

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Komfortní zóna v souvislosti se spokojeností zaměstnanců

The comfort zone in relation to employee satisfaction

STUDIJNÍ PROGRAM

Ekonomika a management

STUDIJNÍ OBOR

Personální management v průmyslových podnicích

VEDOUcí PRÁCE

PhDr. Lenka Mynaříková, Ph.D.

NUSHART

TOMÁŠ

2017

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení:	Nushart	Jméno:	Tomáš	Osobní číslo:	437601
Fakulta/ústav:	Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)				
Zadávací katedra/ústav:	Oddělení pedagogických a psychologických studií				
Studijní program:	Ekonomika a management				
Studijní obor:	Personální management v průmyslových podnicích				

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:
Komfortní zóna v souvislosti se spokojeností zaměstnanců

Název bakalářské práce anglicky:
The comfort zone in relation to employee satisfaction

Pokyny pro vypracování:

Cíl: Vymezení komfortní zóny a jejích znaků, vysvětlení souvislosti komfortní zóny a spokojenosti v práci.
Přínos: Informovat o tom, co to komfortní zóna je, proč je dobré z ní vystupovat a zlepšit tak celkovou úroveň pracovního života, navrhnout způsoby využívání výstupů z komfortní zóny, které pomohou v pracovní motivaci a pracovním výkonu.
Osnova: 1. Teoretická část - co to komfortní zóna je, jak z ní vystupovat, proč z ní vystupovat a proč z ní často nevystupujeme, návaznost na spokojenost v práci. 2. Praktická část - průzkumy zaměřené především na ochotu vystupování z komfortní zóny a co pro koho komfortní zóna znamená a k ověření spojitosti mezi komfortní zónou a spokojenosti v práci.

Seznam doporučené literatury:

Flow; Csikszentmihalyi, Mihaly; ISBN: 978-80-262-0918-8
Ekonomická psychologie; Riegel Karel; ISBN: 978-80-247-1185-0
Konec prokrastinace, Petr Ludwig; ISBN: 978-80-87270-51-6
Jak drahé je zdrama; Dan Ariely; ISBN: 978-80-7252-239-2

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:
Lenka Mynaříková; Oddělení pedagogických a psychologických studií

Jméno a pracoviště konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: 5. 12. 2016 Termin odevzdání bakalářské práce: 5. 5. 2017
Platnost zadání bakalářské práce: 30. 9. 2018

  
/Podpis vedoucí(ho) práce Podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry Podpis děkana(ky)

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

29-03-2017 
Datum převzetí zadání Podpis studenta(ky)

NUSHART, Tomáš. Komfortní zóna v souvislosti se spokojeností zaměstnanců. Praha: ČVUT 2017. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracoval samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citoval a uvádím je v příloženém seznamu použité literatury.

Nemám závažný důvod proti zpřístupnění této závěrečné práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V Praze dne: 25. 4. 2017 Podpis:

Poděkování

Děkuji především vedoucí této bakalářské práce PhDr. Lence Mynářkové, Ph.D. za její trpělivost a velmi konkrétní rady a všem autorům, z jejichž literatury jsem čerpal informace pro svou bakalářskou práci.

Abstrakt

Cíl práce je komplexní seznámení čtenáře s komfortní zónou a jejím vlivem na naši spokojenost, speciálně spokojenost v práci. Teoretická část práce obsahuje odpověď na 4 nejdůležitější otázky týkající se komfortní zóny: co to je komfortní zóna, proč z ní vystupovat, proč z ní nevystupujeme a jak z ní vystupovat. Skrze stav flow, jehož nedílnou součástí je právě výstup z komfortní zóny, se odkazuje na její významný vliv na naši spokojenost, speciálně na naši spokojenost v práci. Vyvrací myšlenku, že spokojenější jsme často až po práci. Vědeckými metodami dokazuje, že ze své komfortní zóny, do stavu flow, se daleko častěji dostáváme při práci. V praktické části se metodou dotazníkového šetření ověřují závěry z části teoretické, včetně paradoxu práce nebo existence psychických limitů, přičemž tyto závěry se podařilo dokázat.

Klíčová slova

Komfortní zóna, motivace, riziko, strach, pracovní výkon, limit, flow, práce

Abstract

The aim of this bachelor thesis is comprehensive familiarization of the reader with comfort zone and its effect on our satisfaction, especially satisfaction at work. The theoretical part contains 4 parts: what is the comfort zone, why do we have to get out of it, why don't we get out of it and how to get out of it. Through the flow state, which important part is the comfort zone, it gets to its important effect on our satisfaction, especially satisfaction at work. It refutes the statement, that we are more happy and satisfied after the working hours. It proves by scientific methods, that we are more happy at work and that the main contribution makes the flow state, which contains comfort zone. The practical part contains verification of conclusions made in the theoretical part using questionnaire survey, including the paradox of working or the existence of psychological limits.

Key words

Comfort zone, motivation, risk, fear, work performance, limit, flow, work

Obsah

Obsah.....	10
Úvod.....	12
1. Co to je komfortní zóna.....	15
1.1 Limity a jejich vliv na komfortní zónu?.....	18
2. Proč vystupovat ze své komfortní zóny.....	20
2.1 Odpověď na „proč“ skrze smysl života.....	21
2.2 Vztah komfortní zóny a stavu flow.....	22
2.3 Autotelické prožívání.....	24
2.4 Autotelické prožívání a práce.....	25
2.5 Cesty do práce = cesty v mozku.....	30
2.6 Komfortní zóna brzdí váš rozvoj, dostala vás tam, kde jste teď.....	32
3. Smrt.....	33
3.1 Komfortní zóna = zóna umírání.....	35
4. Co nám brání vystupovat z komfortní zóny.....	35
4.1 Socializace vs. naše volba a kuráž.....	35
4.2 Komfortní zóna poskytuje bezpečí.....	36
4.3 Strach vystoupit z davu má jméno.....	37
4.4 Strach ze ztráty.....	37
4.5 Naučená bezmocnost.....	39
4.6 Asymptotický efekt.....	40
4.7 Chyby.....	41
5. Jak vystupovat ze své komfortní zóny.....	45
5.1 Injekce trochy rizika a nebezpečí.....	47
5.2 Ne každý, kdo se chová šíleně, to může svádět na výstup z komfortní zóny.....	48
6. Cíl a výzkumné otázky.....	50
7. Vyhodnocení dotazníkového šetření.....	50
8. Zodpovězení výzkumných otázek.....	62
9. Návrhy a doporučení ve vztahu ke zkoumaným jevům.....	63
10. Závěr praktické části.....	64

Závěr.....	65
Seznam použité literatury.....	66
Seznam obrázků	69
Seznam tabulek	70
Seznam grafů.....	71
Příloha 1 – Dotazník.....	72
Evidenze výpůjček	73

Úvod

Komfortní zóna se v poslední době stala velmi používaným výrazem, generace Y by pravděpodobně řekla, že je to buzzword. Ano, komfortní zóna je buzzword, stejně jako start-up, projekt, virální marketing, osobní rozvoj a spousta dalších.

Co to ale znamená, když je slovo buzzword? Pravděpodobně nejprve vznikne nějaká poptávka po výrazu, který by dostatečně dobře popsal určitý jev. To znamená, že dostatečně velký počet lidí na to, aby se slovo stalo známým, ho začne používat. Tedy popisuje něco, co mnoho lidí řeší a o co se zajímají. Po čase se vinou nadměry užívání takových slov stanou velmi otravná, protože každá začínající společnost je najednou start-up, každá drobnost je projekt a každý, kdo se ráno zapomene učesat, je hipster. Primární ale zůstává to, že se jedná o věc, která spoustu věcí zajímá, a právě proto jsem si také toto téma vybral pro svou bakalářskou práci.

Vzhledem k tomu, že ucelená publikace na téma komfortní zóny neexistuje, jako první cíl si tato práce klade definování 4 základních otázek: co to komfortní zóna je, proč bychom z ní měli vystupovat, proč z ní nevystupujeme a jak z ní vystupovat. Všechny tyto základní aspekty velmi úzce souvisí s naší spokojeností. Od komfortní zóny je neoddelitelný výraz flow, pro něhož je výstup z komfortní zóny jedním ze základních stavebních kamenů. A právě přes stav flow se celá práce soustředí na spokojenost v práci. Je totiž velmi paradoxní, že v práci zažíváme flow, které je z části způsobeno výstupem z komfortní zóny, daleko častěji, než ve volném čase.

V praktické části práce se soustředím na dotazníkové šetření a ověření poznatků z teoretické části v praxi. Mimo jiné se mi v ní podařilo potvrdit paradox souvislosti práce a flow nebo existenci psychických limitů.

Pan Jiří Menzel ve své knížce Tak nevím popisoval svůj pocit při jejím psaní tak, že o čem píše, o tom zároveň pochybuje a že se bojí vyjadřovat se kategoricky. Proto ji také pojmenoval Tak nevím. Mám pocit, že tato slova bere z duše všem autorům, kteří pracují na nějakém psaném projevu, a proto jsem přesně tento pocit prožíval při psaní také. (Menzel, 1996) Na jeho výrok ale velmi přesně odpovídá Austin Kleon ve své knížce Krad' jako umělec, kde říká, že kdyby čekal, až zjistí kdo je a co chce přesně psát, pořád by jen seděl a nedělal nic. Právě skrze to, že člověk začne a vystoupí ze své komfortní zóny, zjistí, kdo vlastně je a co chce vyjádřit. (Kleon, 2012)

Každopádně to, že nyní držíte tuto práci v rukou, dokazuje to, že z nějakého důvodu, který považujete vy osobně za dostatečně důležitý pro váš život, vás zajímá. Proto doufám, že se mi podaří nabídnout co nejvíce zajímavých myšlenek a postřehů. První z nich nabízím hned na úvod a vyjadřuje vlastně celý princip, proč je důležité řešit problematiku komfortní zóny:

„Get busy living or get busy dying“

(Útěk z věznice Shawshank, jeden z nejlépe hodnocených filmů světové kinematografie, volný překlad: Být zaneprázdněn žitím, nebo umíráním) (Darabnot, 1994)

TEORETICKÁ ČÁST

1. Co to je komfortní zóna

Status quo, neboli současný stav, často svádí k domněnce, že se jedná o konečný stav. Dříve se používal při ukončování bojů, kdy určoval, že vše zůstane tak, jak momentálně je. Jedné strany bude přesně tolik území, kolik ho aktuálně má, to samé u strany druhé. A přijde mi, že pohled na komfortní zónu je často stejný. Tak a takhle to teď bude, moje komfortní zóna je přesně takhle velká a tak už to od teď bude.

Mám z toho pocit, že status quo, který by se dal připodobnit k aktuální velikosti a stavu naší komfortní zóny, by se dal stejně připodobnit k dopravní značce stop. Zastavím do úplného zastavení, jak si všichni z autoškoly pamatujeme, a teprve potom se rozhlížíme a následně rozjíždíme. A já se domnívám, že by možná bylo lepší na Status quo pohlížet jako na značku dej přednost v jízdě. Podíváme se kolem sebe, zhodnotíme situaci a vyrazíme, žádné zastavování. Není tam taková nahrávka, že bychom měli zůstat stát na místě.

Komfortní zóna by se asi nejlépe dala přirovnat k útulnému, hedvábnému pelíšku, který pro nás představuje postel s hromadou peřin a polštářů. Je v ní teplo, bezpečno, nikdo po nás nic nechce, nic nám nehrozí, je to zkrátka komfortní. Ten pocit má rád asi každý, ale došli jste někdy do bodu, kdy jste v té posteli byli tak dlouho, že vás to najednou začalo hrozně štvtát? Došly vám díly oblíbeného seriálu nebo prostě už toho pelešení bylo moc a najednou jste potřebovali jít alespoň na roh pro chleba nebo si jít zaběhat? Nedá se v ní prostě být navždy!

Každý z nás má v životě ustálená schémata. Rádi si dáváme nálepky, že jsme takoví nebo makoví, a jsme na své názory a přesvědčení dost pyšní. Všichni rádi čteme stále stejné noviny, díváme se na stále stejný typ televizních pořadů nebo filmů, chodíme nakupovat do stejných obchodů, jíme stejné jídlo, které nám vyhovuje, nosíme stejný druh oblečení. To všechno je v pořádku a představuje to přesně naši postel s peřinou. Je to pohodlné a bezpečné. Ale pokud si tím odřízneme cestu k jiným možnostem, stanou se z nás zatvrzelí nudní patroni se zkostnatělými názory – a tedy s velkou šancí skončit někde, kde jsme vůbec nechtěli. (Templar, 2013)

Pro podrobnější popis toho, co to vlastně komfortní zóna je a jak vzniká, si půjčeme 3 příběhy ze 3 beletristických knížek, které se staly světovými bestsellery. Jen tyto tři příběhy ale zároveň vydají za stovky akademických výzkumů. Prvním z těchto příběhů bude začátek knížky Malý Princ, kde Antoine de Saint-Exupéry popisuje svou malířskou kariéru, která skončila dříve, než pořádně začala.

„ Když mi bylo šest let, viděl jsem jednou v knize o panenském pralese, která se jmenovala Příběhy ze života, krásný obrázek. Byl na něm hroznýš královský, jak polyká nějakého dravce.

Hodně jsem tehdy přemýšlel o dobrodružstvích v džungli a barevnou tužkou se mi podařilo nakreslit můj první obrázek.

Ukázal jsem své mistrovské dílo dospělým a zeptal jsem se jich, jestli jim nahání strach. Odpověděli mi: „Proč by nám klobouk měl nahánět strach?“

Moje kresba nepředstavovala klobouk. Představovala hroznýše královského, jak tráví slona. Nakreslil jsem tedy vnitřek hroznýše, aby to dospělí pochopili.

A dospělí mi poradili, abych přestal kreslit zavřené a otevřené hroznýše královské a abych se spíše zajímal o zeměpis, dějepis, matematiku a gramatiku. A tak jsem se ve věku šesti let vzdal nádherné kariéry malíře.

Později, když měl Exupéry namalovat beránka svému Malému princovi, moc se mu to samozřejmě nedařilo...

Moje kresba není samozřejmě tak půvabná, jako byl model. Ale není to moje vina. V šesti letech mě dospělí odradili od kariéry malíře a já jsem se nenaučil kreslit nic, kromě otevřeného a zavřeného hroznýše. (Exupéry, 2015)

Tento krátký úryvek velmi přesně popisuje vliv socializace na naši komfortní zónu. Když se budu snažit shrnout socializaci na pár řádcích, bude to vypadat asi takto:

Existují nějaké tři formy socializace – primární, sekundární a terciární. A také socializační faktory, kterými jsou nejčastěji rodina, škola, vrstevnická skupina, masmédiá... Zároveň má jistě vliv kultura, ve které se pohybujeme, její zvyky, tradice a normy, které se v dané kultuře považují za morální, nemorální atd.

Zároveň je v souvislosti se socializací dobré si uvědomit, že tvar a rozsah naší komfortní zóny tedy rozhodně není něčím, co by bylo zcela na nás. Skvělé je, že tvar a rozsah své komfortní zóny můžeme zcela přeformulovat, zvětšit a změnit, ale že základ, který máme, opravdu není zcela na nás. Pokud jste vychovávaní přísnými rodiči, máte jinou komfortní zónu, než někdo, kdo je vychováván benevolentněji. Někdo, kdo žije v Americe, má jinou komfortní zónu, než někdo, kdo žije v Česku, a ten zase jinou než ten, kdo žije na Madagaskaru. Ten, kdo je od mala vychováván v naprostém blahobytu a má všechno, na co si vzpomene, má také úplně jinou komfortní zónu, než někdo, kdo žije s dalšími třemi generacemi v 1+KK na hranici chudoby.

V příběhu o Malém princí je tedy značně patrný vliv primární socializace, která má u něho za následek, že se nenaučil dost dobře kreslit. Na druhou stranu bych nerad, aby tato kapitola vyzněla jako úplná tryzna na socializaci. Socializace je samozřejmě zcela zásadní faktor pro vývoj společnosti i každého jedince a život bez ní by dnes nebyl téměř možný. Když se ale podíváme čistě na komfortní zónu, s vědomím že na celou naši osobnost má především velmi podstatný důležitý a kladný vliv, je socializace jedním z hlavních faktorů, které ji utvářejí. Samozřejmě opět i tím pozitivním směrem, protože, stejně jako Exupéry se na úkor malování patrně lépe naučil zeměpis, dějepis, matematiku a gramatiku, zabraňuje nám, abychom běhali nazí po městech, házeli po sobě banány a skákali si po hlavách. Pouze je důležité si vliv socializace uvědomovat.

Druhý příběh vypráví Paulo Coelho ve své knížce Alchymista:

Santiago ho pozoroval, jak jde ke koni a vytahuje dlouhý zahnutý meč. Tím narýsoval na zemi kruh a hada dal doprostřed. Plaz se okamžitě utišil. „Nemusíš se bát,“ řekl Alchymista. „Ten se odsud nehne. (Coelho, 2005)

Tento úryvek krásně navazuje na příběh o socializaci a zároveň vytváří můstek k dalšímu faktoru, který naši komfortní zónu do značné míry ovlivňuje – limitům, které si nastavíme my sami.

Přestože Alchymista narýsoval na zem kruh, do kterého hada umístil (za čímž si můžeme představit vliv socializace), právě samotný had je tím, kdo tento faktor

považuje za omezující a z namalovaného kruhu se neodplazí. Za tím naopak vidíme vliv limitů, které považujeme za omezující my sami.

Limity, které považujeme za nepřekročitelné, popisuje ve třetím příběhu Robin Sharma, který tvrdí, že hranice našeho vlastního života jsou tam, kde si je sami stvoříme a že jediný limit, který máme, je ten, který si sami vytvoříme. Jakmile se odvážíme vystoupit z kruhu svého vlastního pohodlí a začneme zkoumat neznámé, které leží mimo něj, teprve tehdy začneme odkrývat svůj opravdový lidský potenciál. (Sharma, 2009)

1.1 Limity a jejich vliv na komfortní zónu?

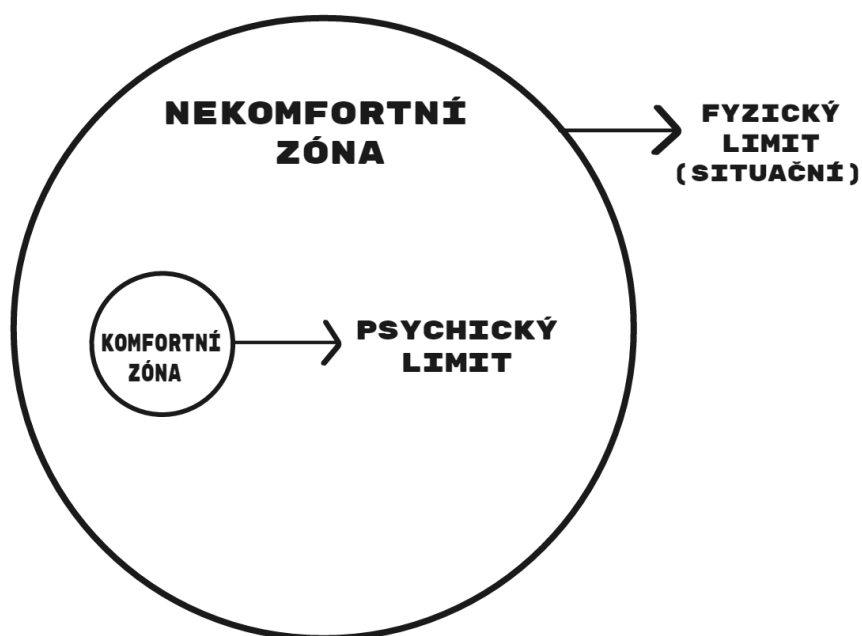
Komfortní zóna se sice dá rozdělit na psychickou a fyzickou, ale její rozdělení by vypadalo asi jako 1% fyzická a 99% psychická.

Za fyzickou komfortní zónu se v zásadě dá pokládat pouze skutečná vzdálenost v délkových jednotkách, která je pro nás od určitého předmětu, člověka nebo zvířete komfortní a při jejím překročení nekomfortní. Přesně touto problematikou se zabývá proxemika, jakožto jeden z druhů neverbální komunikace. Jedním ze světově nejznámějších průkopníků této disciplíny byl navíc český psycholog Jaro Křivohlavý, který v této souvislosti například popsal takzvaný společenský tanec, který zjednodušeně znamená vzájemné zkoušení vhodné vzdálenosti dvou lidí při rozhovoru, které se nakonec ustálí v oboustranně přijatelné vzdálenosti. (Křivohlavý, 1988) Například v dopravním prostředku se naše komfortní zóna od ostatních neznámých lidí přirozeně zmenšuje. Komfortní zóna pro sledování krokodýla je pro někoho metr, pro někoho metrů deset. Komfortní zóna pro stání vedle jedoucího auta je pro někoho pár centimetrů, pro jiného několik metrů. Fyzická komfortní zóna je ale v podstatě to, že vezmeme toto slovní spojení doslovně a chytíme tak sami sebe za slovo. Vezmeme fyzickou zónu a komfort považujeme pouze za určovatele její velikosti. Když se ale zamyslíme trochu hlouběji, zjistíme, že i fyzická komfortní zóna je určována naší myslí a dá se posouvat.

Definice komfortní zóny tedy vypadá následovně:

Stav mysli, která v daném okamžiku a za daných podmínek považuje situaci za komfortní. Přičemž komfortní znamená především bezpečný, pohodlný a bez rizika.

Příčemž komfortní zóna, o které se chceme bavit, je právě ta psychická. Jak jsme si již nastínili, v podstatě celá komfortní zóna je psychická, pokud to nevezmeme doslovně, což nemá moc velký význam. A právě tato složka komfortní zóny, potažmo celá komfortní zóna, velmi úzce souvisí s našimi limity. Limity bychom, stejně jako komfortní zónu, mohli rozdělit na fyzické a psychické. Příčemž toto rozdělení už bude o něco vyrovnanější, než rozdělení komfortní zóny na fyzickou a psychickou a také bude mít větší smysl. Na druhou stranu je obrovské množství našich limitů, které pokládáme za fyzické, ve skutečnosti pouze limity psychickými.



Obrázek 1: Vztah komfortní zóny a fyzických a psychických limitů (zdroj: autor)

Řekněme, že někdo si myslí, že udělá maximálně 12 dřepů za 10 vteřin. To je limit psychický a právě tento limit určuje naši komfortní zónu.

Následně zjistí, že udělá 16 dřepů za 10 vteřin. Opravdu to pokusem vyzkouší, zkusí to několikrát a vyjde mu, že více, než 16 neudělá. To je jeho fyzický limit v počtu dřepů za 10 vteřin. Tento limit omezuje celou zónu.

Z toho pomalu začíná vyplývat, že psychické limity nás poměrně značně brzdí, č čímž asi bude většina z nás souhlasit. No a když se nyní ještě jednou podíváte na obrázek

vztahů mezi naší komfortní zónou a limity, zjistíte, že psychické limity jsou tím, co určuje naši komfortní zónu. Z toho se, myslím, dá vyjádřit poměrně jednoduchý závěr, a to, že komfortní zóna je něčím, v čem jsme zabržděni, a jsme v tom zabrždění pouze našimi psychickými limity.

Závěrem si tedy povězte, že rozdělovat komfortní zónu na psychickou a fyzickou v podstatě nedává smysl. To, co se rozdělit na fyzické a psychické dá, jsou limity, které naši komfortní zónu určují.

2. Proč vystupovat ze své komfortní zóny

„Kdo má svém životě nějaké proč, ten snese téměř každé jak.“

Friedrich Nietzsche

Tak a tohle je dinosaurus, víš Honzíku? Jo, a proč je tak velký? No protože žil už dávno, všude tu bylo více místa, tak se sem vešel. A proč žil už dávno? No, protože naše planeta je už hodně stará a někdo tu předtím žít musel. A proč jsme tu nežili už my? No, víš, museli jsme se postupně vyvinout. A proč jsme se museli vyvinout? No, protože nejdřív tu byly opice a pak teprve my. A proč opice? No protože ne psi, jdi si koupit lízátko!

Někdo to zná ze své zkušenosti, někdo zprostředkovaně, každý ale již zaregistroval, že slovíčko „Proč“ je dětmi poměrně oblíbené. Chtějí se dozvědět víc, jsou zvědavé a nechtějí dělat něco, co jim nedává smysl. Někteří lidé si tuto otázku ale přenášejí do dospělosti více, než jiní. Tady máte domácí úkol, kde musíte zjistit, jak přesně vypadá trávicí soustava stonožky! A proč? No, protože jsi ve škole! Tady budeš stát na červené, i když nikde okolo ani živáček! A proč? No, protože takové jsou dopravní předpisy! Teď pilně studuj vysokou školu, abys získal titul! A proč? No, protože tak to prostě je, studuješ, pracuješ, o víkendech máš volno, pak důchod, pak houpací křeslo. Někde mezitím možná dovolená v bývalé Jugoslávii a automobil. Fajn!

A přesně proto, abych netvrdil, že uvědomování si naší komfortní zóny a vystupování z ní je důležité jen tak, protože to tak je, tak na následujících stránkách popíši důvody, proč tomu tak je.

2.1 Odpověď na „proč“ skrze smysl života

První, na co je zapotřebí si odpovědět, je hned ta největší otázka. Řekněme otázka Života, Vesmíru a vůbec. Možná ji můžeme trochu specifikovat na to, co je smyslem našeho života nebo co si od něho slibujeme. A pokud se nespokojíme s tím, že odpověď je 42, dojdeme asi postupně k tomu, že tím smyslem pro nás je něco ve smyslu cítit se dobře, zažívat štěstí, být spokojení. Tohle je samozřejmě otázka, jejíž shrnutí na 5 řádků je v podstatě nesmysl, ale nechme to tak. Pro naše potřeby je smyslem života zažívat štěstí.

John Lennon jednou prohlásil nesmrtelný výrok, ve kterém říká:

„Když mi bylo pět, máma mi říkala, že štěstí je klíčem k životu. Když jsem pak šel do školy a ptali se mě, čím chci být, až vyrostu, napsal jsem: Chci být šťastný. Řekli mi, že jsem nepochopil zadání. Já jim odpověděl, že nepochopili život.“

Takže zůstaneme u toho, že my jsme ho na pěti řádcích pochopili, když už to říkal i John Lennon. Na druhou stranu se můžeme opřít i o další tvrzení v tomto směru

Už před 23 staletími soudil Aristoteles, že více než cokoli jiného lidé hledají štěstí. Zatímco štěstí hledáme pro ně samé, všechny ostatní cíle – zdraví, krása, peníze nebo moc – pro nás mají cenu jen proto, že očekáváme, že nám přinesou štěstí.

A z trochu aktuálnější doby můžeme zabrouzdat do dalšího tvrzení.

Všechno živé má jediný cíl, a tím je prožívání vrcholného štěstí. Všechno ostatní, o čem přemýšlíte, co říkáte nebo děláte, je závislé na této funkci. Vaše duše nemá nic jiného na práci a nic jiného ani dělat nechce. Smyslem života není někam se dostat – smyslem života je uvědomit si, že tam už jste a že jste tam vždycky byli. Vždycky a v každém okamžiku něco tvoříte. Smyslem života je tvořit to, čím jste, a pak to poznávat a zakoušet. (Walsch, 1999)

Když se tedy shodneme na to, že je pro nás nesmírně důležité dosahovat štěstí, má pak i smysl řešit, jak ho dosahovat. Přičemž mnoho lidí si myslí, že je člověk šťastný, když mu jde všechno samo. Výzkum štěstí však říká pravý opak: Překonávání těžkých

situací a úspěšné zvládnutí problémů činí lidi šťastnými – a dodá jim sebevědomí. (Zitelmann, 2012)

Bylo například zjištěno, že zvířata – včetně ryb, ptáků, myší, šimpanzů a jiných opic – dávají přednost delší, náročnější cestě za potravou před cestou přímou a jednoduchou. Všechna tato zvířata zjevně mají ráda, když si mohou jídlo zasloužit – samozřejmě pokud požadovaná námaha není příliš velká. Ze všech zvířat, která kdy byla podrobena testům, jen jedno jediné vždy preferuje tu nejsnadnější a nejlínější cestu. Je to samozřejmě nám dobře známá a vždy tak elegantně racionální kočka. (Ariely, 2011)

Příklad podobného zjištění najdeme i přímo u lidí, nemusíme ho hledat pouze u zvířat. Firma Pillsbury v padesátých letech uvedla na trh výrobek, který byl plně připravený k upečení, ale ten se neujal Teprve když firma Pillsbury nedala do směsi sušená vajíčka a požádala kuchařky, aby do směsi přidaly čerstvá vejce, prodeje se rozběhly. Přidat vejce a jednu či dvě další přísady zjevně hospodyňkám v padesátých letech stačilo, aby se z prefabrikátu stala hrdě servírovaná pochoutka. Tento nápad vešel do dějin jako „vajíčková teorie“. Psycholog a behaviorální ekonom Dan Ariely tuto skutečnost definuje tak, že smutná pravda podle něho je, že když si všechno necháme udělat od profesionálů, získáme sice volný čas na relaxaci, ale vzdáváme se velkého potěšení. Nikdy neprožijeme námahu z vlastního výkonu – a právě ta je i podle něho základem dlouhodobé radosti. (Ariely, 2011)

2.2 Vztah komfortní zóny a stavu flow

Pravděpodobně nejvýznamnější studii, která se týkala štěstí, prováděl Mihaly Csikszentmihalyi a publikoval ji ve své knížce Flow – O Štěstí a smyslu života.

Flow, neboli plynutí, je podle něho stav, v němž jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. (Csikszentmihalyi, 2015)

K radostným prožitkům podle něj dochází tehdy, když člověk nejenom splnil nějaké dřívější očekávání, uspokojil nějakou svou potřebu a touhu, ale když také zašel za hranice toho, nač byl naprogramován, a dosáhl něčeho nečekaného, co si předtím možná ani nedovedl představit. To je nesmírně důležité propojení s komfortní zónou. Bez toho, abychom z ní vystoupili, nemůžeme dlouhodobě dosahovat štěstí. Prožitky naplněné radostí jsou charakterizovány právě tímto pohybem vpřed: pocitem

novosti, dosažení nějakého cíle. Hrát tenis tak, aby to rozšířilo naše schopnosti, nám přináší radost, a stejně tak číst knihu, jež nám odhaluje věci v novém světle, nebo vést rozhovor, který nás vede k vyjádření myšlenek, o nichž jsme ani nevěděli, že je máme. Zvítězit v boji s konkurencí v byznysu nebo dokončit úspěšně jakýkoliv kus dobré práce přináší radost. Žádný z těchto prožitků nemusí být zvláště příjemný, když ho právě proděláváme, ale později si je vybavíme a řekneme si: „To byla opravdu zábava, „ a přejeme si to prožít znovu. Po takovém radostném prožitku víme, že jsme se změnili, že naše já vyrostlo: V určitém smyslu jsme se díky němu stali komplexnějšími osobnostmi. (Csikszentmihalyi, 2015)

Ten samý autor také přibližuje tuto problematiku na příkladu sportu. Jednoduchý způsob, jak nalézt podněty a úkoly, je vstoupit do nějaké situace, kde se soutěží. Odtud plyne velká přitažlivost všech her a sportů, které staví jednu osobu nebo tým proti druhému. Soupeření je z mnoha důvodů rychlý způsob, jak rozvinout celé své já: „Ten, kdo s námi zápasí,“ napsal Edmund Burke, „posiluje naše nervy a zdokonaluje naše schopnosti. Náš protivník je náš pomocník.“ Úkoly soutěže mohou být stimulující a přinášet radost. Ale když nám začne jít více o porážku protivníka než o to, abychom podali co nejlepší výkon, radost zmizí. Soutěžení přináší radost jen tehdy, když znamená zdokonalování dovedností jedince. Když končí u pouhé snahy o vítězství, přestává být zábavné. (Csikszentmihalyi, 2015)

A to samé tvrdí Timothy Gallwey ve své publikaci Vnitřní hra tenisu, založené na jeho dlouholeté praxi s vrcholovými sportovci a manažery.

Uvádí tuto teorii na příkladu surfařů. Surfař nechce jet na vlně k pláži, přestože vyčkává na moři, až přijde nejvyšší vlna, kterou si zrovna troufá zvládnout. Kdyby chtěl být jen obdivován, mohl by se předvést na středně vysoké vlně. Proč surfař čeká na velkou vlnu? Odpověď byla jednoduchá a vysvětlovala záhadu, která zahaluje pravou podstatu soutěžení. Surfař čeká na velkou vlnu, protože pro něj tato vlna představuje výzvu. Váží si překážek, které vlna staví mezi něj a jeho cíl – jet po ní k pláži. Proč? Protože právě tyto překážky, velikost a hřmící síla vlny vyžadují maximální úsilí. Jen při překonávání největších vln musí využít veškerý svůj um, všechnu svou odvahu a soustředění, pouze tehdy si může uvědomit skutečné hranice svých schopností. V tomto bodě často dosáhne svého maxima. Jinými slovy – čím obtížnější překážce surfař čelí, tím má větší příležitost objevit a rozvinout svůj skutečný potenciál. Tento potenciál v něm možná byl vždy, ale dokud se neprojeví v akci, zůstává sám před sebou skrytý. V tomto procesu sebeobjevování jsou

překážky velmi potřebnou složkou. Všimněte si, že surfař v tomto příkladu není na moři, aby si něco dokázal, není venku, aby ukazoval sám sobě nebo světu, jak je ohromný, ale jen odhaluje své skryté schopnosti. Bezprostředně a přímo čerpá ze svých vlastních zdrojů, a tím zlepšuje své sebepoznání.

Na tomto příkladu ukazuje základní význam vítězství. Vítězství je podle něho definováno jako překonávání překážek při cestě k cíli, ale hodnota vítězství je jen tak velká, jakou hodnotu má dosažený cíl. Samo dosažení cíle nemusí být ani tak hodnotné jako zkušenost, kterou přináší maximální úsilí při překonávání překážek. Cesta může přinést větší odměnu než samo vítězství. (Gallwey, 2015)

Na tuto poslední Gallweyovu myšlenku, tedy, že cesta může přinést větší odměnu, než samo vítězství opět navazuje Csikszentmihalyi svým pojmem - autotelické prožívání.

2.3 Autotelické prožívání

Klíčovým prvkem optimálního zážitku je to, že se stává sám sobě cílem. Dokonce, i když se do něj nejdřív pustíme z jiných důvodů, později nás činnost vedoucí k prožitku flow pohltí a přinese nám vnitřní uspokojení. Chirurgové o své práci říkají: „Přináší mi takovou radost, že bych to dělal, i kdybych nemusel.“ A mořeplavci vypovídají: „Tahle loď mě stojí spoustu času i peněz, ale stojí to za to – nic se nemůže vyrovnat pocitu, který mám, když se plavím po moři.“

Termín „autotelický“ se odvozuje ze dvou řeckých slov: auto znamená „samo-“, a telos znamená „cíl“. Označuje na sebe zaměřenou, soběstačnou aktivitu, která se nevykonává s očekáváním budoucího prospěchu, ale jednoduše proto, že samo její vykonávání má pro nás hodnotu. Hrát na burze proto, aby člověk vydělal peníze, není autotelický zážitek. Ale hrát proto, aby člověk prokázal své dovednosti v předvídání budoucích trendů, autotelickým zážitkem je – přestože výdělek, měřený dolary a centy, je přesně stejný. Učit děti proto, aby z nich vyrostli dobří občané, není autotelické, zatímco učit je proto, že člověk je rád ve styku s dětmi, autotelické je. Vnější efekt těchto dvou situací je zdánlivě totožný. Rozdíl je v tom, že když je zážitek autotelický, člověk se soustřeďuje na určitou činnost kvůli ní samotné. Když není autotelický, pozornost se soustřeďuje na výsledky této činnosti.

Většina věcí, které děláme, není ani čistě autotelická, ani čistě exotelická (jak budeme nazývat činnosti vykonávané pouze z vnějších důvodů), ale je kombinací obou. Chirurgové obvykle začnou studovat svůj obor z exotelických důvodů: Chtějí pomáhat lidem, vydělat si peníze, dosáhnout prestiže. Pokud mají štěstí, po nějaké době se jim začne jejich práce líbit a pak se pro ně chirurgie stane z velké části také autotelickou činností. Některé věci, které jsme z počátku nuceni dělat proti své vůli, se postupem času změň v aktivity, jež jsou pro nás vnitřně uspokojivé. (Csikszentmihalyi, 2015) Mimochodem, všimli jste si někdy, jak jsou zvířata v každém okamžiku autotelická, jak žijí pouze v přítomném okamžiku? Domnívám se, že to je na nich jedna z těch nejužasnějších věcí. Možná právě proto nám často dodávají pohodu, klid, energii. A to natolik, že jsou jedním ze základních kamenů feng-šuej.

Jedním z nejzajímavějších příkladů toho, jak se jev, jemuž říkáme flow, jevil myslitelům dávnověku, je pojem ju, o němž se hovoří asi před 2300 lety ve spisech taoistického učence jménem Čuang-c'. Ju je synonymem pro správný způsob sledování Cesty zvané též Tao: Překládá se jako „putování“, jako „chůze, aniž bychom se dotkli země“, nebo jako „plavba“, „let“ či „plynutí“. Čuang-c' věřil, že k dosažení ju je třeba žít bez starostí o odměnu vnějšího světa, spontánně a s naprostým zaujetím – zkrátka přesně tak, jak to odpovídá autotelickému prožívání.

2.4 Autotelické prožívání a práce

Z nějakého podivného důvodu máme my lidé pocit, že při práci nemůžeme zažívat flow, přičemž ve skutečnosti lidé při práci v zaměstnání dosahují stavu flow – hlubokého soustředění, vysokých a vyvážených úkolů a dovedností, pocitu kontroly dění a uspokojení – asi čtyřikrát častěji než při sledování televize. (Csikszentmihalyi, 2015)

Kde práce získala tak špatnou pověst? A proč vlastně? Zajímavou myšlenku jako odpověď na tuto otázku nastolil sám Csikszentmihalyi.

Adama Bůh za trest za neposlušnost poslal, aby v potu tváře obdělával zemi. Pasáž v knize Genesis, která tuto událost popisuje, je výrazem toho, jak většina kultur a zvláště ty, které dosáhly komplikované úrovně „civilizace“, chápu práci – jako prokletí,

jemuž je potřeba se za každou cenu vyhnout. Je pravda, že vzhledem k neefektivnímu způsobu fungování světa vyžaduje uspokojení základních potřeb a přání spoustu energie. Dokud jsme se nestarali o to, jak moc jíme, jestli bydlíme v pevných a dobře zařízených domech nebo jestli si můžeme pořídit poslední vymoženosti techniky, tížila nás nutnost práce jen mírně, jako je to u kočovných kmenů v poušti Kalahari. Ale čím více psychické energie investujeme do materiálních cílů, které jsou čím dál nedosažitelnější, tím obtížnější je jejich uskutečnění. Potřebujeme na to vynakládat stále více námahy, duševní i tělesné, a spotřebováváme stále více přírodních zdrojů, abychom uspokojili své stále se zvyšující požadavky. Po většinu dějin se velká část lidí, kteří žili na periférii „civilizovaných“ společností, musela vzdát jakékoli naděje na radostný život, aby se mohly uskutečnit sny několika jedinců, jimž se podařilo žít na úkor ostatních. Velké výkony, které odlišily civilizované národy od těch primitivních – jako pyramidy, Velká čínská zeď, Tádž Mahal a chrámy, paláce a přehrady starověku -, byly obvykle dílem otroků přinucených uskutečňovat ambice svých vládců. Nepřekvapuje, že práce získala dost špatnou pověst. Někdy se ale naopak kultura vyvine takovým směrem, že každodenní nutné práce se velice přiblíží činnostem, které poskytují zážitek flow. Existují skupiny lidí, pro něž jsou jak práce, tak rodinný život plné výzev, a přesto harmonicky skloubené. Ve vysokohorských údolích Evropy, v alpských vesnicích ušetřených průmyslové revoluci existují ještě společenství takového typu. Je zajímavé vidět, jak lidé prožívají práci v tom „tradičním“ prostředí, při životním stylu rolníků, který všeobecně převládal ještě před několika generacemi. Tým italských psychologů vedených profesorem Faustem Massiminim a doktorkou Antonellou Delle Faveovou se nedávno dotazoval některých obyvatel takových společenství. (Delle Fave, a další, 1988)

Nejnápadnějším rysem podobných míst je, že ti, kdo tam žijí, jsou zřídka schopni rozeznat práci od volného času. Dalo by se říct, že pracují 16 hodin denně, ale na druhé straně by se dalo tvrdit, že nepracují nikdy. Jedna místní obyvatelka, Serafina Vinonová, je šestasedmdesátiletá žena z malé chaloupky v Pont Trentaz, nacházejícím se v oblasti Val d'Aosta v italských Alpách. I ve svém věku vstává v pět ráno, aby podojila krávy. Pak uvaří velkou snídani, uklidí dům a podle počasí a ročního období vezme své stádo na louky pod ledovce, stará se o ovocný sad nebo myká vlnu. V létě tráví celé týdny na vysoko položených pastvinách a seče trávu. Seno pak snáší ve velkých balících na hlavě několik mil daleko do stodoly. Došla by tam za poloviční dobu, kdyby chodila přímou cestou, ale ona raději prochází po

neviditelných klikatých chodníčcích, aby uchránila svahy před erozí. Po večerech si třeba čte, vypráví svým pravnoučatům příběhy nebo hraje na harmoniku při setkání s přáteli a příbuznými, kteří přicházejí do jejího domu několikrát týdně. Když se Serafíny zeptali, co v životě dělá nejraději, neměla problémy s odpovědí: Dojí krávy, žene je na pastvu, prořezává stromy v sadu, myká vlnu... zkrátka to, co má nejradši, je přesně totožné s tím, co dělá celý život. Jejími vlastními slovy: „Dává mi to velké uspokojení. Být venku, mluvit s lidmi, být s mými zvířaty... Mluvím se všemi – s rostlinami, ptáky, květinami, i zvířaty. Všechno v přírodě člověku dělá společnost: Vidím, jak se příroda s každým dnem vyvíjí. Cítím se čistá a šťastná. Lituji, když se unavím a musím se vrátit domů... i když musím hodně pracovat, je to moc krásné.“ A když se jí zeptali, co by udělala, kdyby měla k dispozici všechen čas a peníze světa, Serafína se zasmála – a zopakovala stejný seznam činností: Dojila by krávy, brala je na pastvu, udržovala by sad, mykala by vlnu. Ne že by si neuvědomovala možnosti, které nabízí městský život: Občas se dívá na televizi a čte si časopisy a mnoho z jejích mladších příbuzných žije ve velkých městech a vede pohodlný život, k němuž patří auta, různé technické vymoženosti a prázdniny v cizině. Ale ani ten nejmódnější a nejpohodlnější život Serafinu nepřitahuje. Je dokonale vyrovnaná a spokojená s rolí, kterou má ve vesmíru. (Csikszentmihalyi, 2015)

Tyto myšlenky postupně začínají naznačovat, že ne zcela dobře chápeme význam oné cesty, ju, tao, ať již to budeme nazývat jakkoliv. Malý příklad z knížky, která je běžnému čtenáři asi o trochu bližší.

„Dobrý den,“ řekl malý princ.

„Dobrý den,“ řekl obchodník.

Obchodoval s dokonalými pilulkami, zahánějícími žízeň. Stačí spolknout pilulku týdně a člověk už nepotřebuje pít.

„Proč to prodáváš?“ zeptal se malý princ.

„Ušetří to spoustu času,“ odpověděl obchodník. „Odborníci to spočítali. Týdně člověk ušetří padesát tři minut.“

„A co člověk udělá za padesát tři minut?“

„Co chce...“

„Já kdybych měl padesát tři minut navíc,“ řekl malý princ, „šel bych pomalu ke studánce...“ (Exupéry, 2015)

Obchodník vlastně popírá smysl cesty a soustředí se pouze na výsledek. Důležitost cesty, ale potvrzuje i významný český psycholog Marin Jelínek, který uvádí, že cesta a cíl by se měli vzájemně doplňovat a jejich důležitost by pro nás ideálně měla být padesát na padesát. (Jelínek, 2014)

Nás ale stále spíše vystihuje pohádka o Petrovi, kterou jsem jednou četl. V ní malý Petr potká kouzelnou vílu, která mu dá nitku, za kterou když zatáhne, posune se ve svém životě tam, kde by chtěl být. Petr si na ni poprvé vzpomene ve škole, kdy nejvíce touží po tom, aby už bylo po škole doma. Za nitku zatáhne a je doma. Později zatouží po tom, být teenager, zatáhne a přání se splní. Není to ale pořád podle jeho představ a přeje si být o něco starší a mít již více odpovědnosti. Zatáhne za nitku a přání se splní. Později si přeje být ještě starší, mít vlastní dům, auto, později ještě trochu, být moudřejší a najednou je těsně před smrtí, všichni jeho milovaní jsou mrtví a žádný pocit štěstí se za celou dobu nedostavil. V této pohádce to nakonec skončí dobře, víla se objeví znovu, vše napraví a Petr se probudí opět mladý ve škole předtím, než poprvé zatahal za nitku. (Sharma, 2009)

Ale co když se u nás na konci života tato víla neprobudí? Výborně to jednou definoval Petr Ludwig, jsme takoví „cíloví feťáci“. Dáme si cíl, dřeme, dosáhneme cíle, den jsme „nafetovaní“ dosažením cíle, a znovu. A znovu, a znovu... (Ludwig, 2013)

Na naše chápání cíle, cesty a celkově toho, co ke svému štěstí potřebujeme, má nesporně velký vliv i kultura, ve které žijeme (tedy jsme zpět u socializace, kterou jsme na počátku označili za jeden z hlavních faktorů, které naši komfortní zónu ovlivňují). Následující příběh to vypráví jasně:

Jistý americký podnikatel trávil na radu lékaře dovolenou v malé mexické vesnici na pobřeží oceánu. Hned první ráno ho zastihl naléhavý telefonický hovor z kanceláře. Protože se mu nepodařilo znovu usnout, vydal se na molo, aby si „vyčistil hlavu“. Do přístavu právě připlula rybářská loď. Na palubě byl všeho všudy jeden rybář a několik velkých tuňáků. Američan mexickému rybáři pochválil jeho úlovek a zeptal se ho:

„Jak dlouho ti trvalo je chytit?“

„Chvilku,“ odpověděl mu Mexičan překvapivě dobrou angličtinou.

„Proč nezůstaneš na moři déle a nenachytáš víc ryb?“

„Mám dost na to, abych uživil rodinu a pár jich dal přátelům,“ odpověděl Mexičan, zatímco vykládal úlovek.

„Ale... co pak děláš v čase, který ti zbude?“

Mexičan se na podnikatele zadíval a rozesmál se. „Dlouho spím, trochu rybařím pro zábavu, hraji si s dětmi, s mou ženou Julií si dopřávám siesty, večer jdu do vesnice, dám si víno a kamarády hrajeme na kytary. Mám rušný a bohatý život, seňore.“

Američan se zasmál a napřímil se. „Mám MBA z Harvardu a mohu ti pomoci. Rybař déle a z výdělků si kup větší lodě. Brzy si budeš moci pořídit několik lodí a mít ještě větší úlovky. Nakonec budeš mít celou flotilu rybářských lodí.“

A pokračoval: „Nebudeš svůj úlovek prodávat prostředníkům, ale přímo spotřebitelům. Časem si otevřeš vlastní konzervárnu. Budeš kontrolovat výrobek, zpracování i distribuci. Budeš samozřejmě muset opustit tuhle vesnici a přestěhovat se nejdříve do Mexico City, potom do Los Angeles a nakonec do New Yorku, odkud budeš moci dobře řídit své rozšiřující se podnikatelské aktivity.“

Rybář se ho zeptal: „Jak dlouho to bude, seňore, trvat?“

„Tak patnáct nebo dvacet let. Nanejvýš pětadvacet.“

„Ale co potom, seňore?“

Američan se rozesmál a řekl: „To je na tom to nejlepší. Až nastane vhodný okamžik, oznámíš úpis primárních emisí akcií, prodáš svoji společnost jiným lidem a budeš velmi bohatý. Vyděláš miliony.“

„Miliony seňore? A co potom?“

„Potom odejdeš na odpočinek a odstěhuješ se do malé rybářské vesnice na pobřeží, budeš dlouho spát, rybařit pro zábavu, hrát si s dětmi, užívat si siestu s manželkou a každý večer chodit do vesnice, kde budeš popíjet víno a s kamarády hrát na kytaru...“

(Ferriss, 2010)

Na tomto příběhu je jasně znát, jak podnikatel míří za cílem, zatímco rybářovi jde o cestu. Na druhou stranu bych tento příklad nebral úplně doslova, protože rybář v něm také symbolizuje člověka, který je ve své komfortní zóně silně zakořeněný a nechce z ní příliš vystoupit. S tímto příběhem rezonuje i myšlenka Stanislava Gálíka.

„Vypadá to, že bohatí lidé se po dosažení všeho toho úspěchu a majetku opět vrací ke každodenním radostem, jako každý jiný člověk. Čas s rodinou. Procházky. Přečíst si knihu. Něco si uvařit. Rozdíl, který vnímají, je pouze to, že peníze přinášejí obrovskou svobodu. To je ten rozdíl. Jíš, co chceš. Cestuješ, kam chceš. Koupíš si, co chceš. A ti filantropičtější jedinci doplní, že můžeš pomáhat, komu chceš.“ (Gálik, 2016)

A právě ta mi přijde jednou z nejdůležitějších, protože pokud se na tu cestu nevydáme, nemůžeme si zvyšovat sebevědomí o sobě. Nemůžeme získávat ocenění druhých (jasně, na to by člověk neměl tolik dát, ale pořád jsme tvorové společenští a z biologického hlediska nechceme být svým okolím nenávideni). Nemůžeme se propracovat k finanční nezávislosti, která je dnes nesmírně důležitým prvkem. A tohle všechno shrnul ve svém projevu na Stanfordu v roce 2005 Steve Jobs jako „connecting dots“ (spojování teček). Tato jeho myšlenka by se zjednodušeně dala vyjádřit ve smyslu, že když nebudeme určité věci podnikat, nebudeme hledat dobrodružství, nebudeme podnikat nové cesty a vystupovat ze své komfortní zóny, nebudou se v budoucnu moci spojit žádné „tečky“. Když se například jako malí nenaučíme plavat, neuděláme později přijímací zkoušky na sportovní akademii, tím pádem nezískáme patřičné vzdělání v oboru, ve kterém bychom chtěli pracovat, nebudeme dělat to, co nás baví... (Jobs, 2005)

2.5 Cesty do práce = cesty v mozku

„Your life begins at the end of your comfort zone“

(Váš život začíná za hranicemi vaší komfortní zóny) (Walsch, 1999)

Tuto zajímavou větu pronesl Neal Donald Walsch, americký autor knižní série Hovory s Bohem a stala se jednou z prvních vlaštovek, které podnítily diskuzi o komfortní zóně. Buďto budeme ze své komfortní zóny vystupovat a zažívat zajímavé, nové a zapamatovatelné zážitky, a nebo budeme zavřeni ve své komfortní zóně a budeme v ní pomalu umírat. Možná by bylo fajn si všimnout, co každý den děláme. Pamatujete si například, co jste dělali minulé pondělí? A není to špatně? Zkuste si napsat něco zajímavého, co se vám stalo každý den za poslední týden. A pokud se vám nic

zajímavého nestalo nebo si nemůžete vzpomenout, možná to značí, že ze své komfortní zóny zase tak moc nevystupujete.

Zkuste si teď vybavit cestu na místo, kam jezdíte opravdu často. Typicky například každý den do práce. Dopijete poslední hlt kávy, zavoláte na zbytek rodiny, že odcházíte a zapnete autopilota. Vyjdete ze svého domu, ujdete přesně 125 metrů, přejdete na stejném přechodu jako každé ráno, ujdete dalších 500 metrů a vlezete do autobusu, tím popojedete přesně 4 zastávky a vlezete do metra stejným vchodem jako vždy, z metra vylezete a dojdete naprosto identickou cestou jako každý den do kanceláře. Je to prostě rutina...

Nechci teď tvrdit, že je to špatně nebo dobře. Přičemž se sice stále více a více kloním k tomu, že naučené postupy jsou dobré spíše výjimečně. Většinou vedou ke snížení naší pozornosti, k omylům a celkově k menšímu bytí v přítomnosti. Nicméně nám naučené a rutinní postupy jistě i v některých věcech pomáhají. Nabízím pouze myšlenku, že někdy by třeba šlo vystoupit o zastávku autobusu dříve, vlézt do metra jiným vchodem, nebo třeba zkusit úplně jinou cestu nebo si zkusit stopnout auto.

Mnoho sportovců jezdí na zápasy stále stejnou cestou, dokud se jim daří. Když se jim začne nedařit, cestu změní. To je skvělý případ, kdy to funguje. Stále stejná cesta nabízí určitý rituál, který nás dostává do pohody. A dokud to tak funguje i s našimi cestami do práce, je to v pořádku. Pokud si ale uvědomíme, že už nám to tak nevyhovuje, je na čase to změnit.

Skvěle se také na cestě do práce dá demonstrovat to, jak funguje náš mozek. Tato každodenní cesta do práce se totiž poměrně shoduje s cestičkou, která je v našem mozku vyšlapaná pro určitou činnost. Stejně, jako se nám nechce vymýšlet novou cestu, nechce se mozku vyšlapávat novou cestičku, kterou bychom řešili určitý problém. Stejně jako pro nás, i pro náš mozek je nový postup časově i energeticky náročnější. Možná, že když ale jednou zkusíme jinou cestu do práce, objevíme nový obchod se skvělými zásadami, které nám přesně chyběly k lopatám, které potřebujeme už tři roky zprovoznit. Možná, že když vystoupíme o zastávku dříve, potkáme našeho šéfa, který tudy chodí každý den, a dáme se s ním do řeči. Možná, si s ním velmi sedneme a nakonec nás povýší. Možná, že když půjdeme do metra jiným vchodem, uvidíme v době přijímacích zkoušek na vysoké školy reklamu na jinou vysokou školu, než vídáme běžně. A možná do ní nakonec nastoupíme a otevře nám nové obzory. A možná se taky nic z toho nestane...

Pokud to ale nezkusíme, tak se to nestane určitě. A o tom to celé je a o tom také mluvil Steve Jobs, když zmiňoval spojování teček. Rozšiřovat si obzory, rozšiřovat svůj prostor pro volbu, zkoušet nové věci...

2.6 Komfortní zóna brzdí váš rozvoj, dostala vás tam, kde jste teď

Kdykoliv se chceme naučit něco nového, přijde s tím spojené riziko a nebezpečí děláním chyb. Ve své komfortní zóně opakujeme stále dokola to, co již umíme a co s sebou nepřináší žádné riziko chyb, maximálně omylů z nepozornosti, a je jasné, že to není úplně podstatou většího rozvoje. Pokud již v nějakém aspektu svého života jste přesně tam, kde chcete být, už v tomto směru ze své komfortní zóny tolik vystupovat nemusíte. Mám ale dojem, že dostat se do bodu, kde si sami sebe ideálně představujeme, je velmi těžké a vždy můžeme chtít o něco víc. A z toho důvodu musíme ze své komfortní zóny vystoupit. Komfortní zóna, kterou máme nyní, nás dostala, tam kde jsme. Pokud chceme být dál, musíme z ní udělat krok ven. Jak říkal Steve Jobs: „Stay hungry, stay foolish.“

„Když budeš dělat jen to, co umíš, nikdy nebudeš nikým víc, než jsi teď.“

Mistr Shi-Fu, Kung Fu Panda 3 (Yuh, a další, 2016)

Přirovnal bych naši osobnost v tomto případě k mušlí perlotvorci. Pokud setrváváme v naší komfortní zóně, jsme taková ta rozplizlá beztvará hmota. No a pokud si dodáme nějaký impulz, jako když do perly vnikne zrnko písku, začneme vytvářet něco nového a skvělého. Mušli asi taky zpočátku není úplně příjemné, že má v sobě nějaký cizí předmět, stejně jako nám není příjemné vystavení se riziku a obavám z něčeho nového. Ale pokud naše obavy překonáme, vytříbíme se v zajímavější osobnost, stejně jako mušle vytvoří ze zrnka písku perlu.

Krizové situace ukazují pravý charakter člověka a zkouší jeho schopnosti. Stejně jako peníze nebo alkohol zintenzivňují naše chování. A právě takové situace, které nás donutí prokázat, co v nás opravdu je, nezažijeme ve své komfortní zóně. Pokud některé věci prostě nevyzkoušíme, nikdy nezjistíme, jak bychom se zachovali.

Můžeme tvrdit, že se domníváme, že bychom se zachovali takto nebo takto, ale vědět to nikdy nebudeme. Dokud to nevyzkoušíme.

Tato domněnka, která se poměrně často říká, byla v roce 2011 potvrzena výzkumem a je tedy dalším prokazatelným důvodem k tomu, že je lepší ze své komfortní zóny vystoupit a prostě některé věci zkusit. Při nejhorším budeme mít nějakou negativní zkušenost, se kterou budeme moci nakládat dál a budeme vědět, co s námi situace, které jsme se vystavili, udělala. (Morrison, 2011)

3. Smrt

„Remembering that you are going to die is the best way I know to avoid the trap of thinking you have something to lose.“

Steve Jobs (Jobs, 2005)

Vezměme si, že průměrná délka života u nás je kolem pětasedmdesáti, osmdesáti let. A teď si vybavte, v jaké části svého života přibližně jste. Čtvrtina? Třetina? Polovina? Pouze tato myšlenka musí člověka donutit k zamyšlení, jestli to, co každý den dělá, je pro něho to správné, kvůli čemu si na konci života bude moci říct, že ho prožil tak, jak chtěl.

Steve Jobs při příležitosti projevu na Stanfordu pronesl ještě jednu úžasnou myšlenku. Že když se moc dní po sobě ráno podívá do zrcadla a odpoví na otázku „Kdyby toto byl poslední den mého života, chtěl bych ho prožít tak, jak se dnes chystám ho prožít?“ je příliš mnoho dní po sobě „Ne“, je na čase něco změnit. (Jobs, 2005)

Jednotlivé roky se skládají z měsíců, ty z týdnů, dní, hodin, minut a vteřin. Jasně, nic nového, klasická motivační věta. Mám ale pocit, že uvědomovat si, že každý rok je tady pouze jednou, poměrně zvládáme, ale zkusme si to říct i o každé vteřině. Každou vteřinu totiž umíráme. Neznám moc dalších věcí, které by se mnou dokázaly tak moc pohnout, jako tahle věta. Každou vteřinu fakt umíráme!

Napoleon Hill definoval 6 základních druhů strachu (strach z bídy, strach z kritiky, strach o zdraví, strach ze ztráty lásky, strach ze stárí, strach ze smrti). Vždycky jsem měl, a stále mám, největší strach ze smrti. On sám odůvodňuje smrt následovně:

„Celý svět se skládá výhradně ze dvou věcí: energie a hmoty. Elementární fyzika nás učí, že ani hmotu, ani energii (jediné dvě skutečnosti člověku známé) nelze stvořit ani zničit. Jak hmota, tak energie může být transformována, ale žádnou z nich nelze zničit. Život je energií, pokud je vůbec něčím. Jestliže ani energii, ani hmotu nelze zničit, nemůže být samozřejmě zničen ani život. Život stejně jako jiné formy energie může procházet různými procesy přechodů a změn, ale nemůže být zničen. Smrt je pouhým přechodem. Pokud je smrt pouhou změnou nebo přechodem, pak po smrti nepřichází nic než dlouhý, věčný, klidný spánek, a spánku se není třeba bát. Takto můžeme strach ze smrti navždy zcela vymazat.“ (Hill, 1990)

Ano, jistě je to velmi zajímavá myšlenka k zamyšlení a jistě to může někomu pomoci. Já jsem pouze zjistil, že se bojím i toho dlouhého, věčného a klidného spánku. Chci pořád někde běhat, mluvit a jednoduše žít. Možná se moje energie transformuje do nově narozeného vorvaně, ale možná taky ne a tak se dá říct, že, minimálně v podobě, kterou nyní náš život má, ho fakt žijeme jenom jednou!

A když ho žijeme pouze jednou, víme, že každou vteřinou umíráme, nastává jednoduchá volba, která byla naprosto geniálně vystižena ve filmu Útěk z věznice Shawshank

„I guess it comes down to a simple choice really. Get busy living or get busy dying...“ (Myslím, že to je o jednoduché volbě. Být zaneprázdněný žítím, nebo být zaneprázdněný umíráním...) (Darabnot, 1994)

Get busy living or get busy dying... Budťo každou vteřinu, kterou prožijete, budete umírat, a nebo každou vteřinu, kterou prožijete, budete žít. Každý z nás již také asi ve svém životě slyšel minimálně nějaké z následujících mott. YOLO (you only live once), Carpe diem (užívej každého dne) nebo Memento mori (pamatuj na smrt). Všechny v zásadě směřují stejným směrem, jsme tady na tom světě opravdu jenom jednou, a tak možná někdy stojí za to zkusit víc, dovolit si víc nebo riskovat víc...Možná riskovat

všechno, ostatně nepřipomíná vám „Risk everything“ něco? Ano, je to jedna z historicky nejúspěšnějších kampaní společnosti Nike.

Tohle všechno velmi úzce souvisí s naší komfortní zónou. Pokud občas neriskujeme, nedovolíme si víc, nezkusíme něco nového, může se stát, že velmi rychle spadneme do „Get busy dying“ (zanepřázdňeni umíráním). Myslím, že moc lidí, kteří by v této kategorii dobrovolně chtěli být, se nenajde, a proto by bylo fajn pamatovat na to, že si tuhle hru s názvem Život zahrajeme jenom jednou a že každá vteřina rozhoduje o tom, do jaké kategorie zapadneme. Výstup ze své komfortní zóny je jedním ze základních předpokladů k tomu, abych se zařadili do kategorie „Get busy living“!

3.1 Komfortní zóna = zóna umírání

Také vám označení „komfortní zóna“ nepřijde nijak zvlášť negativní? Význam slova komfort přece znamená něco jako pohodlí, přepych a tahle slova v nás určitě neevokují to, že bychom chtěli něco podobného opouštět. Evokují v nás především tu vyhřátou postel s polštáři, peřinou... Nevím, kdy a jak označení „komfortní zóna“ vzniklo, ale navrhol bych přejmenování na „Zónu umírání“. Takové označení nás přeci daleko jednodušeji donutí z ní vystupovat.

„Ride or die... Remember?“

(Lin, 2013)

4. Co nám brání vystupovat z komfortní zóny

4.1 Socializace vs. naše volba a kuráž

Kuráž – etymologický původ tohoto slova je v latině, kde znamenalo „srdcem“

V devadesátých letech byla v domovech pro seniory uspořádána série experimentů, které měly za úkol zjistit, proč se některým daří dobře a někteří naopak chřadnou a strádají. Hlavní závěr byl, že ti, kterým se dařilo dobře, se chovali tak, že jejich chování odporovalo stereotypnímu režimu. Například si mezi sebou vyměňovali jídlo, aby nemuseli slepě přijmout to, co jim bylo předloženo. A to dokonce i v případě, že jídlo, které takto získali, jim chutnalo méně než jejich původní. Dalším zajímavým příkladem byl přesun nábytku. Lidé si chtěli prostě své pokoje zařídit tak, aby se v nich cítili jako doma. A to byly dokonce některé kusy nábytku připevněny k zemi a zdem, takže pro jejich přemístění museli použít páčidla, která ukradli z dílny. (Duhigg, 2016)

V roce 2010 napsala skupina psychologů z Kolumbijské univerzity v New Yorku v časopise *Trends in Cognitive Sciences*, že „potřeba mít věci pod kontrolou je biologicky velmi naléhavá“: Pokud jsou lidé přesvědčeni, že mají na věci vliv, více se snaží a pilněji pracují. Jsou také obecně sebevědomější a snáze zvládají neúspěchy. Ti, kdo věří, že o sobě rozhodují, často žijí déle než jejich vrstevníci. Tento instinkt je natolik důležitý pro vývoj mozku, že jakmile se kojenci naučí jíst sami, vzdorují pokusům dospělých nakrmit je, ačkoli by tak jídlo snadněji doputovalo do jejich úst. (Duhigg, 2016)

Na těchto příkladech je krásně vidět protikladné působení dvou sil. Jednou silou je socializace, která naši komfortní zónu zmenšuje. A proti ní stojí naše touha po volbě a naše kuráž, které naopak působí ve směru rozšiřování komfortní zóny. Tuto domněnku potvrzuje i fakt, že kojenci ještě neprošli významnou socializací, proto se projevují takto nepokrytě.

Myslím, že tato myšlenka dvou navzájem protikladných sil je základní myšlenkou pochopení úspěchu lidí, které za úspěšné považujeme. Ať již se bavíme o sportovcích, podnikatelích nebo úspěšných lidech z dalších oborů, vždy je na nich vidět, že chtějí o svém osudu extrémně rozhodovat sami, extrémně se spoléhají na sebe a chtějí do značné míry ovlivňovat své okolí. Také to velmi nasvědčuje obecnému přesvědčení, že mezi podnikateli je daleko více demokraticky smýšlejících lidí, než v běžném vzorku populace.

4.2 Komfortní zóna poskytuje bezpečí

První katapultovací sedadlo pro piloty bojových stíhaček bylo vynalezeno a vyzkoušeno v Německu již v roce 1938. Přesto, že spolehlivost tohoto záchranného systému je takřka 100%, řada pilotů zahyne ve svých letounech, aniž by jej použila. Proč? Proč piloti, navzdory dokonalému tréninku a znalostem svého letounu, nejsou schopni zmáchnout malý červený knoflík, který by je zachránil od takřka jisté smrti?

Většina expertů se domnívá, že hlavní příčinou je nerozhodnost. Nejsou schopni si přiznat, že ztratili kontrolu nad letounem, mají strach opustit „bezpečné“ prostředí kokpitu a vystřelit se do neznáma. (Škrla, 2011)

Tento příklad poskytuje jasný důkaz toho, že z rádobý „bezpečné“ komfortní zóny se nám prostě nechce, a to i v takto extrémních případech, kdy setrvání v ní znamená smrt.

4.3 Strach vystoupit z davu má jméno

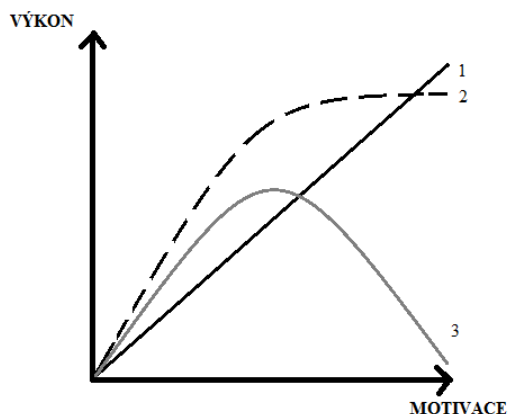
Může nastat situace, kdy bychom naším rozhodnutím pro výstup z komfortní zóny stáli proti rozhodnutí většiny skupiny. V takovém případě se může stát, že se jednoduše začneme bát postavit se „proti všem“. My lidé jsme totiž od přirozenosti vedeni k tomu, snažit se s druhými spíše vycházet. Vždyť před tisíci lety, kdy jsme žili v tlupách sběračů a lovců, na tom koneckonců záviselo samo naše přežití. A i když konformita vůči tomu, co od nás lidé v naší skupině očekávají – psychologové to označují pojmem normativní konformita – už dávno není záležitostí života a smrti, ona touha vyhovět a přizpůsobit se je do nás hluboce vryta. (McKeown, 2015)

4.4 Strach ze ztráty

Daniel Kahneman a Amos Tversky definovali tzv. teorii „strachu ze ztráty“ (loss aversion), za kterou mimo jiné v roce 2002 získali Nobelovu cenu za ekonomii. Ta ve zkratce říká, že smutek ze ztráty určité částky je pro nás obvykle větší, než radost ze získání stejné částky. Představte si, že zjistíte, že veškeré úspory na vašem účtu stouply o 5%. A nyní si představte, že jste přišli o 5% všech úspor, které jste měli na účtu. Která emoce je silnější? Podle výzkumů Kahnemana a Tverskyho to většinou bude smutek ze ztráty. (Kahneman, 2012)

Je to jeden z mnoha příkladů našeho iracionálního chování, které částečně popírá klasickou ekonomickou teorii a rozvíjí pole ekonomie behaviorální, my ho ale můžeme použít i pro náš případ. Strach, který máme z výstupu z naší komfortní zóny, je totiž částečně ovlivňován podobným principem. Představa nebezpečí, které se nám může přihodit, je totiž větší než radost, kterou můžeme mít, když se nám nějaký krok podaří.

Na tuto teorii navazuje i výzkum Yerkese a Dodsona, kteří nejprve testovali na krysách svou teorii, že s rostoucí motivací neroste výkon do nekonečna. Krysám dávali různé velké elektrické šoky, kterým mohly uniknout přeskočením na jinou podložku. Přičemž při velmi nízkých elektrických šocích se krysy učily velmi pomalu. Při středně silných ráncích pochopily pravidla daleko rychleji a šokům uhýbaly daleko častěji. To pořád následuje naše běžné uvažování o motivaci. Ovšem při silných elektrických šocích se stalo to, že krysy se najednou opět učily velmi pomalu. Přičemž to vypadalo, že se nedokázaly soustředit na nic jiného, než na strach z další rány. Tato paralýza jim znemožňovala uvažování, jak se ranám vyhnout. (Ariely, 2011)



Graf 1: Znázornění vlivu motivace na výkon včetně zjištění Yerkese a Dodsona (zdroj: autor)

Tento graf popisuje tři pohledy na motivaci, 2 z nich patří mezi klasičtější. První linie popisuje přímou úměru mezi motivací a výkonem. Druhá linie popisuje situaci, kdy se s větší motivací stupňuje i výkon, ovšem stále pomaleji. A třetí linie představuje výsledek, ke kterému dospěli Yerkes s Dodsonem, takzvané „obrácené U. My si z tohoto výzkumu můžeme vzít to, že pokud bude náš strach ze ztráty příliš velký,

může se stát, že naše snaha o výstup z komfortní zóny bude menší a menší. Proto je dobré vystupovat ze své komfortní zóny po malých kručcích, jak to popisují v kapitole o principech vystupování z naší komfortní zóny.

4.5 Naučená bezmocnost

Schopnost rozhodovat nám nemůže být odňata, ba ani se jí nemůžeme vzdát – jen na ni můžeme zapomenout. (McKeown, 2015)

Martin Seligman a Steve Maier jsou autory pokusů s německými ovčáky. Rozdělili psy do třech skupin. Jedna skupina měla na sobě postroj, který jim dával elektrické šoky. Tyto šoky ale mohli vypnout zatlačením na páku. Druhá skupina měla stejné podmínky, pouze jejich páka neměla na elektrické šoky žádný vliv a ty tak dostávali nehledě na to, co dělali s pákou. Třetí skupina měla na sobě postroje bez šoků. Následně klec uprostřed přehradili malou překážkou, která šla přeskočit. Na jedné straně překážky dávala zem šoky, na druhé ne. Ti ze psů, kteří měli předtím možnost zastavit šoky nebo jim vůbec vystaveni nebyli, rychle přišli na to, že když přeskočí překážku, nic jim nebude ublížovat. Ale psi, kteří byli ve skupině bez možnosti volby a dostávali šoky, na to nepřišli. Nepodnikli vůbec nic, aby se šoků ve druhé situaci zbavili. Trpěli totiž naučenou bezmocností. (Ariely, 2011)

Nám se může stát něco vzdáleně podobného. Pokud se příliš krát spálíme při výstupu z naší komfortní zóny, můžeme se utvrdit v mylné domněnce, že nezáleží na tom, co děláme, vždy se ztrapníme, něco nám nevyjde nebo prohrajeme. Následně se můžeme z pocitu „nekontroly“ nad svým osudem odevzdat na pospas své komfortní zóně.

Na druhou stranu, stejně tak, jako se můžeme naučit bezmocnosti, můžeme se naučit i optimismu. Autorem této teorie je také Martin Seligman (Seligman, 2013) a výběr mezi těmito dvěma možnostmi potvrzuje i jiný psycholog, Albert Bandura. Ten je sice nejvíce znám pro svůj experiment s panenkou Bobo, který prokázal vliv odpozorovaného chování na děti a je tak často uváděn ve spojitosti s násilím v médiích. Bandura ale také definoval pojem „self-efficacy“, který se vlastně rovná pojmu psychický limit, který jsme definovali již dříve a který říká, že naše chování je ovlivněno důvěrou ve vlastní schopnosti. (Bandura, 1997)

4.6 Asymptotický efekt

Marian Jelínek popisoval efekt, který pozoroval u mnoha špičkových sportovců, včetně Jaromíra Jágra, a který nazval „asymptotickým efektem“. Jde o to, že tito sportovci nikdy nebyli zcela spokojeni se svým výkonem. Vždy si říkali, že mohli být ještě o něco lepší. S vědomím tohoto efektu jsem studoval práce lidí i z jiných oborů než pouze ze sportu a přišel jsem na to, že se s velkou pravděpodobností jedná o jednu ze základních podmínek úspěchu. (Jelínek, 2014)

„Věřím, že to, co mě vždy pohánělo, bylo, že jsem se necítil dostatečně dobrý a dost rychlý, dost silný, že jsem toho moc nedosáhl. Není nic, co jsem udělal, na čem by se nedalo ještě něco zlepšit.“ (Zitelmann, 2012)

„Někdo se mě jednou zeptal, proč nejsme nikdy spokojen s tím, čeho jsem již v životě dosáhl. Odpověď je jednoduchá: já takový nejsem. Kdybych byl spokojený, nebyl bych Donaldem Trumpem. Na základě zkušenosti jsem zjistil, že to prostě v mém případě nefunguje. Když usnete na vavřínech, jste vyřizeni.“ (Trump, 2010)

Ale stále to není dost dobré z hlediska toho, co sám od sebe očekává. Přiznává, že není nikdy spokojený s tím, čeho dosáhl. (Ciaoli, 2015)

Jedním z takových perfekcionistů byl Karel Marx. Jeho životním dílem je kniha Kapitál, na které pracoval několik desetiletí. V roce 1851 Marx oznámil, že bude mít knihu hotovou během pěti týdnů. Stále však nalézal nějaké nové zdroje, zajímavé knihy nebo další statistiky, které chtěl v díle ještě zohlednit. Až v roce 1867 byl vydán první svazek Kapitálu, ale to byl pouze zlomek jeho díla. (Zitelmann, 2012)

„Je jedno, jak je něco dobré, musí to být ještě lepší“ (Ogilvy, 1987)

Slušelo by se ještě dodat, že k asymptotickému efektu by se poměrně snadno dal přirovnat princip Kaizen. Toto japonské slovo znamená neustálý a nikdy nekončící proces vylepšování sebe sama. A je také znakem každého člověka, který žije život

jako plně probuzená bytost. A že tento princip je užíván, především ve východním smýšlení, už neuvěřitelně dlouho. A právě neustále vystupování z komfortní zóny, to že ji nikdy nepovažujeme za dostatečně velkou, je jedním ze základních předpokladů úspěchu, včetně úspěchu při snaze o dosahování štěstí.

4.7 Chyby

Pohled na chyby mi dnes přijde obecně trochu nešťastný. Chyba je něco špatného, něco, co jsme pokazili, měli bychom se za to stydět, týden přemýšlet nad tím, proč jsme to pokazili. K tomuto pohledu nás, myslím, částečně musí svádět i vzdělávací systém. Píšete obrovský sloh na 8 stránek, se zápletkou, dějem, vším, co v něm má být. Je to napínavé, strhující, no prostě Tolkien by záviděl! Ale potom.. Pozor... Dívky běželi. No jasně, jednou ta chyba přijít musela, konečně jsme ji našli, takže prostě špatně. Pak jedna chybějící čárka, ještě jednou se nám tam neshodne podmět s přísudkem a najednou je to za 4! Sice máte sloh, o který by se nakladatelství prala, ale bohužel tři chyby. Sorry... Možná to ale není zcela správný pohled a možná existují případy, kdy se na chyby takto nepohlíží. Například, když se dítě učí chodit. Nikdo po sedmém pádu neřekne, že to už je fakt moc a že to teda bude celý život dítě lezoucí po čtyřech. (Moric, 2014)

Právě na příkladu dítěte tuto problematiku vysvětluje i Neal Donald Walsch „Sazenice není méně dokonalá než vzrostlý strom. Nemluvně není méně dokonalé než dospělý člověk. Nemluvně je dokonalost sama. To, že nic neumí a nic neví, v žádném případě neznamena, že je nedokonalé. Dítě dělá chyby. Postaví se, potácí se, spadne. Opět se postaví. Stojí poněkud nejistě a drží se matčiny nohy. Je proto nedokonalé? Právě naopak! Tohle dítě je dokonalost sama.“ (Walsch, 1999)

Návod, jak trochu pomoci posměnění našeho pohledu na chyby nabízí český řečník, básník a propagátor improvizace Martin Vasquez. „Zkuste si při dobré náladě cvičení, kdy sedí několik lidí v místnosti a jeden po druhém vstanou, udělají vítězné a gesto a řeknou „Udělal jsem chybu!“. Pak vyzkoušejte nějakou hru, ve které se často dělají chyby a při každé chybě, kterou uděláte, vyskočte, předved'te své gesto a křičte „Udělal jsem chybu!“. Nezapomeňte u toho na svou mimiku, usmívejte se, radujte se, naplňte se skvělým pocitem při tom, kdy uděláte chybu.“ (Vasquez, 2013)

Jasně, je to trochu mimo naše chápání, ale třeba právě to pomůže ke změně chápání chyb.

Existuje ale lidské pole působnosti, kde to, že chyby jsou přirozené a nevyhnutelné na cestě za úspěchem, prokazuje hodně lidí. Tímto polem je sport. Podívejme se na 3 citáty hvězd sportovního nebe.

„Minul jsem ve své kariéře více než 9000 střel. Prohrál jsem téměř 300 zápasů. 26 krát mi věřili, že trefím rozhodující koš, a já minul. Selhával jsem ve svém životě znovu a znovu a znovu. A proto jsem dosáhl úspěchu.“ Michael Jordan, basketbalová legenda

„Čím obtížnější je vítězství, tím větší štěstí při jeho získávání“ Pelé, fotbalové legenda

„Mineš 100 procent střel, které nevystřelíš“ Wayne Gretzky, hokejová legenda

Možná bychom se měli i v jiných oblastech života inspirovat tímto pohledem na chyby ze sportu. Možný bychom měli svůj pohled na chyby trochu změnit, přijmout je jako součást cesty za úspěchem. A možná by bylo fajn se na ně dívat jako na něco, co nám v cestě za úspěchem pomáhá. Každé spadnutí nás dělá silnějšími. A hlavně to říkal i Rocky...

„Nejde o to, jak inkasuješ, tady jde o to, kolik ran uneseš a přesto se znovu zvedneš, kolik ran dokážeš přijmout a nezastaví tě... Jenom tak se vítězí!“ (Stallone, 2006)

Chyby totiž nejsou jako běh přes překážky, kdy po překonání každé z nich jsme na stejné úrovni jako před skokem. Chyby jsou spíše jako schody a každá další nás posouvá výš a výš.

Posuňme se ale i do jiné oblasti, a to do byznysu, a podívejte se na příběh jednoho muže, který prostě bral překážku za překážkou a překonával je.

Howard Schultz vyrostl v chudých poměrech, ale byl nesmírně ctižádostivý. Byl to ale právě on, kdo vytvořil světoznámý řetězec Starbucks tak, jak ho známe dnes. Když poprvé vešel do obchodu Starbucks, vůbec nevypadal, jako dnes. Prodávala se zde kávová zrna z celého světa, ale káva se zde nevařila. Nejprve se zde chtěl nechat

zaměstnat, ale byl odmítnut. Později ale tehdejší majitele přesvědčil, aby ho přijali. Při jedné cestě do Itálie ho napadla myšlenka kávu v obchodě i vařit, inspirovaly ho totiž malebné italské kavárničky. Tato myšlenka byla ale majiteli Starbucks striktně odmítnuta. Nakonec opět majitele přesvědčil, aby to alespoň vyzkoušeli v jednom z tehdejších šesti obchodů v Seattlu a tento pokus přinesl úspěch, přesto ale majitelé nepovolili rozšíření do všech obchodů, protože se báli, že budou mít moc zákazníků, se kterými by nedokázali udržovat osobní vztahy. Schultz se tedy rozhodl založit vlastní kavárnu s názvem Il Giornale, k jejímuž otevření potřeboval 1,65 milionu dolarů. Začal tedy shánět investory a mluvil s 242. Z toho ho odmítlo 217. Umíte si představit svůj obličej při 83. odmítnutí? Nakonec ale peníze sehnal, za nedlouho poté ale přišla nečekaná zpráva. Majitelé Starbucks chtějí prodat své obchody v Seattlu, pražírnu i jméno Starbucks za 4 miliony dolarů. Jeden z investorů do jeho projektu Il Giornale se ale rozhodl, že Starbucks koupí sám. Když z jednání s tímto investorem odcházel, rozbřečel se uprostřed vstupní haly. Nakonec ale peníze přece jen sehnal a dnes existuje více než 17 000 kaváren Starbuck po celém světě, jejichž koncept vznikl právě díky vytrvalosti a schopnosti překonávat všechny překážky muže jménem Howard Schultz. (Zitelmann, 2012)

To samé potvrzoval i Ingvar Kamprad, zakladatel světoznámé značky IKEA. „Dělat chyby je výhradním právem čínorodého člověka,“ zněla jeho filozofie. „Strach, že uděláte chybu, je kolébkou byrokracie a nepřítel jakéhokoli rozvoje. O žádném rozhodnutí nelze tvrdit, že je jediné správné. Jen výsledky, které toto rozhodnutí přináší, potvrdí jeho správnost. „ Proto musí být dovoleno dělat chyby, tvrdil Kamprad.) (Zitelmann, 2012)

Všechny tyto myšlenky velmi povedeně shrnuje Robert Kiyosaki ve své knížce Bohatý táta, chudý táta

„Ale mějte vždy na paměti, že z toho musíte mít legraci. Je to jenom hra. Někdy vyhraje a někdy se přiučíte. Ale bavte se. Většina lidí nevyhraje nikdy, protože má strach ze ztráty. To je důvod, proč jsem shledával školu tak nesmyslnou. Ve škole se učíme, že chybovat je špatné, a trestají nás za to, že děláme chyby. Když se však podíváte, jakým způsobem se lidé učí, zjistíte, že se učí chybami. Chodit se naučíme tím, že padáme. Kdybychom nikdy nespádli, nikdy bychom nechodili. Totéž platí pro

jízdu na kole. Ještě dnes mám jizvy na kolenou, ale teď jezdím na kole bez přemýšlení. To samé platí o zbohatnutí. Hlavní důvod, proč lidé nejsou naneštěstí bohatí, je, že mají hrůzu z toho, že něco ztratí. Vítězové nemají strach z prohry, ale porážení ano. Neúspěch je součástí procesu úspěchu. Lidé, kteří se vyhýbají neúspěchu, se také vyhýbají úspěchu.“

A dodává, že neúspěch inspiruje vítěze a poráží poražené. Právě to je podle něho největší tajemství vítězů. Je to tajemství, které porážení neznají. Největší tajemství vítězů je, že porážka je inspiruje k výhře, proto nemají ze ztráty strach. (Kiyosaki, 2001)

A ještě dávno předtím, než se Donald Trump stal prezidentem Spojených států amerických, nabádal: „Nebojte se, že uděláte nějaké chyby a že zažijete nějaké neúspěchy, protože to jsou vaši nejlepší učitelé. Učte se od nich. Využijte získané znalosti k tomu, abyste vybudovali něco velikého pro sebe.“ A ať už je člověk nyní v souvislosti s politikou jeho přívržencem nebo odpůrcem (jedno z toho to pravděpodobně bude), tato filozofie ho dovedla k tomu, že je prezidentem Spojených států amerických, tedy často považovaným nejmocnějším mužem planety.

Příkladů z různých oblastí života, které by potvrzovaly tvrzení, že pohled na chyby jakožto něco čistě špatného je, dovolím si tvrdit, nesprávný, by se dalo najít daleko více. Důležité tedy je, po kolika chybách si člověk řekne, že to stačí a že raději zůstane ve své komfortní zóně, kde mu chyby nehrozí. To samé platí u jakýchkoliv překážek, nejenom našich chyb. Zvládnuté překážky nás nepochybně posouvají stále vpřed a je tedy jen na nás, jestli nás některá z nich zastaví a kolikátá to v našem případě bude.

Viktor E. Frankl definoval v této souvislosti tři lidské druhy v každém z nás – homo faber, homo amans a homo patiens. Tedy člověk tvůrčí, člověk milující a člověk trpící. První dva odložme nyní stranou, nejsou v této souvislosti tak důležitá. Zajímavý je ale třetí složka každé lidské bytosti, která nás podle Frankla vystihuje. Homo patiens, tedy člověk trpící, má podle něho odvahu se nebezpečí a utrpení vystavit nikoli kvůli utrpení samotnému, ale kvůli životu. Utrpení není možné z života eliminovat a celou hloubku života, podle něho, doopravdy zakoušejí jen ti, kteří se odvažují proniknout do oblasti utrpení. Samozřejmě, že právě u Frankla je tato myšlenka do značné míry

poznámenána jeho osudem, právě proto ji ale pokládám za mimořádně silnou.
(Schlegel, 2014)

Dnes na Franklovy myšlenky přímo navazuje určování odolnosti člověka pomocí RQ (resistence quotient) neboli kvocientu odolnosti. Ten určuje, jaká je odolnost člověka k překážkám, které mu život přinese a tím přibližuje jeho možné chování.

(Chatzky, 2011)

5. Jak vystupovat ze své komfortní zóny

Posilovny, tedy ty typické, kde se cvičí bicepsy, tricepsy a jim podobné svaly, jsou již nějakou tu dobu v módě a je to určitě správně. Spousta z nás pracuje značnou část své pracovní doby hlavou a zjištění, že tělo potřebuje občas také provětrat a že nám to pomůže i právě pro práci hlavou, je skvělé. Zároveň to, že tyto naše dvě součásti jsou nějakým způsobem propojené, není ničím novým, jenom nám tady v moderní západní civilizaci trvalo trochu déle znovuobjevení tohoto souznění. Čím dál tím více lidem již přijde zcela normální, že když chtějí dávat své svaly a vypracovaná břicha na odív, musí je trénovat. Kdo netrénuje, svaly nemá. No a co naše a mysl? Existuje podobné množství posiloven na myšlení, přemýšlení?

Ano, je plno psychologů, koučů, kteří by se s lehkým nadhledem mohli takovou posilovnou na mysl nazvat. Ale přijde vám, že panuje obecná představa, že je mysl zapotřebí trénovat? Přitom právě mysl je to, co využíváme čím dál, tím více. Přitom právě mozek je to, co u dětí ve škole zatěžujeme po většinu času. Přitom kolik procent dělá mysl ve výkonu sportovce? Snad každý sportovec již dnes zastává názor, že psychická stránka je minimálně polovinou výkonu.

Říkám to vše pouze proto, abychom si trochu více uvědomili ten nepoměr.

A s vystupováním z komfortní zóny je to úplně stejné, jako s posilováním celé naší mysli. Jak jsme si již řekli, komfortní zóna je psychický stav, stav naší mysli, a z tohoto

důvodu přesně spadá do kategorie, která také potřebuje trénovat. Ale nějak to stále není součástí našeho denního režimu.

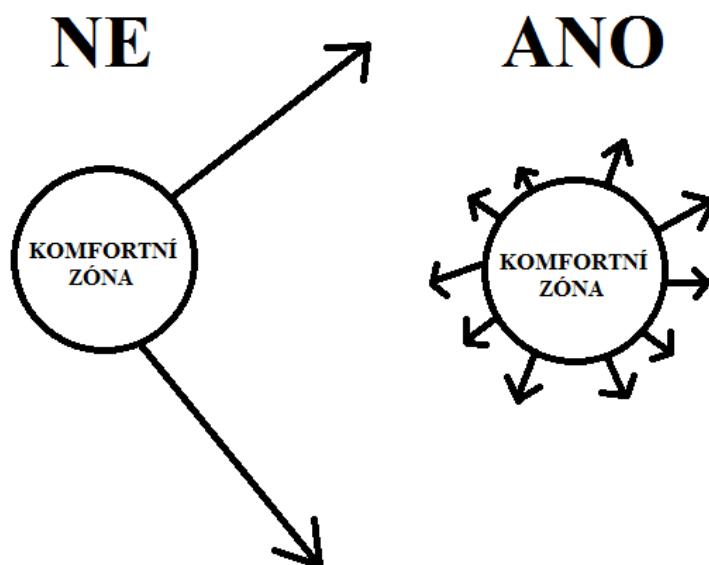
Ano, řešením pravděpodobně nebude stanovit si, že musím k deseti opakováním dřepů a kliků připsat deset opakování výstupu ze své komfortní zóny. A po každém dřepu nebo kliku v posilovně běžet za novou osobou druhého pohlaví a oslovovat ji. Ale pouze si připustit to, že se jedná o věc, která se musí trénovat.

A co z toho plyne? No to samé, co z posilování těla

Z počátku vám to nepůjde, postupně se ale budete zlepšovat, postupně ze sebe budete mít lepší a lepší pocit, postupně budete zvládat více a více, vaše komfortní zóna se bude rozšiřovat a čím dál, tím více věcí vám přijde příjemných.

Ano, opět se naskýtá paralela s posilováním těla. Není to zadarmo a, především z počátku, to docela bolí. Ale výsledky jsou skvělé!

Jak tedy ze své komfortní zóny vystupovat? Nejprve bych modifikoval tuto otázku na to, jak svou zónu rozšiřovat. Pro praxi je to úplně jedno, stejně pořád budeme používat to první, ale řekněme, že pro naši ilustraci je to lepší. Ten rozdíl je patrný, nebo ne? Nemělo by být účelem z komfortní zóny sem tam vystřelit naprosto šíleným nápadem, při kterém se člověk přizabije. Ale neustále drobnými krůčky rozšiřovat svou komfortní zónu, z čehož budeme mít dobrý pocit. Kdybychom ze své komfortní zóny pouze vystupovali, životní úroveň a každodenní prožitky se nám úplně nezmění. Budeme mít pár zážitků vně naší komfortní zóny, které si budeme pamatovat, ale dlouhodobě nás to nikam neposune. Teprve rozšiřování komfortní zóny je to, co nás může někam posunout.



Obrázek 2: Znázornění správného výstupu ze své komfortní zóny (zdroj: autor)

Výše znázorněné schéma ukazuje, že není účelem ze své komfortní zóny málokdy vyskočit hodně, ale hodněkrát z ní udělat malý krok a tím ji rozšiřovat.

U pravidelného rozšiřování zóny nám navíc bude výstup z ní připadat čím dál tím jednodušším díky efektu zvanému hédonická adaptace, který říká, že po čase si my lidé zvykáme na věci, které se nám dějí. Někdy, například když po chvílce přestáváme cítit skvělou vůni čerstvě utržené květiny, jde tento efekt proti našim přáním. Jindy nám naopak pomáhá. A pomáhá nám přesně i v případě rozšiřování komfortní zóny. Na pravidelnou dávku rizika a nebezpečí mimo naši komfortní zónu si zvykneme lépe, než na příležitostné extrémní výstřelky.

5.1 Injekce trochy rizika a nebezpečí

Jak se posiluje náš organismus, když ho chceme chránit před nemocí? Očkováním. A co je látka, která nám je v očkování podávána? Někdo si možná vzpomene, že to občas bývá samotná „nemoc“ ve velmi malém množství. (spokojme se pro naši potřebu s touto superzjednodušenou definicí). A tělo si na ni následně v podstatě dokáže protilátky vytvořit samo. A s komfortní zónou to je stejné. Musíme si aplikovat malou dávku rizika a nebezpečí a naše tělo se s nimi vyrovná. A pak budeme silnější!

Pokud si stanovíme přehnané ambice, může to také vést k tomu, že zcela zůstaneme ve své komfortní zóně, protože se zalekneme toho, co si stanovím. Výborně tuto problematiku popisuje Petr Ludwig ve své knize Konec prokrastinace.

„Základem překonávání paralýzy je počáteční snížení překážky na minimum tak, aby v našem slonovi nevyvolávala téměř žádný strach. Následně naučíme slona tuto nízkou překážku bezproblémově zvládat. Toho docílíme dvaceti až třiceti pravidelnými opakováními. Slon si činnost zautomatizuje a my si z ní postupně uděláme návyk. Naučený návyk pak dokážeme dělat bez averze, podobně jako čistění zubů.“

*příčemž slon je zde symbolikou určité emoční stránky lidského já

(Ludwig, 2013)

5.2 Ne každý, kdo se chová šíleně, to může svádět na výstup z komfortní zóny

Poměrně všeobecně známý je dnes pokus, kdy si člověk na čelo namaluje viditelnou tečku a celý den s ní chodí venku, mezi lidmi. Přišel s ním americký psycholog Philip Zimbardo. Často se setkávám s názorem, že to je ten výstup z komfortní zóny, který nás posouvá. No... Není! Sám Zimbardo mluví o tom, že bychom to měli udělat, abychom se vyrovnali s negativním tlakem okolí. (Zimbardo, 2008) Dle mého názoru může být smysl ještě v něčem jiném. Jakmile si na čelo namalujete černou tečku, budete mít pocit, že se na vás dívá úplně celý svět a všichni řeší jenom vaši černou tečku na čele. Tak přesně to se nestane, většině lidí budete pořád úplně fuk, stejně jako jindy, když extrémně řešíme, jestli si vzít tyhle nebo tamty. Nechci tímto vůbec říct, že není důležité, jak člověk vypadá a jak se prezentuje, to ne. Pouze poukazuji na to, že ostatní nás možná neřeší tolik, jak si my myslíme a tímto pokusem se to dá skvěle dokázat.

PRAKTICKÁ ČÁST

6. Cíl a výzkumné otázky

Pro praktickou část jsem zvolil jako hlavní formu strukturovaný dotazník, jehož cílem je stvrzení, popřípadě vyvrácení domněnek nabytých při vypracovávání teoretické části. Doplněk k dotazníkovému šetření tvoří jednoduchý experiment na psychické limity.

Hlavním otázkami k zodpovězení pro praktickou část jsou:

- 1) Jaká je obeznámenost veřejnosti s problematikou komfortní zóny?
- 2) Jaký je domnělý a skutečný vliv komfortní zóny na spokojenost při práci?
- 3) Existují skutečně a působí na nás negativně psychické limity?

Použitý dotazník je kvantitativního charakteru, přičemž převážnou jeho část tvoří otázky s odpověďmi ano/ne. Tato část praktické části si klade za cíl odpovědi na první dvě výzkumné otázky. Na třetí výzkumnou otázku odpovídá experimentální část praktické části.

Za důležité považuji upozornění, že použitý demografický vzorek je poměrně malý (100 respondentů) a také poměrně jednodušší. Respondenty jsem získával především ve sportovním a školním prostředí, kde se pohybují převážně mladší lidé s podobným vzděláním, podobnou ekonomickou situací a podobnými dalšími důležitými aspekty pro reprezentativní šetření. Výsledky svého průzkumu proto považuji za názorné, nicméně si uvědomuji jejich omezenost a proto je pokládám za prvotní k dalšímu výzkumu.

7. Vyhodnocení dotazníkového šetření

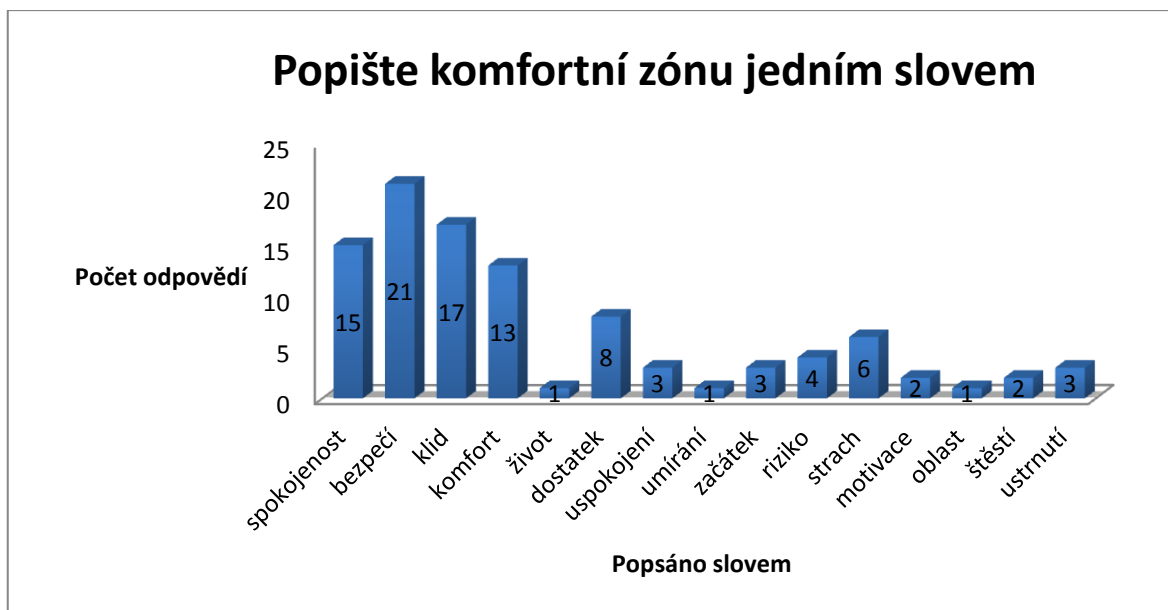
Úvodní otázka dotazníku byla nejobecnější a směřovala na základní znalost komfortní zóny. Z níže uvedeného grafu vyplývá, že přibližně tři čtvrtiny respondentů si myslí, že jsou obeznámeni s pojmem komfortní zóna. Následným dotázaním byla

také tato znalost ověřena a téměř ve všech případech, kdy respondenti uvedli, že jsou s tímto pojmem seznámeni, se v definici komfortní zóny nemýlili.



Graf 2: Myslíte si, že víte, co to je komfortní zóna (zdroj: autor)

Druhá otázka byla směřována na jednoduchý popis komfortní zóny libovolným slovem. Cílem bylo zjistit, co si respondenti vybaví, když se řekne „komfortní zóna“. Níže uvedený graf uvádí použitá slova a jejich četnost. Z tohoto grafu vychází také graf po něm následující, který je z hlediska vypovídající hodnoty, zajímavější.



Graf 3: Popište komfortní zónu jedním slovem (zdroj: autor)

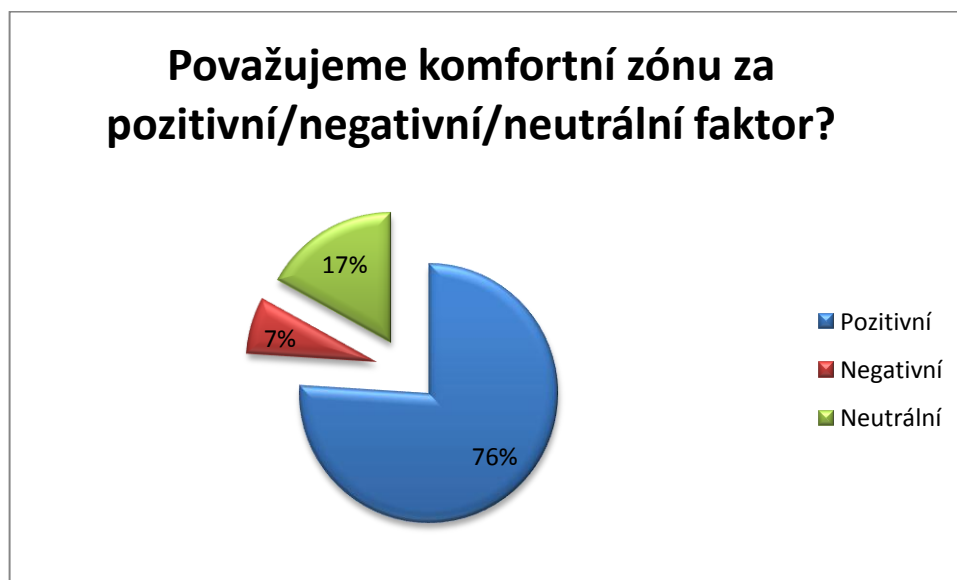
Níže uvedený graf je vytvořený z grafu předešlého, který vycházel ze slov používaných pro popis komfortní zóny. Všechna tato slova jsem vyhodnotil z vlastního pohledu a rozřadil na tři části. První část byla ta, do které spadala slova, která popisovala komfortní zónu jako pozitivní faktor. Druhá část byla slova, která popisovala komfortní zónu jako negativní faktor. Do třetí části jsem zařadil slova taková, která striktně nezapadala do pozitivního ani negativního hodnocení.

Rozřazení vypadalo následovně:

Cílem není prohlášení, že ti, co přemýšlí o komfortní zóně jako o něčem pozitivním, o ní přemýšlí špatně. Zatímco ti, kteří o ní přemýšlí spíše negativně, o ní přemýšlejí správně. Jak vyplývá z teoretické části, komfortní zóna je potřebná, částečně se na ni dá nahlížet jako na pozitivní aspekt našich životů, částečně jako na negativní. Určitě není možné říci, že je striktně pozitivní nebo negativní. Toto rozřazení mi přijde zajímavé spíše z toho důvodu, že dokazuje, jak poměrně silně uvažujeme o komfortní zóně jako o pozitivním aspektu našeho života. Přičemž z teoretické části vyplývá, že naší spokojenosti a dosažen pocitu štěstí spíše o něco více brání, než že by mu napomáhala. Možná by tedy pomohlo ono přejmenování, které v teoretické části navrhuji z komfortní zóny na „zónu umírání“.

Pozitivní	spokojenost	15
	bezpečí	21
	klid	17
	komfort	13
	dostatek	8
	štěstí	2
Negativní	uspokojení	3
	umírání	1
	ustrnutí	3
Neutrální	život	1
	začátek	3
	riziko	4
	strach	6
	motivace	2
	oblast	1

Tabulka 1: Dělení odpovědí na pozitivní, negativní, neutrální (zdroj: autor)



Graf 4: Považujete komfortní zónu za pozitivní/negativní/neutrální faktor? (zdroj: autor)

Následující otázka směřovala k mínění, zdali si lidé myslí, že ze své komfortní zóny vystupují. Výsledek je poměrně jednoznačný. 91 procent respondentů odpovědělo ve smyslu, že své komfortní zóny vystupují.



Graf 5: Vystupujete ze své komfortní zóny? (zdroj: autor)

V návaznosti na předchozí otázku jsem zjišťoval, kdy naposledy respondenti ze své komfortní zóny vystoupili. Za zajímavý výsledek považuji, že téměř deset procent účastníků považovalo za vystoupení ze své komfortní zóny pouhé vyplňování dotazníku o komfortní zóně. Jinak je pozorovatelný trend, kdy nejvíce respondentů uvedlo výstup ze své komfortní zóny dnes a postupně čísla klesala směrem zpětně v čase.



Graf 6: Kdy jste ze své komfortní zóny naposledy vystoupili? (zdroj: autor)

Následující otázka směřovala na důvody, proč lidé ze své komfortní zóny nevystupují. Nejčastější odpovědí byl strach z nebezpečí, které mimo komfortní zónu čeká. Otázka

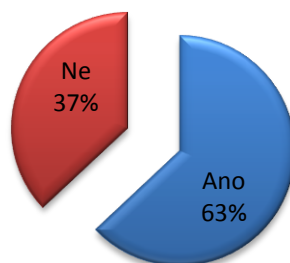
byla záměrně položena takto obecně, aby mohla druhotně zjistit, zdali ze své komfortní zóny skutečně vystupovat chceme. Odpovědi respondentů v podstatě uvedli, že 90 % chce ze své komfortní zóny vystupovat, pouze jim něco brání a 10% uvedlo, že z ní vystupovat vlastně nechcejí.



Graf 7: Co myslíte, že vám brání v častějším vystupování z komfortní zóny? (zdroj: autor)

Zajímavé je srovnání minulého grafu s následujícím grafem, který říká, že výstup z komfortní zóny považuje za dobrý pouze 63 % respondentů. V podstatě pouze změnou otázky se téměř o 30 % rozchází odpovědi respondentů. Nechci tomuto faktu přisuzovat příliš velkou hodnotu a příliš se jím zabývat, pouze ho považuji za zajímavý, přinejmenším z důvodu, jak tvar položení otázky ovlivní odpovědi respondentů.

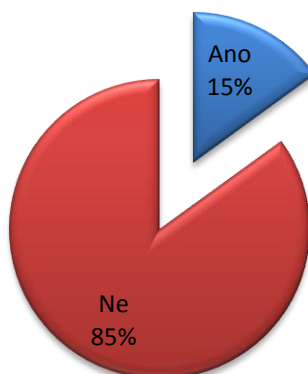
Myslíte si, že je dobré ze své komfortní zóny vystupovat?



Graf 8: Myslíte si, že je dobré ze své komfortní zóny vystupovat? (zdroj: autor)

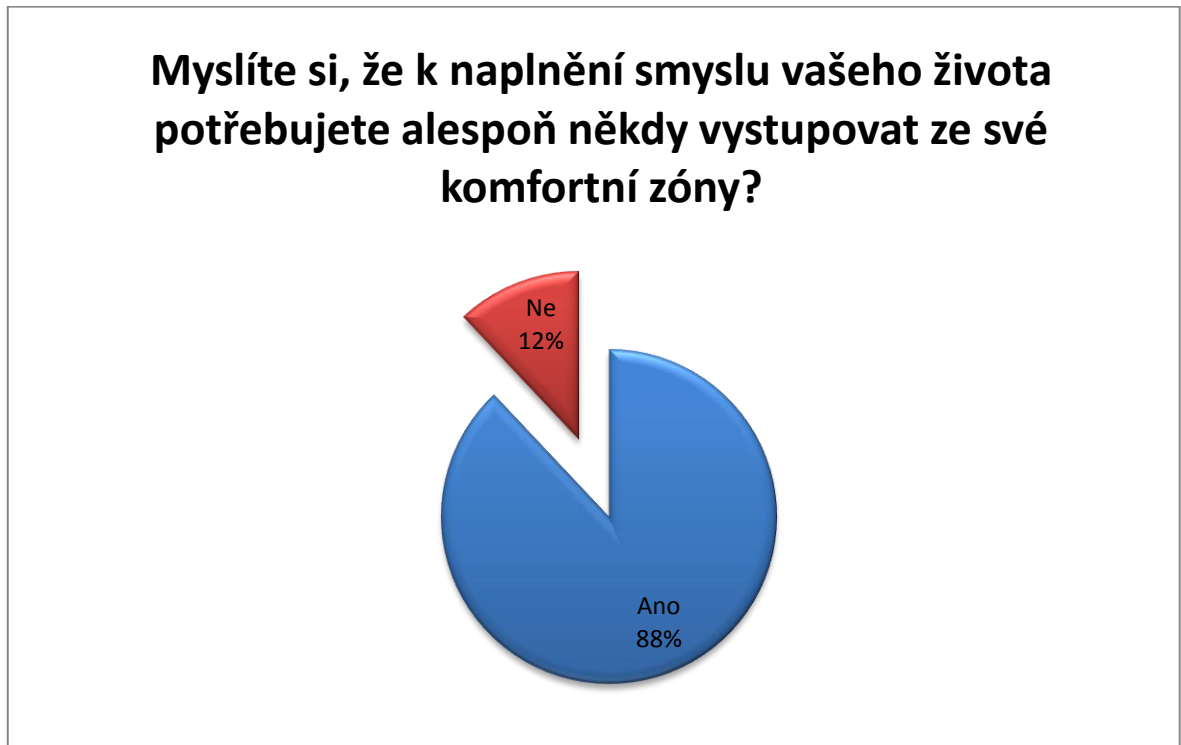
Následující otázkou jsem již začal měřit ke vztahu komfortní zóny a práce. Nepředpokládal jsem u této otázky přílišné rozpaky, šetření mě ale velmi zaskočilo. 85 % respondentů uvedlo, že neví přesně, co je smyslem jejich života, nebo nebyli schopni odpověď na tuto otázku vůbec specifikovat slovy.

Víte, co je smyslem vašeho života?



Graf 9: Víte, co je smyslem vašeho života?(zdroj: autor)

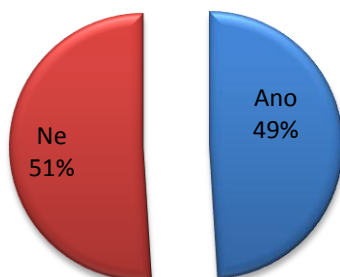
Níže uvedený graf uvádí, že většina respondentů (88 %) považuje vystupování z komfortní zóny důležité k naplnění smyslu svého života. Přičemž z minulého grafu je patrné, že 85 % respondentů tento smysl nezná. Dá se z toho odvodit, že přesto, že respondenti neznali nebo nebyli schopni definovat smysl svého života, domnívají se, že k jeho naplnění musejí alespoň občas vystoupit ze své komfortní zóny.



Graf 10: Myslíte si, že k naplnění smyslu vašeho života potřebujete alespoň někdy vystupovat ze své komfortní zóny? (zdroj: autor)

Následující otázka směřovala na konkrétní pojem, který se vztahuje velmi blízce ke komfortní zóně, smyslu života nebo dosahování štěstí. Téměř polovina lidí přitom odpověděla, že vědí, co to je stav flow, což považují za dobré zjištění, má očekávání byla nižší.

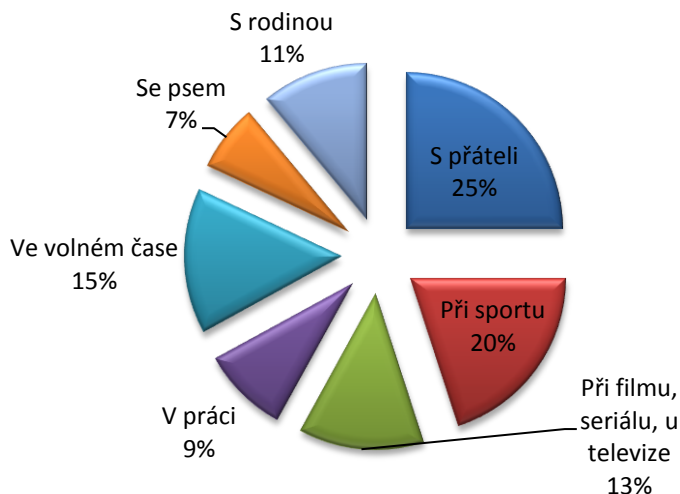
Víte, co je to stav flow?



Graf 11: Víte, co je to stav flow? (zdroj: autor)

Následující otázka a k ní patřící graf vlastně dokazovali paradox vztahu flow a práce a volného času. Jak jsme dokázali v teoretické části, při práci dosahujeme stavu flow daleko častěji než při trávení volného času. Přesto pouze 9 % respondentů se domnívá, že nejčastěji stavu flow dosahuje při práci. Vlastně všechny zbylé odpovědi, tedy 91 % směřovali k volnému času či k jednotlivým aktivitám, které ve svém volném čase trávíme. Za zmínku možná stojí 7 % odpovědí respondentů, kteří přímo uvedli „se psem“ nebo „při procházkách se psem“, které naznačují potvrzení toho, že zvířata mohou své flow, ve kterém se pohybují téměř neustále, přenášet do určité míry i na lidi.

Kdy si myslíte, že stav flow nejčastěji zažíváte?



Graf 12: Kdy si myslíte, že stav flow nejčastěji zažíváte? (zdroj: autor)

Další otázkou již směřuje přímo na spokojenost v práci. Tristní je zjištění, že téměř polovina lidí není spokojená s aktivitou, kterou dělá téměř polovinu svého bdělého denního stavu.



Graf 13: Jste spokojeni ve své práci? (zdroj: autor)

V této souvislosti bylo cílem zjistit, jak působí výstup z komfortní zóny, který je jedním z předpokladů stavu flow, na spokojenost v práci. Níže uvedený graf, který uvádí výstup z komfortní zóny 100 % respondentů tak zajímavý není. Následující tři grafy ale dokazují velmi zajímavý poznatek.



Graf 14: Vystupujete v práci často ze své komfortní zóny? (celkem) (zdroj: autor)

Následující 2 grafy mi přijdou jako nejzajímavější výsledek celého pozorování. Jasně dokazují, že lidé, kteří jsou spokojeni ve své práci, vystupují častěji ze své komfortní zóny



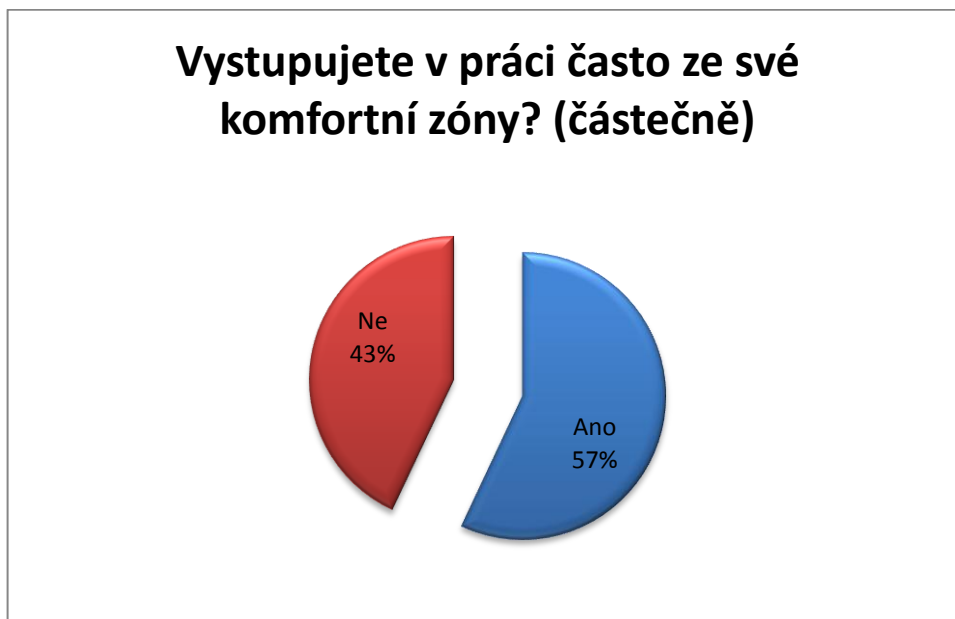
Graf 15: Vystupujete v práci často ze své komfortní zóny? (spokojení) (zdroj: autor)

Za důležité ještě považuji, že lidé ze skupiny „nespokojených“ počítali do svých výstupů z komfortní zóny i nárazové velké výstupy z komfortní zóny, které na spokojenost vliv nemají. Tedy procento odpovědí „ano“ se tím poměrně uměle navyšuje a rozdíl mezi výstupy této a skupiny „spokojených“ by byl ještě markantnější.



Graf 16: Vystupujete v práci často ze své komfortní zóny? (nespokojenî) (zdroj: autor)

Tato skupina sloužila více méně jako kontrolní, a také její výsledky potvrdily předchozí zjištění.



Graf 17: Vystupujete v práci často ze své komfortní zóny? (částečně) (zdroj: autor)

Poslední částí praktické stránky experiment, ve kterém jsem se všech respondentů zeptal, kolik dřepů si myslí, že udělají za 10 vteřin. Jejich odpovědi jsou v následujícím grafu.



Graf 18: Kolik si myslíte, že uděláte dřepů za 10 vteřin? (zdroj: autor)

Následně jsem všechny poprosil, aby opravdu vyzkoušeli udělat co nejvíce dřepů za 10 vteřin. Sledoval jsem přitom, jestli udělají méně, více nebo stejně s tím, kolik tipovali předem. To znamená, že jsem vlastně sledoval jejich „self-efficacy“, jak ho definoval Bandura, neboli psychický limit, jak jsme ho definovali my. Zajímavé bylo, jak velké procento respondentů se předem podceňovalo.



Graf 19: Co se potvrdilo vyzkoušením (zdroj: autor)

8. Zodpovězení výzkumných otázek

1) Zjistit obeznámenost veřejnosti s problematikou komfortní zóny

Prokázalo se většinové povědomí o pojmu komfortní zóna, nicméně znalost samotné problematiky se ukázala jako velmi malá.

2) Zjistit domnělý a skutečný vliv komfortní zóny na spokojenost při práci

Dotazníkové šetření prokázalo, že platí domněnka spokojenosti při aktivitách, které nevyžadují příliš výstupů z komfortní zóny. V následujících otázkách se ale potvrdilo, že spokojenější jsou lidé při práci, ve které vystupují ze své komfortní zóny častěji.

3) Ověřit existenci a negativní vliv psychických limitů

Závěrečný experiment s počtem dřepů potvrdil, že 60 % respondentů jejich psychický limit brzdil, což je poměrně průkazné číslo.

9. Návrhy a doporučení ve vztahu ke zkoumaným jevům

Z odpovědí na první výzkumnou otázku praktické části vyplývá malá znalost problematiky a jejího vlivu na náš život, naši spokojenost mimo práci i spokojenost v práci. K účelu většího obeznámení s problematikou komfortní zóny slouží teoretická část mé bakalářské práce, která si přesně klade za cíl zvýšit obeznámenost s komfortní zónou. K tomu slouží její hlavní 4 části – co to komfortní zóna je, proč z ní vystupovat, proč z ní příliš nevystupujeme a jak z ní vystupovat. Tato osnova je podle mých závěrů ideální pro účel seznámení se s touto problematikou.

Druhá výzkumná otázka sledovala vliv výstupů z komfortní zóny na naši spokojenost v práci. Prokázala rozpor nazývaný „paradox práce“, který říká, že se domníváme, že jsme spokojenější, z části díky výstupům z komfortní zóny, při svém volném čase. Skutečnost je ale jiná, tedy taková, že častěji jsme spokojenější při práci. A to právě proto, že v ní vystupujeme ze své komfortní zóny. Základním doporučením je pochopení návaznosti výstupů z komfortní zóny – dosažení flow – spokojenost. Výstupy z komfortní zóny jsou jedním ze základních předpokladů pro dosažení stavu flow, který přímo ovlivňuje naši spokojenost. Ve vztahu k zaměstnancům bych doporučoval především pečlivou přípravu cílů a nároků kladených na zaměstnance vyšším managementem. Při příliš náročném výstupu z komfortní zóny působí na spokojenost negativně. Při správně zvolené velikosti výstupů z komfortní zóny dosáhneme větší spokojenosti zaměstnanců.

Třetí výzkumná otázka, která zkoumala existenci a negativní vliv psychických limitů, potvrdila jejich existenci i i jejich převážně negativní vliv. Tedy zjednodušeně řečeno prokázala, že psychické limity „slouží“ v našem životě k tomu, že podceňujeme své schopnosti, možnosti atd. V tomto smyslu je nejdůležitějším řešením vědomí vlastních schopností. Jednoduché a snadno aplikovatelné doporučení je co nejčastější používání pravidla „raději to vyzkouším, než budu něco tvrdit“. Pokud budeme co nejvíce situací ve svém životě řešit činy, nikoliv domněnkami o tom, co bychom činili, kdybychom činili, zjistíme, že dokážeme často více, než si myslíme.

10. Závěr praktické části

Dotazníkové šetření prokázalo poměrnou obeznámenost veřejnosti s pojmem komfortní zóny, na druhou stranu s velmi malým povědomím o jejím účelu a vzniku. Dále byl prokázán „paradox práce“, který říká, že naše domněnka, že v práci zažíváme méně stavů flow, z části způsobeným výstupem z komfortní zóny, je špatná a ve skutečnosti jich v ní zažíváme více, než ve svém volném čase. Experimentálně se také prokázalo, že naše psychické limity, tedy ty které tvoří naši komfortní zónu, nás většinou brzdí v rozvoji. Praktická část tak potvrdila všechny závěry vytvořené na základě teoretické části, což považuji za velký úspěch celé práce.

Závěr

Práce si kladla za cíl vytvoření komplexní publikace o komfortní zóně se zaměřením na její vliv na spokojenost při práci. Teoretická část se velmi podrobně zabývala všemi aspekty, které se jí mohou alespoň minimálně týkat. Zodpověděla otázku vztahu komfortní zóny a práce, potažmo spokojenosti v práci. Určila a prokázala, že vystupování z komfortní zóny je pro spokojenost v práci nezbytností. V Praktické části práce jsem se zaměřil na prokázání myšlenek nabytých v teoretické části, přičemž dotazníkové šetření je bez výjimky potvrdilo. Nejvýznamnějším zjištěním zůstává fakt, že v práci dosahujeme pocitů flow, které významně ovlivňuje vystupování z komfortní zóny, daleko častěji, než ve volném čase, jak se často mylně domníváme.

V současné době probíhají jednání s několika nakladatelstvími ohledně myšlenky rozvedení tohoto tématu do ucelené publikace a jejího vydání. Tímto krokem, který bych rád skutečně dotáhl do fáze, že vyjde knížka o komfortní zóně, myslím, mohu říci, že jsem s výsledkem své bakalářské práce velmi spokojen. A v to samé doufám u všech jejích čtenářů.

Seznam použité literatury

- Ariely, Dan. 2011.** *Jak drahá je intuice.* Praha : Práh, 2011. 978-80-7252-327-6.
- Bandura, Albert. 1997.** *Self-efficacy.* Londýn : Worth Publishers, 1997. 978-0716-7285-04.
- Beckwith, Harry. 1997.** *Jak prodat neviditelné.* Praha : PRAGMA, 1997. 978-80-7205-743-6.
- Ciaoli, Luca. 2015.** *Ronaldo.* Bratislava : TIMY PARTNERS spol. s.r.o., 2015. 978-80-89311-74-3.
- Coelho, Paulo. 2005.** *Alchymista.* Praha : Argo, 2005. 80-7203-697-1.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 2015.** *flow, O štěstí a smyslu života.* Praha : Portál s.r.o., 2015. 978-80-262-0918-8.
- Darabnot, Frank. 1994.** *Vykoupení z věznice Shawshank.* Marvin, Niki, 1994.
- Delle Fave, A. a Massimini, R. 1988.** *Modernization and the changing contexts of flow in work and leisure.* New York : Cambridge University Press, 1988.
- Duhigg, Charles. 2016.** *Chytřejí, rychlejší, lépe.* Praha : BizBooks, 2016. 978-80-265-0528-0.
- Exupéry, Antoine de Saint. 2015.** *Malý princ.* Praha : Fortuna Libri, 2015. 978-80-7321-931-4.
- Ferriss, Timothy. 2010.** *Čtyřhodinový pracovní týden.* Brno : Jan Melvil Publishing, 2010. 978-80-87270-02-8.
- Gálik, Stanislav. 2016.** *Jak jsem stopoval letadlo.* Brno : BizBooks, 2016. 978-80-265-0521-1.
- Gallwey, W. Timothy. 2015.** *Vnitřní hra tenisu - mentální stránky vrcholového výkonu.* Praha : Management Press, 2015. 978-80-7261-297-0.
- Hill, Napoleon. 1990.** *Myšlením k bohatství.* Praha : PRAGMA, 1990. 80-85213-00-1.
- Chatzky, Jean. 2011.** *Princip Odlišnosti.* Praha : Práh, 2011. 978-80-7252-326-9.
- Jelínek, Marian. 2014.** Asymptotický efekt jako podprahový parametr úspěchu. *TEDxPrague.* Praha, 8. Červenec 2014.
- Jobs, Steve. 2005.** *Stanford commencement speech.* 12. Červen 2005.
- Kahneman, Daniel. 2012.** *Myšlení rychlé a pomalé.* Brno : Jan Melvil Publishing, 2012. 978-80-87270-42-4.
- Kiyosaki, Robert T. 2001.** *Bohatý táta, chudý táta.* Praha : PRAGMA, 2001. 80-7205-822-3.

- Kleon, Austin. 2012.** *Krad' jako umělec.* Brno : Jan Melvil Publishing, s. r. o., 2012. 978-80-87270-36-3.
- Křivohlavý, Jaro. 1988.** *Jak si navzájem lépe porozumíme.* Praha : Nakladatelství Svoboda, 1988.
- Lin, Justin. 2013.** *Rychle a zběsile 6.* Roelfs, Jan, 2013.
- Ludwig, Petr. 2013.** *Konec prokrastinace.* Brno : Jan Melvil Publishing, 2013. 978-80-87270-51-6.
- McKeown, Greg. 2015.** *Esencialismus.* Praha : Management Press, 2015. 978-80-7261-285-7.
- Menzel, Jiří. 1996.** *Tak nevím.* 1. vydání. Praha : Nakladatelství MOTTO, 1996. 80-85872-54-4.
- Moric, Pavel. 2014.** *Cesta vnitřního vítěze. Cesta úspěšných.* Praha, 8. listopad 2014.
- Morrison, Mike a Roesse, Neale J. 2011.** *Social Psychological and Personality Science.* 2011.
- Ogilvy, David. 1987.** *Zpověď muže, který umí reklamu.* Praha : PRAGMA, 1987. 80-7205-824-X.
- Seligman, Martin. 2013.** *Naučený optimismus.* Praha : BETA Dobrovský, 2013. 978-80-7306-534-8.
- Sharma, Robin S. 2009.** *Mnich, který prodal své ferrari.* Praha : Rybka Publishers, 2009. 978-80-87067-85-7.
- Schlegel, Helmut. 2014.** *Duchovní koučink.* Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství s.r.o., 2014. 978-80-7195-714-0.
- Stallone, Sylvester. 2006.** *Rocky Balboa.* Carbone, Franco-Giacomo, 2006.
- Škrla, Petr. 2011.** *101 příběhů a metafor z manažerské praxe.* Praha : Grada Publishing, a.s., 2011. 978-80-247-2141-5.
- Taleb, Nassim Nicholas. 2011.** *Černá labuť.* Praha : Paseka, 2011. 978-80-7432-128-3.
- Templar, Richard. 2013.** *106 zlatých pravidel pro spokojený život.* Praha : Grada Publishing, a.s., 2013. 978-80-247-3935-9.
- Tolle, Eckhart. 2003.** *Ticho promlouvá.* Praha : PRAGMA, 2003. 80-7205-128-8.
- Trump, Donald. 2010.** *Myslete na velké cíle a dobře se bavte v obchodě i v životě.* Praha : PRAGMA, 2010. 978-80-7349-208-3.
- Vasquez, Martin. 2013.** *Bud'te mistry improvizace.* Praha : Grada Publishing, a.s., 2013. 978-80-247-4556-5.
- Walsch, Neale Donald. 1999.** *Hovory s Bohem II.* Praha : PRAGMA, 1999. 80-7205-645-X.
- Yuh, Jennfier a Carloni, Alessandro. 2016.** *Kung Fu Panda 3.* Zibach, Raymond, 2016.

Zimbardo, Philip. 2008. The psychology of evil. *TED talk*. 28. Zář 2008.

Zitelmann, Rainer. 2012. *Proč jsou úspěšní lidé úspěšní*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2012. 978-80-247-4187-1.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Vztah komfortní zóny a fyzických a psychických limitů (zdroj: autor)

Obrázek 2: Znázornění správného výstupu ze své komfortní zóny (zdroj: autor)

Seznam tabulek

Tabulka 1: Dělení odpovědí na pozitivní, negativní, neutrální (zdroj: autor)

Seznam grafů

Graf 1: Znázornění vlivu motivace na výkon včetně zjištění Yerkesa a Dodsona (zdroj: autor)

Graf 2: Myslíte si, že víte, co to je komfortní zóna (zdroj: autor)

Graf 3: Popište komfortní zónu jedním slovem (zdroj: autor)

Graf 4: Považujete komfortní zónu za pozitivní/negativní/neutrální faktor? (zdroj: autor)

Graf 5: Vystupujete ze své komfortní zóny? (zdroj: autor)

Graf 6: Kdy jste ze své komfortní zóny naposledy vystoupili? (zdroj: autor)

Graf 8: Myslíte si, že je dobré ze své komfortní zóny vystupovat? (zdroj: autor)

Graf 9: Víte, co je smyslem vašeho života? (zdroj: autor)

Graf 10: Myslíte si, že k naplnění smyslu vašeho života potřebujete alespoň někdy vystupovat ze své komfortní zóny? (zdroj: autor)

Graf 11: Víte, co je to stav flow? (zdroj: autor)

Graf 12: Kdy si myslíte, že stav flow nejčastěji zažíváte? (zdroj: autor)

Graf 13: Jste spokojeni ve své práci? (zdroj: autor)

Graf 14: Vystupujete v práci často ze své komfortní zóny? (celkem) (zdroj: autor)

Graf 15: Vystupujete v práci často ze své komfortní zóny? (spokojení) (zdroj: autor)

Graf 16: Vystupujete v práci často ze své komfortní zóny? (nespokojení) (zdroj: autor)

Graf 17: Vystupujete v práci často ze své komfortní zóny? (částečně) (zdroj: autor)

Graf 18: Kolik si myslíte, že uděláte dřepů za 10 vteřin? (zdroj: autor)

Graf 19: Co se potvrdilo vyzkoušením (zdroj: autor)

Příloha 1 – Dotazník

1. Myslíte si, že víte, co to je komfortní zóna?
2. Popište komfortní zónu jedním slovem.
3. Vystupujete ze své komfortní zóny?
4. Kdy jste ze své komfortní zóny naposledy vystoupili?
5. Co myslíte, že vám brání v častějším vystupování z komfortní zóny?
6. Myslíte si, že je dobré ze své komfortní zóny vystupovat?
7. Víte, co je smyslem vašeho života?
8. Myslíte si, že k naplnění smyslu vašeho života potřebujete alespoň někdy vystupovat ze své komfortní zóny?
9. Víte, co je to stav flow?
10. Kdy si myslíte, že stav flow nejčastěji zažíváte?
11. Jste spokojeni ve své práci?
12. Vystupujete v práci často ze své komfortní zóny?
13. Kolik si myslíte, že uděláte dřepů za 10 vteřin?
14. Co se potvrdilo vyzkoušením?

Evidence vypůjček

Prohlášení:

Dávám svolení k půjčování této bakalářské práce. Uživatel potvrzuje svým podpisem, že bude tuto práci řádně citovat v seznamu použité literatury.

Jméno a příjmení: Tomáš Nushart

V Praze dne: 01. 05. 2017

Podpis:

Jméno	Oddělení/ Pracoviště	Datum	Podpis