

Tuto knihu jste si zaplatili – načerpejte z ní sami pro sebe co největší užitek. K tomu několik pokynů

Tato kniha není knihou výchovnou, spíš naopak. Výchovné knihy vycházejí z toho, že lidé mají být s jejich pomocí vychováni k něčemu, co pokládají za správné ostatní. Tato kniha se naproti tomu zabývá především možnostmi, jak se můžeme vychovávat sami, abychom nebyli tak závislí na druhých.

Kdo se svěří vychovateli – ať je to učitel nebo některá instituce – ten hledá někoho, kdo mu řekne, co si má myslet a čemu smí věřit.

Svou vlastní zodpovědnost může pak v případě potřeby přesunout na autoritu, které se podřídil. Může u ní hledat pomoc a bude milostivě přijat. Cenou za toto vlídné přijetí je právě podřízení a zařazení se.

Vypadá to, jako bychom žili v době, v níž je velkou potřebou hledání ochrany ve zdánlivém bezpečí společnosti. „Zdánlivé“ bezpečí proto, že v této společnosti přece existuje mnohem více protivenství než sounáležitosti. Jen lidé oddávající se iluzím si tuto skutečnost zastírají.

Na druhé straně je dnes ale také doba, v níž jsou slabosti vůdců, autorit a institucí odhalovány. Vychází najevo, jak nejistí jsou lidé, kteří stále hovoří o tom, jak pečují o naše dobro a vedou nás ke štěstí a míru.

Tato kniha je určena všem, kteří si jednoho dne nechtějí vyčítat, že nepodnikli nic, aby si pomohli sami. Totiž toho dne, kdy budou nuceni konstatovat, že je nechali na holičkách lidí, v jejichž pomoc doufali.

Kniha je rozdělena do devíti lekcí. V každé z nich je zpracována jedna oblast, která nás může ve vlastní výchově posunout o krok kupředu. Především jde o to vzbudit u čtenářů porozumění pro předložený problém a poukázat na

jisté souvislosti. Současně jsou v každé lekci nabídnuta praktická řešení.

Důležité je od začátku porozumět tomu, že se nejedná o knihu dobrých tipů, jak a co si může člověk odvyknout. Je to spíš program pro všechny důležité oblasti našeho života.

Pokud tento program přizpůsobíte svým potřebám, pak byste měli být schopni pomoci sami sobě. Až tedy budete ovládat základy vlastní výchovy, nemělo by pro vás být obtížné najít řešení problémů jako např:

- odvyknout kouření;
- postavit své manželství na úplně jiný základ nebo dokonce uskutečnit nevyhnutelný rozchod;
- překonat strach ze zkoušky;
- rozplánovat si rozumně život na léta, která vám ještě zbývají.

Vůbec přitom nehraje roli, kdo jste, co jste, jak jste starší. Nikdo by se neměl nechat odradit například tímto absurdním argumentem: „Jsem přece už moc starý na to, abych se ještě mohl změnit.“ Jestliže je vám právě sedmdesát a počítáte ještě s několika lety na tomto světě, máte samozřejmě právo na to, abyste tato léta prožili tak svobodně a šťastně, jak je to jen možné. K velkým omylům naší doby patří, že rádi přemýšlíme v příliš velkých rozměrech. Co není velké, to nebereme vážně. Velké myšlenky, velké fráze, velké sliby. Myslíme „pro budoucnost“, děláme si starosti „o celý svět“, očekáváme „splnění životních snů“.

Měli bychom se naučit návratu do světa reality. Měli bychom si vážit hodin a dnů a dělat všechno pro to, abychom byli každý den šťastní a svobodní. Pak bude na konci našich dnů náš život opravdu naplněný a šťastný.

Také o podobné záležitosti jde v této knize.

Čtenář by však od ní neměl očekávat pohodlné návody

a recepty. Předkládaný program sebevýchovy by měl přispět k probuzení samostatného myšlení a povzbudit i k děláním chyb. Vlastní chyby jsou ničím nenahraditelnou zkušeností.

Následujících devět lekcí není vytvořeno podle žádného přísného systému. Některé pokyny se opakují víckrát. Stále znovu je v různých souvislostech poukazováno na ten či onen důležitý poznatek. Soustavné opakování a trpělivé cvičení jsou předpoklady toho, že se dokážeme změnit, odložit staré zvyklosti a osvojit si nové.

Sebevýchova – co pod tím máme rozumět?

Mám tím na mysli, že se osvobodíme od zábran a klišé, které nám byly vštípeny výchovou, ale neodpovídají představám, jaké sami o sobě máme. Sebevýchova by tedy měla být chápána jako proces vlastního osvobození a sebeuvědomění.

Stále znovu budete v následujících lekcích nacházet poukaz na obě základní myšlenky každé osobní proměny:

1. *Poznání*. Prvním předpokladem změny je poznat, co chceme a jak toho dosáhneme, a identifikovat se s tímto poznáním.
2. *Způsob provedení*. Druhým předpokladem změny je vědět, jak sami sebe přimějeme k uskutečnění svých představ.

To, co se dočtete v této publikaci, nemá nic společného s vědou. Kniha také nepředstírá, že je vědecká. Je to prostě praktická životní zkušenost z období šestačtyřiceti let. Pro praktické životní zkušenosti přece neexistují žádné poučky nebo dogmata, ty se nabývají každý den nanovo.

Otázkou je, jak se stavíme ke zkušenostem, které na nás každý den čekají. Zda se děsíme nepředvídatelného nebo zda sebevědomě odoláváme nejtvrdějším ranám osudu, protože jsme na ně připraveni.

„Pomoz si sám, stejně ti nikdo jiný nepomůže“ je mojí třetí knihou po „Manipulovat – ale správně“ a „Nebojte se egoismu“. Všechno jsou to pokusy o povzbuzení čtenáře,

aby objevil sám sebe a udělal ze svého života to nejlepší, čeho je schopen.

Rok po vydání „Nebojte se egoismu“ mi napsal jeden čtenář ze Salcburku: „Vážený pane Kirschnere! Přečetl jsem si Vaši knihu. Se vším nesouhlasím. Ale to málo, co se na mne hodilo, stačilo k tak radikální změně mého života, že v budoucnosti vaše rady už potřebovat nebudu.“

To byl potěšitelný dopis pro autora, kterému by bylo velmi líto, kdyby jen jediný čtenář shledával úžasné všechno, co stojí v jeho knihách. V každém případě doufám, že také tentokrát dostanu nějaký dopis podobného druhu.

Ještě bych vás chtěl upozornit, na co byste měli dávat při četbě knihy pozor:

- Nechte si na studium dost času. Pokud se vám nějaký pokyn nebo návrh bude zdát zajímavý, neodkládejte jeho použití nebo vyzkoušení, a to ani na příští den. Okamžitě odložte knihu a začněte shromažďovat zkušenosti. Je lhostejné, zda budete pokračovat ve čtení za hodinu nebo až za týden. Důležité je, jaké vlastní zkušenosti v mezichase uděláte.
- Ani jediným slovem, ani jedinou řádkou by v této knize nemělo být „vyučováno“. Nic tu nepodléhá principu soutěže. Pokud budete mít u některé formulace dojem, že vám je něco vnučováno – nepřipusťte to. Bylo by nesmyslné chtít se osvobodit od výchovy vydíráním za pomoci jiného druhu vynuceného chování. Už nikdy bychom neměli přestat s odstraňováním nátlaku a pomocníky by nám měly být fantazie, radost a přesvědčení.
- Jedno byste však měli vědět: Čím víc štěstí a svobody požadujete, tím víc pro to musíte udělat. Metodám sebevýchovy se lze naučit, ale nejde to samo od sebe. Kdo chce zvládnout každodenní život ke své spokojenosti, ten musí být ve formě. Musí se denně cvičit v umění šťastného života.