



Hlavním hrdinou jsi ty!

Co to vlastně znamená být opravdovým mužem? Jak si takového muže představit? Zkus si nejprve vzpomenout na hrdiny pohádek – prince! Vzpomínáš si na nějakou pohádku či příběh, při kterém se ti jako klukovi „tajil dech“? Možná to bylo právě proto, že tě ohromovala statečnost hlavního mužského hrdiny. Určitě se ti na něm líbilo hodně vlastností a říkal sis – takový bych chtěl jednou být! A jaké vlastnosti ten tvůj hrdina měl?

Vezmi si vzít papír, na chvíli se zamysli a několik těch vlastností zkus napsat. Hrdina byl určitě ochotný učit se nové věci, na nic se nevymlouval. Byl rozhodný a silný, nebál se jít do neznámé situace. Uměl vydržet i posměch okolí a v některých situacích také trpělivě mlčet. My už dnes konec těch úžasných a oblíbených příběhů známe. Všechno dobré se u hlavního hrdiny zúročilo tak, že všechny obtíže překonal a někdy k tomu ještě získal krásnou ženu na celý život. Pravda o mužích a ženách, která je v pohádkách a příbězích tak jasně popsána, platí i v běžném životě. Tak už máš v mysli nějakého svého hrdinu? Ať sis představil kohokoli, je jasné, že všichni tito hrdinové byli opravdoví muži!

Jak na to?

Teď tedy můžeme alespoň pár takových mužských vlastností popsat. A také si řekneme, jak na to, abys to dokázal. Učit se být mužem znamená například ovládat a trénovat svoje tělo. Abys něco vydržel, abys byl fyzicky zdatný a silný a také abys měl svoje tělo pod kontrolou. Sportuješ? Pokud ano, je to super a určitě v tom pokračuj! Jestli se žádnému



si vytvořit svůj vlastní tréninkový plán. Třeba: v pondělí a ve čtvrtek si po příchodu ze školy půjdu na 30 minut zaběhat nebo ujeďu na kole 5 km, nebo jednou týdně půjdu plavat. Tak jako máš rozvrh hodin ve škole, udělej si takový rozvrh i na jednotlivá odpoledne. Jasně si tam napiš svoje „sportovní časy“. Kromě toho můžeš cvičit nebo posilovat i doma.

Posilování vůle

To samozřejmě vyžaduje vůli. Vůle je vlastnost, které si ženy na mužích cení velmi vysoko. To, že si dokážeš něco odepřít, že se



dokážeš ovládat, že uděláš to, co jsi slíbil jen sám sobě a že dokážeš čekat. Tady můžeme vzpomenout na biblického hrdinu Jáko-ba, který sloužil 7 let a čekal na svoji milou. (A pak ho podvedli a sloužil dalších 7 let.) Posilování vůle je možná ještě těžší než posilování těla. Ale věř, že po malých krůčcích se to může podařit! Pokud tě k tomu vedli rodiče, máš to asi snazší. Učil ses to odmalička a už to trochu umíš. Je to např. ochota udělat i to, co se mi nechce. Útokem na vůli může být u někoho třeba jídlo nebo jiné dobroty. Prostě sám sobě zakážeš, že dnes si nekoupíš chipsy nebo že si nekoupíš celý týden čokoládu. A představ si tu radost, když se ti to podaří! Když se to nedaří, musíš zvolit jinou pomoc – tedy vůbec si ten den nevzít peníze, aby sis to koupit nemohl. Takhle je to se sebeovládáním úplně ve všem. Nejvíc to ale dnes kluci potřebují ve vztahu k mobilu a k počítači. Jestli tohle se ti podaří, tak jsi fakt borec a zasloužíš si odměnu.



Bez mobilu?

Mimochodem – je to zase jedna z podpor na cestě k posilování vůle. Když se ti cíl podaří splnit, něčím se můžeš odměnit. Mnohdy je odměnou už jen ten skvělý pocit, že jsem to dokázal! A největší odměnou je rostoucí sebevědomí!!! Ještě zpátky k mobilům – dokážeš se třeba obejít jeden den bez něho? Zkus to! Nebo si řekni, že ho po příchodu ze školy někam odložíš a vůbec si ho nevezmeš do večera do ruky, nebo si zavedeš pravidlo – mo-

bil si neberu do postele. Stejně tak tvůj čas u počítače. Dokážeš ho nechat prostě den či



dva vypnutý? Pokud jdeš hrát hru, dopředu si stanov, že po jedné hodině to vypneš. Ale pozor – pak to musíš fakt udělat! Tím, že dokážeš v určený čas počítač vypnout, si také ověřuješ, zda už se na něm nestáváš závislým. A nemysli, nebezpečí je veliké!

Jdi do akce!

Opravdový muž se musí umět rozhodnout. Zváží všechna pro a proti a pak prostě „jde



do akce“. Tak jako se od muže očekávají jasné činy a jasná gesta, tak se také očekávají jasná slova. Muži totiž musí s jistotou vědět, co chtějí, nebo naopak co nechťejí. A také to musí umět jasně říci. Pak se totiž chovají rozhodně. Pokud jsou ale nejistí a nerozhodní, jejich mužnost je tatam a lidé kolem si jich spíše přestávají vážit (ženy obzvláště). A jak se trénovat v rozhodnosti? Uč se to v úplných maličkostech. (Vidíš, jak to souvisí se vším, co jsem již napsala?) Když řekneš, že něco uděláš, prostě to udělej (např. ustelu si postel hned, jak z ní vylezu, dojdou hned vynést koš, v 15 hodin se začnu učit). Když se budeš umět rozhodnout v malých věcech, dokážeš to i v důležitějších. K rozhodování patří i to, že někdy uděláme rozhodnutí špatně a pak za to musíme nést důsledek. Ale to už je pak zase o vnitřní síle nestěžovat si a nevymlouvat se a prostě to přijmout. A když to tvoje rozhodnutí někomu ublíží, samozřejmě se omluvit.

Každý krok vede k cíli

Když muž cítí, že ho někdo nebere vážně, štvě ho to a někdy začne být agresivní. Agresivita se může sice tvářit jako jeden z projevů mužství, ale velice často je jen maskou, za kterou se skrývá vnitřní mužova nejistota či bezradnost a bezmoc. Chceš-li být dobrým mužem, posiluj u sebe všechny vlastnosti, které na kladných hrdinech obdivuješ! Ale pozor, nepřetvařuj se, nehraj si na někoho, kdo nejsi! Pravdivost je hodnota velmi důležitá pro rozvoj zdravé osobnosti muže! Opravdový muž také drží slovo. Když něco slíbí, stojí si za tím a je na jeho slovo spoleh. Vytrvale na sobě pracuj, nikdy se nespokoj s průměrností a pros Boha, aby ti jasně ukázal, jakým mužem bys měl být. Věř, že pokud ty se budeš snažit, Bůh tvoje úsilí může navýšit stonásobně. Tedy s odvahou do boje! Hlavním hrdinou tvého života jsi ty!

**Mgr. Hana Imlaufová,
Křesťanská
pedagogicko-psychologická poradna**

Foto: patpitchaya, Olivier Le Moal, vitality_melnik, jackfrog, arthurhiden, andreybandurenko - Adobe Stock