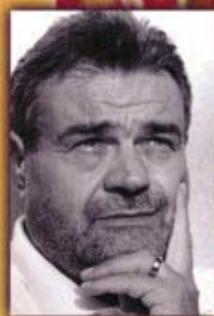


ALENA HÁJKOVÁ

O UMĚNÍ VYCHÁZET S LIDMI



Jak to vidí slavní

*Karel Gott, Arnošt Lustig, Karel Svoboda, Václav Smetana,
Bořek Šípek, Bohuslav Janata, Jaroslav Svěcený,
Zdeněk Mahdal, Jiří Cienciala, Ladislav Špaček, Alan Pajer*

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Tuto knihu věnuji svým dětem Honzíkovi a Kubíkovi



*Upřímné poděkování za vše, co pro mne znamenají,
patří rodičům a manželovi*

Nakladatelství děkuje architektovi a uměleckému designérovi Bořku Šípkovi a Bohuslavu Janatovi za všestrannou podporu, která umožnila vznik této knihy a její slavnostní křest v Design salonu Arzenal, Valentinská 11, Praha 1. Naše poděkování za moderování křtu patří Zdeňku Mahdalovi.

Alena Hájková

O umění vycházet s lidmi

Jak to vidí slavní - Karel Gott, Arnošt Lustig, Karel Svoboda, Václav Smetana, Bořek Šípek, Bohuslav Janata, Jaroslav Svěcený, Zdeněk Mahdal, Jiří Cienciala, Ladislav Špaček, Alan Pajer

© Grada Publishing, a.s., 2005

Photos © Alan Pajer, 2005

Layout & Cover Design © Alena Pajerová, 2005

ISBN 80-247-1072-2 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6315-6 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

<i>Pár slov úvodem</i>	8
<i>O autorce</i>	10
<i>Předmluva</i>	11
O UMĚNÍ VYCHÁZET S LIDMI	13
<i>Nakolik je důležitý první dojem?</i>	14
<i>Přátelství není samozřejmost</i>	17
<i>Radosti a zálučnosti slovní komunikace</i>	21
<i>Jak nechybovat při telefonování nebo psaní</i>	25
<i>Važme si času svého i druhých</i>	28
<i>Proč si znepříjemňovat život hádkami?</i>	29
<i>Říct „ne“ znamená někdy více, než říct „ano“</i>	32
<i>Pochvalou dosáhneme u druhých zázraků</i>	33
<i>Být zdravě sebevědomý není na škodu</i>	36
<i>Dopřejme sobě i druhým pocit úspěchu a uznání</i>	37
<i>Přátelská setkání se zajímavými lidmi</i>	40

KAREL GOTT:

Rozlišuji, co je v životě důležité a co ne

43**ARNOŠT LUSTIG:**

Při večeři neplivejte a nečůrejte pod stůl

49**KAREL SVOBODA:**

Jsem vlk samotář

63**VÁCLAV SMETANA:**

Čas a profese mě naučily komunikovat s lidmi

75**BOŘEK ŠÍPEK:**

Snažím se působit nenápadně

87

BOHUSLAV JANATA: *V Arzenálu máme
zavřeno jen na Silvestra a o Vánocích*

99**JAROSLAV SVĚCENÝ:**

Nejsem z těch, kteří věří v jeden osud

109**ZDENĚK MAHDAL:**

Řídím se selským rozumem

121

JIŘÍ CIENCIALA: *Důvěra a dodržené slovo
jsou u mě na prvním místě*

131**LADISLAV ŠPAČEK:**

Jsem člověk, který se hlídá

137**ALAN PAJER:**

Jsou chvíle, kdy se mi podaří přijít včas

149

... a jak to vidím já

157

Jak vznikala tato kniha

158



Pár slov úvodem

Všechno, co se stane poprvé, má tak trochu slavnostní nádech. Tato knížka je pro svou autorku jejím prvním literárním dítětem. Kladla otázky a sestavila odpovědi lidí, u nichž předpokládala jistou zkušenost, zralost i smělost vyslovit své názory na chování lidí mezi lidmi. Nechtěla to mít nudné, a tak hledala perličky. Zajímala jí vyslovená i nevyslovená pravidla.

Klíč, podle něhož se chovají lidé v soukromí, ve svých profesích, v obchodním nebo akademickém světě. Jejich malá soukromá tajemství, zákony, jimiž se řídí. Ozvěny intuice, pozůstatky a ozvěny naší zvířecí minulosti. Zákony, jimž podléháme.

Autorka je známa ve světě obchodních pravidel, z říše nutnosti, jak vystupovat při různých příležitostech, osvědčila se jako rádkyně v bludišti pravidel, etikety a společenských předpisů. Stala se dobrou vílou podnikatelů a soukromníků, její hvězda občas zazáří i na televizním nebi. Ptala se umělců, podnikatelů, vědců a lidí z praxe. Která pravidla společenského chování jsou ta nejdůležitější? Jak se zachovat správně, jak uhájit své a přitom být korektní, zachovat si rovnou páteř?

Všechny otázky a odpovědi, máte, milí čtenáři, nyní před sebou. Z nich jako obrázek vyvolaný z negativu se zvýrazní všechny osobnosti, které Alena Hájková oslovila. Dozvíte se pravidla, jimiž je záhodno se řídit. Otevře se vám mikrosvět úspěšných a občas obdivovaných lidí, který je ale součástí světa nás všech.

Knížka, kterou držíte v ruce, je malá, ale užitečná. Hezké počtení, kdekoliv ji otevřete.

Arnošt Lustig



O autorce

Alena Hájková (*1964 v New Delhí, Indie)



Po studiu hry na klavír a zpěvu na Konzervatoři Jaroslava Ježka v Praze a na Obchodní akademii v Resslově ulici v Praze působila od roku 1992 na velvyslanectví Indické republiky v Praze a v několika mezinárodních firmách. Následně strávila několik let v Německu, kde získávala zkušenosti, které zúročila založením společenské a vzdělávací agentury STYLE (www.agentura-style.com, info@agentura-style.com) v roce 1998. Zabývá se organizací společenských akcí, mediálním poradenstvím, společenským vystupováním, komunikací a podporou profesního rozvoje jednotlivců i pracovních týmů. Mezi její klienty patří hotel Hilton a společnosti Nestlé, Boehringer

Ingelheim, Merck a Čepro. Publikuje v MF DNES, v Lidových novinách a v lékařském a rodinném časopise MAMITA, vystupuje v rozhlase na stanicích Rádio Regina a Radiožurnál a v televizních pořadech (ČT 1, Nova, TV Prima). Je vdaná, má dva syny.

Předmluva

Během našeho života se setkáváme s mnoha lidmi. Někteří nás zaujmou natolik, že se stanou našimi přáteli, o některých ani nevíme, že kolem nás prošli. Vše je pomíjivé, zůstává nám pouze to, co máme v sobě, co jsme se naučili, čeho jsme sami dosáhli, co jsme sami zažili - naše osobní zkušenosti.

Každý z nás má jinou životní filozofii. Někdo věří ve svou šťastnou hvězdu, jiný v budoucí životy. Někdo z nás je věřící, další věří v osud nebo v teorii spiknutí. Nechme proto každému jeho víru.

V rámci globalizace se naše cesty sblíží a my se otevíráme světu. Pokud se budeme neustále vzdělávat a pracovat sami na sobě, bude pro nás daleko jednodušší porozumět nejen druhým, ale i sobě samým. Vzdělání a kvalifikace jsou tedy v dnešní době nedílnou součástí našeho života.

Velkou roli v komunikaci mezi lidmi hraje také společenské vystupování. To obsahuje různá pravidla, která jsou víceméně daná v určité kulturní oblasti a která nás provázejí na každém kroku. Protože se neustále pohybujeme mezi lidmi, jsou nezbytnou součástí našeho každodenního života.

Chování člověka ovlivňuje také to, jestli má k sobě a k ostatním lidem pozitivní nebo negativní přístup. Pozitivně naladěný člověk si dovede vytvořit svůj styl, dobrou image, dokáže sebevědomě a slušně vystupovat, což je důležité pro uplatnění jak v zaměstnání, tak ve společnosti.

Jinak se chováme doma, jinak v zaměstnání nebo ve společnosti. Ať už jsme ale kdekoliv, měli bychom se vždy chovat slušně. Pokud chceme mít v životě úspěch, bez umění dobře vycházet s lidmi se neobejdeme. Zároveň je nesmírně důležité, abychom zůstali sami sebou, neboť je to jedna z cest k vnitřní spokojenosti.

Alena Hájková
autorka

O UMĚNÍ VYCHÁZET S LIDMI



Nakolik je důležitý první dojem?

Ať chceme nebo ne, náš úspěch nebo neúspěch závisí z velké části na tom, jaký dojem o sobě zanecháme. Na začátku setkání nás lidé vnímají daleko pozorněji a tak na to, abychom zaujali, moc času nemáme. Takže pokud něco zkusíme, náprava může trvat i několik let, někdy se nám nemusí podařit vůbec.

Každý z nás má svou image, kterou vyvolává v druhých lidech příjemný nebo naopak nepříjemný pocit. Ten nepříjemný může být vyvolán například i tím, že nám dočtyčný připomíná někoho, kdo je nám nesympatický nebo máme na něj nepříjemné vzpomínky.

Image se skládá z našeho vystupování, vzhledu, jak a o čem nebo jakým tónem hovoříme. Na druhém vnímáme i to, jestli působí jeho hlas příjemně či protivně, jaká používá gesta, jaké má postoje, mimiku. Důležitá je i upravenost, oblečení a doplňky, tedy kravata, šátek, hodinky, šperky nebo parfém. U žen hraje také velkou roli líčení. A ještě jsou tu naše boty. Schválně se podívejte, kolik lidí je oblečeno ve značkovém oblečení a přitom má sešmaždané a špinavé boty. Jako by byly schované až úplně dole, kam už nikdo nedohlédne.

Tedy to první, čeho si na nás ostatní všimnou, je oblečení. I to, jak jsme upravení, co máme na sobě, vypovídá o naší osobnosti. Podle toho, jak se oblékáme, dáváme okolí najevo, kdo jsme a jak si vážíme sebe a ostatních. Tak nás bude hodnotit i naše okolí. Je jasné,

že ne každý má plný šatník drahého oblečení nebo bot, ovšem každý může přijít oblečen čistě, upraveně a vkusně.

Samozřejmě, že jsou určité profese, například umělecké, které dovolují jistou volnost až extravagantnost v oblékání, ovšem pokud máme v náplni práce jednat s lidmi, jsme-li například obchodníky nebo vedoucími pracovníky, měli bychom zvolit jiný, střídmejší styl oblékání. Oblečení a upravení bychom měli být podle toho, jakou profesi vykonáváme, s kým jednáme a kam zrovna jdeme.

Věřte, že i mimika, gesta a chůze můžou na nás prozradit víc než náš mluvený projev. Už zdálky vidíme, jestli k nám přichází někdo, kdo je v dobré náladě nebo nějaký bručoun. Ten, kdo působí nepřístupně, neumí pořádně podat ruku, pozdravit, neustále se mračí, uhýbá očima, odpovídá otráveně na půl huby, je neustále plný svých problémů nebo hovoří jen o sobě, nebývá moc oblíbený. Bohužel právě proto, že je tak zaměstnán sám sebou, nemá ani šanci vycítit, že není vítaný.

Naopak ten, kdo se mile usmívá, je dobře naladěný, působí optimisticky, je elegantně oblečen, projevuje zájem o lidi, chválí, má smysl pro humor, vyzařuje pozitivní energii, je všude vítán. Nesporně velkou výhodou má člověk vyzařující určité charisma. Říká se tomu kouzlo osobnosti. Pro úspěch, ať už osobní nebo pracovní, je charisma velmi důležité. Být charismatickým se ale nedá naučit, to je dar od Boha.

Důležitá je i přiměřenost našeho chování. Určitě není dobré někam přijít a začít hned něco vykřikovat, jen aby si nás všichni všimli. Také ale není dobré působit

zakřiknutým dojmem. To, aby se ostatní nemuseli dohadovat, zdali jsme vůbec pozdravili nebo odpověděli na otázku. I po telefonu se dá poznat, jestli jsme v dobré náladě, jestli sedíme rovně nebo se cpeme sušenkami na gauči. Proto bychom měli působit harmonicky, naše gesta by měla být v souladu s tím, o čem mluvíme. Tomu bychom měli přizpůsobit i své oblečení a celkovou upravenost. Pak je náš obraz ucelený.

Všichni neustále někam píšeme, někomu esemeskujeme, a tak náš písemný projev prozrazuje o naší povaze mnoho věcí. Podle toho, co a jak píšeme, nebo jakou volíme grafiku, si dělá adresát svůj obrázek o nás. I písemný projev je tedy součástí prvního dojmu.

Na image se dá pracovat postupně nebo ji můžeme časem, díky okolnostem, změnit úplně. Podívejte se například na ženy nebo muže, kteří byli novináři, herci, zpěváky, a pak se dostali do nejvyšších kruhů. Tato společnost vyžaduje naprostou změnu v chování, dodržování protokolů, jiný styl oblékání. Přestože se změna image může někomu dokonale povést, budeme mít tendenci daného člověka posuzovat na základě prvního dojmu, který jsme si utvořili ještě v dobách, kdy byl ve své původní profesi. Málokdo si však uvědomuje, jak je těžké odejít z již zaběhnutého způsobu života a přizpůsobit se novým poměrům.

A nakonec nezapomeňte na to nejdůležitější. První, čeho si okolí všimne, je náš vzhled, pak jakým způsobem hovoříme, jak stojíme, a teprve nakonec zaregistruje, co říkáme.

Přátelství není samozřejmost

S lidmi, kteří nás pozitivním způsobem zaujali, se snažíme navázat užší vztah. Většinou bývají sympatie nebo antipatie vzájemné, a tak záleží na tom, do jaké míry náš úsudek ovlivnil první dojem. Je jasné, že každý z nás chce ze začátku působit co nejlépe, udělat dobrý dojem. Záleží na tom, zdali se chováme přirozeně nebo zdali jde o naučenou pózu. Nikdo se však nevydrží přetvařovat neustále, takže první dojem může později člověka zklamat. Nebo naopak. Z prvního setkání nemusíme být zrovna nadšení, pak si postupně na dotyčného zvykáme a nakonec si řekneme, že on není až tak špatný. Může se ale stát, že přijde nějaká krize, během které se dotyčný ukáže v pravém světle, a my posléze budeme muset uznat, že nás první dojem o něm nezklamal, že byl pravdivý.

Většinou si děláme úsudek na základě detailů, které nás zaujmou - například způsob komunikace, oblečení, upravenost, kvalita bydlení, zájmy a výběr přátel. To jak vystupujeme navenek, nemusí vždy korespondovat s tím, jací jsme uvnitř. To může mít několik důvodů. Hlavní roli hraje osobní zkušenost. Špatné osobní zkušenosti mohou člověku bránit, aby se choval otevřeně. Takový člověk se nerad otevírá, neboť si chrání své nitro. Někdy ovšem ani přehnaná vřelost nemusí signalizovat, že máme před sebou člověka vstřícného a otevřeného.

Skutečný charakter člověka nejlépe poznáme v krizových situacích. Mnohdy předstírané přátelství nebo

kamarádství se pak zhortí jako domeček z karet. Jen přátelství, založené na vzájemném pochopení, toleranci a důvěře, přetrvává. Přátelství nevzniká okamžitě, nějaký čas trvá, než ho oba partneři vzájemným upřímným chováním a důvěrou vybudují. Mezilidské vztahy, ať už přátelské nebo partnerské, by měly být založeny na respektování svobody obou partnerů. Jedině takové vztahy mohou přetrvat.

Přítel je ten, kdo je ochoten nám naslouchat, když nám není nejlépe, je to člověk, který nezneužije našich důvěrných informací. Ovšem je třeba si uvědomit, že ani sebelepší přátelé za nás nevyřeší naše problémy. Můžou nás vyslechnout, můžou nám poradit, ale konečné rozhodnutí musíme učinit jedině my sami. Těžko také můžeme hledat pomoc u těch, kteří si sami nedokážou poradit a sami jsou plní nejrůznějších problémů.

Pokud někomu pomůžeme, nečekejme vždy vděk. Toho se většinou nedočkáme. Vždyť pokud se rozhodneme někomu pomoci, je to naše svobodné rozhodnutí, ne povinnost. Existují mezi námi takoví, kteří naši pomoc považují za samozřejmost. Na druhé straně odmítnutí pomoci nemusí signalizovat naši neochotu, ale dává prostor dotyčnému, aby sám své problémy pochopil a řešil. V míře zodpovědnosti za svůj život se odráží stupeň vospělosti každého z nás.

Znám spoustu lidí, kteří mají své „známé“ doslova na každém kroku. Uvnitř jsou ale úplně sami, protože své city naprosto rozmělnili mezi ostatní. Podle mého názoru je lepší mít nanejvýš jednoho nebo dva důvěrné přátele, o kterých víme, že se na ně můžeme plně spolehnout.

Nakonec stejně pochopíme, že jediní, na koho se můžeme bez obav spolehnout, jsme my sami.

Jsou i takoví, co o kamarádství nestojí. Jsou to například velmi introvertní lidé, kteří jsou pohrouženi sami do sebe a cítí se nejlíp v okruhu své rodiny, svých nejbližších. Tito lidé těžko navazují vztahy, bývají nepřizpůsobiví a ani nestojí o to, aby je druzí sami vyhledávali. Někteří z nich mají velmi bohatý vnitřní život, jiní se zase bojí zklamání, protože se mezi lidmi cítí nejistě. Jsou i takoví, kteří o druhé stojí až v okamžiku, kdy z toho můžou mít prospěch. Nemálo je i těch, kteří potřebují ke svému životu obdiv, publikum. Neustále hovoří o svých úspěších, co vše viděli, kde všude byli, kdo se s nimi bavil a jak jsou všude vítáni. Druhé většinou vyhledávají jen proto, že se potřebují někomu vypovídat, pochlubit, avšak o přátelství prakticky nestojí.

Velmi těžké je získat důvěru druhých a pokud si ji získáme, dbejme na to, abychom ji neztratili, protože zpátky se získává velmi těžko. To, že jsme s někým v důvěrném vztahu, neznamená, že mu všechno na sebe prozradíme. Neodhalujme se úplně, nechávejme si svá drobná tajemství pro sebe, aspoň budeme působit tajemněji. Každý má právo na svá malá tajemství, na své soukromí. Lidé se rozcházejí i po dvaceti letech a nikdy nevíte, zdali potom vaší důvěry nezneužijí ve svůj prospěch. Pozor také na žárlivost či nedůvěru! Takové vlastnosti můžou přátelský vztah úplně zničit. Neustále někomu dokazovat, že to, co jsme udělali nebo řekli, bylo jinak, je vysilující. Proto je vhodnější z takového vztahu rychle odejít.

Velkou roli ve vztazích hraje očekávání. Může se stát, že od vztahu očekáváme něco jiného než druhá strana. Typickým příkladem jsou přátelství mezi mužem a ženou. Očekávání je cosi, co do skutečného vztahu nepatří. Je-li náš vztah založený na respektování vzájemné svobody, pak přijímáme partnera takového, jaký je. Jestliže od vztahu nebo partnera něco očekáváme, nemusí se to vyplnit a vede to k rozladěnosti a zklamání. Proto se raději těšme z pouhé přítomnosti svého přítele či partnera. Radujme se z toho, že jsme spolu, prožívejme tyto chvíle naplno.

Každý člověk je jedinečná, neopakovatelná bytost. Proto nemůžeme být všichni stejní, nemůžeme reagovat na podněty stejným způsobem. Přesto máme sklon věřit, že když takto jednáme a přemýšlíme my, musí podobně jednat a uvažovat i ostatní. Člověk přátelský, otevřený a ochotný těžko chápe ty, kteří jsou neochotní, zlí, neradi komunikují a uzavírají se před světem. Nikoho ovšem nepředěláme tím, že mu budeme neustále říkat, co má dělat, pokud on sám se nechce změnit. Maximálně ho otrávníme nebo ztratíme. Nechme proto každého takového, jaký je. Neupozorňujme zbytečně druhé na jejich chyby, sami o nich dobře ví. Teprve, požádá-li nás někdo o radu, můžeme vyslovit svůj názor.

Važme si přátel, kteří nám říkají pravdu, a snažme se pracovat sami na sobě. To je velmi těžký úkol. Odměnou nám ale bude obrovské dobrodružství při sebepoznávání a pozitivní zkušenost, že jsme schopni řídit vlastní život, že jen na nás samotných záleží, jak ho prožijeme.