

JINÝ SVĚT



Bulletin Občanského sdružení pro podporu a péči o duševně nemocné VOR Jihlava

Rosenthalův efekt: Sebenaplňující předpověď

Ročník XV, číslo IV

3. září 2015

Uvnitř tohoto vydání:

Všimli jste si, že často dokážete předpovědět vývoj budoucích vztahů nebo osud nějaké akce? Možná vás to překvapí, ale vůbec nejde o nějakou vaši fantastickou intuici, ale o sebenaplňující předpověď.

No, vždyť jste to od začátku věděla, že tenhle mužský si vás ani nevšimne! A moc dobře jste tušila, že potomek tu zkoušku neudělá. Že vás šéf za skvěle odvedenou práci ani nepochválí... Jste snad věštkyně!?

Ale kdepak. O žádný zvláštní dar se nejedná. Jde o to, že jste sama očekávala ten nebo onen vývoj událostí. A podle toho jste se také chovala. Čekala jste, že vás manžel začne podvádět – a našla jste ho v posteli s jinou ženou. Čekala jste, že kamarádka neoceňuje vaše nové oblečení – a ona tu opravdu stojí, šklebí se a dělá narážky na váš nevkus...

Tento fenomén je tzv. Rosenthalův efekt, někdy také Pygmalion efekt (očekávání pozitivní) nebo Golemův efekt (očekávání negativní). Nepůsobí jenom v mezilidských vztazích, týká se také vědeckého výzkumu. Jestliže experimentátor předem očekává nějaký výsledek, může podvědomě pokus ovlivnit právě tímto směrem. Vědci sami se jistí tzv. dvojistou slepou kontrolou, aby zkreslujícím výsledkům zabránili.

Sebenaplňující předpověď vás může přivést buď k totálnímu nezdaru nebo vám dopomoci k dosažení nečekaného úspěchu. Uveďme příklad. Pokud si skutečně myslíte, že váš zevnějšek a rozumové schopnosti jsou jemně řečeno podprůměrné, můžete celé roky hledat partnera. Můžete mít x diplomů a vyhrát

v soutěži krásy. Vaše přesvědčení o vlastní nepřitažlivosti bude silnější, než objektivní realita.

Když rovnou ze školy nastoupíte do oddělení nějaké firmy s přesvědčením, že za půlroku tenhle tým povedete, dokážete skutečně snadno předběhnout konkurenty v úsilí o křeslo vedoucího. Vaše víra ve vlastní síly vám bude diktovat způsob chování i přístup k práci, vztah druhých k vám se bude adekvátně měnit a výsledkem tohoto vývoje bude, že místo vedoucího bude skutečně vaše.

Jak využít Pygmalion efekt ?

Připomeňme si báji o Pygmalionovi. Antický sochař Pygmalion vytesal sochu dívky tak nádhernou, že se do ní zamiloval. Na jeho prosby bohyně Afroditě sochu oživila. Tak se zrodila Galatea, dívka nejen krásná, ale také s těmi vlastnostmi, které jí Pygmalion přisoudil, které si vysnil...



Vysněte si svou budoucnost! Zamyslete se, jakou byste ji chtěli mít. Uvěřte upřímně, že budete s partnerem žít dlouho a šťastně. Neohrozí vás žádná zrada, žádná nevěra. Věřte, že vaše děti budou úspěšné a soběstačné. Že vaše plány se do zajista naplní. Nepochybuje o tom.

Říkáte, že je to těžké? Člověk má vnitřní zábrany, určité komplexy... Zkuste je tedy potlačit za pomoci afirmací. Když se pouštíte do nové, důležité práce a cloumá vámi obava, že to nestihnete, protože jste zkrátka pomalá, říkejte si: „Všechno stihnu akorát, vyjde mi to!“

Pokračování na straně č. 4

7 divů světa	2
Recepty	3
O knize	3
ZOO v Jihlavě nezklamala	4
Křížovka	5
Minifejeton	5
Výlet do Telče	6

7 DIVŮ SVĚTA

1. Pyramidy v Gize

Vznik pyramid v Gize se datuje v období od roku 2700 do 2500 před naším letopočtem a sloužily jako místo věčného odpočinku králů Egypta - faraonů. Jsou jediným dochovaným starověkým divem světa. Egypťané považovali posmrtný život za pokračování života pozemského, ale aby mohl Egypťan žít i po smrti, muselo jeho tělo zůstat neporušené a jeho duše musela dostat výbavu pro druhý život. Výbava obsahovala věci a jídlo, které Egypťan mohl v posmrtném životě potřebovat (potraviny, nápoje, léky, nábytek, šperky, zbraně, domácí zvíře, manželku...). Faraoni na prostředcích pro stavbu pyramid nešetřili, protože jejich hrobky musely být nezníitelné a nepřístupné. První skutečnou pyramidu s hladkými stěnami si nechal zbudovat faraon Snofrev v Médúmu, dvacet kilometrů od Sakkary. Od této doby se pyramida ve tvaru jehlanu stala nejoblíbenějším typem hrobky faraonů. Používala se po celou Starou říši (2778-2260 př.n.l.) a také v období Střední říše (2160-1785), kdy ale už většinou nedosahovaly rozměrů starších pyramid. Kromě nich se používaly, hlavně v období od Nové říše až do konce dějin starověkého Egypta, skalní hrobky. Tři nejznámější pyramidy jsou v Gize (která je vlastně dnes už součástí Kahiry) a to Cheopsova, Chefrenova a Mykerinova, které stráží monumentální sfinga, kam až dosahovala hladina řeky Nil při pravidelných povodních a kam bylo tělo krále dopraveno lodí. Pyramidy jsou ze 4. dynastie (okolo 2500 př.n.l.). Největší z nich je Cheopsova pyramida, je vysoká 137,3 m, šířka její základny je 230,4m.



1. Visuté zahrady Semiramidiny

Babylon býval podle antických spisů odklopený ohromnými hradbami s velkým množstvím bran. Babylon byl postavený ze vlády Nabuchadnezzara II. v období Novobabylonské říše 625-539 př. n.l.). Jemu se také připisuje dostavení slavné Babylonské věže (při jejíž stavbě prý Bůh popletl lidem jazyky a od té mluví různými řečmi). Nikdo však neví, kdo je autorem visutých zahrad. I když se visuté zahrady jmenují Semiramidiny, tak není potvrzeno, jestli je dala postavit právě královna Semiramis nebo Nabuchadnezzar II, pro potěchu své manželky či konkubíny dovezené z Médie. Nedochovaly se žádné písemné doklady o zahradách, ale pověsti o nich se šířily ústně do celého světa, až se staly legendou o ráji uprostřed pouště. Jeden římský spisovatel navštívil zahrady dávno po pádu Babylonu a našel je ještě zachované. Popsal je jako sérii arkádových teras, postavených na způsob pyramidu jednu nad druhou. Každá terasa byla tak velká, že se zde daly pěstovat stromy. Sloupy, podpěry i terasy byly vybudovány z pálených cihel a asfaltu. Na nejvyšší terasu se dalo vystoupit po schodišti, po jehož jedné straně byl umístěn stroj na čerpání vody z Eufratu do zahrad. Čerpání vody prý ustavičně poháněli otroci svou silou. Proud vody vyvěraly z nejvyššího místa zahrady a stékaly dolů. Tato voda zavodňovala celé zahrady a díky tomu byla tráva i koruny stromů stále svěže zelené. To vše se odehrávalo nad hlavami diváků. Rozměry zahrad nejsou jasné, podle některých zdrojů měli asi 130x130 metrů a na výšku kolem 27 metrů.



Informace pro vás na internetu vyhledala **Jarmila Denemarková**.

CITÁT

„Dívejme se na lidi méně ve světle toho, co dělají nebo nedělají, a více ve světle toho, co je trápí.“

D. Bonhoeffer

RECEPTY

Jablečný závin z listového těsta

½ kg listového těsta
 8 středně velkých jablek
 30 dkg hrubě drcených vlašských ořechů
 10 g strouhaného kokosu
 15 g rozinek
 mletá skořice
 vanilkový cukr
 10 g vanilkového pudinkového prášku
 mandle nastrouhané na lupínky
 hladká mouka
 1 rozšlehané vejce
 strouhanka



Listové těsto rozdělíme na dvě poloviny a na pomoučeném vále rozválíme na dva obdélníky cca 30×35 cm. Jablka nastrouháme do mísy a smícháme s cukrem, ořechy, pudinkovým práškem, rozinkami, kokosem a mletou skořicí. Takto připravenou nádivku rozprostřeme středem obdélníku (viz obrázek) a nádivku lehce posypeme strouhankou. Boční strany obdélníku nařízneme šikmo směrem k náplni a střídavě překládáme těsto přes náplň středem (viz obrázek). Takto zabalené závinů přeneseme na plech vyložený pečicím papírem pomocí umělého prostírání, které podsuneme pod závin a lehce přesuneme na plech. Závinů potřeme rozšlehaným vajíčkem, posypeme mandlovými lupínky a vložíme do předem vyhřáté trouby na cca 170 stupňů. Pečeme dorůžova.

Recept pro vás na internetu vyhledala **Jarmila Denemarková**.

O knize

**STAROU CESTOU
od Eduarda Valenty**



E. Valenta je jedním z předních českých spisovatelů 20. století. Mezi jeho přátele patřili například Karel Čapek a Jiří Wolker. Valenta je opravdu brilantním vypravěčem, stejně jako Čapek. Do této knihy vybral nejlepší povídky ze svých starších sbírek. Ve svém díle předvádí své nevědění znalosti lidské duše a hluboké lidské citění. Sílu lidské psychiky popisuje například v povídce Nebožtíkovy prsty.

Hlavním hrdinou je muž středního věku, řekněme mu třeba Alois. Nechal si ušít oblek u svého krejčího pana Haspaly. A to i přesto, že zjistil, že krejčí je těžce a nevléčitelně nemocen a projevy jeho nemoci jsou i napohled velmi nepříjemné. Nádor a bolesti krejčímu zkroutily postavu, kašel mu trhal útroby a jeho hnilobnému dechu se člověk raději vyhne. Jednoho dne krejčovský mistr Haspala zemřel. Oblek zřejmě došival jeho podřízený krejčí Pavloušek a je to trochu znát, pomyslel si Alois. No nedá se nic dělat. Vyzvedl si hotový oblek a začal jej nosit. Ale po čase zjistil, že přestal mít radost ze života, začal hubnout, byl plný smutku a tesknosti. Přemýšlel proč tomu tak je a zdálo se, že na to přišel. To ten oblek! Alois si představoval, jak ho smrtelně nemocný krejčí šije steh za stehem. Vidí, jak Haspala dýchá, přihrbený, svým hnilobným dechem na šedou látku obleku. Jak se jej dotýká svými prsty chvějícími se v nárazech bolesti. Nač přitom asi krejčí myslel? Jistěže na smrt. A toto poselství je teď zakleto v obleku. Alois cítil, jak se pod touto kletbou cítí hůř a hůř. Uvědomil si, že musí oblek zničit. Spálit. Vždyť už začal i šedivět, vrásky se mu prohloubily a pod očima se mu rýsovaly tmavé kruhy. Oblek ze sebe rychle strhl a nacpal ho do kamen, v nichž plápolal oheň. Od té doby se cítil lépe. Začalo se mu dařit, trochu přibral a i na svět se zas díval radostněji. Po nějaké době potkal krejčího Pavlouška a dali se spolu do hovoru. A tak se dozvěděl, že Haspala byl tak nemocný, že ke konci života už vůbec nešil a všechno dělal Pavloušek. Samozřejmě i oblek pro p. Aloise. Krejčí Haspala se tohoto obleku prý ani nedotkl. Alois si to v duchu pořád opakoval a začal se smát. Hrozně moc smát. Uvědomil si, že oblek za nic nemohl. Že jen podlehl svým vybájeným negativním myšlenkám.

Upoutávku pro vás připravila **Hana Korbičková**.

Rosenthalův efekt: Sebenaplňující předpověď

Pokračování ze strany č. 1

Něco o izraelské armádě...

Nakonec ještě o jednom zajímavém experimentu, který provedli psychologové izraelské armády. V rámci výcviku měli vojáci překonat usilovným pochodem velkou vzdálenost. Jedné skupině vojáků uvedli skutečnou délku trasy: 30 kilometrů. Druhé skupině uvedli cifru o 10 kilometrů delší a třetí dokonce dvojnásobnou – 60 kilometrů. Skupina, která byla přesvědčena o tom, že musí překonat 60 kilometrů, přišla do cíle poslední. O čem to vypovídá? Čím těžší se nám překážka zdá, tím pravděpodobnější je, že ji nezdoláme. Potíže, které si pouze představujeme ve své mysli, se stávají realitou.

A na závěr něco o věštkyňích

Úplně na závěr vás chceme poprosit: nechodte k věštkyňím! A když už, tak k takovým, které vám budou věštit bohatství, lásku a žádné problémy...

Zdroj: www.pronaladu.cz

Článek pro vás vyhledala **Šárka Beranová**



Ptá se na trhu žena trhovkyně: „Kolik stojí ta vajíčka?“

„Tady tahle jsou za tři koruny a ta nařuknutá po koruně.“

“Tak mi jich, prosím Vás, nařukněte padesát.“



Jaký je rozdíl mezi lidmi a vajíčky?

Vajíčka se na rozdíl od lidí snášejí...



Potkají se dvě stonožky. Jedna se ptá druhé:

„Jak se máš?“ „Špatně,“ odpoví druhá. „Pořád se mi zdá, že už jsem padesáti nohama v hrobě!“



ZOO v Jihlavě opět nezklamala.

Autorka: Libuše Královská

Píše se čtrnáctého července dva tisíce patnáct. U brány Jihlavské ZOO se scházíme, my kamarádi, z občanského sdružení Vor, a naše vedoucí.

Projdeme vstupním turniketem a hned v zápětí se kocháme krásnými společenskými zvířaty surikatami. U žiraf si dáme svačinu a počkáme na komentované krmení. Dozvídáme se nové informace. Mají osm krčních obratlů, tedy o jeden víc než člověk. Rozlišujeme je také podle jejich zbarvení, lépe řečeno podle skvrn na kůži. Také v zoo se vyskytuje žirafa síťovaná. V dospělosti vyrostou do výšky kolem pěti metrů. Dospělosti dosahují v šesti letech. Vedoucí se zeptá, jak se jmenují ty zajímavé stepní antilopy. Jsou zbarvené do tmavě hněda a mají na sobě bílé proužky. Jsou to nyaly nížinné. Cestou se zastavíme u hrošíka liberijského a přejeme si,



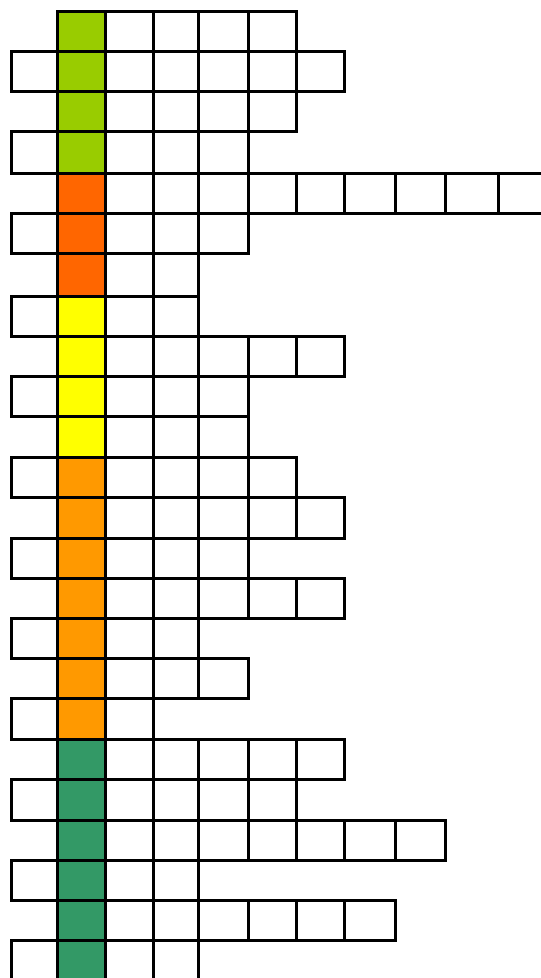
aby si dal koupel nebo alespoň bahenní lázeň. Lamy nás tolik nenadchly, tak se stavíme na oběd do místního občerstvení. Potom si vyslechne přednášku o životě medvědů malajských. Prohlédneme si také šelmy a pandu červenou. To by nebyl výlet, kdybychom zapoměly na vydry a tuleně. Zrovna mají přírůstek tuleního mláděte. Výlet do zoo v Jihlavě jsme zvládly. Každý si vybral své oblíbené zvíře, které obdivoval.

Vejlet do ZOO byl moc krásný a hezký, byla krásná zvířata.

Autorka: Martina Kazdová



Křížovka aneb Alzheimer nemá šanci



Elektrický výboj v mracích
 Sestra princezny Xénie
 Příští den
 Prima přístroj k očištění nádobí
 Oslava s dortem
 Boj mezi dvěma státy
 Co je nad zlato?
 Soukromý detektiv (hovorově)
 Sušenky ve tvaru S
 Vzdělávací ústav
 Bratr Kaina
 Pásek na krku psa
 Víla z Večerníčku
 Sourozenec (muž)
 Světadíl, v němž žijeme
 Slepíčí citoslovce
 Opak starého
 Velká sova
 Kus nábytku (na spaní)
 Máma, táta, děti
 ROSSMAN, TETA, DM
 Obilí seté na podzim
 Tekutina do plnicího pera
 Reakce na vtip

Křížovku pro vás sestavila H. Korbičková
 Vyluštěnou tajenku vhod'te se svým jménem do schránky ve společenské místnosti. Pokud se na vás usměje štěstí, čeká vás v kavárně odměna!



MINIFEJETON

Proč nezpívám z paměti, aneb Neberte mi papír z ruky

Autorka: Hana Korbičková

Ráda zpívám. Nejdříve jsem se nechala zlákat do pěveckého sboru Foerster Jihlava, ale když mi po pár letech v sopráně začaly hlasivky vypovídat službu, přešla jsem raději do pěveckého kroužku ve VORu. Všude jsou „tlaky“, abychom zpívali z paměti. Já to chápu. Hned to jinak zní i vypadá, když máme kontakt s publikem, než když každý „čučí do papíru“. Ale prosím, ať se alespoň občas mohu na text jen mrknout! Víte, pro jistotu. Na názorném příkladě vysvětlím proč.

Když zadělávám těsto na nějakou buchtu, koláč či řezy, prozpěvuji si (těsto pak lépe kyne, popřípadě je správně křehké). Na konci prázdnin jsem dělala linecký rybízový koláč s drobenkou a polohlasně jsem si zpívala melodie písniček, které zrovna zkusíme na naše vystoupení, které bude v září v rámci Týdne duševního zdraví. A tak si tedy pobrukuji. Když jsem si vzpomněla na text, zpívala jsem i slova. Najednou jsem se zarazila a přestala válet těsto. Nezpívám to nějak divně? Jakápak jsou správná slova v té naší nové veselé písničce? „**Výprava velrybářská k břehům Grónska nezdařila se, protože nejeli jsme na velryby, ale na mrože?**“ A jak že jsem si to prozpěvovala já? „**Výprava velrybářská k břehům Grónska nezdařila se, protože nejeli jsme na velbloudy, ale na mrože....**“

A proto, snažně prosím, ve Vašem zájmu, nechte mi text v rukou!

VÝLET DO TELČE

Autorka: Libuše Královská

Čekám v hale autobusového nádraží. Jsem tu ještě brzy. Už jsem se nemohla dočkat, až vyrazíme s kamarády z Voru na společný výlet do Telče. Na nástupišti se nás sešlo asi třináct i s našimi milými vedoucími Renčou a Andreou. Dohlavíme se, že vystoupíme v Teči na zastávce u kina. A tak to začalo. Řidič byl veselé povahy a vtipkoval: "Jednou do kina" a na jaký film?" jel parádně, jako bychom pluli na klidném moři. Cestu jsme zvládli v pohodě a jsme na zámku. Prohlédneme si tentokrát obytné místnosti, kde majitelé žili a bydleli. Líbila se nám koupelna i s relaxačním lůžkem. Paní průvodkyně byla velice milá a snažila se nás zapojit do děje prohlídky. Zeptala se, jestli poznáme, jaké město je na obraze v jedné z místností. Jedna paní typovala Telč. A bylo to správně. To se prý podařilo uhodnout po několika letech. Telč a zámek vypadaly opravdu jinak než je dnešní podoba. Potom jsme si prohlídli různé druhy interiérového vybavení. Šperkovnice zdobené intarziemi (vkládání dřeva do dřeva). Různé druhy nádobí včetně cínového. Dobový nábytek a spousty dalšího. Přišli jsme do místnosti se zdobnými kachlovými kamny, do kterých se přikládalo z chodby zvenku, aby služebnictvo nerušilo klid rodiny. Také se nás paní průvodkyně ptala, jestli víme na co je vrchní odklápací část na kamnech. Jedna mladá slečna hádala, že je to na vonné oleje nebo různé druhy vonných přísad, které provoněly pokoje. Bylo to opět správně. A také jsme se pokoušeli uhádnout, na co je miska, vypadala jako mistička na máslo, ale byla pod ní ještě jedna mísa. Byla to dóza na paštiku a do mísy se dával led, aby vydržela paštika studená. Prohlídku zakončil náš kamarád, když se paní průvodkyně zeptala, jestli ten pták vymalovaný na obraze je raroch. Což paní nevěděla. Byla to příjemná prohlídka. Ještě jsme zašli do zámecké zahrady, kde jsme obdivovali obrovský strom. Pak jsme měli rozchod, šli jsme se podívat po obchodech a koupili jsme si pohledy a dárky pro své blízké. Na oběd jsme zavítali do restaurace se zahrádkou a dali jsme si chutný oběd. Na autobusové nádraží jsme šli raději předstihem, abychom nemuseli tak chvátat. Cesta domů byla rychlá jako vítr. Na autobusáku jsme se rozprchlí do svých domovů, abychom své zážitky vyprávěli svým blízkým.



ZAMĚSTNANCI VORU

Ing. Eva Kantorová	vedoucí CDS VOR	567 215 019	e.kantorova@os-vor.cz
Bc. Simona Mertlová	odborná vedoucí sociálních služeb	567 210 861	s.mertlova@os-vor.cz
Lenka Vaňhová, DiS.	vedoucí služby sociální rehabilitace	567 213 896	l.vanhova@os-vor.cz
Bc. Hana Komárková	vedoucí služby chráněné bydlení	567 214 594	h.komarkova@os-vor.cz
Mgr. Andrea Štanclová	sociální pracovník v sociální rehabilitaci	567 214 594	a.stanclova@os-vor.cz
Renata Nápravníková	vedoucí kreativní dílny, klub, outdoor	567 215 011	r.naprvnikova@os-vor.cz
Bc. Iva Skálová	vedoucí služby sociálně terapeutické dílny	567 215 011	i.skalova@os-vor.cz
Mgr. Martin Štastný	klinický psycholog	567 213 288	m.stastny@os-vor.cz