

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.

V barvách samých jsou takové rozdíly, že ani dvě zdánlivě stejné barvy nemusí být stejnými. Na příklad sklo barvené přimícháním soli kobaltu je pěkně modré a přece takto barvené sklo tak neutišuje nervy jako sklo barvené modrou skalicí. Příčina je v tom, že modř z kobaltu obsahuje oku neviditelný příměsek barvy červené a jiných barev, které ruší utišující účinek čistě modré barvy.

Jsem jist, že lékařská věda v budoucnosti bude mnohem více počítati s vlivem barev než činí dnes. Nám se ovšem jedná toliko o všeobecný vliv barev na zdraví a náladu a tu možno směle říci, že každá barva, která působí dobře na náladu, působí také dobře na zdraví.

Prvé místo v tom ohledu zaujímají barvy, kterými příroda nejvíce hýří, když na jaře se probouzí k novému životu. Je to svěží zeleň, symbol naděje, která naději a optimismus oživuje a mysl, tak řečeno, provětrává a bacily mrzutosti vyhání. Je to dále barva vycházejícího sluníčka, která ponouká všechny buňky k vydání své životní energie. A když člověk v denním boji se rozčilil, pohled do modrého blankytu oblohy ho může utišit. Podobný účinek má moře. Tu mnohý, nervovými bolestmi bičovaný, našel klid a zdraví.

Lékaři, kteří v tomto oboru experimentují, bylo prokázáno, jaký blahodárny účinek mají veselé jarní barvy na osoby duševně sklíčené a na celou řadu nervových a duševních chorob. Vojáci, kteří utrpěli ve válce otřes nervů, rychleji se zotavovali v lazaretech prosycených teplými, přívětivými barvami, nežli jejich soudruzi, kteří byli léčeni v šedivých a neutěšených barvami zladěných nemocnicích.

Mrzuté a zlobivé bytosti proměnily se ve veselé a dobro-

myslné v místnostech prosycených paprsky veselých, radostných barev.

Bylo pozorováno, že i dělníci, zvláště při povoláních, kde mnoho záleží na náladě, s menší námahou více a lepší práce vykonali v místnostech zladěných povzbuzujícími barvami, nežli v dílnách barev nevlídných, ospalých nebo přímo zoufalých. Ano zoufalých. Jsou barvy, které jsou příbuzné se zoufalstvím.

Vzpomínám starší dámy, která měla ložnici na sever, malovanou v šedých barvách. Každého rána vstávala mrzutá, v špatné náladě. A hle, její bručounství zmizelo jako starý špinavý sníh na jarním veselém sluníčku, jakmile svoji postel přenesla do pokojíka na východ položeného, jarními barevnými tóny vyzdobeného. Záclony byly ze žlutavého, průsvitného hedvábí a propouštěly nervům přátelské paprsky.

Bylo vyzkoušeno, jak předrážděné osoby pěkně usínaly v pokoji se stěnami malovanými v žlutozelených odstínech, s modrou pokrývkou, s modrým stínidlem.

Každá barva má svůj zvláštní účinek na zdraví a náladu, který kombinacemi s jinými barvami lze vystupňovati. Není snad nemoci, aby některá barva nebyla pro její léčení příznivější než druhá, a není nálady, která by vlivem jistých barev nemohla být zlepšena nebo zhoršena.

Nevhodná kombinace i jinak příznivých barev může působiti tísnivě, jako když těžká tmavá barva je nahoře a pod ní se krčí barva lehká, světlejší; zdali tu necítíte tísnivý, utlačující dojem té těžké barvy?

Na některé choroby je vliv barev zvláště nápadný. Pozoroval jsem vliv barvy na epilepsii.

V místnosti nezladěné, kde bílé, šedé a černé nebo docela červené barvy převládají, kde je mnoho ostrých a neladných linií, kde nemá oko, na čem by si odpočalo a se posílilo, kde světlo se ostře odráží o sklo a nevrhá žádnou příznivou barvu, záchvaty bývají o mnoho častější a prudší, nežli v místnostech radostnými barvami zladěných. Žlutě fialová barva zdá se býti pro epileptiky zvláště příznivá.

Mezi nejvýš blahodárné, a hlavně utišující, patří barva modrá. Četl jsem řadu klinických popisů, jak vhodným užitím modré barvy byly léčeny různé druhy nespavosti, tlučení srdce, křeče, akutní reuma (při chronickém reuma se osvědčila barva žlutá), nátlak krve do hlavy, neuralgie a jiné. Všeobecně možno říci, že pro osoby nervosní a podrážděné jsou modré barvy prospěšné a červené škodlivé. Je možno míti v ložnici modrý strop nebo modravé záclony, modrou vázu, nebo modrý koberec. Není řečeno, že má býti všechno modré, postačí, když je dost bodů význačně modrých, na kterých by oko spočinulo, s odstraněním všeho, co by dráždilo.

Jiná je ovšem otázka, co dělati, jestli stav jednoho vyžaduje více modrou a stav druhého červenou barvu. Je to jako když jeden chce spáti při otevřeném, druhý při zavřeném okně, když jeden jí rád knedlíky a druhý zeleninu.

Jinou význačně blahodárnou barvou je žlutá, jmenovitě oranžově žlutá. Její účinek je opačný modré. Kdežto modrá utišuje, oranžová barva povzbuzuje nervy k větší činnosti a čilosti.

Tkanivo našeho těla jako každá látka skládá se v posledním rozložení z rytmických vibrací, slunečnímu světlu velmi podobných; změněné chvění bývá také způsobeno

změnou barev, neboť každá barva představuje jistý počet záchvěvů v jedné vteřině.

Barvy, které naše oko je s to vnímati, mají mezi 398 až 764 bilionů záchvěvů za vteřinu. Nejméně záchvěvů má barva červená, nejvíce fialová. Rozdíl mezi jednotlivými barvami činí tudíž hned celé miliardy záchvěvů více nebo méně. Bylo by jistě podivnější, kdyby tento fakt neměl míti vlivu na přeskupení a pozměnění rytmu sil, z kterých se náš organism v své podstatě skládá.

Je žádoucí, aby každý z nás tam, kde je jeho kousek domova, měl aspoň jednu věc příjemně barevnou, na kterou svoji mysl upoutává. Může to býti umělecká pohlednice, obrázek, květinka, kousek chvoje, několik zelených listů. A když to zevšední, přemístí to nebo vymění.

V anglických rodinách, i v chudších, mívají na stole nějakou květinku nebo zeleň, třeba jen z pole nebo lesa donesenou. Má to vliv na náladu, která pro dobré trávení je nejvýš důležitá, a mnoho to nestojí.

Někdo má okna do dvora a před nimi jen škaredou, špinavou zeď. Jeden malý skleněný obrázek s krajinkou v jasných barvách, se svěží zelení a živým potůčkem postačí ke změně celé tvářnosti a nálady.

Okno, z kterého nikam není vidět, přelepíme průsvitným barevným papírem v hřejivých tónech a kresbách. Je to laciné a velmi to příjemní náladu.

Velikého dobrodiní z účinku barev na náladu a zdraví měli bychom býti vždy pamětlivi a zpřijemňovati si život častým přizdobováním a pozměňováním věcí ve svých příbytcích vzhledem k barevným účinkům takového přeskupení.

Jako piano je nutno čas od času naladit, tak je nutno tóny všech barev, ať v obývacím pokoji nebo v ložnici nebo v kuchyni nebo i jen v tom nejmenším obytném koutě, naladiti a přeladiti.

Někomu bude se to zdáti malicherné, nepatrné, bezvýznamné. Nevěřte tomu! Naše nálady tvoří se ustavičně z nepatrných, málo povšimnutých a také nepovšimnutých dojmů. Nejlepším učitelem je tu zkušenost.

Takové „přebarvování“ našich domovů nemusí být něčím nákladným. Někdy už tím bylo mnoho vykonáno, když se něco odstranilo, co jsme měli někde ležet nebo viset jenom ze zvyku. Uvědomujme si denně, co která věc kolem nás nám povídá, čím a jak na nás působí, jakou vyvolává náladu, jaký tón přidává k hudbě barev, kterou náš příbytek tiše zaznívá od rána do večera — — —

Nemůžeme-li něco neúčelného docela odstranit, aspoň to přemístíme a pozorujme účinek! Jsme tak založeni, že věc, kterou velmi často slyšíme, nakonec neslyšíme. Předmět, který je příliš dlouho na jednom místě, nevidíme. Každý takový, řekl bych mrtvý předmět, je třeba občas odstranit a něčím jiným nahradit, aby bylo využito místa k tvoření nálady.

Čím jsou naše byty menší, tím více je takových přeměn potřebí.

Mnozí lidé by tak rychle nestárli a omrzeli ze života by se jich tolik nechytala, kdyby nebyli obklopeni sterými maličkostmi, které jsou ztělesněním všednosti, staroby a ztrnulosti proto, že jsou vždy tytéž, stejně nudné a stejně nezajímavé.

Je to jako s jídlem. I nejlepší jídlo zevšední a znechutí se, jestliže je příliš často opakováno. Čím jsou lidé civilisova-

nější, tím více touží po změně; nuda životní je donutí, aby pole své tvůrčí fantasmie rozšířili také na barvy.

Nemůžeme našim moravským Slovákům býti dost vděční, že si svoje krásné, pestrobarevné, radostnými životními barvami sálající kroje udrželi. Kdyby k těm krojům přistoupilo uvědomení tvůrčí mysle, kdyby odstraněn byl vliv duchovních a tělesných jedů, alkoholu a pověry, stáli by naši Slováci v popředí všeho, co je zdravé, silné a životné.

Srovnával jsem vliv sasko-altenburských krojů s vlivem moravsko-slováckých. Jako naše slovácké jsou obdivovány pro svoji pestrost a krásu živých, jarních barev, tak jsou sasko-altenburské známy svojí odpornou, jednotvárnou černí a ještě odpornější formou. Prsa žen jsou vtačena do těla a vzadu jako nějaký plechový kotel houpá se při chůzi krátká, naškrobená sukně.

Krásna a pestrost altenburské krajiny nevyvážá zplošťující vliv bezbarvých, smutečných, neforemných krojů. Lid je ubohý ve své šedivé jednotvárnosti a mrtvosti, která usedá jako můra na všechny způsoby života, počínaje jejich mizernou kuchyní.

Vyzdvihněme opět vysoko kult krásných jarních barev a nedejme se strhnouti módou všednosti a jednotvárnosti! Zvláště my ve velkém městě máme toho nejvš zapotřebí. Šedivého prachu, černých sazí a barev blátových máme dost a k tomu i dost ostrých světél obloukovek a rozčilujících afér všeho druhu — nač přidávati bezbarvosti tam, kde něco svého za své peníze tvoříme, kde bydlíme, v čem chodíme, nač často hledíme a kde by naše oko a duše měly si odpočinouti a se léčiti?!

Nejvíce potřebuje živých barev oko a duše dítěte. Jako

potřebuje sluníčka a vzduchu, vody a ovoce, tak potřebuje pestrých, jasných, krásných barev k svojí duševní výživě. Děti by měly mít svoje pokojíčky, zařízené, malované, vzdobené pro jejich dětský svět myšlenkový. Jsou rodiny, které mají dost pokojů a snadno by mohly dáti dítěti, co mu právem přirozeným náleží, ale chybí jim porozumění pro dětský svět. Na prvním místě měla by samozřejmě předcházeti škola, a dáti dětem dosyta napítí se nejkrásnějších barev a povzbuzovati barvami jejich náladu, neboť na náladě záleží tolik jejich úspěch pro dětskou obzvláštní náladovost.

A co říci o nemocnicích —
o chorobincích —
o sirotčincích —
o chudobincích —?

Naše vlast je tak bohatá na barvy, naše zlatá Praha je městem barev a naše Vltava jako živé prisma, které všechny sluneční paprsky přebarvuje a jejich léčivé vlnění zpět vrhá do očí a duší lačných barev.

Pěstujme sugesce slov a úsměvů, písní a hudby a také sugesce barev! Proměňujme je v pole ozdravujících nálad!

Pryč s každou tupou, bezvýraznou plochou!

Poohlédněme se, co bychom ubrali nebo přidali, aby náš příbytek zajásal novým tónem a novou hudbou barev. Probuďme smysl pro krásné barvy a nebojme se kritiky oněch blaseovaných, s duší bezbarvou a s myslí plochou. A byť i celý svět hučel, že barvy umřely a nesmí více zazářiti a zajásati svou blaživou náladou, my je hledme přesto křísit, milovat a laskat a prohloubíme jimi svoji zbožnost, která je snahou po vyjádření a procitování všeho, čím Bůh v člověku žije a se projevuje!

VIDĚT KRÁSU

Návštěva Neapole. - Děti u výkladů. - Pokrm duše. - Botanik, astronom, anatom. - Skřivánek. - Džbán s vodou. - Svazek klíčů. - Botička batolete. - Krása v neřádu. - Slzy velkých duší. - Umění vidět člověka. - Osklivé a krásné tváře. - Sedmnácti- a sedmdesátiletá. - Ženy krásnější mužů. - Paní Skłodowska-Curie. - Jiné vlastnosti krásy.

V roce 1911 jsem poprvé navštívil Itálii. Mnohé krásné dojmy jsem si odnesl, ale nejmocnější z Neapole. Říká se, viděti Neapol a umřít. Do Neapole musí člověk přijeti v noci, aby si prvý dojem nepokazil. Dát se dovézt do pěkně položeného hotelu, odkud je výhled na město, na osvětlený přístav a na Vesuv. Můj krásný dojem byl tehdy posílen vhodnými okolnostmi. S balkonu pokoje byl úchvatný pohled na panorama města a přístavu s kouřícím Vesuvem v pozadí. Náladu jižní noci zvyšoval zpěv, doprovázený akordy kytary. Stejně úchvatný byl vstup do neapolského musea. Byl jsem bohatstvím a krásou vystavených děl sochařského a malířského umění prostě opojen. Zdálo se mi, jako by na světě nebyla než krása a ta mě úplně pohltila a ztrávila, takže jsem v jejím objetí ztrácel vědomí sebe.

Když jsem byl v Neapoli podruhé, byla to zastávka na několik hodin cestou do Ameriky. Byla se mnou moje žena a synáček. Oba mají veliký smysl pro krásu a přece jejich dojem byl hodně odlišný od toho, který jsem měl na své první cestě do Itálie. Přišli jsme ve dne a jeli v rozviklaném autu nejspinavějšími ulicemi Neapole k Herkulaneu a Pom-