

Miroslav Navarrů
Nora Izabella Wals

Nebojte se **POČÍTAČE**

pro
Windows 10
a Android

Windows 10 od
úplných začátků

Internet v chytrých telefonech
a tabletech

Komunikujte s přáteli přes e-mail,
Facebook, Skype, Twitter

Hledání informací, přenos velkých
dat, vlastní kancelář na Google

Stahování, úprava
a prezentace fotografií

HELP



Miroslav Navarrů
Nora Izabella Wals

Nebojte se **POČÍTAČE**



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**.*

Miroslav Navarrů, Nora Izabella Wals

Nebojte se počítače pro Windows 10 a Android

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 6769. publikaci

Odpovědná redaktorka Věra Slavíková
Sazba Jakub Náprstek
Počet stran 176
První vydání, Praha 2018
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a. s., 2018
Cover Design © Grada Publishing, a. s., 2018
Cover photo © Depositphotos/Igonin

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-0934-0 (pdf)
ISBN 978-80-247-5761-2 (print)



Úvod.....	11
Pár tipů, které se hodí.....	13
1.1 Nebojte se, nadchněte se!.....	13
1.1.1 Strach z neznámého.....	13
1.1.2 Podvědomé ovládá vědomé.....	14
1.1.3 Sebekritik.....	14
1.2 Začínáte od sebe.....	14
1.2.1 Hra na mazlíka.....	14
1.3 Co pro mě ta krabíčka může udělat.....	15
1.4 Učitel – je víc než jen skvělý plavec.....	15
1.5 Technika opičky.....	15
1.6 Počítač není internet.....	16
1.7 Kdo se komu přizpůsobuje.....	16
1.8 Využívat obrazotvornost.....	16
1.9 Co je svoboda?.....	17
1.10 Jak na to.....	17
1.11 Počítač jako stavebnice.....	17
1.11.1 Minimalizujte maximum.....	17
1.11.2 Maximalizujte minimum.....	18
1.12 Schody do internetového nebe.....	18
1.12.1 Kroková mapa.....	18
1.12.2 Přitahovače.....	18
1.13 Držte úsměv (keep smiling).....	18



Základní pojmy.....	19
2.1 Typy počítačů.....	19
2.1.1 Stolní počítač.....	19
2.1.2 Přenosná zařízení.....	20
2.1.3 Co počítač obsahuje.....	21
2.1.4 Jaké zařízení si mám koupit?.....	23



2.2	Zařízení připojená k počítači.....	24
2.2.1	Externí monitory a projektory.....	24
2.2.2	Reproduktory a sluchátka.....	24
2.2.3	Tiskárna a skener	24
2.2.4	Klávesnice a myš – kterou vybrat?.....	25
2.2.5	Mikrofon.....	25
2.3	Programy: Živá voda počítače	26
2.3.1	Windows a Android	26
2.3.2	Další programy a kde je získat	26
2.4	Internet	27
	 První kroky.....	 28
3.1	Správné sezení u počítače.....	28
3.2	Zapojení stolního počítače	28
3.3	První spuštění nového počítače.....	29
3.3.1	Hlavní panel a tlačítko Start.....	30
3.3.2	Plocha, ikony a zástupci	30
3.4	Připojování a odpojování dalších zařízení.....	30
3.4.1	Připojení přes USB rozhraní.....	31
3.4.2	Odpojení připojeného zařízení.....	31
3.5	Ovládání počítače s Windows.....	32
3.5.1	Psaní textu	32
3.5.2	Odstavec.....	32
3.5.3	Klávesnice	33
3.5.4	Myš nebo destička.....	36
3.6	Když se stane chyba.....	38
3.7	Co je to okno	39
3.7.1	Co lze s oknem dělat.....	40
3.7.2	Ovládání okna z klávesnice.....	41
3.8	Zapnutí počítače a jeho vypnutí.....	42
3.9	Základy ovládání tabletu s Androidem.....	43
3.9.1	Dotykový displej.....	43
3.9.2	Základní prvky	43
3.9.3	Domovská stránka a její části.....	44
3.9.4	Ikony aplikací.....	45



3.9.5	Widgety.....	45
3.9.6	Psaní v tabletu	46
3.9.7	Odemknutí displeje.....	47
3.9.8	Připojení tabletu k Wi-Fi síti.....	47
3.9.9	Účet u firmy Google	48
3.9.10	Instalace aplikace	48
3.9.11	Odinstalace aplikace.....	49
3.10	Programy/Aplikace.....	50
3.10.1	Instalace programů	50
3.10.2	Odinstalace programu.....	51
3.10.3	Typy programů a jejich představitelé (v placené a free verzi)	53
3.10.4	Spuštění a ukončení programu	54
3.10.5	Ovládání programů.....	54
3.10.6	Ovládání programů pomocí nabídky	55
3.10.7	Ovládání programů pomocí pásu karet	57
3.10.8	Typy nástrojů na pásu karet.....	57
3.10.9	Dočasné karty	59
3.10.10	Položky v dialogových oknech	60
3.10.11	Ukládání souboru	60
3.10.12	Práce se schránkou	61
3.10.13	Označování textu.....	62
3.11	Data aneb Obrázky, texty, videa a další.....	63
3.11.1	Soubor, složka a co s nimi	63
3.11.2	Jak na to	65
3.11.3	Zobrazení obsahu složky v Průzkumníku.....	71
3.11.4	Data na mobilu a tabletu	72
3.11.5	Připojení mobilu/tabletu k počítači	73
3.11.6	Otevření souboru	74
3.11.7	Zástupce souboru nebo složky.....	74
3.11.8	Vyhledávání souborů.....	76
3.11.9	Zálohování dat.....	77
3.12	Nebezpečné programy.....	78
3.12.1	Jednejte s rozmyslem.....	78
3.12.2	Hoax aneb Poplašné zprávy.....	79
3.12.3	Obecná doporučení k ochraně.....	80
3.12.4	Sociální sítě	80



Internet.....	81
4.1 Možnosti připojení k internetu	81
4.1.1 Jak se připojit.....	81
4.2 Prohlížíme internet.....	82
4.2.1 Základy prohlížečů	82
4.2.2 PC s Windows.....	84
4.2.3 Mobil s Chrome.....	87
4.2.4 Vyhledávání informací	91
4.2.5 Vyhledání obrázků	93
4.3 Stahování, ukládání, tisk.....	95
4.3.1 Stahování dat	95
4.3.2 Tisk internetové stránky	96
4.3.3 Uložení stránky do PDF souboru	96
4.3.4 Přenos větších objemů dat	96
4.4 E-mail, schránka a e-mailová adresa	98
4.4.1 Co obsahuje zpráva	99
4.4.2 Co lze se zprávou provést.....	100
4.4.3 Seznam e-mail v počítači.....	100
4.5 Služby Google	103
4.5.1 Vytvoření účtu Google	103
4.5.2 Vlastnosti schránky na serveru Gmail.com	105
4.5.3 Google e-mail v mobilu.....	105
4.5.4 Google e-mail v počítači.....	107
4.6 Nákupy na internetu	109
4.7 Stahování programů	111
4.7.1 Adresy stránek pro stahování programů	111
4.8 On-line aplikace.....	114
4.8.1 Disk Google.....	114
4.9 Kancelář Google.....	117
4.9.1 Textový editor Dokumenty	117
4.10 Vytvoření vlastních www stránek.....	124
4.10.1 Blog.....	124
4.11 Internetová encyklopedie.....	125





Budťe v kontaktu.....	126
5.1 Facebook.....	126
5.1.1 Základní pojmy	126
5.1.2 Vytvoření účtu na Facebooku.....	126
5.1.3 Prohlížení pspěvků	128
5.1.4 Vyhledání patel.....	128
5.1.5 Vložení pspěvku.....	131
5.1.6 Chat aneb rychl pokec.....	131
5.2 Twitter	132
5.2.1 Vytvoření čtu	132
5.2.2 Nastaven čtu.....	132
5.2.3 Vytvoření okruhu známých.....	133
5.2.4 Vytvoření tweetu.....	133
5.2.5 Pijat tweety	134
5.3 Skype.....	134
5.3.1 Instalace.....	134
5.3.2 Vyhledání patel.....	138
5.3.3 Potvrzen žadosti o přidání kontaktu	139
5.3.4 Zahjen hovoru.....	140
5.3.5 Přijetí hovoru	140
5.4 Rajče.net.....	140
5.4.1 Vyhledání cizího alba	140
5.4.2 Bezplatn registrace	141
5.4.3 Pihlšen a stažení převodce	142
5.4.4 Vytvoření alba.....	142
5.5 Instagram.....	143
5.5.1 Registrace.....	143
5.5.2 Pihlšen k účtu.....	144
5.5.3 Změna nastaven uživatelského účtu.....	144
5.5.4 Vyhledání zajímavých účtů.....	145
5.5.5 Hashtag	145
5.5.6 Přidání vlastních obrázků uložených v poitai	146
5.5.7 Přidání obrázků z mobilního telefonu.....	147



Aplikační programy	148
6.1 Prohlížení videa	148
6.2 Poslech hudby – Windows Media Player	149
6.3 Editace tagů – MP3 Tag	151
6.4 Archivační programy	152
6.5 Práce se soubory ve formátu PDF	154
6.5.1 První spuštění	155
6.5.2 Záložky	156
6.5.3 Poznámky a zvýraznění textu	157
6.5.4 Vyplňování formulářů	159
6.6 Digitální fotografie	159
6.6.1 Programy pro práci s obrázky	159
6.7 Paint.net	160
6.7.1 Instalace	160
6.7.2 Spouštění programu Paint.net	160
6.7.3 Ovládání programu	161
6.8 Zoner Photo Studio X	166
6.8.1 Instalace programu	166
6.8.2 První spuštění, vytvoření účtu	167
6.8.3 Vyhledání požadovaného obrázku	168
6.8.4 Prohlížení vybraného obrázku	168
6.8.5 Úpravy vybraného obrázku	170
6.9 MS Office Word	172
Rejstřík	175





Úvod

Počítače se stávají nedílnou součástí našeho života, ať se nám to líbí nebo ne. Ještě před několika roky se pod slovo „počítač“ zařazovaly stolní počítače a přenosné počítače (notebooky). Počítače jsou stroje pro zpracování informací, s nástupem internetu se staly také stroji pro získávání informací a pro komunikaci. Podíváme-li se na takové zadání z hlediska dnešních dnů, pak pod slovo počítač můžeme zařadit nejen stolní a přenosné počítače, ale také tablety a chytré mobily.

Tato kniha je zaměřena na počítače s operačním systémem Windows a na mobily a tablety s operačním systémem Android. Zájemce o počítače, tablety a mobily firmy Apple odkazujeme na jinou literaturu.

Počítačové programy, které budete postupně ovládat stále lépe a lépe, mají některé pracovní postupy společné nebo velmi podobné. A tato kniha je určena začínajícím uživatelům. To znamená, že nemůžeme vědět, zda budete používat bezplatně dostupný legální program pro zpracování textů, nebo zda vám na počítač nainstaluje syn či otec jednu ze svých platných firemních licencí profesionálního textového editoru. Proto je struktura knihy vytvořena tak, že společné postupy a doporučení jsou vysvětleny samostatně a na tato vysvětlení se odvolávají jiné části knihy.



Pár tipů, které se hodí

Tato kapitola pro mě byla výzvou. Vedu počítačové kurzy a jsem také kouč, který s klienty zpracovává jejich emoce. A tady vás mám během několika stran dovést někam, kam bychom běžně došli po několikaměsíčním koučování. Pro zajištění vysoké kvality obsahu této kapitoly jsem požádal o spolupráci paní Noru Izabellu Wals, u které studuji techniky sebekoučinku a programování vlastní mysli. Seřadili jsme tedy neefektivnější techniky, a již teď vím, že pokud je všechny opravdu uděláte, je pro vás počítačový svět otevřený. Techniky, o kterých v této knize píšeme, máme oba vyzkoušené sami na sobě. Moje partnerka mě naučila, že nejlepší terapeut je ten, kdo opraví sám sebe. A tak jsem si postupně zvládl opravit alergii, ekzém, problémy s vlasy (které měly být neřešitelné – vlasy mám hustší než dříve), vyrušil jsem si sociální fobii atd. Takže vím, že když se chce, vše se dá a připravenému nejen, že přeje štěstí, ale přijdou nástroje, které ho dovedou k cíli.

1.1 Nebojte se, nadchněte se!

První, co potřebujete, je emoční výhybka. Řeknete si: „To mám jako ze strachu udělat nadšení?“ Ano, jde to! Takovéto emoční proměny děláme svým způsobem běžně, jen jsou většinou výsledkem nějakého tlaku, nutnosti a potřeby. Tento proces pro nás bývá nepříjemný. Dá se ale naučit psychologická zkratka.

Sedněte si do meditačního sedu, pořádně se napijte vody, rozdýchejte se a hluboce si uvědomujte, že vás strach (vůči čemukoliv) omezuje. Znovu se rozdýchejte a uvědomte si, že toto omezení pro vás není konstruktivním a příjemným. Znovu se rozdýchejte a rozhodněte se, za kterou emoci jej vyměníte (v našem případě volíme nadšení, ale můžete použít i zájem, radost, štěstí a jiné pozitivní stavy mysli). Znovu se prodýcháte a řeknete KOUZELNOU FORMULKU: „*Rozhoduji se, že jsem nadšený z možnosti učit se pracovat na počítači!*“.

Znovu se rozdýcháte a zase vypijete sklenici vody. Toto uděláte nejlépe před spaním a jdete spát. Jděte spát rovnou, bez dalších okolků nebo čtení knížky. Toto opakujte vždy sedm večerů, po kterých můžete bilancovat. Dřív ne. To byste si výsledný efekt pokazili. Emoce je takto schopná svojí proměny, nejpozději za dvacet jedna večerů. Mnoho mých klientů si tuto techniku vypilovalo natolik, že emoční proměny provádějí přes noc. Je to vlastně vysoká správa vlastních emocí, která se vám bude hodit celý život.

1.1.1 Strach z neznámého

Dostali jste tablet, počítač nebo chytrý mobil a chcete ho používat? Byli jste v zaměstnání postaveni před nutností používat počítač a nevíte, co s tím? Věty typu „Neboj se, to zvládneš“ jsou sice hezké, ale nepříjemné pocity a obavy příliš snižují. Než se podí-



vám na to, jak s počítačem pracovat, dáme vám několik rad, jak sami můžete obavy zpracovat nebo alespoň snížit na přijatelnou mez.

1.1.2 Podvědomé ovládá vědomé

Hic sunt leones (zde jsou lvi) – to bylo heslo na starých mapách a označovalo místa zatím neznámá. Člověk má podvědomý strach z toho, co nezná. A chce před tím utéct. Má strach z toho, že jako běžec selže a neuteče. Je třeba si uvědomit, že tento strach je hluboce zaznamenaný v našich emočních kořenech. UVědomte si, že je 21. století. A že jediným vašim pronásledovatelem je pouze váš vnitřní kritik, který mluví a mluví a mluví. UVědomte si, že náplní jeho práce je kritizovat, a to i tam, kde nemá pravdu. Tímto uvědoměním zvládnete strach ze selhání běžce.

1.1.3 Sebekritik

Umlčte vnitřního sebekritika. Sebekritik může být plusová i minusová část sebe sama. U většiny lidí je jeho funkce předimenzovaná a má na člověka spíš destruktivní charakter. Musíte umět svému vlastnímu sebekritikovi říct A DOST! Zbudujte si v sobě postavu opo-nenta vůči kritikovi, který bude stát při vás a zmírní jeho kritické poznámky. Bude pro vás přínosem, když je oba opticky zživotníte. To znamená, že budete vidět jak kritika (jak se tváří, jak vypadá, co říká), tak budete znát vašeho obhájce (jako kdybyste psali scénář pro televizní hru). Tím do tohoto problému vnesete případně i humor. Váš obhájce by měl kritika vést od kritiky plané ke kritice konstruktivní. Tedy té, co navrhuje a pomáhá s řešením. Co to pro vás znamená? V Bibli bylo na počátku Slovo, pro vás musí být na počátku Řád.

1.2 Začínáte od sebe

Vy jste nejdůležitější! Jak máte pochopit, co vám tímto nadpisem sděluji: Znáte rčení, že košile je bližší kabátu? Rozpracujme ho. I když kabát je dražší, víc vás zahřeje a pro ostatní v něm budete vypadat víc vznešeně. Tedy kabát je to, co po vás žádá společnost, zaměstnavatel, pracovní nasazení. A přesto, pokud si budujete vztah s notebookem, měl by být emoční asi tak, jako by to byl váš oblíbený plyšák z dětských let. Takže na prvním místě nejsou výkazy, přehledy a grafy, ale poslech hudby, úpravy obrázků, komunikace s kamarády, zkrátka to, co vás baví a co chcete dělat na počítači vy.

1.2.1 Hra na mazlíka

Je samozřejmé, že váš počítač pro pracovní účely bude distingovaný a oficiálně neosobní. Váš domácí trenážer by měl ale zcela vystihovat vaši osobnost. Naštěstí v rámci polepových možností to jde udělat na každé formě počítače, tabletu i mobilu. Máte rádi kytičky? Barvy? Lesklé kamínky? Spidermana? Auta? Možná namítnete, že se dostáváme do jakéhosi dětského světa. Ale právě v něm začíná to pravé přátelství. Váš počítač je věc. Jako taková vám musí být milá a příjemná. Mám základní zkušenost s klienty: Většina z těch, kteří měli s počítačem problém a prošli emoční očistou (forma terapie), po očištění dávali na první místo v žebříčku problémů jakousi odtazítoz techniky. Lidé si v rámci naučení se s technikou myslí, že musí jednat dospěle, což je brzdi v kreativnosti. Přizpůsobte si počítač tak, aby se vám líbil.



1.3 Co pro mě ta krabička může udělat

Znovu se vrátíme ke rčení o košili a kabátu a budeme zkoumat plavky 😊. Proč říkám zrovna plavky? Protože se chcete ve světě počítačů naučit plavat. Protože plavání má styly a řád – jednotlivá tempa. Měli byste vědět, kam až potřebujete a chcete doplatvat, a to „chcete“ bude mít prioritu před tím „potřebujete“. Když se totiž rozpohybujete s radostí a zájmem, další kroky budete dělat více automaticky. Dívat se na plavce na závodech a říkat si, že toto nikdy nedám, je hození flinty do žita dřív, než jste začali. Nekoukejte na plavce, ZATÍM... Vy na začátku potřebujete vědět, co počítač může nabídnout absolutně čistě vám. Mým terapeutickým jazykem řečeno vašemu spokojenému egu. Toužíte psát e-maily? Chcete si schraňovat obrázky z internetu? Zajímají vás hry? Zajímají vás informace? Co ze světa internetu by vás učinilo šťastnými, když to budete umět a provozovat? Nemluvím nyní o tom, abyste zapnuli sebekritiku, který vám vyjmenuje, co byste umět měli. Ale abyste si sedli doslova v meditaci, kdy nacítíte své spokojené ego, nechali vyvstat obrazy vašeho šťastného Já, které používá počítač k svému blahu. Výsledky tohoto šťastného Já v žádném případě nekritizujte, ale přiveďte se k tomu je realizovat.

1.4 Učitel – je víc než jen skvělý plavec

Dovednosti, které patří do skupiny „Měl bych...“, tedy ty, co po nás vyžaduje naše pracovní zařazení, jsou už jistě náročnějšího charakteru. Pro ně si dejte práci s tím, jakého si naleznete učitele. Učitel vám musí být sympatický a především musí umět učit. Učitel musí mít samozřejmě kýženou dovednost. Stačí ale pouze ta dovednost, ke které spějete. To znamená, že nemusíte mít olympijského plavce na naučení se kraulu. A mistra pro práci s tabulkami na naučení se podnikových grafů.

Mám mnoho kolegů, kteří jsou výborní ve své praxi, ale nejsou učiteli. Učitel umí vysvětlit. Učitel umí ukázat. Učitel není kouč, k motivaci už tedy musíte dojít vlastní vůlí. Ale pozor, výborným učitelem může být být klidně i vaše dítě, kolega v práci atd. Hledejte a mějte oči otevřené. Najdete-li učitele, máte tři čtvrtiny úspěchu za sebou. Proto si ho dovolte nacházet s větším zaměřením!

1.5 Technika opičky

Většina klientů, kteří měli z práce s počítačem strach, dělala hlavní chybu v tom, že si předimenzovala vážnost situace a z počítače a z internetu se tak v jejich očích stala přetechnizovaná obluda, a ti, co ji ovládají, musí být na úrovni technických polobohů. NIKOLIV! Jak poznáte, že máte tento problém: Pokud si připadáte maličcí, neschopní, a ti, co umí něco, co vy ne, jsou pro vás objektem vzhlížení či pocitu vlastního ponížení, tak spadáte přesně do této skupiny. Vše je ale otázkou nastavení vašeho vnímání, které je naštěstí velmi plastické, když se to ví a umí. Členství v této skupině můžete zrušit jednoduše technikou opičky.

1. Všichni jsme opičky. Dokonce stejné opičky. Rozdíl je pouze v tom, že některá opička se více věnovala něčemu, čemu jiná opička ne.



2. Opička si najde sdílnou opičku a bude se koukat, jak opička dělá to, co se první opička chce naučit.

Přesně tak funguje vzorcové myšlení a na tomto principu bychom měli vychovávat svoje děti. Jistě by se tento fakt dal rozpracovat mnohem více. Pro vás je důležité přijmout svět opiček: Nikoho nevyvyšovat a nikoho neponižovat. Klienti mohou mít i opačný problém: Považovat sami sebe za opičku. Doporučuji udělat cokoliv, čím si přijetí kýženého cíle zformujete tak, abyste jej přijali i přes hradbu složenou z vlastních pocitů a emocionality.

Když řeka teče, k moři se časem dostane.

1.6 Počítač není internet

Mnoho žádaných kroků naráz lidskou psychiku zahlcuje. Pojdte se odhltnit, to znamená rozdělit to, co vypadá, že k sobě neodmyslitelně patří, ale nemusí to tak být.

Příklad první: Začněte brát počítač a internet jako dva subjekty se škálou možností. Tyto možnosti vám přiblížím v dalších kapitolách. Internet nemůže fungovat bez počítače, ale počítač může být pro vaši potřebu a zábavu funkční i bez internetu. Co si potřebujete zbudovat, je optická stupnice vašeho počítačového a internetového vývoje.

Příklad druhý: Moderní firemní informační systémy se skládají z mnoha provázaných částí – část pro účtárnu, část pro výrobu, část pro obchod – obrovský celek. Vy nastupujete do prodeje, proč by vás měly zajímat části pro jiná oddělení? I část pro prodejní oddělení je složitá, ale vaším úkolem je zadávat předběžné objednávky. To znamená, že vás zajímá jen malý výsek z části informačního systému pro prodej. A to už se zvládnout dá.

1.7 Kdo se komu přizpůsobuje

Vyjděme ze situace, že přecházíte z firmy A do firmy B, ale budete dělat stejnou práci, řekněme fakturanta. Zákon stanovuje jasná pravidla, kterými se řídit musíte, to v každém případě. Ale to, že program používaný ve firmě B vypadá jinak než program ve firmě A, to nezměníte. Vezměte znalosti z předchozí práce a využijte je pro rychlejší pochopení toho, jak pracuje program, se kterým budete v nové firmě pracovat.

1.8 Využívat obrazotvornost

V mnohých případech jsou klienti v zajetí svojí záporové obrazotvornosti. Tedy připadají si zahnaní do kouta, osamocení ve svém počínání, balancující na laně atd. K tomu jim radím jednoduchou cestu ven: Je to pouze fantazie, a tedy zase představitivost je nutné z toho vyjít jako první a realita se už dorovná sama.

Milujte svou želvu, leze pomalu, ale doleze bezpečně a jistě. To, co potřebujete, je udělat další krok k cíli. Důležité je zvládnutí každého kroku tak, abyste to, co jste se naučili, využili jako schod pro další krok k cíli.

Neplýtejte emoční energií. Nefunkční postoje můžete půl roku řešit s terapeutem, nebo si to uvědomit a opustit je okamžitě. Ze zkušenosti vím, že asi 27 % klientů se to podaří, a přejí vám, abyste do těch 27 % patřili i vy.

1.9 Co je svoboda?

Neučit se znamená ztrátu kontaktu s novinkami. Na začátku to je pohodlné, ale časem se tato ztráta mění v blok strachu z toho, že neobstojíme. V zaměstnání, před přáteli, před dětmi nebo vnuky. Abyste mohli jít dál, je třeba zdolat i tento strach. Pojmenujte to, čeho se bojíte, a řekněte si, kudy vede cesta ven. A po ní se vydejte. Osvojením tohoto postupu si dáváte možnost naučit se kdykoliv nové věci a uvědomění si tohoto faktu vám dává svobodu.

1.10 Jak na to

Zrušte neznámo: Neznámo zrušíte tím, že pojmenujete to, čeho se bojíte. Zprvce si tím sami uděláte jasno (a v mnoha případech zjistíte, že to nebude tak zlé, jak se na první pohled zdálo) a zadruhé si tím tvoříte základ pro to buď požadované informace dohledat v literatuře, nebo pro to, zeptat se zkušenějších kolegů nebo kamarádů.

Uchovejte získané informace: Pořídte si sešit a do něj si zapisujte to, na co jste sami přišli nebo co vám poradili zkušenější. Tak, jak budete postupně s počítačem (tabletem či chytrým mobilem) pracovat, tak si dané postupy osvojíte a do sešitu budete nahlížet stále méně.

Ptejte se „Proč?“: Odhalte důvod obav, pak s nimi můžete pracovat. A pro nalezení důvodu jsou základní otázky **Proč?**, **Jak to vím?** a **Jaký pro to mám důvod?** Na tyto otázky si odpovídejte jednoznačně, protože to vám umožní pojmenovat to, čeho se bojíte. Neurčité odpovědi, ve kterých jsou podstatná jména nahrazena všeobecnými zájmeny, vám moc nepomohou.

Strach z poškození: Příručky dodávané k zařízení jsou od toho, aby se četly, vždy alespoň ta část, která se týká právě prozkoumávané oblasti. Přečtěte si před prvním spuštěním postup, jakým se zařízení sestavuje (u stolních počítačů), jak se zapíná a jak o něj máte pečovat. A tento postup dodržujte.

1.11 Počítač jako stavebnice

Máme pro vás dobrou zprávu: Téměř vše, co se s počítačem na začátku naučíte, můžete používat opakovaně. Takže jednou osvojenou dovednost můžete (někdy s malými úpravami) využívat opakovaně. A to učení výrazně zrychluje.

1.11.1 Minimalizujte maximum

Počítačové odvětví v sobě skrývá spoustu možností, ale tím pádem také spoustu výukových hodin. Dalo by se říci, že jako celek je to vysoká škola. Pokud lidský mozek jenom přemýšlí o nutnosti něco vykonat, je schopen se tímto přemýšlením zahltit a dokonce dojde stagnace. Jak je nutné chovat se k vlastnímu myšlení tak, aby nám toto neprovedlo? Řekněme, že existuje padesátipatrová budova, ve které máte provést inventarizaci. Tak jako tak je nutné ji provádět patro po patře. Je důležité, abyste mysleli pouze na to jedno patro, ve kterém zrovna inventarizaci provádíte. A to až tak, jako kdyby další patra neexistovala. Koncentrace myslí je dalším schodem, který vám bude ku prospěchu celý život.

1.11.2 Maximalizujte minimum

Další druh způsobu koncentrace je opačný. Moji klienti mají často paniku z něčeho, co je nahuštěno. Prostě na jejich mozek je toho moc a ten to řeší vypnutím do letargie. Je to vlastně to samé, co minimalizace, ale opačně. Potřebujete zvětšit a rozkouskovat a pojmenovat konkrétní potřeby na kroky. Většinou to až zázračně zabere.

1.12 Schody do internetového nebe

Každému se lépe jde, když ví, kam a kudy. Mnoho lidí má problém s mapami. Ve skutečnosti to není problém s mapami, ale problém s prostorovým neznámem. Potřebujete tedy krokovou navigaci – GPS. Strach z počítačů také není v důsledku strachem z počítačů, ale strachem ze zkušenostního neznáma.

Doporučuji vzít si papír a tužku a opravdu si namalovat vícestupňové schody. U každého schodu si napsat název postupného ovládní počítače a u druhého takového schodiště postupného ovládní internetu. Takových schodišť si můžete namalovat i víc, podle potřeby. Pamatujte, že strach z neznáma je černé nebo čistě bílé místo bez záchytných bodů. Jakmile jej pokryjete konkrétními minicíli, strach zmizí a nastoupí funkčnost. Toto platí nejen v mé počítačové praxi.

1.12.1 Kroková mapa

První, co je třeba, je udělat si jasno v tom, čeho chcete na počítači dosáhnout. Stanovte si cíle a kroky, které k nim vedou. Bylo by ideální, kdyby vám s tvorbou krokové mapy mohl pomoci někdo, kdo ví, co počítač umí.

1.12.2 Přitahovače

Přitahovače se týkají jednotlivých bodů mapy a týkají se sebevědomí a nesebevědomí. Nedívejte se na to, co vám ukazují s počítačem vnuk, kolega nebo kamarád jako na nedostižný cíl a na dané osoby jako na někoho, kdo vás ponižuje (umí to, co vy ne). Vezměte si je jako kamarády, kteří vám ukázali, co je možné, a postupně se k dané dovednosti přitahujte. Je-li ve vaší mysli daná dovednost jako nedostižný cíl, pak pro váš mozek nemá smysl se tím zabývat, je to přece nedostižné. Zadáte-li si danou dovednost jako cíl, můžete k němu dojít.

1.13 Držte úsměv (keep smiling)

Tímto rčením bych uzavřel psychologický rozsvit (nemám rád slovo nástin) vaší proměny ze strachu v nadšení. Držte úsměv je technika, při které do zubů chytnete tužku, což vám vyrobí trochu křečovitý úsměv, leč když jej podržíte déle, zjistíte, že vaše myšlenky se přiklánějí k pozitivním řešením. Opravdu to vyzkoušejte. Do očí se dostane radost a do srdce se pomalu ale jistě proproudí pohoda.

Přeji vám spoustu pohodových, radostných, objevujících nadšených a šťastných chvil s vaším novým domácím i pracovním mazlíkem.

