

VÁ ETEÄŒENICE â€™“ BILANCOVÄ•NÄ• S CITÄ•TY

StÄ™eda, 10 leden 2018

Z vÄ›deckého hlediska konání dobrých skutkÄ› zlepšuje imunitu, snižuje stres a prodlužuje Ä›ivot. UÄ› Dalai Lama Ä™ekl: “BuÄ›te na sebe hodní - kdykoli to je jen trochu možné. VÄ›tinou to je možné vÄ›dycky”. A dokázáno, Ä›e altruismem si pomÄ›eme nejen k dobrým emocím, ale také k delšímu Ä›ivotu a prokazatelnÄ› lepšímu zdraví. Jednoduše - hodní lidé Ä›ijí déle.

Jako každou zimu, vydatnÄ› krmím všechna zvíÄ™ata i ptÄ›ata kolem nás. Zima je pro kohokoli tÄ›žká, aÄ› jídlu, teple, Ä›i nedostatku slunce. TakÄ›e máme pÄ›t krmítek pro ptÄ›ky a Ä›tyÄ™mi pro veverky, s obÄ›asným dosypáváním nÄ›kolik dalších míst (rovnou na plot, pod „jejich“ stromy, Ä›i pÄ™ímou na verandu). Lítá k nám všechno možné, od holubiÄ›ek a hrdliÄ›ek, které se Ä›iví zobáním jen ze země, po ohromné množství sýkorek, b hýlÄ›, Ä›iÄ›kÄ›, pÄ›nkav, sem tam vidíme nádherné strakapoudy.

ObÄ›as pÄ™iletí i dravec - sokolík, jestÄ™áb, poštolka Ä›i rorýs. Dvakrát u nás byla i sova a jednou k nám pÄ™išant. A pak tu máme drÄ›beÄ›… Teda kÄ™epelky. VÄ›tinou pÄ™ichází celá rozvÄ›tvená rodina, v minimálním počtu aspoň dvaceti kusÄ›. KÄ™epelky jsou nádherné, jenÄ› pracují ve formÄ› komerÄ›ního luxu. Tudiž zrní všem ostatním obvykle vydrÄ›í týden, je pryÄ› bÄ›hem pár minut. Minulý týden pÄ™išly ovšem kÄ™ jen dvÄ›. Po chvíli pozorování jsem zjistila, Ä›e jedna z nich má jen jednu noÄ›ičku! Pro zobání to tak nevádí, problém je, Ä›e na hrabání jedna nestačí. A kÄ™epelky jsou pÄ™eci strašní hrabavci. Ovšem - zde nastupuje kamarád. J velice obdivuhodné, jak se o ubohého mrzÄ›ka stará. Sleduje ho, a když muÄ›e, pomÄ›e. Nijak ho pÄ™itotm neotravuje, vyloženÄ› ho pozoruje, a když to mrzÄ›ek zvládne sám, nijak nezasahuje, když však vidí, Ä›e by ho potÄ™ebohned pÄ™i ruce (tedy pÄ™i noze). Takhle to funguje (jak tak na to koukám) uÄ› týden.

A já si tak sedím v teple za oknem, s Ä›ajem a cukrovím po ruce, nechávám se odváť na vlnách myšlenek nÄ›kam úplně jinam... PÄ™emýšlím, jak se taková malá obyÄ›ejná kÄ™epelka hezky chová ke zmrzÄ›nému kamarádovi. Tak proÄ› se lidé nemÄ›ou chovat jako kÄ™epelky? Možná je to tím, Ä›e mám v sobÄ› ještÄ› sväteÄ›ní melancholii; pÄ™estoÄ›e je uÄ› pár dnÄ› nový rok. A tak mám pocit, Ä›e nÄ›co starého je za námi a naopak je tu možnost, jak být v novém, začínajícím roce, lepší. Když Ä›lovÄ›k udÄ›lá nÄ›koho jiného šÄ›astným, má z dobrý pocit a je spokojen tím pádem i on. Jak jsem se doÄ›etla – tak jestliÄ›e udÄ›láme pro nÄ›koho nÄ›co hezkého, v mozku se vyplaví oxytocin, dopamin a endorfin. (Oxytocin je hormon, který vzniká mezi matkou a dítětem, nebo mezi milenci. Dopamin se vytvář pÄ™i oÄ›ekávání a pozitivní motivaci, uvolÄ›uje se tÄ™eba pÄ™i sexu nebo po dobrém jídle. Endorfin je známý jako hormon štÄ›stí, nejÄ›astÄ›ji vzniká mimo jiné pÄ™i sportu.) Celý tenhle hormonální koktejl se nám vyplaví, vykonáme-li nÄ›co hezkého. Ä›eimÄ› následnÄ› limitujeme vlastní stres a ještÄ› se zlepšuje naše imunita. No uznejte - není to super? Doba pÄ™edvánoÄ›ní i svátky samy jsou období plné stresu, horeÄ›ného shánÄ›ní dÄ›kÄ›, nervózního bÄ›hání na poštu, peÄ›ení cukroví na poslední chvíli a frenetického úklidu všude možné. Bylo velice Ä›asto slyšet, jak jsou lidé na svátky uÄ› naštvaní, jak se tÄ› ší, aÄ› bláznÄ›ní bude za nimi, a Ä›e jen pohled na davy v obchodech jim pÄ™inÄ›ejí pocitu zbyteÄ›nosti z vánoÄ›ního poblouznÄ›ní. Kdykoli takovou podobnou Ä™eÄ› slyším, naskočí mi husí kÄ›Ä›e a snad i pupínky. NeboÄ›: “K svého štÄ›stí strÄ›ce”. Nebo jak Ä™ekl Jimmy Hendrix: “Já jsem ten, kdo nakonec umÄ™e, tak má nechte Ä›ít má Ä›ivot tak, jak chci já”. JestliÄ›e si tedy dotyÄ›ní zvolí být pÄ™es svátky vystresování, naštvaní plní vzteku, je to jen na nich. To chlupaté bílé je náš pes. Veverák, manÄ›el i pes si uÄ›ivají pÄ™ijemný den... A vÄ›dyÄ› to je pÄ™ece kaÄ›dého volba! Svátky pÄ™eci mohou být Ä›as pohodový a nádherný! ÚsmÄ›v a milé slovo nic nestaÄ›lovÄ›k se máÄ›e radovat i z maliÄ›kostí. Ä›e máÄ›e sedÄ›t v teple, být ve styku se svými blízkými, s rodinou (tÄ™eba j telefonem), Ä›e má co jíst, být vdÄ›ný za zdraví, práci, lásku…za to, Ä›e tady ještÄ› po Ä™ád je. Nikdo nikoho plnit nÄ›jaký plán, a z mé zkušenosti – alespoň se to týká lidí kolem má – to nikdo nijak nehrotí. Uklizeno? UpeÄ›eno? Nakoupeno? Jsou pÄ™eci dáÄ›itší vÄ›ci. VÄ›dyÄ›: “Ä›as je dlouhý, ale Ä›ivot k (Stevie Wonder); “Se Ä›ivotem je to jako se hrou - nezáleÄ›í na tom, jak je dlouhá, nýbrž na tom, jak se hraje” (Lucius Annaeus Seneca). Ale hlavnÄ› moudré staré pÄ™ísloví: “KonÄ› máÄ›eš pÄ™ivést k vodÄ›, ale napít sám”. A já myslím na citát jednoho z mých nejoblíbenÄ›jších autorÄ›: “Reálný Ä›ivot Ä›lovÄ›ka je Ä›asto Ä›ivot, který jsme nikdy nevedli” (Oscar Wilde). A tak se dívám ven a myslím na kÄ™epeláka, který pomáhá kamarádovi, a nic z toho nemá. Který je rád, Ä›e se svým kamarádem prostÄ› jsou spolu. V zimÄ› a mrazu, i bez jistoty pÄ™eÄ›iti. PochopitelnÄ›, jsou i jiná stará pÄ™ísloví, jako: “Za dobrotu na Ä›ebrotu, Hloupý kdo dává, a Ä›e k šetÄ™í, má za tÄ™i”. Ano, nÄ›kteÄ™í lidé tvrdí, Ä›e být hodný se v souÄ›asném svÄ›tÄ› nevyplatí. Ä›e místo smyslu: “DÄ›ti, buÄ›te hodné, o všechno se podÄ›te a chovejte se k sobÄ› hezky,“ by se málo radÄ›ji

využívovat, jak se tvrdí prosadit, být spíše sobecký a do budoucna si vypěstovat dravost a ostré lokty. Jenže opravdu to stojí za to? Já své děti učím, že být na někoho hodný, je fajn nejen proto, že kdy já budu na někoho hodný, bude hodní na mě, nýbrž já budu vděčný, že se chovám podle svého nejlepšího vdomí a svdomí, že má každý den byl dobrý. “Dej každému dni příležitost, aby se mohl stát tím nejkrásnějším dnem v tvém životě” (Mark Twain), a “Kdo nedělá nic pro druhé, nedělá nic pro sebe” (Johan Wolfgang von Goethe). Proto vám doporučuji: buďte na sebe hodní. Buďte vděční za to, co máte. Vytvořte si cíl, rozhodněte se, a jděte si za ním. Nepředstírejte, že chcete to, co se chtít má. Dopřejte si to, co právě vám je drahé. Nikdy se pak nestanete těmi smutnými, zatrpklými lidmi, co jsou rádi, že ony svátky klidu, pohody, lásky jsou už konečně za námi… Je mi jich vlastně líto. Nejspíše nikdy nepotkali nějakého kamaráda, který by jim ukázal: “Usměj se, podívej, jsme pořád tady, spolu, a je nám dobře”. VŠETEÄCENICE