

Alexander Birčák

# PŘÍRUČKA ÚSPĚŠNÝCH

Sedm rad k řešení každého problému



Alexander Birčák

---

**P ÍRU KA ÚSP ŠNÝCH**

Sedm rad k řešení každého problému

---

2012

**P íru ka úsp šných.  
Sedm rad k ešení každého problému.**

**Obsah:**

Úvod .....	5
V em je problém, když máme problém .....	7
Rozumový, intuitivní a jiné zp soby ešení problém ...	10
T i stavy mysli p i ešení problém .....	20
Kontrola osudu .....	24
Schopnost ešit problémy .....	29
Rozum a cit v život .....	37
Psychické bloky .....	39
P t etap zpracování problému .....	50
Sedm rad k ešení každého problému .....	60
Použité zdroje .....	62

# 1. ÚVOD

Možná se zeptáte, **co se musí stát, aby lov k napsal píru ku o řešení problém ?** A kde bere ten lov k odvahu tvrdit, že jeho **návod bude skute n fungovat?**

Stalo se to, že se jeden nadmíru úspěšný lov k, jenž v Praze zastával vysoké funkce v nadnárodních společnostech, najednou ocitl na dn . Dramatický rozpad manželství, ztráta zaměstnání, smrt otce. K tomu deprese a nechu cokoliv d lat. Syndrom vyho ení jako z ítanky.

M I jsem pocit, že nemá smysl za ínat n co nového, dokud nezjistím, pro p estalo fungovat to staré. A byla to práv moje zvdavost, která m z toho dna zvedla. Za al jsem studovat a zkoušet na sob r zné návody na š astný život – náboženství, psychotroniku, psychologii...

N které návody fungovaly, n které nefungovaly. Pak jsem objevil „zázra nou otázku“, jež mi otev ela úpln nové možnosti (do tete se o ní pozd ji). Nejd íve jsem pomohl sám sob , pak m za ali vyhledávat lidé, kte í pot ebovali pomoc také. U n kterých moje pomoc fungovala p ímo zázra n , u n kterých to tak slavné nebylo. Položil jsem si otázku: ím se liší úspěšní klienti od neúspěšných? Po n kolika rozhovorech s úspěšnými klienty jsem zjistil, ím to je – **jejich schopností p íjímat pomoc a zachovat si kontrolu nad svým osudem.**

Práv úspěšní klienti m p ivedli k tomu, že jsem své praktické poznatky za al formulovat do teorie, o níž jsem nejd íve íkal, že to je zdravý rozum. Tento termín se však neosv d il – nárokuje si ho spousta jiných lidí a každý pod tím rozumí trochu n co jiného. Pak p íšlo jméno **Praktická logika**. Logika, protože ta teorie je založena na rozumovém

p ístupu k řešení problém . Praktická, protože je to v praxi vyzkoušené a ur ené pro další jednoduché použití v praxi.

Jestli to bude fungovat i vám, to nevím. Za chvíli se dozvíte „zázra nou otázku“ a záleží hlavn na vás, jestli a jak se ji rozhodnete používat.

## 2. V EM JE PROBLÉM, KDYŽ MÁME PROBLÉM?

Problém je slovo trochu problematické, už jenom to slovo v n kterých lidech vyvolává negativní emoce. Jak vzniká problém? Velmi jednoduše. Náš den je poskládaný z r zných úloh, jež pot ebujeme splnit, aby náš život probíhal více mén uspokojiv . Po ínaje ranní hygienou, dále snídaní, odchodem do práce, pracovními úkoly, návratem dom , n jakou zábavou, ve e í a spánkem. Tyto úlohy obvykle plníme automaticky, ani se nad tím nezamýšlíme. Až dokud se n co nepokazí...

**Práv v okamžiku, kdy se to pokazí a my si za neme všítat, že to nefunguje tak, jak by m lo, se z b žné úlohy stává problém.**

Z po átku to bývá problém malý. Nap íklad ráno nefunguje elekt ina, což nám trochu zkomplikuje život. **V tšinu z nás to nabudí k in m** – ženy požádají o pomoc muže, muži rovnou zkusí nahodit pojistky v byt . Pokud to nepom že, zkusí pojistky na spole né chodb (pokud bydlí v paneláku). Pokud ani to nepom že, problém za íná nabírat hrozivé rozm ry. Úlevu p inese zpráva od souseda, že vyho el centrální jisti , ale elektriká i jsou už na cest . Možná si trochu zanádváme, ale vidina brzkého ešení problém ho nechává v kategorii „malých“, se kterými se dá žít.

**Problémy mají zajímavou vlastnost. Život nám nejenom „otravují“, ony nám jej taky zpest ují.**

P edstavte si, že se vám poda í opravit elekt inu tím, že nahodíte pojistky na spole né chodb . Hned máte d vod na malou radost. To pokud jste optimista. Pokud jste

pesimista, tak máte d vod zanádvat si, že se pokazila elekt ina. Protože kdyby se nepokazila, museli byste si hledat jiný d vod na nádvání. Jasn , zdatný pesimista si d vod na nádvání lehce najde, ale uznejte – zanádvat si na n co nového má p ece jen n co do sebe!

A te vážn . Umíte si p edstavit, že byste v práci nemuseli ešít žádné problémy? Jak dlouho byste v ní vydrželi? Umíte si p edstavit fotbalový zápas, v n mž by vašemu mužstvu soupe nekladl žádný odpor a bez jakéhokoliv pokusu o protiútok by si nechal st elit 100 gól ? Jak dlouho byste se na takový zápas dívali?

eknete si: Co je to za nesmysl? Vždy to už není zápas, to je n jaký nepoda ený trénink. Na to nemá smysl se dívat. Pokud se ale soupe brání, a dokonce st elí našim pár gól (d lá nám problémy) a našim se nakonec poda í vyhrát, tak si ekneme: To byl ale skv lý zápas!

**Tady vidíme, jak nám problémy zpest ují život. Vyvolávají v nás sice stres, ale je to dobrý, posilující stres (eustres), který nás povzbuzuje k in m a nabíjí nás energií.**

### **Kdy se z „malého“ problému stává „velký“?**

„Malý“ problém je malý do té doby, dokud si myslíme, že to n jakým zp sobem zvládneme, že to vy ešíme. Bod zlomu p ichází tehdy, když zjistíme, že to neumíme vy ešít, **když ztratíme kontrolu nad problémem**. Tehdy se „posilující“ stres zm ní na „oslabující“, „zlý“ (distres). **Problém nám energii p estane dodávat, a naopak nám ji za ne od erpávat.**

Příkladem, jak problém člověku energii buď dodá, nebo odebere, je dobíhání na odcházející autobus. Pokud si myslíme, že to ještě stihneme, tak se k němu rozběhneme. Stres z odcházejícího autobusu a víra, že to stihneme, nám energii dodají a vybudí nás k akci. **Jelikož nám energii dodal, tak je to posilující stres.**

Pokud zjistíme, že to nestihneme, tak nejenom že k němu běžet nezačneme, ale možná se úplně zastavíme. Stres z odcházejícího autobusu a zoufalství z toho, že ho nestihneme, nám energii odeberou, a dokonce zastaví i naši chvilu tím směrem. **Protože nám energii odebral, je to oslabující stres.**

**Dlouhodobé hromadění „velkých“ a „odolných“ problémů může člověka dovést až k úplnému emočnímu a psychickému vyerpání – syndromu vyhoření. Takový člověk je v depresi a nechce se mu dít už vůbec nic.**

### 3. ROZUMOVÝ, INTUITIVNÍ A JINÉ ZPŮSOBY ŘEŠENÍ PROBLÉMU .

Způsob řešení problému je vícero. Dají se rozdělit na:

- a) doprovázený
- b) rozumový
- c) intuitivní
- d) nadpřirozený

#### a) DOPROVÁZENÝ ZPŮSOB

Tento způsob řešení problému využívají nejvíce děti, jež jsou po narození odkázány na péči dospělých. **Dítě spoléhá v řešení problému na ty, kteří jej doprovázejí životem, a kontrola osudu dítěte je plně v rukou jiných lidí.**

Při normálním vývoji je dítě čím dále zručnější a schopnější řešit své problémy samo. S příchodem dospělosti přebírá v důležitých otázkách kontrolu svého osudu do svých rukou. A začne používat ostatní způsoby.

Nehledě na to, i dospělý člověk může v určitých situacích využít doprovázený způsob řešení problému. Například když žádá o pomoc nebo nechává řešení svého problému na jiných.

**Pokud si nechává kontrolu svého soudu (zodpovědnost) ve svých rukou, je to výhodné například při práci. Pokud s odevzdáním úlohy odevzdá také zodpovědnost za svůj osud, je to důstojné chování se všemi nevýhodami.**

## b) ROZUMOVÝ (V DECKÝ) ZP SOB

spoívá v tom, že si lov k nejdíve shromáždí potřebné informace, návody a d kazy. Na základ toho si vytvoí plán, technologii i posloupnost krok , jež ho spolehliv pivedou k výsledku.

Pokud se chceme rozumov nau it ovládat nový DVD p e hráva , **znamená to p e íst si návod na použití, abychom v d li, co který knoflík ovládá.** Pak ma káme knoflíky na jistotu a p e hráva funguje tak, jak má. Pravda, pokud je ten návod napsaný pro normální lidi, a ne pro jaderné fyziky.

Ne všechny návody jsou napsané srozumiteln . Proto hodn lidí volí jiný rozumový zp sob u ení – **zeptají se prodava e v obchod , jak se to ovládá.**

**Rozumový zp sob nás tém vždy p ivede ke stejnému výsledku.** Po p e tení dobrého návodu na použití v tšina lidí dokáže zapnout a dlouhodob úsp šn používat DVD p e hráva . Pravda, hodn lidí sáhne po návodu až po vy erpání lákav jších (nap íklad intuitivních) možností.

Z toho vyplývá, že **rozumový zp sob ešení úloh je dobrý na to, abychom spolehliv splnili naši úlohu bez velké námahy a nep íjemných p ekvapení.** To, že to nebude fungovat na 100 %, je také dop edu jasné. Vždy se najde n co, „na co soudruzi z NDR nepomysleli“.

ím propracovan jší technologie nebo návod, tím v tší pravd podobnost úsp chu. Takovým technologiím se lidov íká, že mají „vychytané“ chyby.

Nesrozumitelné návody na použití nejsou jedinou nevýhodou rozumového ešení problém . **Jeho hlavní nevýhodou je to, že pokud mám stokrát opakovat n jakou innost vždy stejným zp sobem, bývá to dost nudné.** Našt stí hodn nudných a opakuujících se inností za nás p evzaly stroje.

V dci také používají rozumový zp sob ešení úloh. Nejdíve si shromáždí poznatky o zkoumané v ci. Pak je rozt ídí, vyvodí z toho ur íté zákonitosti a na jejich základ ud lají p edpoklad (hypotézu). Sv j p edpoklad pak pokusem bu potvrdí, anebo vyvrátí.

### **Z praxe.**

*Takto postupoval také zakladatel genetiky Gregor Mendel, který d lal pokusy s k ížením rostlin.<sup>1</sup> Po stovkách pokus s k ížením hrachu s ervenými kv ty s hrachem se žlutými kv ty zjistil, že jejich potomkové budou mít vždy bu jenom ervené, anebo jenom žluté kv ty. V žádném p ípad nedostane sm s potomk – ást s ervenými a ást se žlutými kv ty.*

*Na základ t chto pokus pak Mendel zformuloval své zákony d di nosti. Pokud dodržíme podmínky pokusu, dostaneme také dnes úpln stejné výsledky k ížení hrachu, jakých dosáhl Mendel p ed sto padesátí lety.*

## c) INTUITIVNÍ (HEURISTICKÝ) ZP SOB

ešení problém spoívá v tom, že se lov k **rozhoduje a koná bez p edcházejících p íprav a d kaz** , pouze na základ svých nebo cizích pocit . P i takovém vystižení

podstaty v ní hraje velkou úlohu talent člověka a jeho předcházející zkušenosti.<sup>2</sup>

Heuristika znamená podobné řešení problémů, založené na odhadu, intuici, zkušenosti, nebo prostě na zdravém rozumu. Nezárukuje nejlepší řešení problému, zato je jednoduchá, rychlá a kdykoliv použitelná. **Nejjednodušší intuitivní (heuristická) metoda je metoda pokusu a omylu.**

Pokud se chceme naučit ovládat DVD přehrávač intuitivně, znamená to, že chytíme ovladač a začneme mačkat knoflíky metodou pokusu a omylu. Po krátké chvíli už i bez čtení návodu víme, kterým knoflíkem se přehrávač zapíná, vypíná a programuje. Anebo jsme na to ani po půlhodině pokusu nepřišli a už se nás zmocňuje vztek. Anebo jsme přehrávač zablokovali tak, že musíme navštívit servis.

**Tu vidíme výhody i nevýhody intuitivního způsobu řešení úloh. Výhodou je, že se nám žene dostat k výsledku zkratkou, bez čtení návodu. Nevýhodou je, že naše zkratka možná nebude fungovat, a dokonce se nám žene přehrávač i poškodit.**

Neochota lidí číst dlouhé návody na použití se využívá při tvorbě nových počítačových programů, jež mají „intuitivní“ ovládání. Ovládání nových programů je umístěno tam, kde je to logické a kde by to v očích uživatele na základě předcházejících zkušeností sama hledala.

Také v dělnictvu často používají intuici při hledání praktických řešení. Posléze ale nasadí v dělnické (rozumové) metody, aby svou intuici buď potvrdili, nebo vyvrátili.

Některí v dělnictvu uvádějí, že řešení svého v dělnického problému nejdříve uvidí ve snu, a když se vzbudí, pouze to řešení zopakovali. Thomas Alva Edison udělal při hledání vlákna do žárovky 3500 pokusů, než přišel na to, že to má být právě wolframové vlákno. To připomíná spíše řešení rozumové než intuitivní.

## Jak souvisí štěstí s intuicí?

Hodně lidí považuje za štěstí to, když se bez zvláštních příprav ocitnou ve správném čase na správném místě a tam uvidí správnou věc, z níž mají velký užitek. Pokud jdou kupovat lednici a „náhodou“ odbočí k zastraněnému obchodu, kde zjistí, že právě dnes tam mají 20% slevu na jejich lednici, budou to považovat za štěstí.

Pokud přitom všechny letáky ze schránky a nakonec na internetu zjistí, že v sousedním městě jejich vybranou lednici prodávají s 20% slevou, tohle za štěstí neoznačí. **Budou to považovat za svou zásluhu** (díky sledku svého snažení a rozumového způsobu řešení úlohy).

Také podnikatelé často považují za štěstí, když se jim podaří udělat bez velkých příprav dobrý obchod. Mnozí z nich se takto intuitivně vypracovali „od píky“ a podnikání se jim utěšeně rozrostlo. Ale jen do času. Jakmile firma dosáhne určitého postupu (nebo obratu), majitelé přestávají fungovat intuitivně řízení firmy. Jeho zaměstnanci obvykle nemají takovou intuici, jako má majitel. Kdyby jim pomohli, tak nejsou jeho zaměstnanci, ale konkurenty.

A majitel stojí před otázkou života a smrti: **Může ze svých intuitivně vychozených cest vytknout standardní**

**obchodní postupy**, které naučí plnit své zamýšlené. To je rozumový způsob plnění úloh.

**Anebo bude i nadále spoléhat na svou intuici a čeká ho nepochopení a odmítání jeho zamýšlené**, kteří v bec netuší, o čem jim to mluví. Oni jeho intuici totiž nemají, ale jsou schopni se naučit předepsanému postupu.

**Podnikatel m, kteří včas nenahradí intuitivní způsob podnikání za rozumový, hrozí vyhoření.**

Existuje hodný **test na syndrom vyhoření**. Jeden test s ručením obmezeným je v podobě otázky:

### **Co je to podnikatelské štěstí?**

Pokud na ni podnikatel neumí odpovědět, následuje otázka: Co je to podnikatelské štěstí. Pokud na ni odpoví, tak je pravděpodobné, že už vyhořel a právně vám pojmenoval důvody svého vyhoření. Jsou to oblasti jeho podnikání, kde nezavedl rozumové techniky řešení úloh.

**Výhodou intuitivního řešení je tedy to, že se můžeme dostat k výsledku velmi rychle, nebo dokonce můžeme dosáhnout výsledku, o němž si všichni mysleli, že je to nemožné.**

**Nevýhodou je to, že jiný člověk může dosáhnout jiného výsledku než my.**

**Největší nevýhodou je to, že často náš problém takto v bec nevyřešíme.**

### **d) NADP IROZENÝ ZP SOB**

Řešení problému spočívá v tom, že člověk dává v průběhu řešení problému různé tajemné úkony, zaklínání, využívá amulety a povolává na pomoc vyšší (nadpírožené síly).<sup>3</sup> Často tady chybí přímá příinná souvislost mezi „nadpíroženem“ a úspěšným řešením úlohy. Také úspěšnost takových řešení je velmi nejistá.

Prosbu o pomoc od nadpírožené bytosti můžeme být také poznamenány (transformovaný) doprovázený způsobem řešení problému. Akorát místo reálného rodiče (autority) se člověk obrací k „nebeskému“ otci nebo jiné nadpírožené bytosti.

Pokud se chce někdo naučit ovládat nový DVD přehrávač s pomocí nadpírožené bytosti, znamená to žádat ji o pomoc při poznávání přehrávače. Ta pomoc může přijít v podobě odpovědi, který knoflík zmáknout jako první, který jako druhý atd. Pomoc může přijít také v podobě rady, aby si dotyčný přečetl návod.

V prvním případě se řešení podobá intuitivnímu řešení, v druhém rozumovému řešení. **Zásadní rozdíl je však v tom, že při intuitivním řešení vidíme člověk za řešení problému sám sobě** (svému talentu, důvtipu, citlivosti). Kontrola jeho osudu je v jeho rukou.

**Oproti tomu při nadpíroženém řešení poskytl pomoc nepoznatelný Boh, and I strážný** nebo tajemný rituál. Kontrola osudu člověka je v cizích rukou – Boha nebo tajemného rituálu.

Jestli nám and I strážný doporučí přečíst si návod, tak je to také nadpírožený způsob a náš osud je v rukou anděla

strážného. Při rozumovém způsobu je to naše rozhodnutí, že si podle návodu a náš osud je stále v našich rukou.

Horší je, když po vykonání tajemných rituálů a modlitbách ke všem svatým problém stále přetrvává.

Příkladem nadpřirozeného způsobu řešení problému může být i kreativní psychologická **technika Moudrého rádce**. Podle ní bychom si mohli vytvořit imaginárního (v naší mysli vytvořeného) dobrého rádce, jehož se budeme ptát na radu v dilematy. Vyžaduje to trochu cviku, abychom uměli na jedné straně položit rádci otázku a na druhé straně si představit, jak nám Moudrý rádce odpovídá.

Takto se můžeme ptát na radu kohokoliv, třeba Boha nebo zesnulých osob. Zdravý rozum ale káže, abychom každou takovou odpověď podrobili kritickému zkoumání. Například, podle něho poznáme, že to byla odpověď od Boha, a ne od pokusitele?

**V okamžiku, kdy podrobíme takto získané rady kritickému zkoumání, to přestává být nadpřirozený způsob a můžeme se to v rozumový způsob řešení problému s netradiální inspirací.**

Možná se zeptáte, jestli tato technika může přinést něco užitečného a jak je vůbec takto možné získat něco použitelného. Jedním z vysvětlení může být **teorie o hraní rolí**. Každý z nás hraje roli člověka, který zastává určité místo ve společnosti. A podle toho si také zvykneme uvažovat a konat. Stačí, že se naše místo ve společnosti změní a s tím se změní také způsob našeho myšlení a konání. Určitě si vzpomenete na člověka ve svém okolí, jehož povýšení do vyšší funkce velmi změní. Někdy k lepšímu, jindy k horšímu. To je důsledek toho, že začal

hrát jinou roli a začal se chovat podle toho, co považoval v dané roli za správné.

### **Z praxe.**

*Psychologové udělali pokus s hraním rolí s dobrovolníky – studenty na univerzitě.<sup>4</sup> První skupině ukázali, aby si představili, že jsou univerzitními profesory. Druhá skupina si měla představit, že jsou bezdomovci. Třetí skupina byla kontrolní a měla hrát vysokoškolské studenty. Všem těm skupinám dali vyplnit inteligentní testy.*

*Nepřekvapilo, že skupina obyčejných studentů dosáhla IQ běžného u vysokoškolských studentů. Zajímavé však bylo, že skupina hrající univerzitní profesory měla výrazně vyšší IQ, a skupina „bezdomovců“ měla naopak výrazně nižší IQ ve srovnání s „obyčejnými“ studenty.*

Takto lze vysvětlit, protože jsou odpovědi člověka v rozhodnutí hrajícího Moudrého rádce jiné než odpovědi „obyčejného“ člověka. Druhé vysvětlení je, že k nám skutečně promlouvá Boh a nebo duch nějakého zesnulého. A určitě existuje také třetí vysvětlení...

### **Shrme si te způsoby řešení úloh.**

Lidé při řešení úloh často postupují intuitivně, **udělají to, co je napadne jako první**, jako druhé, jako třetí. Často se jim tak podaří obdivuhodné věci. Pokud to funguje, tak fajn. **Pokud to nefunguje, obvykle je to znechutí a problém**

rad ji odloží, hodí na n koho jiného nebo za nou používat rozum.

Lidé mohou p i ešení úloh také d lat r zné magické úkony (nap íklad zaklepat na d evo, aby to nezak ikli) anebo prosit o pomoc r zné nadp irozené bytosti. Pokud to funguje, také není d vod na tom n co m nit. Pokud to nefunguje, postup je podobný jako p i intuitivním zp sobu.

Pokud dosp lí lidé p enesou zodpov dnost za ešení svého problému na blízké žijící osoby, obvykle jim nejde o skute né ešení problému, ale o získání pozornosti a o manipulaci lidmi. astý výskyt doprovázeného zp sobu ešení problém bez ponechání zodpov dnosti za výsledek signalizuje psychické problémy takového lov ka.

Na druhé stran p enesení práce na jiného lov ka p i zachování zodpov dnosti za výsledek je podmínkou pro zapojení do d lby práce.

Rozumový zp sob ešení úloh si mohou lidé zvolit bu v dom a dobrovoln , anebo p inuceni neúsp chem jiných zp sob . Rozumový zp sob spo ívá v tom, že si shromáždí dostupné informace, návody, doporu ení a z toho si vyberou pro n ten nejvhodn ější zp sob ešení úlohy.

Na tomto míst stojí za zmínku, že žádný ze zp sob ešení problém není stoprocentn dobrý nebo stoprocentn zlý. Každý má své výhody i nevýhody.

**Schopnost vybrat si ve správné situaci správný zp sob ešení problému d lá z lov ka mimo ádn úsp šného ešitele úloh.**

## 4. T I STAVY MYSLI P I EŠENÍ PROBLÉMU

P i ešení jakéhokoliv problému se nacházíme v jednom ze t í stav myslí<sup>5</sup>

- a) **tupé prázdno,**
- b) **osvícené jasno,**
- c) **svoboda možností.**

Samotná ozna ení jsou dostate n popisná na to, abychom si um li p edstavit, jak se tehdy lov k cítí.

P i **TUPÉM PRÁZDNU** je lov k psychicky na dn , je mu špatn a neví, co by m l ud lat, aby se jeho problém vy ešil. Pokud se v lov ku nahromadí tupé prázdno z více stran, **hrozí mu syndrom vyho ení.**

P i **OSVÍCENÉM JASNU** má lov k velmi jasnou p edstavu, co má ud lat, aby problém vy ešil. Výhodou je, že se nemusí rozhodovat, jakým zp sobem problém ešit, protože má jeden jediný, geniální a stoprocentní PLÁN, který jej dovede do vít zného cíle. A velmi asto to tak také funguje. Ale jen do asu.

Murphyho zákon íká, že co se m že pokazit, se pokazí. Co se nem že pokazit, to se pokazí taky. A z praxe víme, že i ty nejspolehliv ější postupy n kdy selhávají. Jestli jsme p i ešení takové úlohy m li osvícené jasno, hrozí nám p i opakovaném neúsp chu skluzavka do tupého prázdna. Nejpozd ji tehdy nám pom že:

### **SVOBODA MOŽNOSTÍ.**

Jak samotný název íká, tehdy nemáme jeden, ale více zp sob ešení problému. Má to sice tu nevýhodu, že se