

Míček, Libor; Zeman, Vladimír

Několik slov závěrem

In: Míček, Libor; Zeman, Vladimír. *Učitel a stres*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 1992, pp. 162-164

ISBN 8021005211

Stable URL (handle):

<https://hdl.handle.net/11222.digilib/132098>

Access Date: 19. 02. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

MUNI
ARTS

Masarykova univerzita
Filozofická fakulta

Digital Library of the Faculty of Arts,
Masaryk University
digilib.phil.muni.cz

Několik slov závěrem

Co říci na závěr? Způsobů, jak posílit duševní rovnováhu je mnoho. Snad se nám podařilo upozornit alespoň na některé z nich. Následující řádky jsou pokusem o shrnutí toho, co pro upevnění duševního zdraví učitelů považujeme za nejdůležitější.

Važte si svého krásného učitelského povolání. Je jedno z těch, jež mohou přinášet velikou celoživotní radost a uspokojení. To, co zasejete do srdcí dětí a mládeže, se neztratí. Laskavý a přiměřeně náročný učitel žije ve vzpomínkách svých žáků ještě dlouho po své smrti.

Nynější doba zvětšuje příležitost pro uplatnění individuálních tvůrčích schopností učitele, dává mnoho možností jeho svobodnému působení – využijte toho v zájmu zvýšení kvality své práce i duševní rovnováhy. Pomůžete-li, především vlivem své vlastní vyrovnané osobnosti, dětem a mládeži k větší duševní rovnováze, bohatě vás to odmění.

Pro duševní pohodu každého učitele je velice významná kvalita jeho rodinného zázemí. Vytvářejte proto radostnou, spokojenou atmosféru svého domova a nenechte si ji ničím narušovat. Chraňte si svůj citový vztah k životnímu partnerovi, radujte se ze svých dětí a jejich životních pokroků, važte si svých rodičů a prokazujte jim vděčnost, pokud ještě žijí.

Rovněž přátelé mohou být strážci vašeho duševního zdraví. Vybírejte si je proto pečlivě, protože lidé, se kterými se často přátelsky stýkáme a kteří nás každodenně obklopují, mají tendenci „nakazit“ nás svými myšlenkami, životními hodnotami i způsoby chování v životních radostech a strastech.

Usilujte o vyjasnění svých základních životních hodnot, o svou jasnou orientaci a životní filozofii. Víra je životním pokladem pro mnohého člověka. Buďte tolerantní k lidem jiného životního přesvědčení za předpokladu, že v jeho důsledku neporušují základní morální normy.

Základní morální normy, jako neubližovat, nelhat, nekrást, nebýt požívačným, nebrat úplatky a další doporučení na ně navazující, jsou vlastně ty nejlepší rady, jimiž se můžete v životě řídit a korelují kladně se stavem duševní rovnováhy každého jedince.

Svůj život velmi pozitivně ovlivníte stylem své životosprávy, např. každodenním pravidelným tělesným cvičením a dostatečným pohybem, přiměřenou výživou a sebekázní v příjmu potravin, zajištěním dostatečného odpočinku a spánku, odříkáním se nikotinu, alkoholu a jiných drog. Ve zdravém těle bývá zdravý duch a churavé tělo bývá nemilosrdným vládcem. Naučte se proto rozumně hospodařit svými silami i svým časem.

Mějte co nejbohatší zájmy, nezůstávejte pouze u pletení, šití a sledování televize. Obohacujte se krásou umění, sportu, orientujte se ve svém vědním oboru, v pedagogice, psychologii apod., zajímejte se o denní dění. Duševní rovnováhu některých lidí dokáže náramně posílit jejich koníček, např. sbírka zná-

mek, fotografování, šachy a mnohé další. Mějte některý ze zájmů hodně hluboký, centrální.

Buďte „zahradníkem“ své mysli, pěstujte si ve své zahrádce takové květiny jako je relaxovaná uvolněnost, koncentrovanost, radostnost a optimismus, aktivita, pracovitost, laskavost, soucit, porozumění a komunikace s druhými lidmi atd. Zdokonalujte se postupně v umění sebevlády, vytvářejte si svou vnitřní zahrádku a učte se ovládat nenásilně obsahy své mysli.

Jsou určité základní životní strategie, které se vyplatí v životě sledovat. V úzkém vztahu k duševní rovnováze (a také k celkové délce života) se ukazují být: podržení nadhledu nad věcmi, zachování určité míry autonomie, nezávislosti, adekvátní sebepoznávání a sebeovládání, spolupráce s druhými, skromnost apod.

Cesta k duševní rovnováze je prvořadým životním úkolem, který nikdy nekončí, stále pokračuje; po dosažení cíle jedné etapy se vždy na životním horizontu objevují cíle etapy následující. Jde o neustávající sebezdokonalování a právě v tom je cesta ke štěstí.