

# PROBLÉM

A co s ním?



## Všichni máme problémy

Říkáte, že vás propustili a jste teď bez zaměstnání? Vaše manželka doma celé dny jenom mlčí – a vy nevíte proč? Váš syn vám právě řekl, že má problémy ve škole? Ve vaší automatické pračce to včera během praní najednou zapraskalo a pak pračka ztichla?

Jistě, máte problémy. Konečně, i já je mám. Všichni máme nějaké.

Přináší je život sám. Každý den začínáme s problémy ze včerejška a přidáváme k nim denně nové. Problémy, samé problémy... Všichni máme problémy. Ale umíme je řešit?

## Tajemství, jak řešit problémy

Život není jednoduchý. Chceme-li vysvětlit jeho dynamiku nějakými ustálenými vzorci, dostaneme se do slepé uličky. Přesto nám pomůže trochu zevšeobecnění, protože tím vyjádříme komplexní pravdu jednoduchými větami. To nám pomůže postihnout širší souvislosti a teprve pak se můžeme zabývat detaily. V tomto pojetí je možno tvrdit: Tajemství řešení problémů je často ve změně přístupu – to, co jsme dříve považovali za hrozbu, považujme teď za příležitost. V dalším stadiu se můžeme dívat na tyto příležitosti jako na přednosti, které nám Bůh udělil pro naše dobro.

Při takovém konstatování nám vyvstanou dvě otázky:

1. „Změnit hrozbu v příležitost“ zní sice slibně, jenže jak toho dosáhnout?
2. „Bohem udělené přednosti“ zní zase vznešeně, ale není to pouze náboženské prohlášení, které souvisí se „silou pozitivního myšlení“?

## Jsme „posedlí“ nároky

S trochou nadsázky bychom mohli konstatovat: Náš život se stane tím, co z něj uděláme. Někteří z nás ho drží pevně v rukách a utvářejí ho podle svých představ. Jiní dovoluují lidem kolem sebe, aby ovládli jejich život a formovali ho podle svých představ. Smiřujeme se s tím, že to dělají rodiče, aspoň do určité doby. Ale i oni musí později ustoupit a ponechat nám iniciativu, abychom formovali sami sebe. Do určité míry nás pomáhají utvářet v našem životě i jiní pro nás důležití lidé (partner v manželství, děti, přátelé). Mají na to právo, protože budoucnost naše i jejich se vzájemně propojují. Ale nejsilnějším činitelem, který ovlivňuje náš život, jsou naše vlastní rozhodnutí a volby, podmíněné tím, co očekáváme od života.

Život se k nám chová tak, jak věříme, že se chovat bude. Nebo přesněji: jak se domníváme, že se chová. Co to znamená? Někteří z nás nalézají velkou radost a potěšení právě v těch životních zkušenostech, které jiní považují za nudné, nepřijemné nebo hrozné. Určití lidé se rozhodli být „obětí“ a jsou přesvědčeni, že život se k nim tak chová. Žádná diskuze jejich názor nezmění. Jde jen o naše stanovisko, zorný úhel při pohledu na věci, které si volíme sami. Za naše chybné představy částečně mohou naše chybná očekávání. Většinou jsme hluboce přesvědčeni o takzvaných „nárocích“. Možná, že nepoužíváme přímo tento výraz, ale cítíme, že život je nám dlužen určité věci, abychom měli zajištěnou fyzickou a psychickou prosperitu. Očekáváme, že přátelé a rodina budou splňovat naše určité potřeby, naše práce pak další potřeby, náboženství zase jiné. Zklame-li nás někdo a nesplní naše očekávání – nedá nám to, na co máme podle svého názoru nárok –, tak mu to často také dáme znát!

Takhle se vytváří úrodná půda pro vznik problémů. Motáme se mezi tím, co, podle nás, nám měl život dát, a tím, co nám skutečně dává. Děti nerespektují naše příkazy, manželky či manželé neplní na počkání každé naše přání, šéfové neoceneňují naše pracovní úsilí. K tomu všemu možná i Pánu Bohu zazlíváme, že nám nedal všechny dary, které bychom toužili mít.

Máme jasnou představu o tom, co je nám život dlužen, ale málokdy víme, co máme dělat, abychom dosáhli svých cílů. A ještě méně víme, co máme dávat druhým, abychom splnili jejich očekávání. Když se nadměrně zabývá-

me svými vlastními potřebami, je to jako bychom stáli na tenkém písku, který nás vtáhne dolů a udělá ještě zranitelnějšími vůči nejrůznějším problémům.

Právě zde je ta startovací čára, abychom přeorientovali své myšlení a vytvořili vhodnější „prostředí“ pro řešení problémů. Je třeba si uvědomit, jak jsme často rozladění a nešťastní, protože nejsou uspokojeny naše nároky. Musíme si stále připomínat, že nám nikdo neslibil, že dostaneme všechno, co budeme chtít. Jenom malé dítě předpokládá něco takového. Jeho přesvědčení vyplývá z bezpečného světa mateřského lůna, kde byly splněny všechny jeho požadavky – ani je nemuselo vyslovit. Ale v normálním životě jsou věci jinak – ve velké většině případů nedostaneme nic, co jsme si nezasloužili svou prací a námahou.

I když jsme již dávno vyrostli, mnozí stále ještě žijí v dětském očekávání. Jako velké dítě ležíme na zádech, křičíme, máváme rukama a čekáme svou „kojenečnou láhev“. Když pak lidé kolem nás nereagují na náš nářek, urazíme se. Cítíme se odstrčené, něco nám chybí.

Lidé si nás budou vážit jen tenkrát, když si budeme vážit sami sebe. Nemáme právo na nic od nikoho. Měli bychom jim vyjít vstříc, chceme-li, aby vyšli vstříc oni nám.

Lidem se mnohokrát stávají hrozné a nezasloužené věci. Někdy býváme obětí cizí zlomyslnosti a krutosti. Ale i uprostřed nezaviněných životních těžkostí se někteří lidé dokáží zocelit a mít radost ze života. Jiní se sesypou, zatrpknou pod údery, které dostali v minulosti.

Proč? V čem je ten rozdíl? Možná zde nenajdete vyčerpávající odpověď, ale zato najdete inspiraci, která vám umožní, abyste vyšli z konfliktů života silnější a šťastnější.

## „Zázrak“ – v našem přístupu

Vidíme-li v problému jen hrozbu, pak v něm nenajdeme nic víc. Snažíme se ho obejít nebo přeskochit. Třeba se nám to nepodaří, prohrájeme, ale můžeme i vyhrát. Když vyhrájeme, máme na chvíli pocit vítězství a pak se začneme připravovat ke zdoání dalšího hrozícího problému.

Na druhé straně: vidíme-li, že problémy přinášejí nové příležitosti, pak to v nás může vyvolat kladnou odezvu. Vidíme možnost růstu. Život začíná být „zajímavý“. Můžeme se stát lepšími, než jsme! Úspěšnější! Schopnější! Citlivější ke skutečným potřebám druhých! Lepší v touze po dobrých vlastnostech! Problémy dneška jsou jako cihly, ze kterých budujeme život, jaký si přejeme.

Jestliže nahlížíme na příležitosti jako na určité přednosti – části Božího plánu, který zahrnuje i náš život –, pak tu existuje nejen možnost kladné odezvy, ale i příležitost pro růst. Kolem nás je mnoho příležitostí. Objevujeme, že náš život může mít účel a smysl!

Je to však jenom věci přístupu? Ano, ale rozhodně ne „jen“ přístupu. Ten je důležitý k usměrňování našeho života. Mnoho lidí si to neuvědomuje. Jdou životem ovládaní negativními přístupy, které zatemňují všechno, co dělají. Znovu a znovu narážejí na omezení, vytvořené jejich mělkými přístupy a očekáváními. Protože nevěří, že něco dokáží, nikdy se o nic nepokusí. A když se i pokusí, nevynaloží pro to dostatečnou snahu. Protože mají předsudky vůči někomu nebo něčemu, uzavírají se před okolnostmi, které by jinak velmi obohatily jejich život.

Věci se začínají měnit, když se na ně díváme z jiného zorného úhlu. Osвобоzení od nadvlády svých negativních očekávání objevíme, že příležitost je rubem hrozby a každý problém znamená vlastně otevřené dveře. Ty dveře nemusí vést tam, kam původně vést měly. Mohou vést i lepším směrem, máme-li ochotu je otevřít a projít jimi – jinak řečeno: jsme-li otevření, přístupni všemu novému.

Ilustruje to i známá událost ze života Ježíše Krista zapsaná v Markově evangeliu 6,30-44. Ježíš a jeho učedníci se pohybovali určitou dobu v odlehlejších oblastech, kde Ježíš kázal a uzdravoval. Vyčerpaní námahou veslovali někam do ústraní. Jejich odchod nezůstal bez povšimnutí, protože je následovala početná skupina lidí, kteří se chtěli dozvědět víc. Mnozí nesli na zádech své nemocné a doufali, že je Mistr uzdraví.

Slunce se schylovalo k západu. Učedníci přistoupili k Ježíši a řekli: „Tito lidé mají hlad. Ale co můžeme dělat? Kolem nás není k dostání žádné jídlo a lidí je na tisíce.“ Někteří navrhovali poslat lidi do vzdálených zemědělských usedlostí. Jeden z učedníků přinesl Ježíši oběd malého chlapce, chléb

a trochu ryb. Bylo to jediné jídlo, které sehnal, a řekl o něm pohrdavě: „Co je to pro tolik lidí!“

Učedníci viděli problém jenom jako hrozbu. Lidé měli hlad, ale jídlo nebylo. Mnozí z nich byli nemocní a bez ošetření by možná nepřežili. Kdyby někdo umřel, pro Ježíšovu misijní činnost by to mohlo mít nedobré následky.

Kolik z nás by se ve stejné situaci zachovalo jinak? Učedníci cítili hlad a únavu právě tak, jako kdokoli v zástupu. Na tohle pusté místo se odebrali proto, že byli vyčerpaní. Proč všichni ti lidé přišli? Copak nemají právo na trochu odpočinku? Při takovém uvažování se problém zdál neřešitelný.

Ježíš byl rovněž unaven. Lidé si vynucovali jeho pozornost, hledali jeho léčivý dotyk. Ježíš podléhal stejným fyzickým omezením jako každý jiný člověk. Ale on viděl v této situaci možnost ukázat na Boží lásku a naučit lidi být závislími na Bohu. Požádal je, aby se posadili na trávu, a začal dělit chlapcovo jídlo.

Lidé kolem se nejen nasytili, ale viděli také velmi praktickou ukázkou Boží schopnosti postarat se o lidské potřeby. Jasně neřešitelný problém se změnil v jeden z neznámějších příběhů z Ježíšova života. Je inspirací pro miliony lidí po celé věky.

Je to správné vůči obyčejným lidem – dávat Ježíše jako příklad řešení problémů? Vždyť zde bylo nutno udělat zázrak, aby se problém změnil v příležitost. Kdo z nás má zázračnou moc?

Přemýšlejme o tomto: Životy lidí kolem nás jsou doslova přehušťeny „shodami okolností“ a „šťastnými náhodami“, které je „potkaly“. Jsou to v podstatě výsledky jejich otevřeného přístupu k možnostem, které jiní nechávali nepovšimnuty. Možností, kterých jsme si snad nevšimli ani my. Kdo z nás si už aspoň jednou neřekl: „Kdybych byl býval v pravý čas na pravém místě, dnes bych měl to, co má on,“ nebo: „Není o nic šikovnější než já. Jak to, že on se někam dostal, a já ne?“ Není to takřka zázrak proměny z negativistických mužů a žen, plných beznaděje, v takové, kteří věří ve velké věci? Očekávají, že se stanou velké věci, a v důsledku toho i vidí, jak se opravdu dějí.

Otevřenost vůči Božimu působení v našem životě – ta se nevyvíjí lehce. Staré zvyky umírají jen po úporném boji. Negativní a beznadějná stanoviska bývají tak zakořeněna v našem myšlení, že překážejí vstupu lepších, pozitivních myšlenek.

Není to lehký úkol, ale není nemožný. Musíme si vybrat. Budeme jen pasivně přijímat, co nám život naservíruje? Snášet všechno potichu, nebo zuřit – to znamená trpět tak, či onak? Nebo „uchopíme“ životní problémy a staneme se „činiteli zázraků“, kteří vidí příležitost tam, kde jiní vidí jenom nepřekonatelné problémy?

Závisí to jen na každém z nás. Nikdo vás nemůže přinutit, abyste pocho-  
pili, oč lepší může být váš život, a jednali jinak. Ale jestli se pro to rozhodne-  
te, držte se!

## Postupné kroky při řešení problémů

Změna přístupu k problémům by měla být spojená s vytvářením určitého postupu v procesu řešení problémů. Když je nám problém neznámý, nemusíme se ho leknout. Můžeme si říci: „Dobře, je tu problém. Nevím o něm všechno, co bych měl, nevím zatím, pro jaká řešení se rozhodnu, ale při jeho řešení udělám ty a ty kroky.“ Představa, jak asi budeme problémy řešit, zmenší úzkost před jeho řešením a uvolní základní tvořivé síly, které máme všichni.

Nikdo z nás neovládá nějaký univerzální postup řešení problémů. To však neznamená, že je nemáme řešit. Vyskytne-li se něco nového, obvykle propadneme panice. Bloudíme v očekávání, jestli náhodou nenarazíme na správné řešení. Mnoho problémů se nám podaří vyřešit, ale často s oklikou. Řešení nalézáme po značném vnitřním vypětí, když vyčerpáme trpělivost našich nejbližších, kteří museli proces snášet s námi. Ale moc jsme se z toho nepoučili.

Tak tomu přece nemusí být! Většina problémů se dá řešit uskutečňová-  
ním postupných kroků. Můžeme je sledovat a chápat pozvolna. Nemusíme bloudit bez kontroly a naslepo se prodírat problémem. V naději, že dosáhnete úspěšného řešení, uvádíme základní kroky.

**1. krok – Identifikujte problém.** Abychom mohli problém řešit, musíme mít jasnou představu o něm. Obvykle se stává, že vynakládáme úsilí na vyřešení něčeho, co ve skutečnosti není problémem, ale jen jeho projevem.



Plýtváme energií a naše konečné zklamání může být tak velké, že se uzavřeme vůči všem kladným účinkům, které by nám mohl problém poskytnout.

Jen málo problémů je tak jednoduchých, jak vypadají. Většinou se jedná o spletenec většího počtu těžkostí a konfliktů různé důležitosti a naléhavosti, které se při vzájemném působení zesilují. Rozlišujeme:

- a) co je naléhavé a vyžaduje okamžitou pozornost;
- b) s čím se můžeme na někoho obrátit;
- c) co je poměrně méně důležité nebo méně naléhavé a bylo by výhodnější to raději snášet než to řešit;
- d) co zapříčinilo selhání komunikace.

Hodně skutečně těžkých problémů, kterým čelíme, vyplývá z konfliktů mezi námi a druhými lidmi. Jsou to často naši příbuzní.

Při rozebírání problému dostaneme jasnější obraz, co která osoba si přeje nebo očekává od vzájemné dohody. Musíme si uvědomit, že to, co bychom měli chtít v konfliktní situaci získat, je, aby „vyhráli“ všichni.

**2. krok – Snažte se získat všechny podstatné informace.** (To znamená další informace, doporučení, návrhy od jiných osob atd.) Dobrá rozhodnutí jsou založena na správných informacích. Kolem nás je hodně užitečných informací, které většinou přehlízíme. Často lze vyřešit problém tak, že si připomeneme „pravidlo“ pro danou situaci a řídíme se podle toho.

Příklad: pravidla silničního provozu sledují jediný cíl: aby byla doprava plynulá a co nejbezpečnější. Zde nemusíme „objevovat ameriku“. Stačí, když se řídíme podle pravidel. Když to děláme (a když to dělají i druzí kolem nás), nedostaneme se tak snadno do nepříjemností.

Pokud jde o mezilidské vztahy, nenajdeme lepší vzor než slova Pána Ježíše: „**Chovejte se ke druhým tak, jak byste chtěli, aby se oni chovali k vám.**“

Není to těžké osvojit si tuto zásadu. Kdyby se podle ní řídilo více lidí, v našich mezilidských vztazích by nastala hluboká změna. Přiznejme si upřímně: mnohé těžkosti, do kterých jsme se dostali, jsou přímým důsledkem našeho nesprávného chování vůči druhým. Tvrdé slovo adresované našemu manželskému partnerovi se nám vrací. Soused, kterého jsme bezmyšlenkovitě

ignorovali, nám odmítne pomoc právě tehdy, když ho budeme nejvíc potřebovat. Zločinec zaútočí na další oběť proto, poněvadž ví, že se raději odvrátíme, než bychom se angažovali. Naše problémy se prohlubují, když se nechováme k okolním lidem s úctou nebo se soucitem.

Sbírání všech podstatných informací je důležitý krok při řešení problému, protože druzí – často ti, kteří mají více zkušeností než my – už šli touto cestou před námi. Využijme jejich zkušenosti. Otázky, jako „Co by bylo vhodné udělat v této situaci“ a „Co dělají jiní v podobných situacích?“ vedou k jednodušším řešením a zmenšují únavu našeho „motoru“. Nemusíme dělat všechno znova od začátku.

Tady se uplatní naše schopnost naslouchat. Obvykle nás obklopují lidé, kteří mají více informací o dané věci než my. Rodiče, učitelé, partner v manželství, přátelé, odborníci v rozhlasu nebo v televizi, autoři knih a odborných článků – ti všichni nám mohou říci hodně užitečných informací. Samozřejmě jen tenkrát, když dokážeme naslouchat. Naše poznatky musíme třdit a vylučovat. To je přirozené. Lidé budou ochotni nám poskytnout těžce nasbírané zkušenosti jen tenkrát, když budou přesvědčeni, že je skutečně využijeme. Mnozí z nich nám soustavně nabízejí své poznání, ať už o ně žádáme, nebo ne. A my kolem nich procházíme bez povšimnutí.

Jestliže o věcech přemýšlíte, přijdete na to, že po dodatečné informaci poznáte, že jste jednali špatně. Ale předtím se vám vaše jednání zdálo logické. Problémy se řeší nejlépe tehdy, když jsou podepřeny co nepřesnějšími informacemi.

**3. krok – Zvažte jednotlivé možnosti řešení.** Nikdy nesmíte zapomínat, že existují různé možnosti řešení problému. Máme sklon řešit určité situace obvyklým způsobem. Při tom si neuvědomujeme, že je možné řešit věci i jinak, než jsme to dělali předtím. S našimi typickými, obvyklými reakcemi může být problém opravdu neřešitelný. Ale mohli bychom něco udělat, o čem se nám ani nesnilo, co by udělalo druhého šťastným a dalo by mu právě to, co potřebuje. A my potřebujeme jen trochu tvořivé představivosti a snahy hledat.

Jak na to? Vezměte si třeba tužku a papír a napište si možnosti řešení. Všechna, nezáleží na tom, která se zdají lepší nebo horší. I když se nám takové jednání zdá být zpočátku divné, přinutí nás to, abychom zpomalili, zvážili

problém objektivně a tvořivě. Při řešení pak používáme určitý systém, který nás vede k řešení už tím, že se musíme zamyslet. Další výhody se projeví později: některé momenty řešení, které jsme si napsali, můžeme využít až v konečném řešení, i když zpočátku se zdály nevhodné.

**4. krok – Zvažte důsledky každé možnosti řešení.** Schopnost předvídat důsledky dobré i zlé odlišuje ty, kteří plánují, od těch, kteří pouze reagují. Všichni sníme o tom, jak by měly věci vypadat. Tyto sny jsou důležité, protože nás motivují vydržet, když jde do tuhého. Ale nemůžeme být závislí pouze na snech.

Řešení musíme posoudit z hlediska návratnosti investic: času, peněz nebo citů. Je dobře zeptat se sám sebe: „Co horšího by se mohlo stát, když tohle udělám?“ Někdy je to tím nejlepším řešením, které přináší nejméně negativních důsledků. Život je složitý. Třeba ani nenajdeme ten správný vzorec. Najdeme jen takový, který způsobí nejméně škody.

Život není vždycky jen procházka růžovým sadem. Někdy se spálíme, i když děláme jen to nejlepší, co můžeme. Vzchopit se v obtížné situaci, vytěžít z ní a obětovat jen co je nevyhnutelné, to je umění. Rovněž důležité je umět zhodnotit příležitosti. Nezáleží ani tak na tom, co nám život dává, záleží na tom, jak naložíme s tím, co máme. Většina z nás má tu schopnost vidět důsledky vlastních skutků, abychom se uměli rozhodnout s rozvahou.

**5. krok – Přijměte a realizujte řešení.** Mnozí lidé neuskuteční svá rozhodnutí jenom proto, že chtějí udělat vždy „jen to, co je správné“. Správné jednání je vznešený cíl. Nikdy nesmíme přestoupit vzácná pravidla, která jsme dostali od Boha. V životě se vyskytnou situace, kdy skutečně nevíme, co je správné, a ani dlouhé čekání nám v tom nepomůže. Často tatáž věc, kterou jeden považuje za správnou, se druhému jeví nesprávnou. Oba mohou být upřímní a řídit se svým svědomím. V takovém případě nám nezbyvá nic jiného, než zvážit možnosti a vybrat si tu, která je podle nás nejlepší a udělá nejméně škody.

Jednou se jakýsi zákoník ptal Pána Ježíše: „Které přikázání je v zákoně největší?“ Narážel přitom na Desatero Božích přikázání. Nevíme, co motivovalo jeho otázku, ale teologické otázky tenkrát zaměstnávaly hodně lidí. Snad zákoník doufal, že Ježíš zaujme takové stanovisko, které by on mohl v debatě využít.

Ježíš se vyhnul nástraze a odvolal se na formulaci jiného přikázání ve Starém zákoně. Řekl: „Největší přikázání je: Budeš milovat Hospodina, svého Boha, celým svým srdcem a celou svou duší a celou svou silou. Druhé je mu podobné: Miluj svého bližního jako sám sebe.“ Převedel debatu z neplodného porovnávání abstraktních zákonů na přístup založený na lásce. Proto řekl, že největší přikázání je láska, a to láska k Bohu i člověku. Když založíte svoje jednání na lásce, nemusíte si vybírat mezi abstraktními zákony. Dospějete k řešení, které je nejlepší.

Dělat to, co odpovídá zájmům největšího počtu lidí a ubližovat co nejméně, to není nijak snadné. Ježíš vyzýval k laskavému konání, nejen k dodržování zákonů. Je mnohem těžší sblížovat se s druhými v lásce, než jim pouze neubližovat.

Při řešení problémů nemůžeme ignorovat lidský prvek. Lidé mají prvořadou důležitost. Někaké řešení se nám může zdát správné, ale přitom může být mylné, když nezvážíme důsledky, které bude mít na všechny zúčastněné. Ne každý vždy souhlasí s tím řešením, které znamená nejvíc lásky. Když trestáme problémové dítě pro špatné chování, těžko mu vysvětlíme, že je to projev naší lásky. Je to však odpovědnost rodičů, aby udělali takové rozhodnutí a aby ho udělali s láskou.

Je třeba zdůraznit, že jsou úspěšní ti mužové a ženy, kteří jsou činní, aktivní. Zatímco druzí nedělají nic a doufají, že se problému nějak vyhnou, ti činní jedinci „zkoušejí“. Všechna řešení jim nevyjdou. Často se musí vrátit, ale ještě častěji se jejich odhad ukáže jako správný. Umožní jim řešit konkrétní problém, zatímco ti druzí sedí někde v koutku a litují sami sebe.

Řešení problému vyžaduje ochotu něco udělat. Ne nerozvázně nebo těžkopádně, ale s láskou a vycházením vstříc.

**6. krok – Učte se z problému.** Úspěšní lidé mají obvykle dobrý systém k tomu, aby nebyli celý den „v jednom kole“. Přecházet z jedné krize do druhé, zmítat se jako list ve větru, to není dobré. Nikam nás to nedovede, stálé stresy nás unaví a předčasně se opotřebujeme. Musíme se učit ze svých chyb a reorganizovat svůj způsob života. Tím zamezíme výskyt podobných problémů v budoucnosti.

Podle toho, jak je problém naléhavý, usuzujeme i na naši zranitelnost. Někdy se projeví jako „blesk z čistého nebe“. Ale není to příliš často.

Máme-li pořád problémy, je to signál, že bychom měli reorganizovat náš život.

Jenom nerozumný člověk se stále rozhlíží, koho by mohl obvinít, když se mu něco nedaří. Někteří z nás zatrpkli vůči Bohu, vládě, manželskému partneru, své firmě, etnickým menšinám, a obviňují je z těžkostí, kterým čelíme. Ale je také pravda, že všude kolem nás žijí lidé na stejném světě. Nejsou o nic moudřejší a nemají o nic víc příležitostí než my. Přesto vypadají mnohem šťastnější a úspěšnější. Namísto aby někoho obviňovali, rozhodli se řešit své problémy a zlepšili svou situaci.

Člověk, který chce mít úspěch, se musí přizpůsobit krizím. Využívá problémy jako základnu, na níž buduje lepší životní styl. Bere, co mu život dává a plně to využívá. Třeba tak jako hrnčič hlínu. Při takovém formování se dají využít jak problémy, tak dobré zkušenosti. Ale jen tenkrát, když se uvědomíme rozhodneme modelovat svůj vlastní život. Učení. Růst. Proměna. Slova, která charakterizují takového člověka, tvoří základnu jeho štěstí.

## Lepší život

Jakákoli diskuze o řešení problémů by byla nedostatečná, kdybychom nepochopili, že ten celý proces řešení je velmi často jen dodatečným pokusem dostat se ze situace, které se dalo předejít. Když už jste se dostali do problémové situace, pak to poslední, na co jste zvědaví, je, když vás někdo poučuje, že jste se do ní nemuseli dostat. Přijímáte to asi tak rádi, jako když slyšíte: „Vždyť jsem ti to říkal!“

Prevenci však ignorovat nemůžeme. Předcházet problémům v počátcích znamená organizovat si vyrovnaný život.

V životě, který je organizován dobře, je správně vyvážená složka tělesná, duševní, duchovní a sociální.

Pokud o sebe nepečujeme po stránce fyzické prostřednictvím správné stravy, odpočinku, tělesného cvičení nebo že se zřekneme škodlivých návyků, pak tím postihneme svou mysl, vztahy, ba dokonce i svůj duchovní život.

Nebudeme-li o sebe pečovat po stránce rozumové, jako je čtení kvalitních knih nebo účast na provozování nějaké činnosti, která povzbuzuje naše myšlení, pak to bude mít vliv na naše tělo, vztahy i duši.

Nestaráme-li se o své vztahy, nebudeme-li věnovat svůj čas i zájem těm nejdůležitějším vztahům, pak bude trpět naše fyzické, mentální i duchovní zdraví. Nebudeme-li se starat o svého ducha, o vytváření a udržování hlubokého vztahu k Pánu Bohu, pak všechna další hlediska našeho života ovlivníme negativně.

Tento proces budování lepšího života nás nezavíjí problémů, ale změní jejich podstatu. Problémy, které jsme si přivodili vlastní hloupostí (a těch není málo), budou ustupovat. Když se přestaneme „vozit“ po lidech, přestanou se oni „vozit“ po nás. Přestaneme-li otravovat své tělo, bude nám lépe sloužit. Začneme-li v přístupu k problémům, které nám život přináší, používat svou hlavu, budeme žít v menším napětí.

Jakmile lépe zvládneme problémy, které jsme si způsobili sami, začnou se nám nabízet příležitosti i v jiných směrech. Nebudeme svůj čas mrhat pláčem nad ranami osudu, ale porozhlédneme se kolem sebe. Uvidíme dobré příležitosti i lidi, s kterými se můžeme spřátelit, místa, kam můžeme jít, zkušenosti, které můžeme získat. Uvidíme i lidi, kteří potřebují pomoc. Objevíme zcela nový životní styl, plný očekávání a úspěchů. Můžeme začít pracovat na budování svého života, místo stálého „boje o přežití“.

Dejme ve svém životě větší prostor záměrům, které má s námi Bůh. On se o nás stará. Nechce, abychom byli odkázáni sami na sebe, nenechá nás v nevědomosti o možných následcích naší volby. Bůh poslal svého Syna, aby vyřešil největší problém, problém hříchu. Přeje si vyřešit ho i v našem osobním životě.

Víra neznamená jen „spínat ruce k nebesům“. Je to účinný přístup k plně vyváženému životu, způsob myšlení, který zahrnuje všechno, co je dobré. Pomáhá nám stát se tím, čím bychom chtěli být. Je to cesta, jak navázat kontakt s Někým, kdo je vyšší než my, při hledání skutečného smyslu života.

Všichni se asi shodujeme v povzdechu: „Bože, co já to mám za problémy?!“ Můžeme však být vděční, že máme Spasitele, který je větší než jsou tyto problémy.

# **Problém**

A co s ním?

V Edici Znamení doby vydal Advent-Orion s.r.o.

Odpovědný redaktor Peter Polaško

Vydání 1., Praha 1994

ISBN 80-85002-55-8