

EVROPSKÝ

SENIOR

27 20. 08. 2006 www.rscr.cz

Společnost pro Evropu, Pod Parukářkou 8 130 00 Praha 3

Redakce: DrJermar@aol.com

ROZMNOŽUJTE NAŠE INFORMACE XEROXEM

Spokojenost - klíč ke zdraví

Před šedesáti lety zveřejnila Světová zdravotnická organizace WHO - World Health Organisation tuto definici pojmu zdraví: Zdraví je stav úplného tělesného, duševního i společenského uspokojení. Není tedy definováno jen jako nepřítomnost chorob a potíží.

Spokojenost, štěstí, dobrý vnitřní pocit - to jsou výrazy, jež mnozí považují za cosi kýčovitého, zbytečného či nečasového. Neprávem, protože pocit vnitřní spokojenosti je, nebo by měl být, cílem veškeré naší činnosti. Vyhnout se tělesné i duševní bolesti a úsilí o potěšení, slast, je součástí životní strategie pro přežití.

Duševní spokojenosti se psychologové a psychoterapeuti zabývají teprve krátkou dobu. Před tím se věnovali výlučně poruchám lidského jednání a jejich příčinám. Problémem od samého počátku byla a je totiž obecná a nepřesná představa spokojenosti. Spokojenost závisí především na vnitřních faktorech příslušné osoby, avšak současně, jen do určité míry, i na vnějších podmínkách prostředí a jejich vývoji či průběhu. Je tedy zcela individuálním fenoménem.

To, že příčiny všech nemocí jsou psychosomatické a závisí tedy na našem duševním stavu, nelze dokázat ani vyvrátit. Prokazatelné je však, že především bolesti hlavy, žaludeční a střevní potíže, neurózy, poruchy spánku, chorobné stavy únavy a podle některých odborníků i vznik cévních a srdečních chorob či nádorů, jsou podmíněny psychickými činiteli.

Vznik choroby závisí na genetické dispozici, psychickém stavu, vystavení nákaze a na dalších faktorech prostředí. Málokdy lze zcela přesně rozeznat, co nemoc vlastně vyvolalo.

Chceme-li se vyhnout chorobám, musíme se tedy nejen vyhnout možné nákaze a zajistit příznivé faktory ve svém prostředí. Musíme rovněž být po možnosti v trvale dobrém psychickém stavu. Zkrátka řečeno: kdo se dobře cítí, žije zdravěji. Platí tedy nejen, že spokojenost je klíčem ke zdraví ale i to, že zdraví je klíčem ke spokojenosti. V našem věku je třeba tuto zásadu poněkud relativizovat, protože každý z nás nějakou tu chorobu nebo alespoň potíže má: i relativní zdraví je klíčem ke spokojenosti a tato spokojenost je pak klíčem i k našemu relativnímu zdraví

Lékaři se naučili rozeznávat tisíce různých chorob, avšak na zdraví nahlížejí celkem nediferencovaně. Na spokojenost neexistuje žádný předpis. Dodržování následujících rad však v nás může vyvolat uspokojení a podle síly naší vůle i spokojenost, a proto:

Nároky přizpůsobme svým možnostem. Radovat se můžeme i z maličkostí: z toho že svítí slunce, že sněží, nebo že déšť je teplý, z toho že se na nás někdo usmál, že nám pomohl, nebo z toho že se radují druzí. Z toho, že chceme něco příjemného podniknout či z toho, že jsme něco pěkného podnikli a pod.

Psychologové vyvinuli program, který je možno použít k vytváření vnitřní spokojenosti. Pokusíme se některé jeho zásady představit ve zkratce:

1. Vše potřebuje svůj čas:

Spokojenost spočívá v omezení stresu a tak si na vše, co chceme dělat, i na odpočinek, musíme najít čas. Je třeba stanovit pořadí a v klidu vyřizovat jednu záležitost po druhé, proto tedy:

2. Nejprve práce, potom zábava:

Vyřídíme všechny nezbytné záležitosti napřed, a pak se věnujme svým koníčkům, vedlejším záležitostem a

odpočinku. To platí jako obecné ústního podání Mohammedových pravidlo, jež může mít své výjimky, výroků. Je poměrně liberální: uznává všechny náboženství, spočívající na neboť je zapotřebí: písemném podkladě, knize – ketábu.

3. Využít okamžiku:

třeba toho, že se sice chystá k bouře, Ježíše Krista považuje islám pod ale sluníčko zatím ještě svítí a tak si jménem Isa za jednoho ze svých můžeme na zahrádce něco přečíst hlavních proroků. Terorismus není nebo vypít šálek kávy, nebo toho, že součástí islámské teologie a tak jej většina muslimů – mohamedánů příjemně pohovořit vypít pivo, a proto: odmítá.

4. Vyhledávejme to, co nám dělá Islamismus je pak ideologie a politické dobře: Přicházíme-li ze zimy, lahodí hnutí pro úplné podřízení osobního, nám teplé prostředí, dobré jídlo nás veřejného a politického života potěší, nejsme-li zrovna najedeni. zásadám koránu a sunny. Označuje Podobná pravidla si můžeme vytvořit i občany s jinými názory za nevěřící. pro naši dlouhodobou činnost, aby nás Vynucuje respektování starobylých opravdu bavila, avšak: právních a hodnotových norem šari'a, zčásti velmi krutých.

5. Všeho s mírou, méně je často více:

Ten kdo pije šálek kávy desetkrát Islámští teroristé historicky navázali na denně, neví ani jak káva chutná, stejné výzvu k zabíjení nevěřících, vyhlá- je to s vínem nebo skleničkou koňaku šenou v 7. stol. v Mekce a na radikální - a jejich nadbytečný konsum je zdraví hnutí assasinů 12. stol. Jednostrannou škodlivý, tedy: interpretaci z kontextu vytržených veršů koránu a sunny používají pak ke

6. Dělejme vše také s rozumem, radostí zdůvodnění násilí proti nemuslimům, a láskou: Nejlepším příkladem jsou ti na příklad právními rozbory, zvanými milovníci dobrých nápojů, kteří vědí, kdy mají pít víno a jaký druh k čemu, fatwa. Mají v tom podporu i některých kdy pivo a kdy zase kávu, čaj či mošt. islámských učenců, nejen zemřelého Detailní zkušenosti jim dokáží působit ajjatoláha Chomejního, ale na příklad i malé radosti. Nahromaděním malých Uqla ash Shu'aybiho.

7. Můžeme užívat každý den, jsme-li Osama bin Ládín zúžil k oprávnění svého teroristického úsilí význam spokojeni s tím, čeho můžeme pojmu jihad, jež vlastně znamená dosáhnout a neočekáváme-li příliš. osobní úsilí vynaložené pro dobrý Spokojenost nemusí být luxusem. účel. Vykládá jej jednostranně, jako Někdo může pokládat uvedené zásady svatou válku proti nevěřícím. Tím za poněkud triviální. Důležité však je, definoval své zločinné agresivní že nás uvádějí do stavu fyzické jednání jako sebeobranu proti zvlí.

rovnováhy. Velká část muslimů netrvá na Je vědecky prokázáno, že se v tomto uplatnění zastaralých islámských stavu uvolňují svaly, zklidňuje se dech, právních norem ve veřejném životě. Od zvyšuje se prokrvení orgánů. Náš Evropanů či Američanů se liší imunní systém je tak posílen, a tím my způsobem života i barvou pleti. takže snáze odoláváme nemocem.(red)

Islám, islamismus a terorismus

K islámskému náboženství se hlásí 1,3 a války vedené proti některým státům s převahou muslimského obyvatelstva Hospodářská převaha vyspělých států však podporují vnitřní přesvědčení muslimů, že se jim (zejména pak Palestincům), trvale ubližuje. Řada z nich pak cítí živelné zadostiučinění založené na textech koránu a sunny,

z atentátů, i když tyto nikdy nezasahují skutečné viníky. Muslimové se radikalizují. Třeba tím, že znovu přejímají některé ze zastaralých norem. To učinil před lety i světový mistr v boxu, Američan Cassius Clay, když se přejmenoval na Muhammada Aliho. K masové radikalizaci islamistů došlo v roce 1979, při pádu režimu Rézy Páhlavího, s nástupem islamistického režimu ajatolláha Chomejního. Teroristé byli podporováni zejména z Libye, Iránu, Saudské Arábie, Sýrie, Súdánu a Afganistanu. Po válce v Kuvajtu 1990-91 došlo k brutalizaci velké části islamistů. V roce 1997 se Osama bin Ládina síť al-Kajda propojila na Jihad a části hnutí Gama al-Islamya. Toto propojení bylo provázeno i definováním společných cílů. Po teroristickém útoku z 11. září 2001 získaly USA sympatie světa. S následným vojenským zásahem v Afganistanu, při němž se zhroutila vláda islámských extremistů Talibánu, souhlasila i velká část muslimských zemí. Tento konflikt není bohužel dořešen dodnes. Sympatie pro USA začaly klesat následkem jejich podpory razantních postupů Izraele proti Palestincům a poté, co nerespektovaly rozhodnutí OSN. Irácká vláda Saddáma Hussaina náboženského fanatika Osamu bin Ládina a jeho síť nepodporovala. Saddámův režim, právě tak jako kdysi šáhův režim v Iránu, totiž směřoval k sekularizaci, omezení vlivu islámu. I tím, že zlepšil postavení žen. Druhá válka v Iráku, odůvodněná nepravdivými tvrzeními, našla jen podporu vlád některých zemí s koloniální minulostí a nedostatečně informovaných politiků. Vítězem této dosud nedokončené války (v Iráku nadále umírá 1500 civilistů měsíčně) jsou vlastně tamní a iránské náboženské radikály. Izrael ani USA (a někteří evropští politici s nimi) nedbají varování

odborníků, kteří soustavně upozorňují na to, že podobnými válečnými akcemi získávají teroristé další přívržence. Třeba příbuzné oběti bombardování, jež se v žargonu agresorů definuje jako kolaterální škody. Nedávný zásah Izraele v Libanonu nebyl legálně, morálně ba ani strategicky oprávněn. Izraelská vláda hospodářsky ochromila tuto zemi, když tam vyřizovala své účty s teroristy Hisbolláhu - militantního hnutí, jež vzniklo jako důsledek izraelské invaze roku 1982. Při bombardování tam zemřely tisíce nevinných. Protizápadní a zejména protiizraelský a protiamerický postoj muslimského světa se tím dále radikalizoval. Nebezpečí terorizmu v Evropě i jinde se dále vystupňovalo. Dnešní teroristé se neškolí hromadně v opuštěných horských oblastech. Zapojují se individuálně, tedy nepozorovatelně, a školí se prostřednictvím internetu. Napadají obyvatelstvo především těch zemí, jejichž vlády stály za válečnými záměry v Iráku. Svými atentáty zabíjeli nevinné i v Evropě, zejména v Anglii a Španělsku, a navíc v Rusku. Při dnešní situaci je pak zvláště nebezpečné, že v Evropě roste nejen nespokojenost těch muslimů, jež se nedokázali nebo nechťejí integrovat do evropské společnosti, ale i nespokojenost muslimů plně integrovaných, na příklad řady Pákistánců v Anglii. Pokud Česká republika rozhodne o připuštění protiraketových systémů na svém území, stane se potenciálním terčem preventivního úderu teroristů. Terorismus nelze omezit politikou appeasementu, ani pouhým trestním řízením proti odhalovaným teroristům, avšak komplexní, i na zaostalé vrstvy zaměřenou, do všech důsledků lidskou mezinárodní spoluprací a vnitřní politikou. Příčinou přibývání teroristů je nenávist, podmíněná sociální

nerovností. Přistěhovalectví omezuje možnosti kontroly, a tak je třeba omezit příčiny masové migrace. Podstatné je, aby hospodářsky vyspělé státy podporovaly spravedlivé vyřešení politických problémů na Středním Východě, zejména pak příčin i důsledků palestinské katastrofy. Aby konečně začaly omezovat zbídačování obyvatelstva vlastního i obyvatelstva chudých a velkých zemí, jež se rozvíjejí. Obyvatelstva, jež vyznává islám. Nejdůležitějším úkolem vyspělých států je tedy bránit zbídačování především v Palestině, Iráku, Afghánistánu a Súdánu. Pokud nebude tímto způsobem zásadně změněn vztah bohatých států k chudým, zůstane islámský terorismus světovým problémem po desetiletí a může vést k světové katastrofě. (red)

Posílení postavení EU ve světě

Evropskou ústavní smlouvu, kterou v roce 2004 připravil Evropský konvent za předsednictví Giscarda d'Estainga, ratifikovalo zatím patnáct členských zemí Evropské unie. Po neúspěšných referendech ve Francii a Nizozemí, při kterých obyvatelé těchto zemí tuto ústavní smlouvu odmítli, přijala Evropská rada letos v červnu časový harmonogram, jehož cílem je dořešení problémů evropské ústavní smlouvy. Podle tohoto plánu by rozhodnutí o tomto významném dokumentu mělo být přijato v příštím roce.

Současně přijala Evropská komise koncepční dokument Evropa ve světě. Ten zahrnuje praktické návrhy ke zvýšení soudržnosti evropských států, efektivnosti jejich spolupráce a jejich viditelnosti – tedy významu ve světě.

V tomto dokumentu je navrženo přijetí řady opatření, jež by měly potvrdit existující politickou vůli evropských národů vytvářením potřebných nástrojů k uskutečňování jednotlivých politik. Koordinace těchto politik může totiž významně přispět ke zvýšení

užitné hodnoty vnějších akcí, zaměřených na světové partnery.

K uvedenému účelu má mimo jiné být:

- posílena role komisaře, odpovědného za problematiku vnějších vztahů Unie

- zlepšeno strategické plánování,

- prohloubena spolupráce mezi Evropskou komisí a sekretariátem Evropské rady i Rady pro politiku.

Pro posílení vztahů Evropské komise s členskými státy by měl být zaveden program výměny zaměstnanců Komise a Rady se zaměstnanci diplomatických služeb jednotlivých členských zemí.

Evropská komisařka pro vnější vztahy a evropskou sousedskou politiku Benita Ferrero-Waldner k tomu prohlásila: Má-li se EU ve světě náležitě prosadit, je třeba využívat synergických efektů, vznikajících zapojením všech aktérů. Je zapotřebí nových postupů k zajištění co největšího vlivu EU na mezinárodní dění.

Předseda Evropské komise Barroso k tomu připojil: Evropští občané očekávají, že Unie využije svého nesporného vlivu na mezinárodní scéně k ochraně a prosazování jejich zájmů. Také mezinárodní partneři Unie si přejí, aby tato v mezinárodním měřítku hrála úlohu, odpovídající jejímu významu. Unie může mít ve světě větší vliv, pokud bude jednat společně, nikoliv tedy pouze jako množina členských států. (euractiv)

