

**MUDr. JAN CIMICKÝ**

**PSYCHOTESTY A DESATERA  
NA KAŽDÝ DEN**



# **Psychotesty a desatera na každý den**

také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**[www.fragment.cz](http://www.fragment.cz)**



Doporučujeme další e-knihy:  
**Pavel Kantorek – Žoužel a jiné povídky**  
**Stephanie Calmanová – Deník špatné matky**

**MUDr. Jan Cimický**  
**Psychotesty a desatera na každý den – e-kniha**  
Copyright © Fragment, 2011

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

# OBSAH

<b>Jak se stát osobností</b> .....	6
TEST: Umíte prosadit sami sebe?.....	8
<b>Jak překonat nepřízeň osudu</b> .....	11
TEST: Jak se umíte rozhodnout? .....	11
<b>Jak posilovat partnerský vztah</b> .....	17
TEST: Máte talent pro manželství?.....	18
<b>Jak se projevují „stresoři“</b> .....	21
TEST: Máte sklon ke kriminalitě? .....	21
<b>Jak se mít rád</b> .....	26
TEST: Umíte se ještě zamilovat?.....	27
<b>Jak zvládnout hněv, vztek a zlost</b> .....	31
TEST: Umíte svého partnera pořádně vytočit? .....	32
<b>Jak se zbavit pocitu méněcennosti</b> .....	37
TEST: Jste odolný člověk, nebo neurotik? .....	37
<b>Jak odlišit lásku a sex</b> .....	43
TEST: Bojíte se žen?.....	44
<b>Jak řešit nesnáze</b> .....	49
TEST: Jste trpěliví a vytrvalí?.....	51
<b>Jak bojovat proti trémě</b> .....	54
TEST: Jste suverén, a nebo trémista? .....	54
<b>Rady pro nespavce</b> .....	58
TEST: Trpíte civilizační úzkostí?.....	59
<b>Jak se kultivovaně rozcházet</b> .....	63
TEST: Jste dobrým partnerem?.....	64
<b>Jak povzbudit dětské sebevědomí</b> .....	69
TEST: Jste aktivní osobnost? .....	69
<b>Otázky, kterými ženy provokují muže</b> .....	74
TEST: Je vaše partnerka žárlivá?.....	75
<b>Jaké jsou příznaky požívání drog</b> .....	80
TEST: Jste schopni vlastnit zbrojní pas? .....	81
<b>Jak se stát oblíbeným u druhých</b> .....	85
TEST: Umíte dávat a přijímat? .....	86

<b>Jak posilovat manželství.....</b>	<b>89</b>
TEST: Má vaše partnerka talent pro šťastné manželství? .....	89
<b>Jak zvládat emoce .....</b>	<b>94</b>
TEST: Hodíte se na předsedu správní rady? .....	95
<b>Jak se zbavit nerozhodnosti.....</b>	<b>99</b>
TEST: Jaký máte charakter? .....	99
<b>Jak jednat s autoritou .....</b>	<b>104</b>
TEST: Máte talent politika? .....	104
<b>Jak výkonně pracovat .....</b>	<b>109</b>
TEST: Bojíte se „Alzheimerá“? .....	110
<b>Jak zvládnout životní změny .....</b>	<b>114</b>
TEST: Umíte se ovládat? .....	115
<b>Jak jednat s neznámými lidmi .....</b>	<b>119</b>
TEST: Máte duši terapeuta? .....	120
<b>Jak se správně učit .....</b>	<b>125</b>
TEST: Jak se orientujete v kultuře? .....	126
<b>Jaký bude náš osud?.....</b>	<b>131</b>
TEST: Jste citliví na výkyvy počasí? .....	132
<b>Jak se stát dospělým a osamostatnit se.....</b>	<b>135</b>
TEST: Jste romantik nebo zarputilý realista? .....	136
<b>Jaká jsou pravidla asertivity.....</b>	<b>141</b>
TEST: Máte sportovního ducha? .....	141
<b>Jak si udržet přátelství .....</b>	<b>145</b>
TEST: Jste samotář, nebo člověk společenský?.....	146
<b>Jak se doma ubránit působení stresu .....</b>	<b>150</b>
TEST: Jste nemehlo, nebo šikula? .....	151
<b>Jak se netrápit svým vzhledem .....</b>	<b>156</b>
TEST: Stanete se brzy mými pacienty? .....	157
<b>Jak zanechat kouření .....</b>	<b>162</b>
TEST: Hrozí vám nebezpečí závislosti? .....	163
<b>Jak se konstruktivně hádat .....</b>	<b>168</b>
TEST: Jste neurvalec, nebo jemná bytost? .....	168
<b>Jak odvykat hracím závislostem .....</b>	<b>173</b>
TEST: Jste závislá osobnost? .....	174
<b>Jak si spolehlivě zkazit náladu .....</b>	<b>178</b>
TEST: Jste optimista, nebo pesimista?.....	179

<b>Jak se vyrovnat s homosexualitou.....</b>	<b>183</b>
TEST: Jste zralý na ženění? .....	184
<b>Jak se bránit nudě .....</b>	<b>189</b>
TEST: Potřebujete dovolenou? .....	190
<b>Jak žít vedle sebe aneb soužití generací .....</b>	<b>194</b>
TEST: Vyznáte se v druhých? .....	195
<b>Jak se netrápit rozchodem.....</b>	<b>198</b>
TEST: Jste muž, kterému jsou ženy nevěrné? .....	198
<b>Jak se uvolňovat.....</b>	<b>203</b>
TEST: Umíte se uvolnit?.....	204
<b>Jak se seznamovat .....</b>	<b>210</b>
TEST: Říkají o vás, že jste protiva a bručoun? .....	211

# Jak se stát osobností

Není nic divného, že každý člověk touží nějak se zapsat do dějin a běhu tohoto světa, třeba pouhou samozřejmou maličkostí, která by po něm zbyla. Muž má na příklad zasadit strom, postavit dům a zplodit syna. Žena pokračuje ve svých dětech. Ale mimo tuhle samozřejmou touhu obvykle lidé touží dokázat něco navíc, vytvořit sportovní rekord, vynalézt něco pozoruhodného, něco umět – prostě stát se osobností.

Poznal jsem v životě mnoho slavných osob, u nás i ve světě. Čím slavnější byli a čím více toho dokázali, tím byli skromnější, přirozenější a laskavější. Nikdy jsem se u nich nesetkal s arogancí, nadřazeností nebo pohrdáním, naopak.

Pokusil jsem se shrnout postřehy o jejich chování do následujících bodů.

- I.** Každý člověk má šanci stát se osobností, objeví-li svůj talent a bude-li jej dál rozvíjet.
- II.** Samotný talent je pouze základní předpoklad, důležitá je systematická práce a úsilí na jeho pěstování.
- III.** Nikdy o sobě příliš nepochybuje. Přesvědčte nejdřív sebe, že nejste pouze zaměnitelným pešákem a potom o tom přesvědčíte i své okolí.
- IV.** Budujte si vlastní názor! Když jste příliš ovlivnitelní, těžko vás bude někdo respektovat.
- V.** O svůj osud je lepší zápasit, než ho jen trpělivě snášet.
- VI.** Odmítejte zbytečné kompromisy.
- VII.** Uznejte, že se všem zalíbit nemůžete a netrapte se tím. Skutečná osobnost někdy dráždí druhé, provokuje a jde na nervy.
- VIII.** Přátele a rádce si vybírejte s rozvahou. Kdo se obklopí pochlebníky, ztrácí kontakt s realitou.
- IX.** Neexistuje nic, co by bylo pod vaší důstojnost, je-li to obecně prospěšné.
- X.** Nedejte se odradit nepochopením, již Řekové tvrdili, že blesky bijí do vrcholků hor.



# TEST: Umíte prosadit sami sebe?

---

V současném agresivním světě jsou situace, kdy už vůbec neplatí staré české přísloví „Sedávej panenku v koutě, budeš-li hodná, najdou tě!“ Přímo naopak. Ale k tomu se člověk musí nějak dopracovat.

Jak jste na tom vy?

## 1. Když vás někdo nespravedlivě hodnotí:

- a) mlčíte a užíváte se
  - b) hned se ozvete a bojujete
  - c) najdete si příležitost jak to vrátit
- a = 5    b = 1    c = 3

## 2. V restauraci vám předloží jídlo na špinavém talíři:

- a) zavoláte si číšníka a okamžitě to vyřídíte
  - b) sníte jídlo mlčky a s odporem
  - c) ztropíte skandál
- a = 3    b = 5    c = 1

## 3. Známý vás požádá o službu:

- a) rád vyhovíte, i když vás to otravuje
  - b) dáte najevo, že vás to obtěžuje, ale pomůžete
  - c) odmítnete
- a = 5    b = 3    c = 1

## 4. V těsné uličce vás zastaví žebračka s dítětem:

- a) odstrčíte ji a projdete
  - b) raději se vrátíte zpátky, jako byste ji neviděl
  - c) dáte jí almužnu, aby byl klid
- a = 1    b = 3    c = 5

## 5. Nakupujete-li sám:

- a) nedáte se prodavačkou ovlivnit
  - b) víte přesně co chcete, maximálně se ještě rozmyslíte
  - c) vezmete, co vám vnutí, i když vás to pak mrzí
- a = 1    b = 3    c = 5



**6. Dozvíte se, že vás přátelé pomlouvají:**

- a) vyřídíte si to s nimi „z první vody na čisto“
  - b) mrzí vás to, ale obáváte se o tom s nimi pohovořit, zeptat se
  - c) dáte jim nějak najevo, že o tom víte
- a = 1    b = 5    c = 3

**7. V kině někdo obsadil vaše místo:**

- a) najdete si jiné, volné sedadlo
  - b) požádáte ho o předložení vstupenky
  - c) vynadáte mu, co si to dovoluje
- a = 6    b = 3    c = 1

**8. Jestliže by váš názor někomu ublížit:**

- a) dáte přednost mlčení
  - b) raději použijete milosrdnou lež
  - c) řeknete co si myslíte, padni komu padni
- a = 3    b = 5    c = 1

**9. Přijímáte pozornosti a návštěvy:**

- a) zásadně od lidí, kteří vám mohou být užiteční
  - b) také od lidí, kteří vás nudí a otravují
  - c) jen od těch, které si sám vyberete
- a = 3    b = 5    c = 1

**10. Koupíte láhev zkvašeného vína:**

- a) vrátíte ji okamžitě v obchodě a požádáte náhradu
  - b) máte vztek a láhev vylejete
  - c) zamrzí vás, že se to stalo právě vám
- a = 1    b = 3    c = 5

*A nyní sečtěte dosažené body:*

**Jestliže jste dosáhli 10–21 bodů:**

Jste osobou, kterou můžeme směle zařadit do kategorie choleriků – do-  
káže je rozpálit i maličkost, vzplanou a rozzuří se. Jakmile však pomi-

ne první záchvat, uklidní se a pak je možná i mrzí, že se tak rozvášnili. Svým počínáním někdy pokazíte i to, co by se dalo vyřešit jinak, stává se, že jste v záchvatu hněvu nespravedliví a vylejete si vztek na nesprávnou osobu. Nejste v tu chvíli totiž schopni rozlišovat – oči se zalijí rozrušením, zatmí se před nimi a je zle. Díky tomu si naděláte spoustu nepřátel. Způsob vašeho prosazování je přímočarý, ale neefektivní. Okolí o vás říká, že se s vámi nedá jednat.

### **Máte-li 22–37 bodů:**

Jste lidé dostatečně agresivní, kteří vědí, co chtějí, nechtějí si nechat všechno líbit a umějí to dát včas a příslušnou formou najevo. Jestliže se vám něco nelíbí, ozvete se, ale víte, že každý má v životě výběr – zda hru okolí přijme či odmítne. Nedáte se vmanévrovat do situací, kde byste se necítili dobře. Umíte rozlišovat mezi záležitostmi zásadními a nepodstatnými, tím se i řídíte. Jestliže vás však něco naštve a vytočí, dokážete se parádně rozčilit. Nestává se vám však, že byste se přestali kontrolovat. Vaše sebeprosazování je na únosné míře.

### **A konečně vy, kteří jste dosáhli 38–50 bodů:**

Zamyslete se nad sebou! Nejste asertivní, ani co by se za nehet vešlo, energii musíte hledat a nutit se do každé „sebezáchovné reakce“. V běžných životních situacích, kde se ostatní ozvou, vy zůstáváte se sklopenou hlavou. Jako by vám v rozhodnou chvíli chyběla síla a energie se ozvat, i když byste to v duchu samozřejmě učinili. Také vás spousta věcí rozčílí, ale spíše nad tím mávnete rukou, než byste vstupovali do nějakého konfliktu. Máte však často sami na sebe vztek a vyčítáte si, že vás každý jen využije a ošidí. Říká se o vás, že jste dobrák, že by se na vás dalo „dříví štípat“. A toho také mnozí využívají. Zbytečně se v duchu neomlouvejte, je to tak. Vypěstujte si alespoň trochu zdravou agresi i svoji vůli!

# Jak překonat nepřízeň osudu

Opravdu ne pořád se člověku daří, říká se, že po letech úspěšných přicházejí léta hubená, zkrátka přízeň osudu se k nám obrací zády. Poznal jsem řadu lidí, které potkala nečekaná choroba, úraz a najednou je to vyřadilo ze života, který doposud vedli. Stali se v mnohém závislí na druhých. Někteří byli touto skutečností umrtveni a jako by ztratili energii i předchozí schopnost bojovat. Jiní se nedali, začali hledat způsob, jímž by mohli být ještě prospěšní. Stává se, že v životě dojdeme na křižovatku, kde nejsou jasné rozcestníky, ale my si musíme vybrat nějakou z cest. Někdo se vydá úzkou cestičkou a bude riskovat, možná i skákat z kamenu na kámen a potrhá se o trní. Někdo se tím trním dostane na druhou stranu a může dál pokračovat, někdo potřebuje pomoc, alespoň na chvíli.

- I. Nemoc či úraz mohou potkat nečekaně každého.
- II. Snažte se nemyslet na své trápení.
- III. Místo toho najděte ve svém životě něco, co vás těší.
- IV. Naplňte svůj čas vhodnou činností, třeba sebevzděláváním.
- V. Naučte se myslet hlavně na druhé.
- VI. Hledejte podobné příklady v historii, v literatuře a snažte se je napodobit.
- VII. Nevzdávejte se ani nelitujte.
- VIII. Nezapomínejte, že závistivé a žárlivé osoby se samy užírají. Přejte dobré druhým a nepošpiňte své srdce nenávisť.
- IX. Naučte se mít rád sebe i druhé, ale nikoho si neidealizujte, tedy ani sebe ne.
- X. A nebojte se budoucnosti: bude taková, na jakou si troufnete!

## TEST: Jak se umíte rozhodnout?

---

Umění rozhodnout se potřebují ovládat především šéfové. Vyzkoušejte, zda tuto důležitou schopnost máte i vy.



BACHAŘ  
JE DEBIL

RK

**1. Jste ředitelem obchodní firmy. Hledáte sekretářku. Na inzerát se vám přihlásí dvě zájemkyně. Jedna mladá a půvabná, druhá starší a zkušená. Zvolíte:**

- a) mladší, protože je reprezentativnější
- b) starší, protože je zkušená, seriózní a spolehlivá
- c) tu, kterou vám doporučí vaše manželka

$$a = 2 \quad b = 3 \quad c = 1$$

**2. Jste majitelem obchodu s hračkami. Dostane se vám do rukou tajná detailní statistika o výdajích rodin v zimním období:**

- a) uložíte informace do svých ekonomických podkladů
- b) seznámíte s nimi všechny podřízené
- c) statistiku si pročtete a pokusíte se uložit ji do paměti

$$a = 2 \quad b = 3 \quad c = 1$$

**3. Tajemství úspěchu tkví v tom, že máte:**

- a) hodně štěstí
- b) zkušenosti a velkou výdrž
- c) styky

$$a = 1 \quad b = 3 \quad c = 2$$

**4. Jste poradcem ředitele automobilky. Doporučíte mu, aby sponzoroval:**

- a) osamělou plavbu přes Atlantik
- b) mezinárodní tenisový turnaj
- c) mistrovství světa v krasobruslení

$$a = 2 \quad b = 3 \quad c = 1$$

**5. Jste generálním ředitelem této automobilky. Zjistilo se, že každý vyrobený vůz z poslední série má poruchu v chladicím systému, která se projeví po ujetí asi pěti set hodin. Když se to dozvíte:**

- a) neuděláte nic – k poruše většinou dojde až po záruční době
- b) doporučíte distributorům, aby se spojili s nejlepšími zákazníky, případně ihned provedli nutnou výměnu
- c) zveřejníte informaci v tisku a každý, kdo si zakoupil váš vůz, bude mít právo na bezplatnou výměnu

d) oznámíte písemně všem klientům, že se jim prodlužuje záruka na chladicí systém na pět let a po celou tu dobu bude oprava součástky bezplatná

a = 1    b = 2    c = 3    d = 4

**6. Kdo je podle vašeho názoru nejkompetentnější, aby oznámil pracovníkovi, že bude propuštěn:**

- a) vaše sekretářka
- b) váš náměstek
- c) šéf personálního oddělení
- d) vy sám

a = 1    b = 3    c = 2    d = 4

**7. Která hra vás nejvíce přitahuje:**

- a) domino
- b) šachy
- c) zápas
- d) hokej

a = 2    b = 3    c = 1    d = 4

**8. Zaspal jste a spěcháte. Popaměti saháte do prádelníku, ve kterém je 10 párů tmavě modrých a 10 párů černých ponožek. Kolik ponožek musíte vzít, abyste si byl jist, že na sobě máte pár stejné barvy?**

- a) 10
- b) 11
- c) 3
- d) 2

a = 0    b = 0    c = 3    d = 0

**9. Jakých kvalit si na vás nejvíce cení vaši spolupracovníci?**

- a) schopnosti rychle a rozumně se rozhodnout
- b) diplomatických schopností a vstřícnosti
- c) organizačních schopností, smyslu pro strategii a plánování
- d) schopnosti naslouchat, využívat zkušeností jiných

a = 2    b = 2    c = 2    d = 2

## 10. Partnerka na vás nejvíce obdivuje:

- a) humor
- b) citovost
- c) něhu
- d) věrnost

a = 2    b = 2    c = 2    d = 2

*A nyní sečtěte dosažené body:*

### **Jestliže jste dosáhli 7–12 bodů:**

Nedělejte si zbytečné iluze, rozený šéf rozhodně nejste. Věčným váháním svou nejistotu a pochybnosti jen neustále zdůrazňujete, čímž navíc odrazujete okolí. Přátelé, o kterých si myslíte, že se na ně můžete spolehnout, vás raději nevidí. Způsobujete jim totiž jen komplikace a nepříjemnosti. Neumíte se jasně a jednoznačně vyjadřovat a nemáte chuť ani odvalu něco na tom měnit. Zatím jste sice v životě jakž takž uspěl, ale byla to spíš náhoda než vaše zásluha.

### **Máte-li 13–23 bodů:**

Snažte se najít ve svém počínání systém, což je záslužné a hodné ocenění. Neberete to však vždy za správný konec. Spíše věci zašmodrcháte než rozpletete. Obraz, který si o vás utváří okolí, neodpovídá představě, kterou o sobě máte vy sám. V pracovním procesu se vám daří komunikovat s lidmi zvenčí, ale mnohem hůře se spolupracovníky. Měl byste se pokusit více naslouchat a uvažovat o myšlenkách a nápadech druhých.

### **Dosáhli jste 24–32 bodů:**

Výborně! Jste člověk, který dokáže účinně řídit podnik, vést podřízené! Máte přirozenou autoritu. Umíte pochválit i pokárat. Dokážete rozdělit odpovědnost a přenést ji i na své spolupracovníky. Rozumíte podstatě lidské duše i zákrutám psychiky. Proto je i úsudek, který si o vás z vašeho jednání a chování utváří okolí, přesně takový, jaký si ho přejete mít. Zasloužíte si skvělou kariéru.

### **Pokud máte 33–42 bodů:**

Zdá se to neuvěřitelné, ale je to tak! Jste prostě dokonalý! Až se o va-

ších výsledcích dozví okolí, hrozí vám, že se o vaši přízeň poperou nejprestižnější firmy. Někdo schopnější, kdo by vás mohl nahradit nebo vyhodit ze sedla, by se hledal jen těžko. Je vám jasné, že neexistuje nic definitivního a dokonalého, proto citlivě nasloucháte názorům jiných. Jste modelem ideálního šéfa. Máte smysl pro míru a důkladnost a nebojíte se nových věcí. Nejste neomylný a netváříte se nadutě, působíte rozvážně a skromně. Vaši blízcí mají štěstí.





# Jak posilovat partnerský vztah

Jsou chvíle, kdy do vzájemného soužití pomalu vstupují problémy a partnerský vztah degraduje, zkrátka „není to jako dřív“... Na obou stranách je však ještě stále dostatek ochoty a odhodlání udělat něco pro obnovu a oživení vztahu. Jenže jak do toho?

Lidé by si měli vždycky včas uvědomit, že i partnerství je nutné kultivovat, a i když chápeme lásku jako dar, záleží na obou partnerech, zda jej dokážou unést. Jsou-li tvrdohlaví a neústupní, soustředění na sebe, je jen malá šance, že jejich vztah přežije. Předejít rozchodu, dokázat, aby vztah vydržel co nejdéle, to dokáže jen vzájemná snaha. Pokud by se o to snažil jen jeden, nemůže uspět.

- I. Zamilování ještě není láska: je to jako horečka, nevidí a neslyší nic jiného.
- II. Láska však není jen radost, ale někdy i trápení.
- III. Snažte se dívat na svět i očima svého partnera.
- IV. Nechtějte být stále spolu, dopřejte si i trochu nezávislosti a volnosti. Nezbavujte se dalších přátel! I největší láska potřebuje občas samotu a klid.
- V. Láska je jako oheň, uhasne, když pod ni nikdo nepřikládá.
- VI. Pozor na zbytečný rozchod ze vzájemného přesycení.
- VII. Nejdůležitější vlastnosti pro partnerství: tolerance, smířlivost, důvěra a spolehlivost. Nebezpečné vlastnosti: žárlivost, panačnost a sobectví.
- VIII. Neurávejte se malicherně, všechno je možné, ale také nutné vysvětlit.
- IX. Partnera nebo partnerku před ostatními nikdy neponižujte a nezesměšňujte.
- X. Nebud'te smutní, když to přes to nevyjde. I na nešťastnou lásku jednou člověk s nostalgií a rád vzpomíná. Čas je milosrdný, zakryje a zahojí i největší bolesti!

# TEST: Máte talent pro manželství?

---

V některém z testů si vyzkoušíte, jestli jste zralí na ženění. Tentokrát, ale půjdeme ještě dál: máte vůbec talent pro manželství? Ano, přečetli jste dobře, partnerství manželské je totiž umění a k němu je třeba talentu. A navíc se musí tento talent pěstovat. Mnoho netalentovaných se marně pokouší o život v chomoutu. Ze tří uzavřených manželství se do tří let dvě rozvádějí... Jak jste na tom vy?

## 1. Galantnost a dvornost pokládáte:

- a) za vhodnou, ba nutnou součást i v dnešním manželství
  - b) za zbytečné zdržování, ale je-li třeba k dosažení cíle, proč ne
  - c) za přežitek, absurdní a naivní, patřící jen do literatury
- a = 1    b = 3    c = 5

## 2. Když se k něčemu rozhodnete:

- a) zajímá vás názor partnerky
  - b) rozhoduje vždy hlava rodiny
  - c) obvykle si prosadí svou ona
- a = 3    b = 5    c = 1

## 3. Kouření a pití u partnerky:

- a) vám nevadí, je přece rovnoprávnost
  - b) nesnášíte ženy, které se snaží ve všem přirovnávat k mužům
  - c) nechcete potlačovat partnerčinu individualitu, ale štve vás to
- a = 3    b = 5    c = 1

## 4. Když se partnerka hezky oblékne a nalíčí:

- a) máte radost, že jí to sluší
  - b) podezíráte ji z nevěry
  - c) prohlásíte, že má pěknou ránu
- a = 3    b = 1    c = 5

## 5. Partnerka má narozeniny:

- a) přichystáte jí dárek a pozvete ji na večeři
- b) je to jen formalita, proč se tím zabývat, dárek dostane jindy

c) těmhle věcem nepřikládáte žádný význam

a = 3    b = 1    c = 5

**6. Když vás večer požádá partnerka, abyste jí pomohl něco do práce:**

- a) řeknete, že máte svých starostí dost a že jste unavený
- b) pokoušíte se pomoci, ale máte vztek a pak jí to vyčtete
- c) jste rád, že se můžete ukázat v lepším světle

a = 5    b = 1    c = 3

**7. Ve společnosti prohlásí partnerka něco nevhodného:**

- a) hned ji usadíte s patřičnou ironií
- b) snažíte se vše přejít, aby nebyla ostuda
- c) seberete se a sám odejdete

a = 5    b = 3    c = 1

**8. Výběr zábavy a program na víkend zajišťuje:**

- a) vždy a zásadně partnerka, aby byl pokoj
- b) nikdo, díváte se ponejvíce na televizi
- c) podle toho, kdo má lepší nápad, necháváte to na náhodě

a = 1    b = 5    c = 3

**9. Když zvednete telefon a někdo na druhé straně zavěsí:**

- a) podezíráte partnerku, že jí volá nějaký milenec
- b) řeknete si, kdo to může otravovat
- c) usoudíte, že to byl omyl

a = 1    b = 5    c = 3

**10. Ocitnete-li se řízením osudu sám a opuštěn doma:**

- a) jste zcela soběstačný
- b) bídíte byste bez pomoci zhynul
- c) najíte se v hospodě a s úklidem a ostatním si neděláte hlavu

a = 5    b = 1    c = 3

*A nyní sečtěte dosažené body:*

### **Jestliže jste dosáhli 10–19 bodů:**

Možná máte talent třeba pro hru na housle, ale rozhodně ne pro manželství. Jste sice plný dobré vůle, avšak to zdaleka nestačí. Hrozí nebezpečí, že partnerka ztratí božskou trpělivost a uteče s prvním náhodným pocestným, který bude mít špetku fantazie a projeví zájem. I tak se ve vašem životě mnohé řídí jen podle a díky ní a vy pouze kýváte a sekundujete. Možná proto, abyste měl klid, možná z pohodlnosti, ale vězte, že jednou i taková „emancipace“ přestane partnerku bavit. Potřebuje prostě také trochu soupeřit. Ovšem s partnerem, který je příliš vláčný, který se poleká vlastní originální myšlenky, nevydrží žádná. Co kdybyste místo manželství zkusil seminář. Tak bude klid.

### **Máte-li 20–37 bodů:**

Máte štěstí. Zařadil jste se do skupiny osob, která má určité šance, a budete-li si svůj talent pěstovat, zdá se, že byste mohl i uspět. Pamatujte, že pod každý oheň je třeba přikládat. Musíte hledat neustále inspiraci, aby život v manželství nezevšedněl. Někdy je třeba se přizpůsobit, jindy být více tolerantní, někdy přivířit oči a jindy zatnout zuby... Odměnou bude vyrovnaný a vcelku spokojený život ve dvou, kdy se jeden na druhého může spolehnout. A to není rozhodně málo. Zdá se, že to dokážete zvládnout i bez našich rad.

### **Pokud jste dosáhli 38–50 bodů:**

Běda, běda! Talent tu možná nějaký byl, ale je až hrůza zanedbaný. Na povrch se dostaly vlastnosti zcela nevhodné pro jakýkoliv druh vztahu, natož pro manželství. Sobectví, lhostejnost, agresivita, sebeuspokojení, zloba, podezřívavost, pohodlnost... A kdo ví, co ještě! Je jen velice malá naděje, že se zastavíte, ohlédnete a přizpůsobíte realitě. Vy už ji totiž nevidíte. Propadl jste pocitu, že jste dokonalý a nemusíte na sobě pracovat. Ba co horšího, je vám úplně fuk, co cítí nebo co potřebuje někdo blízko vás. Jdete zaslepeně pořád dál nepřehlednou cestou dopředu. Až si za čas uvědomíte, že už dlouho nejdete s nikým, ale úplně sám, bude pozdě. Přestaňte pohrdat vším, co je kolem vás, zkuste se rozhlédnout a rozpomenout na hezké slovo, na úsměv a shovívavost. Třeba i váš život tím dostane nevšední barvy, ztratí i zarputilost. Záleží to jen na vás.

# Jak se projevují „stresoři“

V mezilidských vztazích se objevují nejrůznější poruchy, způsobené narušeným způsobem jednání. Mezi šéfem a podřízenými, ale také někdy mezi rodiči a dětmi, případně učitelem a žáky se objevuje tak zvaná autoritativní komunikace. Spočívá v tom, že osoba, která by měla mít přirozený respekt si vynucuje autoritu slepou poslušností, bez ohledu na to, zda vše, co prosazuje, je rozumné. Nesnese žádný odpor a nepřipouští diskusi. Odpovědí na tento způsob jednání je disjunktivní komunikace, česky prostě „švejkování“, zkrátka nařizuj si, co chceš, já si budu stejně dělat jen to, co já uznám za vhodné. Lidem, kteří navozují u ostatních nepříjemné pocity a zvyšují stres, říkáme „stresoři“. Mají následující znaky:

- I. Přerušují hovor, skáčou druhým do řeči, snaží se za každou cenu ovládnout konverzaci.
- II. Tváří se systematicky kysele a otráveně.
- III. Ponižují a urážejí grimasami, zesměšňují druhé.
- IV. Povyšují se nad ostatními a mluví jen o sobě.
- V. Systematicky v druhých vyvolávají pocit provinění.
- VI. Manipulují své okolí a vyžadují za všech okolností souhlas.
- VII. Neumějí se usmát a projevit zájem o druhé.
- VIII. Jsou často rozčilení a za všech okolností si stěžují.
- IX. K druhým se chovají pohrdavě a nejednají nikdy přímo.
- X. Jsou zbytečně agresivní a nedodržují, co slíbili.

## TEST: Máte sklon ke kriminalitě?

---

Zákony jsou prý od toho, aby se obcházely. Někteří z nás to dokáží hravě, jiní v sobě mají úzkost a obavu (aby se na to nepřišlo). Další pak jdou přímo k věci – hlavně, že to splní jejich potřeby či tužby. A navíc i v případech, kdy je to zákonem přímo zakázáno; nemají prostě vůbec žádné výčitky. A co vy?