

vat obzory své lásky, tím bohatší bude jeho život každým rokem. Jak vděčná je příroda, když ji máme rádi! Každá květinka vás mile pozdraví, každý potůček vám něco krásného pošeptá, každý paprsek sluneční bude vás líbat na čelo!

Jak vděčný jsou děti za lásku! Máme-li děti rádi a usmějeme se na dítě, ono nám úsměvem odpoví a jeho oči zanechají v našich očích požehnání. Jak bývá potěšen člověk sklíčený, jestli se vám podařilo slovem lásky ho trochu vzkřísit a trochu nové naděje do jeho duše vnést! Za člověkem, který má rád, který vidí dobro a krásu a cítí tlukoucí srdce i tam, kde povrch odpuzuje, za člověkem, který je vysílací stanicí lásky, jako by se táhl světlý pruh, ve kterém každému, kdo tudy jde, se lépe dýchá a cítí se blíž samému Bohu.

## NÁLADA A ÚNAVA

Zásoby nedotčené energie. - William James a Boris Sidis o nevyužitých silách. - Pravá a falešná únava. - Jak vzniká únava. - Chemické příčiny. - O načínání nových zásob energie. - Únava jako pojistný ventil. - Příklady z války. - Vliv duševních příčin na pocit únavy. - Příklady z praxe. - Bůh není v únavě, ale v síle.

K vědomému tvoření dobré nálady velice přispívá vědomí, jakými silami můžeme disponovat. Únava se těžko snáší s dobrou náladou; bude proto s užitkem, když pocity únavy trochu rozebereme a uvědomíme si, s jakými zásobami sil můžeme počítat.

Lidské tělo není tak ubohé, jak bychom podle nářků lidí mohli usoudit. Každá z milionů buněk v lidském těle je zásobárnou energie a zřídka vydá všechny svoje zásoby. Jejím heslem je: Míti velké zásoby pro případ nouze a nebezpečství.

Možno říci bez přehánění, že většina lidí za celý život polovinu své životní energie nechává nedotčenu a umírá s ní. Naše slabosti vznikají zpravidla z nevědomosti o síle a jejích skrytých zásobách. K objevení těchto skrytých sil vydatně přispěl vynikající psycholog prof. William James svojí knihou o životních rezervách či zásobách. Mluví o „vrstvách energie“ a dokládá, jak po vyčerpání jedné vrstvy dostavuje se únava, ale když tato únava se vystupňovala a překročila jistý bod, že úplně mizí a nová vrstva energie bývá načata. A tak že je možno objeviti několik

vrstev po sobě, oddělených únavou, než nastane skutečné vyčerpání.

Zpravidla neprorážíme překážkou únavy, ale jestli tak ve výjimečných případech činíme, objevujeme množství síly a zdroje energie, o nichž se nám nezdálo a s nimiž jsme nepočítali.

Ovšem jsou jisté hranice; stromy nerostou až do nebe. Zůstává však skutečností, že lidé po celém světě mají ohromné zásoby energie, které jen výjimečně někteří jednotlivci plně využívají. A takový jedinec může ve většině případů činit tak den po dni bez škodlivých následků, neboť jeho organismus se větší námaze přizpůsobuje, takže čím více vydává, tím více přijímá.

Jiný psycholog, Boris Sidis, napsal: „Používáme jenom malou částku energie, jež je k dispozici v našem organismu, a to jen podle míry podráždění naším okolím.“

Jmenovaní dva psychologové nejsou nezkušení snilkové, ale mužové vědy a životní praxe. Mnohého, který se domníval být u konce svých sil, znovu vzkřísili k životu a k úspěšné práci. Každý úspěšný lékař duší a každý, kdo více než průměrní lidé pracoval, musí tuto zkušenost potvrdit.

Vzniká ovšem námitka, jak mohla celá tisíciletí uplynouti, aniž o tom bylo slechu? Snad je to fantazie, na kterou připadli někteří snilkové při svém stolku studovním, ale ostatní budou dále říkati, že únava je nejlepším ukazovatelem, kdy se má s prací přestat.

Nelze tu otázku zodpovědět, jestli si neuvědomíme, že je únava dvojitá: pravá a falešná, a že tyto dva druhy únavy jsou si velmi podobny, ačkoli jsou zásadně od sebe odlišné jak původem, tak svou přirozeností.

Předně, únava a vyčerpání jsou dvě velmi rozdílné věci; často dostavuje se únava, kde o vyčerpání nemůže být řeči.

Průměrný člověk za celý život nezakusí skutečného vyčerpání. Teprve kdyby musel utíkat, aby zachránil svůj život a za žádných okolností by nebyl schopen více utíkat než utíká, potom byla by jakás jistota, že je vyčerpán, ač i tu mohla by kromě únavy najít se skrytá příčina, proč nemohl utíkat.

Skutečná únava je chemickým pochodem v našem těle. Vzniká z nedávné námahy tělesné nebo duševní. Pocit únavy bývá vyvolán odpadkovými látkami, jež se při námaze v svalech a krvi nahromadily.

Je tomu jako v továrně, kde při výrobě vznikají odpadky, které je nutno odstraňovati, aby nepřekážely. Tělo je tak zařízeno, že odpadky ustavičně vymítá různými cestami; ale stává se, že přes den něco odpadkových látek zůstane pozadu. Tím vzniká pocit únavy, který pomine, jakmile tělo při odpočinku nebo v spánku oněch odpadkových zbytků se zbavilo.

Není-li naše tělo nemocno, nikdy nepřenáší odpadkové látky z jednoho dne na druhý. Pokud se týká únavy, nebývají žádné staré dluhy k placení. Tělesná síla se obnovuje v cyklech po 24 hodinách.

Prázdniny mají více význam duševního osvěžení, změny místa nebo práce, nežli nahrazení tělesných sil.

Jestli z té či oné příčiny tělo přestane vyměšovati své odpadky pravidelně, stanou se mu jedem, který zastaví jeho činnost a přivodí smrt.

Je-li to vše pravdou, co bylo uvedeno o nepřetržitém zotavování se těla a zbavování se zbylých odpadků, násle-

duje z toho, že únava může být vždy jen důsledkem nedávné námahy. Je-li člověk živ, následky dávných námah musí být dávno odčiněny. Únava nemůže dlouho trvat, protože buď nás zabije nebo vyléčí.

Až do jisté míry čím více člověk koná nad obyčejný stupeň výkonnosti, tím více je schopen vykonati. Profesor James vytýčil, že čím větší spotřeba, tím rychlejší vyspravování.

Při neobyčejné námaze všechny orgány těla zvyšují svoji výkonnost, až dosáhnou jistého bodu, kdy vypoví službu a odpírají konati více, dokud si neodpočinou.

Všechno ukazuje na velkolepé zařízení přírody. Ačkoli každý jednotlivec ustavičně vyrábí dostatek kysličníku uhlíčitého, který by jej mohl usmrtit v několika minutách, přece mu nehrozí nebezpečí, neboť také dech nemůže zadržeti déle než několik minut a tak vždy stačí zbavovati se dechem svého vlastního jedu. Tento plyn automaticky reguluje dýchání a čím je ho víc, tím hlouběji jsme nuceni vydechnout. Podobně má se to s ostatkem našeho vyměšování a vyspravování.

Jen si připomeňme, jak jsme někdy opustili město a bez nějaké svalové přípravy otužovací šli jsme třeba pět a více hodin pěšky do vrchu. S počátku jsme pochybovali, jestli nás únava nepřekoná. Brzo však překonali jsme nebo zapomněli pocit únavy při pohledu na krásnou krajinu. Potom jako bychom začali novou zásobu energie, cítili jsme se opět svěžími. Večer jsme ovšem byli unaveni a snad i druhý nebo třetí den, ale jestli v dlouhých vycházkách jsme pokračovali, naše síly se rychleji obnovovaly, až jsme dokázali bez únavy třikrát tolik co předtím.

Jiný příklad může každý pozorovati na kterémkoli zdravém dítěti, jde-li s ním na procházku. Půjde-li ono stejně s námi, brzo se unaví; dovedeme-li však jeho pozornost odpoutati od únavy, poběhne o mnoho dál, aniž by se unavilo.

Závěr je ten, že do jistého stupně a daleko za obyčejnou hranici únavy, čím více konáme, tím více dovedeme vykonati. Proto slýcháme o dobrém pracovníkovi: „Jen mu to dejte, on to také ještě udělá“ — i když dělá hodně víc než jiný, o kterém se řekne: „Ten ani se svým nebude nikdy hotov“.

Přicházíme k důležité otázce: Jaký že je to klíč, kterým lze otevřít zásobárny energie a zahnat únavu? Co pomohlo měšťákovi-turistovi zvýšiti energii? Co pomáhá dělníkovi, který pracuje od kusu, udělati více práce při menší únavě? Co udrží dítě na nohách, ač naříkalo předtím, že už nemůže?

Jsou to povzbuzující pocity, jsou to hnutí mysle a citů — je to probuzená radost nebo nadšení nebo nový zájem.

Všichni velcí vojevůdci znali ohromný význam nálady. Jaký rozdíl, mají-li vojáci ideu, pro kterou bojují, mají-li naději na vítězství, touží-li po vyznamenání; nebo jsou-li beznadějní, bez zájmu na vítězství nebo prohře!

Podobně při každém podnikání zjišťujeme, že rozdíl mezi slabostí a silou lze ponejvíce měřiti rozdílem v nadšení a náladách, jež práci provázejí.

Únava jest pojistným ventilem přírody, musíme však připojiti rozum a zkušenost, aby nás nedělala příliš citlivými. Zpravidla naše přirozenost dává signál únavy o hodně dřív než je dosažena hranice výkonnosti. Věnuje

me-li příliš velkou pozornost těmto signálům, navyknu si ony takovému naléhání, že konečně zaberou celou naši pozornost.

Pozornost stupňuje každý pocit, zvláště je-li spojena s bázni. Bázeň přidává k odpadkové látce únavové ždíbečky adrenalinu, které musí býti odstraněny, nežli se podaří zjednatí rovnováhu. Tím povstává osudný kruh: Jsme-li unaveni, ztrácíme odvahu a zmalátníme. Zmalátněním myslí stáváme se ještě unavenějšími.

Zdůrazňuji-li, že nám netřeba obávat se únavy, jak se obvykle děje, neznamená to, že máme býti nedbalými a zapalovati svíčku na obou koncích. Jestli zásoba tuků se vyčerpá, jestli rezervní energie je vypotřebována, nutno přidati trochu spánku a dbáti rozumné životosprávy, jak v jídle, tak ve všem jiném.

Nejlepší příklad, co člověk vydrží a jaké zásobárny energie v sobě má, viděli jsme na těch, kteří prodělali válku. K ověření svého tvrzení dal jsem si vykládat zkušenosti svého syna z francouzské fronty, a kdybych neznal jeho na-prostou pravdomlupnost a snahu svoje výkony spíše zmenšovat, nebyl bych uvěřil podobným zkušenostem jiných.

Když byl s druhými komandován do bitevní linie, dávala se právě menáž, jediné jídlo za celý den. Aniž by se jídla dotkli, museli běžet kupředu, aby vyplnili mezeru francouzského pluku, který se dal zajmouti. Běželi celou noc a celý den a tak beze spaní a bez jídla vrhli se třetí den do bitvy, muž proti muži.

Dohromady v ten čas nespal 11 dní, nejedl téměř nic, brodil se po kolena řekou, mokré šaty a prádlo po celých 11 dní nepřevlékal. V noci byly mrazíky a přece nenastýdl.

Ačkoliv často klesal únavou, jakmile povstal nový alarm, byl opět čilý a únavy necítil.

Byl by on nebo někdo jiný předtím myslil, že to vydrží? A ještě po vyslechnutí mých výkladů o sugesci si řekl, že by snad byl ještě lépe vše snášel, kdyby si byl dával sugescie a nenamlouval si: „Tohle už dál nejde, teď už musím klesnout, to přesahuje všechny síly.“

Takový jediný případ by postačil k osvětlení všeho, co jsem tvrdil o únavě a ohromných zdrojích energie v člověku.

Prof. James má pravdu, že lidé zpravidla používají jen malou část svojí energie a že mnozí dovedou přehradu únavy posunouti dále, než je zvykem a žítí v dobrém zdraví na mnohem vyšším stupni moci.

Nám se jedná o to, jak uvolnit zdroje síly a svrhnouti nežádoucí tíž únavy, která nám brání vyvinouti nejlepší síly?

Prvý krok jsme vykonali uvědoměním, co je únava a že není třeba se jí bát, jsme-li jinak zdraví.

Za druhé jsme si uvědomili, jak úzce je únava spojena s náladou. Velikými uvolňovateli energie jsou naše pudy. Na příklad pud mateřský nebo láska k svobodě může uvolniti skryté síly.

Jak velký vliv mohou míti duševní příčiny na pocit tělesné únavy, ukazují následující příklady:

Jakýsi profesor trpěl po čtyři roky únavovou neurosou. Ukázalo se, že vznikla z pocitu nemohoucnosti v určité události jeho života. Do podvědomí zatlačený pocit nemohoucnosti, nemaje jiného východiska, provalil se do celého těla v podobě hrozné únavy. Jediná jeho záchrana spočívala v převýchově jeho myšlení o únavě.

Jistá dáma trpěla tak velkou únavou, že nebyla schopna ani jíst ani spát. Jen plakat ještě mohla. Příčina? Celý svůj život ztrávila péčí o jednoho mrzáčka a ten umřel. Stála tu s prázdnýma rukama. Neměla proč žít.

Jako mnohá matka, když jí děti dorostou a odejdou z domu, nemá již žádného vyžití pro svůj vypěstěný mateřský cit a její nemohoucnost vrhá se na vlastní tělo v podobě únavy nebo jiného symptomu vnitřní nevyrovnanosti, tak bylo s onou dámou. Ale převýchovou a obrácením myslí na jinou osobu, která by potřebovala ošetření — dřívější síla se dostavila.

Někdy se stane, že člověk cítí únavu, která mu zůstala z nějaké nemoci. Tenkrát byl opravdu důvod k únavě, který však už dávno pominul.

Jsou známy případy, kde někdo netroufal si vstáti s postele a postaviti se na nohy; a jestli vstal, nemohl udělati jen několik kroků po pokoji. Když byla zjištěna duševní příčina únavy a nemocný byl převychován ve svých představách a povzbuzen k chození, začal chodit a chodil.

Zvláště únava z duševního přepracování vyskytuje se v nejrozmanitějších podobách, ačkoli nemá nejmenšího fyzického základu. Pocit takové únavy ihned mizí, jakmile člověk lépe pozná sebe a síly, kterými disponuje.

Je skoro neuvěřitelné, jakou únavu může způsobit pocit, že jsme se přepracovali, nebo že naše práce je příliš těžká. A právě tak neuvěřitelné je pro nezasvěceného, jakou ohromnou sílu může uvolnit sugestivní idea, že stačíme na svůj úkol.

Znal jsem velmi svědomitého úředníka, který se cítil zcela vyčerpan svou denní prací a chtěl zažádat, aby byl

dán do pense, protože se domníval, že je úplně zničen a neschopen práce. Při bližším prozkoumání se ukázalo, že asi 70% jeho vysílení bylo zaviněno duševním stavem, v jakém si navykl každou práci konati. Řekl jsem mu bez obalu, zůstane-li v tom stavu a bude se dále vyčerpávat starostmi, i když přitom ani prstem nehne, že jeho únava se bude stupňovat. On se ustavičně příliš staral. I když jen přihlížel, jak jeho žena dělá švestkové knedlíky, byly všechny svaly v jeho tváři napjaty a projevoval přitom tolik zbytečných starostí o knedlíky, o celou kuchyni a domácnost, že byl s to i ženu unavit a vyčerpat, až by z toho onemocněla.

Byl zachráněn převýchovou. Naučil se oddělovati práci od škodlivých myšlenek o práci, navyknul si dále používati při práci pozitivních pocitů, až konečně zvítězil a stal se úplně vyměněným člověkem.

Neodborníkovi je těžko vysvětlit, jak pouhá představa, že něco unavuje, může únavu vyvolat bez ohledu na to, běží-li o práci skutečně unavující. Právě tak těžko lze vysvětlit, jak jiná představa může únavu skutečně a trvale odstranit, jako ji nepravé sugesce přivodily.

Je nesporné, že duševní stav, představy a sugesce mohou více unaviti než nejintenzivnější fyzická nebo intelektuální práce.

Změna smýšlení bývá někdy potřebnější než odpočinek a dobrá, nadšená nálada je schopna otevřít více zdrojů síly než jakýkoli jiný způsob zotavovací.

Nové poznání o únavě neplatí jen pro nemocné a zeslabené, ale ještě více pro zdravé. Kdo by nechtěl žítí plnějším životem? Kdo si nepřeje míti více síly? Kdo by nechtěl zlepšit svoje nálady odstraňováním zbytečné únavy?

Někteří lidé se unavují dlouhým spánkem. Měli by používat kratšího spánku a častějších přestávek mezi dnem k odpočinku. Je to jako s jídlem. Někdo potřebuje jísti častěji po menších dávkách, kdežto jiný člověk po vydatné porci vydrží dlouho bez jídla. Tak je i s odpočinkem. Někdo vydrží dlouhou námahu po důkladném zotavení, jiný však potřebuje častější přestávky oddechu. Totéž lze pozorovati u žáků. Některý je schopen dlouho se učit, kdežto jiný jen tenkrát se něčemu naučí, když konal častější přestávky. Někomu postačí jedna, dvě minuty, aby mohl dalších deset minut se dobře učit. Jestli však se učí celou hodinu bez přestávky, nenaučí se ani tolik, co by získal při přestávkách za půl hodiny. Každý hledí najít svůj osobitý rytmus námahy a únavy. Tak se hledíme stát pány své únavy a svých zásob síly. Dále se naučme buditi zájem pro práci, kterou konat musíme, abychom se při ní méně unavili a větší zásoby energie mohli uvolnit.

Musíme si přát, aby vniklo více světla, radosti a síly do života našeho lidu. Neboť Bůh není v únavě, ale v síle, není v smutcích, ale v radosti, není v uzlobenosti, ale v lásce.

## BARVY A NÁLADA

Vliv barev na náladu, zdraví, nervy. - Jak různé barvy ovlivňují člověka. - Barvy v ložnici. - Červená, žlutě fialová, modrá, žlutá. - Vibrace barev. - Jak zladit bezbarvé okolí. - Vděk moravským Slovákům. - Kroj sasko-altenburský. - Dětský pokojík. - Praha a Vltava v barvách. - Hymnus na barvy.

Barvy ovlivňují náladu, uklidňují anebo dráždí, podle toho, jak harmonisují s povahou a povoláním.

Všechno, co konáme a čím se obklopujeme, má sloužiti k vyjádření nebo k posílení nejplnějšího života tvůrčího, jakého jsme přítomně schopni a má současně upravit cestu k ještě dokonalejšímu projevu tělesného i duševního zdraví, k vyššímu požitku božských sil, k úspěšnému šíření dobrých nálad a dobré vůle mezi lidmi. A proto je naší povinností obírat se vážně každým zjevem a námětem, který by tomuto vznešenému cíli napomáhal. Odtud i náš zájem o barvy a jejich vliv na zdraví a povahu.

Člověk není od světa uzavřen svojí kůží. Kůže, nervy, plíce, smysly jsou stále ve spojení s nejjemnějšími vlivy a proudy záchvěvů okolního světa — a mezi těmito vlivy důležitý úkol připadá barvám a světlu.

Bylo zjištěno, že dítě už v třetím měsíci po narození může jeviti zálibu pro jistou barvu a neklid při jiné barvě.

Dále může býti jistá kombinace barev ve spojení s nepříjemnými vzpomínkami životními, a kdykoli člověk ony barvy zahlédne, pocítí odpor.