
VESELÁ MYSL PŮL ZDRAVÍ

Jeden z bývalých předsedů Ústředního protialkoholního sboru jako důvod, proč je proti prohibici uvedl, že bez alkoholu by lid nemohl být veselý. Tento názor nelze sdílet. K veselí, euforií a optimismu lze dospět i bez piva a vína uvědomělou sebevýchovou. Přejde to levněji a je to zdravější. Takový jedinec získává lepší předpoklady pro úspěšnou tvůrčí práci v každém oboru a snáze dosáhne ozvuku ve svém okolí. Nyní jde o to, jak na to (know how).

Věc má svou stránku teoretickou i praktickou, které zdánlivě splývají. Především existuje písemnictví, které účinně přispívá k zdokonalování sebe sama. Z vlastní zkušenosti mohu

uvést několik příkladů, které pomáhají překonávat i „smutek vzdělanců“ (Albína Dratková). Podle Goetheho by se mělo proti špatné náladě jako proti nějaké neřesti hřímat z kazetelen (Utrpení mladého Werthera). Takové duševní rozpoložení je vlastně neštěstím. A tu přichází na pomoc spis vynikajícího britského filozofa B. Russela Boj o štěstí, pěkně přeložený L. Vymětalem. Podle Russela není uspokojivý stav mysli darem nebes ani osudem, ale něčím, co si člověk musí vybojovat sám se sebou. Russel ve svém díle probírá různé životní situace a podává zábavnou formou návod, jak se vyrovnat s všelijakými nesnázemi. Tak přijde-li

vás vyrušit nudný souseď, když vyznáváte lásku své nejmilejší, pomyslete si třeba, že takové nepřijemnosti byli ušetřeni snad jen Adam a Eva v ráji, ale i ti měli své starosti, například Eva neměla co na sebe. Přetřhne-li se vám tkanička do bot, když spěcháte ráno do práce, zaláteřte si a pomyslete na to, že taková událost v dějinách kosmu nemá žádný význam. Pomáhá i studium E. Couého K vítězství nad sebou pomocí vědomé autosugesce. Dobré jsou i populární knížky N. F. Čapka Rytmus tvůrčího života, Nálada a její vědomé tvoření nebo Manželství, návod, jak je prožít šťastně a posleže soustavný, praktický a srozumitelný přehled pokračovatele Čapka K. Hašpla ve spise Duševní hygiena.

Přejdeme-li od knížek k praktickému životu, shledáme brzy, že je málo situací, v nichž by nebylo lze zažertovat. Dobrý příklad poskytuje sám pan prezident Václav Havel, který – přepaden na hradním nádvoří velkou skupinou mladistvých, dožadujících se autogramu řekl: „Odpusťte, teď nemohu, musím jít vládnout!“ A i při takové slavnostní příležitosti, jakou byla společná beseda s panem prezidentem Bushem a novináři pod širým nebem, řekl vesele: „Už musíme končit, jinak by nás mohl vítr odfouknout!“

Šel jsem lázeňským parkem v Poděbradech a při setkání s pěknou paní jsem zanotoval: „Když mě nechce má panenka ráda mít, tak se půjdu hnedka utopit. Klobouček na stranu si dám, velký balvan ke krku si přidělám!“ Její odezvou byl úsměv a slova: „To nesmíte urobiť!“

Šel jsem se ohlásit v Dolních Hamrech řediteli podniku, ale na dveřích svítilo: „Telefonuje se“. Vybědnut usednu u stolu hezké paní sekretářky (která tajemnice není hezká?) a vidím na jejím stole pod sklem krásné pohledy Benátek, Říma, Paříže, Osla a jiné. Ukazoval jsem na jednotlivé obrázky a povídám: „Tady jsem byl na první svatební cestě, zde na druhé, tady na třetí... atď“. Dáma se nedala ošálit: „Nevyzeráte na toľko sobášov!“

Když jsem se vracel od Počúvadla do Hamrů,

při výstupu z autobusu, než jsem se vyplazil na Kalvárii na vršku před Štiavnicí, řekl jsem fešné spolucestující, vedle níž jsem seděl: „Tam hore aj za vaše hriechy sa pomodlím!“ Její odezva byla: „Budete se musieť dlho modliť!“ Ale když jsem se po týdnu podobně loučil s dívenkou, vedle které jsem rovněž náhodně seděl, řekla mi: „Aj za svoje, páňko!“

Nachomátne-li se šprímař v blízkosti svadby, může si vzít na mušku novomanžela a zastrouhat mu mrkvičku, jako by chtěl říci: „Dobře ti tak!“ Během hostiny budou mít všichni o čem mluvit a možná i celý život na co spomínat.

Osvědčuje se také různé komolení cizích slov, i když se tím hovořící vydává v nebezpečí, že nebude považován za inteligenta. Proto nekomolit při veřejných projevech! Například: artilérieskleróza, fotogenitální, perverzian, recanc, reprezervativace, sekrementářka, senátórium, turistická pláž apod. Je třeba se vystříhat některých zkomolenin v přítomnosti nezletilých, pedagogů, jakož i přísných paní a panen. Rovněž nepůsobí chmurně překřtívání některých výrazů, jako meteorologické stanice na státní věštitrnu, knihu přání a stížností na knihu proseb a hrozeb, paní holičky na vážnou chlupodravkyni, kádrovníka na kvádrovníka, nevěstku na protistudku nebo striptérku na svlečnu.

Jiné pravidlo: nemluvit o svých nemocech, ale trpělivě poslouchat vyprávění o nemocech jiných. Stanete se předmětem obdivu, že svá utrpení dovedete hrdinně snášet.

Humorolog učiní dobře, vyhradí-li si část knihovny pro knížky anekdot, zejména o slavných mužích, Poláčkovy o Židech, lékařské Alarichovy a o lordech.

Nakonec poslední radu: Nic nepřehánět: Už MUDr. Plzák napsal, že příliš veselí hovorkové mohou jít lidem na nervy víc než ti, kteří mlčí každou chvíli něco jiného.

Po přečtení těchto řádek si laskavě vlezte do vany, neboť čistota také je půl zdraví a tak se k vám dostane zdraví celé.

JUDr. PhDr. F. Potužil, CSc.