé obsahy vědomí reprodukovat. Budoucnost si pak uvědomuji jako určitý cíl, k němuž směřuji.*“ (Kafka, 1999, s. 61). Vědomí uchopuje tento svět svými reflexemi a umožňuje každému jednotlivci, aby reagoval na prostředí svého

života odpovídajícím způsobem. (Tenzer, Pstružina, 1984, s. 115). „*Specifikou vědomí je jeho možnost reflexe o sobě samém.*“ (Geist, 2000, s. 322).

Lidské vědomí je ovlivňováno různými faktory, jež spoluutvářejí společnost. „*Kultura formuluje vědomí, aby se přizpůsobovalo určitým normám, omezuje typy zkušeností nebo kategorií pro zkušenosti, které jsou jednotlivci k dispozici, a určuje vhodnost nebo přijatelnost určitého stavu vědomí nebo jeho sdělování ve společenské situaci.*“ (Goleman, 2001, s. 146).

1.4 Nevědomí (podvědomí)

V české terminologii je užíváno pojmů nevědomí i podvědomí, do jisté míry je tak stírán rozdíl mezi těmito výrazy. V cizojazyčné literatuře se oba pojmy používají při označení téhož jevu. (Geist, 2000, s. 161).

Zjednodušeným objasněním pojmu nevědomí je, že se jedná o něco, co řídí podle vlastních zákonů tlukot srdce, dýchání, trávení, krevní oběh apod. Nevědomí považuje za pravdu vše, co mu vnukneme a čemu věříme. Na rozdíl od vědomí souvislosti vědomě neprověřuje a také proti nim nic nenamítá. (Murphy, 1993, s. 31). „*Označují se jím všechny obsahy a procesy, které nejsou ve vědomí, které však mohou ovlivnit nebo ovlivňují vědomé procesy a jednání. Pojem nevědomí(-é) je mnohoznačný a v podstatě znamená protiklad vědomí.*“ (Geist, 2000, s. 161).

Pojem nevědomí přebírá pro psychologii Freud, dle kterého nevědomí není němé, ale pouze hovoří jinými znaky a symboly nežli vědomí. (Zweig, 1981, s. 231). „*Pro Freuda není duševním aktem pouze to, co je vědomé, a v důsledku toho není nevědomé pro něho kategorií zcela odlišnou nebo dokonce podřízenou, nýbrž on s rozhodností zdůrazňuje toto: Všechny duševní akty jsou napřed děním nevědomým; ty z nich, které se stanou vědomé, nepředstavují žádný odlišný ani nadřazený druh, nýbrž jejich přechod do vědomí je pouze vlastnost přidaná zvenčí tak, jako světlo dopadá na předmět. Stůl tedy zůstává stejně stolem, ať stojí neviditelný v tmavé místnosti nebo jej rozsvícené elektrické světlo učiní vnímatelným. Světlo činí jeho existenci jen snáze poznatelnou smyslem, nevyrábí ji však.*“ (Zweig, 1981, s. 229). V psychologii tedy do prostoru patří duše, stejně tak nevědomí jako vědomí. U Freuda znamená „nevědomý“ poprvé nevědoucí. Ačkoli se zpětně toto nepatrné myšlenkové přepojení zdá jednoduché a samozřejmé, dějiny ducha tento tvůrčí okamžik psychologie zanesly k jakýmsi svět přetvářejícím vteřinám. (Zweig, 1981, s. 229-230).

Předfreudovským základním vědním názorem bylo a zůstává, že nevědomý svět je nečinný, že se jedná o odbytou minulost, o odumřelý život, a proto nemá jakoukoli moc nebo sebemenší vliv na duchovní přítomnost člověka. Freudovo pojetí naopak spočívá v tom, že nevědomí není žádným odpadem duševního života, ale samotnou pralátkou, ze které se pouze zanedbatelná část dostane do vědomí. Proto však ta většina, jež nevychází najevo – to nevědomí – neodumřelo a není ani nehybné. Působí totiž jako myšlení a cítění, je tedy aktivní. (Zweig, 1981, s. 230).

1.4.1 Úloha nevědomí v životě člověka

Pojem nevědomí (podvědomí) je používán pro označení jevů, jež jsou ve vědomí, ale není možné je vysvětlit. Jedná se o obsahy, které „vystoupily“ z vědomí, což si subjekt neuvědomuje – jsou latentní – znovu do vědomí se „vynořují“ dílem, ale dílem také zůstávají mimo ně. „Podvědomě“ však působí na lidské vědomí (psychické procesy). Nevědomím je dále označováno to, co zastupuje vědomé ve spánku, parapsychických jevech, hypnóze aj. Hlubinněpsychologický význam nevědomí, dle Freuda, tkví ve skutečnosti, že jde o jakousi relativně samostatnou oblast psychiky, která má vlastní, zejména sexuální, přání a mechanismy a stojí v protikladu k vědomému duševnímu životu jedince. (Geist, 2000, s. 184).

Nevědomá je naprostá většina duševního života. (Bakešová, 2009, s. 238). *„Celý náš život nepluje volně v živlu racionality, nýbrž je pod neustálým tlakem nevědomí; každý okamžik vyplavuje vlnu zdánlivě zapomenuté minulosti do našeho živoucího dne. Náš každodenní svět vůbec nepatří ve své vznešenosti bdělé vůli a uvažujícímu rozumu, jak se mylně domníváme, nýbrž záblesky skutečných rozhodnutí vystřelují z onoho temného mraku, z hlubin onoho světa pudů se vynořují ty náhlé nárazy, které otřásají naším osudem.“* (Zweig, 1981, s. 230-231). Freudovo pojetí nevědomí hovoří o tom, že jde o něco neustále aktivního. Například strach a hrůzy zažité v dětství, které jsou bdělou myslí již dávno zapomenuty, mohou občas nečekaně prorážet do každodenního života jedince. Žádosti a touhy nejen vlastní minulosti, ale také pokolení barbarských předků, se v nevědomí vnucují do lidského bytí. To, co přichází z lidského nitra, je pro člověka tajemstvím, ačkoli náhlé záblesky ovládají jeho vůli. Civilizované já odmítá, nebo ani neví o tom, že v nevědomí sídlí jakési prastaré JÁ. Základní snahou nevědomí je totiž proměnit se ve vědomí a projevit se tak v lidském myšlení a činech. Člověk je tedy nucen svá nevědomá hnutí neustále

potlačovat, proto se musí jeho etické a civilizační citění stále bránit proti chtíči pudů. (Zweig, 1981, s. 231). „*A tak se celý náš duševní život rýsuje jako nepřetržitý, vznešený, nikdy nekončící zápas mezi vědomým a nevědomým chtěním, mezi odpovědným činem a neodpovědností našich pudů – velkolepá to vize, kterou Freud poprvé nastínil.*“ (Zweig, 1981, s. 231). Na negativní emoce, jež se skrývají v lidském podvědomí má Kafka odlišný názor. Pokud se jedná o emoce zvrácené, dědičně zatížené, vůlí potlačené, skryté či neprobuzené, je nutné je odpoutat a učinit je podrobením rozboru vědomými. (Kafka, 1999, s. 74).

Sri Dhammananda cituje Buddhu, jež řekl: „*Vaše utrpení je způsobeno vašimi vlastními činy, povstávajícími z vaší nevědomosti.*“ (Dhammananda, 2002, s. 8). V tomto Buddhovo úsudku lze vnímat podobnost s Freudovo názorem o tom, že nevědomí (nevědomost) pohání lidské činy, často proti jejich vědomé vůli, a tím může působit utrpení. Oproti tomu Kafka na podvědomí, na lidské nitro, nahlíží především jako na zdroj nekonečné zásoby vědění, krásy, moudrosti a harmonie. Každý může tyto kvality vyvolat k inspiraci své práce či svého myšlení. Soustředěním je možné se přenést do světa mentálního – do světa podvědomí. Kafka tvrdí, že zapomenutím sebe sama a navozením stavu naprosté pasivity, avšak za stálé bystrosti při stavu vědomém, lze do hlubin mysli proniknout. Jako příklad uvádí Sokrata, který přiznal, že ke své nejhlubší pravdě nedospěl on. Nebyl to Sokrates kdo hovořil, nýbrž jeho vnitřní hlas. Nic jiného než k vědomí vyvolané podvědomé „já“ toto nezapříčinilo. (Kafka, 1999, s. 104).

2 POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

Myšlení je termín, jehož obsah se liší dle východisek a příslušností autorů k různým směrům. O myšlení byla vypracována řada teorií a nové stále vznikají. (Geist, 2000, s. 154).

„Do problému žití a přežití se lidé pouštějí s různou vnitřní silou. Ta se projevuje při zvládání kritických situací, stresu, přerůzných problémů a těžkostí. Psychologové, kteří se zabývají tím, jak se člověk vyrovnává s problémy, do nichž se v životě dostává, hovoří o síle našeho „já“ (ega). Tato charakteristika člověka je podstatnou součástí jeho osobnosti. Má výrazný vliv na to, jaký postoj a vztah má daný člověk ke světu – ke svému okolí i k druhým lidem. Podílí se na tom, jak daný člověk zvažuje vše, s čím přichází do styku, k jakým závěrům dochází, jak intenzivně promýšlí vše před tím, než dojde k rozhodnutí, jak a s jakou efektivitou se brání tomu, co se na něho valí či útočí. Vede to člověka k intenzivnějšímu využívání alternativních řešení, když běžné řešení situací je nějak zablokováno. Má to vliv na jeho tvořivou činnost, na to, jak je spokojen nebo nespokojen s tím, co dělá a jak žije.“ (Křivohlavý, 2011, s. 80).

Život člověka je často spojován s utrpením, kterému je třeba čelit. Lidé často zauímají různá stanoviska a různé úhly pohledu na danou problematiku, jejich způsob myšlení se tak ubírá pozitivním či negativním směrem. S pojmy jako je pozitivní a negativní myšlení jsou často spojovány určité optimistické či pesimistické postoje. Existují dvě pojetí optimismu – jedním z nich je tzv. hnutí pozitivního myšlení, druhý se označuje jako flexibilní optimismus. V tomto případě lze hovořit o prvé variantě. (Křivohlavý, 2011, s. 32-33). Dalajlama také hovoří o utrpení, tedy o neuspokojivé podstatě lidské existence, avšak v kontextu buddhistické cesty. Věčné utrpení člověka zde není spojováno s pesimistickým či negativním pohledem, ale je chápáno jako samotná podstata lidské existence. (Gjatso, Cutler, 1999, s. 139).

„Definice toho, co je pozitivní a co negativní, závisí na tom, jaké hledisko zvolíme. Když považujeme nemoc za něco negativního, pak lze zdraví považovat za to pozitivní. Platí to i o duševní nemoci a o duševním zdraví. Když pokládáme radost za něco pozitivního, pak je smutek a žal něčím negativním. Když mentální ochablost a slabost považujeme za něco negativního, pak je duševní svěžest a síla něčím pozitivním.“ (Křivohlavý, 2004, s. 7).

2.1 Osobnost

Především je vhodné zmínit, že každý člověk má více osobností. Nedávný výzkum přišel s myšlenkou, že se v jedné osobě skrývá více řídících center. Z tohoto plyne, že „já“, tedy charakter osoby, se skládá z více elementů (rozumové myšlení, sebevědomí, emoce, vědomí) a může se měnit. (Kašparů, 2006, s. 190). Také George Gurdjieff, který je významnou osobností jógy, je toho názoru, že v každém člověku nesídlí pouze jeden, ale celý dav. Proto, když člověk míní „já“, nemyslí tím pouze jedno „já“. V nauce o józe se uvádí, že jedinec musí ve svém nitru nastolit řád. Když se člověk probudí, projevuje se jedno jeho „já“, odpoledne druhé a večer třetí – mnoho podob ega. Ačkoli si lidé tuto skutečnost neuvědomují, měli by najít svůj pravý střed a stát se jednou osobností, s jedním „já“. (Osho, 2005, s. 16).

Říčan zmiňuje, že lidské „já“ se v čase mění. *„Vědomí kontinuity vlastní osoby a subjektu jako jejího jádra je nám hluboce vštípeno a běžně o něm nepochybujeme. Jsou však situace, kdy si uvědomujeme relativitu vědomí kontinuity jako psychického faktu. Když například vzpomínám na své dětství, cítím se v jeho vybraných a stylizovaných momentkách jako stále „tentýž Já“; stačí však najít náhodou svůj deník z doby, kdy mi bylo třináct, aby na mě dolehla radikální diskontinuita: To přece nejsem já!“* (Říčan, 2002, s. 87). I Kohoutek zmiňuje P. T. Younga, jež se stal stoupencem teorie „mnoha já“, avšak poněkud v jiném smyslu. Zde má člověk tolik já, kolik osob ho zná a kolik lidí si o něm vytvořilo nějaké představy. Tato teorie je dokládána patologickými případy rozštěpení lidské osobnosti. (Kohoutek, 2001, s. 173).

Z filozofického hlediska je otázka týkající se vymezení pojmu „osobnost“ dost zavádějící. Mnoho filozofů se snažilo uchopit správně otázku týkající se vymezení toho, co vůbec „osobu“ vytváří. Jednou z klasických ilustrací, jež popisuje tento problém, zmínil John Locke, který uváděl příklad v podobě příběhu o princovi a ševci. Hlavní myšlenkou tohoto příběhu je, že se oba probudili s tělem toho druhého – švec se probudil v paláci, princ se probudil v posteli švecovy ženy. Problém spočívá v tom, jak správně rozhodnout, kdo je princem a kdo je ševcem. Která složka je zde podstatnější – paměť či tělo? Tělo nabízí v životě mnoho prostředků k ověření toho, o jakou osobu se ve skutečnosti jedná. Příklad, který uvedl John Locke však zpochybňuje identifikaci lidí pouze na základě jejich fyzického těla. Mnoho lidí se tedy nedomnívá, že je tělo esencí osoby. (Cole, 2003, s. 104). Mezi dalšími známými ilustracemi Cole zmiňuje Kafkovu povídku Proměna, ve které se hrdina Řehoř přemění v hmyz. Vystává zde

otázka, zda, po této proměně, stále Řehoř existuje. Hlavní myšlenou tedy je, jestli je tělo více „mé“ nebo více „já“. (Cole, 2003, s. 104).

Z hlediska všeobecného je zřejmé, že své „já“ člověk promítá do všeho, co vysloví, co žije nebo tvoří. Každý výtvar, jež je vytvořen člověkem, je těsně spjat s vlastnostmi osobnosti, jež ho vytvořila. Příkladem je umělecká tvorba, v níž se vlastnosti umělce odrážejí natolik, že pozorovatel z daného díla dokáže vyčíst mnoho o autorově osobnosti. (Kohoutek, 2001, s. 6-7).

Na otázku o tom, kým člověk je, za jakého člověka se považuje a za jakého považován chce být, odpovídá především poznání jeho žebříčku hodnot. (Kohoutek, 2001, s. 15). *„Hodnotami se obvykle rozumí ty vlastnosti předmětů a jevů, kterými je dán jejich význam pro toho, kdo jejich významovost posuzuje (hodnotí). Je zdrojem hodnotové orientace (resp. zaměřenosti), selektivního přístupu k jednotlivým aspektům, předmětům a jevům životní reality.“* (Mikšík, 2001, s. 73). Hodnotovou orientaci běžný člověk vyjadřuje v každé činnosti. Uplatňuje ji již při výběru činností, kterým se následně usilovně věnuje a také při výběru cílů, které realizací daných činností sleduje. (Mikšík, 2001, s. 73).

Lidské hodnoty, mimo jiné, jsou často jedincem voleny právě na základě jeho povahových vlastností. *„Zvláštnosti ve způsobech a formách prožívání i chování se v psychologii obvykle spojují s pojmem „temperament“.“* (Mikšík, 2001, s. 33). „Temperament“ je termín, který se používá jako tradičnější označení pro povahové vlastnosti. Vlastnosti osobnosti, jež určují způsoby a formy projevů, zejména u přivykání novým životním situacím. (Mikšík, 2001, s. 31). *„Jde o integrální slitiny vrozených a osvojených pohotovostí k určité subjektivně příznačné pohotovosti, dynamice, formě či způsobům odezvy vnějších změn, resp. o vnitřní determinanty povahy interakčních aktivit osobnosti.“* (Mikšík, 2001, s. 31).

„Osobnost lze charakterizovat již na úrovni pro daného jedince příznačných a obecně se v jeho vztazích s okolím prosazujících postojů a sklonů. Postojem rozumíme obsahové sjednocení, seskupení či integrování různých motivů do konkrétního vztahu daného jedince k určitým oblastem, předmětům a jevům životní reality, k aktivitám a jejich cílům apod.“ (Mikšík, 2001, s. 68).

2.2 Odlišné vnímání reality

„Prostá každodenní zkušenost, že jiní lidé nesdílejí moje vnímání, nebo naopak, že moje vnímání může být ovlivněno jinými, musí vést k pochybnostem o tom, zda je svět skutečně takový, jak jej svými smysly vnímám: jiná pravděpodobně rovněž radikální zkušenost, získaná již dávno, je ta, že mohu být jiným člověkem oklamán: to, co říká, se ukáže jako nepravdivé, to, jak se chová, jako předstírání.“ (Liessmann, Zenaty, 1994, s. 19). Ve společnosti se mnoho lidí chová převážně adaptabilně, neprojevují své ryzí vlastnosti, ale jen pouhé postoje. Mnoho lidí ve svém životě stále něco hraje a maskuje, jejich skutečná povaha je tak zastírána. (Kohoutek, 2001, s. 130).

Velkou chybou lidí je, že často – byť neuvědoměle, nicméně někdy také vědomě – napodobují myšlení, postoje, názory, výraz či chování určitého modelu. Jednat se může o modely fyzicky přítomné (matka, učitel, vedoucí apod.), působící zprostředkovaně (herci, sportovci, spisovatelé apod.) nebo o exemplární modely (předávány formou pohádek, pověstí, bajek apod.). Člověk by neměl usilovat o rafinované postupy, které mají za cíl především efekt, bez respektování zásad morálky. (Kohoutek, 2001, s. 128).

Je známo, že mnoho lidí se ve svém úsudku nechá často něčím ovlivnit. Jednoduchý a rychlý pohled na svět tak lidem poskytují zavedené stereotypy. *„Stereotypy jsou šířeny masově-komunikačními prostředky s jejich zjednodušujícím pohledem na svět.“* (Jirásková, 2006, s. 126). Stereotypizace je přirozeně lidskou záležitostí a je výsledkem třídění a zobecnění okolního světa. Stereotyp lidem „šetří čas“, protože umožňuje pohodlný, jednoduchý a rychlý pohled na svět, bez hlubšího přemýšlení. (Jirásková, 2006, s. 126). Tedy lidé, kteří se řídí určitými stereotypy, mohou realitu vnímat poněkud zkresleně.

Lidské názory a postoje mohou ovlivňovat také předsudky. *„Jedná se o předem zformovaný, fixovaný postoj k nějakému objektu, který se projevuje bez ohledu na individualitu nebo povahu tohoto objektu. U těchto postojů převládá emoční (citová) složka, jsou velice intenzivní a schopné odolávat změnám, projevují velkou „životaschopnost“ a mnohdy nekorigují ani vlivem nových informací.“* (Jirásková, 2006, s. 127). Člověk, který tíhne k předsudkům a posuzuje podle nich okolní svět, výběrově „naslouchá“ těm informacím, které jsou souhlasné právě s jeho předsudky. Pokud je kupříkladu daná osoba přesvědčena o tom, že „blondýny jsou hloupé“, pak vnímá citlivěji jakékoli informace o hlouposti zmíněných žen a následně si potvrzuje domnělou

správnost svého postoje. Předsudky tvoří významnou překážku převážně při vnímání a poznávání druhých a mohou být jak pozitivního, tak negativního charakteru. (Jirásková, 2006, s. 127).

2.2.1 Negativní myšlení a jeho vliv na život jedince

„Bolest, potěšení a utrpení závisejí na svých vlastních příčinách a okolnostech. Proto je důležité rozpoznat negativní rysy myslí, ze kterých vzniká utrpení, a pokusit se je přemoci.“ (Gjatso, 1997, s. 12).

Negativní myšlení jedince často ovlivňují nějaké negativní předsudky. U předsudků, jež se týkají jiných osob je typickým příkladem představa o nižší inteligenci druhých, že každý Róm je kriminálník nebo že u každého Žida hrají hlavní roli peníze. Předsudky se mohou týkat prakticky čehokoli, na co si člověk vytváří vlastní názor. Při snaze zbavit danou osobu nevhodného a nesprávného postoje na základě pouhého racionálního přesvědčování, člověk většinou neuspěje, naopak může dojít k tzv. bumerangovému efektu, tedy k „zatvrzení se“ v původním postoji při ignorování jakýchkoli informací, jež s tímto názorem nesouhlasí. (Jirásková, 2006, s. 126-127).

Negativní emoce vedou člověka většinou ke zklamání, neboť postihují každého, kdo se při cestě k vytyčenému cíli, střetne s překážkami. Negativní emoce ničí lidské naděje a pokud těžkosti přetrvávají, a je-li intenzita negativních emocí přílišná, lze sledovat celou sérii kroků, až ke konečné, někdy tragické, fázi. Jedná se o zlost, vztek, agresivitu až zuření; skleslost, beznaděj a zoufalství; otupělost, nevšímavost, netečnost, lhostejnost (apatii). Zlost a vztek jsou výrazným negativním emocionálním zážitkem, jež se dostavuje automaticky po znesnadnění lidského konání. V této chvíli jedná člověk impulzivně – příkladem je srážka dvou aut, při které viník opustí místo činu, aniž by se přesvědčil, zda jsou osoby z druhého vozu v pořádku. Lidé ve vzteku dělají věci, které si později nedovedou vysvětlit. Ve fázi skleslosti se vytyčený cíl ztrácí v nedohlednu a drobné malé negativní události někdy až drasticky tento stav ztěžují. Osoba je hnána k přesvědčení, že jsou všechny její síly vyčerpány a neví si rady, často ani s těmi nejjednoduššími problémy. K následné otupělosti dochází tím rychleji, čím delší je série neúspěchů. Psychologické pokusy prokázaly, že pokud šlo např. o dva neúspěchy za sebou, daná osoba se ještě vzchopila. Pokud se však jednalo např. o sedm neúspěchů za sebou, odvaha pokusit se o řešení situace nenašla mnoho opory. Při otupělosti se v podvědomí rodí přesvědčení, že je všemu konec. Kladné

sebehodnocení osobnosti klesá. Ve stavu apatie již člověku nejde o nic, úroveň radosti je nulová. Projevuje se ztráta naděje cokoli měnit. Studie prokázaly důležitost pozitivní naděje, protože bez ní člověk upadá do negativních stavů, jež končí apatií. (Křivohlavý, 2004, s. 33-35).

Mezi negativní stavy, jež provázejí negativní myšlení patří deprese. *„Deprese deformuje hierarchii životních hodnot, má negativní vliv na náš sociální styk i na naši pracovní aktivitu, na sebevědomí a sebeocenění. Lidé v depresi vidí sami sebe a svět v šedivých až černých barvách. Hodnotí se negativně, berou na sebe nadměrně vinu za vše možné, očekávají spíše selhání než úspěch.“* (Křivohlavý, 2004, s. 50). Depresivní stavy jsou provázeny radikálním snížením zájmu, sníženým množstvím životní energie (únava), neschopností soustředit se na určitou věc, depresivní náladou, ztrátou tělesné hmotnosti, případně jejím výrazným vzestupem, pocity nízké vlastní hodnoty (bezcennosti), nespavostí, nadměrnou spavostí, zpomalením či nadměrným zrychlením životního tempa a myšlenkami na sebevraždu, případně také pokusy o ni. (Křivohlavý, 2004, s. 51). *„Deprese se totiž skrývá za vysokým podílem sebevražd. Odhad říká, že v roce 2020 se tato skupina onemocnění stane druhou vedoucí příčinou světové „zátěže chorobami“ po chorobách srdce a cév.“* (Koukolík, 2005, s. 169).

O pocitu bezcennosti se zmiňuje také Osho, avšak v jiné souvislosti. V nauce o józe vyjadřuje, že je třeba dojít do stavu totálního zoufalství proto, aby se člověk mohl následně očistit a osvobodit. Pokud má člověk nějaké trápení, nesmí doufat v budoucnost, neboť naděje toto trápení pouze prodlužuje. Naděje je zde nazývána drogou, jež člověka pouze vede ke smrti. Jedinec se musí postavit realitě tváří v tvář, když zjistí, že vše co činí, je bezcenné a zbytečné, že celý jeho život je nesmyslný, pak naděje zmizí. Zmizí také budoucnost a člověk se poprvé ocitne pouze v přítomnosti, v realitě. Když se takto stane, může se jedinec ponořit sám do sebe, protože jeho bytí je tady a teď. (Osho, 2005, s. 8-9). Zde se nejedná o typický případ negativního myšlení, uvědomění si vlastní bezcennosti je však proces, při kterém člověka negativní emoce provázejí. V tomto případě je ale cílem osvobození a uvědomění si sebe sama.

2.2.2 Pozitivní myšlení a jeho vliv na život jedince

Důležitý je především pozitivního postoj člověka k sobě samému. *„Osobnost s pozitivním postojem k sobě např. směřuje ke stále úplnějšímu, přesnějšímu*

a objektivnějšímu poznání sebe: její ideální já je projektem seberealizace a sebezdokonalování: výsledky seberealizace jsou pro ni zdrojem sebeuspokojení: je schopná si uvědomit a přiznat si negativní rysy, neadekvátní chování či společensky nepříznivé tendence a impulzy (bez snahy je přeroutit), spíše je akceptuje bez sebepohrdání: nemá pocit, že musí být dokonalá, klidně přijímá osobní neúspěchy, stejně jako chválu a kritiku od jiných, přebírá odpovědnost a akceptuje důsledky svého chování, opírá se o vlastní názory a hodnocení událostí, podléhá méně konformitě (autonomie, sebeurčení), její sebehodnocení je v důsledku prohlubující se poznání a objektivitu stále stabilnější, zajímá se o smysluplné analyzování příčinných aspektů své situace, cítí sounáležitost s druhými lidmi.“ (Kohoutek, 2001, s. 187).

Dalajlama zmiňuje pozitivní vlastnosti, jako je trpělivost a tolerance, jež jsou důležité při překonávání hněvu a nenávisti. V těchto vlastnostech shledává velkou výhodu při každodenních negativních zážitcích. Pokud je člověk bude rozvíjet, umožní mu to zachovat a udržet si duchapřítomnost, i v případě člověka žijícího ve velmi napjatém prostředí se stresujícími a drsnými podmínkami. Člověk s těmito vlastnostmi by si tak dokázal v každé situaci zachovat klid ve své mysli a vyrovnanost. Další výhodou je také to, že by případně nemusel čelit důsledkům svého hněvu, ať se jedná o bolest či zranění, tak o vytvoření další příčiny utrpení v budoucnosti. (Gjatso, Cutler, 1999, s. 244).

Kohoutek považuje za důležité také pozitivní přehodnocení emocí. *„Oproti zničujícímu podléhání zobečňovanému zážitku „totálního znemožnění“ se dnes staví snaha povznést se nad danou zcela konkrétní bolest a „vidět svět z vyššího nadhledu“ - v celé jeho složitosti (pestrosti) kladů a záporů. Setkáváme se tak dnes s důrazem na humor a se studiemi, které potvrzují kladný vliv humoru i v tak těžkých situacích, jako je snaha vyrovnat se s odoperováním prsu postiženého rakovinou.“ (Křivohlavý, 2004, s. 173).*

Bylo zjištěno, že relativně šťastnější jsou lidé, kteří zaujímají k sobě a k druhým lidem láskyplný a vřelý vztah. (Křivohlavý, 2011, s. 113). Pokud se člověk rozhodne být šťastným, měl by se učit o faktorech, které ho ke štěstí dovedou a měl by podniknout pozitivní kroky, které budou směřovat k vybudování spokojenějšího života. Nasměruje-li jedinec svůj život ke štěstí, může to významně změnit celou jeho následnou existenci. Vše je založeno především na zkoumání vlastní mysli, člověk tak dospěje k hodnotným závěrům o tom, které myšlenky a činnosti jsou nejcennější. Dalajlama zdůrazňuje, že námi vytyčený cíl musí být pozitivní, neboť jsme se nenarodili se záměrem ubližovat druhým a působit potíže. (Gjatso, Cutler, 1999. s. 64-65).

„Naděje je založena na víře, že zatímco dosažení upřímnosti a trvalého štěstí není snadné, přesto ho lze dosáhnout. Zdůrazňuji všechny dalajlamovy metody a uvádím soubor myšlenek, které slouží jako podklad pro všechny jeho činy: víra v to, že lidské bytosti jsou v podstatě dobré a laskavé, víra v hodnotu soucitu, víra v politiku laskavosti a víra, že všechny živé bytosti jsou si rovny. Postupně vyšlo najevo a bylo více zřejmé, že jeho názory nejsou založeny na slepé víře nebo náboženském dogmatu, ale spíše na zdravém úsudku a přímé zkušenosti. Jeho porozumění lidské mysli a lidskému chování vychází z celoživotního studia.“ (Gjatso, Cutler, 1999, s. 15). Pozitivní myšlení má tedy často svůj základ ve víře. Pokud člověk svou mysl očistí od strachu a uchýlí se k víře, zbaví se strachu a získá bohatství víry. Pokud člověk obklopí svou mysl zdravými myšlenkami víry, nikoli myšlenkami strachu, výsledkem bude zákonitě víra, nikoli strach. (Peale, 1994, s. 135-136).

Pozitivní myšlení ale nemusí být vždy žádoucí, někdy se může jednat o pouhou přetvářku. Mnoho lidí zakrývá svou skutečnou osobnost, aby tak na ostatní lépe zapůsobili. Lidé hrají v životě často mnoho rolí, byť nejsou nutné a žádoucí. Takovou hrou se může stát také snaha dívat se na vše pozitivně, tedy z kladné stránky. (Kohoutek, 2001, s. 130). V této souvislosti je možné zmínit tzv. pozitivní předsudky, které jsou sice méně časté v porovnání s negativními, avšak také ovlivňují lidské smýšlení. Typickým příkladem může být představa o veselé a dobré povaze lidí, jež mají vrásky kolem očí, o lepším charakteru lidí s vysokou inteligencí apod. Přestože se jedná o předsudky, které jsou pozitivní, nejsou vždy přínosné, neboť ovlivňují správnost daného postoje. (Jirásková, 2006, s. 127).

3 INDIVIDUÁLNÍ SEBEROZVOJ LIDÍ

Vychovávat sebe primárně znamená ukázat se ve svých potřebách a zamezit jejich anarchii. U seberozvoje je důležitá především osobní hierarchie hodnot (morálních), jež člověk vyznává a jeho morální normy (zásady a cíle, jimiž se chce řídit). (Kohoutek, 2001, s. 171). Morální normy jsou definovány jako pravidla chování, jež se dají odvodit z hodnoty dobra. (Liessmann, Zenaty, 1994, s. 72).

„Původně bylo jednání člověka řízeno tradicemi, obyčejem; vzory jednání, chování a posuzování dané předem činily společenský život méně komplikovanější, popříp. vůbec možný. Zbavovaly lidi nutnosti hledat stále nová rozhodnutí a nový konsenzus.“ (Liessmann, Zenaty, 1994, s. 70). Pokud byla jistá mravní tradice zpochybněna, přikládala se váha etice. (Liessmann, Zenaty, 1994, s. 71). *„Pod etikou rozumíme pak morální filosofii, tedy kritickou reflexi existující morálky. Etika se ptá na podmínky a možnosti morálního jednání. Dále se ptá na zdůvodnitelnost morálních norem a pokouší se je sama formulovat.“* (Liessmann, Zenaty, 1994, s. 73). Význam morálního jednání spočívá pouze v dobré vůli, neboť ta tvoří jeho základ. (Liessmann, Zenaty, 1994, s. 93).

V dnešní době se jeví jako samozřejmé, že má každý člověk své vlastní představy o tom, jak dosáhnout svého rozvoje a blaženosti, neboť dnešní společnost je pluralistická. V souvislosti s hodnotami a normami značí pluralismus existenci mnoha představ např. o štěstí (vnitřní duchovní hodnota, hromadění majetku apod.), neexistuje žádná všeobecně platná hodnotová hierarchie. Při pohledu na každého jednotlivce lze hovořit o subjektivizaci a individualizaci hodnot a jejich pořadí. (Liessmann, Zenaty, 1994, s. 74). V tomto se autoři shodují. Goldberg také zmiňuje, že „hledání štěstí“ je beztvary pojem, který znamená pro různé lidi různé věci. V každém okamžiku musí každý jedinec sám rozhodnout, co pro něj znamená hledat štěstí. (Goldberg, 2004, s. 93). *„Psychologové vypožorovali, že o zážitcích radosti a štěstí se hovoří obvykle tam, kde daný člověk realisticky hodnotí jak svůj vlastní stav, tak stav svého prostředí.“* (Křivohlavý, 2011, s. 108).

Seberozvoj je důležitý, neboť dává lidskému životu smysl. Existence cíle, jež si daný jedinec přivlastnil, a k němuž dobrovolně svým životem směřuje, je důležitá, má-li obecně dobrou hodnotu. Není prioritní dosažení cíle, ale podstatná je především neutuchající snaha pokračovat v cestě, která k vytyčenému cíli vede. Odměnou za vydané úsilí je hluboký pocit štěstí, smysluplnost života. (Křivohlavý, 2011, s. 112).

3.1 Důležitost vlastního seberozvoje

Příčinou všech frustrací, strachu, úzkosti a nejistoty naší doby je nepřirozené chování dnešního lidstva a jeho mylné koncepce světového řádu, lidského života a jeho nejvyššího smyslu. Duševní aktivity člověka jsou tak zaneprázdněny budoucím vlastním štěstím, že on sám zcela zapomíná na skutečnou hodnotu přítomnosti. (Dhammananda, 2002, s. 24). *„Povinností člověka je realizovat své lidské hodnoty do posledního okamžiku své existence, nese odpovědnost vůči hodnotám: být člověkem znamená být vědomým a být odpovědným. Dokud je při vědomí, nese odpovědnost vůči hodnotám, i kdyby to byly pouze hodnoty postoje. Znamená to, že lidský život se může naplňovat nejen v radostech, ale dokonce i utrpením: smysl může dát životu i jeho obětování či ztroskotání. Utrpení vytváří plodné napětí: osud, který člověk protrpí, mu dává mnohdy více než samo dosažení úspěchu. Dává člověku pocítit to, co by nemělo být, a učí ho snášet i řešit utrpení. Jeho vymezení hodnot vlastně zakládá na principu vědomí odpovědnosti za jejich přijetí a realizaci a je výrazně poznamenáno jeho životními osudy s nároky na schopnost vyrovnávat se aktivně s osudem a sám se sebou (tam, kde je to možné, svůj osud utvářet, a kde je to nutné, umět ho nést). (Mikšík, 2001, s. 75). O lidské odpovědnosti se v podobném kontextu zmiňuje také Kohoutek. „Za hlavní cíl považujeme osobnostní a etický růst, funkční začlenění do společnosti, dosažení konstruktivní komunikace a osobnostní zralosti, tj. takového emočního, sociálního a morálního stavu člověka, kdy se plně ovládá, kdy dokáže činit rozhodnutí založená na přesném vnímání sebe, druhých lidí a daných okolností („kontextu“), kdy přijímá své volby (svá rozhodnutí) jako skutečné své vlastní a tím přijímá odpovědnost za jejich výsledky. Takové chování mu pak umožňuje účinně a citlivě se vyrovnávat se světem, v němž žije.“ (Kohoutek, 2004, s. 151).*

Lidé se často ptají, v čem vlastně spočívá smysl jejich existence. Většinou člověk jednu čtvrtinu století pracuje, aby získal prostředky na živobytí. Další čtvrtinu zápasí s různými úzkostmi, aby zmíněným prostředkům zajistil dostatečnou návratnost, načež zemře bez toho, aby zjistil, proč vlastně žil. (Dhammananda, 2002, s. 15). Je třeba, aby si jedinec zvolil cíl, kterého chce dosáhnout a pomocí sebevýchovy tohoto cíle také dosáhl. *„Sebevýchovu definujeme jako cílevědomý, plánovitý a systematický proces formování vlastní osobnosti člověka na základě vytyčených cílů.“ (Kohoutek, 2001, s. 170). Mnoho lidí spotřebovává všechnu svou energii s cílem shromáždit „věci“. Poté, co je získají ale zjistí, že je dané věci neuspokojují, a tak musí*

hromadit další a další „věci“. Pravdou je, že čím více mají, tím více touží mít – proto nikdy nemohou být spokojení a šťastní. (Dhammananda, 2002, s. 45)

Pokud chce být člověk spokojen, je důležité, aby si uvědomil svou vlastní hodnotu. Člověk musí mít v dnešním světě pocit, že nezaniká, že se neztrácí a že je potřebný. Potřebuje žít s tím, že jeho existence má nějakou hodnotu, smysl. Právě sebehodnocení ovlivňuje lidskou spokojenost a také celý život. (Kohoutek, 2001, s. 169). *„Sebehodnocení je jakýmsi centrem osobnosti člověka. Bez určité minimální úrovně pocitu vlastní hodnoty nemůžeme žít. Člověk si proto tuto úroveň střeží. Jestliže z jakéhokoliv důvodu tato úroveň klesá, usilujeme o její vyrovnaní. Každý člověk přitom nalézá zdroj své sebedůvěry v něčem jiném. Souvisí to s jeho systémem životních hodnot. Hodnotí-li nejvyšší význam svého vzhledu, bude čerpat svou sebeúctu hlavně ze své líbivosti, hodnotí-li nejvyšší svou práci, bude mít těžiště sebedůvěry především ve svých pracovních úspěších, hodnotí-li svou snahu pomáhat ostatním lidem, tedy činit dobro, bude mít těžiště sebehodnocení v oblasti mravní. Toto sebehodnocení může být buď zdravé, zvýšené nebo snižené a může během života každého člověka prodělat výkyvy z jednoho typu do typu opačného, protože sebehodnocení je jedním z nejcitlivějších a nejdynamičtějších rysů osobnosti člověka.“* (Kohoutek, 2001, 169).

Nejvyšším údělem člověka by však mělo být „dobro“. *„Narodili jste se do světa, abyste vykonali nějaké dobro, a ne, abyste nechali své dny míjet v nečinnosti. Jestliže jste zbyteční, jste pro tento svět přítěží. Musíte vždy myslet na to, jak se pozvednout výše v dobrotě a moudrosti. Člověk je nejvznešenější živá bytost. Budete zneužívat tuto výsadu, které se vám dostalo, když nebudete hodni věci, pro kterou vám vaše přednosti daly toto vysoké postavení.“* (Dhammananda, 2002, s. 23).

„Viktor Emil FRANKL považuje za ústřední duševní sílu osobnosti touhu odhalování a naplňování smyslu života. Život člověka má svůj smysl. Po smyslu života se nemáme ptát, ale odpovídat na něj tím, že za život přebíráme odpovědnost, tzn. odpověď, v čem vidíme smysl života nedáváme ve slovech, ale v činech, jednáním. Toto jednání musí odpovídat konkrétnosti situace a osoby: odpovědnost vyrůstá na vědomí konkrétního úkolu, na vědomí svého „poslání“.“ (Mikšík, 2001, s. 74). Velké množství lidí však projde svými životy a nikdy je ani nenapadne o smyslu života uvažovat. To má za následek, že u nich k žádnému vývoji nedochází. Dovolili, aby se jim vše stalo, nehledě na to, že měli oni sami přimět věci, aby se jim staly. Velmi málo lidí si uvědomilo, že postup od nevědomosti k osvícení, od neštěstí ke štěstí a osobní růst, je smyslem života. (Dhammananda, 2002, s. 25).

3.2 Duše

Lidské bytosti jsou zpravidla charakterizovány vlastnostmi tělesnými, ale také vlastnostmi duševními. Problémem je, zda mají tělo i duše stejnou přirozenost (monistickou), nebo mají přirozenosti dvě (dualistickou). Jde-li o dvě entity, jež jsou odděleny, je třeba zjistit jaký je mezi nimi vzájemný vztah. Nemateriální prvek je nazýván duší, duchem či myslí. Mnozí vidí mezi pojmy duše a mysl jistou rozdílnost – duše reprezentuje spíše duchovní aspekt člověka, mysl je spojována s přemýšlením a mozkem. (Kašparů, 2006, s. 182).

Pokud je mezi tělem a duší přirozenost dualistická, nabízí se otázka, jaký je mezi nimi vzájemný vztah. Klasické formulování dualismu pochází od Descarta, jež argumentoval tím, že je tělo rozprostraněné a nemá žádné vědomí, zatímco duše je nerozprostraněná a uvědomuje si, má pocity, touhy, myšlenky apod. Stavby vědomí mohou být zapříčiněny stavem těla, a naopak. Tělo a duše mohou být interaktivní. (Cole, 2003, s. 98-99). Pokud se zohlední vzájemná interakce těchto dvou přirozeností, může se zdát divné, že jedna z nich by měla být smrtelnou a druhá nesmrtelnou. Díky rozdílnosti jejich povah je tedy možné zvážit nesmrtelnost jedné z nich. (Cole, 2003, s. 99). *„Důležitost dualismu pro život po smrti spočívá evidentně v tom, že dovoluje postulovat koncepci duše-mysli-ducha, která při rozpadu těla nezaniká. Naopak duše-mysl-duch může zachovat existenci z vlastního zdroje nebo může být nějak ukotvena. Ať je tomu jakkoli, umožňuje to tomu, co tvoří „já“, existovat i po smrti. Prokazatelná fakta z oblasti mimosmyslového vnímání a ze zkušeností blízkých smrti jsou podporou tohoto názoru.“* (Cole, 2003, s. 100).

S existencí duše, v případě zmíněného dualismu, je tedy spjata představa posmrtného života. Flew byl ale toho názoru, že sám pojem posmrtného života je v sobě sporný. V eseji – Může člověk být svědkem na vlastním pohřbu? – zmiňuje sousloví „mrtví, kteří přežili“ a porovnává ho s výrokem „živí, byť zemřeli“. Totiž zařadit posádku torpédoborce zároveň mezi „zemřelé“ a „ty, kteří přežili“ je vylučující – není možné, aby byl někdo z posádky v obou skupinách. Za rozporný pokládá také druhý výrok, „živí, byť zemřeli“, neboť postrádá smysluplný význam. Zde je zpochybněna možnost, že člověk může být svědkem svého vlastního pohřbu tím, že pokud sleduje vlastní pohřeb, ve skutečnosti není tím sledovaným on, ale pouze jeho tělo, prázdná skořápka. (Cole, 2003, s. 109-110). Flew tedy posmrtný život nepopírá, ale tuto možnost kritizuje, hraje si se slovy.

Dualismus se stal také cílem ostré kritiky. Jeden z nejslavnějších útoků na dualismus vzešel od Gilberta Ryla, jež připodobnil Descartův model k „duchovi ve stroji“. Duchem je zde míněna duše a strojem tělo. Byl zastáncem názoru, že duše není schopna existovat jako oddělená entita a odmítal pojetí duše jako věci, která má jinou podstatu než tělo. Pojetí dualismu zapříčinila kategorická chyba – odlišnost logických kategorií, k nimž náleží mysl a mozek, a které byly dříve chybně spojovány dohromady. Teorií, kterou Ryle prosazoval byl filozofický behaviorismus, jež chápe všechny tzv. mentální události jako způsob označování komplexního systému chování. Duše není něco vnitřního, ale je pouze tím, co děláme se svým tělem – jedná se o materialismus. (Kašparů, 2006, s. 185-186).

U Kafky je pro duši primární především její duchovní podstata. *„V lidské duši platí duchovní a samostatná činnost, proto je i její zdroj duchovní a samostatný. Lidská duše je jednoduchá, tzn. že není složena ze součástí kvantitativních a součástí bytostných. Je proto nerozložitelná. Že opravdu nemá kvantitativní složky, je patrné z povahy její duchovní činnosti. Činnost není vázána na prostor, čas a kvantitu, tedy ani na její princip. Duše je schopnost reflexe nad sebou, nad svou činností, proto nemá hmotné části.“* (Kafka, 1999, s. 75).

Řekové byli toho názoru, že tělo slouží pouze jako vězení pro lidskou duši. Cílem duše bylo osvobození se od hmotného těla. Tato myšlenka se objevuje také v hinduistické představě o převtělování, nejvyšším cílem duše je být vtažena do jednosti Boha (bráhman), nikoli být převtělována do jiného těla. Naopak tradiční křesťanský názor hovoří o vzkříšení těla, ačkoli v poslední době se přiklání k vidění osoby jako celku (zde se jedná o posunutí k monistickému názoru). (Kašparů, 2006, s. 182-183).

Monistický názor, tedy vidění osoby jako celku, také prosazuje Kafka. *„Duše a tělo s živočišnou duší, dvě podstaty na sebe odkázané, jsou spojeny v jednu podstatu, v jednu bytost.“* (Kafka, 1999, s. 46). U duše se objevuje idea svobody a mravní odpovědnosti, vztahu k Bohu a zaměření na nejvyšší hodnotu. Nejhlubší naplnění nachází duše ve stále rostoucím vztahu s nejvyšší skutečností Boha. Skutečná povaha, stejně tak, jako skutečný účel duše, leží někde nad fyzickým vesmírem. Často užívanou analogií je v tomto případě motýl, jež se klube z housenky. Stejně tak duše by snad také mohla existovat v nové formě, pokud by se dokázala oprostit od vlastního mozku. (Kašparů, 2006, s. 190).

3.2.1 Duševní zdraví

„Zdraví je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost choroby nebo vady.“ (Kohoutek, 2001, s. 151). Zmíněný názor dokládá, že zdraví není pouze věcí těla, ale je také záležitostí duše.

Normální člověk má ve svém mentálním zdraví jakousi směs složek zdravých i nezdravých. Velmi málo lidí však zažívá pouze zdravé mentální stavy, dokonce jeden text cituje Buddhu, který řekl: *„Všichni pozemšťané jsou vyšinutí.“* Pouze je-li člověk na vrcholu duševního zdraví, v jeho mysli nevznikají žádné nezdravé složky. Ačkoli je toto ideálem mnoha lidí, dosahují ho jen zřídka. Překážkou, proč lidé často nedocilují duševního zdraví, jsou tzv. anusaje (latentní tendence mysli k nezdravým mentálním stavům). Za obzvláště silné anusaje Goleman označuje sedm složek: falešný názor, chtivost, klam, pochybnost, zášť, rozrušení a pýchu. Konečným kritériem plného duševního zdraví je odstranění těchto složek z lidské mysli. Pro každou negativní složku existuje také složka pozitivní, která ji ruší – přítomnost jedné potlačuje přítomnost druhé. Kupříkladu samotný nechtíč však dokáže zablokovat i více složek, jako je chtivost, závist, zášť či lakota. Duševní zdraví spočívá v tom, že v psychologickém hospodářství dané osoby převládá přítomnost zdravých složek nad složkami nezdravými. Zdravé složky totiž ty nezdravé potlačují a vytvářejí potřebné mentální prostředí, jež je důležité ke vzniku pozitivních stavů, které však v přítomnosti složek nezdravých nemohou vzniknout (zahrnují milující laskavost a „altruistickou radost“ tj. potěšení ze štěstí jiných). V tomto případě je za správně zvolenou cestu k mentálnímu zdraví považována převážně meditace. (Goleman, 2001, s. 138-140).

„Osvícenší filozofové, kteří zkoumali rovněž lidskou duši, na základě víry v lidský rozum hlásili, že je člověk nezávislý jak na politických poutech, tak na poutech pověry a nevědomosti. Učili člověka, aby se zbavil těch životních skutečností, jejichž vlivem se měl přidržovat iluzí. Jejich duchovní hledání vycházelo ze snahy objevit předpoklady lidského štěstí. Štěstí lze podle nich nalézt pouze tehdy, když člověk dosáhne vnitřní svobody. Jedině potom totiž může být duševně zdravý.“ (Fromm, 2003, s. 15). S vnitřní svobodou je spjata soustředěná a klidná mysl, která je jedním z hlavních předpokladů úspěchu. Pro průměrného člověka může být požadavek ovládat a kontrolovat své vlastní myšlenky poněkud náročný. Aby člověk dospěl k duševnímu zdraví, je třeba, aby zvládl ovládat svou mysl, neboť při netrénované mysli často dochází k velkým ztrátám mentální energie a v některých případech také

ke vzniku různých onemocnění – počínaje běžnou neurózou a konče i celkovým psychickým zhroucením. (Mihulová, Svoboda, 1997, s. 126). Autoři se shodují, že klidná a soustředěná mysl, kterou člověk dokáže ovládat, je důležitá na cestě k duševnímu zdraví.

3.2.2 Vliv duševního zdraví na zdraví fyzické

Od nepříjemných stavů, jako je strach či úzkost není nikdo, pokud setrvává v pozemském světě, osvobozen. Pokud si však člověk uvědomí přirozenou podstatu života, může se pokusit očistit a dosáhnout tak dokonalosti. Negativní emoce mají velkou sílu a bez ohledu na to, jak se je člověk snaží potlačit, hledají svůj únik tak, že uvádějí v nesoulad fyzické mechanismy – následkem jsou chronické nemoci. Zkušenosti praví, že velká část poškození zdraví – fyzického i duševního – je způsobena úzkostí. Dokonce lékařská věda dospěla k témuž závěru. (Dhammananda, 2002, s. 8-9). Stejný názor dokládají také autoři jiných publikací. *„Vědomé uvolnění v oblasti těla i mysli se stává prostředkem pro rychlou regeneraci sil a zároveň představuje i významný moment v otázce celkového zdraví, neboť jak dnes potvrzuje i moderní medicína, harmonie v mentální oblasti znamená zdravotní přínos také pro oblast tělesnou.“* (Mihulová, Svoboda, 1997, s. 119). Pacient je tedy často nemocný proto, že se dostatečně nestaral o potřeby své duše. (Fromm, 2003, s. 17).

Při léčení fyzického těla lze využít také síly sugesce, jež působí na lidskou mysl – duši. Poněkud tajemně působí kupříkladu ovlivnění bradavic právě působením sugesce, ta je prováděna v hypnóze či bez ní. (Říčan, 2002, s. 98). *„Při sugesci je možno použít placebo: dětský lékař předepíše například obarvenou vodu, o níž je dítě přesvědčeno, že bradavice odstraní, a to se také po několika dnech aplikace s velkou pravděpodobností stane – „víra tvá tě uzdravila“. Podobný výsledek bude psycholog očekávat od modlitby upřímně věřících rodičů i samotného dítěte. Mechanismus, který se zde uplatňuje, je neznámý. Můžeme ovšem předpokládat, že podobný mechanismus je ve hře i v případech, kdy překvapivě zmizí jiný novotvar, nezhoubný nebo zhoubný.“* (Říčan, 2002, s. 98).

Dle buddhismu je tělo dítětem mysli a jsou tak těsně spojeny, že tělesné zdraví je ovlivňováno duševními stavy. Tvzení některých lékařů dokonce spočívá v tom, že neexistuje žádná choroba, jež je čistě fyzická. (Dhammananda, 2002, s. 54). *„Mysl člověka hluboce ovlivňuje jeho tělo. Jestliže je jí dovoleno pracovat zlovolně a hostit*

nezdravé myšlenky, může způsobit pohromu, může dokonce lidskou bytost zabít, může ale také nemocného vyléčit. Když je mysl soustředěna na správné myšlenky se správným úsilím a pochopením, to, co může vyprodukovat, je nezměrné. Mysl s čistými a zdravými myšlenkami skutečně vede k zdravému a klidnému životu.“ (Dhammananda, 2002, s. 54-55).

Již vojenští felčáři věděli, že poranění vojáci, jejichž strana v bitvě zvítězila, se rychleji zotavovali. Jejich rány se hojily lépe a rychleji než tomu bylo u vojáků, kteří byli poraženi. Podobnou zkušenost mají také současní chirurgové, a proto jim záleží na duševní pohodě pacientů. (Říčan, 2002, s. 97). *„Kompletní výklad řetězce příčin a následků, jež spojují duševní stav se zhojenou ránou, není sice znám, vztah mezi těmito dvěma jevy se však považuje za dobře pochopitelný: „má to logiku“.“* (Říčan, 2002, s. 97).

4 VYBUDOVÁNÍ VLASTNÍHO „POZITIVNÍHO SVĚTA“

Strach a další negativní emoce ochromuje mysl a vyvolává pesimistické postoje, zatemňuje budoucnost. Pokud v sobě člověk drží jakýkoli strach, ten ovlivňuje jeho myšlení a poškozuje jeho osobnost. Strach je ale všude kolem a pro miliony lidí se stal zakořeněným zvykem. Ze všech stran je, a bylo, lidem vnucováno žít v neustálém děsu (strach z ďáblů, strašidel, bohů či z běžných věcí). Dostat svůj strach ven a otevřeně mu čelit je zásadně důležité. (Dhammananda, 2002, s. 11-12). Negativním a nežádoucím stavům však lidé mohou čelit pomocí svého myšlení, pokud chtějí. *„Stav lidské mysli je podřízen ovládnutí a řízení: negativní použití myšlenky vytváří naše strachy, pozitivní použití uskutečňuje naše naděje a ideály, volba zůstává zcela na nás samotných. Každá lidská bytost má schopnost plně ovládat svou mysl. Příroda obdařila člověka absolutní kontrolou pouze nad jedinou věcí, a tou je myšlení. Tento fakt spolu s dalším faktem, že všechno, co člověk vytváří, začíná ve formě myšlenky, vede jedince velmi blízko k principu, s jehož pomocí je možné strach přemoci.“* (Dhammananda, 2002, s. 13).

Vytvoření „pozitivního světa“ má spojitost s individuálním myšlením, sebepoznáváním a rozvojem osobnosti. To, jaké hodnoty a cíle člověk upřednostňuje. V tomto smyslu lze hovořit o religiózním pojetí smysluplného života. Příkladem může být buddhistické, židovské, křesťanské, muslimské, hinduistické atp. pojetí posvátna, tedy i pojetí života a světa, jež člověka obklopuje. Osobnost, která stojí v daném pojetí v čele (Buddha, Mojžíš, Kristus, Mohamed atp.), obvykle reprezentuje to, oč v daném náboženství jde. Jsou zde nabízeny jakési „balíčky posvátných životních hodnot“, jejichž výhodou je, že jednotlivé hodnoty a cíle jsou zde předem harmonicky uspořádány. (Křivohlavý, 2011, s. 119).

Na cestě k rozvoji mysli i těla je možné využít určitých metod – meditačních, relaxačních atd. Primárním cílem těchto metod je, aby člověk porozuměl sám sobě a své mysli, kterou se vybraným způsobem učí ovládat. *„Dnešní život obsahuje mnoho utrpení, ale lidé trpí především proto, že znají málo sami sebe. Teprve ten, kdo poznává sám sebe, může se stát pánem nad sebou a tím také snižovat míru vlastního utrpení i utrpení druhých. Člověk, který neumí řídit automobil, napáchá na ulici mnoho škody, případně i úplné tragédie. A právě tak lidé, kteří neznají a nerespektují zákony života, mohou svým chováním ohrožovat sebe i jiné.“* (Mihulová, Svoboda, 1997, s. 6).

4.1 Metody rozvoje osobnosti a pozitivního myšlení

„Věřím, že pravým cílem našeho života je hledání štěstí. To je jasné. Ať už jsme věřící či nikoliv, ať vyznáváme to či ono náboženství, my všichni hledáme v životě něco lepšího. Myslím si tedy, že hlavní pohnutkou našeho života je hledání štěstí...“ (Gjatso, Cutler, 1999, s. 15).

„Koncepte dosažení opravdového štěstí se na západě vždy zdála špatně definovaná, prchavá, nezachytitelná. Dokonce i slovo šťastný (anglicky happy) je odvozeno z islandského slova happ, které znamená šťastnou náhodu či příležitost. Zdá se, že většina z nás sdílí tento pohled na mystickou podstatu štěstí. Ve chvílích radosti, které život přináší, se zdá, že štěstí přišlo zčistajasna. Mému západnímu myšlení nepřipadalo štěstí jako něco, co lze rozvíjet a dokonce si podržet jednoduše „tréninkem mysli“. (Gjatso, Cutler, 1999, s. 20). Dalajlama vysvětluje, že spojením „trénink mysli“ není v tomto kontextu slovo „mysl“ používáno jen pro intelekt či pozorovací schopnost. Jedná se spíše o termín, jež je užíván v tibetském slově „Sem“, které má širší význam – zahrnuje intelekt i cítění, srdce i mysl. Pokud člověk nastolí jistou vnitřní disciplínu, dokáže změnit svůj náhled na život a následně bude schopen určovat faktory vedoucí ke štěstí, ale také ty, jež vedou k utrpení. V tuto chvíli bude schopen eliminovat faktory vedoucí k utrpení a ty, jež vedou ke štěstí, bude moci rozvinout. To je dle dalajlamy správná cesta. (Gjatso, Cutler, 1999, s. 20-21).

4.1.1 Sugescce

„Zeptáme-li se, na jedné straně laiků, co znamená pojem sugescce, uslyšíme nejrůznější odpovědi. Položíme-li stejnou otázku psychologům, uslyšíme také různé odpovědi. Je totiž pravdou, že definice sugescce není jediná. Slovo sugescce je latinského původu a doslova znamená „dodávám“, či „podkládám“ - rozuměj v dané souvislosti „dodávám hotové formy řešení“ nebo „podkládám návrh zcela určitého způsobu jednání“.“ (Kašparů, 2006, s. 56-57). Spojení „dodávám hotové formy řešení“ značí o tom, že rozumové zpracovávání v tomto případě nemá zásadní váhu.

Uplatňování sugescce závisí na mnoha prvcích, podstatný je především citový postoj k obsahu přijímané sugescce. Sugescce, k níž je člověk citově lhostejný, jsou přijímány velmi snadno, nicméně také velmi povrchně (bez přílišného vlivu). Naopak pokud je člověk na danou sugesci citově připraven a je na ní citově závislý, je díky ní

také aktivně ovlivněn – jedná se o sugesci, na níž čekáme a podvědomě si ji přejeme. Příkladem tohoto případu je vážně nemocný pacient, který ví, co ho čeká, nicméně často uvěří tomu, že se jeho stav zlepší. Psychoterapie u těžce nemocných může být v tomto případě prospěšná. (Kašparů, 2006, s. 59-60). Právě nemoc ohrožuje a vždy ohrožovala lidskou existenci. Převážně v otázkách zdraví jsou tedy lidé často přístupni sugesci, neboť se vždy nenabízí jiné reálné řešení. Čím bezmocnější se tedy v tomto směru stává lékařská věda, tím více je užíváno různých lékařských praktik v podobě sugestivních záhad. (Kašparů, 2006, s. 65).

Sugesce může mít na zdraví člověka také neblahý vliv. Rozšířeným jevem je nemoc (zdánlivá či skutečná), jež je vyvolaná sugestivně. Příkladem jsou neoborníci, kteří čtou o příznacích nějaké choroby, načež tyto příznaky začnou pociťovat u sebe. Toto bývá pouze stavem přechodným, avšak pokud obavy z případné nemoci – hypochondrické představy – přetrvávají, mohou vést k nepříjemným stavům, jež musí léčit psychiatr. (Kašparů, 2006, s. 62).

Sugesci je možné uplatnit v boji proti nepříjemným pocitům. Základní sugescí je tzv. sugesce klidu, její formulace mohou být různé. (Kašparů, 2006, s. 91). *„Od nynějška se budete cítit klidný. Vaší trvalou základní vlastností se stává klid. Nebudete mít žádné zbytečné obavy, strachy či úzkost. Stáváte se klidným a vyrovnaným člověkem. Jste naprosto klidný. Klid, který prožíváte nyní se přenesete do vašeho každodenního života.“* (Kašparů, 2006, s. 91).

4.1.2 Síla vůle

Při překonávání lidských starostí hraje důležitou roli vůle. *„Vůle je řídící hybná síla, může působit dokonaleji než smyslovost, v životě určuje řádný směr. V duši poznává a rozkazuje rozum, vůle vede. Záleží na výsledku pěstování vůle, aby převládla nad nižšími chutími, vášněmi a city a použila dynamické síly duše ke správným životním činům.“* (Kafka, 1999, s. 71). Právě vůle je označována za jakousi hybnou sílu, jež se skrývá v lidské osobnosti. *„Vůle má hybnou moc nejen nad jinými schopnostmi, nýbrž i sama nad sebou. Vůle určí směr a pohne k činům, které rozum prozíravě stanovil. Stálým opakováním se dobré úkony vrývají do esplan, do tvárnosti duše, a jsou pro vůli pohotovostí. Stálou snahou je vůle schopna zdokonalení své moci a síly.“* (Kafka, 1999, s. 71).

„Vnitřní a vnější smysly mají nepříznivý vliv na vůli prostřednictvím myšlenkové činnosti. Hlavně nezřízená fantazie a nižší vášně zmenšují rozhodnost vůle.“ (Kafka, 1999, s. 71). Přehnané fantazijní snění se totiž může stát zlovykem. Fantazie člověka odpoutává od toho, aby zvyšoval svou osobnostní a psychickou odolnost při řešení náročných životních situací, včetně konfliktů. (Kohoutek, 2001, s. 35). Autoři se shodují na problematice mezi vůlí a fantazií, neboť přehnané fantazijní snění může člověka přenést do vysněného světa, v reálném světě tedy zákonitě ztrácí vůli ke svému zdokonalování.

„Aby měl výcvik vůle smysl, musí být komplexní. Vůli nelze brát jen jako samostatný jev. Pěstování vůle je vhodné zařadit do pozitivního formování osobnosti. Není jedno, kam se vůle upíná. Jistota, že se zaměřuje pozitivně, zvyšuje její sílu. Také zájem, pocit užitečnosti tvoří podhloubí pro rozvoj vůle. Nejde o záležitost samoúčelnou.“ (Novák, 2009, s. 73). Cvičit vůli znamená rozvíjet například tyto faktory: vnímavost k cíli, obrazotvornost (může posílit přitažlivost cíle), podpora vytrvalosti, podpora vzhledu do motivů (proč chci to, co chci), podpora identifikace s dosažením cíle apod. (Novák, 2009, s. 73).

4.1.3 Meditace a koncentrace

Meditační a koncentrační techniky se řadí do skupiny technik mentálních. Na rozdíl od tělesných a dechových cvičení, jež představují přínos převážně pro oblast tělesnou, představují techniky mentální především možnost zkvalitnění vlastní osobnosti v úrovni emoční a intelektuální. Jsou to techniky, které učí člověka nejprve poznávání vlastních myšlenek a emocí, poté vedou ke schopnosti správného rozlišování a nakonec přispívají k vědomému ovlivňování sféry myšlenkové i citové. Pouze člověk, který je pánem svých myšlenek a citů, může dosáhnout toho, že žádoucí pocity vyrovnanosti, vnitřní radosti a klidu budou mít v jeho nitru trvalejší charakter. (Mihulová, Svoboda, 1997, s. 126).

Koncentrační techniky se většinou dělí na dva druhy – koncentrace vnější a koncentrace vnitřní. Také existují techniky, které jsou spojením obou těchto postupů. Jak sám název napovídá, koncentrace vnější představuje soustředění mysli na nějaký vnější předmět (např. plamen svíčky, soška, hodinky, ruka), není vhodné volit zrcadlo či jiné lesklé předměty. Při výběru koncentračního předmětu je třeba dbát na to, aby osoba, při pohledu na zvolenou věc, měla příjemné nebo neutrální pocity. Vlastní

cvičení spočívá v zaujmutí pohodlného sedu a ve sledování a koncentrování se na vybraný předmět. Koncentrací vnitřní se rozumí koncentrace na nějaký vnitřní předmět. Tento způsob se provádí se zavřenýma očima tak, že se člověk soustředí na určitou část svého těla (popř. na dech, nervová střediska aj.), ve které se snaží setrvat svým vědomím, pozoruje určité děje odehrávající se v organismu. (Mihulová, Svoboda, 1997, s. 126-129). *„V psychologii náboženství nás v souvislosti s pozorností zajímají především meditační praktiky spočívající v její plánovité koncentraci na vybrané předměty (obrazy, slova) i na vlastní psychické jevy, zejména představy, nebo na vlastní tělo a jeho funkce, nejčastěji na dech. Účinek často spočívá v tom, že takovým soustředěním se naopak uvolní vědomá, zejména racionální kontrola nad jinými psychickými jevy a procesy, jež se pak mohou spontánně rozvinout a stát se více vědomými.“* (Říčan, 2002, s.81).

„Cíle meditace bývají formulovány rozmanitě, v podstatě však jde o maximální přiblížení Bohu nebo jinak chápané absolutní skutečnosti. Dvě základní strategie přitom spočívají: a) ve vyprazdňování mysli, b) v naplňování mysli obsahy, jimž je přikládán nejvyšší význam.“ (Říčan, 2002, s. 256). V buddhismu znamená jméno Buddha „ten, který je probuzený“. Právě tato zkušenost „probuzení“ je samotným jádrem a podstatou tzv. meditace vzhledu. Vhledová meditace tvoří samou podstatu původního Buddhova učení tak, jak je již více než dva a půl tisíce let předávána théravádovou tradicí Asie. Není to však pouze „asijská“ metoda, ale jde o cvičení, které může každého člověka otevřít vůči životní pravdě. Jedná se tedy o metodu cvičení mysli, jež nám dovoluje jasně zkoumat svou tělesnost, své srdce a mysl, ale také okolní svět tak, abychom k němu byli moudří a soucitní. (Goldstein, Kornfield, 1997, s. 13). *„Ti, kteří praktikují meditaci, ať křesťanskou, buddhistickou, či jinou, často referují o prožitku mystické blaženosti.“* (Říčan, 2002, s. 257).

Z pohledu jógy je pojem meditace chápán poněkud odlišně, neznamena zde přemýšlení nad určitým problémem, ale představuje v podstatě vyšší stupeň koncentračních technik. *„Meditace ovšem neznamena stav mysli, který bychom označili jako tupost, malátnost, polospánek nebo stavy podobné opojení alkoholika či narkomana. Jedná se zde spolu s hlubokým uvolněním také o vystupování rozlišovací schopnosti a bdělosti našeho vědomí.“* (Mihulová, Svoboda, 1997, s. 132-133).

4.1.4 Relaxace

Relaxační techniky představují jeden z nejvýznamnějších prostředků, jež slouží k uvolňování. „*Přetrvávající napětí v oblasti tělesné nebo mentální vytváří překážku k tomu, aby člověk mohl plně využívat svých schopností v obou oblastech a zároveň mu nedovolí hlubší prožitek dobré duševní pohody.*“ (Mihulová, Svoboda, 1997, s. 119).

Tělesné uvolnění bývá charakterizováno pocitem tíhy a naopak uvolnění mentální doprovázejí pocity lehkosti, případně dokonce úplná ztráta pocitu těla. Obě tyto fáze však mají svůj význam, většinou nejprve dochází k uvolnění těla a následně k uvolnění mentálnímu, čímž se relaxace výrazně prohloubí. Při hlubších relaxacích vznikají u neznalého člověka až překvapivé jevy, které souvisejí s uvolněním podvědomé složky. Tyto projevy mohou představovat pocity rozšiřování těla, houpání či vznášení, jež jsou však pouze průvodním jevem a neměly by být chápány jako cíle relaxačních technik. (Mihulová, Svoboda, 1997, s. 119).

Relaxační techniky lze provádět jako samostatné cvičení téměř v kteroukoli denní hodinu. Ideální je místo i dobu relaxace dodržovat, neboť tak dochází k návykům, které usnadňují navození hlubšího uvolnění. Dobré je zvolit takové místo, kde nebude daná osoba při relaxaci nikým rušena (pokud se nejedná o kolektivní cvičení), neboť případné vyrušení je nepříjemné a za určitých okolností může způsobit malý šok. Ukončení relaxačních technik by mělo být pozvolné a přechod do normální běžné činnosti by měl být pomalý. (Mihulová, Svoboda, 1997, s. 119).

Relaxace může mít různé formy, mnoho lidí se odreagovává sportem. Sport byl odjakživa považován za jakýsi „životabudič“ a vždy patřil do základního rejstříku hodnot lidského života. (Sommer, 2003, s.10). „*A snad ještě přičiňme poznámku o tom, že starověcí Řekové byli lidé hraví, nadšení z každého nového objevu, že to byli lidé se zaujetím pro krásu jak fyzickou, tak duchovní a že tělesné aktivity je naplňovaly pocitem přibližování se k jakémusi ideálu harmonicky i morálně dokonalého člověka (a v řecké filozofii pro to existuje termín kalokagathia – pozn. autora).*“ (Sommer, 2003, s. 28). Již staří Řekové tedy považovali sport za způsob, jak dosáhnout harmonie a dokonalosti.

4.1.5 Jóga

Mnoho lidí chápe jógu pouze jako prostředek sloužící k odstranění bolesti zad, migrény a jiných potíží. Jóga však představuje především prostředek k poznávání sebe sama. V dnešní době je jóga oblíbenou aktivitou, kterou lidé provozují. Moderní člověk zná totiž málo sám sebe a svou mysl, proto se uchyluje k józe. Pouze ten, kdo pozná sám sebe, může se stát pánem nad sebou a tak dokáže snižovat míru vlastního utrpení, jemuž v životě čelí. (Mihulová, Svoboda, 1992, s. 6).

Častým, avšak mylným, názorem je, že lidé spojují jógu s náboženstvím. Jóga není náboženství, jedná se o čistou vědu a to, že jógu objevili právě hinduisté je náhoda – jogínem se může stát muslim, křesťan, žid, stejně jako buddhista. Jóga je jakousi matematikou vnitřního bytí. Největší osobností jógy je Patanjali – muž stejně osvícený jako Buddha, Kristus, Křišna aj., Patanjali byl však vědcem – neboť pozvedl náboženství na vědu a vytvořil z něj holé zákony. Jelikož se jedná o vědu, není potřeba víra, důležité jsou zde zkušenosti. Věda říká: *„Nevěř a pochybuj, jak můžeš. Ale nebuď nevěřící, protože nedůvěra je zase jenom druh víry.“* (Osho, 2005, s. 10). Józe se tedy může věnovat každý bez ohledu na jeho víru, bude-li se řídit danými pravidly.

Jóga by měla vést k harmonickému rozvoji lidské individuality. Jedinec, který se hodlá józe věnovat, se seznamuje s různými technikami, získává formou literatury či pokynů učitele jistou představu, jak mají jednotlivá cvičení vypadat. Provedení se však vždy stává individuální záležitostí. Jóga není systémem, kde má místo přísné nařizování nebo představa, že mají všichni postupovat stejným způsobem, nicméně je nutné respektovat jisté, všeobecně platné, zákonitosti. Člověk, laik, který není zasvěcen do jogínské nauky, se většinou nechává vést učitelem jógy, neboť danou otázku nedovede řešit sám. Funkce literatury je v tomto případě chápána spíše jako doplňující prostředek. Hlubší poznávání a ovládání sebe sama vyžaduje spolupráci se zkušeným učitelem jógy, neboť to, že je člověk seznámen s teorií a principy jógy neznamená, že ovládá znalost jógy. (Mihulová, Svoboda, 1992, s. 6).

Cesta jógy se ubírá dvěma směry. První směr nabízí člověku různé prostředky v podobě mentálních technik, cvičení a dalších doporučení k celkovému vylepšení tělesné i duševní situace. Druhý směr představuje snahu o uvědomování a následné odstraňování nedostatků v oblasti mezilidských vztahů, charakterových vlastností či celkové životní orientace. Skutečné jádro v praktikování jógy představuje právě zkvalitnění a zušlechťování lidské osobnosti. (Mihulová, Svoboda, 1992, s. 7).

„Jóga učí, že člověk nemá využívat svých schopností pouze pro vlastní sobecký prospěch, ale svým postojem přispívat k budování kvalitnějšího lidského společenství, což nepochybně úzce souvisí s oblastí morálně etických hodnot.“ (Mihulová, Svoboda, 1997, s. 126).

4.1.6 Víra

Každý člověk něčemu věří. *„Člověk, který na nic nevěří, neexistuje. Na něco, něčemu, věří každý. Někteří lidé ovšem věří jen v negativa: počínaje s nemocemi a neštěstími, jsou přesvědčeni o svém selhání a o své osobní smůle. Pouhá rada, že je třeba věřit, sama nestačí, protože koneckonců věří každý.“* (Murphy, 1998, s. 31). *„Člověk může uctívat zvířata, stromy, zlaté nebo kamenné modly, neviditelného boha, světce či ďábelské vůdce. Může uctívat své předky, národ, společenskou třídu, politickou stranu, peníze nebo úspěch. Jeho náboženství může přispívat k nárůstu destruktivity, anebo lásky, k ovládnutí druhých, anebo k bratrství, může posilovat jeho rozumové schopnosti, anebo je ochromovat.“* (Fromm, 2003, s. 35).

„Člověk určený mytickým chápáním přírody zažíval přírodu jako něco božského, nadlidského, a tím i svatého. Přirozeně, že všechny rané lidské kultury uctívaly přírodní fenomény jako posvátné, a sebe samy chápaly jako malý díl tohoto velkého celku, vůči němuž cítily odpovědnost.“ (Liessmann, Zenaty, 1994, s. 128). *„Věřící přírodovědec je možná v jisté výhodě, že poznává Boha nejen subjektivně jako každý jiný člověk, ale také prostřednictvím předmětu svého bádání, jímž je vždy určitý užoučkový výsek poznávání kosmu, od hvězd po mořské hvězdice, od vůně květin po vůni kvarků, od přenosných chorob po přenos záření či genetické informace.“* (Grygar, 2001, s. 7).

Lidé si často kladou otázku týkající se smyslu jejich života. Člověk touží po lásce, štěstí, pravdě, zkrátka po něčem, čemu by mohl být oddán. Lidé předstírají, že je jejich život vystaven na pevných základech a snaží se ignorovat skryté nejistoty a úzkosti, které je však nikdy neopouštějí. Někteří lidé tak našli odpověď ve víře, neboť pro ně představuje bezpečí. (Fromm, 2003, s. 13). Většina lidí totiž vnímá téměř vždy přítomnost jako peklo. Přítomnost mnohdy dokáže snést pouze díky víře v lepší budoucnost – díky nadějím. Věřící, že se zítra stane nějaká pozitivní změna a pokud se nestane, pak opět věří v další zítřek. Lidé se stále dívají do budoucnosti a stále věří. (Osho, 2005, s. 6).

Joseph Murphy je toho názoru, že osud člověka je utvářen právě na základě jeho víry. *„Zákon života je identický se zákonem víry, a pojem „víra“ lze definovat krátce a výstižně jako „myšlenku“ nebo „obsah ducha“. Duch, tělo a životní osud člověka se formují přesně podle toho, jak člověk myslí, cítí a věří.“* (Murphy, 1993, s. 17).

4.1.6.1 Víra a náboženství

Skutečnost, že v historii náboženství vždy existovalo svědčí o lidské potřebě uctívání „něčeho“. *„Neexistuje nikdo, kdo by neměl náboženskou potřebu, potřebu orientačního rámce a potřebu uctívání.“* (Fromm, 2003, s. 35).

Religionistika, srovnávací věda o náboženství, odvozuje určité souhrnné rysy: Náboženství má vztah ke světu (objasňuje celý svět jako horizont lidské existence); Náboženstvím je člověk přitahován, neboť se zde spojuje s jistou mocí, jež tuší za viditelným světem (ta jej přitahuje i děsí); V každém náboženství je struktura významů (vše má souvislosti a hlubší smysl); Náboženství uspokojuje potřebu bezpečí (dává odpověď, útěchu i jistotu formou „cesty spasení“); V každém náboženství se v obrazu božím zrcadlí obraz člověka; Každé náboženství určuje životu řád, dává pravidla; Náboženství se organizuje tradovanými učenými či dogmaty – institucionalizovaným náboženstvím (např. úřední církví) hrozí nebezpečí odcizení se od věřících. (Liessmann, Zenaty, 1994, s. 144). Dalším nebezpečím, které hrozí náboženskému postoji, se stal všední život v praxi. Mnoho lidí přestalo hledat nejvyšší smysl života v sobě samých a učinili ze sebe pouhé nástroje sloužící vlastnoručně vyrobenému ekonomickému stroji. Pro současného člověka se stává prioritou úspěch a efektivnost, namísto duševního růstu a dosažení štěstí. Tržní orientace moderní společnosti se stala největším nepřítelem náboženství. (Fromm, 2003, s. 106). Nicméně i moderní člověk věří, ačkoli to často nepřízná. *„Pokud odloupneme slupku moderního člověka, objevíme bezpočet individualizovaných primitivních typů náboženství. Řadě z nich se říká neurózy, ale mohli bychom jim stejně dobře přidělit jejich odpovídající náboženská jména: uctívání předků, totemismus, fetišismus, ritualismus, kult čistoty a další.“* (Fromm, 2003, s. 39).

„Tragédií všech velkých náboženství je, že porušují a znásilňují samotné principy svobody, jakmile se stanou rozsáhlou organizací řízenou náboženskou byrokracií. (...) Už není vzýván Bůh, ale skupina, která mluví jeho jménem. To nastalo

ve všech náboženstvích.“ (Fromm, 2003, s. 92). „A církvi přizvukovali filosofové: lež „mravního řádu světa“ jde celým vývojem i novější filosofie. Co znamená „mravní řád světa“? Že existuje jednou provždy vůle boží, co má člověk činit, čeho má nechat; že se hodnota národa, jednotlivce, určuje tím, jak poslouchá nebo neposlouchá vůle boží; že vůle boží prokazuje svou vládu v osudech národa, jednotlivce, to jest že trestá a odměňuje podle stupně poslušnosti. - Realita místo této žalostné lži zní: příživnický druh člověka, jenž prospívá jenom na útraty všech zdravých útvarů životních, kněz, zneužívá jména božího: „královstvím božím“ nazývá stav společnosti, v němž kněz určuje hodnotu věcí; „vůli boží“ nazývá prostředky, jimiž se takového stavu dosahuje nebo jimiž se udržuje; s chladnokrevným cynismem měří národy, doby, jednotlivce podle toho, zdali převaze kněží prospívali nebo odporovali. (Nietzsche, 2001, s. 39). Z pohledu buddhistického náboženství je nutno zmínit, že štěstí či neštěstí, není způsobeno vyšší nadpřirozenou silou, jako odměna nebo trest pro duši, která vykonala dobro nebo zlo. Buddhisté věří, že se jedná o následky jisté příčiny nebo příčin. Z tohoto důvodu také buddhisté nechválí žádného boha za to, že jsou šťastni, ani si bohu nestěžují, když jsou nešťastni. (Dhammananda, 2002, s. 24).

„Psychoanalytik zkoumá lidskou skutečnost, která je za náboženstvím, a stejně tak i skutečnost, která je za nenáboženskými symbolickými systémy. Dospívá přitom k závěru, že není důležité, jestli se člověk vrací k náboženství a věří v Boha, ale jestli žije v lásce a přemýšlí o pravdě. Je-li tomu tak, jeho symbolické systémy mají až druhořadý význam. Pokud tomu tak není, nemají význam žádný.“ (Fromm, 2003, s. 19). „Symbolický systém představuje jen stopu, z níž můžeme domýšlet zakrytou lidskou skutečnost. Debata o náboženství se od dob osvícenství bohužel zabývá převážně potvrzováním či popíráním víry v Boha spíše než potvrzováním či popíráním určitých lidských postojů. „Věříte v Boha?“ se stalo základní otázkou věřících a pro popírání Boha se rozhodli ti, kdo s církví bojují. Snadno poznáte, že mnozí lidé, kteří vyznávají víru v Boha, jsou svým lidským postojem modláři nebo osoby bez víry, zatímco někteří nejnáruživější „ateisté“, kteří věnovali život zdokonalení lidstva, skutkům bratrství a lásky, projevují víru a hluboce náboženský postoj. Zaměření náboženské debaty na přijetí či odmítnutí symbolu Boha brání tomu, abychom vnímali náboženskou otázku jako otázku lidskou, a to stojí v cestě rozvoji lidského postoje, který lze nazvat náboženským postojem v humanistickém smyslu.“ (Fromm, 2003, s. 118-119).

„Bůh není symbolem síly nad člověkem, ale symbolem síly člověka.“ (Fromm, 2003, s. 58).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍLE PRŮZKUMU A METODIKA

V této části práce bude proveden výzkum, za pomoci dotazníkového šetření mezi veřejností, za použití Google Docs. Dotazník /viz příloha A/ bude šířen pomocí e-mailových zpráv, přes sociální sítě aj. - elektronicky.

Výzkumným vzorkem bude 200 respondentů, jejichž řazení do věkových kategorií, sociální začlenění apod. se bude různit. Předmětem dotazníkového šetření tedy bude reprezentativní výzkumný vzorek, jež se vztahuje obecně k české populaci. Poskytnuté informace budou anonymní, což podpoří objektivnost dotazovaných.

Cílem praktické části je vyhodnocení psychologicky zaměřeného dotazníku, ve kterém se jedinec bude vyjadřovat o svém postoji k uvedeným otázkám. Otázky, jež jsou obsahem dotazníku jsou převážně otevřené a přímo navazují na teoretickou část práce. Teoretická část bude prostřednictvím výpovědí respondentů prohloubena a potvrzena, či vyvrácena.

Před zahájením dotazníkového šetření byly na základě otázek uvedených v dotazníku stanoveny tyto hypotézy:

1. Způsob, kterým člověk přemýšlí má vliv na jeho život.
2. Lidé v moderní společnosti, plné stresu a depresí, většinou nesmýšlejí pozitivně.
3. Lidé se snaží rozvíjet své pozitivní myšlení.
4. Lidé, kteří pozitivně rozvíjejí své myšlení tak činí prostřednictvím relaxace, víry, meditace, sugesce apod.
5. Lidé mají pozitivní názor na víru.
6. Lidé zaujímají negativní vztah k náboženství.
7. Lidé se nepovažují za „věřící“, ačkoli v „něco“ ve svém životě věří.
8. Pokud lidé v něco/v někoho věří, jedná se o konkrétní náboženství, či o něco, co nelze blíže konkretizovat.
9. Duševní zdraví má vliv na zdraví fyzické.
10. Osobní rozvoj jedince je primárně důležitý.
11. Lidé se věnují svému osobnímu rozvoji.
12. Lidé se věnují rozvoji sebe sama za pomoci určitých metod (jóga, víra, meditace, vzdělávání apod.), rozvíjejí se po fyzické i duševní stránce.

Tyto hypotézy byly sestaveny na základě literárních podkladů, ale také na základě zkušeností z každodenního života.

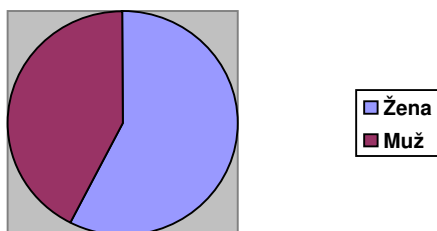
Za pomoci výsledků, jež budou získány při dotazníkovém šetření, budou následně určeny statistické (procentuální) závěry o tom, jak lidé – zmíněných 200 respondentů – smýšlejí a jaký mají názor na jednotlivě předložené otázky. Následně budou u každé otázky zjištěny odpovědi, jež mají největší zastoupení mezi respondenty.

Shromažďování odpovědí bude trvat v průměru dva měsíce, neboť během tohoto časového úseku je reálné, při dostačujícím šíření dotazníku, dosáhnout zmíněného počtu respondentů.

6 VÝSLEDKY INTERNETOVÉHO PRŮZKUMU

Graf 1: Pohlaví

Jakého jste pohlaví?



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 1: Pohlaví

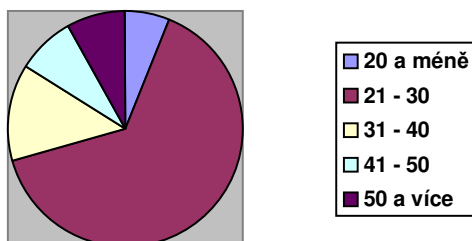
Žena	115	57,5 %
Muž	85	42,5 %

Zdroj: vlastní šetření

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 200 respondentů, z toho 57,5 % žen a 42,5 % mužů.

Graf 2: Věk

Kolik je Vám let?



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 2: Věk

20 a méně	12	6,0 %
21 – 30	129	64,5 %
31 – 40	27	13,5 %
41 – 50	16	8,0 %
50 a více	16	8,0 %

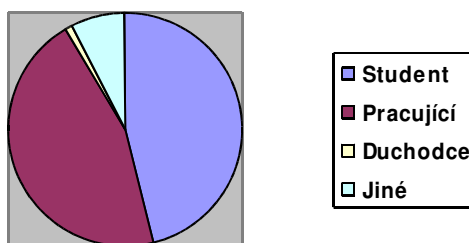
Zdroj: vlastní šetření

Největší zastoupení měla věková skupina lidí, jejichž věk se pohybuje v rozmezí 21 – 30 let, celých 64,5 %, tedy více než polovina. Druhé největší zastoupení náleží skupině osob ve věku 41 – 50 let.

Lze říci, že dotazníkového šetření se zúčastnili převážně lidé v produktivním věku.

Graf 3: Sociální začlenění

Do jaké sociální skupiny patříte?



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 3: Sociální začlenění

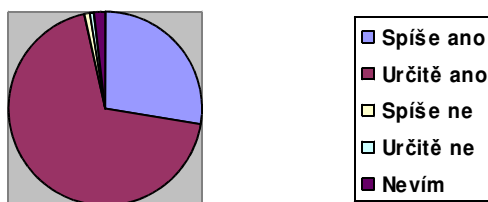
Student	92	46,0 %
Pracující	91	45,5 %
Důchodce	2	1,0 %
Jiné	15	7,5 %

Zdroj: vlastní šetření

Výzkumný vzorek je tvořen převážně studenty (46 %) a pracujícími osobami (45,5 %), dohromady tak činí celých 91,5 % respondentů. Důchodci (1 %) a jiní (7,5 %), např. nezaměstnaní, činí pouze zbylých 8,5 %.

Graf 4: Myšlení jako faktor ovlivňující život

Myslíte si, že způsob, kterým přemýšlíte, může ovlivňovat Váš život?



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 4: Myšlení jako faktor ovlivňující život

Spíše ano	55	27,5 %
Určitě ano	138	69,0 %
Spíše ne	2	1,0 %
Určitě ne	1	0,5 %
Nevím	4	2,0 %

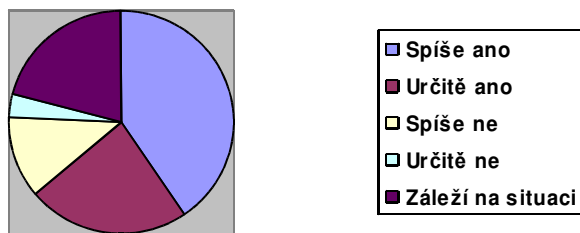
Zdroj: vlastní šetření

Celých 96,5 % dotazovaných respondentů je toho názoru, že myšlení má vliv na jejich život, 69 % osob si je tím zcela jista. 2 % dotazovaných si v této otázce nebylo jisto odpovědí a pouze 1,5 % lidí reagovalo na zmíněnou otázku záporně.

Lidé si tedy ve většině případů myslí, že to, co se odehrává v jejich mysli je důležité, což potvrzuje hypotézy uvedené v teoretické části práce.

Graf 5: Pozitivní myšlení

Považujete se za pozitivně smýšlející osobu?



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 5: Pozitivní myšlení

Spíše ano	81	40,5 %
Určitě ano	46	23,0 %
Spíše ne	24	12,0 %
Určitě ne	7	3,5 %
Záleží na situaci	42	21,0 %

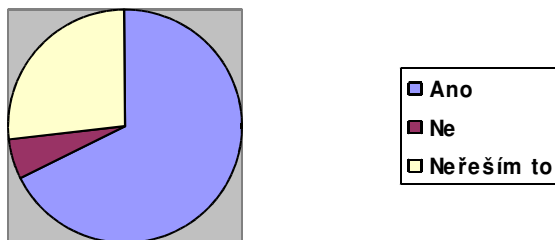
Zdroj: vlastní šetření

Na základě dotazníku bylo zjištěno, že 63,5 % respondentů se považuje za pozitivně smýšlející osoby, ačkoli pouze 23 % lidí si stálo plně za svým optimismem. K důležitosti určité situace přihlíží 21 % dotazovaných a minimálních 15,5 % respondentů se označilo za osoby, jež pozitivně nesmýšlejí. Kupodivu pouze 3,5 % lidí zvolilo, že se za pozitivně smýšlející „určitě“ nepovažují.

Tento výsledek dochází k překvapivému závěru. Na základě výsledků teoretické části totiž mají negativní stavy – stres, deprese, úzkost – mezi veřejností široké zastoupení. U zmíněných respondentů však panuje převážně pozitivní smýšlení.

Graf 6: Rozvoj pozitivního myšlení

Snažíte se pozitivně rozvíjet své myšlení?



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 6: Rozvoj pozitivního myšlení

Ano	135	67,5 %
Ne	11	5,5 %
Neřeším to	54	27,0 %

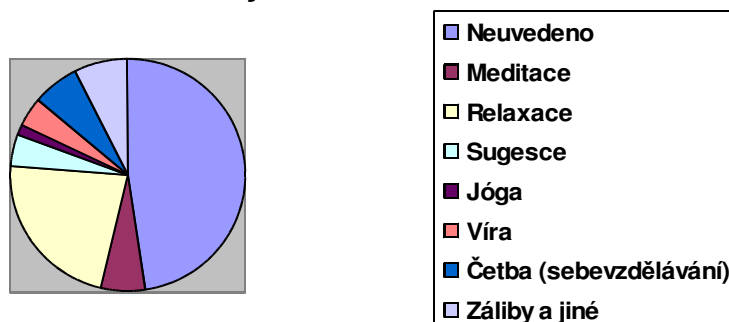
Zdroj: vlastní šetření

Pozitivnímu způsobu myšlení věnuje pozornost celých 67,5 % dotazovaných, neboť se ho snaží podrobovat dalšímu rozvoji, 27 % respondentů této otázce nevěnuje pozornost a pouhých 5,5 % osob uvedlo, že své myšlení v pozitivním směru nerozvíjí.

Na základě odpovědí bylo zjištěno, že většina respondentů své myšlení pozitivně rozvíjí.

Graf 7: Způsoby rozvoje pozitivního myšlení

Jakým způsobem rozvíjíte své pozitivní myšlení?



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 7: Způsoby rozvoje pozitivního myšlení

Neuvedeno	95	47,5 %
Meditace	12	6,0 %
Relaxace	45	22,5 %
Sugesce	9	4,5 %
Jóga	3	1,5 %
Víra	8	4,0 %
Četba (sebevzdělávání)	13	4,5 %
Záliby a jiné	15	7,5 %

Zdroj: vlastní šetření

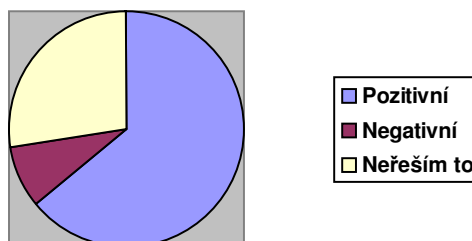
Celých 47,5 % dotazovaných se k otevřené otázce, u níž bylo třeba blíže specifikovat způsob rozvoje pozitivního myšlení, nevyjádřilo.

22,5 % respondentů uvedlo jako zdroj svého pozitivního rozvoje myšlení relaxaci a 6 % meditaci, 7,5 % lidí se věnuje svým zálibám, 4,5 % sugesci, dalších 4,5 % četbě a jinému druhu sebevzdělávání. 4 % dotazovaných uvedlo jako způsob svého pozitivního rozvoje mysli víru a pouhých 1,5 % respondentů volilo jógu.

Výsledky dokazují, že relaxace obecně, je mezi veřejností v tomto směru nejrozšířenějším prostředkem k rozvoji. Lze se domnívat, že je tomu tak proto, že si dotazovaní pod pojmem „relaxace“ představili sport, četbu, poslech hudby, spánek apod. – to vše tak pod jedním názvem shrnuli.

Graf 8: Vztah k víře

Jaký je Váš názor na víru?



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 8: Vztah k víře

Pozitivní	128	64,0 %
Negativní	17	8,5 %
Neřeším to	55	27,5 %

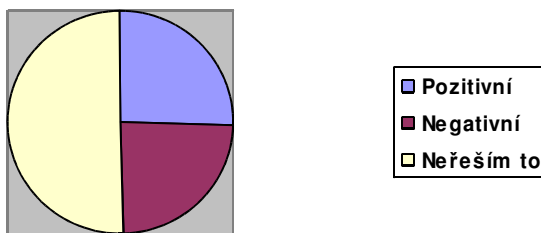
Zdroj: vlastní šetření

Při zjišťování názoru na víru, jež lidé mají, volilo pozitivní vztah k ní většinových 64 %, 27,5 % osob otázku týkající se víry nepokládá za zvláště důležitou a pouhých 8,5 % respondentů zaujímá k víře čistě negativní postoj.

Tento výsledek dokazuje názory uvedené v teoretické části práce, jež upozorňují na skutečnost, že se lidé v každodenním životě bez určité „víry“ neobejdou. Je možné, že lidé, kteří zvolili u této otázky negativní postoj, spojovali zmiňovanou víru s náboženstvím.

Graf 9: Vztah k náboženství

Jaký je Váš názor na náboženství?



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 9: Vztah k náboženství

Pozitivní	51	25,5 %
Negativní	48	24,0 %
Neřeším to	101	50,5 %

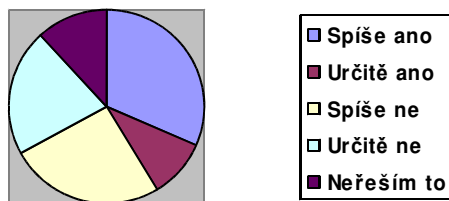
Zdroj: vlastní šetření

Pozitivní vztah k náboženství (křesťanství, buddhismus, aj.) zaujímá 25,5 % dotazovaných, o něco méně, 24 %, respondentů se staví k otázce náboženství negativně. Celých 50,5 % osob však náboženskou otázku nepokládá za důležitou.

Výsledky dokazují, že většina osob se k této otázce staví spíše pasivně. Celých 74,5 % respondentů náboženství neřeší nebo má k němu odpor. U předchozí otázky týkající se víry, tak činilo pouhých 36 % dotazovaných. Mnoho osob tedy mezi vírou a náboženstvím shledává jisté rozdíly – na víru lidé hledí pozitivněji nežli na náboženství, neboť v předchozí otázce volilo 64 % osob k víře čistě pozitivní vztah, v případě náboženství tak činilo pouze 25,5 % respondentů, o 38,5 % je tedy důležitost víry – obecně – upřednostňována.

Graf 10: Víra

Považujete se za věřícího člověka?



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 10: Víra

Spíše ano	63	31,5 %
Určitě ano	20	10,0 %
Spíše ne	51	25,5 %
Určitě ne	42	21,0 %
Neřeším to	24	12,0 %

Zdroj: vlastní šetření

U otázky, která se týkala skutečnosti, zda se lidé považují za „věřící“, reagovalo 41,5 % respondentů kladně, 46,5 % záporně a pouze 12 % lidí tuto otázku nepokládá za důležitou.

Z výsledků je patrné, že ačkoli k víře, jako takové, se většina lidí staví kladně, pokud se mají řadit mezi „věřící“ (blíže nespecifikováno) neučiní tak. Pouhých 10 % se považuje za skutečně věřící. Zde je již lidmi pojem „věřící“ jistě spojován převážně s náboženskou otázkou, kterou však ve většině případů nepokládají za důležitou.

Graf 11: Předmět víry



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 11: Předmět víry

Neuvedeno	125	62,5 %
V sebe sama	13	6,5 %
Konkrétní náboženství	6	3,0 %
V Boha	6	3,0 %
V přírodu	6	3,0 %
V "něco vyššího"	10	5,0 %
Osud, karma, Boží mlýny	14	7,0 %
Tvořivá síla myšlenek	4	2,0 %
Smysl existence (dobro a láska)	7	3,5 %
Posmrtný život	2	1,0 %
Jiné	7	3,5 %

Zdroj: vlastní šetření

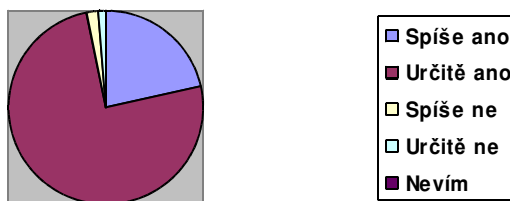
Při otázce, jež zkoumá předmět lidské víry, odpověď neuvedlo celých 62,5 % respondentů.

Pokud lidé uvedli předmět své víry, jednalo se především o jakýsi osud, Boží mlýny, karmu apod., což činilo 7 % dotazovaných, víru v sebe sama volilo 6,5 %, 5 % respondentů uvedlo, že věří v „něco vyššího“, tedy v nadpřirozeno, 3,5 % dotazovaných věří ve smysl lidské existence (smysl žití v lásce), 3 % volila nějaké konkrétní náboženství (převážně křesťanství či „pasivní buddhimus“). 3 % respondentů věří v sílu přírody a 3 % v Boha, ačkoli pro některé dotazované se jedná prakticky o totéž. 2 % osob věří v tvořivou sílu myšlenek, tedy v to, že člověk si sám utváří svůj osud, 1 % dotazovaných uvedlo víru v posmrtný život a zbylých 3,5 % uvádělo jiný předmět své víry (mimozemské civilizace, různé energie, rovnováhu atd.).

Z výpovědí je patrné, že předměty lidské víry jsou různorodé. Mnoho lidí věří obecně v „něco vyššího“, což není dále specifikováno, ale do této kategorie lze také zařadit zmiňovaný osud, Boha, přírodu atd. Lze říci, že možná materialistická odpověď byla pouze u lidí, jež zvolili víru v sebe sama a ve vlastní schopnosti, vše ostatní se týká „něčeho“, co spadá do duchovního života.

Graf 12: Vliv duševního zdraví na zdraví fyzické

Myslíte si, že duševní zdraví má vliv na zdraví fyzické?



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 12: Vliv duševního zdraví na zdraví fyzické

Spíše ano	43	21,5 %
Určitě ano	151	75,5 %
Spíše ne	3	1,5 %
Určitě ne	3	1,5 %
Nevím	0	0,0 %

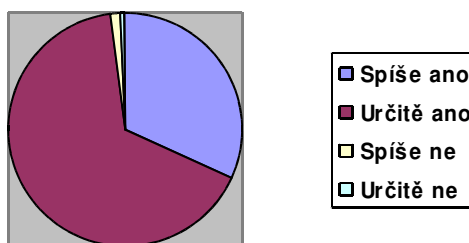
Zdroj: vlastní šetření

Celých 97 % dotazovaných je toho názoru, že duševní zdraví má vliv na zdraví fyzické, dokonce 75,5 % si je touto skutečností jisto, pouhá 3 % respondentů jsou opačného názoru. Nikdo z dotazovaných nevyjádřil k této otázce svou nevědomost.

Výsledky této otázky se shodují s názory autorů uvedených v teoretické části práce – duševní stav jedince ovlivňuje také jeho fyzickou stránku.

Graf 13: Důležitost osobního rozvoje

Je pro Vás osobní rozvoj důležitý?



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 13: Důležitost osobního rozvoje

Spíše ano	64	32,0 %
Určitě ano	132	66,0 %
Spíše ne	3	1,5 %
Určitě ne	1	0,5 %

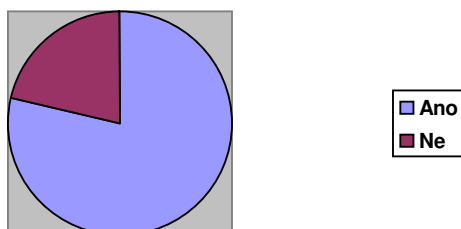
Zdroj: vlastní šetření

K otázce týkající se důležitosti osobního rozvoje zaujímalo 98 % dotazovaných pozitivní postoj a shledávalo ho důležitým, celých 66 % si bylo důležitostí seberozvoje naprosto jisto. Pro pouhých 2 % respondentů nemá osobní rozvoj význam, z toho pro 0,5 % respondentů „určitě“ nehraje důležitou roli.

Z odpovědí vyplývá, že člověk se potřebuje neustále rozvíjet a zdokonalovat, toto zjištění podporuje názory zmiňované v teoretické části práce.

Graf 14: Osobní rozvoj

Děláte něco pro svůj osobní rozvoj?



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 14: Osobní rozvoj

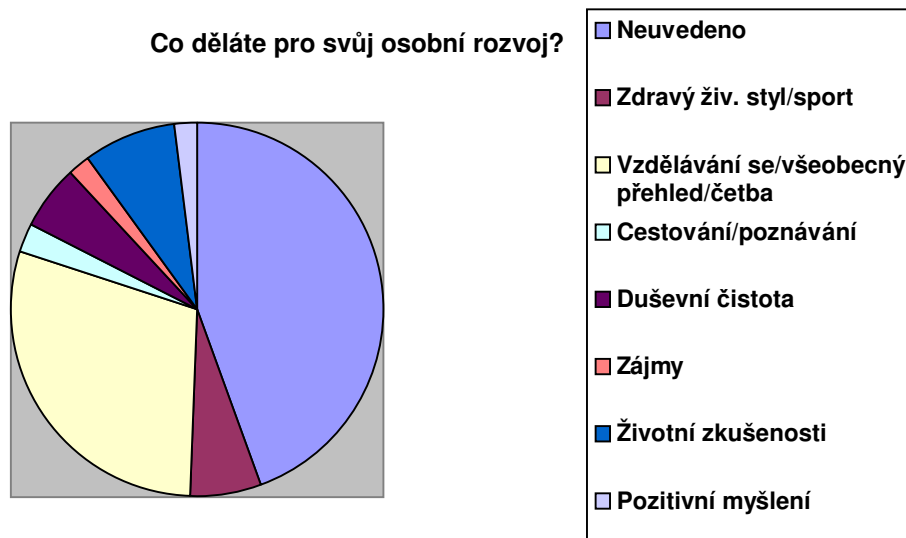
Ano	157	78,5 %
Ne	43	21,5 %

Zdroj: vlastní šetření

Na otázku, zda lidé dělají něco, pro svůj osobní rozvoj, reagovalo 78,5 % kladně, 21,5 % záporně.

Z výsledků je patrné, že ačkoli v předchozí otázce celých 98 % respondentů považovalo seberozvoj za důležitý, pouze 78,5 % z nich se v tomto směru nějakým způsobem rozvíjí. Celých 21,5 % respondentů se tedy neshoduje v tom, co pokládá za důležité a v tom, co dělá.

Graf 15: Způsoby osobního rozvoje



Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 15: Způsoby osobního rozvoje

Neuvedeno	89	44,5 %
Zdravý živ. styl/sport	12	6,0 %
Vzdělávání se/všeobecný přehled/četba	59	29,5 %
Cestování/poznávání	5	2,5 %
Duševní čistota	11	5,5 %
Zájmy	4	2,0 %
Životní zkušenosti	16	8,0 %
Pozitivní myšlení	4	2,0 %

Zdroj: vlastní šetření

V závěrečné otevřené otázce, jež se týkala zjištění, jakým způsobem lidé svůj osobní rozvoj obohacují, neuvedlo bližší odpověď 44,5 % respondentů.

Největší zastoupení má mezi lidmi vzdělávání, četba a přehled o všeobecném dění, tuto možnost volilo 29 % respondentů. Životním zkušenostem a ponaučení se z vlastních chyb přikládá váhu 8 % dotazovaných, 6 % se zdokonaluje převážně po fyzické stránce, 5,5 % se naopak věnuje duševní čistotě a rozjímání. Cestováním

a poznáváním jiných kultur se obohacují 2 % dotazovaných a další 2 % se ve svém životě snaží myslet převážně pozitivním způsobem.

Z uvedených odpovědí vyplývá, že pro většinu osob je důležitý všeobecný přehled, vzdělání a samostudium.

7 SHRNUTÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI

Na základě dotazníkového šetření byly u jednotlivých hypotéz vytvořeny tyto závěry:

Hypotéza č. 1: Způsob, kterým člověk přemýšlí má vliv na jeho život.

Uvedená hypotéza byla potvrzena. Velké procento lidí je přesvědčeno o tom, že lidská mysl ovlivňuje lidský život. Skutečnost, že pozitivní způsob myšlení může vést člověka ke štěstí, je tedy mezi veřejností rozšířená.

Hypotéza č. 2: Lidé v moderní společnosti, plné stresu a depresí, většinou nesmýšlejí pozitivně.

Uvedená hypotéza byla vyvrácena. Velká část respondentů se považuje za pozitivně smýšlející osoby, což je – vzhledem k současným obavám z depresí a dalších negativních stavů, jež hrají v životě moderního člověka významnou roli – překvapivým zjištěním.

Hypotéza č. 3: Lidé se snaží rozvíjet své pozitivní myšlení.

Uvedená hypotéza byla potvrzena. Minimum lidí své myšlení pozitivně nerozvíjí a nepokládá to za důležité, většina respondentů se snaží o opak.

Hypotéza č. 4: Lidé, kteří pozitivně rozvíjejí své myšlení tak činí prostřednictvím relaxace, víry, meditace, sugesce apod.

Uvedená hypotéza byla potvrzena. Nejrozšířenějším způsobem rozvoje pozitivního myšlení je relaxace, následně se lidé věnují svým zálibám, meditují, využívají sugesce, věnují se četbě nebo se vzdělávají jiným způsobem. Někteří rozvíjejí svou mysl za pomoci víry a nejmenší zastoupení má v tomto směru jóga.

Hypotéza č. 5: Lidé mají pozitivní názor na víru.

Uvedená hypotéza byla potvrzena. Při zjišťování názoru na víru, jež lidé mají, volila pozitivní vztah k ní většinová část respondentů. V každodenním životě se tedy lidé bez určité „víry“ neobejdou.

Hypotéza č. 6: Lidé zaujímají negativní vztah k náboženství.

Uvedená hypotéza byla částečně potvrzena. Otázku týkající se náboženství většina lidí nepokládá za důležitou. Většina respondentů se k této otázce staví pasivně, k víře projevují podstatně kladnější vztah.

Hypotéza č. 7: Lidé se nepovažují za „věřící“, ačkoli v „něco“ ve svém životě věří.

Uvedená hypotéza byla potvrzena. Ačkoli se většina respondentů k víře staví kladným způsobem, za „věřící“ se valná část dotazovaných nepovažuje.

Hypotéza č. 8: Pokud lidé v něco/v někoho věří, jedná se o konkrétní náboženství, či o něco, co nelze blíže konkretizovat.

Uvedená hypotéza byla částečně. Pokud lidé věří, nejčastěji je předmětem jejich víry osud, karma nebo tzv. Boží mlýny. Mnoho lidí věří převážně v sebe sama. Lidé obecně věří v „něco vyššího“, pod čímž si často představují Boha, přírodu či nějakou jinou obdobu. Také se vyskytuje víra v lidskou existenci a v její vyšší smysl, tedy důležitost bytí v dobru a lásce. Obliba konkrétního náboženství není přílišná – voleno je zde převážně křesťanství či „pasivní buddhismus“. Lidé také věří v sílu svých myšlenek, posmrtný život, mimozemské civilizace, rovnováhu aj. Většina předmětů lidské víry je tedy nějakým způsobem spjata s duchovním světem.

Hypotéza č. 9: Duševní zdraví má vliv na zdraví fyzické.

Uvedená hypotéza byla potvrzena. Dotazovaní se nekompromisně shodovali na skutečnosti, že duševní stav jedince ovlivňuje jeho fyzickou stránku.

Hypotéza č. 10: Osobní rozvoj jedince je primárně důležitý.

Uvedená hypotéza byla potvrzena. Valná většina dotazovaných považuje rozvíjení sebe sama za důležité.

Hypotéza č. 11: Lidé se primárně věnují svému osobnímu rozvoji.

Uvedená hypotéza byla vyvrácena. Přestože velká část respondentů považuje osobní rozvoj za důležitou součást života, ně každý se v tomto smyslu nějakým způsobem obohacuje.

Hypotéza č. 12: Lidé se věnují rozvoji sebe sama za pomoci určitých metod (jóga, víra, meditace, vzdělávání apod.), rozvíjejí se po fyzické i duševní stránce.

Uvedená hypotéza byla potvrzena. Pokud se lidé svému osobnímu rozvoji věnují, především tak činí prostřednictvím studií, četby a přehledu o všeobecném dění. Někteří dotazovaní přikládají důležitou váhu životním zkušenostem a poučení se z vlastních chyb. Lidé se zdokonalují jak po fyzické stránce, tak po stránce duševní

ZÁVĚR

Mezi hlavní cíle této práce patřilo zjištění, zda má způsob, jakým člověk přemýšlí, vliv na jeho osobní život – mimo jiné na jeho fyzické a psychické zdraví – nebo má vliv pouze nepatrný, případně žádný. V teoretické části práce bylo zjištěno, že lidské smýšlení hraje v životě jedince důležitou roli, neboť ovládnutím lidské mysli člověk pozná sám sebe a přiblíží se duševní pohodě a harmonii. Zmíněná duševní pohoda má pak pozitivní vliv na fyzické zdraví jednotlivce. V praktické části bylo doloženo, že lidé se s těmito závěry ztotožňují.

Záměrem práce bylo také poukázat na důležitost lidského sebe-rozvíjení – zda je vhodné či dokonce nutné, aby si člověk v životě stanovil jasné priority a cíle, kterých chce dosáhnout, a jaké jsou metody, díky nimž bude jejich uskutečnění snazší a efektivnější. V teoretické části je potvrzena skutečnost, že člověk bez jistého smyslu vlastní existence nedokáže žít, má tedy neustálou potřebu nutnosti vlastního rozvíjení a zdokonalování. Tento rozvoj může každý provádět dle svých možností, vytyčených cílů a priorit. Podrobněji byly rozebrány metody, které lze využít na cestě k osobnímu rozvoji. V praktické části bylo na důležitost rozvoje lidské osobnosti navázáno tím, že dotazovaní potvrdili jeho zásadní roli ve svých životech. Ačkoli však lidé seberozvoj považují jednoznačně za důležitý, vždy této oblasti svého života nevěnují přílišnou pozornost. Pokud v dotazníkovém šetření respondenti uvedli, že zdokonalují sebe sama, byly jimi popsány metody, kterých při zdokonalování vlastní osoby využívají. Mnoho těchto metod se shodovalo s metodami, jež byly nastíněny v části teoretické (relaxace, meditace, jóga, víra apod.).

V teoretické části práce byl představen rozdíl mezi vírou a náboženstvím. Víra se týká každého člověka, neboť bez jisté víry se lidé v životě neobejdou. Náboženství není mezi veřejností příliš oblíbené, neboť je lidmi často spojováno s nemorálním chováním církve. Dalším důvodem je skutečnost, že moderní lidé smýšlejí převážně materialisticky, duchovním otázkám tedy nevěnují přílišnou pozornost. V části praktické se jistý rozdíl ve vnímání těchto dvou pojmů potvrdil, neboť lidé mají mnohem pozitivnější vztah k víře, náboženství je jim povětšinou lhostejné.

Možným reálným uplatněním získaných poznatků je skutečnost, že by lidé měli ve svých osobních životech více pečovat o duševní zdraví a nenacházet smysl života pouze v materiálních hodnotách – pouhé „hromadění věcí“ je šťastnými neučiní. Bylo dokázáno, že vliv duševního zdraví na zdraví fyzické je zásadní, proto by si lidé měli dopřávat častěji chvíle, v nichž jsou odkázáni pouze na sebe a na svou vlastní mysl,

kterou tak mohou uvést do harmonie a poznat blíže sami sebe. Výsledkem tohoto procesu zdokonalování by měl být člověk zdravý (duševně i fyzicky), vyrovnaný a tedy také člověk spokojený.

Navazující práce by mohla detailněji rozvinout metody a postupy, díky nimž je seberozvoj osobnosti snazší a efektivnější. Zásadní pozornost by pak měla být věnována pozitivnímu myšlení, neboť bylo doloženo, že v životě člověka má zásadní význam.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BAKEŠOVÁ, A. *Filosofický slovník*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, 2009, ISBN 978-80-242-2582-1.
- COLE, P. *Filozofie náboženství*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-719-1.
- DHAMMANANDA, K. *Jak se zbavit starostí: cesta k duševní vyrovnanosti, klidu a štěstí*. Olomouc: Votobia, 2002. ISBN 80-7198-529-5.
- FROMM, E. *Psychoanalýza a náboženství*. 1. vyd. Praha: Aurora, 2003. ISBN 80-7299-066-7.
- GEIST, B. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7.
- GJATSO, T. *Probuzení mysli a osvětlení srdce*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1997. ISBN 80-7205-472-4.
- GJATSO, T. a H. CUTLER. *Cesta ke štěstí: průvodce dobrým životem*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1999. ISBN 80-7205-713-8.
- GOLDBERG, E. *Jak nás mozek civilizuje: čelní laloky a řídící funkce mozku*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0713-1.
- GOLDSTEIN, J. a J. KORNFIELD. *Hledání srdce moudrosti: učebnice buddhistické meditace*. Praha: Alternativa, 1997. ISBN 80-85993-30-9.
- GOLEMAN, D. *Meditující mysl*. 1. vyd. Praha: Triton, 2001. ISBN 80-7254-165-X.
- GRYGAR, J. *O vědě a víře*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001. ISBN 80-7192-535-7.
- JIRÁSKOVÁ, V. *Multikulturní výchova: předsudky a stereotypy*. 1. vyd. Praha: EPOCH, 2006. ISBN 80-87027-31-0.
- KAFKA, B. *Nové základy experimentální psychologie: duševědné výzkumy a objevy*. 1. vyd. Olomouc: Poznání, 1999. ISBN 80-902739-0-4.
- KAŠPARŮ, M. *Hypnóza, pastorální kauza*. 1. vyd. Praha: Trinitas, 2006. ISBN 80-86885-13-5.
- KOHOUTEK, R. *Poznávání a utváření osobnosti*. Brno: CERM, 2001. ISBN 80-7204-200-9.

- KOUKOLÍK, F. *Lidský mozek: Funkční systémy. Normy a poruchy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-379-X.
- KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*. 3.,rozš. a přeprac. vyd. Praha: Galén, 2005. ISBN 80-7262-314-1.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-835-X.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.
- LIESSMANN, K. a G. ZENATY. *O myšlení: úvod do filozofie*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1994. ISBN 80-85619-94-6.
- MIHULOVÁ, M. a M. Svoboda. *Abeceda jógy*. dotisk 1. vyd. Liberec: Santal, 1997. ISBN 80-900570-60-3.
- MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobností*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7.
- MURPHY, J. *Moc podvědomí*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 1993. ISBN 80-85634-08-2.
- MURPHY, J. *Zákony myšlení a víry*. 1. vyd. Bratislava: Aktuell, 1998. ISBN 80-88733-98-7.
- NIETZSCHE, F. *Antikrist*. Olomouc: Votobia, 2001. ISBN 80-7198-481-7.
- NOVÁK, T. *Posilněte si svoji vůli: co chcete, to dokážete*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2752-3.
- OSHO. *Jóga: věda o duši*. 1. vyd. Praha: Pragma, 2005. ISBN 80-7205-204-7.
- PEALE, N. *Síla pozitivního myšlení*. 1. vyd. Olomouc: Knižní klub, 1994. ISBN 80-7176-017-X.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-547-4.
- SOMMER, J. *Malé dějiny sportu*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-7336-116-7.
- TENZER, O. a PSTRUŽINA K. *Svět moderního myšlení*. Praha: Svoboda, 1984. ISBN 25-069-84.
- VYGOTSKIJ, L. *Psychologie myšlení a řeči*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-943-7.

ZWEIG, S. *Léčení duchem: Mesmer – Mary Bakerová-Eddyová - Freud*. 1. vyd. Praha: Odeon, 1981. ISBN 80-204-0788-X.

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Seznam grafů

Graf 1 – Pohlaví	46
Graf 2 – Věk	46
Graf 3 – Sociální začlenění	47
Graf 4 – Myšlení jako faktor ovlivňující život	48
Graf 5 – Pozitivní myšlení	49
Graf 6 – Rozvoj pozitivního myšlení	50
Graf 7 – Způsoby rozvoje pozitivního myšlení	51
Graf 8 – Vztah k víře	52
Graf 9 – Vztah k náboženství	53
Graf 10 – Víra	54
Graf 11 – Předmět víry	55
Graf 12 – Vliv duševního zdraví na zdraví fyzické	56
Graf 13 – Důležitost osobního rozvoje	57
Graf 14 – Osobní rozvoj	58
Graf 15 – Způsoby osobního rozvoje	59

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Pohlaví	46
Tabulka 2 – Věk	47
Tabulka 3 – Sociální začlenění	47
Tabulka 4 – Myšlení jako faktor ovlivňující život	48
Tabulka 5 – Pozitivní myšlení	49
Tabulka 6 – Rozvoj pozitivního myšlení	50
Tabulka 7 – Způsoby rozvoje pozitivního myšlení	51
Tabulka 8 – Vztah k víře	52
Tabulka 9 – Vztah k náboženství	53
Tabulka 10 – Víra	54
Tabulka 11 – Předmět víry	55
Tabulka 12 – Vliv duševního zdraví na zdraví fyzické	57
Tabulka 13 – Důležitost osobního rozvoje	57
Tabulka 14 – Osobní rozvoj	58
Tabulka 15 – Způsoby osobního rozvoje	59

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník.....	I.
---------------------------	----

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník

Jmenuji se Kateřina Vrbová a studuji 3. ročník bakalářského studia na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze, obor Sociální a mediální komunikace.

Tímto Vás prosím o vyplnění tohoto dotazníku, který mi poslouží jako podklad k vypracování praktické části mé bakalářské práce.

Vyplnění Vám zabere přibližně 2 minuty a je zcela anonymní.

Předem děkuji za Váš čas i Vaši pomoc!

1. Jakého jste pohlaví?

- Žena
- Muž

2. Kolik je Vám let?

- 20 a méně
- 21 – 30
- 31 – 40
- 41 – 50
- 50 a více

3. Do jaké sociální skupiny patříte?

- Student
- Pracující
- Důchodce
- Jiné

4. Myslíte si, že způsob, kterým přemýšlíte, může ovlivňovat Váš život?

- Spíše ano
- Určitě ano
- Spíše ne
- Určitě ne
- Nevím

5. Považujete se za pozitivně smýšlející osobu?

- Spíše ano
- Určitě ano
- Spíše ne
- Určitě ne
- Záleží na situaci

6. Snažíte se pozitivně rozvíjet své myšlení?

- Ano
- Ne
- Neřeším to

7. Pokud ano, jak? (např. relaxace, meditace, sugesce apod.)

- otevřená otázka

8. Jaký je Váš názor na víru?

- Pozitivní
- Negativní
- Neřeším to

9. Jaký je Váš názor na náboženství?

- Pozitivní
- Negativní
- Neřeším to

10. Považujete se za věřícího člověka?

- Spíše ano
- Určitě ano
- Spíše ne
- Určitě ne
- Neřeším to

11. Pokud ano, v co/v koho věříte?

- otevřená otázka

12. Myslíte si, že duševní zdraví má vliv na zdraví fyzické?

- Spíše ano
- Určitě ano
- Spíše ne
- Určitě ne
- Nevím

13. Je pro Vás osobní rozvoj důležitý?

- Spíše ano
- Určitě ano
- Spíše ne
- Určitě ne

14. Děláte něco pro svůj osobní rozvoj?

- Ano
- Ne

15. Pokud ano, co?

- otevřená otázka

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jména autora: Kateřina Vrbová

Obor: Sociální a mediální komunikace

Forma studia: Kombinované studium

Název práce: Pozitivním myšlením k seberozvoji

Rok: 2013

Počet stran textu: 71

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů českých použitých zdrojů: 33

Vedoucí práce: Mgr. Vlad'ka Fischerová-Katzerová