

VLÍDNOST A CHVÁLA

Lidskost ve vzájemném soužití je tak důležitá jako denní chléb. Co takovou atmosféru vytváří, jsou často nepatrné maličkosti. Právě ony činí život člověka krásným a hodným žití. Konkrétně to znamená: **připravovat druhému radost**, například malým dárkem, **pochválit druhého a poděkovat mu**, **naslouchat mu**, **nechat ho vymluvit!**

1. Každý může rozdávat radost

Každý může rozdávat radost, jakmile statečně vykročí ze zajetí svého sobectví; jakmile si zvykl nemyslet jen na sebe, ale i na druhé. K tomu nemusí být vůbec bohatý ani učený; musí být jenom jedno: pravdivý a ze srdce dobrý. Tato dobrota a srdečná touha těšit druhé dodá už jeho tváří určitou jasnost a oku vlídný lesk, takže bude přinášet radost, kam přijde.

Slova chvály, přívětivá tvář, dobrý skutek, účastná otázka: „Jak se máte?“ – takové malé kroky nemůže na světě nahradit téměř nic! **Kdo druhému člověku vyloudí naotech úsměv, otevírá mu bránu do nebe**, stále kdesi napsáno. Záleží na tom, aby druhý cítil: je tu někdo, kdo mě má rád, kdo mi chce dělat radost. Vlastním dárkem není to, co se dává, ale dávající. Třeba nepatrným dárkem říkáme druhému: „Myslím na tebe, mám tě rád. Jsem šťasten, že existuješ, že jsi tady, že jsi právě takový. Nesmí nás udivit, že lidé jsou časem jako zaživa zadrženi, uzavřeni do sebe žijí jako v pevnosti bez zvedacího mostu, nenajde-li se nikdo, kdo by ji udělal radost, kdo by jim projevili nějaké znamení sounáležitosti a společenství! Koupit se dá téměř všechno, ale láska druhých lidí ne. Ta může být pouze darována.

2. Chválit, děkovat je životně důležité

Každý člověk čeká na uznání. Potřebuje od svého okolí toto vlídné potvrzení. Život je chudší a zasmušilejší, jestliže se odvíjí bez potvrzení a uznání, bez odezvy a díků. Člověk je stavěn tak, že je odkázán na to, by mu někdo čas od času řekl: je dobré, že existuješ.

Mnoho lidí skrblí, když má vyřknout slovo uznání. Jen váhavě připouští možnost je použít. Mnozí si myslí, že si musí zásobu povzbuzujících a dobře míněných slov ušetřit na zvláštní příležitosti. Do sebetrudnějšího života chvála vnáší slunce. Jak potěší, když šéf v zaměstnání jen tak mimochodem a bez zvláštního podnětu prohlásí: Chtěl jsem vám vlastně už dávno říct, že jsem s vaší prací spokojen. Oceňuji přesnost, se kterou docházíte. Mám radost, jak svědomitě pracujete. Je pro mě důležité, že se na vás mohu spolehnout.

Chvála dělá člověku dobře, vnitřně ho rozradostňuje. Musí žena doma teprve z přežvykujících obličejů vyčíst, jak chutná jídlo, které připravila? Nemůžeme někdy říci, že jsme si dnes pochutnali? Což věta, která v tomto případě platí: Dneska nám ale chutnalo! Musí zůstat vyhrazena jen pro reklamní vysílání?

Kolik radosti vstoupí do života člověka, řekneme-li mu, že ho máme rádi! Překonávejme proto stále znovu nátlak zvyku a zprostředkujme bližnímu vědomí, že má cenu! „Nejhorší, co můžeme učinit svým bližním, není je nenávidět, ale být vůči nim lhostejnými. To je absolutní nelidskost!

Jeden muž znesvářený se svou ženou dostal při zповědním pohovoru radu, aby v následujícím týdnu svou ženu aspoň třikrát pochválil. Téměř polekán se ptal, jak je to míněno. Řekněte třeba své ženě nějaké uznalé slovo o dobrém jídle! Vyjádřete svou radost nad pěkně prostřeným stolem! Pochvalte svou ženu za hezky naaranžované květiny! Pokusím se, prohlásil muž trochu rozpačitě, ale jako pokání by mi bylo milejší, kdybych si třeba půl hodiny četl v Bibli.

Očividně je obzvlášť těžké říci milé a uznalé slovo lidem, se kterými jsme nejvíce pohromadě.

Pane, pomoz mi, abych byl v tomto týdnu hbitý ve chválení a pomalý v kritizování, rychlý v odpouštění a pomalý v posuzování, rychlý v pomoci a pomalý v jejím odmítání! Dej mi tento týden kontrolu nad mým temperamentem, kontrolu nad mým jazykem, abych neřekl ani jediné tvrdé slovo! Dej mi kontrolu nad mými myšlenkami, abych se i zde setkával se svým bližním v lásce!

Během večeře hospodyně vstala, opustila pána a uchýlila se do kuchyně. Pročpak se tak najednou rozplakala, zeptal se pán. Ona: „Třicet let jsem u vás a dodnes nevím, jestli to dělám správně, ani jestli jste se mnou spokojený.“ Nato on: „Neříkám-li nic, je to vždycky chvála, takže jsem vás třicet let chválil!“ Takhle to nejde. Chvála a dík musí být postřehnutelné ušima či očima....

Nic není v životě samozřejmé. Je tolik věcí, za které můžeme druhému děkovat: za obdrženou pomoc, za přívětivost, za naplněný čas, za všechno dobré, za každé štěstí. Vždy znovu přehlízíme mnohé, za co bychom měli druhému poděkovat. Tisíce věcmi se dáme odvrátit od toho, abychom řekli „děkuji“. Díky za dobrý oběd! Díky, žeš mě vyslechl! Díky, že jsi mi ulehčil s tou prací! Díky, žeš mě nenechal samotného, když jsem měl včera špatnou náladu! Díky, za úsměv... Tak vypadá vděčnost v praxi.

Kdo už nedokáže poděkovat, bere všechno jako samozřejmost. Kdo všechno považuje za samozřejmost, stane se časem brutálním, povrchním; všechno bere, jen aby to využil. Nevděčný člověk je vždycky člověk bez úcty. Platí to nejen vůči našim bližním, ale především vůči Bohu. Zvláště za všechny malé věci, ze kterých se denně – naprosto nezaslouženě – těšíme, bychom měli Bohu ze srdce děkovat.

Jak důležitá, jak cenná je chvála, uznání, dík, dobré slovo v životě člověka! Učitelka byť už třeba učí dlouhé roky, se cítí ve své práci povzbuzena, zažije-li od rodičů svých žáků tu a tam dobré slovo: naše děti k vám chodí moc rády. Lékař vykonává svou službu snadněji, uslyší-li příležitostně, že ho jeho pacienti mají rádi a mluví o něm v dobrém.

Chvála, uznání, povzbuzení a vůbec dobré slovo vyvolávají radost ze života, činí člověka spokojeným a šťastným, motivují ho k lepšímu výkonu. Ani pytel peněz nemůže nahradit to, co zmůže někdy slovo uznání a chvály. Pochvalné, dobré slovo nemusí být vždycky „velkého formátu“. Může se ukrývat v malém, od srdce pronesené poznámce, účastné otázky, dobré radě, povzbuzení: máte na to, dokážete to... Oslovený náhle zase zabere, práce mu jde od ruky, protože mu někdo věří a dává

mu to znát. Kolik slunce do života člověka může vnést dobré, uznalé a děkonné slovo! Je nepostradatelné toto slovo v rodinách, kancelářích, třídách i farnostech.

To, co platí pro dospělé, platí obzvlášť i pro děti. Děti se bez chvály nemohou rozvíjet. Z ankety mezi rodiči, která se konala před několika lety, vyplynulo, že otcové a matky si cení kárání a trestů mnohem víc než chvály. Nemálo rodičů dokonce mínilo, že se ve výchově docela dobře obejdou i bez chvály. Děti potřebují chválu a uznání tak nezbytně jako denní chléb. Musí stále znovu slyšet a zakoušet, že jsou přijímány a že se od nich něco očekává. Kdo děti chválí, činí je vnitřně radostnými a dodává jim odvalu žít. Mnoho rodičů si nevšimne, kolik příkazů a zákazů ve výchově svých dětí používají. Výzkumy prokázaly, že 80 procent výroků vůči dětem má charakter zákazu, příkazu či otázky. Namísto chvály jen kritika, místo povzbuzení návozy, místo uznání omezení. Jak často zní věty typu: „Buď už zticha! Uklid si své věci! Sed' pořádně! Vypadni! Udělej si úkoly! Nech toho! Udělej to a to! ...“

Deník dvouletého:

	Čtvrtek:
8.10	Kolínská voda vylita na koberec. Krásně voní. Máma se zlobí. Kolínská voda zakázána.
8.45	Zapalovač v kávě. Výprask.
9.00	Byl jsem v kuchyni. Vyhnan. Kuchyň zakázána.
9.15	V tátově pracovně. Vyhnan. Pracovna zakázána.
9.30	Vytáhl jsem klíč od skříně. Hrál si s ním. Máma nevěděla, kde je. Já také ne. Máma hubovala.
10.00	Našel jsem červenou tužku. Pomaloval tapetu. Nesmím to dělat.
10.20	Vytáhl jsem jehlici napletení a zkroutil ji. Druhou jsem strčil do phovky. Jehlice jsou zakázány.
11.00	Měl jsem pít mléko. Chtěl jsem ale vodu! Začal jsem řvát. Dostal jsem nabito.
11.10	Počural jsem se do kalhot. Dostal jsem na zadek. Počurávání zakázáno.
11.30	Zlomil jsem cigaretu a ochutnal jsem tabák. Moc mi nechutná.
11.45	Pronásledoval jsem stonožku až ke zdi. Tam jsem našel svinky. Zajímavé, ale zakázané.
12.15	Olizoval jsem bláto. Zakázané.
12.30	Vyplivl jsem salát. Nedá se jíst. Plivat je zakázáno.
13.15	Polední odpočinek v posteli. Nespál jsem. Vstal jsem a posadil se na postel. Byla mi zima. Je to zakázáno.
14.00	Přemýšlel jsem a zjistil, že je všechno zakázáno. K čemu je člověk vůbec na světě?

Dávej pozor na to, co říkáš! Slova jsou mocná zbraň. Nikoho nepoplivej svým jazykem. Tvrdé, jedovaté, nepravdivé slovo může hluboce zranit a dlouho bolet. Hovoř vlídně! Slovo je mostem, kterým se dostáváme jeden k druhému. Tak jako zlá, ošklivá slova oddělují, dobrá slova spojují a vytvářejí snesitelnou, ba obšťastňující atmosféru vzájemného soužití. Dobrá a vlídná slova ve vhodném okamžiku a na vhodném místě dělají život krásnějším.

3. Naslouchat a darovat čas je životně důležité

Jedna z nejdůležitějších věcí v soužití lidí je, aby jeden druhému naslouchal, nechal ho vypovídat, nepřerušoval ho neustále svými vlastními myšlenkami a slovy. Naslouchání patří – stejně jako mluvení – opravdu lidskému životu. Mnoho lidí neumí, dokonce nechce naslouchat.

Člověk, který nedojde sluchu, se cítí zanedbávaný, odstrčený, ponechán sobě. Bez naslouchajícího protějšku upadá do osamělosti a zoufalství. Postupně oněmí a otupí. Naslouchat je umění. Jsou lidé, kteří dokáží podivuhodně naslouchat celé hodiny. Nevadí jim, když ten druhý mluví jako vodopád a oni sami smějí sotva špitnout. Může-li vypovědět všechno, co ho znepokojuje, prožívá skutečnost, že už není sám. Věnujme svůj čas především těm, kteří nejsou sami schopni navázat kontakt!

Nevěnujeme-li čas, budou rozhovory k ničemu. Mít čas pro druhého, je velký dar. V jedné rodině došlo k příznačné události. Osmnáctiletý chlapec uštědřil svému otci pohlavek. Co se stalo? Mladý muž seděl v pokoji, nepřítomně se díval na obrazovku a dumal o svých problémech. Otec, bankovní ředitel, zamířil k psacímu stolu a zatřhl si kurs na burze. Syn na něj zavola: Tati, rád bych si s tebou o něčem promluvil! Kolik potřebuješ?, zeptal se otec, sáhl do pouzdra a hodil synovi tři stovky. Syn bankovky vzteky roztrhal a zakřičel na něj: Peníze, ty máš, ale čas si promluvit, to nemáš!

Jedna žena tu a tam připsala svému muži na svačkový sáček: Srdečný polibek! Muž ve své kanceláři pak pokaždé odhodil sáček do koše na papír. Jednou už se jeho spolupracovnice neudržela a poznamenala: Jak může někdo něco takového prostě odhodit? Neodhazujeme i my stále znovu znamení lidskosti? Oceníme ranní pozdrav svých blízkých? Opětujeme ho srdečně nebo jen automaticky?