BUĎ CHLAP

PŘÍRUČKA OPRAVDOVÉHO MUŽE

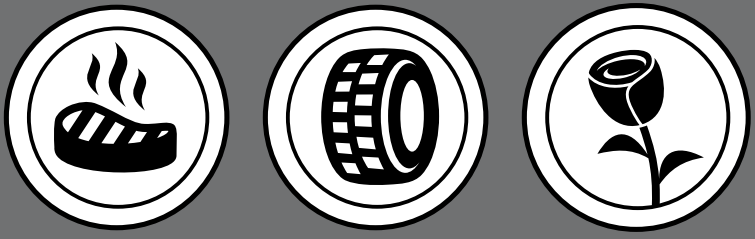
**Jak PŘIPRAVIT vynikající steak,
VYMĚNIT propíchnutou pneumatiku,
UDĚLAT dojem na holku
a dalších 97 DOVEDNOSTÍ,
které potřebuješ k přežití**

JONATHAN CATHERMAN

GRADA®

BUĎ CHLAP

PŘÍRUČKA OPRAVDOVÉHO MUŽE



**Jak PŘIPRAVIT vynikající steak,
VYMĚNIT propíchnutou pneumatiku,
UDĚLAT dojem na holku
a dalších 97 DOVEDNOSTÍ,
které potřebuješ k přežití**

JONATHAN CATHERMAN

GRADA®

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.

Jonathan Catherman
BUĎ CHLAP. PŘÍRUČKA OPRAVDOVÉHO MUŽE
Jak připravit vynikající steak, vyměnit propíchnutou pneumatiku, udělat dojem na holku a dalších 97 dovedností, které potřebuješ k přežití

Přeloženo z anglického originálu *The Manual to Manhood: How to Cook the Perfect Steak, Change a Tire, Impress a Girl & 97 Other Skills You Need to Survive*,
vydaného nakladatelstvím Revell, Baker Publishing Group, Michigan, 2014.

Přeložila Tereza Petrůjová
Sazba Magda Kadlecová
Jazyková redakce Ivana Šelešovská
Odpovědná redaktorka Lenka Kubelová

Počet stran 280
První vydání, Praha 2018

Vydala GRADA Publishing, a.s.
pod značkou Alferia
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 7051. publikaci
Vytiskla tiskárna TISK CENTRUM s.r.o.

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2018
Copyright © Jonathan Catherman, 2014

ISBN 978-80-247-1809-5 (ePub)
ISBN 978-80-247-1840-8 (pdf)
ISBN 978-80-271-0833-6 (print)

Obsah

Úvod 7

1. Ženy a randění 9

Jak mluvit s holkou, která se ti líbí • Jak pozvat holku na první rande • Jak naplánovat rande • Jak rozhodnout, kdo bude na rande platit • Jak udělat dobrý první dojem na její rodiče • Jak rozdělit čas mezi přítelkyni a kamarády • Jak se s přítelkyní zdvořile rozejít

2. Sociální dovednosti a vystupování 27

Jak si podat ruce • Jak se představit • Jak vzájemně představit ostatní lidi • Jak otevřít druhému člověku dveře • Jak prostřít stůl • Jak si objednat z jídelního lístku • Jak nechat spropitné • Jak zabalit dárek • Jak umýt koupelnu • Jak si ustlat postel

3. Práce a etika 53

Jak požádat o práci • Jak vyplnit žádost o práci • Jak se chovat na pracovním pohovoru • Jak požádat o zvýšení platu • Jak požádat o povýšení • Jak podat výpověď • Jak požádat o poskytnutí reference

4. Bohatství a hospodaření s penězi 75

Jak si vytvořit osobní rozpočet • Jak si začít spořit • Jak zacházet s kreditní kartou • Jak investovat do své budoucnosti • Jak žít bez dluhů

5. Péče o sebe a osobní hygiena 89

Jak se oholit • Jak zmírnit podráždění pokožky po holení • Jak používat deodorant nebo antiperspirant • Jak používat přípravky na úpravu vlasů • Jak nosit parfém • Jak osvěžit nevábný dech • Jak si řádně umýt ruce • Jak si umýt obličej • Jak si upravit nehty • Jak pečovat o chodidla

6. Oblečení a styl 115

Jak vyprat prádlo • Jak usušit prádlo • Jak vyžehlit košili • Jak vyžehlit kalhoty na běžné nošení • Jak si vyleštit boty • Jak si uvázat kravatu • Jak přišít knoflík • Jak vyčistit skvrnu • Jak složit košili • Jak poskládat kalhoty bez puků • Jak pověsit kalhoty

7. Sport a volný čas 147

Jak házet míčem na americký fotbal • Jak házet basketbalovým míčem • Jak kopnout do fotbalového míče • Jak uchopit baseballový míček se dvěma švy • Jak švihnout golfovou holí • Jak odpálit ránu na jamkovišti • Jak házet šipky • Jak strčit do kulečníkové koule • Jak házet podkovou

8. Auta a řízení 171

Jak řadit s manuální převodovkou • Jak vyměnit propíchnutou pneumatiku • Jak nouzově nastartovat vybitou baterii • Jak zkontrolovat olej • Jak podélně zaparkovat • Jak zacouvat s vozíkem • Jak se chovat po autonehodě • Jak se chovat při policejní kontrole

9. Jídlo a vaření 197

Jak připravit překapávanou kávu • Jak usmažit palačinky • Jak připravit míchaná vajíčka • Jak opéct slaninu • Jak uvařit těstoviny • Jak udělat bramborovou kaši • Jak upéct kuře • Jak ugrilovat steak v troubě • Jak rozpálit gril na hnědé uhlí • Jak ugrilovat steak • Jak ugrilovat vepřové kotlety • Jak ugrilovat žebra • Jak ugrilovat celé kuře • Jak ugrilovat rybu

10. Nářadí a opravy 237

Jak měřit svinovacím metrem • Jak zatlouct hřebík • Jak řezat kotoučovou pilou • Jak používat vrtačku • Jak používat páčidlo • Jak používat francouzský klíč • Jak používat vodováhu • Jak spočítat čtvereční metr • Jak vyčistit ucpaný odpad • Jak zastavit přívod vody do toalety • Jak uvolnit ucpanou toaletu • Jak zkontrolovat elektrické jističe • Jak najít výztuž ve zdi • Jak pověsit obraz • Jak opravit malou díru ve zdi • Jak opravit velkou díru ve zdi • Jak mluvit jako muž

Jak mluvit jako muž 276

Úvod

Vítej mezi muži. Tedy… skoro. V tomto období přerodu v muže se ti zaručeně naskytne celá hromada příležitostí, na které se těšíš. A mnohé zážitky budou tvou mužnost prověřovat – každý den.

Jako muž muži ti povím, že každý chlap chce pouze dvě věci. Víš které? Než se začneš smát a odpovíš, že ženy a jídlo, zkus se nad tím zamyslet trochu jinak. Jde o tohle. Hluboko uvnitř chce každý muž získat uznání a vyhnout se ostudě. Skuteční muži vědí, jak toho dosáhnout. A je to tak, když se naučíš obojí, prospěje to tobě, tvým vztahům i tvým schopnostem ugrilovat vynikající steak.

Jenom ty víš, jak ses k této příručce dostal. Možná ti ji dala máma a doufala, že tě tato knížka naučí, jak se začít holit, naučit se grilovat nebo randit. Nebo sis ji možná opatřil sám, aby ses vyhnul máminým snahám naučit tě se holit, ukázat ti, jak se griluje, nebo dokonce trapasu, kdyby tě představovala holce, která je podle ní pro tebe „dokonalá". Ať už je to jakkoliv, zapamatuj si tohle. Stát se mužem vyžaduje praxi – a i když to někteří lidé tvrdí, trénink nevede k dokonalosti. Trénink vede ke zlepšení, a když budeš trénovat to, co zachycují stránky této *Příručky opravdového muže*, staneš se lepším mužem.

Ale pěkně popořadě: to, co se v této knize dočteš, přijmi jako muž. Začni tím, že nebudeš předpokládat, že už všechno umíš. O tom, jak tyto věci dělat, jsem se radil se světově uznávanými odborníky, kteří rychle připustili, že jejich způsob funguje, ale nemusí být jediný správný. Možná znáš jiný způsob, jak rozpálit gril na dřevěné uhlí nebo vyžehlit košili. Fajn. Každý muž si musí vytvořit svůj vlastní styl. Nezáleží na tom, jak moc jsi samostatný. Každý potřebuje životní dovednosti popsané v této knize trénovat – a pro mnoho čtenářů půjde o úvod k tomu, co by se měl každý kluk naučit a vypilovat.

Zadruhé si zapamatuj, že zvládání životních úkolů s jistotou a pokorou jde nejlépe se zralým charakterem. Vynikající muži, s nimiž jsem tuto knihu konzultoval, se shodli, že stát se mužem nesouvisí ani tak s věkem, velikostí svalů nebo tím, jestli si chlap dokáže vypěstovat knír nebo ne. Svět je plný chlapů s „mužně" zarostlými hrudníky, kteří se i přesto chovají jako nezralí kluci. Přerod chlapce v muže si musíš zasloužit. Během tohoto procesu zraješ a upevňuješ své právo být nazýván mužem. Charakterní muž si nedělá na mužství nárok ani neproklamuje falešnou dospělost. Musíš na tom pracovat.

Způsob, jakým si chlapec své mužství vysloužil, byl v různých historických obdobích různý a liší se podle oblasti. Mladí Vikingové se v dávných dobách přidávali na válečné výpravy svých otců. Pokud chlapec útok přežil, vydrancoval nepřítele a prolil krev, osvědčil se a byl od té doby považován za muže. Na ostrově Vanuatu na jihu Tichého oceánu chlapci dodnes šplhají na třicet metrů vysokou věž, kolem kotníků si ovážou šlahouny popínavých rostlin a ve stylu bungee jumpingu skočí hlavou napřed dolů. Pokud je chlapcův skok správně načasovaný a vyměřený, nedotkne se země a jeho kmen jej začne nazývat mužem. V „moderním civilizovaném" světě se mnoho chlapů chová, jako by pití obrovského množství energetických nápojů, konzumace průmyslově zpracovaných masových výrobků a vzájemné zabíjení se v online hrách bylo magickým receptem na získání mužnosti. Mýlí se.

Opravdoví muži žijí podle jiných, vyšších standardů. Opravdoví muži nežijí v přesvědčení, že muže z nich dělá to, jaké auto řídí, kolik toho vypijí nebo kolik získají dívek. Opravdoví muži vědí, že přerod chlapce v muže vychází z osobní zralosti. Zralost je vytrénovaná dovednost a nejlépe se projeví, když muž ví, jak udělat ve správný čas správnou věc – správným způsobem a ze správných důvodů. Dokonce i když se nikdo nedívá. Jsi takovým mužem? Každopádně se jím můžeš stát.

Tvé dospívání začíná výzvou k trénování a upevňování životních dovedností, které patří k charakteru, jaký mají ti nejlepší muži. Tuto knihu ber jako pozvánku…

ŽENY A RANDĚNÍ

1

Ženy. Máloco na světě upoutává naši pozornost tak jako ony. Vzhledem k tomu, že má tolik mužů stejné zájmy, je dobře, že ženy tvoří 50 % populace. Vzniká tím celkem slušná šance, že na své cestě životem narazíš na několik dam, které tvou pozornost uchvátí způsobem, jemuž je složité porozumět, natož ho vysvětlit.

Ačkoliv muži a ženy sdílejí 99,7 % genů, je to právě oněch zbývajících 0,3 %, které z rozdílů mezi našimi pohlavími dělají tak obrovskou záhadu. K tomu přidej směs emocí, hormonů a šifrované řeči některých dívek a jistě se nebudeš divit, že většina chlapů absolutně netuší, jak se ženami úspěšně komunikovat. V jednu chvíli se zdá nemožné žít s nimi a v další zase žít bez nich. Nemůžeš na ni přestat myslet, a přitom vůbec netušíš, co si myslí! Co má pak člověk dělat?

Podle dr. Lese Parrotta, který je shodou okolností jedním z předních světových odborníků na vztahy, existuje tříkrokový postup, který by si měl každý muž natrénovat, pokud chce lépe porozumět ženám a mít s nimi dobré vztahy.

1. **Uvědomuj si sám sebe.** „Pokud chceš mít zdravé vztahy s kýmkoliv, zejména se ženami, musíš do vztahu přinášet zdraví. Jsi tím nejlepším mužem, kterým můžeš po fyzické, emoční, sociální a spirituální stránce být?“ ptá se dr. Parrott. „Tvůj vztah může být jen tak zdravý, jak zdravý jsi ty. Znamená to, že si nejdříve musíš být vědom svých vlastních emocí, potřeb a životních cílů.“

2. **Uvědomuj si ji.** „Nejdůležitější věc, kterou můžeš udělat, pokud chceš vybudovat zdravý vztah, je trénovat schopnost empatie. Empatie je klíčem k pevným vztahům, protože jde o odsunutí vlastních sobeckých plánů, aby ses mohl zaměřit na potřeby toho druhého. Jaké jsou její pocity, myšlenky nebo postoje? V co doufá a o čem sní? Čeho se obává a čeho se bojí? Čeho chce v životě dosáhnout?“ Dr. Parrot pokračuje: „Není jednoduché se empatii naučit, protože mužské a ženské mozky fungují velmi odlišně. Naše hlavy jsou naprogramované způsobem, který nás přirozeně vede k jinému myšlení a jednání. Správné

porozumění ženskému úhlu pohledu vyžaduje čas a trénink, ale výsledkem je hlubší důvěra a porozumění. Posiluje to vztah, trénovat empatii stojí opravdu za to."

3. **Propoj dva předchozí body.** Dr. Parrott to shrnuje slovy: „Muži, kteří dokážou spojit vlastní sebeuvědomění a schopnost empatie, disponují propojenými motory a zralostí, které jsou potřebné k pohánění silných a zdravých vztahů."

Dr. Parrott má pravdu. Chlapcům se může podařit najít způsob, jak lépe porozumět ženám a jak s nimi komunikovat. A to je dobře. Muži a ženy byli stvořeni, aby si byli dokonalými partnery a životními druhy. Snaž se naučit, co můžeš, ale měj na paměti, že ne všechno v životě lze pochopit. Některé věci jsou nejzajímavější, když si zachovají zdravou míru záhadnosti. Včetně žen.

Krátce o Lesi Parrottovi III, PhD.

Dr. Parrott je psycholog, umístil se na prvním místě žebříčku *New York Times* mezi nejprodávanějšími autory. Společně se svou ženou Leslie píší knihy o lásce a manželství, jichž se doposud prodalo více než dva miliony výtisků ve třiceti různých jazycích. Odborník na vývoj vztahů dr. Parrott po vydání své průlomové knihy věnované výuce základů úspěšných vztahů přednášel stovkám tisíců lidí po celém světě.

Jak

mluvit s holkou, která se ti líbí

BUDEŠ POTŘEBOVAT:

- holku, která se ti líbí
- odvahu
- svěží dech
  (viz „Jak osvěžit nevábný dech“)

KOLIK ČASU TO ZABERE:

- zabere to tolik času, kolik bude potřeba

„Jací bychom byli my, muži, bez žen? Vzácní, velmi vzácní!“

Mark Twain

Tak tady je. Teď máš šanci. Jdi a řekni něco! Pokud to neuděláš ty, udělá to někdo jiný. Kdo zaváhá, prohraje, a ty nejsi žádný lůzr! Tak neváhej. Můžeš si s ní popovídat a tady je popsáno, jak na to.

KROK 1 Dýchej.

Než se vydáš jejím směrem, ovládni svůj dech. Abys mohl mluvit, musíš dýchat, takže se ujisti, že dýcháš klidně. Pokud budeš dýchat příliš zprudka, budeš taky příliš rychle mluvit a bude ti hučet v hlavě. Když dýchat zapomeneš, dojde ti vzduch, který potřebuješ k mluvení. To poslední, co si přeješ, je, aby ti došla slova ještě před koncem tvé úvodní věty.

KROK 2 Zkontroluj si dech.

První dojmy jsou důležité a ty chceš zanechat první dojem co nejdéle svěží.

KROK 3 Sebejistě ji oslov.

Narovnej se a hlavu měj vzhůru. Žádné hrbení.

KROK 4 Řekni něco milého.

Začni jednoduchým: „Ahoj, já jsem (tvoje jméno).“ Nesnižuj se k nějakým vtipným poznámkám, které jsi četl na facebookovém profilu svého kamaráda. To nefunguje. Drž se toho, co znáš… jako například svého jména.

KROK 5 Slož jí upřímný kompliment.

Je potřeba, aby sis myslel, co říkáš, a říkal, co si myslíš. Pokud budeš něco předstírat, pozná to. Neptej se jak, zdá se, že holky prostě vědí, kdy kluci neříkají pravdu. Pokud se to zrovna hodí, pochval ji třeba nějak takhle:

- „Včera jsem se díval, jaks hrála volejbal. Šlo ti to fakt dobře.“
- „Dneska jsi byla ve škole fakt dobrá. Na laborkách jsi na otázky odpovídala jako nic.“
- „Hezký nový účes! Sluší ti.“

KROK 6 Mluv *s* ní, ne k ní.

Znamená to, že mluvíte oba. Vedete rozhovor. Dobrý tip, jak začít konverzaci, je ptát se jí na otázky vyžadující více než jednoduchou odpověď ano nebo ne. Najdi téma, které by ji mohlo zajímat. Pokládej jí promyšlené otázky a trénuj naslouchání. Pokud

ji konverzace zaujme, bude se tě také ptát. Když to udělá, nevychloubej se, neutíkej od tématu a nemluv příliš o sobě. Udržuj v rozhovoru lehkost a zaměření na ni.

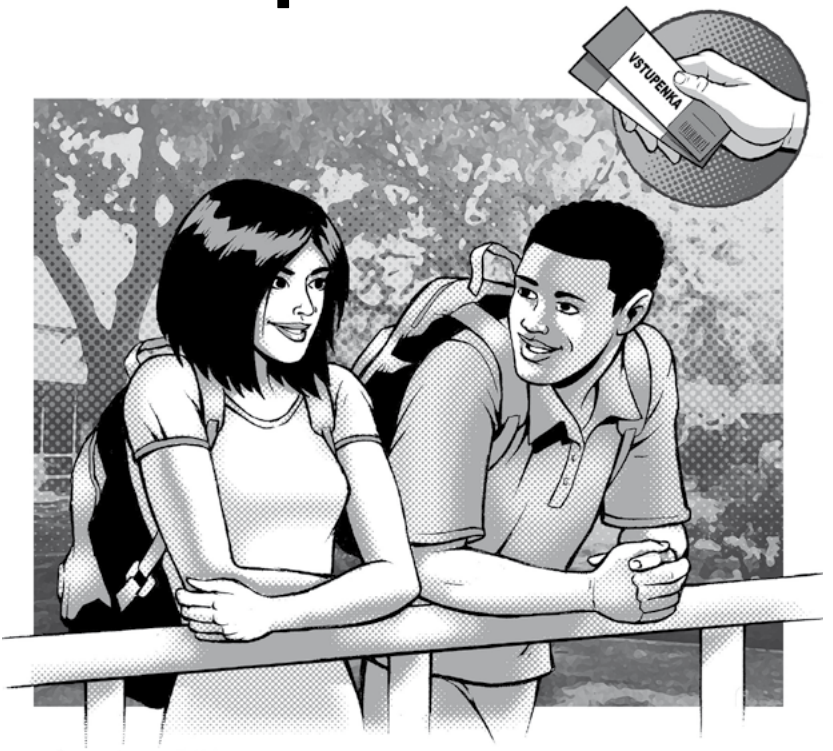
KROK 7 Rozhovor galantně zakonči.

Uzavři rozhovor nějakou pozitivní větou, jako například: „Bylo fajn si s tebou popovídat. Těším se, až se zase uvidíme.“ Teď je vhodná doba požádat ji o telefonní číslo.

> **Věděl jsi?**
>
> Mužský mozek vylučuje při hraní videoher, smíchu a fyzické aktivitě chemické látky „štěstí“. Ženský mozek tyto látky vylučuje také, ale děje se to při zapojení do smysluplné konverzace. Tak si s ní běž popovídat a její mozek bude štěstím bez sebe.

Jak

pozvat holku na první rande



BUDEŠ POTŘEBOVAT:

- holku, kterou chceš pozvat na rande
- sebejistotu
- svěží dech (viz „Jak osvěžit nevábný dech“)

KOLIK ČASU TO ZABERE:

- může se to zdát delší, než to ve skutečnosti je

Připrav se. To, na co se chystáš, může zaujmout místo v první desítce žebříčku nejzapamatovatelnějších okamžiků tvého života. Příběh prvního pozvání na rande se bude vyprávět ještě roky, a to ze dvou úhlů pohledu – tvého a jejího. Jestli ten příběh bude fantastický, nebo děsivý, záleží na tom, jak to celé naplánuješ a provedeš.

KROK 1 Vybírej pečlivě.

Na rande jde o to, abys toho druhého lépe poznal. Randění ti pomůže zjistit, o jakou holku se vlastně zajímáš a jaká holka se zajímá o tebe.

KROK 2 Vymysli, co podniknete.

Je pravděpodobnější, že pozvání na rande přijme, když vymyslíš něco konkrétního. Zapřemýšlej, jaký společný program by ji mohl zaujmout.

KROK 3 Naplánuj, jak se dostanete na místo schůzky.

Dlouhé cesty na prvním rande většinou nebývají nejlepší nápad, tak se jich pokus vyvarovat.

KROK 4 Naplánuj si, kdy ji pozveš.

Zeptej se alespoň dva nebo tři dny dopředu. Pokud ji chceš vzít ven v pátek, zeptej se v úterý nebo ve středu. Možná bude muset požádat rodiče o dovolení a těšení se tvoří půlku úspěšného prvního rande.

KROK 5 Pozvi ji.

Základem je správné načasování a vhodný přístup. Sebejistě popiš své plány a zeptej se, jestli se chce přidat. Zásadně ji zvi osobně, nikdy ne esemeskou nebo přes sociální sítě.

Chytrý kluk

Samozřejmě nebudeš mít záruku, že tvé pozvání přijme. Stoprocentně jisté ale je, že pokud se nezeptáš, nikdy nezjistíš, jestli by souhlasila.