PRŮVODCE ZAČÍNAJÍCÍHO MIMOŠKOLÁKA

mimoskolu

Veronika Portešová,
Johana Kapošváryová,
Jan Rážek,
Michal Schmalz

Průvodce začínajícího mimoškoláka

Backstage books

Vydalo nakladatelství Backstage Books
Brigádnická 73, Řečkovice a Mokrá Hora, Brno 621 00
roku 2015 jako svou 4. publikaci

Odpovědný redaktor Veronika Portešová a František Dalecký
Obálka a grafická úprava Matěj Málek
E-knihu vytvořil Milan Vilímek Jihlavský

Vydání první
© Backstage Books, 2015

web: www.bbooks.cz
email: backstagebooks1@gmail.com

ISBN 978-80-88049-02-9 (formát EPUB)
ISBN 978-80-88049-03-6 (formát MOBI)
ISBN 978-80-88049-04-3 (formát PDF pro čtečky)

Obsah

Prolog:
Budoucnost bude taková, jakou si ji uděláme 10

Kapitola 1:
Generace Y a její dvacáté roky 19

20 věcí, které 20-něco-letým ještě nedochází 19
Proč je generace Y nešťastná 26
20 věcí, které jsem měl vědět ve 20 38
10 životních lekcí, které jsem dostal během svých dvacátých roků života 42
Dvacáté roky života: rozhodující dekáda 52

Kapitola 2:
Vysoká škola – co v příručce nepíšou 66

Měl bych se vykašlat na školu? 66
8 alternativ k vysoké škole 75
GAP YEAR: Ptejte se na všechno 82
50 poznatků o životě na výšce 87
Otevřený dopis studentům o tom, jak je nebezpečné vidět školu jako zkoušku přežití 97
Předmět, který vás ve škole nikdy neučili: Jak se učit! 103
Jak zvládnout státnice bez drcení 120
15 věcí o životě po vysoké škole, o kterých vám váš řečník na promoci neřekne 130
24 lídrů předává čerstvým absolventům své nejlepší rady 145

Kapitola 3:
Sebevzdělávání: klíčová dovednost pro život 166

Skryté výhody učení se mnoha různým dovednostem 179
Můj „master“ zadarmo 185
Top 10 dovedností, které by měly být (a obvykle nejsou) vyučovány ve škole 192
Jak přečíst víc jak 70 knih za rok 203
5 důvodů, proč byste měli psát blog o svém učení . . 208
50 přednášek, které by si měl prohlédnout každý vzdělavatel (vydání 2014) 211
9 rad pro účinné sebevzdělávání 230
9 základních dovedností, které by se měly děti naučit 240

Kapitola 4:
Kariéra: jak najít tu pravou? 247

Rada pro maturanty: začněte hned 247
Přestaňte se snažit vyřešit svou budoucnost 252
Proč je „následujte svou vášeň“ divná rada 256
Jak si vytvořit síť za 30 dní 259
8 kroků k získání perfektního mentora 264
Hromada doporučení pro případ, že byste jednou chtěli pracovat 278

Kapitola 5:
Osobní rozvoj trochu jinak 295

Jste jen „chtělbybýt“? 15 způsobů, jak to poznat . . . 295
Co předpovídá úspěch? Vaše IQ to není 303
Jak změnit svá přesvědčení a nadobro se držet svých cílů 308

Zapomeňte na stanovování cílů,
soustřeďte se raději na postupy 313
V životě jde víc než jen o štěstí 319

Kapitola 6:
Klíčové zdroje pro tvůj rozvoj 328

100 TED Talků v 5 minutách
(to nejlepší ze 70 hodin sledování) 328

Epilog:
Karty hrají pro tebe. 343

O e-knize v tvých rukou

Průvodce začínajícího mimoškoláka tvoří výběr toho nejlepšího obsahu, který jsme za více jak 18 měsíců naší činnosti přeložili a publikovali.

V Mimo školu se zaměřujeme především na mladé lidi ve věku 18–30. Tato e-kniha je proto především určena pro ně, i když poučit se z ní mohou starší i mladší čtenáři. Proč jsme ji vůbec vytvořili? Potřeba publikovat soubor myšlenek s námi byla od začátku. Životní, vzdělávací a kariérní problémy mladých se totiž pořád opakují a tak jsme celkem rychle došli k tomu, že se začala opakovat naše doporučení. A protože vycházíme především ze zahraničních zdrojů, začali jsme překládat články, které mluvily k tisícům našich čtenářů. Co naše články dosud nezvládly bylo předat myšlenky a znalosti v uceleném souboru, který odpovídá na mnoho otázek současně. Právě proto jsme vytvořili e-knihu, kterou právě čteš.

V jednotlivých kapitolách se seznámíš s tipy a triky k sebevzdělávání ve škole i mimo ni. Budování kariéry, ale také zvládnutí bouřlivých dvacátých let života a otázky k osobnímu rozvoji – i to v knížce najdeš. Přemýšlíš nad tím, jak si užít výšku a dostat z ní co nejvíc? Jak naplno využít mladé roky života, nakopnout svou kariéru, ale zároveň si naplno užívat života? A víš vlastně, co chceš v životě dělat? Jaká je tvá práce snů a kam vůbec směřuješ? To všechno jsou závažné otázky, na které ti nedáme jasnou odpověď. Ale pomůžeme ti položit si tyto otázky jednodušeji a nabídneme ti konkrétní rady a tipy, které ti pomohou vydat se směrem kupředu.

Čti kriticky a neřiď se vším, co v kapitolách najdeš. Články jsou původem z USA a vnímej proto rozdílnost s českým prostředím.

Měj mysl otevřenou a zvědavou a vem si z následujcího obsahu to nejlepší, co ti nabízí.

Přejeme pěkné čtení!

Tvůrci

Veronika Portešová, Johana Kapošváryová, Jan Rážek, František Dalecký

O Mimo školu

Mimo školu je vzdělávací organizace, která vzdělává pro život v 21. století. Učíme lidi, jak se vzdělávat po svém, rozvíjet svou kariéru a pracovat s informacemi.

Soustředíme se na dovednosti pro 21. století a vycházíme z vědeckých poznatků i vlastních zkušeností s rozvojem lidí. Na blogu publikujeme překlady hodnotných článků a v ČR propagujeme zdroje k sebevzdělávání.

Organizujeme Semestr Mimo školu – unikátní vzdělávací program pro mladé, jehož náplní je trénink v oblasti sebevzdělávání s cílem získání stáže, práce či rozběhnutí vlastního projektu.

Pro jednotlivce i organizace pak poskytujeme poradenské a školící služby zaměřené na vzdělávání a e-learning, kariérní rozvoj a efektivní práci s informacemi.

Více na webu www.mimoskolu.cz.

Prolog: Budoucnost bude taková, jakou si ji uděláme

Následující text je zahajující projev, který jsem přednesl 22. srpna roku 2014 na Hult International Business School.

Vyrostl jsem na Star Treku a věřil jsem, že až budu dospělý, všichni budeme používat komunikátory, replikátory, trikordéry a transportéry. Ve svém pohledu na budoucnost světa jsem byl optimistický – měl jsem za to, že všechny problémy lidstva už budou vyřešené a budeme na cestě k objevování nových světů. Proto jsem se původně chtěl stát kosmonautem. Myslel jsem si, že by mě to nejlépe připravilo na Akademii Hvězdné flotily.

Photo Credit: Loïc Lagarde via Compfight cc

Není třeba zmiňovat, že jsem byl zklamaný. Vyrostl jsem do světa plného hladu, chudoby a nemocí. Do světa, v němž spolu bojujeme o zmenšující se přírodní zdroje. Žijeme v pesimismu a smutku, kde jsou lidé posedlí neustálým zvětšováním svého kousku koláče. **Všeobecně se více zaměřujeme na hromadění bohatství místo zlepšování světa.**

Sám jsem MBA, takže si můžu dovolit být kritický. Taktéž jsem pracoval v investiční bance Credit Suisse First Boston, a proto vím, o čem mluvím. **Byl jsem také posedlý budováním bohatství a nevěřil jsem, že bych světu mohl pomoci k nějaké změně.** Takže si mé poznámky neberte příliš osobně.

Jsem zde, abych vám řekl, že vy máte takové příležitosti, které bych si ve svém mládí ani neuměl představit. Můžete vybudovat budoucnost podobnou Star Treku, o které jsme snili. Pro lidi, jako jste vy všichni tady, se dnes stalo mnohé možným. Řešit ony velké problémy. Vyléčit naši civilizaci z nemocí, jež ji dlouho sužovaly. Dovést lidstvo z dob nedostatku do éry přebytku. **Můžete dosáhnout světa, v němž budete bohatství sdílet místo vzájemných bojů o to málo, co ještě máme.**

Nadcházející období je jedinečné. **Co v minulosti mohly dělat pouze vlády a velké korporace, dnes můžou i podnikatelé.** Jste vesmírní kadeti s příležitostí vykonat úžasné věci.

Dovolte mi vysvětlit, co se za posledních pár desetiletí změnilo a proč jsem se stal tak optimistickým.

Jste svědky pokroků v našich počítačích – vidíte, jak se zrychlují a zmenšují. Když jsem byl mladý, četl jsem o superpočítačích Cray, které byly považovány za strategický vládní majetek. Nemohly být vyváženy, protože sloužily jen výzkumu a obraně a jejich cena se pohybovala v desítkách milionů dolarů. Musely být uloženy v ohromných budovách a vyžadovaly vodní chlazení. Chytré telefony, které mnozí z vás nosí v kapse, jsou mnohem výkonnější než počítače, jež jsem vám popsal.

> ***Když se jakákoli technologie spojí s informační technologií, začne se vyvíjet exponenciálně.*** – ***Ray Kurzweil***

Tento vývoj je známý jako Moorův zákon. **Po dobu posledních 100 let se výkonnost počítačů každých 18 měsíců zdvojnásobila.** Rychlejší počítače jsou používány k navrhování rychlejších počítačů. Počítače, jak to umožňuje informační technologie, pohlcují ostatní sektory. Proto jsme svědky exponenciálního růstu senzorů, umělé inteligence, robotiky, medicíny, 3D tisku atd.

Futurista Ray Kurzweil říká: „Když se jakákoli technologie spojí s informační technologií, začne se vyvíjet exponenciálně." A to se právě děje. **Naše technologie se také přibližují a umožňují zrod úžasných a strašlivých věcí.**

Vezměte si například změny v senzorech, jako je fotoaparát ve vašem chytrém telefonu. Kodak představil první „komputerizovaný" fotoaparát v roce 1976. Vážil čtyři libry, stál 10 000 $ a disponoval rozlišením sotva 0,1 megapixelů. Dnes mají telefony fotoaparáty o 41 megapixelech a to jsou jen doplňky. A vzpomínáte si na ty opravdu drahé HD kamery, které před 20 lety začala nakupovat filmová studia? Foťák ve vašem iPhonu je lepší. Stejná změna se odehrála i v akcelerometrech, gyroskopech, senzorech teploty, plynu, vlhkosti atp. Úplně stejné pokroky se dějí v mikrofluidikách a umožňují nám provádět chemické a biologické testy na miniaturních a levných čipech.

V 70. letech jsme taky byli velmi nadšeni z umělé inteligence. Začali jsme se bát, že by se Japonsko stalo vedoucí zemí v tomto odvětví, a získalo tím statut supervelmoci. Nic se však nestalo, a tak jsme si mysleli, že je A. I. (artificial intelligence – umělá inteligence *pozn. překl.*) mrtvá. **A. I. však nezemřela. Je všude.** Pohání náš vzdušný dopravní kontrolní systém a ukrývá se v našich hrách. A. I. použil v IBM Watson, aby v Jeopardy po-

razil lidské hráče. Používá ji i SIRI (iPhone aplikace, s níž lze mluvit) při rozpoznání hlasu.

Když navzájem propojíte exponenciálně se rozvíjející technologie, stane se zázrak. Toto přiblížení umožňuje nová použití, vytváření nových průmyslových odvětví i zničení těch zastaralých.

Vezměte data sesbíraná ze všech různých senzorů, internetu, komputerizace, veškeré známé vědomostní práce a přikažte umělé inteligenci, aby vše zanalyzovala. **Získáte schopnost předpovídat dopravu, kriminalitu, prodeje a trendy.**Získáte schopnost vyšachovat finanční analytiky z jejich práce. Počítače analýzy přece jen zvládnou mnohem lépe.

Podobně můžete mít i počítače zastupující práci doktorů. Jsem si jistý, že jste slyšeli zvěsti o Apple iWatch nebo potkali lidi používající doplňky jako Fitbit. Jedná se o senzory sledující naše zdraví. A ve světě se vyvíjí další tisíce takových senzorů. Budou sledovat úroveň naší aktivity a monitorovat náš spánek, životní funkce, tělesné tekutiny… Úplně všechno. Představte si, že by nějaký systém umělé inteligence uměl tato data počítat 24 hodin denně, sedm dní v týdnu. Poradil by nám, když by se schylovalo k nemoci, doporučil by nám lepší způsoby života, zvyky, léčbu. Díky kombinaci senzorů, komputerizace, medicíny a umělé inteligence se tyto technologie stávají skutečností. **Do deseti let nebudeme už od doktorů potřebovat poradit se základními věcmi ohledně našeho zdraví.**

Když jsem byl malý, snil jsem nejen o trikordérech a replikátorech, které by vyrobily tolik zmrzliny a zákusků, kolik bych jen snědl, ale také o robotickém asistentovi jako Rosie z Jetsonů,

jenž by po mně uklízel. Pak bych nemusel dostávat vynadáno kvůli nepořádku v pokoji.

Ale Rosie nikdy nepřišla. Měl jsem jen Roomba. Roztomilý malý automatický vysavač.

Proč ne Rosie?

Protože počítačová síla nezbytná k tomu, aby takový robot uměl rozpoznávat hlas a rozumně mluvit, by vyžadovala jeden počítač Cray a všechny další dříve příliš drahé již zmiňované senzory – kameru, detektory pohybu, gyroskopy, akcelerometry. Zkuste uhodnout, co váš iPhone v dnešní době zvládne?

Rosie se dnes může stát skutečnou. A nepřekvapilo by mě, kdyby ji nějaké děcko ze Silicon Valley (nebo absolvent Hultu) vytvořilo. Také uvidíme roboty vykonávající práci lidí v továrnách, obchodech s potravinami či lékárnách. Roboti budou řídit auta, donášet balíčky atd. **Brzy budou dělat jakoukoli rutinní činnost, kterou vykonávají lidé.** Představte si ty možnosti i problémy, které vzniknou.

Tohle je jen několik příkladů toho, co se může stát. V následujícím desetiletí budeme také využívat 3D tisk pro zařízení do domácností, budeme tisknout celé budovy, elektronické okruhy, a dokonce i jídlo. **Navrhneme nové organismy, jež zlepší zemědělství a uklidí životní prostředí.**

Budeme doručovat zboží (a možná také přepravovat sebe) pomocí dronů. Mohou se dít úžasné věci.

Zmiňované technologie mohou přinést hodně dobrého. Také však umožňují ničení v ohromném měřítku, sledování a mnoho nepředstavitelných hrůz. Vytvářejí společenská a etická dilemata. Zavedou nás do budoucnosti, v níž pro lidi nebude dost práce, a my budeme muset zjistit, co si se sebou počneme. **Jak bude míra změn narůstat, přijdou jistě společenské nepokoje a objeví se snahy zastavit technologický pokrok.**

Tento postup nelze zastavit. Stejné technologie, k nimž máme přístup tady v Sillicon Valley, stejné vědomosti a nápady jsou přístupné kdekoli. Podnikatelé a vlády (i zločinci) všude ve světě pracují na jejich vývoji. **Pokud znemožníme jízdu aut bez řidičů po našich dálnicích nebo zastavíme-li drony v doručování zboží, budou ostatní země stejně ve vývoji pokračovat.** Zůstaneme pozadu. Když ve Spojených státech zakážeme lékařské aplikace, nakonec skončíme u stahování z indického App Storu. Dobré i špatné technologie se globalizovaly. Můžete žít kdekoli na světě a přitom si stáhnout návrhy na vytisknutí zbraní 3D tiskárnou.

Je mnoho věcí, z nichž můžeme být nadšení. A mnoho věcí, kterých se musíme obávat. **Práce či kariéra, kam bychom chtěli zamířit, od teď za deset let nemusí vůbec existovat.** Myslím to naprosto vážně – dokonce i pozice jako finanční analýza, průzkum trhu a management výroby můžou vymizet. Silicon Valley může být také ohroženo. Bublina sociálních médií praskne a nové technologie vytvoří další nadšení (a nové bubliny).

Neměl jsem v úmyslu vás strašit, ale jen se ujistit, že jste si vědomi všech skutečností, k nimž míříme. Právě teď se všem podnikatelům, kteří chtějí udělat ze světa lepší místo, nabízejí úžasné příležitosti. Je to oblast otevřená dokořán. **Vytvoří se mnoho nových pracovních míst a profesí, mnoho nových průmyslových odvětví a nových příležitostí.** Povedou se vášnivé politické debaty o tom, co je dobré a co špatné. Což znamená, že v takové budoucnosti můžete zastávat téměř jakoukoli úlohu, kterou budete chtít. Můžete být generálním ředitelem, marketingovým ředitelem, designérem či zákonodárcem.

> ***Nejdůležitější dovedností budoucnosti bude schopnost se učit a přizpůsobit. Budete muset být užiteční, mít nastražené uši před pokroky přicházejícími z neznáma a přijímat nové příležitosti tak, jak se budou objevovat.***

Ať už budete dělat cokoli, nikdy neberte bezmyšlenkovitou a bezvýznamnou práci v obrovské společnosti jen proto, že vám budou nabízet obrovskou výplatu. **Snažte se být na místě, kde sami sebe můžete neustále poznávat a kde můžete pokračovat v učení.** Právě tak to v budoucnosti bude vypadat – neustálé učení a objevování.

Budoucnost bude taková, jakou si ji uděláme. Může být „startrekovou“ utopií, nebo světem rozzuřeného ničitele Maxe, tvořivým místem na hraní, nebo orwellovskou noční můrou. Zde je důvod, proč je nezbytné, aby nás touto cestou vedli lidi s dobrými hodnotami a morálkou. Potřebujeme lidi, kteří se zajímají o obohacení lidstva více než sebe sama. Potřebujeme takové lidi, kteří budou vést svým vlastním příkladem a strhnou

s sebou i ty ostatní. **Jedince, kteří chtějí světu dávat a udělat z něj lepší místo.** Upřímně doufám, že budete patřit mezi ty, kdo povedou a budou dbát na zájmy lidstva, že vytvoříte utopii.

Napsal Vivek Wadhwa. Z anglického originálu It's a Beautiful Time to be Alive and Educated přeložila Veronika Portešová.

Photo Credit: vivoandando via Compfight cc

Kapitola 1: Generace Y a její dvacáté roky

20 věcí, které 20-něco-letým ještě nedochází

Založil jsem Docstoc ve svých dvaceti letech, vytvořil si jeden klišé seznam „20 věcí, které musím udělat, než mi bude 20“ a dnes zaměstnávám úžasnou skupinu lidí, kterým je něco přes dvacet. Klidně mi říkejte starý bručoun, ale ve svých 34 letech je to, na co jsem přišel, úplně odlišné od toho, v co generace nového tisíciletí doufá. V průběhu cesty jsem udělal mnoho chyb a teď tuto generaci vidím dělat podobné. V odpověď na tuto situaci vám přináším seznam „20 věcí, které 20letým nedochází“.

1) Čas není neomezená komodita. Mladé profesionály, kteří mají zjitřený smysl pro bezodkladné plnění úkolů, potkávám velmi zřídka. Ve svých dvaceti letech si myslíme, že máme všechen čas světa na A) přemýšlení o tom, co vlastně chceme a B) dostat to, co chceme. Čas je jediné bohatství, se kterým začínáme v přebytku, ale které už nikdy nemůžeme dostat zpět. Z příležitostí, jež dnes dostáváte, využijte,

co můžete, protože jednou přijde den, kdy už se vám žádné další nedostanou.

2) Jste talentovaní, dobře, ale talent je přeceňovaný. Blahopřeji, jste zřejmě generace, která je nejvíce kreativní, informovaná a schopná multitaskingu vůbec. Jak říká můj otec: „Za všechny ty kraviny ti dám medaili." Nevybroušený surový potenciál (a je jedno jak cenný), je ale stejně jen promarněná příležitost. Za holý talent nedostanete žádnou medaili, jen za výsledky. Dokonce i lidé, kteří se zdají být neuvěřitelně obdarovaní, museli na cestě za úspěchem tvrdě pracovat. (Tip: přečtěte si „Talent is Overrated", „Talent je přeceňovaný")

3) Ráno jsme nejvíce produktivní. V průběhu prvních dvou let v Docstocu (kdy jsem měl stále kolem dvaceti), jsem na sebe byl pyšný, že jsem každý den zůstával v kanceláři až do tří do rána. Myslel jsem si, kolik práce jsem stihl udělat, když byli všichni ostatní už dlouho pryč. Když se však ohlédnu zpět, vím, že jsem pracoval jen na podřadných a jednoduchých úkolech, než abych věnoval čas složitějšímu strategickému plánování, vyřizování telefonátů a důležitých schůzek, které bylo stejně potřeba zajistit v průběhu oficiální pracovní doby. Dnes v kanceláři prosazuji brzký ranní start pro všechny, jelikož jsem přišel na to, že jako tým jsme nejproduktivnější právě v těchto hodinách.

4) Kariéra v sociálních médiích není žádná kariéra. Za pět let už tyto druhy práce ani nebudou existovat. Sociální média jednoduše plní čistě marketingovou funkci. Podporují branding, ROI (návratnost investic, pozn. red.) nebo obojí. Sociální média představují prostředek, jak získat větší povědomí o značce, více uživatelů nebo větší výnos. Na těchto

pozicích jistou budoucnost nenajdete. Rád bych vás důrazně varoval před vymezením své kariéry právě a výhradně těmto druhům práce.

5) Začněte zvedat telefon. Přestaňte se schovávat za svůj monitor. Obchody se uzavírají domluvou přes telefon a hlavně osobně. Obchodní příležitosti byste měli vyhledávat s pomocí rozhovorů se skutečnými lidmi. A když najednou nastane výpadek internetu – přestaňte se tvářit tak zmateně a ptát se, jestli už můžete odejít domů. Tak přestaň být bábovka a zvedni ten telefon!

6) Buďte v práci první a poslední odcházejte. Tuhle radu dávám všem, kteří začínají v nové práci nebo se nacházejí v počáteční fázi své profesionální kariéry. Lidé kolem na rozdíl od vás už nemusí nic dokazovat. Vy si kromě toho musíte pohlídat mnohem více věcí. Je jen jediná možná cesta, jak v práci postoupit vpřed – a to pracovat pilněji než všichni spolupracovníci.

7) Nečekejte, až vám někdo řekne, co dělat. Nemůžete si připadat důležití, aniž byste měli smysl pro odpovědnost. Když budete čekat na to, až vám někdo řekne, co udělat, nikdy se nikam nedostanete. A odpověď: „O tohle mě ale nikdo nepožádal“ je zaručeným receptem na neúspěch. Raději se pohybujte na hraně toho, že budete pracovat přespříliš, než pracovat příliš málo. (Podívejte se na video: Millennials in the Workplace Training Video).

8) Za své chyby neste zodpovědnost. V úvodní fázi své kariéry budete dělat mnoho chyb. Avšak ve vztahu k žádnému pochybení, ať už jste se přepočítali v úsudku, či při samotném výkonu práce, nesmíte zaujmout obranný postoj. Přestaňte

se pokoušet ospravedlňovat své přehmaty. Růst můžete jen tak, že si budete vážit lekcí získaných ze svých chyb a zasvětíte svůj život tomu, abyste se z nich co nejvíce poučili.

9) Měli byste si najít šéfa, který vám bude šlapat na paty. Meryl Streepová ve filmu „Ďábel nosí Pradu“ by byla ta neužitečnější šéfová, jakou byste kdy mohli dostat. Vaše úvodní část kariéry je obdobím, kdy jste nejvíce vnímaví, tvární a učenliví. Práce pro někoho, kdo vyžaduje znamenitost a každý den posouvá vaše možnosti, vytvoří nejlepší základ pro váš následující profesní úspěch.

10) Měnit práci každý rok není moc skvělá vizitka. Pracovali jste někde jeden rok. Tato skutečnost mi ale nenašeptává, že jste tak talentovaní, že danou firmu neustále přerůstáte. Naopak – ukazuje mi, že nemáte dostatek disciplíny, abyste mohli spatřit, jak se vaše učící křivka zdárně blíží ke konci. Než plně ovládnete novou důležitou schopnost, trvá to kolem dvou až tří let. Dopřejte si alespoň takovou dobu, než se rozhodnete skočit přes palubu. Jinak hrozí, že váš životopis bude ozdoben červenými výstražnými vykřičníky, proč nebýt zaměstnán.

11) **Na lidech záleží víc než na výhodách. Teď je v módě vybrat si firmu, která člověku nabídne flexibilní pracovní dobu,** neomezené stravování, masáže, herní místnosti či firemní sportovní utkání. Toto všechno by jistě mělo hrát svou roli, ne však takovou, jakou hraje charakter zaměstnavatele a manažerů dané společnosti. Skvělí lídři vám budou dobře radit a i když odejdete, bude pro vás v jejich firmě dlouhou dobu místo. Raději uvědoměle vsaďte na kvality lidí, pro které budete pracovat, protože tak získáte

závazek, který zdaleka předčí všechny rádoby navoněné bonusy.

12) Na horizontu sledujte svůj profesní cíl. Často po vás budou chtít udělat věci, které nemusíte mít úplně rádi. Svou pozornost udržujte v myšlence na budoucí výhru. Najděte spojitost s tím, kde jste teď, s tím, kde chcete být zítra. To by měla být ta nejsilnější pohnutka na vaší cestě. Jestliže vaše současné povinnosti nevedou k vašemu budoucímu úspěchu, je čas najít si novou příležitost.

13) Nepomlouvejte, ale ozvěte se. Vychováváme generaci pomlouvačů. Na pracovištích tohle bývá rozšířené jako rakovina. Pokud máte problémy s managementem, atmosférou v práci nebo funkcí a jí přináležejícími povinnostmi, OZVĚTE SE. Nevytahujte své stesky a stížnůstky ani při obědových pauzách, ani nikde jinde. Schopnost zlepšit své okolí a svůj profesní osud získáte jen tehdy, budete-li si schopni promluvit o tom, co je třeba změnit s člověkem, který může něco opravdu ovlivnit.

14) MUSÍTE si vybudovat lepší technický základ. To, že si na konec životopisu pod kolonku Schopnosti přidáte „zdatný v práci s Microsoft Officem“, už vám nebude déle stačit. Já osobně se přikláním k vybírání lidí, kteří jsou ninjové v práci s věcmi, jako jsou Photoshop, HTML/CSS, iOS, WordPress, Adwords, MySQL, Balsamiq a Final Cut Pro, a přitom vůbec nezáleží na tom, o jakou pracovní pozici se ucházejí. Pokud plánujete zůstat i nadále úspěšně zaměstnaní, radím vám, abyste své osobnostní dovednosti také rozšířili o nějaké užitečné pokročilé technické vědomosti.

15) Obojí je důležité: jak velikost, tak kvalita vaší sítě kontaktů. K postupu vpřed v prostředí byznysu je mnohem důležitější koho znáte, než co znáte. Ale to, že budete znát jen malou skupinu lidí, i když velmi dobře, vás nevytrhne. Potkávejte a zůstaňte v kontaktu s mnoha různými lidmi a investujte svůj čas k rozvíjení tolika mezilidských vztahů, kolik je jen možné. (TIP: Tady je má rada ohledně vytváření kontaktů)

16) Potřebujete alespoň tři mentory. Nejjistější cesta k úspěchu je napodobovat ty, kteří dosáhli toho, o co usilujete vy. Vždy byste tedy měli mít alespoň tři lidi, které považujete za své učitele a kteří jsou na místě, na němž jednou chcete být také. Vedení a rady, jichž se vám takto může dostat, jsou nedocenitelné. (TIP: „The Secret to Finding and Keeping Mentors“ – „Tajemství, jak si najít a udržet mentory“)

17) Vyberte si idol a jednejte „jako kdyby“. Možná nebudete vždy vědět, co dělat, ale váš profesionální idol ano. Často pobízím své zaměstnance, aby si vybrali nějakou osobu byznysu, kterou nejvíce obdivují, a jednali „jako kdyby“. Kdybyste byli (*prosím vyplňte*), jak by se sebou on nebo ona nakládali? Jaká rozhodnutí by udělali? Jak by si zorganizovali den? Jak by dosáhli svých cílů? Musíte to napodobovat, do té doby, než toho dosáhnete – takže je tedy lepší napodobovat osobu, která dosáhla takových úspěchů, jaké si vůbec dovedete představit. (Velký dík Tonymu Robbinsovi za tip)

18) Čtěte více knih, méně tweetů. Vaše generace se živí informacemi z titulků a 140 znaků – všechny jdou sice formou do šířky, avšak bez obsahu do hloubky. Kreativita, pozornost a myšlení se rozvíjejí jen tehdy, jste-li nuceni číst celou knihu – od začátku do konce. Klíče k vašemu budoucímu

úspěchu leží ve zkušenostech ostatních. Ujistěte se, že přečtete jednu knihu za měsíc (ať už fikci nebo populárně naučnou) a vaše kariéra jen pokvete.

19) Utraťte o 25% méně, než vyděláte. Když vaše materiální potřeby dosáhnou nebo dokonce převýší váš příjem, zahazujete vlastně šanci rozjet to ve velkém. Nikdy si nenechejte nasadit zlatá pouta (přepychové auto, drahý byt). Raději buďte ochotní a schopní brát krátkodobě o 20% méně, jestliže to v budoucnosti může znamenat zvýšení výnosů o 200%. Nebudete nic víc než blázni, jestliže se zřeknete úžasné nové pracovní příležitosti, jen abyste si udrželi byť o maličko vyšší příjem. Abyste si mohli užívat současné životní situace, tak ať už budete vydělávat jakoukoli částku, utrácejte o 25% méně. Je to zaručený recept na méně stresu a možnost následovat svůj sen za jakýchkoli podmínek.

20) Vaše reputace je penězi nevyjádřitelná, nezkazte si ji. Nejcennější měnou, jíž v podnikání disponujete, ať uplyne jakkoli dlouhá doba, je vaše pověst. Je to ten neviditelný klíč, který buď otvírá, nebo zavírá dveře pracovních příležitostí. Zvláště v době, kdy je vše nahráváno a zpřístupněno, si svou reputaci musíte hlídat jako nejposvátnější poklad. Je to ta jediná věc, kterou když jednou ztratíte, už nikdy ji nedostanete zpět.

Z anglického originálu 20 Things 20-Year-Olds Don't Get přeložila Veronika Portešová.

Proč je generace Y nešťastná

Řekněte ahoj Lucy.

Lucy patří do generace Y, generace narozené mezi pozdními 70. léty a polovinou 90. let. Také tvoří část kultury yuppie, která je této generace součástí.

Pro yuppie ve věkové kategorii generace Y mám vlastní termín: říkám jim Hlavní postavy a Výjimeční Yuppies Generace Y, neboli HVYGY. Člověk, patřící do HVYGY, je speciální případ yuppíků, tedy těch, kteří si myslí, že hrají hlavní roli v nějakém výjimečném příběhu.

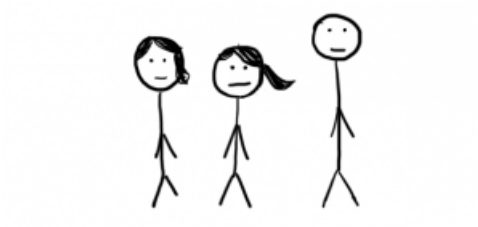
Lucy si tak užívá svůj život HVYGY a je moc ráda, že je právě Lucy. Jediný její problém tkví v následujícím:

Lucy je jaksi nešťastná.

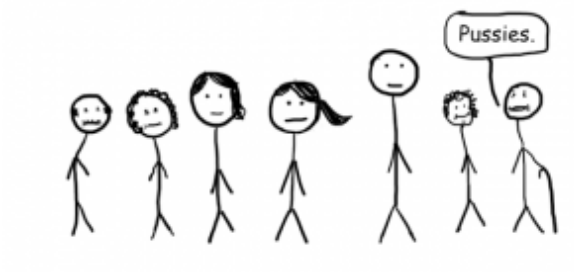
Abychom přišli na kloub tomu proč, potřebujeme si napřed definovat, co člověka činí šťastným, nebo nešťastným. Toto znázorňuje jednoduchá formulka:

STĚSTÍ = SKUTEČNOST – OČEKÁVÁNÍ

Abychom si dali věci do souvislostí, připojíme do diskuse i Lucyiny rodiče:



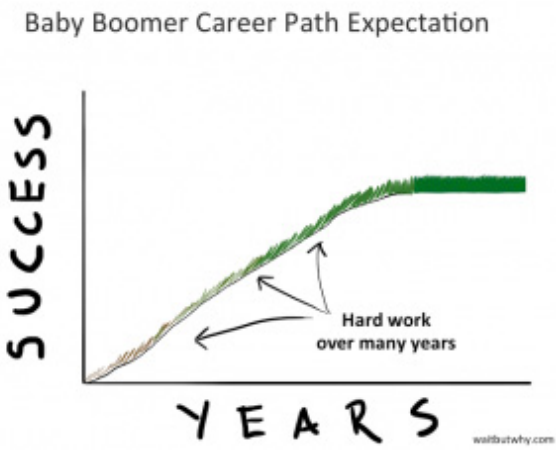
Lucyini rodiče se narodili v 50. letech, jsou to tedy babyboomers. Byli vychováváni Lucyinými prarodiči, členy G. I. neboli tzv. „největší generace“, jež vyrůstala v průběhu Velké deprese, bojovala v 2. světové válce, a rozhodně nepatřila mezi HVYGY.



Lucyini prarodiče z doby Velké hospodářské krize byli posedlí ekonomickým zajištěním a vychovávali její rodiče k tomu, aby si vybudovali praktické a zajištěné kariéry. Chtěli, aby profesní dráha jejích rodičů zahrnovala zelenější trávu, než jakou dispo-

novali oni sami a Lucyiny rodiče vedli k obrazu takové práce, která by vynášela a byla stabilní.

Učili je, že neexistuje nic, co by je mohlo zastavit od získání kousku šťavnatého a zeleného trávníku, ale aby se jejich představa mohla naplnit, budou tomu zároveň muset věnovat mnoho let tvrdé práce.

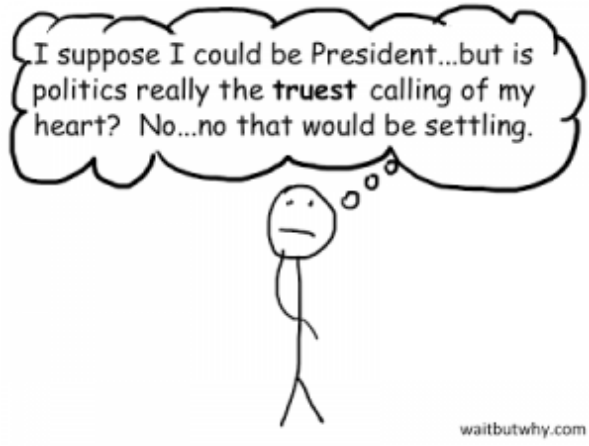


Poté, co konečně vyrostli z nesnesitelných hippíků, pustili se Lucyini rodiče do svých vlastních kariér. A jak 70., 80., a 90. léta ubíhala, svět vkročil do časů nebývalého hospodářského blahobytu. Lucyiným rodičům se dařilo lépe, než čekali. To způsobilo, že se cítili spokojeně a optimisticky.

Protože Lucyini rodiče získali jednodušší a šťastnější životní zkušenosti než jejich rodiče, Lucy byla vychovávána s optimistickým pohledem na svět a s představou, že svět je plný neomezených možností. A tímto způsobem nebyla vychovávána pouze ona. Babyboomers v celé zemi a po celém světě říkali svým dětem generace Y, že mají možnost stát se čímkoli na světě, čímž jim hluboko do psychiky zabudovávali identitu výjimečnosti jejich budoucnosti, a to až do takové míry, že této generaci už zelený trávník, o kterém snili její rodiče, nestačí. Trávník, který je HVYGYů hodný, má totiž květiny.

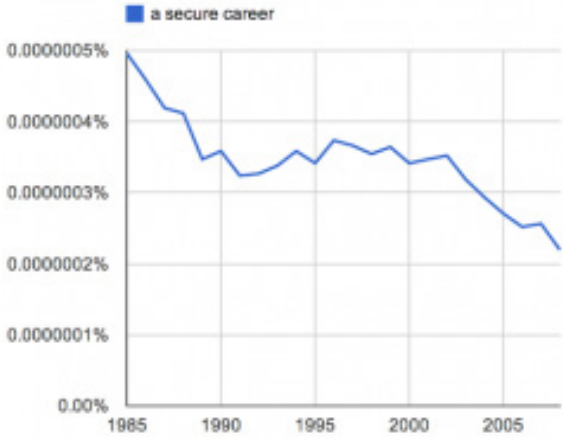
To nás vede k prvnímu faktu o HVYGY:

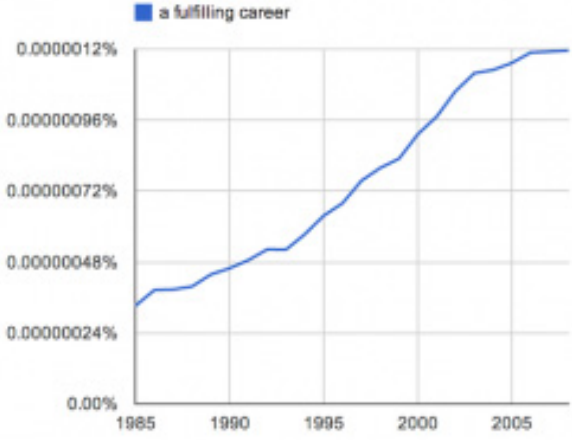
HVYGY jsou prudce ambiciózní



HVYGY od své kariéry potřebuje mnohem víc, než zelený lán blahobytu a bezpečí. Pravdou je, že zelený lán pro HVYGY není dost, není ničím výjimečný či jedinečný. Tam, kde babyboomers chtěli prožívat americký sen, HVYGY chtějí prožívat svůj vlastní osobní sen.

Cal Newport poukazuje na to, že fráze „následuj svou vášeň“ se uchytila teprve v posledních dvaceti letech, v souladu s nástrojem Google's Ngram viewer, který ukazuje, jak často se v daném časovém okamžiku v anglickém tisku objevuje určitá fráze. Ngram viewer také ukazuje, že sousloví „zabezpečená kariéra“ vyšlo z módy a na jeho místo nastoupila „naplňující **kariéra“.**





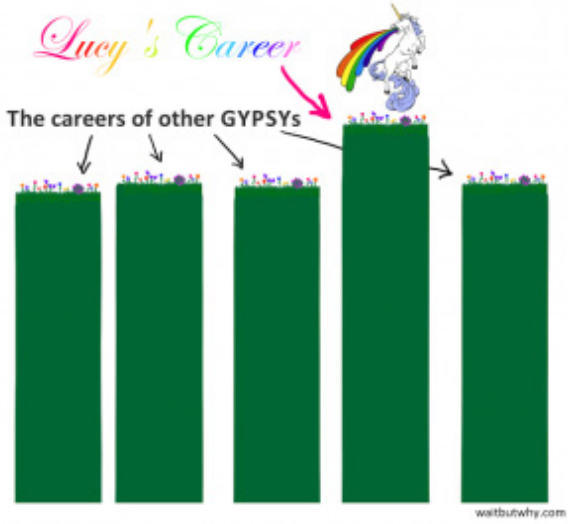
Aby nedošlo k nedorozumění, je třeba říci, že HVYGY hledají ekonomický blahobyt stejně jako jejich rodiče, ale oni ještě k tomu chtějí být svou prací naplněni a přemýšlejí o ní takovým

způsobem, který jejich rodičům nepřišel příliš důležitý. Ale děje se ještě něco dalšího. Zatím, co se kariérní cíle celé generace Y staly mnohem specifičtější a ctižádostivější, Lucy se v průběhu dětství vštěpovalo ještě jedno poselství: JSI VÝJIMEČNÁ. („special“ pozn. red.)

A tohle by mohl být dobrý moment ke zmínce druhého faktu o HVYGY:

HVYGY jsou poblouzněni iluzemi

„Samozřejmě“ učili Lucy, „každý půjde a nalezne nějakou naplňující práci, ale JÁ jsem výjimečně úžasná a proto má kariérní a životní cesta bude vyčnívat nad všechny ostatní.“ Takže k celé generaci, jež má neohrožený cíl získat kariérní lán květin, si ještě každý HVYGY zvlášť myslí, že zrovna on nebo ona je předurčen k něčemu ještě většímu – že na jeho květinovém lánu bude navíc třpytící se jednorožec.



Takže proč že jsou poblouznění? Protože všichni HVYGY si myslí, že patří do definice slova speciální:

SPECIÁLNÍ
příd. jm.
zvláštní, jedinečný, jiný než je obvyklé

Z čehož vyplývá, že většina lidí tedy výjimečná není, jelikož jinak by to slovo nic neznamenalo.

A dokonce i teď si HVYGY, jež tohle čte, říká: „Jasně, dobrý postřeh, ale… já skutečně patřím mezi ty výjimečné.“ A tohle je ten problém.

Druhé zklamání, jež HVYGY prožije, se týká vstupu na pracovní trh. Zatímco Lucyini rodiče očekávali, že mnoho let tvrdé práce nakonec povedou ke skvělé práci, Lucy pokládá úžasnou kariéru pro někoho tak mimořádného jako ona za samozřejmou, takže to pro ni znamená jen otázku času a výběru směru, kterým se bude chtít vydat. Její předpracovní očekávání vypadají nějak takhle:

Naneštěstí je tady taková jedna legrační věc o světě – není to tak jednoduché místo k žití, jak se na první pohled zdá – vybudovat si kariéru je vlastně docela těžké. K vybudování velké profesní dráhy je potřeba mnoha let krve, potu a slz (a to se týká i té, která žádné květiny, ani jednorožce ani nezahrnuje), a dokonce i ti nejúspěšnější lidé v časných či polovičních dvacátých letech života, dělají takové úžasné věci jen zřídkakdy.

Ale HVYGY to prostě jen tak nepřijmou.

Paul Harvey, profesor na University of New Hampshire a odborník na HVYGY, vyzkoumal ,že generace Y má „nereálná očekávání a odpor k přijímání kritické zpětné vazby“ a také „nafouknutý pohled na sebe sama“. Říká, že pro lidi s vyvinutým smyslem k oprávnění, jsou nenaplněná očekávání velkým zdrojem frustrace. Často se cítí mít oprávnění na určitou úroveň respektu a odměn, které ovšem nesou v souladu s jejich skutečnými snahami a schopnostmi, takže se jim tohoto respektu a odměn nedostává v takové míře, jakou by očekávali.

Pro přijímání pracovníků z generace Y Harvey navrhuje, aby při pracovním pohovoru byla položena tato otázka: „Cítíte se být nějakým způsobem výš než vaši spolupracovníci/spolužáci/apod., a jestliže ano, tak proč?“ Říká, že „pokud uchazeč kladně odpoví na první část otázky, ale poté má problémy říct proč, mohlo by se jednat o problém pocitu oprávnění. To se stává, jelikož vnímání oprávněnosti je často založené na nepodloženém pocitu nadřazenosti a zasloužilosti. Byli vedeni k tomu, možná v mladém věku právě za pomocí všech těch přehorlivých cvičení na budování sebeúcty, že jsou nějakým způsobem výjimeční, ale k této víře postrádají nějaké skutečné zdůvodnění.“

Ale protože svět považuje zásluhy za určující faktor, pár let po dokončení vysoké školy se Lucy nachází někde tady:

Lucyina přemrštěná ctižádostivost společně s domýšlivostí, jež přichází, když má člověk bludné představy o své vlastní ceně, v ní zanechaly ohromná očekávání i ohledně roků těsně po škole. A v porovnání s těmito očekáváními skutečnost bledne s tím, že rovnice „realita – očekávání“ vyjde se záporným výsledkem.

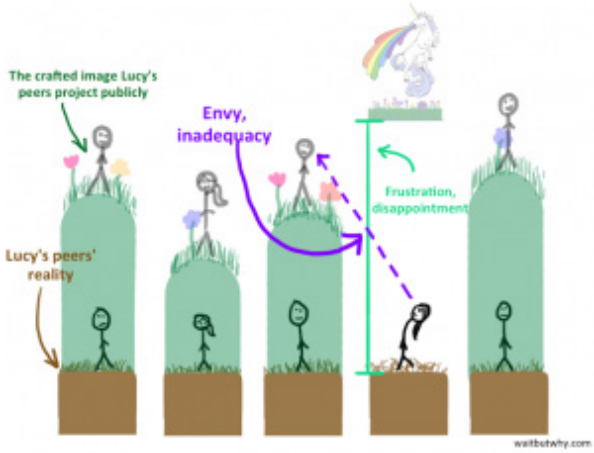
A je to ještě horší: Na vrcholu toho všeho mají HVYGY ještě jeden problém navíc, který se týká celé jejich generace:

HVYGY jsou terčem posměchu

Samozřejmě, že někteří spolužáci Lucyiných rodičů ze střední či vysoké školy skončili mnohem lépe. A i když o nich čas od času třeba slyšeli u skleničky vína, po většinu času nevěděli, co se děje v profesním životě příliš mnoha lidí.

Lucy se však nachází pod neustálým dobíráním moderního úkazu facebookového vytváření představ.

Sociální média pro Lucy vytváří svět, kde A) všechny aktivity ostatních jsou vystaveny na odiv, B) většina lidí o sobě dává k prohlédnutí nafouknutou verzi svého bytí, C) lidé, kteří o své kariéře (či vztazích) dávají nejvíce vědět, jsou obvykle ti, kterým se daří nejlépe, zatímco těm, jež mají nějaké problémy, se svěřovat širokému okolí obvykle tolik nechce. A tohle v Lucy zanechává nesprávné pocity, že všem ostatním se daří jenom dobře, což jejímu neštěstí nakládá jen další závaží.



Takže tohle je ten důvod, proč se Lucy cítí být nešťastná nebo alespoň trochu rozčarovaná a nepostačující. Je docela pravděpodobné, že svou kariéru započala bezvadně, ale jí samotné připadá jako velké zklamání.

Pokud bych chtěl Lucy poradit, řekl bych jí toto:

1) Zůstaň bláznivě ctižádostivá. Současný svět je ambiciózním lidem nakloněn a překypuje mnoha příležitostmi k nalezení květnaté a naplňující kariéry. Konkrétní směr může být zatím mlhavý, ale po cestě se vyjasní – jen je potřeba někde zakořenit.

2) Přestaň si myslet, že jsi výjimečná. Fakt je, že zrovna teď ničím výjimečná nejsi. Jsi jen další úplně nezkušená mladá osoba, která ještě nemá moc co nabídnout. Výjimečnou se můžeš stát tím, že na sobě budeš dlouho a tvrdě pracovat.

3) Nikoho jiného si nevšímej. To, že tráva bývá zelenější vždycky někde jinde, není úplně nová myšlenka, ale v dnešním světě obrazového vytváření iluzorních představ cizí trávník často vypadá jako nádherná louka. Pravdou je, že všichni ostatní jsou právě tak nerozhodní, o sobě pochybující a frustrovaní jako ty. Jestliže se tedy budeš věnovat právě a čistě svému úkolu, už nikdy nebudeš mít žádný důvod k závisti.

Z anglického originálu Why Generation Y Yuppies Are Unhappy přeložila Veronika Portešová.

20 věcí, které jsem měl vědět ve 20

1. Svět se vás snaží oblbnout. Bankovní poplatky, úrokové sazby, zázračné diety… Tohle prokoukne jen málokdo. Lidé, kteří nejsou vzdělaní, jsou jednodušeji zmanipulovatelní

k vydávání peněz za nesmysly a snáze se nechají vodit za nos. V zájmu bohatství, nezávislosti a štěstí se vzdělávejte co nejvíce.

2. Nemějte příliš důvěru v institucionální vzdělání. Do doby, než se ustanoví kurikulum (vzdělávacího program), je dost pravděpodobné, že daný systém už dávno nebude platit, nebo bude dokonce naprosto překonán. Učíte se a získáváte respekt od lidí, kteří si jej sami zasloužili. Ne díky tomu, že by někoho následovali, ale tím, že vedli ostatní.

3. Čtěte tak moc, jak jen můžete. Naučte se rychločtení s vysokou mírou zachycení informací. Emerson Spartz mě to naučil, když jsem byl na akci Summit Series. Jestliže on zvládne přečíst 2–3 knihy týdně, vy zvládnete alespoň jednu.

4. Vždy se seznamujte se všemi. Buďte v tomto úmyslu ryzí. Naučte se v každém člověku najít něco dobrého a k tomuto dobrému v něm také mluvte.

5. Neztrácejte čas plachostí. Plachost je přesvědčení, že by vaše emoce měly stát v čele vašeho rozhodovacího procesu. Ve skutečnosti je opak pravdou.

6. Pokud vám ve vztahu přijde něco divného, je velmi pravděpodobné, že to bude i důvod, kvůli kterému se nakonec také rozejdete.

7. Mějte tolik kontaktu se staršími lidmi, kolik je jen možné. Já osobně jsem se seznámil s mnoha lidmi na akci Podcamps. Můj kamarád Greg, když mu bylo 13 let, se se svým prvním budoucím zaměstnavatelem setkal na vedlejším sedadle

v letadle. Důvodem, proč je tohle tak cenné, je fakt, že lidé ve vašem věku obvykle nemají schopnost dělat rozhodnutí, kterými by vám mohli nějak výrazně pomoci. Starší lidé už také většinou ví téměř vše, co vy se budete ještě učit později, takže neztrácejte čas a rovnou se jich zeptejte.

8. Seznamte se i s lidmi, kteří jsou víc ‚cool' než vy, a povyrazte si s nimi. Tohle je společně s následující radou stejně důležité. „Nesnažte se být uvnitř nějaké skupiny průměrní. Neustále se snažte být napřed než ostatní (tím, že budete dělat zajímavější věci, dělat si méně starostí, budete přátelštější, cílevědomější, apod.)

9. S postupujícím časem se stanete více konzervativní. To je prostě fakt. Ti, kterými se obklopujete, vytvoří jakousi bublinu, která vás bude tlačit k tomu, abyste podporovali status quo. Z tohoto důvodu je nutné, abyste uskutečnili své nejbláznivější věci TEĎ. Později už se budete příliš bát. Věřte mi.

10. Co nejvíce snižte veškeré náklady. Myslím to vážně. Vytvoří to bezpečnostní síť, jež vám umožní dělat ty výše uvedené bláznivé kraviny.

11. Místo společenského uznání přes věci (které status poskytují pouze dočasně) si jej získejte zkušenostmi. Jinými slovy – cesta do Paříže je lepší volbou než zhola nový šatník. Studie ukazují, že zážitky podporují pocit štěstí.

12. Vyřešte problém peněz, dokud ještě žijete lacino. Třeba za pomoci internetu, který je jako malý klidný stroj, jenž vám pomůže řešit vaše účty. Pokud v současné době žijete od výplaty k výplatě, rozšiřte si stejné výdaje na tři týd-

ny místo dvou. Následně, až se vám v tom bude dařit lépe, můžete myslet na jeden měsíc dopředu. Pak na tři a na šest a nakonec na jeden celý rok. (Cílem je dostat se do bodu, kdy budete uvažovat 5 let dopředu.)

13. Naučte se programovat.

14. Opatřete si pekáč buchet (nebo zhubněte, jestli to je vaším cílem), zatímco jste mladí. Vaše hormony jsou v té době na lepší startovní pozici. Neztrácejte tuto příležitost, věřte mi.

15. Naučte se vařit. Takhle všechno bude mnohem jednodušší. Z toho, co vypadá jako fuška + drahý zvyk, se stane něco příjemného + skromného. Já jsem velký fanoušek Jamieho Olivera, ale cokoli se líbí vám, je v pohodě.

16. Dobře spěte. To vám společně s vařením pomůže získat zmiňovaný pekáč buchet. Pokud máte v hlavě myšlenku: „Můžu spát, až budu mrtvý," nebo „mám příliš práce na to, abych mohl/a spát," mám pro vás novinku: Jste NEEFEKTIVNÍ. A nedostatek spánku vám v ničem nepomůže.

17. Na všechno si dávejte upomínky. Nemějte ve svou paměť příliš naivní důvěru. A pocitu, který vám říká, že na co máte zrovna chuť, byste taky měli dělat, nevěřte. Důvěřujte pouze upomínkovým aplikacím. Já třeba používám RE.minder a Action Method.

18. Vyberte si něco velkého k vykonání. A stejně tak umožněte vlnám příležitostí, aby vám s tím pomohly. Pokud si nestanovíte cíle, nějaké věci se můžou stát, ale pokud se k něčemu rozhodnete, udá se jich mnohem, mnohem víc.

19. Buďte známý pro nějakou věc. Dělejte něco třeba pět let. Namísto poskakování všude kolem. Pokud potom budete chtít dělat něco jiného, můžete. Ale teď, jak jsem řekl, se pro něco rozhodněte.

20. Nesnažte se nikoho napravovat, navést na ‚tu správnou cestu'. Místo toho hledejte někoho, kdo napravit nepotřebuje.

Z anglického originálu 20 Things I Should Have Known at 20 přeložila Veronika Portešová.

10 životních lekcí, které jsem dostal během svých dvacátých roků života

Na své 20. narozeniny jsem se opil a vyčůral jsem se na trávník nějaké staré dámy. Viděl mě policajt a zastavil mě. Naštěstí jsem se z toho ten večer vymluvil a nemusel jsem strávit noc ve vězení. Už z dřívějška jsem měl policejní záznam, ale on se ani neobtěžoval si to ověřit. Moje dvacáté narozeniny začaly průšvihem.

V té době jsem neměl žádné plány. Zrovna jsem vypadl z hudební školy a ostříhal si své dlouhé zacuchané vlasy. Chtěl jsem se odstěhovat z Texasu, ale nevěděl jsem kam, ani jak. Občas jsem poučoval lidi o duchovních aspektech vědomí, měl jsem řadu nedotažených myšlenek o teorii relativity a o tom, zda vesmír skutečně existuje, či nikoliv.

Byl jsem chytrý, odvážný, arogantní a hrozně otravný.

Photo Credit: Robert S. Donovan via Compfight cc

Napsal Mark Manson.

Za tři dny mi bude 30. Budu v Las Vegas a pravděpodobně úplně mimo, až k tomu dojde. Ale s radostí můžu říct, že jsem mnohem více zodpovědný a mnohem méně namyšlený. Za těch 10 let jsem se hodně změnil. Už nemočím na cizí trávníky a taky už nemám problémy se zákonem. Začal jsem podnikat, několikrát

jsem procestoval svět a podařilo se mi prosadit se jako spisovatel – něco, co jsem nemohl nikdy předvídat.

V naší společnosti je jednoduché zapomenout, že většina změn odehrávajících se v našem životě se neobjeví jako jedna určitá událost v určitý okamžik. Jde spíše o delší evoluci, o níž ani nevíme, že probíhá. Asi se těžko probudíme jednoho dne a pocítíme v sobě divoké změny, které nám obrátí život vzhůru nohama. Ne, naše identita se pomalu posouvá, jako se sune písek v moři, pomalu se proměňuje v nové tvary a formy postupně s tím, jak plyne čas.

Těchto dramatických změn si můžeme všimnout, jen když se podíváme zpět do minulosti. Když mi bylo 20, bylo to jistě velmi dramatické. Zde je pár věcí, které jsem se naučil:

1. Prohrávejte brzy a často. Čas je vaší největší výhodou.

Když jste mladí, vaší největší výhodou není váš talent, vaše nápady nebo zkušenosti, je to váš čas. Ten vám dává možnost riskovat a také dělat velké chyby. Nechat všeho a cestovat po celém světě 6 let, založit firmu, abyste mohli rozjet projekt, který jste s kamarády vymysleli, když jste jednou večer nebyli úplně při smyslech, nebo se jen tak sebrat se všemi (čtyřmi) svými příbuznými a přestěhovat se do jiného města jen proto, že chcete pracovat a bydlet se svým bratrancem – tohle vše vám může projít, jen když jste mladí, když nemáte co ztratit. Rozdíl mezi člověkem, kterému je 22, je zadlužený a nemá žádné pracovní zkušenosti, a člověkem, kterému je 25, je zadlužený a nemá *sko-*

ro žádné pracovní zkušenosti, je z dlouhodobého hlediska v podstatě zanedbatelný.

Je velice pravděpodobné, že zatím nejste spoutáni všemi těmi finančními povinnostmi, které přichází s pozdějším věkem: hypotéka, leasing, školka pro děti, životní pojištění atd. Tohle je právě ten moment, kdy nemůžete příliš ztratit, když budete riskovat, takže do toho jděte. Jsou to takové ty katastrofální omyly těchto let – bláznivý románek s tchajwanskou tanečnicí, kvůli které si máma rvala vlasy, nebo začátek podnikání s nějakým chlápkem, jenž vás přemluvil ve Starbucks, které se pak ukázalo být podvodem – toto jsou omyly, které vám pomůžou v dalším životě. Jsou to ta nejlepší ponaučení. Učte se.

2. Nelze si vynutit přátelství.

Jsou dva typy přátel: pokud odjedete na delší dobu pryč, tak jsou kamarádi, u kterých si říkáte, že se nic nezměnilo, a potom tu jsou ti druzí, u kterých byste řekli, že se změnilo úplně všechno.

Většinu času za posledních 5 let jsem strávil v různých zemích. To bohužel znamená, že jsem za sebou zanechal mnoho přátel na mnoha místech. Během toho jsem si uvědomil, že přátelství si nelze vynutit. Buď to mezi vámi je, nebo není, ať už je „to“ cokoliv, je to tak pomíjivé a kouzelné, že ani jeden z vás to nedokáže pojmenovat. Oba to prostě víte.

Ještě jedna věc, na kterou jsem přišel, je, že můžete těžko předvídat, který z přátel s vámi zůstane a který ne. Odjel jsem z Bostonu na podzim 2009 a vrátil jsem se o 8 měsíců později, abych tam strávil léto 2010. Hodně lidí, se kterými jsem si byl tenkrát velmi

blízký se ani neobtěžovalo mi zavolat, když jsem se vrátil. Avšak někteří jiní, se kterými jsem se tolik nebavil, se pomalu začali stávat mými nejbližšími. Není to o tom, že by někdo z těchto lidí byl špatným člověkem, nebo špatným kamarádem. Není to ničí chyba. Takový je prostě život.

3. Nemáte dosáhnout všech svých cílů.

Strávíte první dvě desetiletí svého života ve škole, abyste měli intenzivní výsledky úplně ve všem. Udělejte X, Y nebo Z. Když se vám to podaří, jste skvělí. Když ne, selhali jste.

Ve svých 20 jsem si ale uvědomil, že život tahle vlastně nefunguje. Jasně, je dobré mít nějaké cíle, abyste měli něco, čeho chcete dosáhnout, ale objevil jsem, že to není až tak důležité.

Když mi bylo 24, sepsal jsem si seznam cílů, kterých chci dosáhnout do svých 30. Byly to velmi ambiciózní cíle a bral jsem je velice vážně. Alespoň prvních pár let. Dodneška jsem dosáhl asi 1/3 z nich. V další třetině jsem udělal značný pokrok a poslední třetiny jsem se v podstatě ani nedotkl.

Jsem za ně ale velice vděčný. Jak jsem dospíval, uvědomoval jsem si, že některé z těch cílů jsou věci, které jsem ve skutečnosti ani nechtěl, a sepsání těchto cílů mi pomohlo uvědomit si, co pro mě v životě *není důležité*. Některých cílů jsem ještě nedosáhl, ale posledních šest let na tom pracuji a už jen to mě naplňuje a učí a přináší uspokojení.

Jsem přesvědčen, že smyslem stanovování cílů je z 80% zvednout nás z gauče a z 20% nastavit libovolnou laťku. Každá snaha

i každé selhání se počítá, protože právě z chyb, které děláme, se učíme nejvíce.

4. Nikdo vlastně neví, co sakra dělá.

Na středních a vysokých školách je kladen velký důraz na to, aby žáci věděli, co udělají se svým životem. Všechno začíná výběrem vysoké školy, pokračuje kariérou a první pracovní pozicí. Potom už máte jasnou pěšinku, po níž byste měli kráčet za svým cílem. Dalším bodem je manželství a děti. Když se stane, že si v nějakém bodě uvědomíte, že vlastně nevíte, co děláte, nutí vás to cítit se, jako byste si zničili celý život a byli jste odsouzeni k živoření a popíjení vodky na lavičce v parku v osm ráno.

Ale pravdou je, že skoro nikdo ve svých 20 letech neví, co dělá, a ani v pozdějším věku to není jasné. Všichni jen pracují podle svého nejlepšího vědomí a svědomí.

Z tuctů lidí, se kterými jsem se bavil na střední a vysoké škole (a bavením myslím otravování na Facebooku), mě nenapadají více než snad dva lidé, kteří by, když jim bylo 20, alespoň jednou nezměnili práci, kariéru, obor, rodinu, sexuální orientaci nebo svého oblíbeného superhrdinu. Například jeden z mých kamarádů, když mu bylo 23, úspěšně podnikal ve svém oboru. Začal velice dobře, byl v tom fakt skvělý a vydělával dobré peníze. Minulý rok, v 28 letech, s tím skončil. Jiný kamarád odešel z námořnictva, aby prodával surfařské potřeby a udělal si vysokoškolský titul. Jiná kamarádka se jednoho dne prostě sebrala a začala kariéru v Hong Kongu. Další kamarád přestal pracovat jako environmentální vědec a dneska je z něho DJ.

Málokdy jsem měl tušení, co dělám. V jednom kuse dostávám emaily od lidí, kteří chtějí vědět, jak jsem vybudoval svůj byznys, kdy jsem se rozhodl, že budu spisovatel, co byl můj původní obchodní plán. Pravda je, že jsem tyto věci nikdy nevěděl. Prostě se staly. Všímal jsem si příležitostí a prostě jsem se jich chytl. Většina z těchto příležitostí skončila špatně. Ale byl jsem mladý a tato selhání jsem si mohl dovolit. Nakonec jsem měl dost štěstí na to, abych se dopracoval k tomu, co mě opravdu baví a co umím.

5. Většina lidí na světě chce vlastně to samé.

Když se na to podívám zpětně, období mých dvacátých roků bylo docela veselé. Začal jsem podnikat v bizarním odvětví, což mě zavedlo na několik zajímavých míst a poznal jsem díky tomu zajímavé lidi. Procestoval jsem celý svět, ve více než 50 zemích jsem strávil nějaký čas. Naučil jsem se několik jazyků a setkal se s bohatými a slavnými, chudými a utlačovanými – s lidmi z prvního i třetího světa.

Zjistil jsem, že pokud se podíváte z širší perspektivy, lidé jsou v podstatě stejní. Všichni se většinu času staráme o jídlo, peníze, práci a rodinu – i ti, kteří jsou bohatí a mají co jíst. Každý chce vypadat v pohodě a cítit se důležitě – i ti, kteří jsou v pohodě a důležití. Všichni jsou hrdí na to, odkud pocházejí. Každý má nějaké nejistoty a slabosti, které ho trápí, bez ohledu na to, jak úspěšný je. Každý má strach z neúspěchu a z toho, že bude vypadat hloupě. Každý miluje svou rodinu a své přátele a zároveň jsou to právě oni, kteří ho nejvíce štvou.

Lidé jsou v podstatě stejní. Lišíme se pouze v detailech. Vlast od vlasti. Zkorumpovaná vláda od zkorumpované vlády. Náboženství od náboženství. Společnost od společnosti. Většina odlišností, kterým přikládáme tak velkou váhu, jsou způsobena historickými a geografickými faktory. Jsou povrchní – jen takové různé příchutě kultur v jednom velkém balení bonbónů celého lidstva.

Naučil jsem se soudit lidi ne podle toho, kým jsou, ale podle toho, co dělají. Jedni z těch nejhodnějších a nejlaskavějších lidí, které jsem potkal, byli lidé, kteří ke mně vůbec takoví být nemuseli. A ti největší blbci, které jsem potkal, neměli vůbec žádný důvod se ke mně takto chovat. Svět je tvořen všemi druhy. A nevíte, s kým máte tu čest, dokud s tou osobou nestrávíte dostatečný čas, abyste poznali, co dělá. Ne, jak vypadá, odkud pochází, jakého je pohlaví nebo cokoliv jiného.

6. Svět se o vás nezajímá.

Myšlenka na první pohled děsivá – nikdo se o mě nezajímá?! – se stane velice osvobozující, když pochopíte její skutečný význam. Jak uvedl David Foster Wallace: „Přestanete se strachovat, co si o vás ostatní myslí, když si uvědomíte, jak zřídka na vás opravdu myslí."

Vy, já a všechno co děláme, bude jednou zapomenuto. Jako bychom nikdy neexistovali, i když jsme existovali. Nikoho to nebude zajímat. Stejně jako právě teď, skoro nikoho doopravdy nezajímá, co říkáte nebo co děláte se svým životem.

A to je vlastně opravdu skvělá zpráva: znamená to, že vám může projít hromada hloupostí a lidé zapomenou a odpustí vám. Neexistuje jediný důvod, proč byste neměli být tím, kým chcete. Nepříjemnosti způsobené odhalením vašeho vlastního já budou pomíjivé, zato z nově odhalených výhod budete čerpat dlouhodobě.

7. Dnešní média jsou plná extrémů, zachovejte klid.

Můj život se okamžitě zlepšil o 542 %, když jsem si uvědomil, že 5 % informací, které jsou nám překládány na internetu, jsou převážně extrémní pohledy a názory a 90 % informací je z života běžných lidí. Kdybyste četli jen těch 5 %, mohli byste si klidně začít myslet, že 3. světová válka je nevyhnutelná, že nadnárodní korporace řídí svět, všichni muži jsou sexuální násilníci (nebo se alespoň podílí na znásilňování), všechny ženy lžou a jsou zlatokopky, že bílí lidé jsou oběti rasismu, že o Vánocích bude válka, že všichni chudí lidé jsou líní a jenom ničí vládu atd.

Někdy je dobré uchýlit se k těm 90 % a připomenout si: život je prostý, lidé jsou dobří a propasti, které vypadají, jako by nás chtěly rozdělit, jsou často jen malé praskliny.

8. Malé věci jsou mnohem důležitější než velké věci.

Pamatuji si, že jsem četl rozhovor s Dustinem Moskovitzem, spoluzakladatelem Facebooku a spolubydlícím Marka Zucker-

berga. Reportér se zeptal Dustina, jaké to je být součástí Facebookového „úspěchu přes noc“. On odpověděl něco jako: „Jestli si pod úspěchem přes noc představujete šest let nepřetržitého pracování a programování po nocích, pak to bylo velmi únavné a stresující“.

Máme tendenci se domnívat, že věci se prostě jen tak stanou. Jako nestranní pozorovatelé vidíme jen výsledky a ne celý proces (a všechny zádrhely), který vedl k vytvoření daného výsledku. Mám za to, že v mládí se domníváme, že musíme udělat jednu velkou věc, která změní celý svět. Chceme veliké věci, protože si ještě neuvědomujeme – jsme ještě příliš mladí –, že tyto veliké věci se skládají ze stovek a tisíců malých věcí, které děláme každý den, tiše a bez okolků.

Vítejte ve světě.

9. Svět není děsivé místo, které vám chce ublížit.

Tohle se říká pořád, ale je to v podstatě pravda. Navštívil jsem mnoho nebezpečných zákoutí a míst ve Spojených státech i mimo ně. A většina lidí, když jim dáte příležitost, jsou velice milí a nápomocní. Jestli můžu všem dvacetiletým dát jednu praktickou radu, tak to bude tato: najděte si způsob, jak můžete cestovat, a pokud se cítíte sami nebo ztracení, poraďte se s lidmi, zeptejte se jich, jak se jim daří, poznejte je. Zvláště v období, když jste ještě mladí a nedělá vám problém někoho oslovit.

10. Vaši rodiče jsou taky lidi.

A konečně, jeden poznatek, který vám nejvíce otevře oči: vnímejte svou mámu a tátu ne jako všeobecně známé ochranáře, jak jste je viděli jako děti, ne jako nepříjemné a totálně nudné despoty, jak jste je viděli jako puberťáci, ale jako své vrstevníky, jen jako dva obyčejné, zranitelné, bojující lidi, kteří se snaží dělat to nejlepší, přestože často nevědí, co sakra dělají (viz bod 5).

Je pravděpodobné, že vaši rodiče během vašeho dětství udělali pár věcí špatně. To ale většina rodičů, protože jak vždycky říkává moje máma: „Děti se nerodí s manuálem". A když vám bude 20, možná si začnete některých těchto chyb všímat. Dospívání a zrání do té míry, že už jste schopni toto rozpoznat, bývá vždy bolestivým procesem. Může to rozvířit hodně hořkosti a lítosti.

Ale možná jednou z prvních povinností dospělosti – opravdové dospělosti, nejen podle zákona – je uznání, přijetí a (možná) odpuštění chyb vašich rodičů. Jsou to taky lidi. Dělají to nejlepší, co můžou, i když ne vždy vědí, co je nejlepší.

Z anglického originálu 10 Life Lessons I Learned from Surviving My 20s *přeložila Johana Kapošváryová.*

Dvacáté roky života: rozhodující dekáda

Společnost nás přesvědčila, že je naprosto normální, aby dvacetiletí pracovali jako číšníci, žili v bytech o velikosti krabice od

bot, měli potíže s placením nájmu, chodili s úplně nevhodnými lidmi a přitom prožívali nejlepší léta svého života.

Avšak psycholožka Dr. Meg Jayová říká, že miléniové děti zašly příliš daleko a že v desetiletí následujícím po dvacátých narozeninách není čas na shovívavé sebeobjevování.

Ve své knize „Určující desetiletí: Proč na vašich dvacetinách záleží a jak z nich získat co nejvíce už teď“ (The Defining Decade: Why Your Twenties Matter and How to Make the Most of Them Now) Jayová tvrdí, že pokud se budete řídit radou ostatních o ‚hledání sebe sama‘, období po dvacítce promrháte a kolem třicítky z vás bude troska.

Sestavili jsme seznam několika Jayiných přesvědčivých argumentů, proč je období po dvacátých narozeninách společností představováno úplně špatně a proč by tento čas mladí lidé měli co nejvíce zužitkovat.

1. 80 % určujících okamžiků v životě člověka se stane před 35. rokem.

„Mohlo by se zdát, že dospělost je jeden dlouhý úsek složený z po sobě následujících životopisných zkušeností a že čím jsme starší, tím více řídíme svůj život," píše Jayová. „To však není pravda. V době kolem třicátých narozenin se důležité momenty začínají vytrácet. Pomalu dokončujeme školu, rozhodujeme se, jestli budeme vynakládat čas na budování své kariéry, anebo ne…"

A protože se nám asi 80 % životně nejvýznamnějších událostí stane do věku pětatřiceti let, jako třicátníci pak z velké části buď pokračujeme po stejné cestě, nebo se snažíme opravit chyby, které jsme natropili ve svých dvacátých letech."

2. Psychologie ukazuje, že možnost výběru z mnoha variant není osvobozující, ale ochromující.

Jayová zdůrazňuje, že při výběru povolání je důležité zaujmout střízlivý postoj a zúžit možnosti. Cituje jeden slavný psychologický experiment s marmeládou, jehož závěrem je poznání, že když člověk dostane na výběr řadu možností, ze kterých si může vybrat, bude u něj probíhat těžší rozhodování, než když si má vybrat pouze z menšího počtu.

Dobrá zpráva je, říká Jayová, že skutečně žádný dvacetiletý člověk nemá neomezené kariérní vyhlídky. Pokud jste nikdy nebyli dobří v chemii, je asi nerozumné přemýšlet nad jejím studiem na VŠ. Nikdy jste neměli rádi práci s dětmi? Možná byste se neměli přihlašovat do projektu Uč pro Ameriku (Teach for America). Když se cítíte být bombardováni velkým výběrem, začněte se zaměřením na svá nadání a své zájmy.

3. „Městský kmen“ je výmysl bránící mladým lidem v dosažení jejich plného potenciálu.

„Městský kmen“ Jayová popisuje jako kamarády, přátele, kterým člověk zavolá, když si chce jít dát zmrzlinu nebo zahrát basketbal po práci. Pokud se však jedná o profesní rozvoj, je pravděpodobné, že vám mnohem víc pomůže cizinec než nejlepší přítel.

Jayová zmiňuje slavnou studii sociálních sítí vedenou stanfordským profesorem Markem Granovetterem. Ten jistil, že ‚známí na základě slabých vazeb byli často důležitější než na základě těch silných, které máme se svými přáteli. Slabé vazby nám po-

skytují přístup k společenským sítím, ke kterým jinak nepatříme'. Pokud většinu času trávíte se svými stejnými pěti přáteli, pravděpodobně přicházíte o nové nápady a příležitosti, které z těchto slabších propojení vyplývají.

4. Chození s batohem na zádech po exotických místech naší planety vašemu životopisu nepomůže.

Jayová od dvacetiletých často slýchává o touze nebo potřebě zažít své vlastní „Jíst, meditovat, milovat„, které by podpořilo jejich sebepoznávání. Někteří mladí lidé v této demografické skupině cítí být nuceni splnit si něco jako ‚kulturní imperativ'. Projet se v rikši v jihovýchodní Asii, procestovat zemi v otlučené dodávce, žít v neznámém městě, projet Evropu přespáváním ve všemožných hostelech. Desetiletí trvající dobrodružství oddalující dospělost, že?

Nicméně mnoho lidí žene k hledání dobrodružství tlak, i když to vlastně nemusí být, co opravdu chtějí. Jayová navrhuje, abychom v důležitých rozhodnutích rozpoznávali a vyhledávali ryze osobní zkušenosti. „Život dospělého člověka se nesestává z jezení, modlení a milování, píše Jayová, ale z osob, míst a věcí. To znamená, že záleží na tom, s kým jsme, kde žijeme a čím se živíme. Své životy potom odvíjíme podle toho, o čem máme nějaké ponětí."

5. 2/3 růstu celoživotního platu se odehraje v prvním desetiletí kariéry.

Jedním z nejdůležitějších Jayiných bodů je, že roky po dvacátých narozeninách jsou pro rozvoj kariéry zásadní. I když se může zdát, že na nastoupení na velkou profesní dráhu máme dost času i později, skutečnost je taková, že „platy dosahují vrcholu a ustalují se kolem čtyřiceti let věku".

Jayová zdůrazňuje, že ti, kteří těchto časných pracovních let nevyužívají, mají později pocit, že „za řetězec náhodných nedůležitých pracovních míst zaplatili překvapivě vysokou cenu.“

6. V kanceláři na odváděné práci záleží úplně každý den. Na překlepech a nemocenských záleží taktéž.

Když jste byli na vysoké, nemuseli jste nutně chodit na přednášky, abyste uspěli v závěrečné zkoušce. Pokud jste zrovna neměli chuť udělat domácí úkol, pravděpodobně vás nepotkaly žádné vážné následky. A pokud jste to dělali celou dobu nenápadně, mohli jste nakonec odejít s diplomem v ruce po boku svých vrstevníků.

V tomto ohledu se studentský život ohromně liší od toho pracovního. Práce takhle nefunguje. „Na každém dni v práci záleží,“ píše Jayová. „Záleží na každém překlepu, na každém dni nemocenské. A to platí nejen pro toho daného zaměstnance, ale pro podnik jako celek.“

7. Skutečné sebevědomí pochází z mistrovství, čehož ještě většina miléniových dětí nedosáhla.

Je žádoucí, aby se vysokoškolští absolventi cítili být vybaveni na to, aby ve světě způsobili velké změny. Ale pár dní po vstupu do svého prvního zaměstnání, když jim nadřízený zadá v podstatě základní úkony, které nejsou schopni splnit, si uvědomí, že se mají hodně co učit.

Avšak tento pocit nešikovnosti není nutně na škodu. Jak tvrdí Jayová: „Dvacetiletí, kteří při práci necítí pocit úzkosti a nezpůsobilosti, jsou obvykle příliš sebejistí nebo zaměstnáni pod úroveň svých schopností.“ Dobrá zpráva je, že k sebevědomí vede úspěch v práci, která je náročná, prováděná bez velké podpory a vyžaduje úsilí. K ilustraci Jayová cituje dílo K. Anderse Ericssona, který zjistil, že odborníci obvykle stráví 10 000 hodin zlepšováním se ve svém řemesle.

8. Společné žití s drahou polovičkou je obecně špatný nápad. Může to být na překážku budoucím vztahům.

„Více než polovině všech manželství dnes předchází společné bydlení," říká Jayová. Rovněž uvádí, že „páry, které spolu nejprve bydlí, jsou v manželství vlastně méně spokojeny a mají vyšší pravděpodobnost rozvodu než páry, které spolu předtím nežily."

Někteří odborníci nachází příčinu v tom, že tato dua do manželství spíše ‚sklouznou', než aby učinily vědomé rozhodnutí zavázat se druhému. A přestože sklouznout do společného žití je poměrně snadné, vyklouznout už není jen tak.

9. 50% Američanů se bere kolem 30 let, a 75% se do 35 let zaváže.

Statisticky si „většina dvacetiletých, ať už mužů nebo žen, homosexuálů nebo heterosexuálů, do následujících deseti let buď najde svého životního partnera, nebo se vdá, ožení či uzavře registrované partnerství."

Z Jayiných zkušeností mnoho dvacetiletých začne panikařit, když se začne přibližovat 30. milník života a měli by se proto pomalu začít usazovat. O svých pacientech píše: „Tolik mých dvacetiletých pacientů buď nebere své vztahy vážně, nebo si

nemyslí, že by je brát vážně měli. Uzavírání manželství se pak někde kolem 30 zdá být naléhavé."

10. Biologické hodiny jsou skutečné: ženská plodnost ve věku 35 let značně klesá.

Jayová trvá na tom, že média dávají mladým lidem falešný pocit bezpečí. Zveřejňují případy úspěšných těhotenství starších žen, i když plodnost ženy ve skutečnosti vrcholí v pozdních dvaceti letech.

A přestože IVF (in vitro fertilizace) obdržela pozornost díky pomoci tisícům neplodných párů, její úspěšnost se pohybuje pouze mezi 10 až 20%. Mnoho klinik se s ženami po čtyřicítce kvůli mimořádně vysokému procentu selhání ani nesnaží jednat/zabývat.

11. Neexistuje žádný důvod se domnívat, že léta po vašich dvacetinách budou znamenat nejlepší období vašeho života.

Mnozí do této bouřlivé dekády nastupují s představou, že to bude jejich nejlepší období života. Pak se najednou střetnou s realitou na trhu práce, v ekonomice, ve firemním žebříčku a při obtížném hledání partnera. Podle Jayiných zkušeností jsou tyto roky „nejvíc nejisté a ty z vůbec nejobtížnějších v životě."

S tímto na mysli by mladí lidé neměli ztrácet čas snahou učinit své dvacáté roky tím nejlepším desetiletím svého života. Místo toho by s nimi měli nakládat moudře, protože všechna rozhodnutí, která v tomto období učiní, budou určovat směřování celého zbytku jejich života.

Kapitola 2: Vysoká škola – co v příručce nepíšou

Měl bych se vykašlat na školu?

Tuhle otázku si pokládáte… a teď, celkem pravidelně, ji pokládáte i mně, protože můj článek o odchodu ze školy se nějakým způsobem dostal na první příčku v Googlu, když do něj zadáte „kašlu na školu“.

Neodpovím vám, protože jediný člověk, který na takovou otázku může odpovědět, jste vy sami. Můžu vás ale provést celým procesem a pojmenovat otázky, které si budete určitě pokládat. Většina emailů, jež dostávám, je od mladých lidí trpících těmi stejnými problémy: škola není taková, jakou si ji představovali, nejsou šťastní, chtěli by se věnovat něčemu jinému. Obávají se, co si budou myslet jejich rodiče, nechtějí udělat chybu a chtějí radu od někoho, kdo si prošel tím samým.

Vzpomínám si na vše velmi dobře. Bylo čtyřicetistupňové vedro a já jsem se sem a tam procházel v ohromném horku po parkovišti v Riverside v Kalifornii. Poslouchal jsem jednu a tu samou píseň pořád dokola a přemýšlel jsem nad tím, co udělám. Bylo

mi strašně úzko. Byl jsem vyděšený, nevěděl jsem, co dělat. Bál jsem se, že udělám chybu. A pak jsem prostě učinil rozhodnutí.

Photo Credit: bernat… via Compfight cc

Jak jsem řekl o svém příběhu:

Po opuštění školy jsem vsadil jen na sebe. Byla to dobrá sázka podložena mnohými faktory. Upřímně řečeno, jak to celé dopadlo, mě

překvapilo. Za necelé tři roky jsem stihl vystřídat pozice jako jednatel v Hollywoodu, podílel jsem se na výzkumu a podpoře pro NYT bestsellery, byl jsem ředitelem marketingu jedné z nejprovokativnějších společností na světě. Dokázal jsem mnohem víc, než v co jsem kdy doufal – mé devatenáctileté ustrašené a zakřiknuté já by si nikdy nemyslelo, že to všechno zvládnu. Od té doby jsem se „vykašlal" na spoustu údajně nezbytných věcí od šestičíselných pracovních pozic až po celou profesní kariéru.

S odstupem se to zdá samozřejmě jednodušší než ve skutečnosti. Často jsem byl vyděšený a nevěděl jsem, jak se věci vyvinou. Během tohoto nelehkého období mi pomohlo, když jsem si kladl otázky typu: „Co nejhoršího se může stát?". Díky tomu jsem se na svou situaci díval s nadhledem a uvědomil jsem si, že překážky, které mi stály v cestě, nebyly vůbec překážkami, ale příležitosti, které mi ukazovaly, co jsem zač. Byl jsem schopen vidět možné následky svých činů, aniž bych vyšiloval a dělal z toho nějaké drama, což se většinou děje, když se zaseknete a nemůžete se pohnout z místa, nebo když se řídíte špatnou radou.

Když se mě lidé zeptají na odchod ze školy, tak jim odpovím otázkou, protože jsem zjistil, že je to nejlepší způsob, jak si sami uvědomí, na čem vlastně jsou. Zde uvádím pár otázek, které byste měli zvážit, pokud se rozhodujete o odchodu ze školy. Ale pamatujte, nejde přitom o život.

Zde jsou ony otázky (pokud však máte nějaké speciální, napište mi na ryan.holiday@gmail.com):

- Končíte se školou, protože máte něco lepšího? Nebo je to proto, že nezvládáte chodit do školy a k tomu dělat něco navíc?

- Budete dělat něco, co byste nemohli dělat *i při studiu*?

- Uvědomujete si plně výhody studentů? Protože upřímně řečeno – ke studentům je svět mnohem milejší. V okamžiku, kdy opustíte školu, jste sami za sebe.

- Jaké jsou vaše plány na další sebevzdělávání? Je vám 20, víte v podstatě prd. Opustit školu může být možná správné rozhodnutí, ale máte nějaký plán, jak se budete dále vzdělávat? Jak jsem řekl již dříve: vzdělávání je těžké, je to celoživotní práce a zodpovědnost je jen na vás.

- Kolik moudrých lidí jste poprosili o jejich názor? Píšu názor, *ne radu* – z jednoho prostého důvodu. Od většiny lidí dostanete špatnou radu, která vás může dovést na scestí. Bez ohledu na to, od jak úspěšného člověka ta rada je.

- Víte, co je to klam utopených nákladů? V podstatě to znamená, že pokud jste něco začali, nemusíte to nutně dotáhnout do konce. Místo toho se rozhodněte, jestli to chcete dělat právě teď, a ignorujte, co všechno jste pro to už udělali. Z logického a statistického hlediska je to irelevantní.

- Když se vám naskytne nějaká příležitost, zamyslete se, jestli je to ten důvod, proč jste šli studovat vysokou školu. U mě to tak bylo. Nechtěl jsem zůstat ve škole o rok navíc jen proto, abych dostal diplom a potom doufal, že se mi zase naskytne podobná nabídka. Vykašlete se na marshmallow test – někdy prostě musíte přijmout, co se vám zrovna nabízí, protože později vám to už nikdo nabídnout nemusí.

- Víte, že se můžete vždycky vrátit, že? Většina odpadlíků z vysoké školy se vlastně na danou věc nevykašle, pouze ji odloží (což jim dává možnost se k tomu později vrátit). Jde o pomyslnou jistotu. Ostatní odpadlíci byli stejně vystrašení, jako jste teď vy. Zkuste se uvolnit. Vím, že to vypadá jako otázka života a smrti, ale tak to není. To jsou problémy prvního světa, vy budete v pohodě.

- Jste připraveni na to, že vás nikdo nepochopí? Zvláště vaši rodiče?

- Doufám, že je vám jasné, že nebudete o hladu. A pokud něco doopravdy nepokazíte, nemusíte se bát, že skončíte u McDonalds. Tohle je přece Amerika, všechno bude OK nehledě na to, jaká rozhodnutí uděláte.

- Už navždycky bude mezi vámi a vašimi kamarády ze školy velká propast. Je to něco, s čím dokážete žít? Bude to jako z díla Raula o fundamentálních rozdílech mezi Generací Y (iGen). Nejdete do války, ale vaše zkušenosti se budou i tak značně lišit od vašich kamarádů, kteří strávili 4 roky na kolejích.

- Když vám to nejde ve škole, která je řízena podobně jako korporátní svět, proč jste si tak jisti, že uspějete mimo školu?

- Kolik peněz potřebujete na živobytí? Už jste o tom přemýšleli? Víte, jak se zajistit? Zkuste si vzít najednou peníze na několik měsíců. Budete cítit menší nátlak a budete silnější v obtížných situacích.

- Když se všechno podělá, jaký je váš plán? Může klidně spočívat jen v tom, že se do školy vrátíte zpátky, ale rozhodně nějaký plán mějte.

- Uvědomujete si, že až vyjdete vysokou školu, budete muset žebrat o práci? Nebo přijmout nějakou podřadnou, málo placenou pozici. 53% studentů s diplomem je dnes nezaměstnaných, nebo dělá podřadnou práci. Diplom není jistota.

- Kdo je vaším mentorem? Máte kolem sebe nějakou podporu? Hlídá vám někdo záda, když už nemáte nikoho, kdo by dohlížel, jestli si uděláte domácí úkoly? Tohle byste si měli určitě vymyslet. Neříkejte, že si tím vším chcete projít sami. Upřímně se domnívám, že já bych to nezvládl bez dvou lidí: mé přítelkyně (nyní snoubenky) a mého dědečka (taky jsem měl skvělé rádce.)

- Když to neklapne – což se může stát – dokážete si připustit nebo přiznat své selhání?

- Jeden kluk mi napsal email, že chce skončit s Liberty University, prý protože „nenávidí vysokou“. Musel jsem se ho zeptat: „Jsi si jistý, že *vysoká* je ten problém? Možná je to

jen ta tvoje vysoká. Nebo je to tvůj obor. Nebo způsob života, jakým žiješ. Ujisti se, že neprcháš z boje příliš brzy. Není žádný zákon, který by zakazoval dělat změny. Je hodně drastických změn, které můžeš udělat mezi tím, kde jsi teď, a vykašláním se na školu. Ujisti se, že jsi je prozkoumal. Nevrhej se do toho po hlavě."

- Nejste rozmazlení, nevrlí, majetničtí, zpátečničtí nebo nemáte přehnané iluze? Zamyslete se nad tím. Opravdu se nad tím zamyslete.

- Říká se: „Vždycky je to něco za něco." Popřemýšlejte nad tím. Platí to i zde? Protože může – v obou směrech. Budete mít více času na sebevzdělání, když zůstanete na škole? Když odejdete, budete mít šanci držet krok se svými vrstevníky?

- Zůstáváte ve škole, protože je to bezpečné a jednoduché? „Fakt, že vyhráváte, ještě neznamená, že hrajete dobrou hru." – Seth Godin

- Onehdy jsem mluvil s kamarádem, který zrovna pracoval na svém životopise. Nikdy doopravdy *nedodělal* vysokou školu, ale ani v jedné z jeho prací na to nikdy nepřišli. Jak to? Prostě napsal do životopisu, že chodil na školu po nějakou dobu a oni *předpokládali*, že ji také dokončil. Tohle vlastně není otázka, ale jen ukázka, jak to funguje v opravdovém světě.

- Bude za 15 let někdo nadšený z toho, že máte diplom z (doplňte název své školy)? Někdy je odpověď na tuto otázku ano. Odchod z Harvardu je něco jiného než odchod ze státní školy.

- Bojíte se, že zvolíte špatně? Slyšeli jste o kognitivní disonanci? Je to zvláštní jev, ale znamená, že lítost není zas až tak velká věc, jakou se zdá být.

- Jsem si jistý, že jste přemýšleli o všech těch příbězích úspěšných odpadlíků ze školy – Bill Gates, Zuckerberg, atd. Ale zamysleli jste se nad těmi lidmi, o kterých jste nikdy neslyšeli? Mám na mysli úspěšné lidi, o kterých jste ani nevěděli, že nikdy nedokončili školu. A samozřejmě jsou tu i lidé, kteří ostudně selhali. Zkreslení plynoucí z utěšování se přeživšími může být ošidné. Znovu se zamyslete nad tím, co to znamená pro vás ve vašem konkrétním případě.

- Co si pomyslí vaši rodiče? Nejspíše budou chtít, abyste udělali, co je bezpečné. Ale chci vám říct toto: „Víte, že je OK s nimi nesouhlasit, že ano?“ Porozumějte tomu, proč cítí to, co cítí, ale potom udělejte, co je nejlepší pro vás. Podívejte, 45% čerstvých absolventů vysokých škol z roku 2011 stále žije u svých rodičů, takže vysoká je spíš něco jako hod mincí.

- Titul je jen kus papíru. Ale jak moc cenný ten papír pro vás bude? Zamyslete se nad tím. Je k ničemu teď, ale záleží na vašem oboru, možná ho budete potřebovat později.

- Pokud jste nešťastní na vysoké, proč si berete půjčku na její studium skoro jako hypotéku? Je velká pravděpodobnost, že ji nebudete schopni splatit. Dluhy na studentských půjčkách v Americe se pohybují okolo 1,1 trilionu dolarů a stále stoupají. Je to víc než dluhy na kreditních kartách.

- Četli jste knihu Charlieho Hoehna Recession Proof Graduate? (Absolvent odolný proti recesi – *pozn. překl.)*

- Předně se musíte zbavit představy, že je v sázce celý váš život. Ať se stane cokoliv, budete v pořádku. Nerozhodujete se, jestli podstoupíte chemoterapii, nebo ne.

Znamená to: „Uklidněte se!“

- Sbírejte informace, ne rady. Většina lidí – nehledě na to, jak jsou úspěšní – dává špatné rady. Svedou vás na scestí. Vyslechněte si od nich informace, z nichž si pak můžete něco odnést.

- Podle rozhovoru s viceprezidentem Googlu v New York Times se počet zaměstnanců v Googlu bez diplomu zvyšuje. Nad tím bychom se měli zamyslet.

Nic vám neulehčí rozhodování. Nic vám vaši situaci nevyjasní. Je to risk, je to hazard. Ale to je právě ta velká příležitost. Všechna velká rozhodnutí ve vašem životě budou taková. Všechny věci, které vás posunou dál, budou takové.

Nemůžu vám říct, jestli se máte vykašlat na školu, stejně jako to nikdo nemohl říct mně. Ale pomohli mi. Přikláněl jsem se k jedné straně, ale když jsem se zeptal sám sebe na ty správné otázky, přišel jsem na způsob, který mi dával větší smysl.

A to nejlepší – uvědomil jsem si, že kdybych se rozhodl jinak, stejně bych skončil na více méně podobném místě. Lidé, kteří dokážou velké věci, jich dosáhnou nehledě na to, zda mají školu, nebo ne.

Navíc překážky jsou tu proto, aby zvyšovaly vaše ambice a odhodlání. Působí opačně, vytvářejí příležitosti. A to platí i pro vás.

Nová kniha Ryana Holidaye je The Obstacle Is The Way (Překážky jsou cesta – *pozn. překl.*)

Z anglického originálu Should I Drop Out Of College? přeložila Johana Kapošváryová.

8 alternativ k vysoké škole

Když mi bylo 19, vyhrál jsem nějaké peníze v šachovém turnaji. Ale místo toho, abych peníze použil na zaplacení školného, jsem se rozhodl vypadnout ze školy a koupit si auto. Pořídil jsem si použitou 1982 Hondu Accord. Když mi ho konečně dovolili odvézt z parkoviště, několik hodin jsem s ním jezdil jen tak kolem. Pak jsem však uviděl svoji přítelkyni a všechny ostatní, jak poctivě chodí na hodiny, a začal jsem trochu žárlit. Auto jsem vrátil, zrušil vypsaný šek a odebral se do druháku na vysoké škole. Teď je mi to líto.

Vždy, když navrhnu: „Neposílejte své dítě do školy“, spousta chytrých lidí reaguje s otázkou v očích: „No, a co jiného bychom měli dělat?“ A to mě udivuje. Hádám, že je asi opravdu těžké přijít na to, co by lidé ve věku 18 až 23 let měli dělat. Co by lidé v nejvíce pulzujících a nejzdravějších letech svého života, tedy v době, kdy se z nich, dětí, stávají dospělí, měli dělat?

Díky tomu mě napadlo, že pomůžu spoustě lidem, když přijdu se seznamem a pokusím se předejít kritice, která jistě přijde, ale

raději ještě dříve než přijde. Dokázat bych to měl, mám přece vysokoškolské vzdělání. Tedy – naučil jsem se, jak myslet a vypořádat se se slovní přestřelkou s ostatními inteligentními lidmi.

1) Začněte podnikat. Existuje mnoho druhů podnikání, se kterými může začít i dítě, zejména v době internetu. V jiném článku uveřejním seznam vhodných tipů pro první podnikání. Ale pokud se budete vždy řídit heslem „nakoupit levně, prodat dráž“, jistě vám na mysl začnou přicházet zajímavé nápady.

   Mnoho lidí (správně) říká: „No, ne každý může být podnikatel.“ Tady mě taky fascinuje, že jsem na tuhle otázku ve svém psaní už tolikrát odpověděl a lidé právě ty články čtou, a stejně pořád tvrdí: „No dobře, ale ne každý může být podnikatel.“

   Za prvé, žádný zákon proti tomu být podnikatelem neexistuje. Ve skutečnosti jím může být kdokoli. Takže co tím lidé chtějí doopravdy říct, je spíš: „Ne každý může být *úspěšný* podnikatel.“ Avšak pokud vím, neexistuje ani žádný zákon trestající neúspěch. Když někdo prohraje tenisový zápas nebo šachovou partii, jakým způsobem postupuje, aby se zlepšil? Svou prohru studuje. Jako každý, kdo ovládl libovolné pole v životě, ví: zkoumání své prohry je nekonečně cennější než studování své výhry. Ve svých prvních třech pokusech být podnikatelem jsem zklamal. Pak jsem se dozvěděl, jak na to, a nakonec se úspěch dostavil (tj. vybudoval jsem společnost generující zisk, kterou jsem byl pak schopný prodat).

   Selhání je součástí života. Lepší se to naučit v 18 než ve 23 nebo až budete starší s tím, že jste do té doby byli rozmaz-

lováni slonovinovými přikrývkami a hypnotizováni myšlenkou, že úspěch je právě pro vás zaručený. Nechejte se pokřtít v řece selhání jako mladí, abyste jako dospělí mohli těžit z květů podnikatelského požehnání.

Co se naučíte, když jste mladí a začnete podnikat (bez ohledu na úspěch či neúspěch):

- Naučíte se, jak přijít s nápady, které budou akceptovány jinými lidmi.

- Začnete si budovat svůj detektor na kecy (něco, co se rozhodně nestane ve škole).

- Naučíte se, jak prodat svůj nápad.

- Naučíte se, jak vytvořit a uskutečnit myšlenku.

- Budete se setkávat a navazovat vztahy s ostatními lidmi ve vašem oboru. Nemusí být všichni ve stejném věku, ale přiznejme si, že to je skutečný život dospělého. Právě jste strávili 18 let s dětmi stejného věku. Je čas vyrůst.

- Můžete se naučit jak pověřovat a „řídit lidi".

- Naučíte se sníst si, co zabijete – také dovednost, kterou se člověk chodící do školy nenaučí.

2) Procestujte svět. Tohle je zásadní úkol. Sežeňte si 10.000 dolarů a jeďte do Indie. Podívejte se na svět, jenž je úplně jiný,

než ten náš. Buďte tam jeden rok. Setkáte se s ostatními cestujícími cizinci. Dozvíte se, co je chudoba. Naučíte se poznat hodnotu každého ušetřeného dolaru. Často se ocitnete v situacích, kdy je třeba se naučit, jak přežít nepříznivým vyhlídkám navzdory. Jestli plánujete někdy zvracet, můžete to provést například nakažením se úplavicí namísto opíjením se na večírku nějakého bratrstva. Dozvíte se trochu víc o východních náboženstvích, tedy nejen o těch, se kterými jste vyrůstali. Uvědomíte si, že nejste středem vesmíru. Omdlíte. Dostane vás to.

3) Tvořte umění. Věnujte rok učení se, jak malovat. Nebo jak hrát na hudební nástroj. Nebo napište pět románů. Naučte se ukáznit sama sebe k tvoření. Tvorba se nestane (jen) z inspirace. Stává se z potu, disciplíny a nadšení. Kreativita nepochází od Boha. Je to sval, který je třeba naučit se posilovat. A proč s tím nezačít teď, zatímco váš mozek vytváří nové neurony takovým úchvatným tempem, než se to učit, až budete starší (což už bývá pro mnoho lidí příliš pozdě).

4) Rozesmívejte lidi. To je nejtěžší ze všech. Stravte rok učením, jak vystupovat ve stand-up komedii před lidmi. To vás naučí, jak psát. Jak mluvit s lidmi. Jak umět sám sebe prodat. Jak se vypořádat s lidmi, kteří vás nenávidí. Jak se každodenně duševně vypořádat s prohrou. A samozřejmě, jak rozesmát lidi. Všechny tyto položky vám později v životě pomohou mnohem více, než taková Filozofie 101. A mimochodem, podél cesty přitom můžete dokonce dostat zaplaceno.

5) Napište knihu. Věřte mi, jakákoli kniha, kterou napíšete ve svých 18 letech, pravděpodobně nebude stát za nic. Ale stejně to udělejte. Napište román o tom, co děláte místo vysoké školy. Naučíte se, jak pozorovat lidi. Psaní je takové rozjímání o životě. Naučíte se vědomě prožít každý den, pochopit ho a popsat. Tomu se říká skvělé vzdělávání!

6) Pracujte v neziskovce. Spousta neziskovek nevyžaduje vysokoškolské vzdělání. Co vám v životě poslouží lépe: Fran-

couzská literatura 101 nebo strávit rok dodáváním jídel seniorům s Alzheimerem či léčením malárie v Africe? Mám na to jasnou odpověď. I když vy můžete mít jinou. Což je také důvodem, proč jsem do seznamu zahrnul osm alternativ namísto této jediné. A mimochodem, proč se některé z těchto položek nevěnovat rok, dva roky, nebo možná deset a jít na vysokou školu třeba až potom? Proč ne? Je to váš život.

7) Staňte se mistry nějaké hry. Jaká je vaše oblíbená hra? Ping Pong? Šachy? Poker? Naučit se, jak se stát špičkou v nějaké hře, je neuvěřitelně těžké. Už dříve jsem napsal, jak to udělat, ale pojďme si říct alespoň základy:

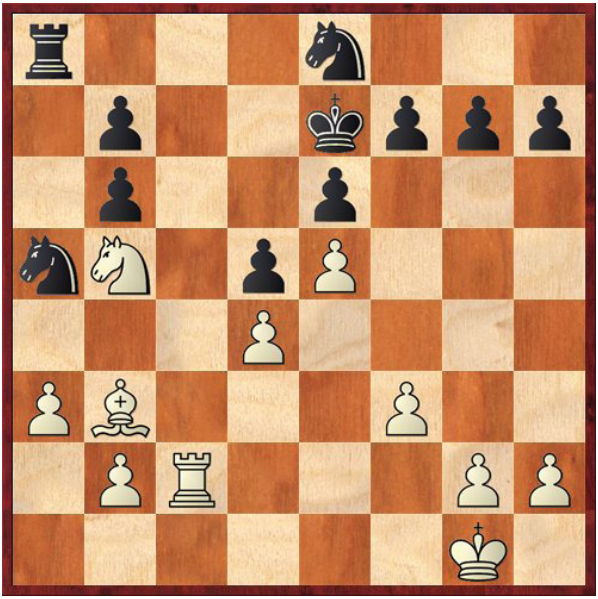
1. Prostudujte si dějiny dané hry.

2. Studujte současné odborníky na hry. Najděte si o nich videa, knihy, časopisy a podobně. Zkuste opakovat nebo jiným způsobem napodobit aktuální mistry.

3. Hodně hrajte: s přáteli, na turnajích, v místních klubech…

4. Učte se od někoho, kdo již hru ovládl. Pomůže vám to vyhnout se špatným návykům a získat někoho, kdo vám bude okamžitě poskytovat zpětnou vazbu a kdo bude kritizovat vaše aktuální dovednosti.

Zvládnutí hry pěstuje disciplínu, umožňuje navazovat vztahy s ostatními lidmi všech věkových kategorií a sociálního prostředí, které spojují podobné vášně. Též vám to pomůže rozvíjet instinkt zabijáka, aniž byste museli někoho zabít. Hezké, že?



(pohněte bílou a čeká vás výhra)

8) Staňte se mistrem sportu. Je to pravděpodobně ještě lepší než zvládnutí hry, protože vám to umožní všechno výše uvedené, a navíc se ještě dostanete do formy.

Pokud někoho napadnou ještě další alternativy, uveďte je prosím v komentářích. Máme jen ten život, který jsme prožili. A já kvůli tomu vždycky sedím a sním: „Co kdyby tohle, co kdyby tamto…“ Je to ta nejjednodušší a nejnebezpečnější věc, co můžete udělat: přemýšlet nad tím, co kdyby. Protože to přání je jako obláček kouře, který můžete otáčet a kroutit, až my, kteří o něm sníme, zmizíme spolu s ním. Ale už teď, jak tento příspěvek píšu a s marnou tužbou si prohlížím vypsané alternativy, vím, že až kliknu na tla-

čítko „Publikovat“, budu si tu za společnosti zapadajícího slunce tiše sedět a přemýšlet o svých „co kdyby“.

Další alternativy k vysoké škole najdete ve volně stažitelném e-booku 40 Alternatives to College.

Z anglického originálu 8 Alternatives to College přeložila Veronika Portešová.

GAP YEAR: Ptejte se na všechno

Je to zvyk, který si přináším ze střední školy. Asi se ho už nezbavím. Nejde (naštěstí) o to, že bych byla třeba tajný kuřák. Zkrátka se na všechno ptám.

Před dvěma lety jsem potkal Jean Fan. Když jsem si s touto drobnou Asiatkou dával kávu, neměl jsem ani ponětí, že poznám jednoho z nejtalentovanějších lidí, které jsem kdy potkal. Věděl jsem, že je chytrá a milá. Nevěděl jsem, že jí je teprve 16, ani to, že bude mou blízkou přítelkyní. Řekla mi, že chce pomoci UnCollege, a tak pro nás začala psát newslettery. Tou dobou byla ještě na střední škole a plánovala si podat přihlášky na elitní univerzity. Za týden nastupuje na Standfordskou univerzitu, po dvou letech na UnCollege.
– Dale Stephens

Photo Credit: Tintin44 – Sylvain Masson via Compfight cc

Proč to dělám? Proč se ostatní chovají právě takto? Proč je svět takový, jaký je?

Takový zvyk může být nepříjemný. Pokud se budete ptát na mnoho otázek, brzy si uvědomíte, že všechno, o čem jste si mysleli, že znáte, je úplně jinak.

Někdy bych svůj mozek nejradši umlčela. Většinou jsem ale vděčná, že pracuje.

Výhody pokládání „příliš“ otázek

Zvídavý přístup mi i přes všechen možný vnitřní zmatek přinesl hodně dobrého.

Zavedl mě k zajímavým lidem, kteří sdílí stejné názory. Umožnil mi využívat příležitosti, jež jiní lidé přehlížejí. Pomáhá mi rozhodovat se skutečně podle sebe.

Zkoumání neúprosnosti přijímacích řízení mi pomohlo dostat se na Stanford a taky si pořádně užít středoškolský život. Zkoumání hodnoty vysokého školství mě přivedlo k Dalovi, pomohlo mi k práci u UnCollege a také mě přimělo vzít si rok odklad, než půjdu na vysokou školu.

Během roku bez školy jsem pokračovala ve zkoumání mnoha těžkých otázek. Díky tomu jsem zažila neuvěřitelně naplňující rok plný zkušeností a taky jsem objevila, co bych chtěla v budoucnu dělat.

V tomto článku se chci podělit o 3 otázky, nad nimiž jsem během té doby hodně přemýšlela. Snad vás nakopnou, abyste se začali ptát sami sebe.

První otázka: Měla bych během svého „roku volna“ cestovat?

Nechtěla jsem cestovat, ale cítila jsem určitý tlak, když co mi došlo, že je to jedna z věcí, které „byste měli dělat“ během volného roku.

Když jsem svému okolí říkala, že chci prostě jen zůstat a pracovat, cítila jsem se trošku divně. Na začátku jsem si musela hodně připomínat, že se nemusím chovat podle očekávání ostatních.

Nakonec, když jsem přemýšlela, proč chci rok počkat (abych zjistila, co chci v budoucnu dělat), rozhodla jsem se necestovat*. Místo toho jsem strávila užitečný rok prací pro UnCollege a později u Leverage Research. Nezní to tolik přitažlivě jako rok strávený cestováním (a to by přesně většina lidí chtěla), ale mě to udělalo šťastnou.

Dělejte si, co chcete, a ne to, co ostatní očekávají: tohle si musíte pořád připomínat.

**Ke konci svého volného roku jsem odjela na 20 dlooouhých dní do Peru, abych vyzkoušela, jestli náhodou nebudu litovat, že jsem ten rok neprocestovala. S radostí můžu říct, že nelituji.*

Druhá otázka, se kterou bojuji: Opravdu se chci zabývat vzděláváním?

Byla jsem v prvním ročníku na střední škole, když jsem se začala aktivně zajímat o vzdělávací systém. Teď se po několika letech a praxi cítím s tímto tématem neodlučitelně svázaná.

Bohužel už jsem nebyla spokojená. Čím více jsem se učila, tím více mi bylo jasné, že nedostatky ve vzdělávání jsou symptomy mnohem většího problému: nerozumíme lidem zdaleka tak dobře.

Na chvíli jsem se cítila ztracená. Trvalo mi několik měsíců, než jsem byla schopná odpoutat se od toho, co jsem dělala, a přehodnotit svá vnitřní přesvědčení.

Jen díky tomu, že jsem si pokládala otázky, jsem se dostala k něčemu lepšímu. Ve druhé polovině svého volného roku jsem se hlásila na různé výzkumné pozice, které mi umožnily dělat, co jsem chtěla: studovat, jak lidé přemýšlí, a přemýšlet o tom, jak to zlepšit.

Jedna z vlastností mého mozku je, že se mě neustále ptá: „Proč děláš to, co děláš?“. Když dokážu najít dobrou odpověď, pokračuji. Pokud ne, přestanu.

Když si takto pokládáte otázky, máte možnost činit promyšlená rozhodnutí. Díky tomu si uvědomíte, kdy děláte věci, které sice zní dobře, ale nemají žádný smysl, kdy jen radši slepě následujete dav, než abyste se zapřemýšleli a rozhodli se po svém.

Třetí otázka: Je vysoká škola opravdu tou věcí, z níž jsem otrávená?

Nechápejte mě špatně. Po dvou letech strávených psaním newsletteru pro UnCollege mi je jasné, že vysokoškolský vzdělávací systém není bezchybný.

Dlouho jsem byla z univerzit otrávená. Během svého odkladu jsem uvažovala, jestli se náhodou nemýlím.

V uplynulých dvou letech jsem potkala mnoho báječných lidí, ať už se jedná o lidi působící ve škole, nebo mimo ni. Došlo mi,

že mí přátelé z vysokých škol často hackovali své vzdělávání se stejnou chutí, jako ti, kteří na výšku nechodili.

Teď vidím, že nejsem otrávená z vysokých škol, ale ze samolibosti. Usiluji o to, aby každý student „převzal kontrolu nad svým vzděláním“. Nechci, aby všichni nechali školy. Já chci taky chodit do školy.

Konec začátku

Když toto píšu, blíží se konec mého volného roku. Za týden budu nováčkem na vysoké škole a to je TAK šílené. Musím říct, že jsem nadšená.

Po uplynulém roce mám mnohem lepší představu o tom, co chci dělat po škole. Taky vím, že pokud mi to ve škole nevyjde, tak se můžu vzdělávat i sama.

Přeju si, abych mohla říct, že jsem smutná, protože můj odklad končí. Ale jediná věc, na kterou právě teď dokážu myslet je, jak jsem nadšená z toho, že začnu novou fázi svého vzdělávání.

Napsala Jean Fan. Z anglického originálu Question Everything: A Gap Year Experience *přeložila Johana Kapošváryová.*

50 poznatků o životě na výšce

Drazí prváci,

začínáte svou vysokoškolskou zkušenost a já se zase připravuji na desátou vysokoškolskou schůzi, a proto jsem si říkal, že bych se s vámi rád podělil o několik věcí, které s odstupem času shledávám jako jedny z nejdůležitějších a nejnápomocnějších v životě na výšce.

Tady to je:

1. Vaši přátelé se v průběhu následujících let změní. Umožněte jim to.

2. Někomu, koho máte rádi, párkrát v týdnu zavolejte, i kdyby to mělo být i jen na pár minut.

3. V období na vysoké škole se víc než kdy jindy písně vážou na vzpomínky. Každý (nebo každý druhý) měsíc si vytvořte remix na CD nebo mp3 přehrávač nebo na cokoliv, co se vám hodí, ale hlavně se ujistěte, že si je uchováte. Po deseti letech vám poslouží jako jistá forma deníku.

4. Uprostřed odpoledne si dejte šlofíka v kombinaci s bezstarostným nicneděláním.

5. Upravte si rozvrh podle toho, jak se líbí *vám* – kdy se cítíte být nejvíce výkonní a kreativní. Jestliže jste sova, přijměte to a radujte se z toho. Mohla by to být ve vašem životě ta jediná příležitost, kdy něco takového můžete udělat.

6. Jestliže své nejlepší práce píšete noc před uzávěrkou, nedovolte lidem, aby vám říkali, že byste měli být „více organizovaní“ nebo byste měli „lépe plánovat“. Každý funguje

jinak. Já osobně jsem nejlépe pracoval pod tlakem – takže jsem vždy prokrastinoval, ale stejně jsem nakonec zvládl vše výborně (což mé přátele dohánělo k šílenství). Využijte svou nabytou svobodu a vyzkoušejte, co na vás nejvíc platí.

7. Alespoň párkrát za svou vysokoškolskou dráhu udělejte něco bláznivého a nezodpovědného, i když byste se zrovna měli raději učit. Ve druháku, noc před závěrečnou zkouškou z psychologie, se můj spolubydlící nějakým způsobem dostal k lístkům do první řady na představení Indigo Girls, které se odehrávalo dvě hodiny cesty od místa, kde jsme se nacházeli. Zkoušku jsem nezvládl zas tak dobře, ale ani jednou od roku 93 jsem na to nepomyslel, zatímco na tuhle událost (na níž jsem byl s chlapíkem, který je teď kmotrem mého syna) od té doby vzpomínám alespoň jednou za měsíc.

8. Spřátelte se se svými nejoblíbenějšími učiteli. Všimněte si, že oni se mohou učit také od vás – vlastně je to jistě jeden z důvodů, proč si tohle povolání vybrali.

9. Ukořistěte si pro sebe každý den jednu hodinu, abyste mohli být sami. (Spánek se však nepočítá.)

10. Choďte na rande. Ale nemyslete si, že se každé nutně musí překlenout do vztahu.

11. Neranděte s nikým, kdo předtím chodil s vaší/m spolubydlící/m.

12. Když přijedou na návštěvu rodiče vašeho kamaráda, připojte se k nim. Nejenže se tak dostanete k jídlu zdarma, ale pomůžete jim cítit se víc cool. Společnost veselých a rozverných studentů tak na rodiče působí.

13. První měsíc pošlete ručně psaný dopis tomu, kdo vám pomohl se na školu dostat a popište mu v něm své dosavadní zážitky. Bude to pro něj v tu chvíli hodně znamenat. Pro vás to bude zase hodně znamenat za deset let, až vám dopis ukáže při vzpomínání.

14. Važte si rozdílů mezi vámi a vašimi spolužáky. Vždycky se sami sebe ptejte: „Co se od této osoby můžu naučit?“ Většina vašeho konečného vzdělání totiž nakonec vyjde spíše z těchto setkání než z jakékoli posluchárny.

15. Účinek biflování se celou noc před zkouškou je značně přeceňovaný.

16. Pro ty, kdo přišli na vysokou školu se vztahem na dálku: navzdory tomu, co vám bude mnoho lidí říkat: *může* to fungovat. Klíčem je nenechat si vztah plést se do zážitků s výškou. Jestliže nechcete chodit s nikým jiným, je to naprosto v pořádku. Ale co naopak v pořádku *není*, je zmeškání mnoha důležitých událostí jen kvůli tomu, že každý den se svým/svou přítelem/přítelkyní visíte na telefonu tři hodiny.

17. Řešit nějaké problémy se svými přáteli je lepší z očí do očí, ne přes zprostředkovaný kontakt jako je IM, ICQ, Skype či Facebook. Emoce zračící se ve tváři vám můžou často prozradit víc než jejich slova.

18. Riskujte.

19. Neobávejte se společných sprch. (Nebo z nich taky nebuďte příliš nadšení.) Vytržení opadne po dvou sekundách.

20. Středa je polovina týdne – tudíž ve středu večer je týden více než za polovinou. To byste měli příslušným způsobem oslavit. (Kvůli tomu je pak čtvrtek a pátek ještě větší zábava.)

21. Do svých životů přivítejte i selhání. Je to také způsob, jakým se jako lidské bytosti učíme. Není důležité, že jste pochybili, ale že jste se z toho poučili a vzpamatovali.

22. Přidejte si i nějaké předměty, které s vaším oborem studia nemají co do činění. Jen tak, pro radost.

23. Je důležité myslet na budoucnost, ale je mnohem důležitější být přítomen v současném okamžiku. Pokud o výšce budete přemýšlet jen jako o odrazovém můstku, moc z ní mít nebudete.

24. Když bydlíte na koleji, kde se každou sekundu něco děje, sledování televize je docela ztráta vašeho času a peněz vašich rodičů. Jestli se chcete dívat, dívejte se s přáteli, ať to můžete nazvat „hodnotným společenským zážitkem".

25. Nebojte se zamilovat. Když se to stane, neberte to jako samozřejmost. Oslavujte to, ale nenechejte to pohltit celou svou zkušenost s vysokou školou.

26. Mnoho času, které jste doteď měli na čtení pro zábavu, za chvíli zmizí. Pište si seznam knih, které byste bývali přečetli, kdybyste měli čas, abyste si je konečně mohli přečíst, až odpromujete.

27. Věci, které se dnes zdají být konec světa, se s trochou času *opravdu* stanou veselými. Když tohle víte, zapomeňte na

rozpaky a raději se soustřeďte na světlou stránku daného problému.

28. Jednou za čas přijde zvláště silná chvíle, kdy doslova ucítíte, jak vás daná zkušenost změnila. Takových momentů si považujte, i když budou bolestivé.

29. Bez ohledu na to, jaké jsou vaše náboženské nebo politické názory, mějte otevřenou mysl. Následující léta budete zkoušeni a pokoušeni a to takovými způsoby, jaké si ani nedovedete představit. Tak buďte otevření, jinak se ničemu nepřiučíte.

30. Jestliže potřebujete práci, najděte si nějakou, která vás bude opravdu bavit. Jen ten fakt, že je něco práce, neznamená, že to pro vás musí být otrava.

31. Nemusíte pořád někoho vést. Občas je také dobré následovat.

32. Hodně fotografujte. Jedna z věcí, kterých v životě velmi lituji je, že jsem na vysoké škole nevyfotil více fotek. Mou omluvou (a výmluvou) byla vysoká cena filmu a následného vyvolávání fotek. Avšak dnešní digitální foťáky jsou laciné a místo na pevném disku je také získatelné úplně snadno – tedy *vám* výmluva nezbývá žádná.

33. Vaše zdraví a bezpečí jsou důležitější než všechno ostatní.

34. Nebojte se požádat o pomoc. Žádejte o ni často.

35. Polovina z vás bude v nějakém okamžiku tvořit horší část vašeho kurzu. A dříve či později se tam ocitne i mnohem více než jen polovina z vás. Zvykejte si na to.

36. Za deset let bude jen málo z vás vypadat tak dobře jako teď, tak se z toho, jak krásně vypadáte, potají radujte, než bude příliš pozdě.

37. Nakonec není ani tak důležité, *kam* na vysokou školu půjdete, jako to, co uděláte s příležitostmi, které vám dané prostředí poskytne. Že budete mít v životopise vepsanou MIT (Massachusetts Institute of Technology, pozn. překl.), nebude ve skutečnosti nic moc znamenat, jestliže to bude ta *jediná* věc, kterou tam budete mít napsanou. Jako student získáte přístup k velké škále jedinečných příležitostí, které nebudou poskytnuty nikomu jinému, tak své šance nepromarněte.

38. Na druhou stranu však nemusíte být zapojení *do úplně všeho*. Pamatujte, rovnováha = tělesná i duševní pohoda.

39. Dbejte na perspektivu. Jestliže budete něčemu příliš blízko na to, abyste měli širší náhled, spolehněte se na rady od svých přátel.

40. Občas jezte nezdravě. Toto období je poslední čas, kdy něco takového můžete udělat, aniž byste se pak museli cítit provinile.

41. Alespoň jednou ze sebe udělejte úplného blbce. Ale spíše vícekrát. Buduje to charakter.

42. Povlečení je lepší dát prát víckrát než jednou za rok. V tomhle mi věřte.

43. Jestliže jste ve vztahu a *žádný* z vašich přátel s vámi a vaší drahou polovičkou nechce jít ven, mějte oči na stopkách. Přátelé často v takových případech vědí více než vy.

44. Z podivných kombinací ingrediencí, které si s oblibou navrch pizzy dává váš nový kamarád z druhého konce země, nebuďte znechucení. Některé z těch, které vypadají obzvlášť strašně, ve skutečnosti chutnají opravdu dobře. Rozšiřujte si obzory.

45. Pořádně prozkoumejte svou školu a kolej. Nenechte se přitom chytit.

46. Život je příliš krátký na to, abyste museli studovat obor, ze kterého už nejste nadšení. Změňte ho, i když to přinese spoustu komplikací.

47. Tetování je nastálo. Než si ho necháte udělat, buďte si velmi jistí tím, že ho skutečně chcete.

48. Nedělejte si legraci z maturantů přicházejících v den otevřených dveří. Taky jste takoví byli. Asi tak ještě před dvěma hodinami.

49. Užijte si každou sekundu následujících tří (pěti) let. Je nemožné popsat, jak rychle uplynou.

50. Tohle je jediné období ve vašem životě, kdy je vaší *jedinou* skutečnou odpovědností se učit. Snažte si každý den připomínat, jaké štěstí to máte.

Buďte sami sebou. Inspirujte a nechte se inspirovat. Vyrůstejte. Smějte se. Učte se. Milujte. Vítejte do jedněch z nejlepších let vašeho života.

(Napsáno studijním referentem na MIT.)

Z anglického originálu 50 Things přeložila Veronika Portešová.

Otevřený dopis studentům o tom, jak je nebezpečné vidět školu jako zkoušku přežití

Vážení studenti,

tři bloky jižně od Northwestern University a jen pár kroků od jezera Michigan můžete v neškodném kancelářském komplexu najít Yellowbrickou psychiatrickou léčebnu. Ačkoli Yellowbrick léčí očekávané spektrum duševních poruch, od úzkosti po schizofrenii, jeho poslání je jedinečné: jedná se o jedinou psychiatrickou léčebnu v zemi, která je zaměřená výhradně na *rozvíjející se dospělé* – na mladé lidi nacházející se ve stále se rozšiřující mezeře mezi dospělostí a stabilitou rodiny, hypotéky a usazené kariéry.

Bohužel pro tebe, můj milý čtenáři-studente, činnost Yellowbricku je na vzestupu.

Photo Credit: shoothead via Compfight cc

Novinář Robin Marantz Henig nedávno v jednom článku časopisu New York Times Magazine poskytl zneklidňující portrét typického Yellowbrického pacienta: „Je to mladý muž, který velmi dobře prospíval na jedné z předních škol Břečťanové ligy (Ivy League), než přišel do posledního kurzu posledního semestru jeho posledního roku na škole, kdy dokončil svou závěrečnou práci a nedokázal ji odevzdat.“ Tento krátký okamžik existenciálního zoufalství se vymkl kontrole.

„Požadavky na blížící se nezávislost můžou zhoršit problémy s mentálním zdravím nebo vytvořit nové problémy u lidí, kterým se do té doby dařilo plnit všechny očekávané role,“ vysvět-

luje Henig. „Když přijde konec školy a očekávané role zmizí, tito lidé se ztrácejí."

Jinými slovy, když budete celý život procházet s myšlenkou: *„Jestli tohle zvládnu, věci se později zlepší,"* nakonec zapomenete, co to „lepší" vlastně znamená.

To neznamená, že každý student, který se na školu dívá jako na zkoušku přežití, skončí na Yellowbricku, ale zoufalství doprovázené trvalým odkládáním příjemného života dokáže dát svou přítomnost přesto najevo. Je to například vidět v pravidelných e-mailech, jež dostávám od vysokoškoláků, kteří trpí hlubokou prokrastinací – což je pokročilá fáze vyhoření, kdy, jak tomu bylo u výše uvedeného Yellowbrického pacienta, se stane nemožné dokončovat práci – nebo v tichém zoufalství přepracovaného právníka, který si už nemůže vzpomenout, proč přesně se studium práv kdysi zdálo tak jasnou volbou.

Nechtěl jsem tento dopis psát, abych káral. Ve skutečnosti jsem zděšen rostoucím počtem (často lidí vzdělaných v Břečťanové lize) hlasů diskutujících o stresu studentů, které volají: „Život je víc než Harvard!", ale poskytují jen nicotné vodítko k tomu, co by to „víc" mělo znamenat.

Photo Credit: HAMED MASOUMI via Compfight cc

Píšu proto, abych navrhl alternativu.

Posledních deset let jsem strávil výzkumem a psaním knih o studentech, jež se vzepřeli nastavení myšlení na přežívání. Jsou to studenti, kteří uspěli velmi dobře akademicky – dostali se na dobré školy, získali zajímavé pracovní pozice – ale zvládli to zároveň s tím, že se ze svých životů těšili.

Jádrem jejich strategie byla *tři jednoduchá pravidla*, o která se s vámi s dovolením chci podělit:

Dělejte méně.

Tito studenti si libují v otevřeném rozvrhu a schopnosti věnovat více než dost času na přiměřenou zátěž kurzu a malý počet aktivit. Nacházejí hluboké uspokojení v odpoledni stráveném beze spěchu s úkolem do kurzu literatury pod stromem.

Dělejte lépe.

Čím více časového blahobytu se vám díky „dělání méně“ naskytne, tím více roste vaše povinnost vykonávat onen malý počet věcí mnohem lépe. Tito studenti si uvědomují, že nakonec budou souzeni nikoli součtem svých příspěvků do všech různých aktivit, ale podle rozsahu schopností v té jedné věci, kterou ovládají nejlépe. Jde jim ovšem i o víc než jen auru hvězdy, která září z každého člověka se skutečnou schopností. Další hluboké uspokojení totiž nacházejí v pomalém budování jedné tenké vrstvy dovednosti za druhou.

Vězte proč.

Tito studenti neuvádějí výše uvedená pravidla do života jako prostředek nýbrž jako cíl: život s obojím – jak svobodou, tak se soustředěným zaměřením – je život dobře prožitý. V krátkodobém horizontu vám tento přístup pomůže dostat se na dobrou vysokou školu a poté tam i vyniknout. Avšak jeho účinnost zasahuje i mnohem dál. Vezměme si na chvíli někoho, jehož život považujete za Dobrý s velkým D. Bude to možná například uznávaný spisovatel nebo hluboký myslitel. Pravděpodobně po-

střehnete, že stejně jako zmínění studenti věnují tito lidé svůj čas nízkému počtu zájmů (snad jen jedinému), avšak toto malé množství věcí plní výjimečně dobře.

Tři jednoduchá pravidla; šest krátkých slov. Je to však ucelená filozofie, jejíž dopad je ohromný.

Vysvětluje, jak se Michael dostal na Stanford s rutinním pracovním dnem, jež zahrnoval vždy dvouhodinový hlavu pročišťující výlet, a jak se Sarah dostala na Princeton s harmonogramem, který jí umožňoval dokončovat školní práci před večeří. Také vysvětluje, jak se Alice, která musela kvůli špatnému výkonu na semestr odejít ze školy, stala studentkou se samými áčky a byla oceněna jako jedna z nejlepších na akademické půdě poté, co drasticky zredukovala svůj rozvrh, a také jak Scott vynikl na své právnické škole poté, co se vystříhal činností, jež se od nových studentů očekávají.

Emerson skvěle poznamenal, že: „Když nebudete zapadat, svět vás bude šlehat svou nelibostí. A proto člověk musí umět ocenit kyselý obličej." Pak pokračoval, aby dodal zásadní věc: „Ale kyselé obličeje davu nemají hluboké příčiny – spíš se zapínají a vypínají podle toho, jak zrovna zavane vítr."Lidé v souvislosti s očekáváním moderní akademické zkušenosti vyjadřují silné pocity a u mnohých se můžete setkat s tím, že se jim myšlenka dělat méně jeví jako jednoduše nepředstavitelná, a možná dokonce i urážlivá. Ale až budete zahajovat svůj zimní semestr, mějte Emersonovu moudrost nablízku. Pamatujte, že tyto silné pocity nemají hlubokou podporu a je dokonce pravděpodobné, že mají jen malý reálný dopad.

Jinak řečeno – zapomeňte na onoho přepracovaného druháka (řízeného svým vysokoškolským poradcem s 900 dolary na ho-

dinu) a ignorujte toho studenta se třemi obory, který hrdě roztrubuje informace o svém zvyšujícím se čísle probdělých nocí. Je to váš život. A vaše právo investovat bohatou duševní energii k tomu, abyste objevili, jak dobře žít. Doufejme, že vám zde uvedené nápady zajistí pro začátek dobré místo.

S přáním všeho nejlepšího,

Cal Newport

Cambridge, Massachusetts

Z anglického originálu An Open Letter to Students on the Danger of Seeing School as a Trial to Survive přeložila Veronika Portešová.

Předmět, který vás ve škole nikdy neučili: Jak se učit!

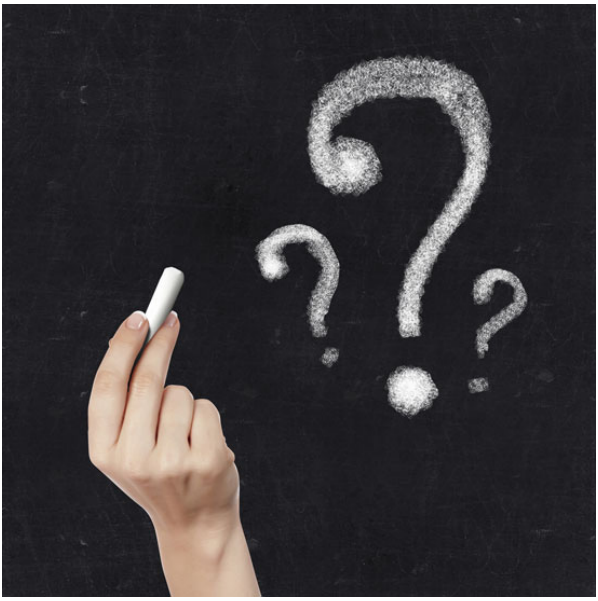
Článek publikovaný v Psychological Science in the Public Interest zhodnotil deset technik pro zlepšování učení – od mnemotechnických pomůcek až po zvýrazňování – a dospěl k některým překvapivým závěrům.

Metoda	Úspěšnost
Důkladné dotazování	střední
Samovysvětlování	střední
Shrnutí	nízká
Podtrhávání	nízká

Mnemotechnické pomůcky	nízká
Vizualizace	nízká
Opakované pročítání	nízká
Testování nanečisto	vysoká
Rozložené učení	vysoká
Prokládané učení	střední

Zmíněná zpráva je docela nezáživný dokument, takže jsem podle ní níže shrnul úspěšnost jednotlivých technik. Avšak je třeba si uvědomit, že každý člověk má svůj vlastní styl učení. Takže skutečnost, že nějaká technika funguje, či nefunguje u ostatních, nemusí nutně znamenat, že to tak bude platit i pro vás. Pokud chcete zjistit, jak si opakovat nebo jak se co nejefektivněji učit, měli byste si na sobě s každou technikou trochu zaexperimentovat, než ji odepíšete.

Důkladné dotazování (úspěšnost = střední)



Metoda, která zahrnuje tvorbu vysvětlování, proč jsou uvedené skutečnosti pravdivé. Při této metodě se člověk soustředí spíše na zodpovídání otázek zaměřených na *proč* namísto *co* a sám sobě pokládá otázky. Abyste tuto metodu uplatnili, ptejte se sami sebe vždy po přečtení pár odstavců „proč se x=y?“ a své odpovědi využijte k vytvoření zápisků. Je to užitečná metoda – je jednoduchá a snadno aplikovatelná.

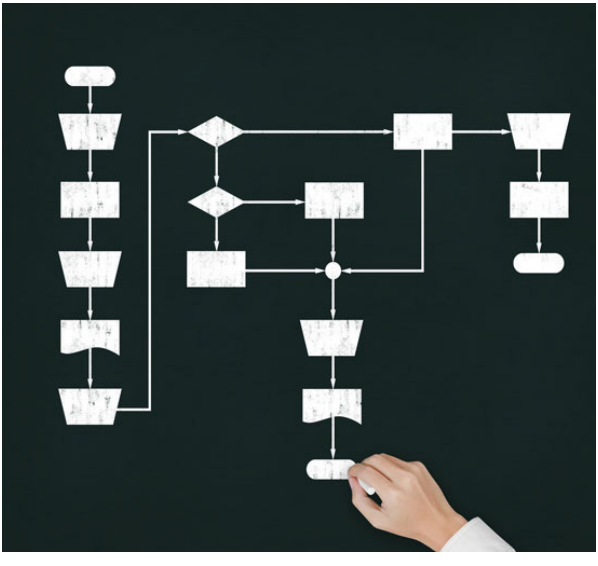
Abyste si však sami pro sebe dokázali vytvořit otázky, které za něco stojí, vyžaduje to dostatek předchozích znalostí. Takže tato metoda může být nejlepší pro ty studenty, kteří už se v dané oblasti lehce orientují. Tato technika je zvláště účinná s ohledem

na čas. Jedna studie zjistila, že důkladné dotazování trvalo 32 minut v porovnání s 28 minutami prostého čtení.

Příkladem důkladného dotazování pro výše uvedený odstavec by mohlo být:

Důkladné dotazování je užitečné pro zdatné studenty, protože jim umožňuje efektivně uplatnit své předchozí znalosti zpracovávat nové informace. To je hodnoceno jako účinné, protože je časově efektivní a relativně snadno proveditelné. „Současné důkazové podklady pro důkladné dotazování jsou pozitivní, ale v různých ohledech nedostačující.“

Samovysvětlování (úspěšnost = střední)



Technika, která je užitečná pro abstraktní učení. Zahrnuje vysvětlování a zapamatování si toho, jak se problém řeší nebo vysvětluje, a uvádění důvodů pro prováděný postup. Bylo zjištěno, že je účinnější, pokud se tato metoda provádí v průběhu učení, nikoli až po jeho skončení. Vlastní vysvětlování je účinné pro studenty od dětí v mateřské škole až pro starší studenty, kteří pracují na pochopení algebraických vzorců a geometrických teorií.

Podobně jako u důkladného dotazování vlastní vysvětlování těží z jednoduchosti. Čtení vysvětlování vlastními slovy ale zdvojnásobuje množství času stráveného na úkolu na rozdíl od důkladného dotazování, což bylo prokázáno srovnáním kontrolních skupin.

„Základní součástí vysvětlování pro sebe sama spočívá v tom, že studenti mají za úkol vysvětlit některé aspekty postupu v průběhu učení.“

Shrnutí (úspěšnost = nízká)

Jedna z nejstarších metod. V testu měli účastníci za úkol shrnout všechny stránky textu do několika řádků. Bylo zjištěno, že shrnutí a psaní poznámek jsou prospěšné pro přípravu na písemné zkoušky, ale méně vhodné pro takové typy testů, které po studentech nevyžadují předkládání informací – například testy s vybíráním správné odpovědi z více možností.

Shrnování bylo hodnoceno jako pravděpodobně méně přínosné než jiné použitelné metody, ale zároveň mnohem užitečnější než nejběžnější metody, jež studenti používají: zvýrazňování, podtrhování a opakované pročítání.

„Tato metoda může být efektivní strategií učení pro ty studenty, kteří jsou už ve shrnování myšlenek zkušení.“

Jak jste mohli odhadnout, já osobně shledávám metodu shrnování jako velmi účinnou – asi to byla má láska k psaní pozná-

mek, co mě přivedlo k psaní blogů. Ohromně se mi líbí funkce „ctrl + f“ a strašně rád procházím složky se svými poznámkami, abych našel informaci, kterou mám na jazyku. Od té doby, co jsem začal s blogováním, jsem rád, že do Googlu můžu společně s termínem „neurobonkers“ zadat větu a před očima okamžitě mít příslušné skutečnosti. Mimochodem, někdo tvrdí, že googlování ničí paměť – ale na základě načerpaných zkušeností nemohu s tímto pohledem souhlasit.

Zvýrazňování a podtrhování (úspěšnost = nízká)

U studentů vůbec nejoblíbenější technika si ve zkoumání vedla okázale špatně. Ale intuitivně můžeme přijít na to, že je metoda zvýrazňování sama o sobě neúčinná ze stejných důvodů, z jakých je tak populární: nevyžaduje žádný trénink a netrvá prakticky žádný čas navíc. Zásadní je, že vyžaduje jen takové úsilí, které je potřebné k jednoduchému přečtení části textu.

Je třeba podotknout, že studie hodnotila pouze samostatný význam zvýrazňování/podtrhování. Bylo by zajímavé prozkoumat, jak by si zvýrazňování vedlo v kombinaci s ostatními strategiemi.

Mnemotechnické pomůcky (úspěšnost = nízká)

Technika pro zapamatování informací propojující slova a jejich význam prostřednictvím asociací. Ty jsou založeny na zvukové

podobě slova, podle které si člověk vytváří obrazy. Hodně výzkumů ukázalo, že mnemotechnické pomůcky jsou užitečné pro zapamatování informací v krátkém časovém úseku.

Může to být učení se cizímu jazyku, zapamatování jmen a povolání, vědeckých pojmů, atd. Zdá se však, že mnemotechnické pomůcky jsou účinné pouze v případech, kdy jsou klíčová slova podstatná a samotný materiál obsahuje zrovna taková, která jsou ze své podstaty snadno zapamatovatelná.

Daný odborný text například cituje studii, v rámci níž se po studentech požadovalo použití mnemotechnických pomůcek k zapamatování anglických definic, které samy o sobě nebyly příliš vhodné k přiřazování klíčových slov. Zjistilo se, že skupina používající mnemotechnické pomůcky si oproti kontrolní skupině vedla mnohem hůř. A co je ještě znepokojivější – vypadá to, že i když byly mnemotechnické pomůcky shledány účinné v posilování krátkodobé paměti, prokázalo se, že ve skutečnosti mají ve srovnání s dlouhodobým mechanickým memorováním spíše negativní účinek.

Z toho vyplývá, že mnemotechnické pomůcky mohou být užitečné pro zapamatování definice týden před zkouškou, ale z hlediska podpory dlouhodobého zapamatování příliš užitečné nejsou.

Vytváření obrazů (úspěšnost = nízká)

Experimenty vyžadující od studentů, aby si v průběhu čtení textů představovali jasné vizuální obrazy, prokázaly jisté výhody při memorování vět. Když ale dojde na delší texty, tyto výhody se zdají být mnohem méně výrazné. Zajímavé je zjištění, že vizualizace byla účinnější, když studenti textu naslouchali, než když si jej pročítali sami. Z čehož vyplývá, že čtení jako činnost způsobuje horší soustředění na vytváření představ.

Hlavním problémem výzkumu vytváření představ je skutečnost, že většina výzkumníků dala jedné skupině pokyn, aby prováděla vizualizaci, ale už poté nezkontrolovali, zda se tak skutečně stalo. Při jednom experimentu, u kterého se po skončení testování kontrola provedla, se později zjistilo, že někteří účastníci instruovaní k představám úkol nesplnili dle zadání, zatímco jiní

účastníci ve srovnávací skupině se přiznali k použití vizualizace ze své vlastní vůle.

Proto je pravděpodobné, že představování by mohlo být užitečnější technikou, než jak jej toto hodnocení aktuálně prezentuje. Každopádně se jedná o metodu tak jednoduchou, že se nic nestane, když ji vyzkoušíte. Co je snad ještě zajímavější, výzkum ukázal, že kreslení nezlepšuje porozumění studované látce. Ve skutečnosti může výhody užívání metafor dokonce poškodit.

Posledním poznatkem je, že i když je vytváření představ údajně univerzálnější než mnemotechnické pomůcky, použitelné je pouze pro určité situace. Například nebylo zjištěno, že by mentální obrazy studentům pomohly odpovědět na otázky, které vyžadují vyvození závěrů z učebních textů, ani nebyla prokázána jejich vhodnost pro zodpovězení otázek vztahujících se k pasáži o lidském srdci.

Opakované pročítání (úspěšnost = nízká)

Celkově lze říci, že opakované pročítání bylo shledáno jako mnohem méně efektivní metoda než jiné techniky. Přesto však výzkum přináší některé zajímavé závěry. Takzvané zhuštěné pročítání – opakování čtení textu bezprostředně po přečtení – je účinnější než vytváření přehledů a shrnutí za stejnou dobu. Ale zdá se, že opakované čtení rozvržené na delší časový úsek má mnohem významnější účinky než pročítání zhuštěné.

Testování nanečisto (úspěšnost = vysoká)

Tady to začíná být skutečně zajímavé. Testování je často ve vzdělávání vnímáno jako nutné zlo. Zkoušky se tradičně skládají z občasných, ale zato nesmírně důležitých závěrečných testů. Existuje rozsáhlá literatura demonstrující jejich přínosy ve vzdělání, ale důležitější je poznatek, že není nezbytné, aby zkoušky byly pouze ve formátu závěrečných zkoušení.

Ukazuje se, že všechny testy, včetně malých průběžných testů, učení posilují. Na rozdíl od mnoha jiných uvedených technik výhody testování nanečisto nejsou skromné – studie zjistily, že procvičování testů může rozvzpomínání až zdvojnásobit!

Výzkum potvrdil, že i když jsou testy s výběrem z více otázek opravdu efektivní, procvičovací testy, které vyžadují podrobnější odpovědi, jsou mnohem účinnější. Důležité je, že testování nanečisto je pro člověka užitečné právě tehdy, když si otázky vytváří sám pro sebe.

Tak jak můžete tento výzkum využít? Můžete si vytvářet pomocné kartičky (flashcards), nebo k tomu použít zdarma software ke stažení, který to udělá za vás. Případně můžete využívat systémy jako Cornell note-taking system (tady je příklad v PDF), který dovede zapisovat otázky do sloupce vedle poznámek v průběhu toho, co se učíte.

Toto zjištění vypadá jako skvělá zpráva pro MOOCs, které obvykle používají intenzivní testování jako primární způsob výuky. Pro studenty je to ale stejně skvělá zpráva – testování totiž v reálu zabere mnohem méně času než jiné metody jako například opakované pročítání. Ještě je ve výsledku zdaleka předčí!

Zkuste si to sami: Dokážete vyjmenovat a vysvětlit dva způsoby sebetestování?

Rozložené učení (úspěšnost = vysoká)

Přemýšleli jste někdy nad tím, zda je lepší nahustit studium do větších úseků, nebo jej rozdělit v průběhu času? Výzkum zjistil, že optimální úroveň rozdělení studijních sezení je 10–20% délky času, po který je třeba si něco pamatovat. Takže pokud si něco chcete zapamatovat na rok, měli byste studovat nejméně jednou za měsíc. Pokud si chcete něco zapamatovat po dobu pěti let, měli byste svému učení věnovat šest až dvanáct měsíců. Pokud si něco chcete zapamatovat po dobu jednoho týdne, měli byste učení věnovat 12 až 24 hodin s přestávkou.

Avšak zdá se, že rozdělené učení funguje nejlépe, když se informace zpracovávají hlouběji. Proto byste pro dosažení nejlepších výsledků měli chtít vyzkoušet kombinaci dvou metod: rozděleného učení a sebetestování. Zde se nám však nabízí ten největší úlovek – všimli jste si u sebe někdy, že se studiu věnujete intenzivně pouze právě těsně před zkouškou?

Většina studentů do téhle prokrastinační spirály padá. Každý si za to, že si všechny znalosti do hlavy cpe těsně před zkouškou, může sám, ale důkazy docela přesvědčivě ukazují, že to je ten úplně nejhorší způsob, jakým lze studovat. A tím spíš pokud jde o zapamatování na delší dobu.

Nejasná je však otázka, zda se rychlo-šprtání stalo tak populární kvůli tomu, že studenti nechápou výhody rozděleného učení, nebo za to můžou špatně nastavené zkušební postupy. Pravděpodobně je to kombinace obojího. Jedna věc je jistá: pokud si dáte záležet na tom, abyste si učení rozdělili v průběhu času, je vcelku zaručené, že pocítíte významné zlepšení.

Prokládané učení (úspěšnost = střední)

Přemýšleli jste někdy nad tím, zda je lepší předměty studovat v blocích, nebo je navzájem prokládat (což znamená studovat různá témata v nahodilém uspořádání)? Na rozdíl od ostatních

uvedených metod se nám tady naskytuje mnohem méně důkazů, jak správně postupovat.

Dosud provedené výzkumy naznačují, že je užitečné prokládat motorické (zahrnující fyzický pohyb) a kognitivní úlohy (jako je počítání příkladů v matematice). V tomto případě byl zaznamenán až 43% přínos. Stejně jako rozdělení učení v čase má i prokládané učení pozitivní vliv na dlouhodobé zapamatování.

„Při procvičování byla správnost odpovědí větší v případě blokového učení, ale o den později už nabývala mnohem vyšších hodnot u studentů, kteří studovali prokládaně."

Tak proč používáme špatné metody a které bychom měli místo toho použít?

V rámci studie se procházela celá řada vzdělávacích učebnic psychologie a zjistilo se, že navzdory bohatství výzkumných důkazů žádná z nich nepopisovala všechny z výše popsaných metod. A u těch, které se jedné nebo více z nich věnovaly, bylo pokrytí minimální. Takže pokud jste náhodou vzdělávací psycholog a snažíte se napsat učebnici, určitě nejste ve špatné pozici.

Po nás všech se očekává schopnost učit se, ale v současné době nás vlastně nikdo nepoučí, jak se správně učit. Takže až se příště budete něco muset naučit, proč nestrávit pár chvil tvorbou plánu, jak si studium rozdělit v čase? Proč si v průběhu čtení namísto (nebo současně s) vypisování rozsáhlých poznámek nevymyslet nějaké otázky se zvláštním zaměřením tázající se *proč*? Proč si v rámci učení se nějaké nové dovednosti nenapsat podrobné vysvětlení, jak si na otázky odpovědět?

To samozřejmě neznamená, že byste hned teď měli vyběhnout z domu a vyhodit do popelnice všechny zvýrazňovače, ale spíš se pokaždé, když budete studovat, snažte postupně začlenit nějakou novou techniku a zjistit, které pro vás funguje nejlépe.

Zdroj:

Dunlosky, J. , Rawson, K., Marsh, E., Nathan, M., & Willingham, D. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational PsychologyPsychological Science in the Public Interest, *14* (1), 4–58 DOI: 10.1177/1529100612453266 [PDF] Obrázky: Image Credit: Slavoljub Pantelic, Sergey Nivens, Dusit, Africa Studio, Tatiana Popova, ladybirdanna, Vladgrin, Evgenyi, Digital Genetics, HomeStudio, Elena Elisseeva /Shutterstock.com

Z anglického originálu The lesson you never got taught in school: How to learn! přeložila Veronika Portešová

Jak zvládnout státnice bez drcení

Nikdy jsem moc nebyl na biflování se před zkouškami. Málokdy jsem studoval víc jak půl hodiny, a to i na velké závěrečné zkoušky, které tvořily víc jak polovinu výsledné známky. Když už studuji, většinou jen prolítnu materiály a udělám si pár cvičných otázek. U některých předmětů v matematice jsem za domácí úkol nevypracoval ani jednu praktickou otázku. Většina lidí studuje tím způsobem, že se nadrtí co nejvíc informací těsně

předtím, než vstoupí do zkouškové místnosti, zatímco já považuji studium za něco na úrovni lehkého rozehřátí se před cvičením.

I když to někdo může považovat za hrozné studijní návyky, mně se ve škole vedlo velmi dobře. Byl jsem druhý nejlepší student ve třídě a každý rok jsem měl vyznamenání. Na konci svého prvního semestru na univerzitě jsem měl dvě A+ a k tomu jedno A. A to za kalkulus, počítačovou vědu a starověkou historii Asie. Všechno to byly kurzy, které studenti často ani nedokončili. Také jsem zvítězil v okresním kole národní soutěže v chemii, o které jsem ani nevěděl, že se jí účastním, dokud mě na ni nezavolali.

Je velmi snadné podívat se na moje úspěchy v kombinaci s mým nevelkým vynaloženým úsilím a říct si, že za to může vrozený talent, který není možné replikovat. Myslím si, že to je blbost. Věřím tomu, že já i kdokoli jiný, kdo dokáže mít takové výsledky, za to vděčíme své efektivnější strategii při učení, než mají ostatní. S mým systémem učení vám stačí něco číst nebo slyšet jenom jednou, abyste se to bez problémů naučili.

Sítě a krabičky

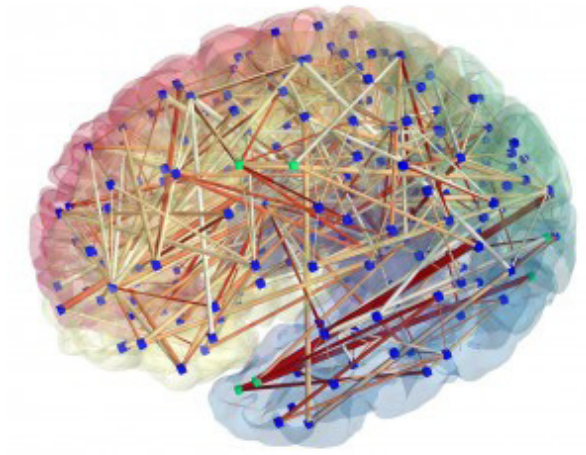
Systém, který jsem použil, se nazývá holistické učení. Abyste ale dokázali naplno ocenit, co holistické učení přináší, je třeba se podívat na jeho pravý opak – rozčleněné učení. Doslova všechno učení se odehrává někde mezi kompletně holistickým a kompletně rozčleněným učením. I když se málokdy někdo nachází zcela na jednom konci, lidé, kteří dávají přednost učení se skrz rozčlenění, potřebují hodiny na nadrcení se, jen aby pak doufali, zda vůbec projdou. Na druhé straně lidé, kteří se učí

více holisticky, dokáží často zvládnout i těžké zkoušky levou zadní

Rozčleněné učení znamená snažit se zorganizovat svoji mysl jako kartotéku. Naučit se novou chemickou rovnici znamená tuto informaci někam zařadit. Pokud možno někam poblíž ostatních chemických rovnic, abyste po ní mohli rychle sáhnout, až jí budete potřebovat u zkoušky. V rámci rozčleněného učení vytváříte různé přihrádky pro přírodní vědy, matematiku, historii, cizí jazyky a další. Rozdělujete všechno, co znáte, do malých krabiček.

Holistické učení má opačný přístup. Učit se holisticky neznamená snažit se zapamatovat si informaci pomocí opakování a tlaku. Spíše si pod tím můžeme představit organizovat si mysl jako pavoučí síť. Každý kus informace je samostatným bodem. Nejsou zde žádné krabičky. Přírodní vědy se mísí s literaturou a ta zase s ekonomií. Rozdělit svět na předměty může mít svůj smysl ve školách, ale holistický student jej tak nikdy nevnímá.

Když přijde řeč na zkoušky (nebo jakoukoli jinou praktickou aplikaci znalostí) studenti používající rozčleněné učení musí doufat, že do sebe tlačili informace dostatečně tvrdě na to, aby se zachytily a oni si je při zkoušení vybavili. Holističtí studenti dělají pravý opak. Stačí jim zachytit se na jednom bodě jejich sítě a poté ji použijí pro získání všech potřebných informací, které na tento bod nějakým způsobem navazují.



Zdroj: public.kitware.com

Víc jak polovinu věcí, které byly v testu na zmíněné národní zkoušce v chemii, jsem ani neznal. Ovšem díky tomu, že moje síť byla tak hustě propojená, jsem byl schopen odhadnout odpověď, i když v ní nějaký ten uzel chyběl. To znamená, že v případě otázek s několika možnými odpověďmi, kde jsem rozuměl pouze třetině zadání, jsem i tak byl schopen eliminovat špatné odpovědi. Být nejlepší v testu, u něhož neznáte víc jak polovinu informací, může znít jako bláznovství. Ne pro holistické studenty.

Rozčleněné učení je v podstatě cvičení o ničem. Podobné by bylo, kdyby uživatelé internetu nevytvářeli žádné hyperlinky. Abyste našli jakoukoli informaci, museli byste zkoušet zadávat jednotlivé adresy a doufat, že na hledanou informaci prostě narazíte. Pro ty, kdo studují tímto způsobem, je to jako vytvářet tisíce

domén odkazujících na stejnou informaci, takže budou mít větší šanci na ni natrefit, až ji budou hledat.

Velmi málo lidí se učí čistě pomocí rozčleněného učení. Pro většinu lidí platí, že do určité míry zvládají pracovat holisticky pomocí informačních sítí. Problém je, že jejich sítě nejsou vzájemně dostatečně propojené. Každý předmět má svoji vlastní síť a každý kousek informace má jen jednu možná dvě asociace. Je to jako brouzdat internetem, kdy každá stránka, kterou navštívíte, má maximálně jeden nebo dva odkazy směřující někam dál. Dá se to, ale rozhodně to není zrovna nejefektivnější.

Abychom pochopili, proč rozčleněné učení pracující stejným systémem jako počítač se složkami na harddisku není nejefektivnější, stačí se podívat na strukturu mozku. Ten je sám o sobě neuronovou sítí. Tím, že vytvoříte stovky asociací mezi jednotlivými myšlenkami, budete moci nalézt vámi požadovanou informaci nezávisle na místě, odkud ji začnete hledat.

Využijte potenciál svého mozku naplno

Chápat koncept holistického učení je jedna věc, druhá je pak jeho využití v praxi. Já sám se učím prakticky kompletně holisticky již dlouhou dobu, takže moje síť je velmi hustě propojená. Pokud na tom ta vaše není tak dobře, nemusíte zoufat. Nejlepší způsob, jak si zlepšit svou schopnost učit se, je prostě začít procvičovat.

Tady je několik návrhů jak lépe propojit svou síť:

1) **Ptejte se**

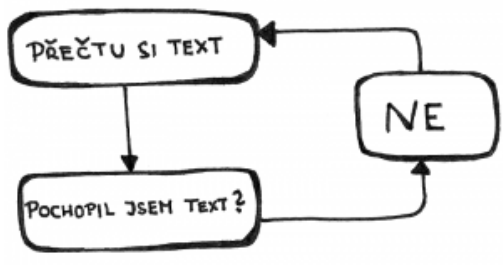
Když se učíte něco nového, vytváříte asociace jenom tím, že sami sobě pokládáte otázky. Jak se daná informace vztahuje k probírané látce? Jak se vztahuje k ostatním věcem, které jsem se už naučil? Jaký je vztah informace k ostatním předmětům, příběhům, které jsem slyšel, a k mým vlastním pozorováním?

2) **Vizualizujte a kreslete diagramy**

Jedním z nejlepších způsobů jak proniknout do holistického učení je kreslit si diagramy, které propojují naučené informace. Lepší než dělat si poznámky o přednáškách je nakreslit si, jak nové informace navazují na to, co už známe. Až v tom budete dobří, zvládnete si vizualizovat dia-

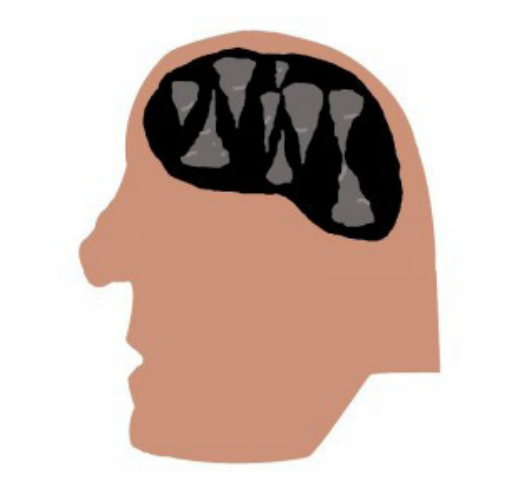
gram i bez předchozího kreslení. Na začátku ale kreslete, ať v tom získáte praxi.

Když se snažím pochopit ekonomii, často mi pomůže představit si vztahy mezi jednotlivými faktory. Vnímám tok peněz, HDP a cenové hladiny v jedné struktuře, která kombinuje jednotlivé prvky dohromady.



3) **Používejte metafory**

Všechno, co se učíte, převádějte do metafor, kterým rozumíte a které pro vás něco znamenají. Když jsem četl Vladaře od Niccola Machiavelliho, představoval jsem si jeho poznatky o státnictví a válečnictví na příkladech z obchodu a sociálních vztahů, pro mě již dobře známých oblastech.



4) **Prociťujte**

Jednou z technik, se kterou jsem experimentoval v rámci zlepšení svého holistického učení, je prociťování myšlenek. Tato technika je poněkud náročnější na vysvětlení. Základní princip spočívá ve spojení si dané myšlenky s pocitem namísto nějakého obrazu nebo metafory. Učím se hlavně vizuálně, takže jsem tuhle techniku shledal neefektivní pro větší objemy dat, ale opravdu mi pomohla v případech, kdy bylo těžké pro data najít jiný druh asociace.

Okresky a superdálnice

Efektivní síť by měla mít hustě propojené myšlenky na podobné téma, ale zároveň by od nich měly existovat i spojení do úplně jiných oblastí. Rád o tom přemýšlím jako o porovnání okresek a superdálnic. Potřebujete hodně levných obyčejných cest na propojení oblastí ležících kousek od sebe a pak několik opravdu kvalitních dálnic propojujících vzdálená města.

Když jsem studoval historii, pomocí okresek jsem spojoval jednotlivé aspekty určitého období a kultury. Spojit například umělecké výdobytky dynastie Song s jejich politickou situací. Superdálnici vytvoříte tak, že porovnáte Čínu za vlády dynastie Song s tehdejší Indií nebo se současnou politickou situací ve Spojených Státech.

Někdo spoléhá hlavně na okresky a zapomíná stavět dálnice. Takoví studenti často dokáží porozumět věcem v rámci kontextu předmětu, ale nedokáží toto pochopení přenést i mimo něj. Hamlet je pro mě jedním z nejoblíbenějších literárních děl právě proto, že ve třídě, kde jsem se o něm dozvěděl, si učitel dal práci s tím,aby nám pomohl vybudovat vlastní superdálnice. Diskutovali jsme o tom, jak se různé aspekty Hamletova příběhu vztahují k našim vlastním životům, politice a mnoha dalším tématům. Díky tomu si z této divadelní hry pamatuji více než prakticky z kteréhokoli jiného literárního díla, které jsem měl možnost číst.

Závěr studia

Učení se na zkoušku by mělo být jako protažení před závodem. Už není čas na to dostat se do formy. Není to tak, že bych se na zkoušky neučil vůbec. Učím se, ale s jiným cílem než ostatní. Cílem mého studia je zajistit, aby byla moje síť pružná a snadno použitelná. Je to spíš rychlá rekapitulace než celonoční drcení se.

Někteří z vás mohou po přečtení tohoto článku získat pocit, že kreslení diagramů a hluboké přemýšlení nad metaforami za účelem procvičení holistického učení je zbytečně časově náročné. Podle mě je opak pravdou. Tyto techniky mi ušetřily spoustu času a umožnily, aby mi učení zabralo jen malou část mého dne. Procvičujte holistické učení a třeba najednou zjistíte, že trávíte míň času biflováním a přitom se toho i víc skutečně naučíte.

Překlad článku Scotta Younga: How to ace your finals without studying

Přeložil: Michal Schmalz

15 věcí o životě po vysoké škole, o kterých vám váš řečník na promoci neřekne

Shromažďování se na univerzitním fotbalovém stadionu, plavání v moři absolventských talárů a snaha udržet střapce pryč z očí. Budoucí absolventi zažívají návaly rozpolcených emocí: nadšení, že poslední kolo závěrečných zkoušek je oficiálně u konce. Smutek nad pravděpodobností, že tohle je zřejmě naposledy, kdy budou mít všechny své nejlepší kamarády na jednom místě. Děs z neznámé reality světa dospělých, který doslova číhá za rohem.

Společně soustředěně naslouchají zahajovacímu řečníkovi stojícímu za pultíkem, hledajíce kousek naděje, nasměrování a inspirace. Avšak častokrát jejich vzletná prohlášení nemusí nové absolventy nutně připravit k tomu, aby je provedla světem dospělých, jemuž budou brzy čelit.

Photo Credit: Nuwandalice via Compfight cc

Zde je 15 důležitých věcí o životě po vysoké škole, o kterých od svého řečníka na promoci pravděpodobně neuslyšíte.

Váš život nejspíš nepůjde podle plánu, a to je v pořádku.

Spíš na pár měsíců (nebo let) skončíte na gauči u svých rodičů, než že přímo skočíte do své vysněné práce nebo se přestěhujete do nového vzrušujícího města. Třeba v té vysněné práci přista-

nete, avšak zjistíte, že vůbec není taková, jakou jste si ji představovali. Zhluboka se nadechněte a důvěřujte tomu, jakkoli to zní jako klišé, že všechno se děje z nějakého důvodu. Váš plán se může a měl by se měnit s tím, jak rostete. Zjistíte, že věci se obecně nakonec vyvedou tím nejlepším způsobem. Jak jednou řekl Dalajláma: „Nedostat to, co chceme, je někdy skvělý zásah štěstí."

Budete se cítit ztracení, zmatení a osamocení, ale tyto pocity vám pomohou lépe poznat sebe sama.

Photo Credit: Thomas Hawk via Compfight cc

Kvůli zanechání svých přátel a rodiny za sebou a vyplutí na post absolventskou sólovou dráhu se můžete cítit neuvěřitelně osamoceně. Dokonce sami sebe možná přistihnete při zvažování

úplně každého rozhodnutí, jemuž čelíte. Zástupce šéfredaktora New Voices Magazine Simi Lichtman tuto reakci vysvětluje jako součást nechvalně známé krize pětadvacátníků. „Když jste po celé roky vedeni k přípravě na vstup do reálného světa, skutečný svět vás zklame," říká. „Nikoli proto, že by vaše očekávání nebyla naplněna, nebo že by vám byl svět představen zkresleně, ale proto, že najednou není nic, na co by se ještě dalo připravovat. Je konec s těšením se. Teď už se jen můžete dívat dolů."

Teď je čas podívat se hluboko do svého nitra, zjistit, co chcete od života, a začít to hledat.

Úspěch je víc než peníze a moc.

Photo Credit: Alex E. Proimos via Compfight cc

Jak si začnete budovat svou budoucnost, uvědomíte si, že nejlepší životní vzpomínky se nebudou točit kolem počtu hodin strávených v práci. Poznání sebe sama, obklopování se blízkými lidmi, poučení se z životních zkušeností a dávání nazpět ostatním – tohle budou ty momenty, které vám v konečném důsledku přinesou chvalořečení. Nikoli název dosažené pracovní pozice či velikost platu…

Vaše známky nejsou tak důležité, jak si myslíte, že jsou.

Navzdory tomu, co říkají profesoři, poradci a rodiče, známky, které v průběhu svých let na vysoké škole dostanete, neurčují úroveň úspěchu, jehož jste schopni v budoucnosti dosáhnout. Bezpočet zaměstnavatelů se mnohem více zajímá o vaše zkušenosti – a to jak profesionální, tak i osobní – a vlastnosti, jimiž jim můžete přispět. Nakonec to bude vaše nadšení a pracovní morálka, které vás poženou dopředu, ne čísla na přepisu vysvědčení. Cameron Diaz i Jon Stewart patřili mezi bídné studenty, ale to je neodradilo od úspěšných kariér bavičů a spisovatelů.

Váš obor neomezuje vaši kariérní cestu.

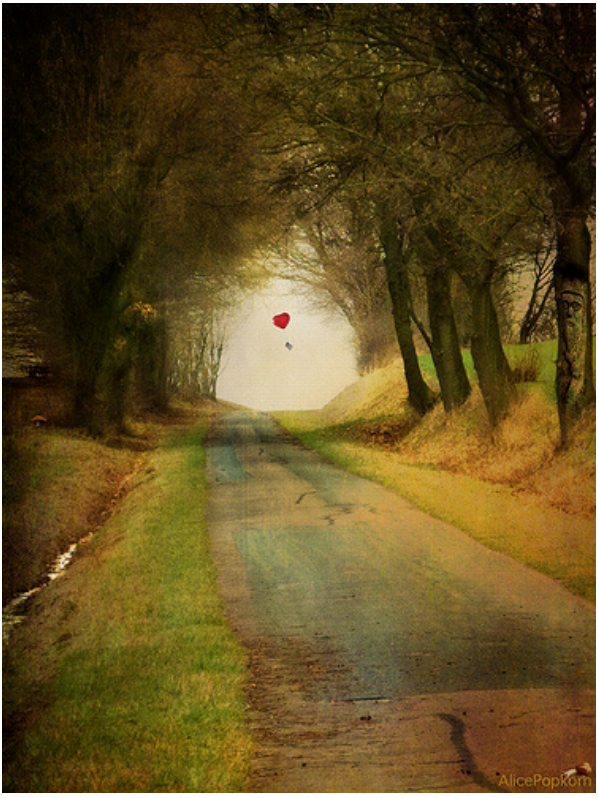


Photo Credit: AlicePopkorn via Compfight cc

Pokud najdete svou vášeň až po skončení vysoké školy, nestrachujte se – na prozkoumávání je stále dost času. A pokud se tak rozhodnete, tak i na vybudování kariéry právě kolem té vášně. Pokračování studia na vyšších stupních, nezávislé vzdělávání a objevování různých prací patří mezi jen některé z mnoha způ-

sobů, jak se můžete ponořit do svých zájmů a najít pro ně místo ve vašem post absolventském životě. Michael Lewis získal bakalářský titul v oboru dějin umění a magisterský titul v oboru ekonomie, než zcela opustil svou kariéru prodavače dluhopisů, aby se stal finančním novinářem. Nakonec si svá omezení určujete jen vy sami.

Nikdy si nebudete víc připadat, že věci současně máte i nemáte pod kontrolou.

Roky po vysoké škole budou ve vašem životě bezpochyby patřit mezi jedny z těch nejvíce stresujících. A to prostě proto, že znamenají čas přechodu. Úzkost plynoucí z nevědomosti, kde budete za týden, šest měsíců nebo rok od této chvíle, ve vás mohou přinutit cítit se, že máte daleko více otázek než odpovědí. Šéfredaktorce časopisu HuffPost Women Emma Gray, která sebe sama popisuje jako od přírody vystresovanou osobu, připadal tento čas změny a přechodu obzvláště obtížný. Nicméně dala si čas „jen dýchat“, poznala, že nějaký stres je vlastně pozitivní, připustila, že asi nikdy nebude mít úplně nad vším kontrolu, a to jí pomohlo nalézt vlastní zen ve chvíli, kdy to nejvíce potřebovala.

Přestože zase po čtyřech letech zažijete největší časovou konzistenci, bude se vám vyvážení časového rozvrhu zdát mnohem těžší.

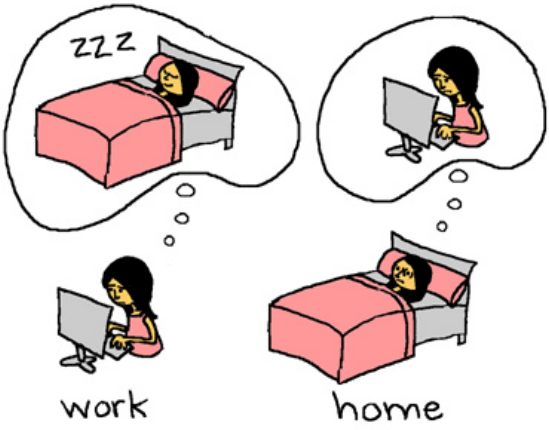


Photo Credit: kroszk@ via Compfight cc

Když se podíváte zpět na poslední rok školy, asi byly momenty, kdy jste si mysleli, že život po škole bude jednodušší už jen kvůli své rutině a konzistenci. Práce od 9 ráno do 5 odpoledne, žádné domácí úkoly psané po nocích a víkendy naplněné legrací, kdy si budete moct dělat cokoli si budete přát. Nicméně vyvažování vaší „práce skutečné osoby“ s pochůzkami, domácími pracemi, spánkem, cvičením, přáteli a tolik potřebným časem nicnedělání bude pravděpodobně nejnáročnější výzva, jíž budete čelit. „Můžete říci, že pracovat každý den stejnou pracovní dobu je „rutina“, ale ve srovnání s rutinou, kterou jsem měla ve škole, to

není nic," řekla HuffPost bloggerka Samantha Mattová. „Každý den je všechno jinak. Život před vás nepřestává házet zatáčky."

Vaše skupina přátel se – stejně jako vy – bude vyvíjet. Přijměte tu změnu.

Photo Credit: Jirka Matousek via Compfight cc

I když bolí pustit přátelství, které jste si užívali od nastěhování do prváckých kolejí, přátelství, která stojí za to zachovat, jsou ta, která přežijí běh na dlouhou trať. A to díky úsilí obou zúčastněných stran. Sahaj Kohli, zakladatel blogu A Quarter Life Crisis (Krize pětadvacátníků, pozn. překl) varuje: „Přátelství je obousměrná ulice. Pokud s vámi někdo nezachází tak, jak si zasloužíte/přejete, nebojte se nechat ho jít. To, že jste doposud do někoho investovali spoustu času, je strašný důvod pro zachovávání toxického vztahu."

Vaše zájmy se budou i nadále měnit. Umožněte to.

Photo Credit: Pensiero via Compfight cc

Neříkejte „ne“ zkoušení nových věcí kvůli strachu z neznáma. Ať už se jedná o osamělé tříměsíční cestování, stěhování se na druhý konec země, nebo nastoupení na zcela novou kariéru, vy-

cházení vstříc rizikům vás v životě donutí dívat se hluboko do svého nitra a dozvědět se o sobě více, než by vás kdy mohl naučit kdokoli jiný. Stačí naslouchat svému vnitřnímu kompasu a sledovat témata, aktivity a vztahy, jež vás zajímají nejvíce.

Budete nuceni dospět, ale někdy je důležité jednat jako dítě.

Děti mají ohromující schopnost pozastavit se a přemýšlet o tom, jak se rozhodnou reagovat na něco neočekávaného, či dokonce nepříjemného. Když například nějaké dítě upadne, zastaví se, aby posoudilo své vlastní pocity a reakce lidí kolem nich a až poté propukne v pláč. Napojení se na mladší verzi sebe sama a upamatování se na potřebu dát si pauzu, když se něco stane, a až pak rozhodnout, jak na to chcete zareagovat, vás v životě dostane daleko. A samozřejmě, udržení některých z vašich dětských rysů, jako jsou smysl pro údiv a hru, vám v často stresujícím světě dospělých dobře poslouží.

Budete si cenit maličkostí.

Photo Credit: Linh H. Nguyen via Compfight cc

Jak budete postupovat svými dvacátými roky, přijdete na to, že to nejsou vzrušující chvíle, které vám v životě přinášejí štěstí. I když vám mohou náhlá zamilování a improvizované silniční výlety přinést spravedlivý díl příjemných pocitů, pěkný šálek kávy nebo první jarní den vám na tvář může usadit stejně zářivý úsměv na tváři.

„Nastanou dny, kdy se vzbudíte a budete cítit nový nával energie a jasného smyslu života," píše ve svém blogu HuffPost College syracuská absolventka Carine Umuhumuza. „Moje rada? Těchto dní se přidržujte a danou energii si šetřete tak dlouho, jak jen můžete."

Se sociálními médii budete rozvíjet vztah lásky a nenávisti

A to jste si mysleli, že sociální média potřebujete během vysoké školy. Jestli se ocitnete geograficky odděleni od svých přátel a rodiny, až po absolvování školy roztáhnete svá křídla, je pravděpodobné, že se budete spoléhat na Facebook, Twitter, Instagram a Snapchat více než kdy předtím, abyste udrželi ono připojení přinášející pocit: „je to jako když stojíš vedle mě!“ Bohužel vás toto spojení může vytrhávat z přítomného okamžiku a dávat vám pocit svázanosti s počítačem nebo smartphonem a neschopnosti se odpojit. Může rušit váš spánek a bránit vám ve vytváření nových přátelství v novém životě. Snižte svůj pocit osamocení voláním nebo přímo psaním lidem, na nichž vám záleží nejvíce. Pak své sociální sítě nechte usnout na vedlejší koleji – i kdyby jen na pár hodin. Nastavení limitu na to, kolik času každý den strávíte na sociálních médiích, a odpojení každý večer vám pomůže vyvážit spojení s ostatními i svým vnitřním já.

Některé z vašich nejtěžších dnů leží před vámi…

Photo Credit: cesarastudillo via Compfight cc

… Ale také některé z těch nejšťastnějších.

Možná to vypadá, že odsud půjde život jen z kopce, avšak nový výzkum ukazuje, že lidé mají tendenci být šťastnější s přibývajícím věkem. Takže se z tohoto okamžiku těšte a uchovejte si své povzbuzení pro všechny zkušenosti, které mají teprve přijít.

Strávíte zbytek svého života tím, že se budete snažit přijít na to, jak ho budete chtít trávit. A tak by to mělo být.

Život je neustálá změna a vývoj. Člověk nikdy neví, co přesně chce, dokud to nenajde. A jakmile se tohle stane, bude na ces-

tě za hledáním další věci, která ho bude inspirovat, motivovat a naplňovat. Netrapte se tím. Neuspěchejte to. Prostě to žijte.

Z anglického originálu 15 Things Your Commencement Speaker Won't Tell You About Life After College přeložila Veronika Portešová.

24 lídrů předává čerstvým absolventům své nejlepší rady

Pracovní prostředí, do něhož se nyní absolventi dostávají, se nejeví příliš slibně. Studenti se bojí vstupu na pracovní trh, který je nepotřebuje, a toho, že ztratí zásadní léta své kariéry.

Skvělé rady jsou potřeba více než kdy dříve. Ve své poslední „Influencers series" se LinkedIn ptal více než 70 profesionálů z žebříčku Fortune 500, CEOs a mediálních ikon, co potřebují absolventi roku 2013, aby uspěli.

Někteří zde sdílí své zahajovací proslovy, zatímco ostatní uveřejňují myšlenky, které by si přáli znát předtím, než začali se svou vlastní kariérou.

Vysvětlují, jak vybudovat vlastní společnost nebo jak překonat konstantní odmítání zaměstnavateli, protože si tím sami prošli a jednoznačně uspěli.

Jim Kim, prezident Světové banky

„Jsem si jistý, že většina z vás se obává, co budoucnost přinese. Chci vám dnes jenom říct, že vaše budoucnost je nejenom nejistá, ale s velkou pravděpodobností je daleko nejistější, než si myslíte.

Nejistota znamená, že nic není předem stanoveno. Nejistota znamená, že budoucnost můžete tvarovat – pomocí síly vůle, intelektu a soucitu. Nejistota je svoboda. Tu svobodu využijte a vzleťte na jejích křídlech. A ujistěte se, že po cestě doplníte energii hroznovým cukrem.“

Část zahajovacího proslovu proneseného na Northeastern University v Bostonu v květnu 2013.

Zdroj: LinkedIn, Photo Credit: World Bank Photo Collection via Compfight cc

Richard Branson, zakladatel Virgin Group

„Nejlepší rada, kterou mohu dát kterémukoliv absolventovi, je věnovat čas tomu, do čeho je zapálený. Jestliže byl váš titul zaměřený na určitou oblast, nedopusťte, aby to byl důvod, proč se nevydat jiným směrem. Jestliže vám vysoká škola nevyhovovala, nenechte se tím odradit.

Můžete se rozhodnout dát si pauzu a zvážit své možnosti. Já bych vás pobídl k cestování; získejte nové zážitky a čerpejte z nich, až přijde na rozhodnutí, která budou utvářet vaši budoucnost. Množství obchodních nápadů, které lidi získají při cestování, je ohromné.“

Zdroj: LinkedIn, Photo Credit: Edgar Neo via Compfight cc

Arianna Huffington, prezidentka a šéfredaktorka v Huffington Post Media Group

„Od zahajovacích řečníků se obvykle očekává, že řeknou absolventům, jak se dostat ven a vylézt na žebřík úspěchu, ale já po vás místo toho chci, abyste předefinovali úspěch. Protože svět, do něhož míříte, to nezbytně potřebuje. To, k čemu vás pobízím, není jenom obsadit místo na vrcholku světa, ale změnit ho.

Je čas na vytvoření třetího měřítka – nad penězi a mocí – tedy takového, který by byl založen na pohodě, moudrosti, schopnosti se zajímat a vracet. Peníze a moc jsou jen dvounohá stolička – můžete na nich chvíli balancovat, ale nakonec spadnete. A čím dál více lidí, velice úspěšných lidí padá. Úspěch, jak jsme si ho definovali, už není udržitelný. Není udržitelný ani pro lidské bytosti, ani pro společnosti."

Část zahajovacího proslovu proneseného na Smith College v květnu 2013.

Zdroj: LinkedIn, Photo Credit: Communitech Photos via Compfight cc

Jeff Immelt, předseda a generální ředitel GE

„Úspěšní v 21. století budou ti, kteří se dokáží dostat před trendy, rychle se pohybovat, inovovat a spolupracovat na vytváření výsledků. Naše schopnost přispět století, ve kterém žijeme, bude spočívat pouze na naší ochotě a schopnosti dělat pět věcí: měnit, učit se, riskovat, přetrvávat a vést. Nemůžeme čekat, až se ekonomika ustálí. Nemůžeme čekat na dobu, kdy bude větší jistota. Dříve stačilo ovládnutí okamžiku, dnes si musíte vytvořit vlastní budoucnost. A to znamená změnu."

Část zahajovacího proslovu proneseného na University of Connecticut's Graduate School v květnu 2013.

Zdroj: LinkedIn

Jacki Zahner, generální ředitelka Women Moving Millions

„Ať si zvolíte jakoukoliv kariéru či jakékoliv množství zodpovědnosti, zavažte se a naučte se všechno, co potřebujete, abyste dělali svou práci skvěle. Pokud máte příležitost skočit do něčeho většího, skočte. Předtím, než to uděláte, si zjistěte, kdo bude váš šéf, a ujistěte se, že bude nakloněn vašemu budoucímu rozvoji. Buďte v kontaktu se svými hodnotami a řiďte se jimi ve své práci.

A konečně, buďte přemýšliví a sebevědomí, to vás dovede ke kariéře, o kterou jste měli usilovat, ať už je to cokoliv. Do toho všeho přidejte špetku superhrdinství: což znamená starat se a pečovat o druhé. Udržujte si co nejvyšší možný standard. Když to budete dodržovat, slibuji vám, že úspěch bude nevyhnutelný."

Zdroj: LinkedIn

Scott Belsky, spoluzakladatel a vedoucí Behance, VP products – Společenství Adobe

„Jsme posedlí přítomným časem. Chceme informace v reálném čase – všechno do minuty – jen proto, že můžeme… Tím se neustále ladíme na vlnu událostí, které se dějí ostatním, a jsme si stále méně vědomi toho, co se děje nám.

Zajdu-li do krajnosti, řekl bych, že ztráta přítomnosti je v současnosti, když přijde na život, o nějž usilujeme, naší největší překážkou. Ale na druhou stranu zvládnutí této výzvy 21. století může být ta nejdůležitější věc. Vaše největší příležitost k osobnímu a profesnímu úspěchu bude schopnost vytěžit co nejvíce z přítomnosti – z okamžiku tady a teď – uprostřed světa neustálých spojení a zdrcujícího množství podnětů."

Zdroj: LinkedIn

Esther Dyson, předseda v HICCup

„Vždy jsem se snažil přijímat neplacené práce. Po jedné takové ve Forbesu jsem strávil pět let učením se vstupů a výstupů Wall Street jako analytik cenných papírů. Když jsem měl pocit, že už jsem obchodování porozuměl, odešel jsem. Pro mě byly daleko zajímavější společnosti než pohyby jejich akcií. I přes nižší plat jsem se připojil k Benu Rosenovi, také bývalému analytikovi z Wall Street, který vedl zpravodaj a pořádal konference zaměřené na rozvíjející se trh s osobními počítači.

Pokud uvažujete o své vlastní kariéře, nepřemýšlejte tolik o tom, co chcete dělat, ale spíše o tom, co se můžete naučit. Například jsem měl na výběr mezi prací v knihovně Merrill Lynch a vedením jednočlenného (což znamená mě samotného) výzkumného oddělení v New Court Securities. Z toho plyne ponaučení: vždy si vybírejte více zodpovědnosti v menší firmě, než méně zodpovědnosti ve firmě větší. Budete dělat více a také se více naučíte… A pokud firma poroste, můžete s ní vyrůst i vy.“

Zdroj: LinkedIn

Emily Chang, moderátorka televizní show Bloomberg West

„Zní to samozřejmě, ale moje rada zní: Neusilujte o kariéru, protože si myslíte, že byste měli, nebo proto, že si myslíte, že zbohatnete. To by pouze znamenalo, že budete mít méně času najít po cestě to, co byste mohli opravdu milovat. Místo dělání toho, co si myslíte, že byste *měli*, si sestavte plán A z toho, co opravdu dělat *chcete*.

Pokud to nebude fungovat, můžete se vždy přesunout k plánu B. Avšak budete-li mít dostatečné štěstí, abyste našli něco, co milujete, je pravděpodobné, že v tom budete dobří, že tím budete vydělávat peníze. To pak povede k novým a vzrušujícím příležitostem a vy budete s největší pravděpodobností šťastnější. Podstupte velké riziko nyní. Věřte si a jděte do toho teď. S postupem času je to jen těžší."

Zdroj: LinkdeIn

Guy Kawasaki, poradce v Motorola Mobility

1. Usilujte o trvalé štěstí, nikoli o chvilkovou radost. Usilování o štěstí, ne o radost, se za pár let promítne do jedné věci: studia toho, co milujete, přestože se to nemusí vždy zamlouvat vašim rodičům.

2. Zpochybněte známé a přijměte neznámé. Jedna z největších chyb, kterou můžete v životě udělat, je přijmout známé a bránit se neznámému. Měli byste vlastně udělat pravý opak: zpochybnit známé a chopit se neznámého.

3. Nevstupujte do manželství příliš brzo. Neznám nikoho, kdo se oženil příliš pozdě, ale znám mnoho lidí, co se oženili příliš brzy. Když se rozhodnete vstoupit do manželství, myslete jen na to, že tu osobu musíte přijmout takovou, jaká je nyní.

4. Hrajte, abyste vítězili, a vítězte, abyste hráli. Když neuspějete, je možné, že selžete také u těžkých úkolů. Selhání způsobuje, že ostatní ohledně vaší osoby snižují svá očekávání. Závažnost tohoto problému záleží na tom, o co se pokoušíte.

Část maturitního projevu proneseného na Palo Alto High School, 11. června 1995.

Zdroj: LinkedIn, Photo Credit: deneyterrio via Compfight cc

Geoff Yang, člen rady v Taste Made

„Život je krátký. Než se pustíte do jeho pokračování, vezměte v úvahu, jak by měl vypadat a co byste chtěli dokázat. Na chvíli místo přemýšlení o promoci, začátku kariéry a posouvání se ke zbytku svého života předstírejte, že už jste na jeho konci.

Napište svůj oslavný příběh už teď. Představte si, jak chcete, aby si vás pamatovala rodina, přátelé a kolegové. Tím se nechte formovat."

Zdroj: LinkedIn

Wendy Kopp, zakladatelka Teach For America

„Dnes bych se chtěla pokusit odstranit trochu tlaku odhalením několika mýtů, které jsem objevila a tolikrát o nich slyšela. Jsem si naprosto jistá, že pokud začnete nyní a budete ignorovat všechna nepravdivá tvrzení, neexistuje problém, který byste nemohli vyřešit:

1. První mýtus zní: změna světa je o vymýšlení nových nápadů. Larry Page a Sergey Brin se nerozhodli udělat revoluční web. Byli to jenom absolventi Stanfordu, kteří se snažili přijít na to, jak zlepšit online vyhledávání v knihovnách. Takže pokud se svým začátkem čekáte na váš moment heuréky, přestaňte. Nebo budete čekat hodně dlouho.

2. Mýtus číslo dvě zní: pokud chci mít dopad, musím být první. Náš svět opravdu potřebuje více lidí, co následují ostatní.

3. Poslední mýtus o změně světa zní: je lepší počkat, než budu mít více zkušeností. Svět vás potřebuje předtím, než přestanete klást naivní dotazy, a zatímco vy si dáváte čas na pochopení skutečné povahy komplexních problémů, my jim čelíme. Neodkládejte svou touhu po změně světa. Začněte hned.“

Část zahajovacího proslovu proneseného na Boston University, 19. května, 2013

Zdroj: LinkedIn

John Batelle, zakladatel a výkonný ředitel Federated Media Publishing

„Moje rada, jestli vám nějakou můžu dát, je jednoduchá: Držte se pocitu, který máte zrovna nyní. Očišťujte jej a opakujte ho tak často, jak můžete. Zvykněte si na něj, ale neberte ho jako samozřejmost – tak se vyvíjí svět. Pokud se každých pár let nevrhnete do dalšího projektu, startupu nebo nové výzvy ve větší společnosti, tak si vlastně neprocvičujete dovednosti, které jste všichni tak zřetelně ukázali na svých magisterských projektech.

Svět potřebuje více projektů jako je ten váš, je připraven je financovat, přijmout je a znovu a znovu vás inspirovat k jejich tvorbě."

Zdroj: LinkedIn

Joel Peterson, předseda JetBlue Airways

„Jakmile opustíte svět kolejního života, přednášek a závěrečných zkoušek, věci se stanou o dost těžšími – a to rychle. Za univerzitními úhledně nakreslenými hranicemi si zvyknete na zápasení s mnohými druhy nesouhlasu, paradoxu a duality.

Tady je pár nápadů, které by vám mohly pomoci chopit se nepřátelských sil a důvěrně vás navigovat do další fáze vaší cesty.

1. Nastavení cílů je zásadní; jejich ignorování je klíč. Nedělejte nic, na čem záleží, aniž byste si nejdříve stanovili cíl.

2. Ovládněte pravidla; umějte je porušovat. Znejte detaily – kosmické a kvantové – o tom, jak váš obchod či obor funguje. Tato znalost vám umožní zpozorovat nejzářivější slabiny starého modelu, takže se budete moci stát osobou, která vytvoří nový.

3. Stoupejte a „bombardujte“. Hbitost v pohybu z velkého do malého a zpět vám dovolí zůstat flexibilní a udržet strategii v jedné linii s taktikou.

4. Buďte štědří a zaujatí svou vlastní cestou. Držte svůj zájem dlouhodobě na prvním místě a pokuste se odpustit ostatním, kteří jsou více zaujatí tím, co mohou získat hned.

5. Věřte a očekávejte zradu. Pokud se nikdy nespálíte, možná nezapalujete dostatečné množství ohňů.

Zdroj: LinkedIn

Maria Shriver, autorka a aktivistka

„Jako by to, co děláme zrovna v tento okamžik, vůbec neexistovalo. Každý je zaměřený na budoucnost. Všichni spěchají, aby už byli u další věci. Já jsem v tomto modelu byla chycená oprav-

du dlouho, takže jsem si nikdy nemohla užívat, co jsem právě dělala. Vždy jsem si dělala starosti, co budu dělat dál.“

Část zahajovací řeči pronesené 11. května 2013 na University of Southern California’s Annenberg School.

Zdroj: LinkedIn

Michael Fertik, vlastník a výkonný ředitel Reputation.com

„Zakládání společnosti je těžké a pokaždé zahrnuje potíže a selhání. Všechny nové společnosti – technologické start-upy, restaurace, železářství – jsou po určitou dobu v neustálém riskantním stádiu. To je důvod, proč je tento průsečík odborných znalostí a nadšení nezbytný pro chod vašeho nového podniku; když jde do tuhého, je to šťáva, která je potřeba, abyste vstali a pokračovali.

Pamatujte, když to začne jít ztěžka – a to začne – budete potřebovat každou unci síly navíc, abyste byli schopni ráno vstát a využít svůj den.“

Zdroj: LinkedIn, Photo Credit: World Economic Forum via Compfight cc

Charlene Li, zakládající partner v Altimeter Group

„Silicon Valley je naplněné lidmi, kteří zpochybňují autority – to je základem toho, čemu říkáme myšlení „hackera“, kdy jste plně oddáni nalézání lepšího řešení týkajícího se v podstatě čehokoliv. Ale my v Silicon Valley nejen inovujeme – to je příliš bezpečné a otevřené, příliš pomalé.

Místo toho nejdříve vyrušujeme a pozorujeme celé ekosystémy. Zpochybnit autoritu je sen o lepší budoucnosti a já jsem ráda, že si lidé v technologiích ke zpochybnění vybírají autority opravdu velké.“

Zdroj: LinkedIn

Dan Sanker, prezident a výkonný ředitel Case Stack Inc.

„Jestli opravdu chcete být jedním z těch, kteří jsou ‚čímkoli jen chcete být,‘ nestačí jen dělat, co máte rádi. Na světě je spousta talentovaných lidí. Ti co uspějí, budou multifunkční, spolupracující, motivovaní a neustále zvědaví.

Existuje mnoho způsobů, jak v tomto životě měřit úspěch. Považuji však za samozřejmé, že byste chtěli a měli zanechat svět

lepší místem, než jak jste ho našli. Jinak byste neměli promovat na žádné univerzitě.

Ale vím, že většina z vás absolventů má během svého promočního dne v hlavě zejména praktické stránky své kariéry a financování. Na toto téma bych řekl: pracujte tvrdě. Navíc pochybuji, že by lidé umístění na nejvyšších místech seznamů příjmů trávili svůj čas listováním knih: ‚Čtyřhodinový pracovní týden' nebo ‚Opravdu rychlé peníze.'"

Zdroj: LinkedIn

Justin Rosenstein, spoluzakladatel společnosti Asana

„Jelikož jsem si prošel téměř všemi fázemi osobního rozvoje a studoval povahu člověka jako sociální bytosti, uvědomil jsem si, že paradoxně právě rozdáváním se dosahujeme hlubokého uspokojení a radosti. Nemám tím na mysli rozdávat se celý den a po celou dobu. Má to dvě fáze: nádech a výdech. Zhruba polovinu života jsem byl hedonista a druhou polovinu jsem strávil vracením všeho zpět. Snažím se dělat všechno, co je v mých silách, abych pomohl šířit lásku ve světě a pokusil se snížit utrpení, vytvářel radost a objevoval vědomí, a to ve spolupráci se všemi vnímavými bytostmi.

Podívejte se na všechny možné způsoby, kterými byste mohli, pokud byste měli velmi cílevědomou vizi, pracovat s týmem lidí nebo alespoň sami na sobě, abyste měli různé nástroje, techniky

a taktiky, které vám umožní pracovat výkonněji a efektivněji a pomohou vám dosáhnout těchto vizí.“

Zdroj: LinkedIn

John Steinberg, prezident a provozní ředitel BuzzFeed

„Jediná profesní rada, kterou jsem dostal a ukázala se být užitečná, byla o zacházení s lidmi, jejich fungování a chování. Vlastně mi ji nikdo nedal ve formě rady – jen jsem to vypozoroval u svých mentorů.

Například jsem se naučil, že pokud jednou stanovím nabídku nebo cenu, musím ji dodržet nehledě na to, jestli jsem změnil názor. Mé slovo je můj závazek. Naučil jsem se, že bez vlastní reputace nemáte v podnikání v podstatě nic.Navíc musíte být k lidem upřímný a bezprostřední, i když je vám to nepříjemné. Později jsem to slyšel popisovat Billa Campbella jako ‚milé a přímé‘ chování. Mám seznam podobných věcí, které jsem se naučil od svých mentorů. Jsem jim navždy zavázán.“

Zdroj: LinkedIn, Photo Credit: jurvetson via Compfight cc

T. Boone Pickens, zakladatel a výkonný ředitel BP Capital a TBP Investments Management

„Když byl můj vnuk, Alexander Cordia, studentem ročníku 2007, tak jsem zrovna pronášel zahajovací proslov absolventskému ročníku v St. Stephen's a St. Agnes School v Alexandrii ve Virginii. ‚Než půjdeme na oběd, chci vám navrhnout tvrdou a provokativní nabídku,' řekl jsem. ‚Doufám, že si uvědomujete, jaký máte nyní život, máte nejlepší pozici z rodiny. Vyměnil bych za ni vše, co mám.'

Své letadlo Gulfstream. Svůj ranč o rozloze 68 000 arů. Rád bych vše dal komukoliv z vás za to, abych mohl sedět tam, kde vy teď. Má to však jeden háček – pokud tento obchod uzavřeme, budete mít 79 let a mně bude opět 18.

Nakonec nabídku nikdo nepřijal. Všichni si uvědomili, že žádné bohatství je nemůže přesvědčit, aby si vyměnili místo s mužem, kterému za chvíli bude 80 let. Pravda je, že to byl špatný obchod… pro ně. Já bych za další pokus v 18 letech vyměnil vše."

Zdroj: LinkedIn, Photo Credit: jurvetson via Compfight cc

Adam Lashinsky, vedoucí editor ve Fortune Magazine

„Když čtete profesní životopisy úspěšných lidí, mějte na paměti, že jsou napsány tak, aby vás oklamaly. Když přemítáte o jednom triumfu za druhým, můžete si myslet, že jeden úspěch jednoduše přešel v další. Život takhle nefunguje. Skoro pokaždé to jsou tři kroky vpřed a jeden zpátky – pokud máte štěstí. Nenechte se tím odradit.

Buďte informovaní. Můj první šéf mi poradil, abych nechodil do práce bez toho, aniž bych si přečetl The Washington Post. Byla to dobrá rada. Vystupte ze své komfortní zóny. ‚Jste mladí pouze jednou' je pravdivějším tvrzením než ‚mládí je vyplýtváno na mladých.' Neplýtvejte jím! Dělejte věci, které nebudete mít příležitost dělat, až budete starší, usedlejší a budete mít více zodpovědnosti, než si nyní dokážete představit."

Zdroj: LinkedIn

Craig Newmark, zakladatel společnosti Craiglist

„Pokud můžete, držte se malých firem, které nemají více než 150 zaměstnanců. Při této velikosti existuje silná tendence pracovníků usilovat o povýšení než si pouze udělat svou práci.

Existují výjimky jako Google, kde tvrdě pracují na vytváření nového druhu kultury velké společnosti, ale to je opravdu jen výjimka. Velká nebo malá firma, všude máte za svou kariéru zodpovědnost – velkou část toho určuje, jak jste vnímáni. Opravdu máte osobní značku a v malé míře jste i mediální věc. To znamená hodně práce na Facebooku, Twitteru a mezinárodních sociálních sítích. Váš šéf by vám mohl pomoci, nebo také ne.“

Zdroj: LinkedIn, Photo Credit: TechPolicy via Compfight cc

Ilya Pozin, zakladatel společnosti Ciplex

„Pouze fakt, že máte univerzitní diplom, vás nezaměstná. Od této myšlenky se musíte oprostit. Ve skutečnosti se většina zaměst-

navatelů nezajímá o vaše GPA (průměr známek – *pozn. překl.*) nebo o to, kam jste chodili na univerzitu. Získání zaměstnání na základní úrovni dnes vyžaduje zkušenosti a dobře vyladěné znalosti, ne GPA 4.0. Pravděpodobně to nechcete jakožto čerství absolventi slyšet, ale taková je pravda.

Takže skutečná otázka k zamyšlení pro absolventy zní: co můžete přidat navíc, co stojí za to, aby vás přijali? Tady je pro ty, kteří se stávají pracovní silou, pár nápadů:

1. Váš diplom není zlatá vstupenka.
2. Všechno je o zkušenostech.
3. Vášeň vám pomůže uspět
4. Společnosti přijmou člověka, u něhož je jisté, že způsobí nejpozitivnější dopad.
5. Udělejte krok navíc."

Zdroj: LinkedIn

Adam Bryant, přední publicista v The New York Times

„Jeden výkonný ředitel (jehož jsem zpovídal) podle mě nejlépe uhodil hřebíček na hlavičku – tedy zahrnul množství chytrých

rad do jednoho zapamatovatelného výrazu – byl to Joseph Plumeri, výkonný ředitel Willis Group Holdings. V roce 2009 jsem s ním dělal rozhovor (nyní je nevýkonný předseda).

Jeho rada? Hrajte v ruchu. Ano, je to opak nelítostného varování, které jsme všichni slyšeli od našich rodičů, když jsme byli menší. Nechám to Plumeriho vysvětlit ve výňatku z našeho rozhovoru:

Všechno, co jsem udělal, jsem udělal proto, že jsem vyšel ven a hrál v ruchu a něco se stalo. Znamená to, že pokud se přinutíte jít ven, uvidíte lidi, uděláte pár věcí a zapojíte se, tak se něco odehraje."

Zdroj: LinkedIn

Napsala Vivian Giang a Max Nisen. Z anglického originálu 24 Leaders Give Their Best Advice To New Graduates přeložil Jan Rážek. Náhledový obrázek (Photo Credit) KayVee.INC via Compfight cc.

Kapitola 3: Sebevzdělávání: klíčová dovednost pro život

Jak a proč se stát celoživotním studentem?

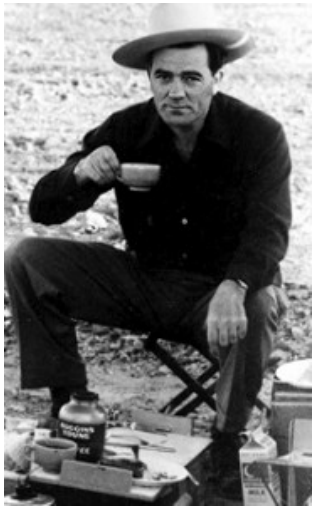
Naší hlavní „prací“ v průběhu prvních asi dvaceti dvou let je vzdělávání. Obrovské množství času trávíme ve třídách získáváním nových vědomostí. A pak, až odpromujeme, máme pocit, že učící fáze našeho života je u konce a že konečně nastal čas vyrazit do světa. Přemýšleli jste někdy nad tím, jak podivná myšlenka to vlastně je? Že učení se novým věcem by měla být zasvěcena pouhá jedna čtvrtina života a tři čtvrtiny zbývající bychom měli jen poklidně odpočívat?

Je to taková klamná představa. Ale jedna z těch, které mnoho lidí, alespoň podvědomě, přijalo za svou. Ale škola přece nemusí být výlučným zprostředkovatelem vzdělání. Fakt, že jste ukončili své formální studium, neznamená, že vaše vzdělávání je u konce!

Mnoho a možná dokonce i většina významných mužů v dějinách bylo samouky. Těmi, kteří svůj život zasvětili sebevzdělání, a to buď jako doplněk, nebo náhražku formálního vzdělání. Takovým skvělým příkladem je spisovatel Louis L’Amour. Byl jedním z nejplodnějších a nejvíce mužných amerických spisovatelů.

V průběhu své kariéry vydal 120 šestákových povídek a několik sbírek krátkých povídek a básní. Příběh Louise L'Amoura je ještě zajímavější tím, že byl skoro ve všech ohledech samouk.

Kvůli rodinným těžkostem L'Amour v patnácti letech zanechal školy a následujících osm let strávil cestováním po americkém západě a různorodou prací na dobytčích rančích, farmách, pilách či v dolech. Aby si trochu přilepšil, zúčastnil se L'Amour různých zápasů v boxu po celé zemi a získal si pověst hrozivého protivníka. Když mu bylo kolem dvaceti, stal se námořním obchodníkem a objel svět na parolodi.



V průběhu celého tohoto času L'Amour přímo hltal knihy. Jen co poprvé vstoupil do nového města, vyhledal místní knihovnu. Když náhodou nikde poblíž žádná nebyla, raději vynechal jídlo, aby měl dost peněz na objednání si knih z katalogu. Též pracoval na své kariéře slibného spisovatele a škrábal si poznámky do laciných zápisníků, které u sebe neustále nosil.

Všechny zážitky, které sbíral v průběhu svých cest, všechny knihy, jež přečetl, a poznámky, co si zapsal, se staly podkladem pro jeho pozdější úspěšnou kariéru. Ale i poté, co se z L'Amoura stal úspěšný spisovatel, pokračoval v následování své vášně k učení, což se mu i později velmi vyplatilo. Je dokonalým příkladem toho, jak si člověk může vytvořit vzrušující osud, zasvětí-li svůj život celoživotnímu vzdělávání. (Jestli se chcete o L'Amourovi a jeho sebevzdělávání dozvědět více, pořiďte si jeho autobiografii – *Education of a Wandering Man* (Vzdělávání tuláckého muže). Velmi inspirativní čtení.)

Jestliže se chcete stát vzdělanějším člověkem, musíte si osvojit životní postoj, jež zahrnuje vzdělávání v průběhu celého života. Níže vám vysvětlíme, proč byste se měli takovým studentem stát a jak to udělat.

Proč se stát celoživotním studentem?

„Celý náš život je vzdělávání – jsme stále se učící bytosti; v každý okamžik, na každém místě, za jakýchkoliv okolností se něco přidá do zásoby našich vědomostí. Od chvíle, kdy mysl započne pracovat, je neustále v pohybu. Ať je v paláci či chalupě, v parku nebo na poli, bez ohledu na to, čím se zrovna zabývá, je každý člověk věčným studentem. Tohle jsou zákony, které jsou hluboko zakódované v celém lidstvu.“ – Edward Paxton Hood, Self-Education: Twelve Chapters for Young Thinkers, 1852 (O sebevzdělávání: Dvanáct kapitol pro mladé myslitele)

Vyděláte víc. Před padesáti či šedesáti lety jste vychodili vysokou školu a získali jste vzdělání, které vám stačilo pro celý zbytek kariéry. Dnes na pracovním trhu takový luxus nenajde-

te. Schopnosti, které byly před pěti lety nejdůležitější, jsou už dnes pravděpodobně neaktuální, a práce, které budeme vykonávat v následujících desetiletích, ještě pravděpodobně neexistuje. Jestliže chcete zůstat konkurenceschopní a vydělávat víc peněz, potřebujete se stát samoukem.

Když se stanete celoživotním studentem, nejenže vám to může pomoct vydělat více peněz v tradičním zaměstnání, ale také vám to může otevřít dveře k založení vlastního podnikání. V historii lze nalézt bezpočet příkladů slavných lidí, kteří se naučili, jak založit úspěšný podnik bez jakéhokoliv formálního vzdělávání. Vezměte si třeba Benjamina Franklina, Thomase Edisona či Henryho Forda. Je také řádka podnikatelů, kteří sice tak slavní nejsou, ale stali se úspěšnými jednoduše tím, že se sami naučili, co potřebovali vědět, a bez přestání zkoušeli své štěstí.

Stanete se zajímavějším a charismatickým. Lidé, kteří měli možnosti potkat Theodora Roosevelta, byli vždy ohromeni jeho schopností vést konverzaci s kýmkoli a naprosto o čemkoli. Vědci byli uneseni jeho rozsáhlou znalostí složitých teorií, socialisté byli uchváceni jeho duchaplnými poznámkami k poslednímu dílu Oscara Wilda a kovbojové ze Západu ho respektovali kvůli jeho pochopení života v poušti. Jak se Teodor Roosevelt mohl stát takovým charismatickým konverzačním společníkem? Tím, že si vyvinul schopnost rychlého čtení a pak hltal knížky jako hladový vlk hodující na čerstvě ulovené kořisti. Když obýval Bílý dům, každý den před snídaní přečetl jednu knihu. Pokud se večer nevěnoval žádné oficiální záležitosti, přečetl další dvě nebo tři knihy plus jakýkoliv časopis či noviny, jež se mu dostaly pod ruku. Roosevelt ze svého vlastního zájmu v průběhu života přečetl desítky tisíc knih, včetně stovek v cizích jazycích. V důsledku toho mohl navázat kontakt s kýmkoli z jakéhokoli

společenského postavení a bavit se s ním o tématu, které druhého opravdu zajímalo.

Stanete se lepším vůdcem. Možnost navázat kontakt s ostatními z vás neudělá jen více zajímavějšího člověka. Pomůže vám to také stát se vlivnějším. Čím větší bude vaše vědomostní základna, tím více lidí můžete poznávat, a tím větší bude vaše zásoba řešení, jíž budete disponovat k řešení problémů a překonávání výzev.

Stanete se nezávislým a zručným. Jedna z věcí, které jsem na svém dědečkovi v průběhu dospívání obdivoval, byla jeho znalost různých skvělých věcí. Pořád něco dělal a zdálo se, že ví o všem všechno. Jak lovit, jak podkovat koně, jak zahradničit (pěstoval hroznové víno), jak udělat úžasné palačinky. A i když pak odešel do důchodu, učil se stále nové věci a stále si osvojoval nové schopnosti. Naučil se například, jak restaurovat starožitné kočáry a opravovat staré gramofony. Dokonce se v tom stal tak zručný, že si z opravování starožitných gramofonů udělal malý byznys.

Když se dědovi něco rozbilo nebo potřeboval něco udělat, zvládl to díky všem svým rozmanitým schopnostem sám. Nikdy si tedy nemusel volat či platit nějakého odborníka, aby to udělal za něj. A pokud někdy nevěděl, jak co udělat, zašel si do knihovny, půjčil si o tématu pár knih a pak na to sám přišel.

Celoživotní vzdělávání udržuje váš mozek zdravý. Henry Ford řekl: „Každý, kdo se přestane učit, je starý; a nezáleží na tom, jestli je mu dvacet nebo osmdesát. Každý, kdo v učení nepřestává, zůstává mladý. Nejúžasnější věc v životě je udržovat svou mysl mladou.“ Skoro o sto let později věda Fordův výrok potvrdila. Margie E. Lachmanová, psycholožka z Brandejské univerzity,

jež se specializuje na proces stárnutí, říká: „Vzdělávání se zdá být elixírem, který v dospělosti udržuje naše tělo a mysl zdravé a může nám dokonce zajistit delší život." Její výzkum ukazuje, že čím větším vzděláním starší osoba disponuje (ať už jej získala formálně či neformálně), tím lepší výsledky obdržela v porovnání s ostatními staršími osobami, jež byly vzdělány méně.

Učení se nových věcí také může odvrátit nemoci stáří, jako jsou třeba demence či Alzheimer. Jedna studie prokázala, že lidé pokročilejšího věku, jež zůstávají kognitivně aktivní a v životě zvídaví, mají 2,6 krát menší pravděpodobnost, že se u nich projeví demence či Alzheimer, než ti, kteří svou mysl nechávají ležet ladem.

Budete se svým životem spokojenější. Dan Pink ve své knize *Drive* (Pohon) tvrdí, že se ve svém životě potřebujeme cítit poháněni následujícími třemi věcmi: autonomií, mistrovstvím a smyslem. Rozhodnutí stát se celoživotním studentem naplňuje tyto všechny tři psychologické potřeby.

Když jste samoukem, vy sami – nikoliv vaši rodiče, ani učitelé, ani váš šéf – sami se rozhodujete, co se naučíte. Místo toho, abyste byli pasivními konzumenty vědomostí, sami si aktivně vybíráte, co se budete učit. Jinými slovy jste *autonomní*. V průběhu toho, co se budete získávat nové schopnosti, se budete těšit z pocitu, který přichází s *mistrovstvím*. A jak si ve svém vzdělávání budete určovat nové cíle, najdete v sobě znovuobnovený smysl života.

Spokojenost, která přichází s celoživotním vzděláváním, ale nestaví jen u tohoto. Čím se o světě dozvíte víc, tím hlouběji jej můžete pochopit a tím vyšší úrovně chápání objevit. Ať už budete cestovat, vést konverzaci, navštěvovat muzeum, dívat se na

film, číst knihu, vaše knihovna vědomostí vám umožní nalézt mezi informacemi propojení, kterých byste si jinak nikdy předtím nevšimli, jelikož jejich autor/řečník by bral znalost okolností či povědomí o kultuře jako samozřejmé.

Stanete se lidštějším. Jak to okomentoval svým slavným výrokem Robert Heinlein: *„Člověk by měl umět vyměnit plenky, naplánovat invazi, porazit vepře, velet na lodi, navrhnout dům, napsat sonet, mít srovnané účty, postavit zeď, narovnat kost, utěšit umírajícího, plnit rozkazy, rozdávat rozkazy, spolupracovat, poradit si sám, řešit rovnice, vyhodnotit nový problém, kydat hnůj, naprogramovat počítač, uvařit chutné jídlo, účinně bojovat, statečně zemřít. Specializace je dobrá akorát pro hmyz.“*

Nejčastěji spatřované překážky

Lidé obvykle udávají ty stejné důvody, proč nepřevzít zodpovědnost za své vzdělávání, a místo toho raději volí bezmyšlenkovité surfování na internetu a sledování televize.

Čas. Já to chápu. Jste zaneprázdnění. Vím, jak je těžké si představit, že byste si měli do svého dne už tak zaplněného prací a rodinou ještě někam napěchovat čas na samostudium. Ale to je právě ta věc – jako celoživotní student nemáte žádný termín, do kdy se musíte něco naučit. Může vám to trvat, jak dlouho chce, a věnovat se tomu můžete, kdykoli se vám chce. Následkem toho tedy nemusíte denně strávit hodiny čtením či procvičováním, stačí sem tam nějakých třicet minut v průběhu měsíců a roků a ono se to projeví. A co víc, ze své zkušenosti vím, že když jsem si z učení vědomě udělal prioritu, už jsem si na něj nějaký čas vždy našel (což znamená, že když jsem předtím dělal jiné věci, jen jsem plýtval časem).

Existuje mnoho volných chvilek, jež je možno využít jako příležitosti k učení. V průběhu jízdy dopravním prostředkem můžete poslouchat audioknihu namísto nejlepších hitů 80. či 90. let. Do čekárny k doktorovi si můžete vzít nějakou dobrou knihu, místo listování si dva roky starým časopisem.

Peníze. Tato bariéra existuje pouze, pokud potřebujete navštěvovat formální hodiny, abyste se něco naučili. To nepotřebujete. Díky zázrakům internetu se dnes můžete dovědět absolutně o čemkoli (a dokonce se zapsat do kurzů na vysokoškolské úrovni), učit se svým vlastním tempem a naprosto zadarmo.

Informace. Jako to je s penězi, tento problém kvůli internetu už docela dobře vymizel. Můžou existovat nějaké schopnosti, které vyžadují osobní instruování, ale nalezení takových lidí, kteří by nás to naučili, je dnes díky webu také mnohem jednodušší.

Místo. Tohle hraje roli, jen pokud myslíte, že potřebujete sedět v nějaké třídě, abyste se mohli učit. To nemusíte. Můžete se učit doma, v autě nebo v garáži. Dejme tomu, že existují okamžiky, kdy budete muset být na nějakém konkrétním místě, abyste získali novou dovednost (například se přece jen nemůžete naučit, jak lyžovat, když zrovna budete někde, kde sníh rozhodně není), ale tyto momenty jsou spíše výjimkou než pravidlem.

Jak se celoživotním studentem stát

Vypěstujte si přístup růstu. Jedna věc, která vás může držet zpátky od učení se nových věcí, je přesvědčení, že už se nic nového naučit nemůžete. Ale neurověda a psychologie dokázaly, že to není pravda. Naše mozky zůstávají tvárné a učenlivé i ve vysokém věku, tedy neurony jsou schopny vytvářet stále nová spojení a tím nám umožnit se učit novým věcem třeba i v osmdesáti letech.

K tomu, abyste se stali efektivními celoživotními studenty, si potřebujete osvojit takové myšlení, které bude v souladu s tím, jak váš mozek opravdu funguje. Stanfordská psycholožka Carol Dweck přišla na to, že lidé disponují vždy jedním ze dvou druhů myšlení: nehybným (fixed mindset) či růstovým (growth mindset). Jedinci s myšlením nehybným věří, že jejich inteligence a talent jsou vrozené a neměnné, mají za to, že se nijak nelze zlepšit. Lidé s myšlením nastaveným na růst naopak zastávají názor, že se prací a praxí v mnohém zlepšit můžou.

Měli byste si chtít osvojit právě ten druhý přístup. Jak to ale udělat? Tady je pár věcí, které Dweck navrhuje:

- Přečíst si studii, která dokazuje, že růst a zlepšení jsou možné.
- Vyvinout si odolnost.
- Zkoušet nové věci.
- Číst si o lidech, kteří takový přístup k životu přijali, a vzít si z nich příklad.

Změňte svou představu o učení. Vzdělávání nemusí být nalézáno v klasickém školním uzpůsobení. Ve skutečnosti jste ty neužitečnější věci, které znáte, pravděpodobně neformálně odchytili od své rodiny, kamarádů a od starého dobrého pokusu a omylu. Abyste se mohli stát celoživotním studentem, představu, že se musíte zapsat do nějakých kurzů, abyste něco věděli, někam hluboko zakopejte. Příležitosti k učení jsou všude kolem vás. Uvědomte si, že vzdělání není omezeno jen na to, co lze najít v knihách – je to také získávání přímých zkušeností, co tvoří jeho ohromnou část.

Stanovte si cíle. Co se chcete naučit? Dokdy se to chcete naučit? Každý rok si určete cíle ohledně schopností a vědomostí, které chcete získat. Já si pro sebe obvykle každý rok určuji tři velké cíle. Například tento rok jsou mé cíle následující: 1) naučit se, jak vytvářet videa pro svůj blog, 2) naučit se, jak zacházet s ruční střelnou zbraní v obranných situacích, 3) naučit se, jak ulovit a stáhnout z kůže jelena.

Kromě těchto tří velkých cílů jsem si dal za úkol naučit se něco nového každý den – a je jedno, jestli se to dozvím čtením nebo povídáním si s ostatními lidmi. Abychom si měli při večeři o čem povídat (kromě blogu), hrajeme s Kate takovou hru jménem „Co ses dnes naučil?“ (Ve skutečnosti říkáme: „Máš pro mě nějakou historku?“, je to naše zkratka pro: „Četl jsi nebo slyšel jsi dnes něco zajímavého?“). Každý den se oba snažíme naučit něco nového, abychom to spolu při večeři mohli sdílet.

Motivující může být také stanovit si pro sebe čtecí cíl. Například náš nový pracovník Jeremy si dal za úkol přečíst všech sto knih z našeho článku „100 Must Read Books for Men“ (100 knih, které by měli muži přečíst) za sto měsíců, což vychází na něco málo přes osm let. Není třeba spěchat! Jeremy se chtěl pojistit, aby byl jeho cíl zvládnutelný a aby zároveň měl čas číst i jiné knihy. Jedna kniha za měsíc je skvělé řešení.

Najděte si zdroje. Když si ustanovíte své vzdělávací cíle, je čas shromáždit zdroje. Na Googlu si udělejte rychlý průzkum, abyste zjistili, jaké informace jsou k dostání online. Potom zamiřte do knihovny. Mně osobně se zdá, že oproti článkům na internetu je v knihách možno najít lepší a hlubší náhledy na věc. Jestliže se jedná o dovednost, která vyžaduje odborné instrukce, začněte si vytvářet seznam míst či lidí, jež by toto zaučení mohli nabízet.

Pokládejte otázky. Účinné vzdělávání vyžaduje aktivní účast. Nemůžete jen netečně konzumovat informace. Zatímco odborníky čtete nebo s nimi hovoříte, ptejte se. Nevíte na co? Podívejte se na tento úžasný článek, který jsme vydali minulý rok. Nestrachujte se o to, že budete vypadat či znít jako trouba. Spolkněte svou pýchu.

Najděte si skupinu. Zatímco mnoho vzdělávacích cílů může být naplňováno o samotě, někdy pomůže najít si skupinu lidí, kteří se budou chtít učit spolu s vámi. Vaši ‚spolužáci' vám můžou poskytnout vhledy a zdroje, na které byste jinak nepřišli. Co víc, ve skupinovém uskupení často dostanete konstruktivní zpětnou vazbu, ke které byste jinak o samotě nepřišli. A jako bonus, učení se s ostatními je prostě větší zábava.

K nalezení lidí do skupiny začněte s těmi, co znáte. Možná máte pár přátel, kteří se chtějí naučit stejnou věc jako vy. Jednou za týden uspořádejte diskusní skupinu nebo nějaké procvičovací sezení. Pokud nemůžete najít žádné přátele se stejnými cíli, podívejte se na sítě, jako je třeba MeetUp (v ČR funguje Srazy.info). Ve vašem okolí by se nějaká skupina zaměřující se na stejný cíl měla vyskytovat. Dobré vzdělávací prostředí můžou také zajišťovat online komunity, i když nemusí poskytnout tak dynamickou součinnost jako skupiny potkávající se osobně.

Procvičujte, procvičujte, procvičujte. Svou cestu k vědomostem neomezujte jen na čtení a poslouchání. Zkuste si najít cestu, jak nabyté informace uplatnit. Jestliže se učíte o umění, navštivte muzeum a pokuste se určit, které obrazy náleží období romantismu. Pokud se učíte o přežití v divočině, každý měsíc do divočiny vyražte a své dovednosti využijte ve skutečném světě. Jestli se učíte programovat, programujte.

Učte to, co se učíte. Jedna z mých nejoblíbenějších knih je *The Seven Habits of Highly Effective People* (Sedm návyků skutečně efektivních lidí) Stephena Coveyho. Jednou z věcí, kterou Covey v knize tvrdí, je, že abyste se něčemu skutečně naučili, musíte to učit. Covey tvrdí, že když učíme, staneme se doopravdy motivováni pečlivě studovat podklady, jelikož chceme druhému zaručit kvalitu informací. Učení druhých nás také nutí podívat se

na myšlenku z pohledu nováčka, což nám může přinést jasnost a vhled, které jsme předtím postrádali. A co víc, samotné mluvení nahlas k druhému nám může pomoci upevnit si myšlenky prostřednictví efektu produkce.

S tím, jak se učíte novým věcem, učte je i ostatní. Blogování je skvělá cesta, jak předat to, co se zrovna učíte. Mnohou dovednost v posledních pěti letech jsem získal právě tím, že jsem se rozhodl o tématu napsat příspěvek. Když jsem psal o tom, „Jak si v autě vyměnit olej“, měl jsem Katina strýčka Buzze, který mě naučil jak na to; když jsem napsal „Jak házet nožem“, šel jsem a strávil jsem den na turistickém ranči s jeho vlastníkem Tomem Warrenem; a když jsme s Kate psali články o historii cti, přečetli jsme tucty knih a učených článků na toto téma.

Vyzkoušejte se. Když se učíte, je důležité dostat zpětnou vazbu, a testování je nejlepší cestou, jak to udělat. Jako samouk pravděpodobně nebudete čelit formálním testům, takže si budete potřebovat vytvořit vlastní. Jakým způsobem sám sebe budete zkoušet, potom bude záležet na schopnostech nebo vědomostech, které se snažíte si osvojit. Jestliže se učíte střelbě, vaší zkouškou

by mohla být střelba na terč; jestliže se učíte vietnamsky, můžete se vyzkoušet návštěvou nejbližší vietnamské večerky a s pokladníkem mluvit pouze ve vietnamštině.

Zdroje pro vaše sebevzdělávání

- 10 vybraných zdrojů na Mimo školu, ostatní najdete na stránce Kde se vzdělávat?
- Coursera, EdX, Udacity, NovoED – online kurzy ze světových univerzit
- Naucmese.cz, Rozectise.cz, Khanova škola – vybrané české zdroje
- Codecademy, Learnable, Treehouse – zlepšete své technické dovednosti, naučte se programování nebo webdesign

Z anglického originálu How and Why to Become a Lifelong Learner přeložila Veronika Portešová.

Skryté výhody učení se mnoha různým dovednostem

Poslední rok jsem se věnoval učení mnoha různorodým dovednostem z různých oblastí. Naučil jsem se lézt po skalách, designovat iOS aplikace, psát prodejní texty a tančit hip-hop.

Po cestě jsem objevil několik nečekaných výhod, které proces učení poskytuje.

Ať už se sebevzděláváním začínáte, nebo se nakonec chcete stát odborníkem tím, že strávíte několik měsíců až rok učením se mnoha odlišným dovednostem, získáte ohromnou výhodu.

Photo Credit: HamburgerJung via Compfight cc

Budete mít lepší představu o tom, co chcete v životě dělat.

Náš současný vzdělávací systém předpokládá, že kolem 18. nebo 19. roku bychom měli vědět, co chceme s našimi životy dělat. Ve skutečnosti však existuje mnoho 45letých, kteří stále netuší, co chtějí.

Pro ty z nás, kteří jsme stále nenarazili na svou životní misi, je zkoušení co nejvíce různých věcí, způsob jak ji najít – problém je v tom, že většina 18 a 19letých ještě neměla čas získat tolik zkušeností.

To je cíl, který vysoká škola zdánlivě naplňuje, ale vlastně v něm selhává. Problém je v tom, že učit se o práci a skutečně ji vykonávat není to samé. Pouze zkoušením nové dovednosti nebo práce můžeme zjistit, jestli si ji budeme užívat, nebo ne. Protože, jak Dan Gilbert poukázal ve své knize Stumbling on Happiness, v předvídání věcí, které nás učiní šťastnými, jsme hrozní.

Vyzkoušením mnoha různých věcí se o sobě hodně dozvíte. Jakmile se začnete soustředit pouze na jednu z nich, dodá vám to sebedůvěru.

Můžete navázat spojení s více lidmi.

Vztahy jsou základ každého úspěchu. K vybudování vztahů musíte být schopni propojovat se s lidmi – což znamená mít s nimi něco společného.

Rozumíte-li více oborům, jsou vaše šance na navázání vztahu větší. Často se s někým propojíte díky něčemu, co nebude s vaší budoucí spoluprací vůbec souviset. Například s jedním ze svých

přátel jsem našel něco společného díky DJingu a lásce k cestování. Nyní spolu podnikáme.

Nejenže vám schopnost navazování vztahů získá více přátel a kontaktů, ale také vám pomůže stát se přesvědčivější. Empatie je jádro copywritingu a úspěšného marketingu. Ať už podnikáte, nebo ne, všichni něco prodáváme. Může to být přesvědčení rodičů, že zanechání studií je dobrý nápad, rozptýlení hádky s přítelem nebo domluvení rande.

Stanete se propojovatelem.

Při příjezdu do Saigonu jsem se seznámil s podnikatelem Jeremym, který byl také podnikatel a náhodou i místní hudebník. Seznámil mě s několika zajímavými lidmi a nyní mě čeká pár příležitostí pracovat jako DJ.

Co se to zrovna stalo? Jelikož je Jeremy součástí dvou různých komunit, mohl mi poskytnout několik zajímavých kontaktů.

Na čím více komunit jste napojení, tím častěji můžete tuto cennou službu lidem poskytnout. Když se učíte nové dovednosti, vážete se na nové lidi, takže budete mít i více přátel v různých komunitách.

Nejenom, že se naučíte novou „cool“ dovednost a potkáte jiné zajímavé lidi z oboru, ale také získáte možnost propojit tyto lidi mezi sebou.

Stanete se fascinující osobou.

Tady je tajemství trávení času s úspěšnými lidmi: vy sami nemusíte být úspěšní. Stačí být zajímavý.

Po pár měsících strávených vzděláváním se v jednotlivých oblastech se stanete fascinujícími. Jen málo lidí dokáže měnit témata hovoru mezi obchodováním s Bitcoiny, surfováním v Indonésii, vědou o chytrých drogách a technikami jak zaručit úspěch webové prodejní stránky. Vaše dovednosti budou odlišné, ale tím budete unikátní.

Je to klišé z jednoho dobrého důvodu: vaše osobnost je průměrem pěti lidí, se kterými trávíte nejvíce času. Tím, že jste zajímaví, potvrzujete fakt, že jsou vaši přátelé úspěšní.

Budete se kvalitněji učit.

Rychlé a efektivní učení je dovednost. A jako všechny ostatní dovednosti, čím častěji ji budete procvičovat, tím v ní budete lepší.

Pravděpodobně už víte, že klíčem k úspěchu je neustálé učení. Ale co kdybyste se mohli učit o 50 % rychleji? Jak velký dopad by to mělo na váš život?

V sebevzdělávání existují zásady, kterým porozumíte v průběhu ovládání jednotlivých dovedností, a po jejich pochopení je v budoucnu budete moct využít i u jiných témat.

Já jsem se například naučil veslovat sledováním stovek Olympijských závodů a napodobováním techniky veslařů světové třídy. Navrhovat design jsem se naučil metodou pokusu a omylu, vše co jsem vytvořil, jsem poté porovnal s webovými stránkami, o kterých jsem věděl, že jsou dobré.

Když jsem se učil DJing, všechny tyto techniky jsem zkombinoval. Spoustu času jsem pomocí metody pokusu a omylu strávil

přemýšlením jak na to a také napodobováním technik, které byly dříve úspěšné.

Znalosti se prolínají. Pokud jste se někdy pokoušeli naučit nový jazyk, možná jste se přistihli, jak říkáte: „Wow, to se řekne stejně jako ___ v angličtině!“ Čím více oborů jste se již zvládli naučit, tím častěji se vám budou vytvářet tato spojení.

Spatříte Matrix.

Tohle je nejdůležitější důvod, proč by měli i specialisti odbočovat ze svých oborů.

Největší průlomy posledního století se staly v místě, kde se prolíná několik různých oborů, kde znalosti a nápady z jednoho odvětví byly použity k průlomu v druhém. Hodně úspěchů Applu se dá přičíst jejich zaměření na design. Ale kdyby se Jobs nezajímal o kaligrafii, možná by design nikdy neučinil klíčovou hodnotou společnosti.

Ken Wilber to pojal radikálně – zkombinoval znalosti tuctu odlišných oborů, např. taoismu, fyziky a politiky, aby vytvořil svou Teorii všeho.

Znalost souvislostí vám umožní být si vědom nastávajících změn a posunů. Tam se skrývají příležitosti.

Napsal Connor Grooms

Connor Grooms píše o tom, jak se naučit jakékoliv dovednosti za jeden měsíc na svém blogu – One Month Master. O Connorovi se můžete více dočíst zde.

Z anglického originálu The Hidden Benefits of Learning Lots of Different Skills *přeložil Jan Rážek.*

Můj „master“ zadarmo

Jak jsem hacknul své vzdělání a vydělal peníze učením se nové zásadní dovednosti

Nedávno jsem si na sobě všiml něčeho divného.

Kdykoliv se naučím něco nového, cítím nutkání to přenést na ostatní lidi. Jednou, když jsem se několik měsíců učil, jak vytvářet webové stránky, jsem strávil hodiny procházením se po místním parku, zatímco jsem si v hlavě nacvičoval, jak bych ostatní poučil o svém posledním průlomu.

Photo Credit: Sarabbit via Compfight cc

Možná je to proto, že jsem byl předtím lektor. Ale není to čistě altruistické – zjistil jsem, že učení jiných lidí (nebo alespoň představování si, že učím) je skvělý způsob, jak si upevnit své vlastní poznání.

V posledních pár letech jsem filozofii ‚pošli to dál' používal, abych účinně hacknul své vlastní vzdělání, přitom jsem vytvořil udržitelný způsob, jak se zároveň sám učit a pomáhat i ostatním.

Výsledkem je neoficiální mistrovství v různých oblastech, doplněné o práci o 40 000 slov. Stal jsem se odborníkem na důležité a nedostatečně studované téma, sdílel jsem své znalosti se stov-

kami dalších lidí, a dokonce jsem přitom vydělal i trochu peněz. Tady je můj návod.

Stěžejní myšlenka: učit ostatní je způsob, jak učit sama sebe

Tato myšlenka, která je v podstatě formou zkušenostního učení, ve skutečnosti není nová. V pedagogických časopisech o ní existuje spousta zdrojů, avšak mluví pouze o použití ve třídě. Učitelé jsou podněcováni, aby navrhovali úkoly, v nichž je před studenty postavena výzva s tím, aby přišli na její řešení. Tento přístup prý podporuje leadership, iniciativu a nezávislost, tedy tři dovednosti, které nejsou v mladých lidech v moderním vzdělávacím systému téměř vůbec podporovány.

Co když už se nepohybujete v oblasti vzdělávání a existuje něco, co byste se chtěli naučit?

Je zajímavé, jak často se nabízí – zejména v ekonomické krizi – znovu nastoupit do formálního vzdělání. Odsunout skutečný svět tím, že se člověk v něčem stane magistrem, přidat si další kvalifikaci na seznam, investovat do sebe.

Tohle pro mě ale nebyla správná volba. Částečně i z finančních důvodů, ale hlavně proto, že nikdo nevyučuje právě to, co jsem se chtěl naučit. Jedinou možností bylo jít a učit se sám.

Mé „vzdělávání se po svém“ ve story designu

Začíná klíčovou otázkou… Už několik let jsem vytvářel non-fiction filmy pro web, ale když přišlo na vyprávění, cítil jsem, že musím celkem hádat, jak vlastně na to. Ve svém novinářském výcviku jsem kromě obrácené pyramidy nenarazil na žádný návod, jak fungují příběhy. Storytelling je na internetu žhavým tématem, avšak nikdo vlastně nevysvětluje, jak to celé funguje. Věděl jsem, že *kdybych mohl umění příběhu porozumět lépe,* mohl bych vytvářet příběhy s větším dopadem.

… což vede k dalším otázkám. Mé vzdělání vlastně začalo neformálně. Vybral jsem si nějaké populární knihy o vyprávění (zaměřené na scénáristy, které se asi jako jediné storytellingu věnují). Tyto knihy mi na některé otázky odpověděly, ale probudily mnohé další. Čím víc jsem kopal, tím širší se díra zdála být. To mi pomohlo udržet svou zvědavost vybuzenou. Měl jsem opravdu pocit, jako by to byla záhada, kterou je třeba vyřešit.

Důležité je vybírat si záměrně. Téměř po roce lehkého kopání a čtení jsem si uvědomil, že jestli mám tuhle záhadu vyřešit, potřebuji ji začít brát vážně. Klíčovou součástí vlastního vzdělání je totiž jeho *záměrnost*. Vypracoval jsem seznamy otázek, jež ještě bylo třeba zodpovědět, a udělal si z jejich rozluštění vlastní závazek. Mé čtení se stalo záměrné: zapsal jsem se do knihovny a prokousal jsem se všemi knihami o umění vyprávění. Psal jsem si poznámky o všem, co jsem přečetl. K nalezení dalších zdrojů jsem použil Further Reading a dodatky. Knihy jsem pročetl několikrát.

Rychlé zastavení k zamyšlení: kolik studentů platících za studium je ve svém výzkumu tak důkladných? Není to otázka pro nic za nic – několik let jsem učil postgraduální studenty.

Uveřejnění. To je podstatný bod: vzdělávání se po svém nelze provádět v soukromí. Jeho potenciál a energie vychází ze skutečnosti, že se o svou vzdělávací cestu podělíte s veřejností. Můžete to provést jakýmkoli způsobem: blog nabízí nejlepší příležitost pro dlouhé analýzy, ale nezanedbávejte ani další média. Video má obrovský potenciál pro vyučování a sociální web zase nabízí bezkonkurenční možnosti propojení.

Jako učedník se stanete obojím – spisovatelem i učitelem – a to dá strukturu všemu, co budete dělat.

Publikování čtyř časopisů a jedné knihy mi vytvořilo strukturu, kterou jsem potřeboval ke studiu, a platformu, díky níž jsem se dělil o své znalosti.

Pro mě osobně by studium story designu nebylo tak významné, kdybych své znalosti nesdílel s ostatními. Takže abych své učení strukturoval, začal jsem s ctižádostivým vydavatelským projektem: publikování knihy a řady časopisů. Projekt The Inside the Story (Uvnitř příběhu – *pozn. překl.*), jenž už dnes trvá dva roky, je páteří mé učební cesty. Přineslo mi to několik významných výhod:

- Vydání knihy a časopisů mi dalo záminku oslovit odborníky v dané oblasti. Pod zástěrkou psaní jsem byl schopen vyslechnout oceněné filmaře, spisovatele a akademiky.

- Časopis zaměřil mé učení. Tím, že jsem každé číslo soustředil na jiné téma v rámci vyprávění, zavázal jsem se na několik měsíců jít ohledně každého aspektu do opravdové hloubky. Na jaře to byl vizuální storytelling, v létě interaktivita.

- Sdílením svého výzkumu a poznání veřejně jsem se v této úzké oblasti zavedl jako odborník. Vedlo to k přednášení na konferencích, a dokonce i vedení workshopů pro novináře.

- Stovky dalších se díky tomu zlepšily ve svém vyprávění. Lidé, kteří si koupili mou knihu a časopisy, se naučili všechno co já. Kolik formálních akademických titulů se tímto může chlubit?

- Získal jsem další dovednosti jako vedlejší produkt. Vytváření časopisu posunulo mé webdesignové dovednosti dál a udělalo ze mě lepšího spisovatele a návrháře.

- A dokonce jsem jako důsledek toho všeho vydělal peníze. Časopis mi přinesl tisíce dolarů (přečtěte si o tom více zde) a kniha, která vyšla ještě předtím, vybrala 4 300 dolarů na charitu (více o tom zde).

Další pauza k zamyšlení: tyhle částky dohromady jsou náklady na magisterské studium (přinejmenším ve Velké Británii). Než abych tyto peníze utratil, tak jsem je vydělal.

Což potvrzuje, že musíte mít projekt. To je nesmírně důležité. Projekt vám dává důvod ke studiu a zaměřuje vaše učení. Podrobněji jsem o tom psal zde – své vzdělání nemůžete hacknout čtením knih. Musíte něco udělat, vyřešit nějaký problém.

Po třech letech je výsledkem „master“ ve všem (jen ne ve jméně) s disertační prací o 40 000 slovech v podobě čtyř časopisů. Rozdíl mezi touto disertační prací a tou normální je, že moje byla přečtena stovkami lidí, nikoli jen jedním nebo dvěma.

Tady vám ušetřím dech: samozřejmě existují oblasti, které nemůžete hacknout. Nenatáčejte si pitvu vlastní kočky, abyste se stali veterinářem. Avšak v široké škále dovedností z oblasti humanitních a přírodních věd z nás internet může udělat lepší studenty.

V rychle se měnícím světě je jedna věc jistá: naše vzdělání se nemůže zastavit po odchodu z univerzity. Po naší generaci se vyžaduje postup v učení, neustálé rozšiřování a prohlubování znalostí. To je jediný způsob, jak budeme schopni řešit obrovské problémy, které se nám budou stavět do cesty.

Svět vyžaduje, abyste své učení brali vážně, ale nepožaduje návrat do třídy. Nezávislost, energie, ochota sdílet a učit druhé a především zvědavost – to je vše, co potřebujete ke vzdělávání se svým vlastním způsobem.

Pokud vás tento článek alespoň trochu inspiroval, byl bych rád, kdybyste o něm utrousili slovo. Klikněte na like nebo ho retweetněte!

Adam Westbrook je digitální producent a vydavatel se zaměřením na non-fiction vyprávění. Je editorem časopisu Inside Story a pro-

střednictvím HotPursuit je na misi vedoucí k opětovnému zamilování se do učení.

Z anglického originálu My free degree přeložila Veronika Portešová.

Top 10 dovedností, které by měly být (a obvykle nejsou) vyučovány ve škole

I když se toho ve škole dozvídáme hodně, některé z nejdůležitějších dovedností, které poté potřebujeme jako dospělí, nejsou všeobecně a formálně vůbec vyučovány. Zde jsou některá témata a dovednosti, u nichž bychom si přáli, abychom se je naučili mnohem dříve již ve škole (ale můžete se je naučit i teď. Nikdy není příliš pozdě!).

10. Informatika

Se vším tím důrazem na znalost programování je těžké uvěřit, že ve většině škol v dnešní době ještě stále neexistuje výuka počítačové vědy. Podle Code.org se v devíti z deseti škol neučí programování. Ačkoliv inženýrství a programování dnes patří mezi nejrychleji rostoucí a nejvíce ziskové profese. I když nemáte v plánu stát se programátorem (nebo nějakého vychovat), patří schopnost myslet jako počítačový vědec mezi základní dovednosti, z nichž může mít prospěch každý. Podobně jako je užitečné učit se fyziku nebo anglickou skladbu.

Photo Credit: Mike Licht, NotionsCapital.com via Compfight cc

9. Rychločtení

Rychločtení z vás nedělá génia, ani vám nutně nemusí pomoci porozumět knihám více, než jim rozumí ostatní lidé, přesto však mohou být metody rychlého čtení užitečné. Techniky, jako je skimming, kdy člověk například získá celkový obraz o knize dříve, než se do ní ponoří, nebo clustering, při němž seskupujete slova jež čtete, abyste pochopili celkovou podstatu dlouhého úryvku za kratší dobu, by mohly pomoci všem studentům potýkajícím se s časovou tísní s jejich neuvěřitelně dlouhými seznamy knih k přečtení.

Porozumět je důležitější než text proletět, avšak je hezké mít k dispozici dovednost rychločtení i později v životě.

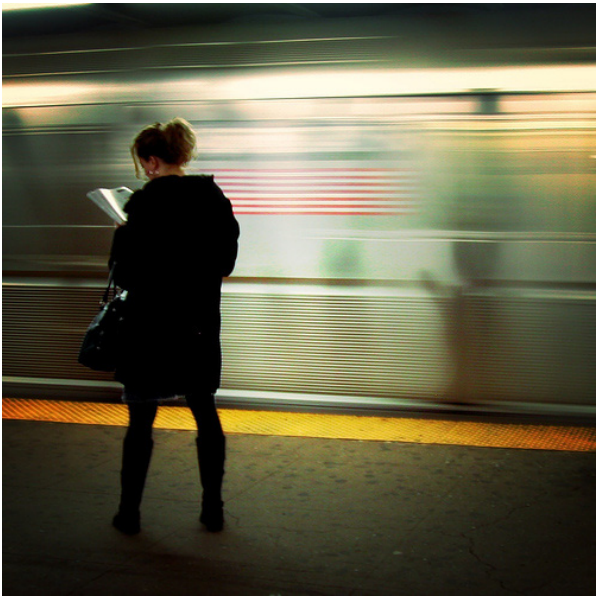


Photo Credit: moriza via Compfight cc

8. Time management

Kurzy time managementu jsou obvykle vyhrazeny generálním ředitelům a vyšších vedoucím pracovníkům, ale jestli existuje jedna věc, kterou se musí zaneprázdněný student nebo pracovník (bez ohledu na věk) naučit, je to dovednost, jak ze svého omezeného času vytěžit maximum. Metody řízení času možná bývají občas vyučovány v nesouvisejících kurzech pro studenty od základní po vysoké školy, ale třeba by se naše problémy s otálením a výkonností vyřešily, kdybychom se už na střední

(nebo dřív) učili metodu GTD (Getting Things Done) nebo další jí podobné.

Photo Credit: ryantron. via Compfight cc

7. Studijní dovednosti (neboli učit se, jak se učit)

Největší životní hack je „naučit se, jak se učit“. Nejlepší učitelé do svých hodin zahrnují jak časový management, tak i studijní dovednosti. Ale jen v malém počtu škol je možné se o nich dozvědět formálně. Naučit se psát si lepší poznámky, používat účinnější způsoby studování (zvýrazňování funguje stejně špatně jako procvičovací testy), a možná i nejdůležitější dovednost – umět si zapamatovat to, co se člověk učí. Takové jsou základní dovednosti, jež by měl rozvíjet každý student.

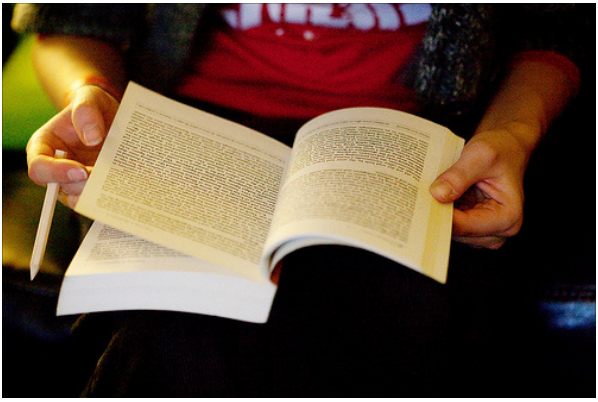


Photo Credit: orangeacid via Compfight cc

6. Základní znalosti o penězích

Výuka dětí o penězích by měla začít doma, ale jak víme, mnozí z nás neměli to štěstí získat již v mladém věku vzdělání o osobních financích. Hodiny matematiky by mohly zahrnovat některé příklady ze skutečného světa a učit děti základy rozpočtování, zadlužení či složeného úročení a vštípit jim zásadní poučku – zkrátka si naspořit více, než utrácejí.

5. Znalosti nutné pro přežití

Ať už míříme k zombie apokalypse, nebo ne, mít nějaké dovednosti sloužící k přežití je dobré pro každého (nikdy nevíte, kdy se vaše auto porouchá v lese, nebo kdy se vám přihodí mimořádná událost moderní doby třeba ve městě –někdo se vám vloupe domů atp.). Přežití v divočině zahrnuje dovednosti jako zakládání ohně nebo umění najít vodu. Dovednosti přežití ve městě zahrnují znalosti typu, jak se připravuje jídlo z velmi omeze-

ného výběru potravin. Umět poskytnout první pomoc je však dovednost důležitá v obou případech.

Photo Credit: Puriri deVry via Compfight cc

4. Vyjednávací schopnosti

Je úžasné, jak často v životě potřebujeme vyjednávat – když si kupujeme auto, když se snažíme snížit účty k zaplacení, když jednáme o výši našeho platu, nebo se jen snažíme přinutit naši druhou polovičku k tomu, aby už konečně udělala ony otravné domácí práce. V mnoha školách existují debatní týmy, ale vyjednávání je něco, v čem bychom se mohli zlepšovat všichni.

Photo Credit: freeparking J via Compfight cc

3. Základní sebeobrana

Jedno pololetí na střední škole jsem chodila v rámci tělocviku na hodiny square dance (čtverylkový tanec). Myslím si, že základní sebeobranné postoje by mi dnes posloužily lépe. (Abychom byli spravedliví, ve škole se také učilo judo, jenomže bylo jen pro chlapce. My holky jsme musely chodit do „moderních tanců“).

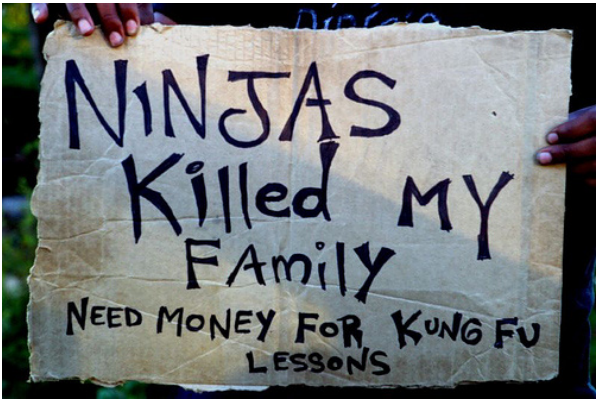


Photo Credit: Wesley McDonald via Compfight cc

2. Duševní zdraví

Tělocvik má za úkol posílit význam tělesného zdraví a škola celkově má umocňovat sílu naší mysli, avšak pokud vyloženě nechodíte na hodiny psychologie, je dost pravděpodobné, že si o duševním zdraví nikde nepromluvíte. Každý z nás se čas od času musí vypořádat s nějakými duševními potížemi (svými nebo někoho, koho znáte) – ať už se jedná o zvládání stresu nebo úzkosti či obtížnějších problémů, jako je deprese a různé druhy závislostí. Když se téma mentálního zdraví objeví ve zprávách nebo část studentů postihne nějaká tragická událost, zmiňujeme se o těchto věcech více. Kdyby se o nich však mluvilo dříve, měli bychom z toho větší prospěch všichni.

Photo Credit: onkel_wart (thomas lieser) via Compfight cc

1. Jak požádat o pracovní pohovor

Jestli je smyslem školy pomoci nám připravit se na práci a stát se výkonnými a úspěšnými občany, nemělo by pak být součástí našeho vzdělávání i objevování kariérních možností? Učení se, jak reagovat na pohovoru o práci, jak sepsat působivý životopis? Připouštím, že vysoké školy alespoň nabízejí kariérní poradenství, ale tady opět nepochybně platí – čím dříve, tím lépe.

Photo Credit: Brainedge via Compfight cc

Mnoho škol tyto schopnosti a předměty v různé podobě vyučuje, ale netvoří univerzální součást našeho vzdělávacího programu. Možná by se nám vedlo všem lépe, kdyby do něj byly zařazeny alespoň některé z nich.

Napsala Melanie Pinola. Z anglického originálu Top 10 Skills We Wish Were Taught in School, But Usually Aren't přeložila Veronika Portešová.

Jak přečíst víc jak 70 knih za rok

Za minulé dva roky jsem přečetl přes sto dvacet knih. Když přidám knihy, z kterých jsem přečetl jen pár pro mne zajímavých kapitol, ten počet se bude pohybovat někde okolo sto čtyřiceti. Ještě před čtyřmi lety jsem přitom přečetl jen okolo deseti až dvanácti knih za rok. I když vám přečtení sedmdesáti knih za rok může připadat obtížné, ve skutečnosti to není až tak hrozné.

Jak se mi to podařilo? Takhle:

Krok č. 1: Naučte se rychločtení

Někteří vnímají rychločtení jako nějakou magickou techniku umožňující přečíst tisíce stránek za hodinu. Většina lidí k němu zaujímá jeden ze dvou názorů. Buď ho považují za něco mystického, nebo si myslí, že se jedná o naprostý podvod. Podle mě není rychločtení ani jedno z toho. Samotný termín „rychločtení“ je sám o sobě trochu zavádějící.

Princip spočívá v tom, že víte, kdy své čtení zpomalit a kdy zrychlit. Několik základních technik stačí k tomu, abyste získali významné navýšení vaší maximální rychlosti.

Několik tipů pro rychlé čtení:

1. Používejte při čtení svůj ukazováček ke klouzání po řádcích na stránce.Funguje to jako jakýsi tempomat a udržuje to váš zrak na konkrétní část textu.

2. Zkoušejte číst učebnice rychleji než je pro vás pohodlné. Moc toho nepřečtete, ale zvyknete si tak na používání svého ukazováčku a vaše maximální rychlost se bude pomalu zvyšovat.

3. Ujasněte si důvod, proč vůbec čtete. Budete se tak moci koncentrovat na informace, které potřebujete, a zbytek v klidu vynecháte.

Krok č. 2: Neustále něco čtěte

Možná to zní až moc jednoduše, ale nejlepší cestou, jak navýšit počet přečtených knih, je neustále něco číst. Týdny promarněné rozhodováním, co si přečíst dál, znamenají o několik méně přečtených knih ročně. Nejhorší na tom je, že čím déle to rozhodování trvá, tím hůře se pak k návyku pravidelného čtení znovu propracováváte.

Pokud vám přijde představa knihy neustále připravené vedle vašeho boku nepřirozená, pak tento článek není pro vás. Bez vášně pro učení a hledání nových myšlenek se neobejdete. Neustále se nutit do čtení ničemu nepomůže.

Krok č. 3: Čtěte knihu po knize

Snažím se nikdy nečíst víc jak jednu knihu najednou. Mám k tomu několik důvodů:

1. Nemůžete číst dvě knihy zároveň. To znamená, že mít v jeden okamžik dvě rozečtené knihy celkový objem přečteného materiálu nijak neovlivní.

2. Každá kniha zabere část vaší operační paměti. Zvyšuje se tak pravděpodobnost zapomenutí důležitých detailů při přeskakování z jedné knihy na druhou.

2. Umožňuje vám to dál číst nudnou knihu místo toho, abyste jí dali stranou. Buď jí dočtěte do konce, nebo se jí zbavte. Nenechávejte si ji na později, zatímco se probíráte jinými knihami.

4. Číst vždy jednu knihu naráz vám pomáhá soustředit vaši plnou pozornost.

Krok č. 4: Čtěte si ve volných chvílích

Těmi chvílemi myslím pěti až desetiminutové okamžiky, které v průběhu dne nastanou a během nichž nic neděláte. Můžete si číst při čekání u zubaře, na konci pauzy na oběd nebo při patnáctiminutové přestávce mezi hodinami ve škole. Čtení je skvělým zabijákem času.

Krok č. 5: Omezte sledování televize a surfování po netu

Dalším ze způsobů, jak získat více času na čtení, je omezení nepodstatných aktivit. To jsou přesně ty, které děláte, když nemáte co na práci. Většinou se jedná o sledování televize nebo surfování po netu. Často to znamená sledování programů s nulovou hodnotou nebo neustálé kontrolování vaší RSS čtečky.

Zvykněte si číst kdykoli nemáte nic důležitého na práci. Dívání se na televizi i čas strávený na netu můžou být skvělou zábavou, pokud vás pořady skutečně baví nebo hledáte na netu něco užitečného. Pokud vás to ale nijak neobohacuje, všechno vypněte a jděte si číst.

Krok č. 6: Vytvořte si seznam knih, které chcete přečíst

Seznam knih k přečtení pro mě tvoří můj vždy plný košík na Amazonu. Pokud máte další knihy, které chcete přečíst, jednoduše vás to motivuje nezdržovat se dlouho s tou právě rozečtenou.

Vytvoření takového seznamu vás zároveň přiměje mít o svých knihách přehled. Málokdy jdu do knihkupectví jen tak se porozhlédnout. Vždy, když mi někdo pošle odkaz na zajímavou knihu, si ji dám do svého košíku na Amazonu.

Začněte teď hned!

Nemusím vám snad říkat výhody čtení knih. Už jako děti ve škole jste určitě slyšeli výroky o tom, že pero je mocnější než meč. Vaše motivace přečíst sedmdesát knih ročně musí vyjít z touhy vás samých něco se dozvědět. Vidina skvělých známek nebo obdivu za množství knih, které jste přečetli většinou nestačí.

Pokud jste tedy zvědaví, jak převést tyto kroky do praxe a číst více knih, tady je pár odrazových můstků:

- Zajděte teď hned na Amazon (nebo na stránky nějakého jiného knihkupectví) a pár knížek si objednejte. Pokud chcete ušetřit, zajděte do knihovny.

- Pořiďte si knihu Breakthrough Rapid Reading a zapracujte na rychlosti svého čtení. Pro naše účely to není nutné, ale informace v této knize mi přijdou užitečné. Nečekejte zázraky, ale spíš pár dobrých rad, jak zrychlit své čtení.

- Stanovte si pro tento měsíc objem, kolik toho chcete přečíst. Zkuste číst aspoň deset až třicet stránek denně. Nic extra náročného, ale k vytvoření návyku to postačí.

PS. Svou rychlost čtení můžete změřit a následně zlepšit na Rozectise.cz.

Z anglického originálu How to Read 70+ Books in a Year přeložil Michal Schmalz.

5 důvodů, proč byste měli psát blog o svém učení

Josh se začal učit programovat ze zoufalství poté, co dostal kopanec od koně a zlomil si dva prsty. Čím víc se o programování dozvídal, tím víc této super-hrdinské dovednosti propadal. Začal si psát blog a sdílet svůj příběh s celým světem. Nedávno se dvěma dalšími vývojáři vytvořil software „BFK“. Spuštění jejich prvního produktu je očekáváno za 30 dní!

Každému člověku někdo někdy řekl, že by si měl psát blog. Většina lidí ho stále ještě nemá. Mě přesvědčila před sedmi měsíci má žena. Řekla mi, že bych měl o své „cestě za programováním“ začít psát. Bylo to v době, kdy jsem s učením teprve začínal. Jsem rád, že jsem poslechl.

Naučit se něco nového může být těžké, náročné a vyloženě frustrující. Když se dívám zpět, přijde mi, že blogování je jedním z nejlepších nástrojů, které vám při učení se něčemu novému pomohou. Tady jsou důvody proč:

1. Udržíte si pocit odpovědnosti.

Když jsem poprvé začal s psaním blogu, bylo bolestně jasné, že si potřebuji vytvořit nějaký řád, s jehož pomocí bych mohl studovat. Potřeboval jsem se ke svému času chovat strategicky. A protože jsem o svém učení chtěl psát blog, cítil jsem, že se nemůžu vymlouvat, a stal jsem se tak disciplinovanějším při plánování každodenního studia.

Zpočátku jsem se rozhodl přispívat na blog každý den. Když jsem si po měsíci uvědomil, že jsem blogování začal brát spíš jako nádeničinu místo možnosti tvořivého vyjádření o tom, co jsem se naučil, časový řád jsem pozměnil na psaní třikrát týdně. Pravděpodobně na tuto obtíž taky narazíte. Ale to je v pořádku.

2. Vysvětlovat to, co se učíte, vám zajistí lepší pochopení.

Vzpomínám si, že jsem byl často vystresovaný a frustrovaný z toho, že jsem nebyl schopný plně pochopit novou myšlenku nebo koncept. Když jsem se o tom pak snažil psát, zůstával jsem netečně civět na monitor a snažil se přijít na to, jak vysvětlit, co a proč jsem se naučil.

Psaní o svém učení mi mnohokrát pomohlo zjistit, s čím jsem vlastně bojoval. Pravidelné rozjímání o tom, co jsem se naučil, také výrazně zvýšilo rychlost, s jakou jsem si rozšiřoval svou znalostní základnu.

3. Získáte spojení s podobně smýšlejícími lidmi.

Po dvou měsících „cesty“ jsem začal dostávat připomínky a e-maily od čtenářů. Obraceli se na mě s otázkami týkajícími se konkrétních problémů či zádrhelů s programováním. Tím, že jsem ostatním lidem pomáhal, jak jsem jen mohl, a snažil se je o problematice nějakým způsobem poučit, jsem byl najednou schopen učit se úplně jiným způsobem.

Po čtyřech měsících jsem začal pracovat na takovém malém projektu na dálku s jedním vývojářem. Když jsme si navzájem začali psát e-maily o tom, jaké jsou naše představy, dokázal jsem už odlišovat od sebe jednotlivé myšlenky a dát konceptům v mysli pevné základy. Událo se to takovým způsobem, o jakém bych se z žádné učebnice nedověděl.

4. Získáte důkladnou zpětnou vazbu.

Šedesát dní od začátku blogování jsem začal dostávat e-maily od lidí z celého světa. Od Indie až po Španělsko. Poskytovali mi například zpětnou vazbu o vzhledu internetových stránek, které jsem vytvořil. 95 % ohlasů bylo pozitivních. Všechny otázky a názory, které jsem obdržel, mě přinutily přemýšlet a pak se podělit o nové nápady.

To vedlo k dalšímu feedbacku od ostatních čtenářů, což mi pomohlo přemýšlet o programování takovým způsobem, který by mě bez neustálé zpětné vazby vůbec nenapadl. Žádným měřením nelze vyjádřit, o kolik rychleji mi to umožnilo se učit.

5. Je to osvědčený způsob, jak získat práci.

Blogovat jsem začal 23. října 2012. Po třech měsících neustálého psaní, jsem začal dostávat e-maily od lidí, kteří mi psali o možných pracovních příležitostech. A v den, kdy jsem se skutečně vydal na svůj lov pracovních pozic, jsem dostal hned dvě nabídky na juniorské pozice. To je jen jedním z dalších důvodů, proč je psaní blogu pro hackademiky důležité. Tímhle způsobem je možné prokázat dovednosti plynoucí z vlastního učení a získat z toho výsledky (v tomto případě zaměstnání).

***

Doufám, že těchto pět důvodů stačí k tomu, abych vás ponoukl k psaní vlastního blogu již dnes. Nemusíte psát každý den. Dokonce ani třikrát týdně. Hlavní je, aby to bylo pravidelně. Pravidelné psaní – i kdyby jen jednou týdně – vám pomůže se soustředěním a vytrváním na trati.

Z anglického originálu [5 Reasons You Should Blog About Your Learning]() přeložila Veronika Portešová.

50 přednášek, které by si měl prohlédnout každý vzdělavatel (vydání 2014)

Když začnete objevovat nekonečně rozmanitá témata přednášek TED, najdete komunikační bombu. Slovo pedagog na sebe v rámci těchto rozhovorů navíc bere mnoho různých podob.

Právě z tohoto důvodu může z těchto přednášek čerpat jakýkoli pedagog. Každý z řečníků odkrývá svou vášeň pro úhel pohledu na svět nebo předmět studia s entusiasmem učitele, jenž učí teprve první rok.

Photo Credit: Wa-J via Compfight cc

Používání TED talků ke sdělení důležité zprávy nebo zapálení jiskry tvořivosti může být ve výuce mnohem účinnější než samotné učební plány či jiné předpojaté představy o tom, co

je třeba říci. Přednášky TED dále nabádají pedagogy všude po světě k tomu, aby mysleli jinak a to stejné podporovali u svých studentů. Následující TED talky jsou tím nejlepším výběrem pro každého vzdělavatele, jelikož nutí ke smíchu, zahřejí u srdce, ničí překážky a člověka vždy inspirují k tomu, aby kopl trochu hlouběji a zatlačil trochu silněji.

1. 100 000 lektorů

Jeden student tento kurs Stanfordské univerzity o umělé inteligenci popsal takto: „Je to jako sedět v baru s opravdu chytrým kamarádem, který vám vysvětluje něco, co nechápete, ale brzo pochopíte.“ A Peter Norvig zase takhle: třída o sto tisících studentech přesně ukazuje, co je potřeba k vytvoření nejlepšího on-line vzdělávání ve všech aspektech; jak by mělo fungovat a jak by se člověk, který tímto způsobem studuje, měl cítit.

Photo Credit: jurvetson via Compfight cc

2. Školní mrak

Sugata Mitra vyhrál cenu TED 2013 za následující nápad: „Postavme školu v cloudu„. Po umístění počítačů do zdí chudých oblastí Indie dokázal, že děti a lidé obecně jsou schopni se učit jak bez učebních osnov, tak dokonce i bez učitele. Jsou-li poskytnuty správné nástroje, vytvoří skupinky a začnou se učit společně a vzájemně. Jediný vyučovací mechanismus, který je potřeba, je pouze povzbuzení a pozitivní nakopnutí.

3. Autističtí bratři

Další video, které pedagogové musí nutně vidět, je přednáška Faith Jegede: Co jsem se naučila od svých autistických bratrů. Každého, kdo vidí vzdělávání jako jednosměrnou ulici, osvítí. Faith Jegede sdílí své poznatky o kráse skryté za autistickou myslí a nabádá nás, abychom změnili svůj úhel pohledu na to, co je „normální“.

4. Zpětná vazba pro učitele

V této přednášce TEDu: Bill Gates: Učitelé potřebují skutečnou zpětnou vazbu, mluví Gates o nutnosti dávat učitelům cennou zpětnou vazbu k tomu, aby se mohli zlepšovat, posilovat své schopnosti a stát se lepšími. Přenáší učební pole do sféry technologií a kamer, používaje videa ke sdílení a podpoře lepší a účinnější výuky.

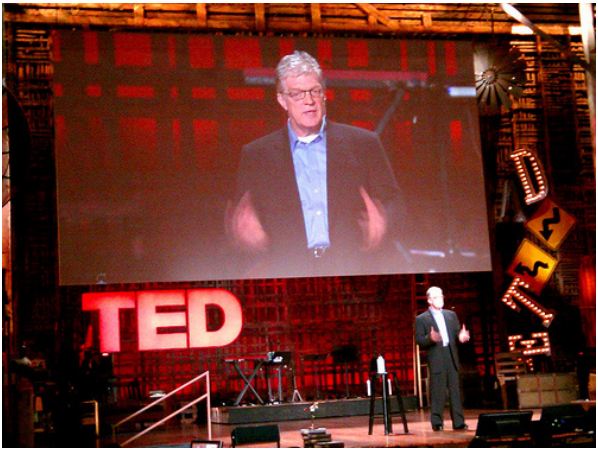


Photo Credit: Paolo! via Compfight cc

5. Přinesme do učení revoluci!

Sir Ken Robinson v tomto uštěpačném a legračním pokračování legendární přednášky z roku 2006 ukazuje důvod pro radikální posun od standardizovaných škol k personalizovanému učení. Znamená to vytvoření podmínek, ve kterých by mohl přirozený talent dětí rozkvétat.

6. Výuka designu vedoucí ke změně

Designérka Emily Pillotonová se přestěhovala do venkovské oblasti Bertie County v Severní Karolíně, aby se zapojila do odvážného pokusu o přeměnu komunity pomocí designu. V tomto videu mluví o výuce kurzu navrhování designu s názvem Studio H, který za prvé podněcuje mysl a tělo středoškoláků a za druhé

přináší elegantní design a nové příležitosti do nejchudšího kraje státu.

7. Co se učíme z on-line vzdělávání

Daphne Koller láká špičkové univerzity k tomu, aby zveřejňovaly své nejzajímavější kurzy online a zdarma. Nikoli pouze jako službu společnosti, ale jako výzkum toho, jakým způsobem se lidé učí. Spolupráce s Courserou (kterou spoluzakládal Andrew Ng), vede každý stisk klávesy, kvíz, peer-to-peer diskuze a samostatně vyhodnocený úkol k vytvoření bezprecedentního bazénu údajů o tom, jak probíhá proces získávání vědomostí. Na video se podívejte zde.

8. Co dělají učitelé

Už jste někdy slyšeli větu: „Kdo neumí, učí?“ Slamový básník Taylor Mali v Bowery Poetry Clubu prosí, aby se se to změnilo, a přináší působivou tříminutovou odpověď ve jménu pedagogů po celém světě.

9. Jak se učit? Z chyb.

Diana Laufenberg, učitelka historie posledních ročníků na střední škole ve Philadelphii, sdílí tři překvapivé věci, které se naučila o učení – včetně klíčového vhledu do učení se chybami.

10. Změna vzdělávacích paradigmat

V této přednášce z RSA Animate, vykládá Sir Ken Robinson souvislost mezi třemi znepokojivými trendy: rostoucí mírou předčasného opuštění školy, zmenšující se zájem škol v oblasti umění a ADHD. Důležitá a správně načasovaná řeč určená rodičům a učitelům.

11. Nejezte ten marshmallow!

Joachim de Posada v této krátké přednášce z TED U sdílí mezníkový experiment o oddálení potěšení a o tom, jak tím můžeme předvídat budoucí úspěch. Součástí je jedno video k nezaplacení o dětech, které se ze všech sil snaží marshmallow nesníst.

12. Záhada motivace

Kariérní analytik Dan Pink zkoumá kousky puzzle, které tvoří motivaci. Začíná tím, co zná každý sociální vědec, a nikoli manažer. Totiž že tradiční odměňování není vždy tak efektivní, jak si myslíme. Poslouchejte příběhy vrhající světlo na problematiku a možná tím najdete cestu vpřed.

13. Učme děti opravdovou matematiku za pomocí počítačů

Mnoho z nejnapínavějších výtvorů lidstva, raketami počínaje, akciovými trhy konče, je poháněno matematikou. Tak proč o ni děti ztrácejí zájem? Conrad Wolfram říká, že ta část matematiky, kterou učíme, ruční počty, není jen nudná, ale v opravdové matematice a skutečném světě dokonce většinou nepodstatná. V této přednášce představuje svoji radikální myšlenku učit děti matematiku pomocí programování.

14. Učme umění a vědy dohromady

Mae Jemisonová je astronautka, lékařka, sběratelka umění a tanečnice. Vypráví příběhy ze svého vlastního vzdělávání a z doby strávené ve vesmíru, a naléhá na pedagogy, aby učili obojí společně – jak umění, tak vědy; jak intuici, tak logiku, aby pomohli vytvořit odvážné myslitele.

15. Vzdělávací inovace ve slumech

Charles Leadbeater hledal radikální nové formy vzdělávání a našel je ve slumech Rio a Kibera. Na těchto místech některé z nejchudších dětí nacházejí převratné nové způsoby, jak se učit. A tento nový neformální rušivý druh školy, říká, je to, čím se musí stát všechny školy.

16. Učme statistiku dříve než algebru!

Vždycky se někdo učitele matematiky zeptá: „Budu moct algebru využít v reálném životě?“ A pro většinu z nás, říká Arthur Benjamin, zní odpověď ne. Nabízí proto odvážný návrh, jímž by se matematické vzdělání v digitálním věku stalo podstatným.

17. Komáři, malárie a vzdělávání

Bill Gates doufá, že k řešení některých z největších světových problémů pomůže nový druh filantropie. Ve vášnivé a, ano, vtipné osmnáctiminutové řeči nás žádá, abychom se zamysleli nad dvěma velkými otázkami, a jak bychom na ně mohli odpovědět.

Photo Credit: jurvetson via Compfight cc

18. Využijme video k obnovení vzdělávání

Salman Khan hovoří o tom, jak a proč vytvořil pozoruhodnou Khanovu akademii – pečlivě strukturovanou řadu výukových videí, které nabízejí výuku kompletně pokrývající osnovy matematiky a nyní i dalších předmětů. Ukazuje sílu interaktivních cvičení a žádá učitele, aby zvážili obrat školních scénářů. Radí jim, aby studentům dávali za úkol podívat se na přednášky doma a „domácí úkoly“ aby řešili ve třídě s učitelem, který jim bude k ruce, když budou potřebovat pomoc.

19. Jak vzdělávat lídry? Pomůžou školy svobodných umění

Awuah se poté, co opustil svou práci pro Microsoft ve Washingtonu, vrátil do svého domova v Ghaně a pomohl tam otevřít vysokou školu svobodných umění. Tento uhlazený řečník sdílí své zkušenosti z Afriky a používá je ke zdůraznění důležitosti začlenění svobodných umění do vzdělání za účelem vychovávání skutečných lídrů.

20. Revoluce ve vzdělávání pomocí otevřených zdrojů (open source)

Richard Baraniuk, profesor na Rice University v Houstonu v Texasu a zakladatel Connexions (opensource systém vzdělávání), mluví o výhodách otevřených zdrojů pro pedagogy. Baraniuk konkrétně mluví o nevýhodách učebnic a o tom, že by používání online opensourceových informací poskytlo aktuálnější a re-

levantnější materiál. Studenti, kteří mají zájem o získání online bakalářského titulu v oblasti vzdělávání, by se mohli o tento zdroj obzvláště zajímat.

21. Sputnik Mania

Filmař David Hoffman sdílí část svého filmu Sputnik Mania. Prostřednictvím tohoto dokumentu Hoffman vysvětluje, jak události ve filmu přispěly k objevování vesmíru, závodům ve zbrojení a vzápětí k založení inspirativního hnutí matematického a přírodovědného vzdělávání napříč Spojenými státy.

22. Nalézání dalšího Einsteina v Africe

Fyzik Neil Turok při přijímání své ceny TED sdílí své přání poskytnout příležitost budoucnosti Afriky prostřednictvím probouzení a rozvíjení tvořivosti mladých lidí, kteří tam žijí. Turok používá své znalosti matematiky a přírodních věd k tomu, aby pochopil, proč a jak byla Afrika zanechána na pospas a jak to můžeme změnit.

23. Co mi dělá starosti, z čeho jsem nadšený

Bill Joy přemítá o tom, co bude dál. Při pohledu do budoucna spoluzakladatel společnosti Sun Microsystems popisuje, jak společnost a jednotlivci reagovali na různé situace v minulosti. Dále pak zkoumá cestu, jíž se můžeme vydat s cílem zajistit pozitivní růst v oblastech zdravotní péče, vzdělávání a technologií.

24. Podobenství o Keni

Tento člen parlamentu v Keni pojednává o vzdělávání – a to jak o svém vlastním, tak o významu vzdělání pro děti v Africe. Má vizi, jak by toto vzdělávání bylo možné uskutečnit, a s vášní ji sdílí.

25. Hračky-kachličky, které k sobě navzájem mluví

Student postgraduálního studia na MIT David Merrill představuje Siftables – počítačové kachličky velikosti sušenky, jež ve svých rukou můžete hromadit a náhodně míchat. Za pomoci těchto hraček budoucnosti se budete moct učit matematiku, přehrávat hudbu nebo mluvit s přáteli. Může se jednat o další věc z pole vzdělávání, na níž je možné si sáhnout?

26. Hudební revoluce El Sistema

José Abreu o dětech transformovaných hudbou. Zakladatel venezuelského orchestru mladých El Sistema, mluví o svém přání šířit hudbu po celé Venezuele a po celém světě jako o nástroji sociální změny a společenského posílení. Abreu přednáší o své vizi budoucnosti světa ve španělštině (s anglickými titulky) s ohromnou vášní.

27. Nejlepší orchestr mladých El Sistemy

Gustavo Dudamel vede v El Sistemě nejlepší orchestr mladých. Podívejte se, jak v tomto videu Dudamel a jeho studenti předvádějí Šostakovičovu Symfonii č. 10, druhou větu a Tanec č. 2 Artura Marqueze. Síla tohoto představení je důkazem, proč El Sistema funguje.

28. Byla jednou jedna škola

Eggers byl odmalička obklopen kulturou pedagogů, a vyrostl proto s vědomím významu vzdělání. Mluví o svém doučovacím centru Valencie 826 – jak ostatním pomohlo a jiné podnítilo, aby se do vzdělávání také zapojili. Síla tohoto doučovacího centra je inspirací pro ty, jimž na vzdělávání záleží.

29. Příběhy tvořivosti a hry

Tim Brown zkoumá vztah mezi tvořivým myšlením a hrou a jak lze tento vztah pěstovat. Předváděním určitých aktivit objasňuje své myšlenky. Jsou užitečné stejně tak pro všechny, kteří pracují s dětmi, jako pro ty, kteří tvořivost chtějí pěstovat u dospělých.

30. Vyhrabávat dinosaury

Na vědce, kteří hledají stopy geniality evoluce, čekají podivné krajiny, vedro a (někdy) vzteklí krokodýli. Paleontolog Paul

Sereno hovoří o svých překvapivých setkáních s prehistorií – a o novém způsobu, jak pomoci studentům zapojit se do dobrodružství.

31. Co si myslíme, že víme

Jonathan Drori, odborník na kulturu a vzdělávací média, posluchačům nabízí čtyři otázky. Slouží jako výchozí bod k prozkoumání, jakým způsobem se nám dostávají myšlenky do hlavy a jak je s nimi poté, co už tam jsou, těžké otřást. Drori také upozorňuje na různé „nekalé praktiky“, které slouží k posílení chybných myšlenek, a ukazuje lepší způsoby, jak studentům pomoci učit se správně.

32. Mocná myšlenka o myšlenkách

Alan Kay sdílí mocnou myšlenku o myšlenkách. Kay mluví o postupech pro vzdělávání dětí za použití počítačů na objasnění zkušeností. Dívá se přitom na jednoduchost a složitost, na tradiční výukové režimy, které jsou založeny na komplexních idejích formulovaných dospělými, a hledá metody výuky studentů, jež by mohly být jednodušší a intuitivnější.

33. Hra je více než jen zábava

Stuart Brown říká, že hra je více než legrace. Popisuje, proč je hraní důležité a jak přispívá ke šťastným a zdravým dospělým,

tedy nejen dětem. Brown na příkladech z přírody ukazuje, že hra je nedílnou součástí života a má schopnost měnit chování.

34. Jeden notebook na dítě

Zakladatel MIT Media Lab v Massachusetts popisuje svůj program zvaný „Jeden notebook na dítě“. Tento projekt má za cíl podpořit vzdělání výrobou pedálově poháněných notebooků o hodnotě 100 dolarů a rozdávat je dětem v rozvojových zemích po celém světě. Vycházeje z předpokladu, že děti jsou nejdůležitějším přírodním zdrojem každého státu, Negropontův projekt chce poskytnout studentům příležitosti k vytváření budoucnosti jejich vlastní a jejich zemí.

35. Volně přístupná knihovna

Brewster Kahle buduje opravdu obrovskou digitální knihovnu – každé kdy uveřejněné knihy, každého kdy vydaného filmu, veškerých vrstev webové historie… Vše zdarma pro veřejnost – tedy pokud se k tomu jako první nedostane někdo další. Video sledujte zde.

36. Instituce vs. spolupráce

V této jasnozřivé přednášce z roku 2005 Clay Shirky ukazuje, jak uzavřené skupiny a společnosti ustoupí volnějším sítím, v nichž drobní přispěvatelé zastávají velké role a pohyblivá spolupráce

nahrazuje strnulost plánování. Jeho nápad může být stejně tak použit ve vzdělání.

37. Volání po znovuobjevení vzdělávání Svobodných umění (Liberal Arts)

Liz Coleman je předsedkyní vzdělávání a školské reformy v Benningtonu. Je obhájkyní vzdělávacích reforem. V tomto projevu říká, že interakce mezi oběma organizacemi v oblasti vzdělávání by měla být viděna jako nepřátelský faktor moderní doby, která omezuje studijní obory na nepohyblivá, úzce specializovaná místa. Zdůrazňuje fakt, že pro řešení velkých problémů je zapotřebí rozmanitost.

38. Jak jsou děti díky hrám chytřejší

Gabe Zichermann vysvětluje, proč jsou děti díky hrám bystré. Jeho řeč naprosto odmítá myšlenku, že by hry a hrací zařízení byly pro děti úplnou ztrátou času. Říká, že hry jsou nejvíce inovativní, tvořivé a intelektuální nástroje, které mohou přinést zlepšení téměř v každém aspektu kognitivních schopností.

39. Přeměna odpadků v hračky jako učební nástroj

Arvind Gupta na konferenci INK sdílí jednoduché a přitom úžasné plány, jak přeměnit odpadky v opravdu zábavné a dobře

navržené hračky. Děti si je tvoří samy, a tím se učí základním principům vědy a designu.

40. Dívka, která chtěla do školy

Kakenya Ntaiya se dohodla se svým otcem: pokud ji nechá jít na střední školu, podstoupí tradiční rituál ženské obřízky Maasai. Ntaiya vypráví příběh o svém neohroženém pokračování na vysokou školu a práci s vesnickými staršími za účelem postavení školy pro dívky místní komunity. Je to vzdělávací cesta jedné jediné slečny, která změnila osud dalších 125 mladých žen.

41. Učit vždy pouze jedno dítě

Vzdělávání chudých je víc než jen hra s čísly, říká Shukla Bose. Vypráví příběh o své průkopnické nadaci Parikrma Humanity, která přináší naději do indických slumů. Dívá se na skličující statistiky minulosti a zaměřuje se na péči o každé dítě jednotlivě.

42. Jak uniknout Údolí smrti ve vzdělání

Sir Ken Robinson naznačuje tři zásadní principy pro rozkvět lidské mysli – a jak je současná vzdělávací kultura postavena proti nim. V zábavné a vzrušující přednášce nám říká, jak se dostat ven z vzdělávacího „údolí smrti“, kterému nyní čelíme, a o tom, jak pečovat o naše nejmladší generace, aby cítily atmosféru prosycenou možnostmi.

43. Jak školy zabíjejí tvořivost

Sir Ken Robinson zábavným a hluboce dojemným způsobem ukazuje, jak vytvořit vzdělávací systém, který podporuje (spíše než podkopává) tvořivost. Podívejte se na toto klasické video zde.

44. Lekce života ve škole Tinkering

Gever Tulley používá poutavé fotografie a záběry, aby prokázal cenné zkušenosti děti, které se vzdělávají v jeho škole Tinkering. Pokud mladé fantazii poskytnete nástroj, materiál a návod, začne volně létat a přicházet s kreativními řešeními problémů skrze stavění jedinečných lodí, mostů a dokonce horských drah!

45. Hodiny matematiky potřebují proměnu

Dnešní osnovy matematiky učí studenty očekávat předem vytvořené příklady a vynikat v nich. Tím děti okrádá o dovednost důležitější než řešení problémů: jejich formulování. Dan Meyer představuje ve třídě vyzkoušená matematická cvičení, která studenty vyzývá k pozastavení a přemýšlení.

46. Děti, převezměte odpovědnost

Kiran Bir Sethi ukazuje, jak její průkopnická škola Riverside v Indii učí děti nejcennější lekci života: „Já můžu.“ Sledujte, jak

její studenti berou lokální záležitosti do vlastních rukou, vedou ostatní mladé lidi, a dokonce vzdělávají své vlastní rodiče.

47. Hrajme, abychom kluky znovu zapojili do učení

Ačkoli může být nevhodné jen tak drze zobecňovat, vzdělávací statistiky o klucích ve věku 3–13 poukazují na jednu věc: jejich založení není do školy úplně tím pravým. Jejich smysl pro násilí, emocionální odpojení a hyperaktivita ukazuje na tendenci odpadávat ze školy. Položky, které mužské pohlaví obecně přijímá, z nich nedělá příliš skvělé studenty. Nicméně existuje naděje. Alison Carr-Chellman ukazuje, jak by je hraní (gaming), jeden z nejznámějších aspektů mužské kultury, mohlo pomoci přivést zpět.

48. Veďme děti k podnikání

Čím to je, že obecně hledáme lektora na doučování proto, aby dítě naučil to, co mu nejde? A proč zní představa stát se podnikatelem tak hanlivě? Cameron Herold tvrdí, že trestání dětí těmito přístupy musíme zastavit pomocí podnikání. Je třeba podporovat rozvoj dětí. Ačkoli je hlavní poselství svým zaměřením specifické, lze přeložit všestranně. Pojďme děti učit to, v čem jsou dobré, neučme je, aby byly průměrné v něčem, co jim nejde.

49. Tři pravidla, jak zazářit v učení

Učitel chemie Ramsey Musallam potřeboval jeden život ohrožující stav, aby se probudil z deseti let „pseudoučení“ a pochopil skutečnou roli vychovatele: tříbit zvědavost. V zábavné osobní promluvě Musallam uvádí tři pravidla, jak zapálit jiskru představivosti a učení a probudit ve studentech nadšení pro objevování, jak svět funguje.

50. Volání po učení

Neuvěřitelně výstřední Clifford Stoll přemýšlí nad tím, co znamená být přitahován k učení a přitom se dotýká témat, jako je syntezátor nebo lahve o žádném objemu. Tvrdí, že jediní lidé, kteří skutečně mohou předpovídat budoucnost, jsou učitelky v mateřské škole. Ty jsou jediné, kdo na další generaci nejvíce působí.

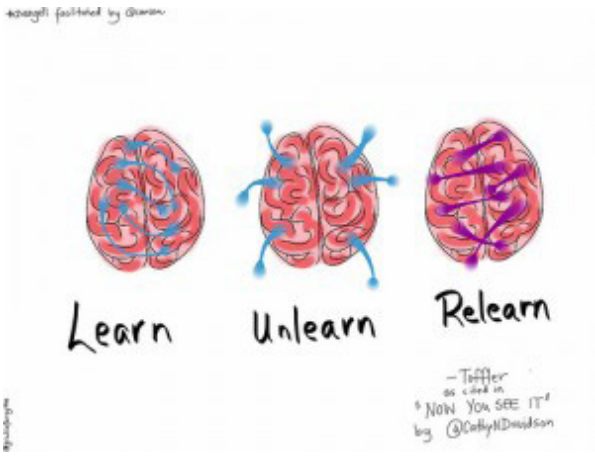
Napsala Saga Briggs. Z anglického originálu 50 Ted Talks Every Educator Should Check Out (2014 Edition) přeložila Veronika Portešová.

9 rad pro účinné sebevzdělávání

Všichni máme činnosti, o nichž říkáme, že bychom se jimi chtěli zabývat – víc číst, stát se bilingvními, nebo už konečně vzít do ruky ten hudební nástroj – ale nikdo z nás je nedělá. Neznamená to, že by nám chyběla motivace, nebo že bychom se měli

„víc snažit“. Musíme si uvědomit, že naše vůle je omezená. Bez podpěrné páteře různých systémů se sami nikdy nic nenaučíme.

Vždycky, když jsem si ze školy vykračoval domů, jsem se nesl na motivační vlně, nadšený do práce na svých vlastních projektech. Ale pak jsem zbytek dne strávil bezcílným surfováním na internetu. Naučil jsem se jen velmi málo, dokud jsem nezaložil tento systém.



1. Zaostření: Překonejte multi-taskingové ochromení

Dříve jsem na svém telefonu měl poznámku, která vyjmenovávala skoro sto témat, které jsem se chtěl naučit. Bylo zábavné si ji procházet. Ale to je taky tak všechno, k čemu byla dobrá. Tehdy jsem jako šílenec skákal z předmětu na předmět – pár dní

jsem si hrál s jojem, týden jsem hrál šachy – aniž bych se z toho naučil jedinou věc pořádně.

Řídit své vlastní vzdělávání je vzrušující, posilující a zábavné. Přesto je ohromně snadné uvíznout ve vlnách adrenalinu bez skutečné činnosti. **Možná se bojíte zavázat jen jediné cestě**. Říkáte, že „si nechcete zavřít žádné dveře“. Pochopte, že pravděpodobně budete žít až do sta, takže na učení ještě zbývá moře času. Prostě se držte jednoho tématu a na něj se soustřeďte.

2. Definujte to a dejte tomu jméno

Teď, když už jste zanevřeli na multitasking a vybrali si pole působnosti, dostanete nějaké zdání struktury. Zavázali jste se k „učení se programovat“ nebo k „hraní na klavír“. Ale to není dost dobré. Nebudete se přece snažit udělat chatrné novoroční předsevzetí.

Dobré stanovování cílů se točí kolem přesnosti: „Naučím se, jak vytvořit blog za pomocí Rails!“ nebo „Budu se učit, jak na klavír zahrát **‚Comptine d'un autre été, L'Après-midi'**!“

Nejlepší je projektu stanovit **hrozivě se přibližující termín**. Tím získáte krejčovský metr, který váš úspěch (nebo vaše selhání) dokáže posoudit.

Když učebnímu projektu dáte název, ve vašem myšlení se objeví mentální posun. Bude vám to připadat víc oficiální, jako když vám na svět přijde dítě, a to vám pomůže udržet závazek. Scott Young svůj projekt nazval **MIT Challenge**. Jak pojmenujete vy ten svůj?

3. Stanovte si malé krůčky

Vybrali jste si konkrétní oblast a máte konkrétní cíl. Teď byste jej měli rozdělit do několika menších každodenních částí. Avšak i tyto měřitelné krátkodobé cíle vás můžou převálcovat. Na každý den si zadejte jeden až dva studijní úkoly, které splňte.

Když se pustíte do nového kusu na klavír, nemusíte začít od úplného začátku. Skladbu si rozkouskujte podle několika nejtěžších úseků, a pak bušte do kláves tak dlouho, dokud vám melodie nepřejde do krve. Možná by pro vás mohlo být užitečné dokončit svůj nejtěžší každodenní učební úkol jako první.

Rozdělování úkolů do malých kroků je také skvělé pro vytváření návyku. B. J. Fogg ze Stanfordu radí, že pokud si chcete začít čistit zuby zubní nití, na začátku se zavažte, že si tak budete čistit jen jeden jediný zub. To vás dostane na start, odkud vede cesta k novému zvyku.

4. Přidržte se předpřipravených systémů

V dnešní době existuje přebytek informací. Vytvořit si učební systém zahrnuje brodit se záplavou zbytečností. Dokonce, i když se vám podaří najít ty správné zdroje, může vás zmást pořadí, ve kterém byste k nim měli přistupovat. Naštěstí pro vás už tu byl pravděpodobně někdo jiný, kdo užitečné zdroje vybral a uspořádal.

Například jen samotné množství programovacích jazyků dělá z jejich učení nepřekonatelnou obtíž. Nicméně Matana Griffel ve své řeči „Jak sám sebe naučit programovat„ představuje

rámec pro učení. Určil, že pokud chcete věci stavět rychle, vhodným místem pro začátek je Rails. Pak odkryl konkrétní webové stránky a pořadí, ve kterém je používal, a nakonec ukázal metodu, jakou jimi procházel. Daný specifický rámec vám nemusí připadat účinný, ale je to jen ukázka toho, po čem je třeba pátrat.

Existuje spousta dostupných informačních zdrojů – a většina z nich je hrozná. Mezi ty nejlepší patří takové, jež „vás naučí, jak se učit“ a filtrují informace. Nalezení takových návodů a investování do těchto rámců je při vytváření struktury nesmírně prospěšné.

5. Vyzkoušejte různé přístupy a taktiky

Na taktické úrovni existuje mnoho různých nástrojů a technik, které vám mohou pomoci učení uspořádat. Já osobně používám program na blokování internetu **Freedom** a aplikaci **Lift** a **techniku Pomodoro**. Neříkám, že vám budou fungovat stejně dobře, protože každý jsme jiný. Každopádně je důležité vyzkoušet různé výkonnostní a odpovědnostní nástroje, dokud nenajdete ty, které se vám osvědčí.

Nejlepší je také vyzkoušet si různé spouštěče, které způsobí, že na svém projektu začnete pracovat. Práci na projektu si můžete například připnout k určité době dne. Nebo ji zakotvit k předcházejícím činnostem – to znamená začít třeba hned po jídle. Změna prostředí také funguje dobře. Myslíte, že se víc naučíte v kavárně? Nebo co třeba v knihovně? Opět, nemám tušení, co přesně bude pasovat zrovna vám, ale hlavní je, že byste měli zkoušet a zkoušet, dokud nepřijdete na to, co funguje.

Mějte však také na paměti, že se tady jedná jen nástroje a taktiky. Bez použití hluboké strategie a systémů učení budou k ničemu. Běžce z vás neudělají drahé běžecké boty, ale každodenní trénink.

6. Zvyšte své zájmy

Teď už je jasné, že samotná vůle nestačí, pokud chcete dosáhnout svých cílů. Abyste se ještě více pojistili, popřemýšlejte nad touto myšlenkou představenou ve **Čtyřhodinovém šéfkuchaři**: zaregistrujte se na **stickK.com**. StickK je tzv. „obchod se závazky“, jenž funguje na principu, že vytvoření motivace a odpovědnosti tvoří základní kameny pro dosažení čehokoliv. Tady je návod, jak jej můžete použít:

- Vyberte si konkrétní cíl, který byste už měli mít blíže definovaný z předchozích kroků.

- Zvyšte své zájmy výběrem anticharity. To znamená nějakou organizaci, která způsobuje, že vám nenávistí vře krev tak zuřivě, že se o ní vždycky dostanete do hádky v komentářích na Youtube. Pokud svůj cíl včas nesplníte, automaticky jí je odeslaná předem stanovená částka. Vyberte částku, která vám bude nepříjemná.

- Získejte rozhodčího, který vás bude udržovat v pocitu zodpovědnosti. Měli byste si vybrat přítele, o kterém víte, že nebude váhat – někoho přísného, kdo vás nenechá odejít jen tak. Bude to on, kdo stiskne tlačítko na převedení finančních prostředků vaší anticharitě, pokud se nebudete držet svého učebního cíle.

Díky averzi vůči ztrátám, je to velmi efektivní při vytváření motivace a struktury. Většina z vás se na ony stránky asi nezaregistruje, protože nebude chtít přijít o peníze, avšak to je přesně ten důvod, proč to tak dobře funguje.

7. Mluvte o tom, co děláte, nikoli o tom, co se udělat chystáte

Když dáte ostatním lidem vědět, na jakých projektech pracujete – když je světu odhalíte – vaše práce se vám bude zdát skutečnější. Psaní blogu je jeden z nejlepších způsobů, jak to udělat. Můžete tam zaznamenávat přesně to, co zrovna děláte, jaké knihy čtete, jaká utrpení překonáváte. To vytváří nejen strukturu a pocit odpovědnosti, ale také to demonstruje váš výkon potenciálnímu zaměstnavateli.

Také můžete použít až nechutné množství sociálních sítí, aby vám s tím pomohly. SitckK má třeba funkci, která upozorní vaše přátele pokaždé, když bídně selžete. Ale o tom, co děláte, nemusíte jen mluvit. Ukažte to! Zveřejněte svůj krátký příspěvek, protlačte svůj kód do GitHubu a odhalte své melodické mistrovské dílo.

Přesto byste měli být opatrní. Jak ve své řeči tvrdí Derek Sivers, vyprávění všem okolo o vašich cílech může způsobit menší pravděpodobnost jejich dosažení. Zatímco zpětná vazba a odpovědnost k tomu, co děláte, je neocenitelná. Gratulace sobě sama ve věcech, které ještě nejsou uskutečněné, je nebezpečná. Pokud tohle někdy děláte, zkuste si toho všimnout. Pak sklapněte a prostě tu práci udělejte.

8. Získejte pomoc od svých vrstevníků

Bez tohoto kroku se celý systém rozpadne. Sebeřízené vzdělávání není samotářské. Opřít se o lidi kolem sebe a podporovat se na oplátku mezi sebou je jedním z nejlepších způsobů, jak uspořádat své učení.

O získání rozhodčího jsme se zmiňovali už v řeči o stickK, ale mít přítele, který vás bude u vašich cílů přidržovat, funguje i bez anticharity. A bylo by ještě lepší, kdyby váš přítel pracoval na stejném projektu jako vy. V této možnosti se skrývá zvýšený pocit odpovědnosti, vzájemné soutěžení a pomoci, když už nebudete vědět, jak dál.

Teď už jste všem řekli, co děláte, takže jste snad obklopeni směsí užitečné inspirace. Přesto nemůžete nečinně čekat, až vám pomoc spadne do klína. Zkuste hledat stejně smýšlející skupiny lidí. Pokud se budeme bavit o fyzickém umístění, podívejte se po coworkingových kancelářích a „hackerspaces". Dalšími možnostmi jsou Meetup a jiné online komunity. Existuje obrovský počet skupin zaměřených na sebeřízené vzdělávání a mnoho jich je pěkně uspořádaných v **komunitní části** na stránkách zdrojů UnCollege.

Další skvělý způsob, jak najít podporu, je oslovit lidi, které obdivujete, a nabídnout jim, že pro ně **budete zdarma pracovat**. Rádi využijí vašeho mladistvého zápalu. A vy mezitím od nich můžete všechno nasáknout. Tohle je hlavní způsob, jak **najít mentory**.

Vězte, že na světě existuje spousta **mizerných lidí**. Když se budete snažit naučit se řídit své vzdělávání, někteří lidé se vás budou snažit stáhnout dolů. A tady si můžeme zmínit jedno kla-

sické (avšak pozoruhodně silné) pořekadlo, jež říká, že člověk je průměr pěti lidí, s nimiž tráví nejvíce času. Buďte lhostejní k negativitě a naplňte svůj život lidmi, kteří vás podpoří.

Existuje ohromné množství taktik, které můžete použít k vybudování své studijní komunity. Musíte jen pochopit, že potřebujete správný podpůrný systém, protože jinak se vám všechno zhroutí.

9. Měřte své výsledky

„Co nelze měřit, nelze řídit." – Peter Drucker

Když řídíte své vlastní vzdělávání, nemáte k dispozici žádné testy, jež by vám poskytly konkrétní představu o míře pokroku. V důsledku toho je sledování své práci nezbytné jako lepidlo, díky němuž drží všechno pohromadě. Nejen, že to člověku dodá pocit spokojenosti při pohybu vpřed, ale přinutí ho to být si vědom i svých chyb. Pokud budete postupovat podle určité struktury a řádu, měření výsledků by naštěstí nemělo být příliš obtížné.

Pokud se rozhodnete vyzkoušet předchozí kroky, budete mít krásně navržené cíle, při jejichž plnění můžete buď obstát, nebo zklamat. To je dobré. Budete si zapisovat každodenní cíle učení, které si můžete odškrtávat. A na konci týdne plnění těchto cílů zkontrolujete jak osobně, tak se svým spolehlivým přítelem. Může to být užitečné při sledování času stráveého nad učením, protože ho pak dle toho můžete dodatečně upravit. Někteří jsou do **sledování cíle přímo zbláznění**, ale jedná se o velmi jed-

noduchý systém, který je možné na základě rozhodnutí dále škálovat.

S cílem získat vyšší povědomí o svém pokroku přenesete své projekty na internet a získáte zpětnou vazbu. Bude se vám dostávat výkřiků obdivu, jemných pošťouchnutí správným směrem nebo brutální kritiky. Ale vězte, že mlhavá čísla, která stejně jako dobré měřítko schopností nikdy nesloužila, byla nahrazena tvůrčími výstupy a získanou zpětnou vazbou.

Měření pokroku, sebeuvědomění, vytvoření odpovědnosti. To je jádro tohoto příspěvku. I sledování výsledků je v tomto systému pevně zakotvené. A přesto se jedná o téma, které je u sebeřízeného vzdělávání potřeba neustále neúnavně zdůrazňovat.

***

Učení se novým věcem je těžké. Vytvoření struktury to usnadní, ale přesto zažijete těžké časy. Vaše schopnost uspět jako sebeřízený student do značné míry závisí na vaší schopnosti oddálit pocit spokojenosti. Snažte se, usilujte, překonávejte **odpor** i **pocit tonutí** a nesmírného žalu. Bude to stát za to.

Z anglického originálu 9 Tips for Effective Self-Directed Learning přeložila Veronika Portešová.

9 základních dovedností, které by se měly děti naučit

Děti v dnešním školském systému nejsou na zítřejší svět dobře připravovány.

Jako člověk, který z firemního přešel do vládního sektoru a odtamtud do neustále se měnícího on-line světa, vím, jak rychle se svět včerejška stává irelevantním. Byl jsem proškolen v novinovém průmyslu, kde jsme všichni věřili, že budeme relevantní navždy. Dnes už si o něm myslím, že se brzy stane zastaralým.

Bohužel jsem byl vzděláván ve školském systému, který měl za to, že svět zůstane navždy v podstatě stejný. Jen s menšími změnami v módě. Ve škole jsme získali soubor dovedností, který byl založen na tom, jaké druhy práce byly nejžádanější v roce 1980 ne v roce 2000.

A to docela dává smysl, vzhledem k tomu, že nikdo nemůže opravdu vědět, jak bude život od teď za 20 let vypadat. Představte si svět roku 1980. Osobní počítače byly ještě docela mladé, faxy sloužily jako hlavní komunikační technologie a Internet, jak ho známe dnes, byl jen předmětem fantasie spisovatelů sci-fi jako například William Gibson.

Neměli jsme tušení, co pro nás svět přichystá.

A to je právě ta věc: pořád to ještě nevíme. Nikdy to nevíme. Nikdy jsme nebyli dobří v předpovídání budoucnosti. A proto vychovávat a vzdělávat naše děti tak, jako bychom nějakou představu o budoucnosti skutečně měli, není zrovna nejchytřejší nápad.

Jak tedy naše děti připravit na svět, který je nepředvídatelný a neznámý? Tím, že je naučíme umět se přizpůsobit a vypořádat se se změnami. Být připraven na všechno jednoduše tím, že jejich přípravu nebudeme směřovat na nic konkrétního.

To ovšem vyžaduje zcela jiný přístup k výchově a vzdělávání dětí. Znamená to zanechat své staré myšlenky přede dveřmi a umět na všechno znovu přijít.

Má úžasná a nádherná manželka Eva (ano, jsem velmi šťastný muž) a já patříme mezi ty, kteří se už do tohoto úkolu pustili. Naše děti učíme doma. Přesněji řečeno je odškolujeme (odškolování = unschooling pozn. překl.). Učíme je, aby se učily na vlastní pěst, aniž bychom jim poznání podávali my a snažili se ho nějakým způsobem testovat.

Je pravda, že je to trochu divoký nápad. Většina z nás, kteří s odškolováním experimentují, přiznává, že neznáme všechny odpovědi a žádný soubor „nejosvědčenějších postupů" neexistuje. Avšak také víme, že se učíme spolu s našimi dětmi, že něco nevědět může být dobrá věc. Naskytne se tím možnost přijít na to sám, aniž by se člověk musel spoléhat na zavedené metody, jež nemusí být optimální.

Do různých způsobů a metod tady nebudu příliš zacházet. Mám totiž za to, že jsou méně důležité než samotné myšlenky. Jakmile přijdete na nějaké zajímavé nápady, které byste chtěli otestovat, můžete najít neomezené množství metod, jak to provést. Mé nadiktované způsoby by proto byly příliš omezující.

Místo toho se pojďme podívat na užitečnou sadu základních dovedností, o nichž jsem přesvědčen, že by si je děti měly osvojit, aby byly co nejlépe připraveny na jakýkoli svět budoucnosti.

Zakládám je na tom, co jsem se naučil ve třech různých odvětvích – zejména ve světě on-line podnikání, on-line publikování, on-line života… A co je důležitější, co jsem se v nich dozvěděl o učení a práci a žití ve světě, který se nikdy nepřestane proměňovat.

1. **Kladení otázek.** Co chceme pro naše děti jako studenty nejvíce, je být schopen učit se na vlastní pěst. Ať už se budou chtít naučit cokoliv. Protože pokud tohle budou umět, pak není nutné, abychom je museli učit všechno. Cokoliv se v budoucnu budou potřebovat naučit, zvládnou to udělat samostatně. Prvním krokem k učení se, jak se vzdělávat, je naučit se klást otázky. Děti to naštěstí dělají úplně přirozeně. Můžeme to jen podporovat. A skvělý způsob, jak na to, je prostě zkusit to modelovat. Když s vaším dítětem narazíte na něco nového, dávejte mu otázky, prozkoumávejte s ním možné odpovědi. A když dítě bude dělat to samé – ptát se vás – namísto potrestání jej odměňte (možná byste byli překvapeni, kolik dospělých děti od dotazování odrazuje).

2. **Řešení problémů**. Pokud dítě bude umět řešit problémy, bude moci vykonávat jakoukoli práci. Každá nová práce vypadá hrozivě, ale ve skutečnosti se jedná jen o další problém, který je třeba vyřešit. Nové dovednosti, nová prostředí, nové požadavky… Všechno jsou prostě problémy, jež je potřeba umět zvládnout. Učte své dítě řešit problémy modelováním jednoduchých potíží. Pak mu umožněte, aby mohlo nějaké velmi jednoduché řešit samo. Nechtějte všechny jeho problémy okamžitě vyřešit – nechejte ho, ať si s ním zkusí poradit samo. Ať vyzkouší různé možnosti řešení. Takové úsilí poté odměňte. Nakonec si vaše dítě

rozvine důvěru ve své vlastní schopnosti. Pak už nebude existovat nic, co by nezvládlo.

3. **Řešení projektů**. Jako on-line podnikatel vím, že moje práce se skládá z řady projektů. Někdy souvisejících, někdy malých a někdy i velkých (které jsou ovšem obvykle seskládány ze skupiny menších). A také vím, že jelikož jsem jich už zvládl tolik, neexistuje projekt, se kterým bych si neporadil. Tento příspěvek je projekt. Psaní knihy je projekt. Prodej knihy je další projekt. Pracujte na projektech s vaším dítětem. Umožněte mu sledovat, jak se to dělá tím, že vám bude pomáhat. Pak ho nechejte zvládat více a více věcí samostatně. Jak získá sebevědomí, nechte ho řešit více na vlastní pěst. Brzy se z jeho učení stane jen řada projektů, ze kterých bude nadšené.

4. **Hledání zájmu**. To, co mě pohání, nejsou ani cíle, ani disciplína, ani vnější motivace, ani odměny, ale zájem. Když jsem tak nadšený, že na něco nemohu přestat myslet, nevyhnutelně se do toho ponořím úplně angažovaně, po většinu času projekt dokončím a práci na něm budu milovat. Pomozte vašemu dítěti najít věci, které ho budou zajímat. To znamená zkoušení spousty různých věcí a nalézání těch, které ho nadchnou nejvíce, což mu pomůže opravdu se z toho těšit. Od žádného zájmu ho neodrazujte. Povzbuďte jej. Také z žádné aktivity nevysávejte všechnu legraci. Ale můžete z ní učinit i něco užitečného.

5. **Nezávislost**. Děti by měly být postupně učeny, jak stát na vlastních nohou. Samozřejmě po troškách. Pomalu je povzbuzujte, aby se do činností pouštěly samostatně. Ukažte jim, jak něco udělat, modelujte to, pomozte jim s tím a pak pomáhejte méně a méně a nechejte je, ať udělají nějaké

vlastní chyby. Vložte do nich důvěru v sebe sama tím, že zažijí spoustu maličkých úspěchů a vyřeší nějaké své přehmaty. Jakmile se jednou naučí, jak být nezávislé, uvědomí si, že nepotřebují, aby jim učitelé, rodiče či šéf radili, co mají dělat. Mohou řídit samy sebe a být svobodné. Budou umět nalézt směr, kterým potřebují jít, aby zvládly jít svým vlastním směrem.

6. **Být šťastný sám o sobě**. Příliš mnoho z nás rodičů rozmazluje své děti, udržuje je na vodítku a váže jejich štěstí na svou přítomnost. Když dítě vyroste, najednou neví, jak být šťastné. Okamžitě se musí připnout k příteli či přítelkyni nebo ke kamarádům. Pokud v tomhle neuspějí, budou se snažit najít štěstí v dalších vnějších věcech – v nakupování, jídle, videohrách, na internetu. Ale když se dítě už od útlého věku bude učit, že může být šťastné i samo, že si může hrát a číst a představovat, získá jednu z nejcennějších schopností, která existuje. Dovolte, aby vaše děti už odmalička uměly být samy. Dopřejte jim soukromí. Vymezte nějakou dobu (např. večer), kdy budou mít čas pro sebe jak rodiče, tak děti.

7. **Soucit**. Jedna z nejdůležitějších dovedností vůbec. Musíme ji pěstovat, abychom mohli dobře spolupracovat s ostatními. Abychom pečovali i o jiné lidi než sami o sebe. Abychom mohli být šťastní tím, že učiníme šťastné i ostatní. Klíčem je jít příkladem. Buďte soucitní ke všem a všemu za všech okolností. I k vašim dětem. Ukažte jim empatii. Ptejte se jich, jak myslí, že se mohou cítit ostatní, a myšlenky o tom vyslovujte nahlas. Pokud můžete, při každé příležitosti ukazujte, jak se dá zmírnit utrpení druhých. Jak ostatní za pomoci maličkých laskavostí udělat šťastnější. A jak to může na oplátku udělat šťastnějšího vás jako člověka.

8. **Tolerance**. Příliš často vyrůstáme v izolovaných prostorech, kde jsou lidé povětšinou stejní (alespoň vzhledově). Když pak přijdeme do styku s lidmi, kteří jsou jiní, může to být nepříjemné, překvapující a strach vyvolávající. Vystavujte své děti lidem všeho druhu – různých ras, sexuální orientace a rozličných psychických stavů. Ukažte jim, že být jiný je nejen v pořádku, ale mělo by to být dokonce oslavováno, protože je to právě rozmanitost, jež dělá život tak krásným.

9. **Adaptace vůči změnám**. Věřím, že jak naše děti rostou a jak se svět neustále proměňuje, umět přijmout změnu, vypořádat se s ní a zorientovat se v jejím proudu bude velká konkurenční výhoda. Je to dovednost, které se stále se učím i já sám, ale zjistil jsem, že mi ohromně pomáhá. Zejména ve srovnání s těmi, kteří změnám odolávají, bojí se jich a stanovují si cíle a plány, jichž se snaží pevně držet za každou cenu. Já se místo toho přizpůsobuji měnícímu se prostředí. Strnulost je v takovémto prostředí mnohem méně užitečná než například pružnost, plynulost a přizpůsobivost. Opět platí, že modelování situací k procvičení této dovednosti je pro vaše dítě důležité. Ukažte jim, že změny jsou přirozené, že se na ně člověk může adaptovat a získat příležitosti, které předtím ještě nebyly. Život je dobrodružství. Věci se občas budou dařit špatně, dopadnou jinak, než jsme očekávali, a zničí nám jakékoli plány – ale to je na tom právě to vzrušující.

Nemůžeme našim dětem zadat sadu věcí, které se mají naučit, ukázat jim kariéru, na niž se mají připravovat, když nevíme, co budoucnost přinese. Ale můžeme je připravit na to, aby se uměly adaptovat na úplně cokoli. A za takových 20 let nám poděkují.

Z anglického originálu 9 Essential Skills Kids Should Learn přeložila Veronika Portešová

Kapitola 4:
Kariéra: jak najít tu pravou?

Rada pro maturanty: začněte hned

Navštívila jsem několik maturitních večírků a bavila jsem se se studenty a jejich kamarády. Někteří přesně věděli, co chtějí dále dělat, jiní si nebyli jistí, kterým směrem se vydat. Když jsem se zeptala, jestli mají nějaké zkušenosti v oboru, na který se chtějí zaměřit, většina přiznala, že nemá téměř žádné.

Je jednoduché se vymlouvat.

„Nemám žádný základ, abych si našel práci ve svém oboru."

„V mém oboru nabízejí stáže až v posledním ročníku na vysoké."

„Jak bych vůbec věděl, kde začít?"

Skutečnost: Neexistuje žádný důvod, který by vám bránil v tom, abyste získávali zkušenosti už teď.

Najděte si svůj obor

Napište seznam, nakreslete myšlenkovou mapu nebo vytvořte koláž věcí, díky kterým jste se cítili nejvíce živí, povzbuzení, sebevědomí a které vás nabíjely energií. Zapřemýšlejte nad všemi aspekty svého života včetně koníčků, nejen nad prací a školou. Můžou to být velké věci, nebo jen maličkosti, díky nimž jste se cítili šťastní a ani jste nevnímali běžící čas.

Dobře. Teď přijďte na to, proč jste se v těchto okamžicích cítili tak úžasně. Jaké dovednosti jste použili? Co všechny tyto okamžiky spojuje? Co je ve světě potřeba udělat, kde by se tyto schopnosti daly využít?

Popřemýšlejte nad tím, co je na světě špatně. Na čem vám záleží tak moc, že s tím chcete něco udělat? Podívejte se kdo, kde a jak na takovýchto problémech pracuje. Jak byste se mohli zapojit vy se svými dovednostmi? Co byste mohli dělat, abyste zkombinovali to, na čem vám záleží, s tím, co děláte rádi?

Začněte se učit

Jakmile si ujasníte, o jaký obor se zajímáte, naučte se o něm co nejvíce. Nečekejte, až se objeví nějaká příležitost, abyste se rozhodli, jestli hledáte právě to. Většina škol nabízí stáže až v posledním ročníku, kdy už něco o dané problematice víte.

Měli byste se začít starat o to, jak vypadá práce, o kterou se zajímáte:

1. Sledujte lidi ze stejného oboru na Twitteru.

2. Čtěte odborné blogy.

3. Poznačte si, které autory a zdroje odborníci doporučují, komentujte, ptejte se.

4. Povídejte si s lidmi z oboru, jen málo z nich odmítne pozvání na kávu.

Interakce vám pomůže vstřebat hodně zkušeností z druhé ruky a také udělat si obrázek o tom, jak vypadá kariéra právě v této oblasti.

O jaké oblasti se chcete dozvídat stále víc a víc? Které oblasti vás absolutně nezajímají? Máte pocit, že vás tento obor přitahuje? Výborně! Pokud ne, výborně! Teď máte více informací, se kterými můžete pracovat. V každém případě se snažte rozpoznat, co vás táhne nahoru a co zase dolů. Když tyto věci identifikujete, budete mít více informací, které vám pomůžou najít obor, do kterého se budete hodit, nebo nějaký příbuzný obor, který vás může zajímat.

Photo Credit: MattysFlicks via Compfight cc

Zkoušejte různé věci

Učení je kritický první krok, ale čím dřív začnete sbírat reálné zkušenosti, tím dříve budete mít zpětnou vazbu a informace, které vám mohou pomoct.

1. Poproste někoho, kdo vám pomáhal ve fázi učení, jestli s ním můžete strávit den v práci.

2. Zkuste dělat nějakou dobrovolnickou činnost, jen abyste si vyzkoušeli, jaké to je pracovat každý den. Nabízení práce zdarma je mocná tajná zbraň. Otevírá dveře.

3. Zeptejte se na stáž (i když není žádná konkrétní pozice nabízena). Placená nebo neplacená, je to velice cenná zkušenost.

Zašpinit si ruce za to stojí. Jakmile máte zkušenosti z první ruky, můžete dělat více rozvážných rozhodnutí. Zatímco se to může zdát kontraproduktivní, získávání zkušeností v něčem, co považujete za nezajímavé nebo frustrující, může vést k novým dovednostem a kontaktům.

Nenechte období maturit, aby se proměnilo v období plné nerozhodnosti. Možná si myslíte, že je to poslední možnost, kdy se můžete flákat, ale nesmíte usnout na vavřínech. Stanovte si nějaké cíle a zavažte se k plánu, že budete zkoušet nové věci, abyste nabyli nejcennější nástroj ze všech: zkušenost.

Připravit ke startu, pozor, teď!

Napsala Lisa Nalboneová. Z anglického originálu Advice for HS Graduates: Get Started Now přeložila Johana Kapošváryová.

Přestaňte se snažit vyřešit svou budoucnost

Už od základní školy jsme tázáni, čím chceme být, až vyrosteme. Jako mnoho jiných otázek, se kterými jsme se setkali již v útlém věku, se zdá být právě tato tou jedinou, kterou dokážeme prostě vyřešit. Snažíme se dekódovat naši budoucnost různými vzorci, jako kdyby byla naše kariéra matematickým příkladem. Takzvané „kariérní testy“ spolykají naše vlastnosti a vyplivnou správnou odpověď. Matematicky nadaný a společensky méně schopný? Účetní. Vizuální a kreativní? Designér. Charismaticky a otevřený? Měl byste být obchodník.

Tyto odpovědi nás uspokojují, ale jen dočasně. Zanedlouho se dostaví selský rozum a my si uvědomíme, že nějaký online kurz nemůže odpovědět na otázky, kvůli kterým v noci nespíme.

Ale co teda může zodpovědět naše otázky?

Vášeň versus dovednosti: Proč je nemožné vyřešit svou životní cestu

Předpoklad k tomu vyřešit svou budoucnost je, že každý z nás má nějakou vášeň a stačí pouze najít nějakou práci, která by ji naplňovala. A tak se jako průzkumníci ztracených zemích vydáváme hledat naše povolání: stavíme naši vysněnou práci na tak vysokou pozici, že pouze hledání této práce se zdá být klíčem k věčnému štěstí.

V knize „Tak dobrý, že vás nemůžou ignorovat“, se Cal Newport zabývá hypotézou vášně. Podle Cala nemá většina z nás žádnou předurčenou vášeň, na kterou se zaměříme při hledání povolání. Místo toho se ti, co milují svou práci, nejprve stanou v něčem dobrými a pak to použijí při cestě za svým vysněným životním stylem, který jim pak budou všichni závidět. Podobně i jeden z mých mentorů (John Carlton) je známý tím, že říká začínajícím pracovníkům: *„Staň se dobrým, zapoj se a dostaneš zaplaceno“*.

Vezměte si třeba takového spisovatele úspěšného televizního seriálu. Myslíte, že se jednoho dne rozhodl, že bude psát seriály, a tak se přihlásil na patřičnou pozici a byl přijat? Pravděpodobně ne. Spíše si našel nějakou stáž, neseděl doma na zadku a získal zkušenosti a dovednosti, které se mu hodily při povýšení.

Jinými slovy, úspěch v kariéře není o objevování, ale o dovednostech. Pokud vám nic neříká to, že byste měli být dobří, než začnete pracovat ve svém vysněném povolání, potom je něco špatně. Není to nic jiného než nabídka a poptávka – aplikované

na povolání. Všichni chtějí vysoké platy a smysluplnou práci, ale málokdo investuje do zlepšení svých dovedností a schopností. Firmy ale dávají vysněnou práci právě takovým lidem. Lidem, kteří do sebe investují. Žádná firma se neptá, co je vaší největší vášní a na základě toho vám nenabídne práci vašich snů.

Spíše vynaložte úsilí a osvojte si dovednosti, které k takové práci potřebujete.

Vaše šťastná a trvající evoluce

Další věc, na kterou je dobré si dát pozor je, že během toho, co se snažíte vyřešit svou kariéru, se měníte. Jste stále vyvíjející se člověk, jak osobnostně, tak kariérně. To, co si myslíte, že máte rádi v 18, se může lišit od toho, co máte rádi, když vám je 25.

Když mi bylo 20, byl jsem si naprosto jistý, že se chci stát právníkem. Dnes pracuji v kreativní agentuře a provozuji vysokoškolské webové stránky, které pomáhají lidem se vzděláváním.

Co se stalo? Tak zaprvé jsem se toho naučil hodně o sobě. Na vysoké škole jsem začal s psaním a miloval jsem to. Když se mé dovednosti zlepšovaly, dostal jsem se k lepším projektům, dostal jsem vyšší plat a postupně jsem se vypracoval. Klient, pro kterého jsem psal, se rozrostl. Pracoval jsem u něj 3 roky a za tu dobu jsem prokázal, že jsem pro ně důležitý. Proč by tedy najímali někoho jiného?

Potkal jsem také hodně právníků, kteří zničili mou mladistvou představu o tom, co takový právník dělá. Ukázalo se, že právníci netráví většinu svého času vymýšlením perfektních argu-

mentů pro porotu. Mnoho z nich dokonce ani nebylo v soudní síni. Pořád vyplňují nějaké papíry a v tichosti uzavřou 90 % případu ještě před soudním řízením. Nejhorší je, že abyste se stali právníkem, musíte 2–3 roky dělat podřadnou práci za málo peněz, pracovat 60–80 hodin týdně a musíte se plazit a prosit před těmi správnými osobami a „možná“ se jednou dostanete výše.

Moje 20leté já by řeklo „udělám pro to všechno“. Mé 25leté já ví lépe a rozumí tomu, že bych nikdy v takovém zaměstnání nebyl šťastný. Jak se ukázalo, vlastnosti z online kvízu (strategické myšlení, komunikace, řízení projektů atd.) se skutečné lépe hodí pro kreativní kariéru, než pro právničinu.

Toto jsou postřehy, které vám neřekne online kvíz. Řekne vám je vaše vlastní zkušenost.

Nečekejte… JEDNEJTE!

Mnoho z vás si určitě říká „Super, co mám udělat teď“?

Moje odpověď zní: Začněte.

Jestli vás baví malování, neseďte doma, nesnažte se namalovat jednu perfektní věc. Zkuste najít nějaké studio a udělejte vše pro to, abyste se do něj dostali, i když to znamená, že ze začátku budete malovat zadarmo. Vymáčkněte ze sebe vše, co umíte. Zajděte na kávu se svým šéfem a prozkoumejte jeho mysl. Zeptejte se, jaké jsou jeho největší výzvy, a bavte se s ním o nich. Když se naskytne nějaká příležitost, hádejte, na koho si vzpomene?

Je jednoduché odmítnout tuto radu jako zjednodušující nebo neuspokojivou. Mnoho z nás čeká na ten jeden správný moment, na ten jeden správný krok, který nás okamžitě spojí s naší vysněnou prací. Teď můžu z mé zkušenosti a také ze zkušeností lidí, které zpovídal Cal Newport a kteří něčeho dosáhli, říct, že tohle je přesně ta cesta která vede k trvalému štěstí.

Zapamatujte si: Žádná firma nečeká na to, až jí řeknete, co je vaše vášeň.

Napsal Jay Cross.

Jay je zakladatel „The DIY Degree“ (Udělej si diplom sám). V roce 2011 se Jay rozhodl urychlit získání vysokoškolského titulu využitím systému získávání kreditů, který je založen na pouhém skládání zkoušky z daného předmětu, bez nutného absolvování tohoto předmětu. Teď sdílí Jay tuto svoji zkušenost s ostatními na svém blogu.

Z anglického originálu Stop Trying to „Figure Out“ Your Future přeložila Johana Kapošváryová.

Proč je „následujte svou vášeň“ divná rada

Před pár lety jsem vymyslel takový experiment. Z mnoha různých profesních oblastí jsem vybral velkou skupinu lidí, kteří o sobě říkali, že milují svoji práci. A potom jsem jim dal následující úkol: „Řekněte mi svůj příběh.“

Mým cílem bylo lépe pochopit, jak lidé získají vášeň pro svou práci. Podařilo se mi najít určité společné rysy, ale stejně zajímavé je i to, co se nepotvrdilo: jen velmi málo z těchto šťastně pracujících předem vědělo, kudy a kam se ve svém životě chtějí vydat. Jejich cesta byla tedy spíše nahodilá.

Tento závěr je pro mnoho lidí překvapující. Rada ‚následujte svou vášeň' je v naší kultuře skoro svatořečená a je pokládána za nezpochybnitelnou.

Mikea Roweho by to nepřekvapilo.

Rowe ve svém TEDtalku vysvětluje, že manuálně pracující, se kterými spolupracoval ve své show *Špinavá práce*, jsou proti všem očekáváním šťastní lidé. „Sběrači zvířecích mrtvol na silnici si pískají, zatímco pracují," řekl. „Přísahám Bohu – i já jsem se k nim přidal." Tyto zkušenosti Rowemu začaly zpochybňovat mnoho „posvátných pravd" o pracovní spokojenosti, kterým ho okolí učilo věřit. Nejvíc začal uvažovat o myšlence pre-existující vášně.

„Následujte svou vášeň… Co by na tom mohlo být špatně?" Žertoval Rowe ve svém projevu. „Hm, byla to asi ta nejhorší rada, kterou jsem kdy dostal."

Roweho odmítání vášně přitáhlo mnoho pozornosti – což se projevuje i více než 1,3 milionem zhlédnutí jeho přednášky. Abychom pochopili, proč se jeho myšlenky tak vymykají, stojí za to udělat si čas na hlubší prozkoumání jeho výroku.

Ve své řeči Rowe poukazuje na fakt, že většina nejšťastnějších lidí na světě vykonává práce, u nichž by se nikdo nikdy nepokoušel tvrdit, že jsou založené na nějaké předchozí vášni. Jako

příklady neočekávané profesionální spokojenosti přitom zmínil pastýře ovcí, zemědělce chovajícího prasata („smrdí strašně, ale Bůh mu žehnej, má skvělé živobytí“) a člověka, který vyrábí květináče z kravského hnoje. Všechna tato pozorování jsou důležitá z jednoho prostého důvodu: odlišují potěšení z vykonávaných prácí od jejích charakteristik.

Dokud by vykonávaná práce vykazovala ty samé charakteristiky, mohli byste chování prasat nahradit čímkoli jiným a ten člověk by to miloval. – Cal Newport

Chovatel prasat není šťastný, protože by se narodil s genem chovatele prasat nebo protože by v dospívání cítil hlubokou vášeň pro chování vepříků. Je naopak šťastný, protože si dobře žije, má spoustu autonomie a vykonává práci, která je světu užitečná (svá prasata živí zbytky jídla, která pocházejí z okolních kasin a které by jinak vyhodili). Chování prasat byste mohli nahradit libovolnou prací, ale pokud by mu přinesla tytéž vlastnosti, měl by ji rád. Dokud by vykonávaná práce vykazovala ty samé charakteristiky, mohli byste chování prasat nahradit čímkoli jiným a ten člověk by to miloval.

Vrátíme-li se k mé vlastní studii vášně, která se spíš než na manuální práce zaměřovala na práce „bílých límečků“ – na programátory, spisovatele, lékaře – zjistíme, že jsem došel k podobným závěrům. Jen u mála z mých subjektů zkoumání předchozí vášeň vedla přímo ke kariéře, kterou teď zbožňují. Jejich spokojenost místo toho rostla s časem; s tím, jak se v daném oboru postupně zlepšovali a pak svých schopností využili k tomu, aby se stali kompetentními, samostatnými a aby jejich činnost měla dopad v reálném světě. Což jsou přesně ty stejné charakteristiky, které z Roweho chovatele prasat udělaly šťastného člověka.

Když uslyšíte o mém experimentu nebo o zkušenostech Mikea Roweho, posedlost naší společnosti s „následováním své vášně“ se vám může začít zdát divná. Mohli bychom se ptát, proč máme tak snadno přijmout předpoklad, že každý z nás je pevně předurčen k jediné určité kariéře. V této souvislosti začíná vypadat rozumněji alternativní vysvětlení: záleží na tom, co ze své práce získáváte, nikoli na tom, jaké jsou její charakteristiky.

Dnešní svět je samozřejmě kulturou reklamních sloganů. Takže pokud se chceme zbavit rady „následujte svou vášeň“, musíme Roweho pohled na svět shrnout něčím podobně chytlavým. Vědom si této skutečnosti, skončím svou rozpravu následujícím:

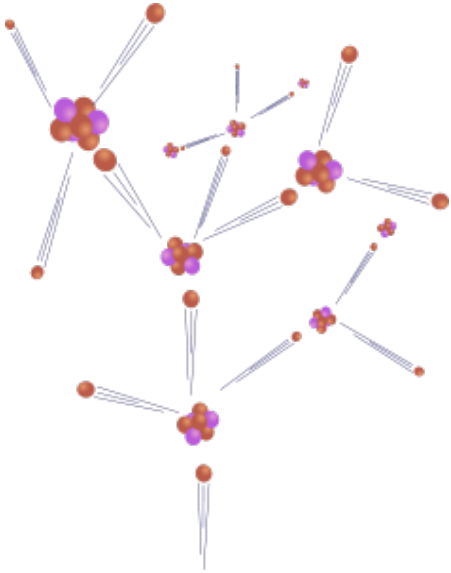
Nenásledujte svou vášeň. Na své pouti k přispění světu ji nechte následovat vás.

Více o tom, proč následovat svou vášeň nemusí být nejlepší rada, najdete v knize autora článku – So Good They Can’t Ignore You: Why Skills Trump Passion in the Quest for Work You Love

Z anglického originálu Why ‚Follow Your Passion‘ Is Bizarre Advice přeložila Veronika Portešová.

Jak si vytvořit síť za 30 dní

Před rokem jsem se rozhodl opustit školu a založit společnost. Nicméně jsem si rychle uvědomil, že ve svých 18 letech mám hodně co dohánět. Nejen, že jsem postrádal jakékoli skutečné zkušenosti, ale také mi chybělo něco mnohem důležitějšího – síť.



Napsal Michael Thomas.

Michael Thomas vede inbound marketing ve firmě Highfive, což je startup podpořený firmami Andreessen-Horowitz, Google Ventures a některými z nejlepších investorů v Silicon Valley. Předtím byl zakladatelem a generálním ředitelem společnosti SkyRocket. Má osobní blog, na němž píše o startupech, marketingu a technologiích.

V počátečních dnech startupu jsem měl problém si svůj nápad ověřit, protože jsem neznal nikoho ve školství (logického kupce mého produktu). Poté, co jsem si smysluplnost myšlenky potvrdil, jsem měl velké obtíže s náborem týmu, který by mi produkt pomohl vytvořit. A nakonec, když jsem vyřešil obě tyto komplikace, jsem narazil na třetí zeď, kterou představovalo získání peněz.

Fráze: „Není to o tom, co víte, ale koho znáte," mi neustále rezonovala v hlavě. Proto jsem hledal řešení.

Jednoho dne při procházce po pláži Kitsilano ve Vancouveru mi můj mentor pověděl o jedné staré strategii, kterou používali manažeři prodeje IBM. Nazývali to **„10 před 10."** – každé ráno před 10. hodinou oslovit 10 lidí. Prakticky to pak znamenalo volání, odesílání e-mailů nebo zanechávání hlasových zpráv desíti různým lidem každé ráno.

Nápad se mi líbil. Zrovna jsem procházel obdobím, kdy jsem zoufale potřeboval kapitál – ať už by se jednalo o příjem nebo andělskou investici – a tak jsem si vytvořil svou vlastní strategii 10 do 10. Každé ráno jsem oslovil 10 lidí buď přes sítě LinkedIn či Twitter, nebo přes e-mail.

Nefungovalo to ve všech případech. Jak si možná představíte, mnoho lidí, kterým jsem zavolal nebo které jsem jinak oslovil, mě odbylo. Ale sečteno a podtrženo mi odpovědělo kolem 10–20 % lidí. Po třiceti dnech jsem se „přiblížil" 300 lidem a asi s 30 až 60 z nich jsem se propojil. Pak mě tito lidé představili svým kolegům a má síť se brzo valila jako sněhová koule.

V tomto procesu jsem se naučil pár triků, o nichž se domnívám, že bych je měl sdílet. Tady jsou tři hlavní závěry, jež jsem byl schopen vyvodit:

Převezměte iniciativu a můžete se setkat úplně s kýmkoli, kdo se se vám líbí

Tento měsíc jsem měl příležitost setkat se s Aaronem Patzerem, zakladatelem společnosti Mint.com. Po skvělém rozhovoru v South Parku v San Francisku jsem následoval jeho rady a na oplátku obdržel tento email:

Aaron Patzer to: Michael Thomas 3/17/14, 7:59 AM

Hi Michael,

Good to meet you as well. Take the initiative, and you can meet just about anyone you like...I certainly took advantage of that when I was starting Mint.com

Yes, please be on the lookout for Android developers, Scala engineers on the backend, or machine learning / natural language processing friends. I wouldn't mind an intern or two as well, even on the front end: jQuery, CSS, HTML side...perhaps one of your cohorts who's still in school?

Aaron

Ahoj, Michaeli,

Také jsem tě rád poznal. Převezmi iniciativu a můžeš se setkat s kýmkoli, kdo tě zaujme... Já jsem toho minimálně využil, když jsem zakládal Mint.com

Ano, prosím, pátrej po vývojářích Androidu, backendových programátorech v jazyce Scala nebo přátelích zabývajících se počítačovým zpracováním přirozeného jazyka. Hodili by se mi takoví dva-tři stážisté. Klidně i na frontend v jQuery, CSS, HTML... Možná některý ze tvých kompliců, kteří jsou ještě ve škole?

Aaron

Toto prohlášení shrnulo jádro mé strategie. Všichni jsme lidé a není důvod, proč bychom se nemohli setkat s jakýmkoli člověkem, se kterým bychom chtěli.

Buďte metodičtí v tom, koho oslovíte

Obecně platí, že pokud někoho oslovujete, měli byste mít konkrétní žádost a důvod, proč by pro ně měla být schůzka přínosem. Ve zmíněném případě s Aaronem Patzerem jsem ho požá-

dal o pomoc s vytvářením inbound marketingové strategie před vypuštěním produktu (tedy s něčím, čím je proslavený). Pak jsem mu řekl, že znám pár programátorů, kteří by se mohli dobře hodit k jeho nejnovějšímu projektu. Bez předchozí představy o tom, z čeho bude mít kterákoli ze stran užitek, je chození na kávu ztrátou času pro oba.

Buďte struční a přímí

Ve stejném duchu, jako je má poslední rada, je důležité být při oslovování lidí stručný a přímý. Odeslání dlouhých e-mailů s mnoha dotazy nebo neurčitými otázkami přináší nižší odezvu a plýtvá časem. Takže posílejte krátké e-maily. Dnes, když někomu píšu e-mail, píšu ve třech stručných oddílech, které mají za cíl řešit počáteční otázky příjemce:

1. Proč mi sakra píšeš? (tj. nějaké vysvětlující informace o tom, na čem pracuji nebo jak jsem se o nich dozvěděl)

2. Co ode mě chceš? (tj. konkrétní žádost – většinou 30 minutové setkání)

3. Co z toho plyne pro mě? (tj. důvod, proč by mi měl daný člověk pomoci – obvykle najít nějaké výhody pro jejich aktuální obchodní podnik)

Jestliže něco v životě chcete uskutečnit, je jisté, že budete potřebovat nějakou pomoc. Pro někoho to znamená oslovení přátel a bývalých spolupracovníků. Avšak pro ty z nás, kdo nemáme ani trošku odborné praxe, je důležité hledat kousky skládačky a nalézt alternativu. Během posledních 12 měsíců jsem si vy-

budoval pevné vztahy se stovkami zajímavých lidí. Následné rozhovory mě naučily víc, než jsem se kdy mohl naučit ve škole.

Cílem nikdy nebylo dosáhnout 500+ spojení na LinkedIn, ale najít mentory, přátele a v některých případech zákazníky, o jejichž problémech jsem se domníval, že bych je dokázal vyřešit. Stručně řečeno klíčem k budování pevných vztahů je dávat víc, než si berete, a mít v sobě také velkou dávku ctižádosti.

Z anglického originálu How to Build a Network in 30 Days přeložila Veronika Portešová.

8 kroků k získání perfektního mentora

Mentoři, mentoři, mentoři. Všichni o nich pořád mluví, ale nikdo ve skutečnosti neví, jak se k nějakému dobrému dostat.

Díky internetu máme informací více než kdy jindy – ale nikoli více moudrosti .

Psaní mentorům je jedna z věcí, o nichž si myslím, že byste je měli dělat každý týden. Pokaždé, když to řeknu, objeví se stejná reakce: *Jak?*

Tady najdete od A-Z všechno to, co říkají výzkumy a odborníci o vybírání rádců, navazování kontaktů a udržování vztahů s těmi správnými učiteli.

Na mentorech záleží.

Už dříve jsem napsal o tom, co mají nejúspěšnější lidé světa společného. Jedna z těch věcí jsou mentoři.

Mihaly Csikszentmihalyi pro svou knihu *Kreativita* vyzpovídal přes 91 nejtvořivějších lidí světa (včetně 14 nositelů Nobelovy ceny).

Jaké měli tito lidé společné znaky? Téměř každý z těchto hybatelů světa měl ve vysokoškolském věku nějakého důležitého učitele.

V naší studii jsme zjistili, že pár jedinců bylo v životě vzato za ruku příslušnými dospělými z praxe velmi brzy, mnozí byli zaznamenáni již během střední školy a většina ze zbývajících našla důležitého učitele v době, kdy chodila na vysokou školu. Opět platí, že rozpoznání samotným mentorem není nezbytně nutné, ale rozhodně to přispěje k uskutečnění tvůrčího potenciálu. [Creativity]

10 000 hodin vědomého procvičování z vás udělá odborníka. Ale co přiměje v první řadě člověka, aby těch 10 000 něčemu věnoval?

Jak vysvětluje Adam Grant z Whartonu, odpověď se skrývá ve skvělých mentorech.

Proč by někdo něčemu úmyslně věnoval tolik času? Ukazuje se, že většina z těchto prvotřídních umělců vlastně našla člověka – prvního trenéra, nebo prvního učitele, který z dané činnosti učinil zábavu. [Give and Take: A Revolutionary Approach to Success].

Neláká vás obdržet ocenění ve Stockholmu nebo se stát šachovým velmistrem?

Dobře, abychom se dostali k jádru věci: Výzkum ukazuje, že přítomnost mentorů znamená povýšení a profesní spokojenost.

... A minulé výzkumy také zjistily, že lidé s mentory získávají více uznání a důležitější posty a prožívají větší profesní spokojenost než ti bez mentorů. *[Power Mentoring: How Successful Mentors and Proteges Get the Most Out of Their Relationships]*

Co vlastně prakticky znamená, že je někdo mentor?

Mentoři obvykle nabízejí tři věci.

1) **Poskytují rady a nasměrování ohledně kariéry.**

Mentoři nabízejí nasměrování ohledně práce – například tím, že svému chráněnci zadávají úkoly, které by měl zvládnout, nebo radí, která kariérní cesta by mohla být pro ně nejpřínosnější. [Power Mentoring: How Successful Mentors and Proteges Get the Most Out of Their Relationships]

2) **Všechno není jen o práci. Když přijdou těžké časy, mentoři poskytují tolik potřebnou emocionální podporu.**

Učitelé mohou také poskytovat emocionální podporu v otázkách, jako je vnitřní konflikt mezi prací a rodinou, nebo můžou doporučit způsoby zvládání pracovního stresu nebo obtíží se šéfem. [Power Mentoring: How Successful Mentors and Proteges Get the Most Out of Their Relationships]

3) **Mentor také často působí jako vzor chování, jímž se můžete inspirovat a o nějž můžete sami usilovat.**

Mentor může poskytnout chráněncům podporu tím, že jim slouží jako účinný vzor, který jim ukáže vhodné chování v různých situacích. [Power Mentoring: How Successful Mentors and Proteges Get the Most Out of Their Relationships]

Někteří lidé můžou říct: *„O tohle se vůbec nemusím starat, ve firmě máme mentorský program.“* Jo, jasně. Škoda, že tyhle programy nestojí za nic.

Nedávný výzkum bohužel ukázal, že se lidem vedoucím formální poradenské programy často nepodaří plnit růžové sliby, které dali. Účastníci se pak ocitnou v bezmocné a rozčarované situaci. Možné důvody, proč tomu tak je, zahrnují chatrnou formální strukturu mentorského programu, dohazovací systém, který docela slušně na-

podobuje rande naslepo, nebo prostě nedostatečné zdroje a odměny na podporu těchto aktivit. [Power Mentoring: How Successful Mentors and Proteges Get the Most Out of Their Relationships]

A co vaše lepší kariéra? Pokud jste ve svém oboru hvězda, myslíte si, že vaše společnost vám řekne, že je čas přejít na zelenější pastviny?

Potřebujete objektivitu a někoho, kdo vám může dát radu, která je cenná a platná v běhu na dlouhou trať.

Mentoři mimo organizaci svému chráněnci poskytují jiný pohled jak na kariéru a povolání, tak na situace, jichž jsou svědkem ve své organizaci. Přílišná zakořeněnost v jedné organizaci může vést k méně inovativnímu rozhodování, jež může zahrnovat pouze určitý styl řízení, což nakonec může vyústit v neschopnost představit si kariéru mimo danou instituci. [Power Mentoring: How Successful Mentors and Proteges Get the Most Out of Their Relationships]

Takže si svého mentora musíte vybrat sami. Tady je návod, jak na to:

Jak si vybrat mentora?

Přidal jsem jeden celý příspěvek o tom, jak si vybrat toho nejlepšího rádce. Ten si můžete přečíst zde.

Avšak jiná, rychlá a sprostá verze pochází z mistrovského díla Malá knížka nadání: 52 tipů pro zlepšení schopností (The Little Book of Talent). Uveřejněno s laskavým svolením Dana Coyla.

1. Vyhněte se tomu, kdo vám připomíná zdvořilého číšníka.

2. Vyhledejte někoho, kdo vás trochu děsí.

3. Vyhledejte někoho, kdo dává krátké, jasné pokyny.

4. Vyhledejte někoho, kdo miluje učení základů.

5. Pokud je předchozí rovnocenné, vyberte si toho staršího.

Výzkum také ukazuje, že je dobré podívat se po někom, z jehož životopisu dýchá odvaha.

A věřte tomu nebo ne, šťastnější mentoři jsou lepší učitelé.

Poznejte sami sebe a to, co potřebujete. Pokud tohle nemáte ujasněné, mentor vám moc nepomůže.

Ukazatele úsilí se musí hodit k vašim profesním cílům.

Vzory, které nejsou relevantní nebo jejichž úspěchy jsou nedosažitelné, vás mohou udělat o 22 % méně spokojené s vaší kariérou.

Lidé, kteří se aktivně zaměřují na někoho, kdo by jim sloužil jako vzor, z této osoby čerpají pozitivní pocity pouze tehdy, jestliže jsou pro ně její úspěchy jak relevantní, tak dosažitelné. Lidé, kteří si vyberou vzory, které tento popis nesplňují, skončí o 22 % méně spokojeni se svou kariérou, než lidé, kteří si vůbec žádný vzor nevyberou. (Lockwood a Kunda 2000) [*The 100 Simple Secrets of Successful People*]

I když používám pojem mentor v jednotném čísle, určitě vám v tomto směru doporučuji polygamii. Na pokrytí různých oblastí života budete potřebovat vícero mentorů.

O tom, jak vybrat toho správného rádce více zde.

Jak kontaktovat potenciálního mentora?

Doporučení od společného přítele nebo kontaktu je nad zlato. Ale ne každý má takovouto možnost.

Tak co říct v prvním e-mailu?

Pamatujte na to, že k vybudování spojení chcete využít síly nějaké vzájemné podobnosti.

Whartonský profesor Adam Grant zmiňuje, že je mnohem pravděpodobnější, že na e-mail odpoví, když ho v něm lidé upozorní na nějaké nevšední společné rysy.

Co to znamená? Způsoby, kterými jste podobní, nejsou zřejmé na první pohled.

I tohle má vědecké opodstatnění:

Jak na základě důkazů z *Vlivu* shrnuje psycholog Robert Cialdini: „Podobnost lidi doslova přitahuje k sobě." V článku *Dej a ber* (*Give and Take*) jsem tento princip dále rozvedl a poukázal na to, že nejdůležitější podobnosti jsou ty velmi vzácné. Vytváříme si pouto, když sdílíme nevšední společné rysy, které nám

umožňují cítit, že zapadáme do stejné skupiny a přitom vystupujeme z davu. [*Quartz*]

Takže si vytvoříte nějaký společný základ. Další věc, kterou byste měli mít na paměti, je stejně důležitá:

Plýtvání času mentora (i kdyby jen potenciálního) v jakékoliv podobě je smrtelný hřích.

Nestačí, že je to otravné, ale zároveň to o vás ukazuje, že vám chybí základní dovednosti. Na mentora to křičí: „Tenhle člověk pro tvou pomoc ještě není připraven!“

To, že velmi zaneprázdněnému člověku napíšete mnohostránkový e-mail o vás neukazuje, že to myslíte vážně, ale že jste blázen.

Proto si važte jejich času a začněte v malém. Skvělý způsob, jak budovat vztah, je kladení dobrých otázek.

Avšak tady je klíčové ono slovíčko „dobré“.

NIKDY SE MENTORA NEPTEJTE NA OTÁZKU, NA KTEROU VÁM SNADNO ODPOVÍ GOOGLE.

Vytesejte si to do kamene. Napište si to krví nad psací stůl. Nechejte si to vytetovat.

Tim Ferriss, autor knihy Čtyřhodinový pracovní týden, tento tip zdůrazňuje stručně: Udělejte si svůj domácí úkol.

Je udivující, kolik rádoby učedníků nebo příjemců rad žádá po zaneprázdněnějších lidech odpovědi, na které by jim Google poskytnul odpověď během 20 sekund. To vás dává na seznam vyvrhelů. Vý-

slovně uvádějte, co jste udělali proto, abyste získali odpovědi nebo si sami pomohli. [Čtyřhodinový pracovní týden]

Existuje jedno staré rčení: „Mistr se objeví, když je žák připraven."

Jestliže děláte vše, co můžete, abyste se svou kariérou pokročili, získání rádce nebude příliš těžké. Proč?

Protože pokud odvádíte úžasnou práci, lidé úspěšnější než vy si vás všimnou a budou vám chtít pomoci.

Pokud tomu tak není, něco děláte špatně.

Chcete vědět, co přinutí mě osobně ujít za někým míli navíc?

Když prokáže, že už prozkoumal všechny myslitelné cesty a beze mě na žádnou další nemůže přijít.

To, že někdo udělal vše, co bylo v jeho silách, ukazuje, že je chytrý, nemarní ničí čas a je důmyslný.

Většina mentorů tímto způsobem vidí sama sebe, takže hádejte co? Teď máte oba něco velmi důležitého společného.

A nakonec, nezmiňujte ono slovo na M – mentor. Taky byste nikoho nepožádali o ruku na prvním rande, ne?

Můj přítel Ryan Holiday říká, že byste se nikdy nikoho neměli naplno ptát: „Budete mým mentorem?".

Nikoho se neptejte, jestli bude váš mentor, vůbec o mentorství nemluvte a to slovo prostě nechejte na pokoji. Nikdo nejde hned

s pravdou ven. Nikdo se rovnou neptá, jestli s ním osoba, která ho přitahuje, bude chodit. To je nálepka, která se používá na vyjádření vztahu, který se vyvine až v průběhu času. Mentorství je na tom stejně. Je to tanec, nikoli smluvní dohoda… Jestliže pošlete e-mail úplně cizímu člověku se žádostí o tom, aby se zavázal poskytovat vám několik hodin ze svého čas v následujících letech, a budete požadovat, aby se tento dar nazýval „mentorství“, budete zklamáni. *[Trust Me I'm Lying]*

E-mail

Jak by měl vypadat úvod e-mailu?

Můj přítel Ramit Sethi, podle New York Times nejlépe prodávaný spisovatel, má k dispozici několik šablon, které můžete použít. Zde je rychlý přehled několika mých myšlenek promíchaných s jeho postřehy.

1. Předmět: Rád používám jméno společného přítele nebo kontaktu, který mě na osobu, které píšu, odkázal. V opačném případě použijte něco, co máte společného (jste absolventi stejné školy, apod.), nebo něco, co přitáhne pozornost.

2. První věc: Představte se a objasněte spojitost, již jste zmínili v předmětu.

3. Zdvořile polichoťte. Je to vhodné – v případě, že by daný člověk nebyl úžasný, proč byste měl chtít jeho pomoc? Ukazuje to, že jste si našli čas na to, abyste se o nich něco dozvěděli. Zvýrazněte neobvyklé společné rysy.

4. Mluvte jasně, ale zdvořile, o tom, co chcete. Krátce, ale nikoli stroze. Neplýtvejte jejich časem.

5. Ukažte, že jste si udělali svůj domácí úkol. Mohou být vaše otázky vygooglovány? Jestliže ano, tak do pekla s vámi.

6. Čím víc jim usnadníte, aby vám dali své ano, tím větší je pravděpodobnost, že ho opravdu dostanete. Přizpůsobte svůj časový plán tomu jejich. Přijeďte vy za nimi. Přineste kávu.

7. Kontrolujte, editujte a ujistěte se, že je to stručné. Věnujte tomu čas. Spěšně poslat gramatickou ohavnost z iPhonu je strašný nápad. A v případě, že délka vašeho e-mailu vyvolává zalapaní po dechu, povzdechnutí nebo srovnání s knihou Hra o trůny, jste ještě neskončili s editací. [I Will Teach You To Be Rich]

Jak zvládnout první setkání?

Souhlasili, že si s vámi promluví nebo se s vámi setkají. Skvělé. Nebudu vám připomínat, abyste přišli načas, byli zdvořilí, a vyčistili si zuby. Požadujete-li takovou radu, nepotřebujete tento článek ale návrat do školky.

Některé tipy vybrané z Ramita, Ryana a mých vlastních zkušeností:

1. Pokládejte dobré otázky. Dobré otázky ukazují, že jste chytří, udělali jste si svůj domácí úkol a učitel se díky nim cítí, že vám nabízí jedinečnou hodnotu.

2. Sklapněte. Ryan říká: „Setkání s úspěšným mentorem neslouží k tomu, abyste mu cpali svůj vlastní názor".

3. Nežádejte o práci. Kvůli tomu se lidé cítí trapně a ruší to všechnu dobře vykonanou práci, kterou jste prozatím udělali.

4. Buďte sympatičtí. Tady je to spíše o tom, jak přimět lidi, aby vás měli rádi. Pomoc nám poskytne klasická rada Dalea Carnegieho a vedení dobrého rozhovoru.

5. Opět platí – nikdy nemarněte jejich čas. Udržte setkání krátké, držte se svých připravených poznámek, vytvořte dojem, na němž můžete stavět, a včas se rozlučte.

Toho se držte a budete na tom dobře. Avšak tohle je samozřejmě místo, kde většina lidí zcela upustí vybojovaný míč.

Jak s mentorem udržovat vztah?

Spousta lidí pošle úžasný e-mail, schůzka se jim vydaří… a pak zmizí z povrchu Země a nechají své spojení zchladnout.

Od Ryana:

Zůstaňte v obraze. Pamatujte na to, že zaneprázdnění lidé na vás zapomenou úplně snadno. Proto je tedy zásadní najít způsob, jak zůstat relevantní a svěží. E-maily a dotazy posílejte v jasném časovém intervalu, který se pohybuje lehce na hranici mezi slovy ‚obtěžující' a ‚buzzworthy'. Je jednodušší udržovat něco naživu, než oživovat to, co už zesnulo… je na vás, nikoliv na mentorovi, abyste udržovali krev tekoucí. *[Thought Catalog]*

Nevyhnutelná otázka, na kterou se mě lidé ptají: *Co mám říct, když už jsme navázali spolupráci?*

Vzali jste si vlastně po tomto prvním setkání k srdci některou z jejich rad? (Jestli ne, okamžitě přestaňte číst a běžte se prostě dívat na animované seriály, jo?)

Podle mě je nejlepší odpověď jednoduchá:

Použil jsem vaši radu o _____. A tady je popis, jak nádherně to dopadlo _____. Moc děkuji!

Udělejte to, co vám řekl, získejte výsledky, a dejte jim vědět, že ve vašem životě udělali rozdíl. To je to, co učitelé chtějí.

Pokud se zapojí i nadále, můžete pokračovat takhle:

Já jsem (si udělal/a svůj domácí úkol) a přišel/přišla jsem na (opravdu působivé následující kroky) _____, ale rád/a bych znal váš náhled. Myslíte si, že je lepší (dobře promyšlená strategie č. 1) nebo (dobře promyšlená strategie č. 2)?

Měli byste chtít, aby tyto interakce běžely plynule z jedné strany na druhou, nikoliv jako jednorázová záležitost, kterou musíte

vždycky oživit defibrilátorem, abyste vztah udrželi vůbec naživu.

A pokuste se s nimi alespoň jednou ročně setkat osobně nebo spojit přes telefon.

Teď to udělejte.

Nevím, kde bych byl já, nebýt mentorů, kteří mi pomáhali.

Takže teď žádné výmluvy typu: „Já nevím, jak to udělat.“ Teď máte všechny kousky skládačky.

Nemůžete – a neměli byste – jít úplně sami. Je tolik věcí, které se máte naučit od těch, kteří přišli před vámi.

Vraťte se na začátek tohoto příspěvku, postupujte podle pokynů a můžete začít.

Jak kdysi řekla Eleanor Rooseveltová:

„Učte se z chyb druhých. Na to, abyste je všechny udělali sami, nebudete žít dost dlouho.“

Z anglického originálu 8 steps to getting the perfect mentor přeložila Veronika Portešová.

Hromada doporučení pro případ, že byste jednou chtěli pracovat

Studujete-li vysokou školu, pak většina z vás pravděpodobně řeší denně otázku, co s vámi jednou bude, až dostudujete. Pokud si tuto otázku pokládáte i v den, kdy přebíráte diplom, pak to znamená jediné: na život za zdmi školy jste se dostatečně nepřipravili už během vzdělávacího procesu. To, v čem je problém, jsou na jedné straně nedostatečné praktické zkušenosti z pracovního procesu, který nějakým způsobem doplňuje znalosti, jež získáváme ve škole, na straně druhé je to strach z vlastní nekompetentnosti. Příklad: studuji obor XY, jednou bych rád vykonával práci P, proto sleduji nabídky, které profilu mé vysněné práce odpovídají. Když se ale podívám do požadavků na tuto pozici, zjišťuji, že spoustu požadovaných věcí neumím a neovládám, proto na nabídku nereaguji a čekám, že jednou do této pracovní pozice „dozraji“. Můj vlastní strach mi zabránil využít příležitost k získání pracovního místa.

Předpokládejme, že jste si vybrali ke studiu obor, který vás naplňuje, který vás baví a kterému byste se rádi věnovali v rámci svého zaměstnání. Čekat, až tento obor dostudujete, abyste se

mohli porozhlížet po vhodném místě, se nemusí vyplatit. „*Absolventi škol tvoří jednu z rizikových skupin ekonomicky aktivních obyvatel, která se hůře uplatňuje na trhu práce.* […]*Absolventi jsou znevýhodněni nedostatkem praxe, chybějícími pracovními návyky a minimem zkušeností.*“ V září tohoto roku hledalo práci bezmála 560 tisíc lidí.“ Absolventi škol a mladiství z tohoto čísla ukrajují asi 5% část. Na jedno pracovní místo připadá asi **14 uchazečů**. V některých krajích ČR i 55 uchazečů. **Co děláte už teď během svého studia, abyste „porazili“ těch X uchazečů před vámi?**

Jaké máte možnosti, pokud chcete zvýšit svoji uplatnitelnost na pracovním trhu a redukovat problémy spojené s hledáním pracovního místa po ukončení školy?

Během studia chodíme na nejrůznější brigády a příležitostné práce, které nám přinesou pár kaček navíc, ale často nemají nic

společného s naším oborem studia. Pokud chceme naše znalosti a dovednosti získané ze školních lavic aplikovat v reálném životě, pak to lze udělat prostřednictvím **praxe nebo stáže** v konkrétní instituci. V současné době se roztrhl pytel s nejrůznějšími nabídkami, takže je z čeho vybírat. Praxi můžete získat v Čechách i v zahraničí, může vám ji zajistit škola, na které studujete, nebo jeden z mnoha webových portálů, které se na praxe a stáže specializují. Např.:

EUROPE INTERNSHIP je organizace, která si klade za cíl vytvořit centrální místo pro instituce a studenty ucházející se o stáž v rámci celé Evropy. Jedná se o online portál nabízející velké množství stáží, trainee programů a jiných příležitostí v rámci celé Evropy. Pracovat tak můžete jako programátor ve firmě v Budapešti nebo nastoupit na stáž v online marketingové agentuře v Londýně.

NA STÁŽ je projekt z dílny organizace AIESEC, který pomáhá studentům a absolventům rozvíjet své znalosti a dovednosti prostřednictvím mezinárodních výměnných programů v podobě kulturních (poznáváte cizí kultury) nebo odborných (získáváte odborné zkušenosti) stáží. Aktuálně je v nabídce např. manažerská stáž v Německu nebo učitelská stáž v Rusku.

JOBS.CZ nabízí absolventům VŠ speciální sekci, ve které je možné vyhledat pracovní pozici zaměřenou přímo na absolventy VŠ. V nabídkách tak můžete narazit na upřesnění, že je „pozice vhodná pro čerstvé absolventy“ nebo pozice nese označení „junior“.

IAESTE je mezinárodní organizace, která zajišťuje zahraniční praxe pro studenty technických vysokých škol. Aktuálně se IAESTE zapojilo do pořádání online konference, jejímž cílem je

setkání studentů, vysokých škol a firem na jednom místě, oproti klasickým pracovním veletrhům se ale lidé setkávají online.

EUROSKOP.CZ nabízí stáže v rámci Evropské unie. Na stáž tak můžete nastoupit v Evropském parlamentu, u Evropského ombudsmana nebo u Soudního dvora.

EURODESK.CZ je Evropská informační síť pro mladé, která nabízí informace o pracovních možnostech. Najdete tu přehled projektů, které se praxemi a stážemi zabývají, ale i konkrétní nabídky. Dozvíte se tu o aktuálním dění na poli oborových konferencí a spoustu užitečných informací o studiu (např. o projektu Erasmus, výuce cizích jazyků, stipendijních programech aj.).

UNIJOBS.CZ je portál, který agreguje jak nabídky stáží, tak kariérní poradenství. Získáte tu informace o tom, jak napsat životopis a motivační dopis, ale i jak obstát u pohovoru, na jaké otázky se připravit, co jsou to např. trainee programy nebo assessment centra a jak v nich obstát.

STÁŽE VE FIRMÁCH je projekt Ministerstva práce a sociálních věcí, jehož cílem je zvýšení uplatnitelnosti občanů na trhu práce. Zaměřují se na absolventy bez praxe a nezaměstnané. Na portálu najdete velké množství nabídek od pokrývače přes vychovatele až třeba po programátora.

Podobných portálů je celá řada. Všechny agregují nabídky pracovních pozic, některé nabízejí kariérní poradenství, jednou se zaměřují na ČR, jindy na celou EU. Programy, které se zaměřují na praxe a stáže, bude mít určitě i vaše univerzita a konkrétní fakulta.

Další inspiraci můžete hledat na konferencích, veletrzích a dalších akcích, které s problematikou uplatnění na trhu práce souvisí. V týdnu od **18. 11. 2013 do 24. 11. 2013** míří do Čech největší celosvětová událost na podporu začínajících podnikatelů a startupů s názvem **GLOBAL ENTREPRENEURSHIP WEEK (GEW)**, během které budete mít možnost navštívit řadu regionálních seminářů v největších městech ČR, semináře pro studenty VŠ o tom, jak založit firmy a startupy, bude se konat událost „Design Meets Business", můžete povečeřet s předními představiteli byznysu nebo zajít na konferenci na podporu startupů a podnikání.

13. listopadu se v Brně koná veletrh **JOB CHALLENGE**, na kterém se studenti a absolventi setkají se zástupci firem. Dozvíte se tu mnohé o nabízených pracovních pozicích a uplatnění.

Před nedávnem se v Praze konal veletrh práce s názvem **PROFESIA DAYS**, který se zaměřoval na předání informací o tom, jak správně vystupovat během pohovoru, jak napsat životopis či motivační dopis (u několika konzultantů a personalistů jste si je mohli nechat zkontrolovat), ale také na to, jak se efektivně učit,

jak prezentovat, mohli jste si otestovat své jazykové a počítačové znalosti a dovednosti, popovídat si s konkrétními zaměstnavateli apod. Reportáž z této akce si můžete přečíst zde.

Sledujte přehled těchto akcí a na nějakou běžte. Jsou zdrojem cenných informací, osobních setkání a nových kontaktů, které se vám jistě budou hodit.

Praxe a stáže jsou od toho, abyste si snáze představili, jak to v prostředí institucí chodí, a jednou si tak usnadnili přechod ze školy do džungle zvané pracovní trh. Tady je několik rad, které vám pomohou získat z praxe nebo stáže to nejlepší:

1. **Nebojte se!** Strach z toho, že něco neumíte, vás limituje v tom se něco naučit a prakticky vyzkoušet.

2. **Ptejte se!** Praxe a stáže jsou od toho, abyste se něco naučili, proto se nikdo nebude pohoršovat nad tím, když se na něj obrátíte s prosbou o pomoc, radu, ukázku…

3. **Buďte kreativní!** Váš školitel/mentor vám sice zadá úkol, ale to, jak jej zpracujete, záleží z větší části na vás – zkuste si vybavit všechno to, co už víte, a snažte se to přenést do praxe. Máte připravit report zachycující analýzu sociálních sítí, co takhle zkusit data vizualizovat pomocí dostupných nástrojů místo obyčejného dokumentu v Excelu? Váš školitel ocení iniciativu a snahu, s jakou se do úkolu pustíte.

4. **Buďte inovativní!** Do instituce přicházíte s originálním balíčkem vlastních znalostí, dovedností a zkušeností. Neváhejte ukázat, co ve vás je, a dejte o sobě vědět, pokud máte skvělý nápad, který by instituci pomohl v zefektivnění práce, urychlení procesu, zkvalitnění produktu atp. Každý nápad se počítá! Nebojte se vyjádřit vlastní názor.

5. **Učte se!** Stáž je ideálním zdrojem nových znalostí a dovedností. Pokud potřebujete danou problematiku pochopit důkladněji, přečtěte si o ní knížku, ptejte se odborníka, najděte si relevantní články, udělejte si online kurz – při sebe-vzdělávacím procesu vám pomůže nástroj Edventure Design Model, který vám pomůže strukturovat myšlenky, vzdělávací zdroje a pomůže řídit čím dál tím více chybějící čas věnovaný dalšímu vzdělávání.

6. **Dokumentujte!** Zaznamenávejte vše, s čím jste se během praxe nebo stáže setkali – všechny novinky, problémy, rady, odkazy, postupy… jednou se k nim jistě vrátíte a v tu chvíli oceníte své pečlivě zaznamenané poznámky.

7. **Sdílejte!** Mluvte o svých zkušenostech, šiřte dál své poznatky, informujte o zážitcích z pracovního prostředí. Vaši známí se tak mohou stát součástí celého procesu, když vám přispějí radou, doporučením, motivací a další inspirací.

8. **Nevzdávejte to!** I když se ukáže, že stáž není taková, jakou jste si představovali, zkuste z ní vytěžit maximum. Každá, byť negativní zkušenost, je zkušenost, která vás posune dál.

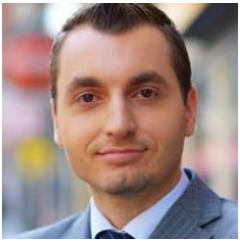
9. **Myslete jinak!** Zkuste ze stáže udělat něco, díky čemuž z vás bude vyzařovat energie, zapálení a radost, což jsou atributy, po kterých sáhne každý zaměstnavatel!

10. **Opřete se do toho!** Stáž je jedním z krůčků, které tvoří vaši kariéru. Využijte ji na maximum, věnujte práci náležitou pozornost. Buďte aktivní. Hledejte a tvořte.

Co byste měli dělat během svého studia, abyste jednou jako absolventi zvýšili své šance na uplatnění na trhu práce?

Založte si profil na LinkedInu! V dnešní době je již obsazeno kolem 80 % pracovníků přes sociální sítě, takže existence na především tzv. profesních sociálních sítích jako LinkedIn je prakticky nutností. Tato nutnost je zvláště urgentní pro rizikové skupiny – obory s převisem nabídky ze strany uchazečů oproti otevřeným pozicím nebo také skupina absolventů. V současné době je běžnou součástí recruitera práce s LinkedInem. Uživatelé LinkedInu běžně dostávají pracovní nabídky relevantní jejich profilu. K tomu, abyste jako tzv. pasivní uchazeči o práci (tj. nemusíte hned nutně hledat práci, ale chcete nabídky dostávat), musíte mít dobře vyplněný LinkedIn profil, bohatý na klíčová slova, podle kterých vás mohou recruiteři najít. Tzn. že pokud jste student IT a chcete se v tomto oboru realizovat, tak by váš profil měl obsahovat klíčová slova, např. Java, Cisco, networking, SQL, atp.

Abyste se objevovali výše ve výsledcích recruiterů, je důležité na LinkedInu dosáhnout síly profilu úrovně „HVĚZDA“. Tzn. mít na LinkedInu fotografii, alespoň 3 pracovní pozice, část souhrn, vzdělání, skills & expertise a alespoň 2 nebo 3 doporučení. LinkedIn studentům navíc umožňuje si práci hledat aktivně a ne pouze spoléhat na pracovní inzeráty. Musíme brát v potaz také to, že na pracovních inzertních portálech je pouze asi 20 % všech otevřených pozic. LinkedIn vám umožní zkontaktovat zaměstnance ve vaší vysněné společnosti, získat o ní další informace nebo se přímo spojit s kompetentními lidmi např. z HR oddělení.



Josef Kadlec, LinkedIn headhunter, autor knihy People as Merchandise

Vrhněte se do komunitní práce. Ve školních organizacích, pro lokální uměleckou scénu či klidně pro nějakou větší neziskovku. Získáte úplně jiný pohled na týmovou práci a poznáte nové spolehlivé parťáky. Pokud pracujete poctivě a něco za vámi zůstane, budeme mít cenné ostruhy pro vylepšení vašeho LinkedInu. Jak ve formě realizace s viditelným výsledkem, tak ve formě reference od vašeho šéfa. Pochopíte také, že opravdová motivace neleží ve výši prémií, ale ve smysluplnosti práce, kterou děláte. Lovci hlav se již naučili dávat rovnítko mezi neziskové zodpovědné funkce popsané prostým jazykem a korporátní ňůspík. Z vašeho „staral jsem se o pokladnu a lejstra na fesťáku pro 300 hipsterů“ si umí vyčíst „zodpovědný, organizačně schopný, důvěryhodný“, z „byla jsem kapitánkou vesnického týmu rugbistek a vyhráli jsme dvakrát bronz“ pak jasně přečtou „umí řídit lidi pod tlakem, delegovat úkoly a podávat zpětnou vazbu“. A chytří zaměstnavatelé na tohle slyší často více než na pouhý titul či certifikát.

Petr Pouchlý, kapitán škuneru ve svodobné firmě Court of Moravia

Získejte interdisciplinární dovednosti, o které bude největší zájem bez ohledu na obor, kde budete hledat uplatnění (což během studia často ještě ani nevíte) – cizí jazyky, komunikační technologie, prezentační dovednosti. To poslední mimochodem neznamená jen umět vytvořit pár slidů v Powerpointu a vystupovat před lidmi, ale umět vyfotit a upravit pár reportážních fotek nebo natočit a sestříhat krátké video. Nebo ještě lépe – vysvětlit svůj projekt/záměr slovy, kterým porozumí i vaši rodiče nebo kamarádi z úplně jiných oborů. Cokoli, z čeho je patrné, že si umíte organizovat svůj čas, pracovat pod tlakem, vést aspoň malý tým spolupracovníků. Cestujte, vyzkoušejte si (jakkoli jednoduchou) práci v zahraničí. Vítaná bude jistě jakákoli podnikatelská zkušenost. Na ní si lze také otestovat, zda vůbec po ukončení studia usilovat o nabídky zaměstnání a nezkusit raději rozjet vlastní firmu. Některé budoucí profese ještě ani neexistují. Proto buďte hlavně zvědaví a mějte chuť se stále učit něco nového.

Vlastimil Veselý, zakladatel FIRST Innovation Park, kurátor TEDxBrno a spoluzakladatel Brno Expat Centre

Často slýchám od podnikatelů v mém okolí, že nejsou vhodní uchazeči o zaměstnání. Na druhé straně vidím zástupy absolventů, kteří někdy až zoufale hledají práci. Cesta z toho ven však vůbec není těžká. Každý majitel firmy chce ve své firmě lidi, kteří jsou zapálení a práce ve firmě je baví. Proto doporučuji studentům již během studií, aby hledali své talenty, rozvíjeli své mistrovství v činnostech, které je baví, a následně se hlásili do firem, které jsou s jejich talentem v souladu. Buďte připraveni pracovat za zkušenosti jako stážisté. Odnesete si cennou praxi ve vybraném oboru, potkáte se s reálným světem a když se do takové stáže pustíte opravdu naplno, jistě díky ní získáte i tolik potřebné sebevědomí a pocit vlastní hodnoty.

Nebojte se říct vaší vysněné firmě, že chcete pracovat právě v ní, a nezapomeňte na důvody, které vás k tomuto tvrzení vedou. Z vlastní zkušenosti vím, že uchazeč, který dokáže smysluplně vyjádřit, že chce pracovat právě v naší firmě, bude mít násobně větší šanci na úspěch, než jiní uchazeči. A v neposlední řadě, nepodceňte svůj osobní rozvoj a vzdělávání mimo vaši školu!

Michal Hrubý, regionální ředitel Business for Breakfast

Podle mě je jako první krok potřeba určit si, kam se vlastně v životě chci ubírat. Kde bych chtěl pracovat, na jaké pozici, jakou bych chtěl mít náplň práce atd. Na základě toho si potom zkusit najít praxi, která mě k těmto cílům posune. Není rozhodně dobrá cesta rozeslat své CV na kdejaké pozice a čekat, kdo se ozve, že by možná měl zájem. Podle mě je dobrá cesta určit si, kde a co chci dělat a vytvořit si co nejideálnější podmínky pro to, abych se na danou pozici dostal. Například si zjistit základní informace o konkrétní firmě, pobavit se s lidmi, kteří mají v dané oblasti zkušenosti, zjistit si, co daná firma od uchazečů očekává a co vyžaduje, co navíc můžu nabídnout dané firmě oproti ostatním uchazečům atd. Mou radou by také bylo vzdělávat se způsobem, aby vzdělávání bylo obrazem osobního rozvoje a získávání užitečných a praktických informací, které v životě mohu využít. Čas strávený studiem informací, které pravděpodobně využiji pouze v testu nebo u zkoušky, nikoli v životě, je podle mého názoru lepší využít získáváním praktických zkušeností a znalostí například praxí ve firmách, na školeních nebo sledováním online vzdělávacích kurzů.

Libor Hoření, podnikatel

Pokud studenti stojí o vylepšení své budoucí pozice na trhu práce, lepší než běžné stáže a mnohem lepší než brigády za barem je práce pro neziskovky. Sice si nepřijdete na moc peněz, protože jsem ještě neviděl neziskovku, která by měla dost financí, ale právě díky této podfinancovanosti máte velkou šanci dostat se brzy k odpovědné, zajímavé a různorodé práci. Navíc neziskovky většinou vykazují konkrétní činnost, kterou se můžete pochlubit a která budoucím zaměstnavatelům zní mnohdy líp než zkušenosti s prací neplaceného interna na pozici kolečka v korporátním soukolí. Taky si můžete vybrat odvětví, v jakém se budete realizovat a spíš vás to bude bavit, protože poptávka převyšuje rozhodně nabídku. A přinejhorším získáte „jenom" zkušenost, že ne vždy se musí pracovat čistě pro peníze.

Honza Moravec, Khanova škola

Zaprvé, podnikejte. Škola dává jedinečnou šanci vyzkoušet něco svého, osahat svou hodnotu na trhu, vydělat trochu peněz a zároveň si zkusit práci pod tlakem pro reálného klienta. Když se to nepovede, nic hrozného se neděje. Zadruhé, když nepodnikáte, pracujte pro nějakou firmu. Nejen kvůli penězům, ale kvůli tomu, že si tam můžete zkusit, co by vás bavilo, a rozvinout svůj talent. Zatřetí, pokud ani nepodnikáte ani nepracujete, zkuste se s nějakou firmou, neziskovkou či státní institutcí dohodnout na stáži či diplomce. Udrží vás to v kontaktu s realitou a hlavně – pokud se budete moci pochlubit zkušeností s řešením skutečného zadání u pohovoru, jistě to nebude na škodu.

Adam Hazdra, vedoucí Institutu veřejných služeb a autor bestselleru Skvělé služby.

Pro uplatnění na trhu práce doporučuji stále to stejné: naučte se prodávat. Je to nejcennější a současně nejvíc podceňovaná dovednost. Naučíte se mluvit s lidmi, rychle odhadnout jejich povahu, analyzovat potřeby, prezentovat svoje názory a zvládat odmítnutí. Občas mě pobaví uchazeč o práci, který vnímá prodej jako něco pod jeho úroveň – zatímco se mi zoufale snaží prodat své dovednosti a znalosti, aby dostal práci… Pokud vám vyhovuje zaměstnání, zkuste telemarketing. Jestli vás láká podnikání, vrhněte se do přímého prodeje.

Petr Gogolín, CEO firmy Kurzor

Autor článku: Hanka Habermannová

Kapitola 5: Osobní rozvoj trochu jinak

Jste jen „chtělbybýt“? 15 způsobů, jak to poznat

Oprašovat bundy.

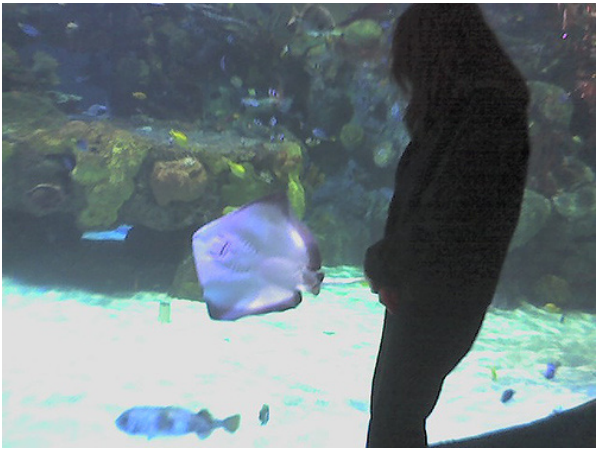
To bude tvůj osud, varoval mě Adam. Pokud bych nechytil příležitost na pačesy, byl jsem podle něj předurčen k anonymnímu chrlení lítostivých článků pro jiné autory. Ale Adam se ve své kritice teprve rozehříval. „Nech Janis. Vy dva spolu nejste šťastní. A uteč z Iowy. Tady se ti nikdy nic nenaskytne,“ dodal. Dokonce mě pozval, abych se přestěhoval k němu do New Yorku. „Mám teď volné místo,“ vychrlil na mě. „Můžeš u mě zaparkovat. Seženu ti práci u Viking Press – tam milují středozápaďáky! Neumíš si ani představit, jaké to tady je. Jestli chceš psát, musíš vyjít ven, do světa. Vždycky toho budeš litovat, pokud to neuděláš.“

Rychlý posun vpřed o dvacet let. Adam měl pravdu. Nakonec jsem zůstal sám – s Janis jsme se rozešli. Zapustil jsem kořeny tři bloky od místa, kde jsem vyrůstal. Ukázalo se, že v jednom se Adam mýlil – neoprašoval jsem bundy; místo toho jsem psal

zápisy z porad a dával dohromady marketingové podklady. Při pohledu zpět nemám pocit, že jsem žil stejný život, který jsem si dříve představoval. Přesto, že mám splacenou hypotéku a dojíždím do práce jen deset minut, nepřestávám snít o tom, že bych každé ráno jezdil linkou D z Fordhamu do Midtownu. Byl bych ve středu světa. Neminul bych se povoláním. A můj život by měl nějaký význam.

A Adam? Několik let jsme zůstali v kontaktu. Dělil se se mnou o své frustrace s přelétavými přítelkyněmi, problémy s editory, ale také o všechny plusy, které mu situace přinášela. Žil z ruky do úst v Alphabet City, zatímco já jsem jel na autopilota… každé zvýšení platu mi ztěžovalo odchod. Když já jsem hrál na neprohrávání, Adam nespouštěl z očí výhru. Když já jsem si zadělával na závazky a hromadil věci, on zůstal oddaný své práci, nikdy nepochybující o svém talentu. Jako se jeho svět rozšiřoval, můj se zmenšoval. A nakonec Adamovy maličké výhry vyvrcholily v nominaci na Pulitzera.

Kupodivu jsem necítil žárlivost, když jsem tu novinu uslyšel. Adamův úspěch jsem neodmítal. Bylo to horší: *bál jsem se.* V mém světě to byl vždy někdo jiný, někdo, koho jsem **neznal**, kdo si plnil své sny. Ale Adam a já jsme začali na stejném místě. A byli jsme si tak podobní. V mých představách mé myšlenky přinutily Sama Sheparda stát se vážným. John Hughes se stával sentimentálním, když uviděl má slova na stránce. Ale své črty jsem pokaždé odložil na jindy. Adam však mé výmluvy rozcupoval na kousíčky. Ukázal mi pravdu: čas uplynul a já jsem se stával slabším. Byl stínem, který mi připomněl, čím opravdu jsem. Byl jsem snílek. Byl jsem jen další chtělbybýt.



Chtělibybýt jsou ti, kteří mají schopnosti, ale nikdy svůj potenciál neuplatní. Najdete je ve všech oblastech života, od nadějných umělců až po podnikatele. Vždy něco načínají, ale nikdy nedokončí. Mohou pro vás pracovat. Nebo můžete být vy jedním z nich. Takže, jak je rozpoznáte? Jak rozlišíte ty, kteří se něčemu věnují jen neurčitě, zájmově, a ty, kteří to myslí vážně? Tady je patnáct způsobů, jak je rozpoznat:

1) **Chybí jim cíle**. Znáte ten typ lidí: Chtělibybýt si myslí, že úspěch se prostě stane. Takže si nevytvářejí jasně formulované cíle, časový harmonogram ani milníky na cestě; svůj plán si pravidelně nekontrolují, ani se necítí být za svůj budoucí úspěch zodpovědní. Prostě se nechávají unášet proudem a diví se, proč si jich nikdo nikdy nevšimne.

2) **Nevytvářejí si návyky**. Tvrdí, že je to volání. Ale reálně je to spíš rozptýlení. Chtělibybýt jsou dobrými rétory. Jejich

slovy prosakuje vzdělanost a zapálení. Ale jejich činy pak ukazují, že jsou zavázáni něčemu úplně jinému. Víte, chtělibybýt totiž nepracují *každý den*. Neobvolávají investory, ani nevytváří alternativní vyhlídky, když se cítí vyčerpaní nebo poražení. Nic je nepohání k tomu, aby pracovali od brzkého rána do pozdní noci nebo o víkendech. Zapomínají, že úspěch tkví v pravidelném opakování a neochvějném soustředění. Což dohromady znamená dělat to, co se člověku dělat nechce i ve chvíli, kdy do toho nemá pražádnou chuť.

3) **Vždycky se srovnávají**. Chcete vědět, kudy vede nejrychlejší cesta ke ztrátě rozumu? Začněte se porovnávat s ostatními. Chtělibybýt se sami sebe často ptají: „Proč jí se to podařilo tak rychle?" „Co je na ní tak zvláštního?" Nebo ještě hůře: „Jsem já vůbec taky tak dobrý?" Možnost tu je, ale v tu danou chvíli je pravděpodobné, že ne. Avšak – *mohli* by se takovými stát. Kdyby v sobě vypěstovali to zapálení, kdyby také studovali, experimentovali, upravovali nedokonalé, vynalézali, zůstali vytrvalí. Jedná se o stále tentýž vzorec. Vzorec, který formoval každého průkopníka od Sofokla až po Steva Jobse. Lidé činu totiž chápou jednu věc: chtělibybýt se srovnávají, zatímco vůdcové si hledí svého cíle.

4) **Pochybují**. Všichni jsme to někdy slyšeli. Takový ten vnitřní hlásek: „Nejsi dost chytrý/á." „Nemáš ty správné známosti." „Tohle už bylo dávno uděláno." „Co se stane, pokud to zkazím?" „Není tohle snad dost dobrý život?" Ten hlas zpochybňuje vaše schopnosti. Vidí to, co je, nikoli to, co by být mohlo. S tímhle přístupem v budoucnosti zahlédnete jen stinné stránky. Ale je to právě ten hlas, který chtělibybýt nakonec krmí. Důsledkem je, že váhají a slyší

nesouhlas, jenž ještě ani nebyl vysloven. Právě tohle tlumí tu naději, tu jiskru, která lidi inspiruje, aby za sebou zanechali stopu. Pak se nakonec stane, že se nadaný chtělbybýt přetvoří v nikdynebude.

5) **Staví se do obranné pozice.** Chtělibybýt jsou definováni jediným znakem: *strachem*. Vyhýbají se kritice z obavy, že jejich milované dílo bude zkoumáno. Jakmile se jim do cesty připlete překážka, uzavírají se před okolím. Nebo kolem sebe bezhlavě rozdávají rány a ohánějí se prohlášením, že každý, kdo s nimi nesouhlasí „tomu prostě nerozumí". Když ostatní uspějí, roste v nich žárlivost a strach, že by nemuseli být až tak výjimeční. Něco se jim nepodaří: jsou zdrceni a udělají si volno, aby se mohli „dát dohromady". To je také důvod, proč zůstávají jen těmi, kdo by-chtěli-být. Nedokáží se okamžitě znovu vrhnout do práce a své úsilí zdvojnásobit. Mohou se nějakou náhodou dostat zase zpátky na správnou cestu, ale stejně nakonec odpadnou. Nemají buď víru v sebe sama, nebo v to, co by chtěli učinit.

6) **Prokrastinují**. Chtělibybýt nemají rádi práci. Tak hledají a nacházejí způsoby, jak ji odložit. Někteří čekají na „správný čas", věříce, že inspirace nějak přilétne a práce se sama o sebe postará. Jiní se vymlouvají na fakt, že potřebují více vzdělání nebo peněz, aby se mohli definitivně zavázat. Jenže jak se objeví nějaký volný okamžik, zahrabou se do sledování seriálů, hraní her nebo chození ven. Tvrdí, že jsou příliš unavení z práce nebo ze cvičení. A potom ještě s oblibou obviňují své blízké, že je okrádají o drahocenný čas.

No jo, chtělibybýt se vždy vytasí s nějakou výmluvou. Ve skutečnosti pouze mají jiné priority. Chtějí zůstat ve své zóně pohodlí. Tolika by se přece museli vzdát. Dají tedy na

pokušení a raději se pustí nejsnadnější cestou ven. Místo aby sami sebe tlačili vpřed, lenoší a nazývají to pokrokem. Chtělibybýt žijí v odmítání. Spoléhají se na iluzorní představu, že čas a příležitost tu pro ně bude vždycky. Ani si neuvědomí a dveře příležitosti se zaklapnou.

7) **Podceňují práci**. Poslyšte tajemství: Chtělibybýt jsou romantici. Představují si svět, kde skvělé nápady na člověka prostě vyskočí a pak nějak vyplní díru v jejich životě. Výsledek nevyhnutelně dosáhne uznání, významu a dlouhověkosti. Ale tady je skutečnost: celý proces je zdlouhavý, vyčerpávající a nevděčný. Zahrnuje bezpočet falešných startů, problémů a zklamání. Lidé, kteří se mu zasvětí, častokrát pocítí nenávist k tomu, do čeho se pustili, a sami sebe se táží, k čemu to všechno vlastně je. Musí obětovat mnoho z toho, co je baví. V celém procesu ztratí lidi, které milovali. A nikdy si nejsou tak docela jistí, jestli to všechno stálo za to.

Fakt je, že život není fér. Tvořivost, zapálení a charakter ne vždy přetrvají. A pokud tito chtělibybýt neuspějí, zbyde jim jen málo. To je cena za seberealizaci. A také břemeno, jež je jen málokdo ochoten nést.

8) **Nevytváří si záznam cesty**. Chtělibybýt jsou plní nápadů. Často jsou docela dobré. Ale tady je to, co odděluje lidi, kteří by-*chtěli*-být od těch, kteří by-*mohli*-být: chtělibybýt málokdy dovedou věci do konce. Své dny tráví získáváním informací, zvažováním, revizemi, leštěním a zdokonalováním. Avšak jen zřídkakdy něco skutečně pošlou ven, do světa. Chtělibybýt často věří, že jejich práce je příliš křehká na to, aby se o ni mohli podělit dřív, než bude „prostě dokonalá“. Prohlašují, že až taková bude, bude mluvit za sama

za sebe. Jenomže to mají celé domotané. Nikdy se nestane, že by se zákazníci či investoři jen tak přihrnuli. Chtělibybýt budou také muset jít ven, propagovat a obstát v soutěži. Stejně jako každý jiný. Je snazší si to uvědomit a uskutečnit dříve než bude pozdě.

9) **Nežijí v přítomnosti**. Chtělibybýt jsou k nalezení všude, jen ne v přítomnosti. Někteří přeskakují o několik kroků vpřed, počítají své budoucí příjmy a chystají si poličku na trofeje. Jiní rozzlobeně přemítají o tom, co by mělo být, a nechávají své tvůrčí šťávy vyvařit, až se jen tak rozplynou ve vzduchu. Budoucnost a minulost jsou pro chtělibybýt bezpečná útočiště. Mohou si tam dosyta vychutnat plody úspěchu… aniž by něco museli zpackat, aniž by se museli dřít, aby se zlepšili.

10) **Přestávají vylepšovat**. Co je nejhorší věc, která se může komu stát? Uhodli jste. Okusit, jak chutná maličký úspěch. To sytí ty nejhorší myšlenky. Chtělibybýt si tak najednou začnou myslet, že jsou mnohem lepší, než ve skutečnosti jsou. Ztrácejí svůj tah na branku. Stráví méně času naslouchánim, dotazováním, vyzýváním sebe sama, přehodnocováním. Chtělibybýt zůstávají těmi, kdo by-chtěli-něčím-být proto, že o svůj talent jen lehce zavadí. Stanou se spokojenými. Myslí si, že to, co dělají, je už dost dobré. Ale to všechno je předčasné. Měli by stále pokračovat v učení a zlepšování se… Což není nijak odlišná cesta od lidí, které za to, že v něčem uspěli, obdivují.

11) **Jsou poháněni nesprávnými důvody**. Lidé zakládají podniky, skládají písně nebo programují aplikace z mnoha různých důvodů. Pro některé jsou tyto cesty způsobem, jak se dostat z obtíží. Jiným to pomáhají dát smysl jejich

vnitřnímu pnutí. Duchovně zaměření vidí svou cestu jako prostředek služby druhým. A také vždy někde najdete ty, kteří míří výhradně za osobním bohatstvím a slávou. Každá z těchto cest může vést k úspěchu. Ale tady je důvod, proč chtělibybýt tak často neuspívají: často se chytnou nějaké cesty, aniž by skutečně pochopili proč. A vůle je jen tak silná, jako jsou silné důvody, které ji pohánějí. Jestliže důvody ztratí lesk, jestli nejsou dostatečné, výsledkem je jen další zmatený chtělbybýt, co najednou neví kudy kam.

12) **Nikdy nepožádají o pomoc**. Typický znak pro chtělibybýt je, že chtějí dokazovat, jak chytří a silní jsou. Takže jdou sami a dělají si věci po svém. Možná jsou příliš pyšní, možná si myslí, že jsou tak dobří, že nepotřebují rady. A to je ta největší chyba, kterou může někdo udělat. Málokdo může skutečně rozkvést úplně sám. Začínající talenty potřebují minimálně mentory pro vedení a obdivovatele pro uznání a inspiraci (a někdy třeba i rady). Stejně jako se musí věnovat růstu svého talentu, musí investovat do budování sítí a dobré pověsti. Bez toho můžou chtělibybýt ostatním pouze dokázat, jak moc frustrace a selhání umí přetrpět.

13) **Nejsou vždy otevření nápadům**. Talentovaní lidé prostě nemohou vypnout. Jejich mysl neustále chrlí nové nápady, jak by bylo možné rozšířit a posílit svou značku. Své oči drží stále otevřené a pro svůj obor (a společnost obecně) hledají vylepšení. Pokud někdo není svým řemeslem posedlý, můžete vsadit na to, že skončí jako chtělbybýt.

14) **Příliš se starají o to, co si myslí ostatní**. Všichni lidé, kteří někdy ve světě zapříčinili změnu, sdílejí jednu vlastnost. Nenaslouchali těm, jež o nich pochybovali. Víte, koho myslím: rodinu, přátele, kteří člověku v dobrém tvrdí, že

„tohle by se nemuselo povést“ a že „pro vás chtějí jen to nejlepší“. Jsou to lidé, kteří ve vás příliš živí onen vnitřní hlásek, který se bojí riskovat. Aby tyto lidi potěšili, chtělibybýt se často drží zpátky. A svět tak ve výsledku pravděpodobně ztratí další průkopnické, šetřící a nová pracovní místa vytvářející nápady.

15) **Mají strach z úspěchu**. Docela ironie, že? Někteří chtělibybýt se nechají zastrašit i skutečně malým úspěchem. Ptají se sami sebe: „Nebyla to jen náhoda?“ „Opravdu jsem si to zasloužil/a?“ A pak si uvědomí, jak skutečné to opravdu je. Stejně jako legie Římanů, kteří, když vpadli do nepřátelské země, za sebou zapálili své lodě a sledovali, jak hoří a rozpadají se. Není úniku. Anonymita sloužila jako nouzový únik v případě, že by je jejich výprava zničila a ponížila. Nyní se musí zavázat. A to je poslední způsob, jak identifikovat nějakého chtělbybýt: Když se dostanou so středu pozornosti – couvnou před ním nebo na něj zareagují a přijdou s něčím ještě lepším? Každý může mít příležitost to pořádně rozjet. Otázka však zní, jestli je pak schopný svou cestu důsledně následovat… a probudit k akci vlastní legie těch, kteří by-chtěli-něčím-být?

Z anglického originálu Are You Only a Wannabe? 15 Ways to Tell přeložila Veronika Portešová.

Co předpovídá úspěch? Vaše IQ to není

Generální ředitel jedné z největších světových firem zabývajících se managementem financí byl zmatený. Přemýšlel nad tím,

jak je možné, že jen několik z jeho zaměstnanců je vynikajících, většina je průměrná a objevují se i slabší jedinci. Vždyť přece přijímal jen ty nejlepší a nejbystřejší absolventy špičkových škol – neměli by být všichni vynikající?

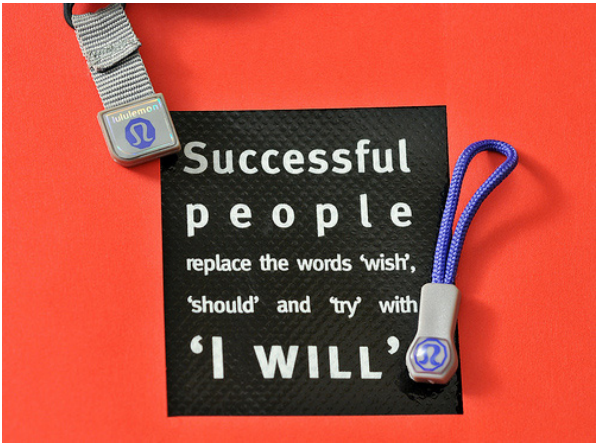


Photo Credit: Jason Michael via Compfight cc

V bestselleru Malcolma Gladwella David a Goliáš, který jsem nedávno četl, autor zkoumal tu samou záhadu. Malcolm byl zaskočen překvapivým zjištěním. Průměrní a slabší žáci škol Ivy league dosáhli výborných výsledů v testech SAT. Nejlepší žáci ne tak prestižních škol sice nebyli v SAT testech tak úspěšní, ale přesto jsou dnes úspěšnější.

Gladwellovi i zmíněnému generálnímu řediteli se honila hlavou ta samá myšlenka: předpokládali, že naše úspěchy ve škole předurčují naše životní úspěchy. Tak to ale nefunguje.

Gladwell přišel s vysvětlením, že onen relativní životní neúspěch průměrných studentů špičkových škol je možná způsoben pocitem malého sebevědomí a představy, že jsou jen malá ryba ve velkém rybníku. To však vysvětluje problém jen částečně, bude za tím totiž ukryto mnohem více.

Studie Pensylvánské University ukazuje, že studenti, kteří nedisponují nejvyšším IQ ve své třídě, ale přesto dostávají lepší známky, sdílí přístup zvaný „pevná vůle“. Neustále dřou i přes všechny překážky a selhání.

Třicet let trvající studie více než tisícovky dětí – zlatý standard pro odhalování souvislostí mezi proměnami chování – ukázala, že děti s nejlepší kognitivní sebekázní byly ve svých třiceti letech po finanční stránce nejúspěšnější. Kognitivní sebekázeň predikovala úspěch věrněji než IQ a lépe než bohatství rodiny, v níž děti vyrůstaly.

Kognitivní sebekázeň popisuje schopnost odepřít si bezprostřední potěšení za účelem dosažení dlouhodobějšího cíle, umět ovládat náhlé impulzy, schopnost dobře zvládat zneklidňující emoce, udržet pozornost a být vždy připraven učit se. Pevná vůle předpokládá dobrou kognitivní sebekázeň. Není divu, že se to pak odrazí ve finančním a osobním úspěchu.

Pro hlubší porozumění atributům, které doopravdy předurčují úspěch, najdeme uspokojivější odpověď v jiném druhu sesbíraných dat: modely kompetence. Tyto studie jsou prováděny samotnými společnostmi a slouží k identifikaci dovedností těch nejlepších pracovníků. Modely přesně určují propojení schopností zahrnujících pevnou vůli a kognitivní sebekázeň, ale sahají ještě mnohem dál. Schopnosti odlišující špičkové zaměstnance

od těch průměrných spadají do spektra emoční inteligence: sebeuvědomění, sebeřízení, empatie a sociální efektivita.

Obojí, pevná vůle i kognitivní sebekázeň, představují sebeřízení, klíčovou část emoční inteligence. Samozřejmě záleží i na IQ a technických dovednostech: jsou to zásadní dovednosti, které potřebujete k vykonání práce. Tyto schopnosti má však úplně každý, s kým v práci soutěžíte.

Jsou to právě ony rozlišovací dovednosti, které jsou zásadním faktorem úspěchu na vašem pracovišti: odlišnosti, jež najdete pouze u špičkových pracovníků – a ty jsou do značné míry ovlivněny emoční inteligencí.

Tyto dovednosti zahrnují například sebedůvěru, odhodlání a vytrvalost při dosahování cílů, schopnost práce pod tlakem, harmonickou spolupráci, schopnost přesvědčovat a ovlivňovat. Těmito schopnostmi jsou hodnoceni špičkoví zaměstnanci firem všech druhů až dvakrát častěji než jen svým IQ nebo technickými schopnostmi.

S tím, jak stoupáte po kariérním žebříčku, roste i důležitost emoční inteligence: u nejvyšších manažerských postů tvoří emoční inteligence 80 až 90 procent.

Z tohoto důvodu si stojím za tím, že bychom měli učit děti právě tyto dovednosti. Je to vaše inteligence a odbornost, která vám získá práci – ale vaše emoční inteligence, která vám zajistí úspěch.

Více o vývoji schopností budoucích vedoucích pracovníků se můžete dozvědět v mé nové knize, kterou jsem napsal s Peterem Sengem – The Triple Focus: A New Approach to Education (Tro-

jité soustředění: nový přístup ke vzdělávání,*pozn. red.*), dostupné k objednání zde.

Další zdroje:

- Kurz Americké asociace managementu: Vývoj emoční inteligence (osobně nebo online přes léto)

- What Makes a Leader: Why Emotional Intelligence Matters. Kompilace mých článků z doby působení v Harvard Business Review a další články s tématem byznysu. Tento často citovaný, ověřený materiál se stal základním čtivem pro vedoucí pracovníky, kouče a pedagogy, kteří jsou zavázáni k podpoře špičkového managementu, zvyšování výkonu a jsou hnací silou inovací.

- Resonant Leadership: Inspiring Others Through Emotional Intelligence: tyto odborné přednášky vedené Richardem Boyatzisem (spoluautor Primal Leadership a předseda Organizovaného vzdělání na Weatherheadské škole managementu) vám nabízí nástroje k tomu, abyste byli takovými lídry, jakými chcete být – včetně cvičení sloužících k přehodnocení cenných a efektivních technik.

- Leadership: A Master Class: Osmidílná sbírka videí obsahující více než 8 hodin výsledků průzkumů, studií a cenných expertíz, rozhovorů s uznávanými lídry v managementu řízení, výzkumy organizací, psychologie pracoviště, vyjednávání a přijímání zaměstnanců. Firemní a vzdělávací licence k dispozici.

Napsal Daniel Goleman. Z anglického originálu What Predicts Success? It's Not Your IQ přeložila Johana Kapošváryová.

Jak změnit svá přesvědčení a nadobro se držet svých cílů

V jednom ze svých prvních článků jsem zmínil koncept zvaný identity na základě návyků.

Základní myšlenkou je, že přesvědčení, která o sobě máte, můžou řídit vaše dlouhodobé chování. Možná, že jednou nebo dvakrát sama sebe můžete ošálit – půjdete do posilovny nebo se najíte zdravě. Avšak pokud nezměníte svou podkladovou identitu, je těžké se dlouhodobých změn držet .

Grafika: James Clear.

Většina lidí začíná tím, že se zaměří na cíle zaměřené na výkon a vzhled – jako „Chci zhubnout 20 kilo." nebo „Chci napsat bestseller."

Ale to jsou změny jen na povrchové úrovni.

Související: [Jak si lepší návyky můžete vytvořit tychleji](#).

Základem změny chování a budování lepších návyků je vaše identita. Každá činnost, kterou vykonáváte, je poháněna oním základním přesvědčením, že to je možné. Takže pokud změníte svou identitu (typ člověka, kterým si myslíte, že jste), pak je jednodušší změnit své jednání. To nás přivádí k zajímavé otázce. Jak si vybudovat takovou identitu, která je v souladu s vaši-

mi cíli? Jak můžete skutečně změnit svá přesvědčení, aby bylo snazší držet se správných návyků dlouhodobě?

Jak změnit své přesvědčení

Vím o jediném způsobu, jenž přeměňuje přesvědčení, která člověk o sobě chová, a pomáhá mu vytvořit si silnější identitu. Znamená to odevzdat hlas této identitě mnoha drobnými činnostmi.

Přemýšlejte o tom tímto způsobem…

Řekněme, že se chcete stát tím typem člověka, který nikdy nevynechá cvičení. (Kdybyste si tohle o sobě mysleli, o kolik snazší by bylo se dostat do formy?) Pokaždé, když se rozhodnete zacvičit si – i když je to jen pět minut – jste ve své mysli hlasovali pro tuto novou identitu. Každá činnost je hlasem pro typ osoby, kterou se toužíte stát.

To je důvod, proč jsem zastáncem, aby člověk začínal s neuvěřitelně drobnými činnostmi (i drobné hlasy se stále počítají!) a postupně budoval jejich celkovou konzistenci. Používejte dvouminutové pravidlo, abyste mohli začít. Postupujte podle Seinfeldovy strategie k udržení důslednosti. Každá činnost se stane malým hlasem, který vaší mysli říká: „Hej, myslím si o sobě tohle." A v určitém bodě tomu věřit skutečně budete.

Související: Zapomeňte na stanovení cílů. Zaměřte se na místo toho na tohle.

Samozřejmě, že to funguje i na opačnou stranu stejně. Pokaždé, když se rozhodnete provést zlozvyk, je to hlas pro daný typ identity.

Ale je tu ještě zajímavá část …

Jak jsem se zmínil v tomto článku, výzkum ukazuje, že provedení chyby nebo občasné vynechání zvyku nemá na dlouhodobý úspěch žádný měřitelný dopad. Nezáleží, jestli jste darovali několik hlasů špatnému chování nebo neproduktivnímu zvyku. V každých volbách se vyskytnou hlasy pro obě strany.

Vaším cílem není být dokonalý. Vaším cílem je jednoduše většinu času vyhrát. A jestli budete hlasovat dostatkem hlasů pro tu pravou identitu, správné chování nakonec zvítězí.

Co se z toho můžeme naučit?

Pokaždé, když se účastníme rituálu, když něco opakujeme, vyjadřujeme tím svá přesvědčení. A to buď slovně, nebo víc niterně. – Tony Schwartz

Myslím, že o návycích založených na identitě je užitečné přemýšlet z několika důvodů.

Za prvé, návyky založené na identitě se spíše než na vaše cíle zaměřují na vás jako osobu. Je překvapivě snadné dosáhnout nějakého cíle, ale stále nebýt spokojený s tím, kdo jste jako osoba. Společnost nás tlačí k tomu, abychom byli posedlí výsledky: Jaké jsou vaše cíle? Jak moc jste zaneprázdnění? Jak úspěšným jste se stali?

A i když na úspěchu či zlepšení není nic špatného, je také velmi snadné zapomenout ptát se sama sebe na mnohem důležitější otázky: Kdo jsem? Co si o sobě myslím? Jaká chci, aby byla má identita?

Související: **Jak vaše pracoviště může vaše zaměstnance inspirovat k dobrým návykům**.

Návyky založené na identitě jsou jedním ze způsobů, jak spojit vaše hodnoty a přesvědčení s výsledky, kterých chcete dosáhnout ve svém životě. (Mým dalším pokusem byla Zpráva o integritě z roku 2014.)

Za druhé, myšlenka „hlasování pro vaši identitu", ukazuje, jak vaše každodenní činnosti přispívají k dlouhodobému časovému horizontu. Vaše činnosti řídí vaše přesvědčení a každá činnost, kterou vykonáte, je hlasováním pro ten typ člověka, o němž si myslíte, že jím jste. Jaké názory prostřednictvím svých činů vyjadřujete?

Za třetí, tento rámec pomáhá odstranit filozofii „všechno, nebo nic", která může náš pokrok tak rychle zvrátit. Z nějakého důvodu si často myslíme, že pokud se nám nepodaří držet se svého plánu přesně krok za krokem, pak jsme to totálně zkazili. Pravda je, že to tak vůbec nefunguje. Jestliže někdy uděláte chybu, vzpomeňte si, že je to jen jeden hlas. Uvědomujte si, pro co hlasujete a pokoušejte se vyhrát většinu. Každá činnost je hlasem pro vaši osobnost.

Jak už jsem řekl mnohokrát – nemám všechny odpovědi. Prostě se jen učím za pochodu. Pokud víte o dalších způsobech, jak změnit své přesvědčení a vybudovat si novou identitu, neváhejte se o to podělit.

Související: 3 knihy, které vám pomohou vybudovat lepší návyky, být kreativnější a myslet jako vůdce.

Tento článek, se poprvé objevil na JamesClear.com.

James Clear sídlí v Severní Karolíně a píše články na JamesClear.com, kde propojuje vědu o chování, sdílení nápadů pro zvládnutí návyků, zlepšení zdraví a zvýšení tvořivosti.

Z anglického originálu How to Change Your Beliefs and Stick to Your Goals for Good přeložila Veronika Portešová.

Zapomeňte na stanovování cílů, soustřeďte se raději na postupy

Všichni máme věci, kterých chceme ve svém životě dosáhnout – zlepšit si kondici, být úspěšní v podnikání, mít báječnou rodinu, napsat bestseller, vyhrát šampionát,…

Pro většinu z nás začíná cesta za těmito věcmi stanovením specifického a dosažitelného cíle. Alespoň já jsem až donedávna dosahoval svých cílů tímto způsobem. Stanovoval jsem si cíle pro kurzy, které jsem navštěvoval, pro váhy, které jsem chtěl zvedat v posilovně, a pro klienty, které jsem chtěl získat pro svůj byznys.

Nyní si ale začínám uvědomovat, že když přijde na opravdové plnění věcí a dělání pokroku v oblastech, které jsou pro vás důležité, je mnoho lepších způsobů, jak to udělat.

Vše se odvíjí od rozdílu mezi cíli a systémy.

Dovolte mi to vysvětlit.

Rozdíl mezi cíli a postupy

Jaký je rozdíl mezi cíli a postupy?

- Když jste trenér, vašim cílem je vyhrát šampionát. Váš postup je to, co dělá váš tým každý den na tréninku.

- Když jste spisovatel, vašim cílem je napsat knihu. Váš postup je rozvrh psaní, podle kterého se každý týden řídíte.

- Když jste běžec, váš cíl je uběhnout maraton. Váš postup je váš tréninkový plán na měsíc.

- Když jste podnikatel, vašim cílem je vybudovat milionový byznys. Váš postup jsou vaše prodeje a marketingový proces.

Teď k velmi zajímavé otázce:

Kdybyste ignorovali své cíle a soustředili byste se jen na postup, dostavily by se přesto výsledky?

Řekněme, že byste byli basketbalovým trenérem a ignorovali byste váš cíl vyhrát šampionát a soustředili se jen na to, co váš tým dělá každý den na tréninku. Měli byste nějaké výsledky?

Já myslím, že ano.

Tak například, právě jsem sečetl celkový počet slov všech článků, které jsem tento rok napsal. V posledních dvanácti měsících jsem napsal přes 115 000 slov. Kniha má většinou okolo 50 000 až 60 000 slov, takže jsem v podstatě tento rok napsal dvě knihy.

Je to překvapivé, protože jsem si nikdy nestanovil cíl pro své psaní. Svůj pokrok jsem neměřil ve vztahu k nějakému určitému bodu. Nikdy jsem si nestanovil určitý počet slov pro článek, který jsem psal. Nikdy jsem si neřekl „Tenhle rok chci napsat dvě knihy“.

Soustředil jsem se na to, abych každé pondělí a čtvrtek napsal jeden článek. Po tom, co jsem tento plán dodržoval 11 měsíců,

bylo výsledkem 115 000 slov. Soustředil jsem se na postup a na to, jak práci dělám. Nakonec jsem se těšil z těch stejných (možná i lepších) výsledků.

Pojďme si říct o dalších třech důvodech, proč bychom se měli soustředit na postupy místo cílů.

1. Cíle snižují momentální pocit štěstí

Když směřujete k nějakému cíli, v podstatě si říkáte „Ještě nejsem dost dobrý, ale budu, až dosáhnu svého cíle."

Problém s tímto přístupem je, že odkládáte štěstí a úspěch až do bodu, kdy něčeho dosáhnete. „Až jednou dosáhnu svého cíle, budu šťastný. Až jednou dosáhnu svého cíle, pak budu úspěšný."

ŘEŠENÍ: Zaměřte se na proces, ne na cíl.

Když se rozhodnete dosáhnout nějakého cíle, je to pro vás obrovská zátěž. Dokážete si představit, kdybych si já dal za cíl napsat během jednoho roku dvě knihy? Jen psaní té věty mě děsí.

Ale tohle si děláme pořád. Vystavujeme se zbytečnému stresu kvůli tomu, že chceme zhubnout, uspět v podnikání nebo napsat bestseller. Místo toho můžeme věci zjednodušit a zbavit se stresu tím, že se budeme soustředit na každodenní proces a budeme se spíše držet svého plánu, než si dělat starosti s velkými milníky, co nám mají změnit život.

Když se budete soustředit na praxi místo výkonu, budete se těšit z přítomného okamžiku a současně se i zlepšíte.

2. Cíle jsou podivně v rozporu s dlouhodobým pokrokem.

Můžete si myslet, že váš cíl vás bude motivovat dlouhodobě, ale to nemusí být vždycky pravda.

Představte si někoho, kdo trénuje na půl maraton. Mnozí budou trénovat tvrdě celé měsíce, ale jakmile závod skončí, přestanou. Jejich cílem bylo uběhnout půl maraton a teď, když už svého cíle dosáhli, tu není nic, co by je motivovalo dále. Jestliže je celá vaše snaha a dřina zaměřena pouze na určitý cíl, co se stane, až svého cíle dosáhnete? Co zbyde, aby vás hnalo kupředu po dosažení svého cíle?

Tohle může vést k "jojo efektu", kdy lidé pracují na svém cíli a pak zase nepracují na ničem. Tento cyklus nám brání v tom, abychom se dlouhodobě vyvíjeli a dělali pokrok.

ŘEŠENÍ: Zbavte se potřeby okamžitých výsledků.

Minulý týden jsem byl v posilovně a cvičil jsem předposlední sérii cviků. Najednou jsem ucítil píchnutí v noze. Nijak zvlášť to nebolelo, nezranil jsem se, to už se jenom ozývalo tělo, že je unavené. Chvíli jsme přemýšlel o tom, že i přesto dokončím poslední sérii, ale pak jsem si řekl, že mám přece v plánu věnovat se cvičení celý život, tak jsem se rozhodl, že to nedocvičím.

V situaci popsané výše by člověk, který je zaměřen na cíle, dokončil trénink, a dosáhl tak svého cíle. Konec konců, když si dáte nějaký cíl, kterého pak nedosáhnete, cítíte zklamání.

Jsem člověk zaměřený na systémy a postupy. Proto jsem neměl žádný problém s tím, abych přestal a nedocvičil poslední sérii

cviků. Lidé, kteří jsou stejně zaměření se nesnaží dosáhnout nějakého určitého bodu, konkrétního čísla nebo množství. Jde o dodržení postupu a nevynechávání tréninku.

Vím, že když budu chodit pravidelně trénovat, budu se zlepšovat a zvedat čím dál tím větší váhy. A to je důvod, proč jsou systémy cennější než cíle. Cíle jsou o krátkodobých výsledcích, systémy o těch dlouhodobých. Nakonec vyhraje vždy proces.

3. Cíle nás nechají myslet si, že můžeme ovládat věci, nad kterými nemáme žádnou kontrolu.

Nemůžete předpovídat budoucnost. (Šokující, já vím.)

Avšak pokaždé, když si dáváme nějaký cíl, právě toto děláme. Snažíme se naplánovat, kde budeme za pár měsíců, let a jak se tam dostaneme. Snažíme se předpovídat, jak rychle se dokážeme zlepšovat, i přesto že nemáme ani ponětí, jaké situace mohou v průběhu naší cesty za cílem nastat.

ŘEŠENÍ: Zpětná vazba.

Každý pátek strávím 15 minut vyplňováním malých tabulek s různými údaji o mém byznysu. V jednom sloupci například sleduji konverzní poměr (procento návštěvníků mého webu, kteří se přidají k odebírání mého newsletteru každý týden). Málokdy o tomto čísle přemýšlím, ale tím, že ten sloupeček kontroluji každý týden, mám zpětnou vazbu, která mi ukazuje, jestli dělám věci správně. Když toto číslo klesne, musím něco změnit.

Zpětná vazba je důležitá pro plánování postupů. Díky zpětné vazbě můžete mít kontrolu nad více věcmi najednou, aniž byste byli pod tlakem a museli předpovídat, co se v budoucnu stane. Zapomeňte na předpovídání budoucnosti a soustřeďte se radši na budování postupů, které vám dají vědět, když bude potřeba něco změnit.

Zamilujte se do postupů

Nechci tvrdit, že cíle jsou úplně k ničemu. Zjistil jsem ale, že cíle jsou dobré na plánování pokroku a postupy jsou zase dobré pro skutečné dělání pokroku.

Vlastně myslím, že vyhlásím rok 2014 „rokem lenochoda“, aby byli všichni nuceni zpomalit a dělat důsledné a promyšlené kroky. Lepší než se honit za cíli několik týdnů a potom vyhořet.

Cíle vás mohou nasměrovat a postrčit kupředu, ale nakonec vždy vyhraje dobře sestavený postup. Mít dobrý postup je to hlavní. Zavázání se k procesu je právě to, co tvoří ten rozdíl.

Z anglického originálu Forget Setting Goals. Focus on This Instead přeložila Johana Kapošváryová.

V životě jde víc než jen o štěstí

„Je to právě snaha o dosažení štěstí, která štěstí maří.“

V září 1942 byl Viktor Frankl, známý židovský psychiatr a neurolog z Vídně, společně se svou manželkou a rodiči zatčen a převezen do nacistického koncentračního tábora. O tři roky později, kdy byl jeho tábor osvobozen, byla většina z jeho rodiny – včetně těhotné manželky – po smrti, ale on, vězeň číslo 119104, byl naživu. Ve své knize *A přesto říci životu ano* (*Man's Search for Meaning*), která se roku 1946 stala bestsellerem a kterou napsal v průběhu devíti dnů, píše o tom, jaký byl rozdíl mezi těmi, kteří koncentrační tábor přežili, a těmi, kdo v něm zemřeli. Je to smysl života. To je náhled na svět, na nějž přišel velmi brzy. Když studoval na střední škole, jeden z jeho učitelů přírodovědných předmětů prohlásil: „Život není nic jiného než proces spalování, proces oxidace." Frankl vyskočil ze židle a otázal se: „Pane, je-li tomu tak, jaký je potom smysl života?"

V táboře si všiml, že lidé, kteří smysl našli i v těch nejstrašlivějších okolnostech, byli mnohem odolnější vůči utrpení, než ti, kteří jej nespatřovali. „Člověku můžete vzít úplně všechno až jednu věc: svobodu zaujmout k okolnostem svůj vlastní postoj, zvolit si, jak se bude v jakékoli situaci cítit."

Frankl v táborech pracoval jako terapeut a ve své knize dává za příklad dva své spoluvězně, kteří měli sebevražedné myšlenky. Stejně jako mnoho dalších v koncentračních táborech, tito dva muži žili v beznaději, měli za to, že od života není co očekávat, že v budoucnosti není proč žít. „V obou případech," píše Frankl, „šlo o otázku, jak je přimět k tomu, aby si uvědomili, že život a budoucnost naopak stále očekává něco od nich." Pro jednoho to bylo jeho malé dítě, které tehdy žilo v cizině, pro druhého, který byl vědec, to byla série knih, které potřeboval dokončit. Frankl píše:

Tato jedinečnost a ojedinělost, která každého jednotlivce odlišuje a dává jeho existenci smysl, má vliv jak na tvůrčí práci, tak na lásku. Když dojde k procesu uvědomění, že mě jako člověka nelze nahradit, umožní mi to přijmout odpovědnosti, které mám za své vlastní bytí a jeho další pokračování, a můžu se zase projevit v celé své lidské velikosti. Člověk, jenž se stane vědom odpovědnosti, kterou nese za nějakou další lidskou bytost, jež na něj láskyplně čeká, nebo za svou nedokončenou práci, nikdy nebude moci svůj život zahodit. Ví „proč" žije, a proto zvládne a překoná téměř jakékoliv „jak".

Knihovna Kongresu a klub Kniha měsíce (Book-of-the-month club) v roce 1991 označily knihu *A přece říci životu ano* (*Man's Search for Meaning*) jako jednu z deseti nejvlivnějších ve Spojených státech. Po světě se jí prodaly miliony výtisků. Nyní, více než o dvacet let později, se hlavní myšlenka knihy – její důraz na smysl života, hodnotu utrpení a odpovědnost za něco, co člověka přesahuje – zdá být v rozporu s naší kulturou. Ta má spíše než o hledání smyslu života větší zájem o nalezení individuálního štěstí. „Evropanovi na americké kultuře přijde charakteristické, že člověku je stále dokola nakazováno ‚být šťastný'. Ale štěstí nemůže být *dosaženo*, musí ze situace vyplynout. Aby člověk mohl ‚být šťastný', potřebuje k tomu mít důvod.

Podle Gallupova ústavu, je úroveň štěstí Američanů nejvyšší za poslední čtyři roky – stejně jako počet nejprodávanějších knih se slovem ‚štěstí' v názvu. V době psaní tohoto článku Gallup také uvádí, že téměř 60 procent všech Američanů je dnes šťastných, aniž by cítilo příliš mnoho stresu nebo starostí. Na druhé straně podle Center for Disease Control (Centra pro sledování nemocí), asi 4 z 10 Američanů nenachází uspokojující účel života. Čtyřicet procent je buď názorově neutrální, nebo si nemyslí, že by jejich život měl nějaký jasný účel. A téměř čtvrtina Ame-

ričanů zastává neutrální postoj nebo nemá silný pocit toho, že by byl jejich život smysluplný. Studie ukázaly, že nalezení účelu a smyslu života vede ke zvýšení celkové životní pohody a spokojenosti, zlepšuje duševní a tělesné zdraví, zvyšuje odolnost a sebevědomí a snižuje pravděpodobnost vzniku deprese. A nakonec, podle nedávného výzkumu cílevědomá snaha o nalezení štěstí lidi ironicky zanechává méně šťastné „Je to právě snaha o získání štěstí," věděl Frankl, „která štěstí maří."

***

To je důvod, proč někteří vědci před snahou o nalezení „pouhého" štěstí varují. V nové studii, která bude letos v některém z vydání časopisu *Journal of Positive Psychology* zveřejněna, se vědci tázali téměř 400 Američanů ve věku 18 až 78, zda si myslí, jestli jsou jejich životy smysluplné a/nebo šťastné. V průběhu více než měsíčního zkoumání jejich postojů vůči smyslu života, štěstí a mnoha dalších proměnných – jako úroveň stresu, výdaje, přítomnost dětí – bylo zjištěno, že v určitých ohledech se smysluplný a šťastný život překrývají, ale v konečném důsledku jsou velmi odlišné. Psychologové nalezli, že vedení šťastného života je spojeno s tím, že je člověk ‚příjemce', zatímco vedení smysluplného života více odpovídá roli ‚dárce'.

„Štěstí bez smyslu je charakterizováno relativně mělkým, na sebe zaměřeným nebo dokonce sobeckým životem, ve kterém věci jdou dobře, potřeby a touhy jsou snadno uspokojeny, a situace obtížné nebo vyžadující větší snahu o vyřešení jsou obcházeny," píší autoři.

Jak se šťastný a smysluplný život odlišují? Štěstí spočívá v tom, že se člověk cítí dobře. Konkrétně výzkumníci vypozorovali, že lidé, kteří jsou šťastní, tíhnou k přesvědčení, že je život snadný,

jsou v dobrém tělesném zdraví a můžou si dovolit koupit si věci, které potřebují a chtějí. To, kolik máte peněz, ovlivňuje, nakolik svůj život považujete za šťastný a smysluplný. Avšak mnohem větší dopad to má na vaše dlouhodobé štěstí. Šťastný život je také definován nedostatkem stresu a starostí.

Téměř čtvrtina Američanů je neutrální nebo nemá silný pocit toho, že by byl jejich život smysluplný.

„Lidem šťastným přichází radost v podobě sbírání darů od ostatních, zatímco lidem vedoucím smysluplný život radost přichází v podobě dávání druhým," vysvětlovala na nedávné prezentaci na University of Pennsylvania Kathleen Vohsová, jedna z autorek studie. To znamená, že význam smyslu vlastní já překračuje, zatímco štěstí vyžaduje svému já dát to, co chce. U lidí, kteří mají ve svých životech nějaký vyšší smysl, je pravděpodobnější, že budou pomáhat druhým v nouzi. „Kdyby nic jiného, čisté štěstí je spojeno s přehlížením potřeb druhých," píší Jennifer Aaker a Emily Garbinsky ze Stanfordské univerzity.

Co odlišuje lidské bytosti od zvířat, není snaha o štěstí. Ta se vyskytuje po celém světě přírody. Je to snaha o nalezení smyslu, jež se vyskytuje právě u lidí, jak tvrdí Roy Baumeister, hlavní výzkumník studie a spoluautor nedávné knihy *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* (Síla vůle: Znovuobjevování největší lidské síly). Baumeister, sociální psycholog na Florida State University, byl v roce 2003 jmenován jedním z nejcitovanějších vědeckých výzkumníků ISI.

Účastníci studie ve svých odpovědích smysl a význam odvozovali z dávání části kusu sebe sama ostatním a přinášením oběti ve jménu skupiny. Slovy Martina E. P. Seligmana, jednoho z dnešních předních psychologických vědců, žití smysluplného života

znamená „využívání svých největších sil a talentů ke sloužení něčemu, co vás převyšuje.“ Větší význam v životě člověka je například spojen s činnostmi, jako je nákup dárků ostatním, péče o děti nebo obhajoba slabších. Lidé, jejichž životy mají vysokou úroveň smyslu, jej také často aktivně vyhledávají, i když vědí, že to bude na úkor jejich osobního štěstí. Vzhledem k tomu, že se zavázali něčemu většímu, než jsou oni sami, mají více starostí a cítí větší stres a úzkost než lidé šťastní. Vezměme si za příklad rodičovství. Výchova dětí je váže jak se smysluplným životem a požadavkem sebeobětování, tak s nízkou úrovní štěstí v životě rodičů – včetně těch zkoumaných v dané studii. Podle Harvardského psychologa Daniela Gilberta výzkum ukazuje, že rodiče jsou v interakci se svými dětmi obecně méně šťastní, než když chodí cvičit, jí nebo se dívají na televizi.

„Jako lidské bytosti se o ostatní staráme a ostatním přispíváme. To náš život dělá smysluplným, ale nemusí nás to nutně učinit šťastnými,“ řekl mi Baumeister v rozhovoru.

Význam není jen o překonání sebe sama, ale také o překonání přítomného okamžiku – což je podle výzkumníků snad nejdůležitější zjištění studie. Štěstí je emoce procítěná teď a tady, ale která nakonec jednou odplyne. Stejně jako všechny ostatní emoce, pozitivní dojmy a pocity radosti. Množství času, po který lidé sdělují dobrý nebo špatný pocit koreluje se štěstím, ale s pocitem smyslu vůbec ne.

Smysl je na druhé straně trvalý. Spojuje minulost současnost a budoucnost. „Myšlení jdoucí za přítomný okamžik, ať už do minulosti nebo do budoucnosti, je znamením relativně smysluplného, ale méně štastného života,“ uvádí zpráva. „Štěstí v úvahách o minulosti nebo budoucnosti obecně není nalézáno.“ To znamená, že lidé žijící v přítomnosti byli šťastnější, ale lidé, kteří

strávili více času přemýšlením o budoucnosti nebo o minulých bojích a utrpení v životě, cítili větší životní význam, ačkoli byli šťastní méně.

Přítomnost negativních událostí v životě člověka snižuje úroveň jeho štěstí, avšak zvyšuje množství smyslu jeho života. Další studie z roku 2011 toto potvrdila; zjistila, že lidé, kteří ve svém životě mají smysl ve formě jasně definovaného účelu, hodnotí svou spokojenost s životem jako vyšší, i když se cítí hůře, než ti, kteří jej jasně určený neměli. „Pokud v životě vůbec existuje nějaký smysl," píše Frankl, „pak musí existovat nějaký smysl v utrpení."

***

Což nás přivádí zpět k Franklovu životu. A to konkrétně k rozhodující zkušenosti, kterou zažil před tím, než byl poslán do koncentračního tábora. Byla to událost, která zdůrazňuje rozdíl mezi sledováním významu a hledáním osobního štěstí.

Ve své rané dospělosti, předtím, než byl společně se svou rodinou odvezen do táborů, se Frankl zavedl jako jeden z předních psychiatrů ve Vídni a ve světě. Jako 16 letý chlapec například navázal korespondenci se Sigmundem Freudem a jednoho dne mu poslal dvoustrannou práci, kterou napsal. Freud, ohromen Franklovým talentem, práci poslal do časopisu International Journal of Psychoanalysis ke zveřejnění. „Doufám, že nemáte námitky," napsal Freud teenagerovi.

Zatímco byl na lékařské fakultě, zapsal se Frankl ještě významněji. Nejen, že se ustanovil centra pro prevenci sebevražd teenagerů – což bychom mohli označit za předvoj jeho práci v táborech – ale příspěvkem logoterapie rozvinul svůj talent také

v oboru klinické psychologie. Logoterapie je určena na pomoc lidem překonat depresi a dosáhnout pocitu tělesné i duševní pohody tím, že najdou svůj jedinečný význam v životě. V roce 1941, kdy jeho teorie obdržela mezinárodní pozornost, Frankl působil jako šéf neurologie ve vídeňské Rothschildské nemocnici, kde riskoval svůj život a kariéru tím, že duševně nemocné špatně diagnostikoval, aby nebyli podle nacistických příkazů usmrceni.

To se událo ve stejném roce, kdy musel učinit jedno důležité rozhodnutí. Rozhodnutí, které změnilo jeho život. Jeho kariéra byla na vzestupu a zároveň se nad ním tyčila nacistická hrozba, a proto si Frankl požádal o vízum do Ameriky, které mu bylo uděleno v roce 1941. V té době nacisté již také začali se shromažďováním a odváděním Židů do koncentračních táborů. A nejprve se zaměřovali na seniory. Frankl věděl, že je jen otázka času, než si nacisté pro jeho rodiče přijdou. Věděl také, že jakmile by se tak stalo, měl odpovědnost být se svými rodiči, aby jim pomohl překonat trauma ze způsobu fungování táborového života. Na druhé straně byl jako čerstvě ženatý muž s vízem v ruce v pokušení odejít do Ameriky a uprchnout tak do bezpečí, kde měl významnou šanci výrazně se prosadit ve svém oboru.

Jak Anna S. Redsand líčí ve své biografii, Frankl nevěděl, jakým způsobem se zachovat. Proto se vydal do katedrály svatého Štěpána ve Vídni, aby si pročistil hlavu. Za poslechu hudby varhan, se sám sebe opakovaně tázal: „Mám tady své rodiče nechat? … Měl bych se rozloučit a nechat je svému vlastnímu osudu?“ Co si počít? Kde byla jeho odpovědnost? Hledal ‚nápovědu z nebe‘.

Když se vrátil domů, našel ji. Na stole ležel kousek mramoru. Jeho otec mu vysvětlil, že pocházel z trosek jedné z nedalekých synagog, kterou zničili nacisté. Na tom oblázku byl fragment jednoho z deseti přikázání – ten o ctění svého otce i své matky.

S tímto na mysli se Frankl rozhodl ve Vídni zůstat a vzdát se odjezdu do Spojených států bez ohledu na příležitosti, bezpečnost a kariérní postup, který ho tam jistě čekal. Rozhodl odložit se své individuální zájmy, aby mohl sloužit své rodině a později i ostatním vězňům v táborech.

Moudrosti, které se Franklovi kvůli pobytu v táboře uprostřed nepředstavitelného lidského utrpení, dostalo, je dnes stejně relevantní jako byla tehdy: „Být člověkem vždy směřuje a je vedeno k něčemu nebo někomu jinému než je vlastní já. Ať už jde o naplnění svého smyslu života nebo setkání s jiným člověkem. Čím víc člověk na své vlastní já zapomíná – slouží nějakému důležitému účelu nebo pečuje o milovanou osobu – tím lidštějším se stává."

Baumeister a jeho kolegové se shodují, že snaha o nalezení smyslu je jednoznačně to, co z lidí dělá lidské bytosti. Tím, že odkládáme své sobecké zájmy, o někoho se staráme nebo sloužíme něčemu většímu, než jsme my samotní – tím, že svůj život zasvětíme spíše „dávání" než „braní" – vyjadřujeme nejen naše základní lidství, ale také uznání, že dobrý život spočívá v něčem důležitějším, než je hledání jednoduchého štěstí.

Z anglického originálu There's More to Life Than Being Happy přeložila Veronika Portešová.

Kapitola 6: Klíčové zdroje pro tvůj rozvoj

100 TED Talků v 5 minutách (to nejlepší ze 70 hodin sledování)

Minulý týden jsem strávil 70 hodin sledováním TED přednášek. Jsou to krátké, 18 minutové přednášky vedené inspirativními lídry v oblastech technologie, zábavy a designu (Technology, Entertainment, Design = TED). Celkově jsem zhlédl 296 přednášek. Nedávno jsem si seznam toho, na co jsem se díval, prošel, vytřídil mizerné a nudné přednášky a vytvořil seznam 100 nejlepších věcí, které jsem se naučil. Tento článek není úplně o výkonnosti, ale zaručuji vám, že se pár věcí naučíte.

Tento článek není úplně o výkonnosti, ale zaručuji vám, že se pár věcí naučíte. Tady je 100 neuvěřitelných věcí, které jsem minulý týden při 70 hodinovém sledování TED talků naučil:

1. Studie ukázaly, že to, co motivuje člověka nejvíce (v práci netovárního typu), je jakou míru autonomie, mistrovství

a smyslu mu daná práce poskytne, nikoli kolik peněz díky ní vydělá.

2. Hraní videoher vás skutečně může udělat výkonnějšími. Videohry vám dodají více fyzické, mentální, emocionální a sociální odolnosti.

3. Mnoho lidí touží po tom být výkonnější, aby se mohli cítit šťastnější. Avšak bylo prokázáno, že to je štěstí, které vede k produktivitě. Nikoli naopak.

4. Světu kolem sebe nevěnujete tolik pozornosti, kolik si myslíte. Nemůžete zároveň hledat vzpomínky a zpracovávat nová data. Zvládnete zpracovat pouze určité množství informací najednou a vaše pozornost je snadno manipulovatelná (na čemž staví kouzelníci).

5. Inovativní myšlení je často pomalý a postupný proces, nikoli okamžik náhlé inspirace podobný rozsvícení žárovky.

6. Pokud chcete, aby si vás lidé zapamatovali, dbejte na maličkosti. Většina společností (a lidí) dělá ty hlavní věci správně, takže péče o maličkosti (jako je správné nastavení uživatelského rozhraní pro vaše produkty) vás může opravdu odlišit.

7. Člověk má tři odlišná nastavení pro lásku: chtíč, romantickou lásku a závazek. Chcete-li si s vaší druhou polovičkou vytvořit intimnější vztahy, je důležité investovat do všech tří oblastí.

8. Pokud pro své zaměstnance vytvoříte prostředí, ve kterém budou moci být opravdu šťastní (tedy nejen bohatí), měli byste se dočkat zvýšených zisků.

9. Vaše kancelář je vlastně docela mizerným prostředí k práci. Když Jason Fried požádal lidi, aby odpověděli na otázku, jaké je jejich oblíbené místo pro práci, téměř nikdo neřekl „v kanceláři“.

10. Když si čas od času dáte oddych, stanete se produktivnějšími. Čas, který nevěnujete práci, vám umožňuje objevovat, přemýšlet a přicházet s lepšími nápady.

11. Největší lídři a nejúspěšnější společnosti neustále přemýšlejí, *proč* dělají to, co dělají, místo toho, aby to udělali bez rozmyslu.

12. Úspěch není cíl, je to dlouhá a nepřestávající cesta, která se skládá z osmi částí: nadšení, tvrdé práce, soustředění, tlaku na sebe i ostatní, vymýšlení skvělých nápadů, neustálého zlepšování, služby společnosti a vytrvalosti.

13. Klíčem vyšší výkonnosti a většímu úspěchu může být rychlejší a chytřejší selhání. A to zejména v případě tvůrčí práce.

14. Necítíme strach z možné ztráty příjmů nebo společenského postavení. Bojíme se, že budeme posuzováni a zesměšňováni. V každé vizi úspěchu bychom měli přiznat, co její definice nezahrnuje, a co bychom tím mohli opomíjet.

15. IQ není jediná věc, která určí, jestli někdo bude úspěšný nebo ne. Důležitá je také kuráž.

16. Pokud chcete dělat lepší dlouhodobá rozhodnutí, představujte si, jaký bude mít vaše rozhodnutí vliv na vaše budoucí já.

17. Jediné, co musíte udělat, abyste se mohli naučit prakticky cokoliv, je skočit do toho po hlavě a zeptat se sebe sama: „Co je to nejhorší, co se může stát?“

18. Lidé mají tendenci vyhýbat se konfliktům (je to v naší povaze). Avšak přítomnost mírné úrovně problémů může být klíčem k lepším vztahům, výzkumu a podnikání.

19. Masmédia jsou skoro mrtvá, takže cesta k uskutečnění velkých změn vede přes komunitu. Jak čas plyne, stále více a více lidí investuje svůj čas a pozornost do svých komunit (jako je třeba TED!).

20. Nejlepší způsob, jak někomu pomoci, je často sklapnout a naslouchat mu.

21. Skvělý způsob, jak zabít dvě mouchy jednou ranou jsou procházkové schůzky. Můžete přitom se přitom procházet a vést s někým rozhovor. Je to výborné cvičení a zároveň to schůzku udržuje živou.

22. Stres sám o sobě na vaše zdraví nemá vliv. Je naopak způsob, jakým o něm přemýšlíte.

Zde jsou další tři pokusy na zlepšení výkonnosti, které jsem v poslední době podstoupil: meditovat 35 hodin v průběhu 7 dnů,

používat svůj chytrý telefon jen jednu hodinu denně po dobu tří měsíců, žít v úplném odloučení od společnosti po dobu 10 dnů.

Staň se lepším člověkem

23., 24., 25. Omezení jsou nesmysl. Někteří lidé se rozhodnou nebýt svými omezeními zastaveni a nakonec jsou to oni, kteří dojdou k tomu, že vedou přednášky TED. Jako například Neil Harbisson. Narodil se bez schopnosti vidět barvy, a tak vymyslel zlepšovák, jenž mu umožňuje barvy *slyšet*. Nebo Caroline Casey, která se až do svých 17 let nedozvěděla, že je slepá. Nebo David Blaine, který přinutil své tělo a svou mysl zadržet pod vodou dech na rovných 17 minut.

26. Nestrachujte se, posílání SMS zpráv neničí vaše pochopení anglického jazyka.

27. Nejsme tak racionální, jak si myslíme, že jsme. Jeden příklad za všechny: dáváte si v McDonaldovi přemrštěné porce, i když ve skutečnosti nemáte hlad?

28. Tři klíče k úspěchu od Elona Muska: tvrdě pracujte, věnujte pozornost negativní zpětné vazbě (zejména pokud přichází od přátel) a studujte fyziku, abyste si naučili přemýšlet a odůvodňovat za pomoci prvních principů (místo za pomoci analogie).

29. Jestliže se s někým hádáte proto, abyste hádku vyhráli, děláte to ze špatných důvodů. Hádat se je třeba proto, abyste se tím učili.

30. Ať se vám to líbí nebo ne, vaše řeč těla ovlivňuje, jakým způsobem o vás ostatní lidé smýšlejí.

31. Skvělý a dobře prožitý sex naplní dvě vaše potřeby: touhu po bezpečí a potřebu překvapení.

32. Být introvert není nic špatného. Je to přesně naopak! Přestože to vypadá, že si společnost často více cení extrovertů, introverti by měli být oslavováni stejně tak.

33. Chcete-li ušetřit více peněz, zítra se zavažte, že si schováte více peněz.

34. Žití úžasného života znamená zaujmout k němu pozitivní přístup (vidět ve věcech dobro), spatřovat ve světě kolem zázrak a nakonec – být opravdový.

35., 36., 37., 38., 39., 40., 41. Neexistuje jedno jediné tajemství štěstí. Existuje však spousta malých, které vás posunou

správným směrem. Žijte v současné chvíli, buďte dbalí. Utrácejte peníze spíš za jiné lidi než na sebe. Zpomalte. Udělejte si čas na to být vděčný za to, co máte, a v tom, co se vám stalo, spatřit dobro. Žijte život, který je plný významu jak krátkodobém, tak dlouhodobém horizontu. Pozměňte způsob, jakým se díváte na minulost, přítomnost a budoucnost.

42. Vaše paměť je mnohem horší, než si myslíte. Často si pamatujeme věci, které se nikdy nestaly a také si události pamatujte jinak, než se ve skutečnosti staly. Navíc mohou být vzpomínky snadno zmanipulovatelné.

Lidé

43. Pokud jde o vážnou hudbu, není nikdo, kdo by neměl hudební sluch. Téměř každý může být uklidněn nebo inspirován klasickou hudbou.

44. Lidé, kteří navrhují obaly na knihy, ve skutečnosti návrhům věnují spoustu myšlenek (a umění).

45. Největším zabijákem v Americe není rakovina, je to obezita. 66% obyvatel USA je obézních, včetně mnoha dětí a dospívajících. Dále pak 1 člověk ze 4 v Americe umírá na nemoci, kterým se dá předcházet a jež souvisejí s jídlem.

46. Školy zabíjejí kreativitu a vzdělávací model, za jehož pomocí děti učíme, je výrazně zastaralý. Škola by tvořivost měla podporovat, nikoli podkopávat, jak tvrdí Ken Robinson.

47. Studenti se učí nejlépe, když učební problémy zjednodušíte do srozumitelného jazyka a přinutíte studenty zastavit se a popřemýšlet nad nimi.

48. Mezi bezpodmínečnou láskou a bezpodmínečným přijetím existuje velký rozdíl. Jen to, že jste milováni, neznamená, že jste přijímáni.

49. Lidé jsou silní. Postaví se proti vojákům. Jsou schopni ukázat soucit, i když se to zdá nemožné. Odhalí svou zranitelnost ve chvíli, kdy je to nejtěžší.

50. Opice dělají stejně hloupé chyby s penězi, jaké dělají lidé. Naše iracionalita tedy může být jen zakořeněná v naší evoluční historii.

51. Deprese (i jiná nemoc) může zasáhnout kdykoliv kohokoliv. Včetně jednoho komika, kterému v podstatě všechno vychází.

52. Severní Korea je jedním z nejhorších a nejhrůznějších míst k životu. Občané této země často zmírají hlady, jsou obětí vojenského násilí, a pokud se pokusí o útěk, jsou zastřeleni.

53. Násilí páchané na ženách není jen „ženská záležitost“. Je to také mužská záležitost, která je zakořeněna ve způsobu, jakým muži na ženy pohlížejí.

54. Jedním z nejúčinnějších způsobů, jak léčit chudobu v rozvojových zemích není rozdávání jídla, dobytku nebo něčeho jiného. Je to šíření mobilních telefonů.

55. Každý den jsou lidé bez domova zcela ignorováni, zneužíváni a cítí se neviditelní. Dejte na toho, jenž bezdomovcem býval.

56. Podle všech údajů ženy „systematicky podceňují své schopnosti“. A to zejména v práci. Podle Sheryl Sandbergové je pro ženy důležité sedět u stolu, učinit ze svého partnera skutečného partnera, a „neodejít dříve, než odejdou oni“ (to znamená ztrácet příležitosti kvůli rodinnému životu).

57. Některé z nejlepších designů nejen skvěle vypadají, ale vycházejí vstříc i čtyřem dalším smyslům. Měly by také skvěle cítit, znít, vonět, a dokonce chutnat.

58. I když se to tak nemusí zdát, žijeme v jedné z nejklidnějších dob existence lidstva. Tato přednáška má na důkaz fascinující statistiky.

59., 60. Dobrý design má potenciál učinit lidi neuvěřitelně šťastné. A některé z nejlepších návrhů jsou ty, které vyprávějí příběhy.

61. Trocha nebezpečí je dobrá jak pro děti, tak pro dospělé. Udělá z vás přizpůsobivějšího a všestrannějšího člověka.

62. Chcete-li pomáhat lidem v rozvojových zemích, je lepší získat hluboké pochopení hodnot lidí, kterým chcete pomáhat. Vezměte si za příklad prodavačku kondomů v Demokratické republice Kongo.

63. Může existovat i jiný způsob, jak provozovat úspěšnou a moderní ekonomiku: čínský způsob. Ať už s tím nebudete souhlasit, tenhle projev je fascinující (je přednesený z čínské perspektivy).

64. Způsob, jakým mluvíte, ovlivňuje vaši schopnost ušetřit peníze. Studie ukázaly, že mluva, která je více orientovaná na budoucnost, lidi motivuje k většímu šetření.

65. Tvrdá práce je ve společnosti někdy neoprávněně ponižována. Podle Mikea Roweho (moderátora seriálu Špinavá práce) tvrdá práce stojí za to.

66. Způsob, jakým přemýšlíme o charitě, je úplně špatně. Charity odměňujeme za to, jak málo peněz utratí. Namísto za změny, ke kterým ve společnosti pomohou.

67. „Náchylnost k přehmatům je kolébkou inovací, tvořivosti a změny“ a je to jedna z nejmocnějších vlastností, které máte.

68. 4. hodina ranní je tou nejzáhadnější hodinou dne.

69. Třicítka není nová dvacítka. Někteří lidé vidí desetiletí po svých dvacetinách jako období, které slouží jen k vyhození z kopýtka. Platí však, že se jedná o jedno z nejvíce formativních desetiletí v životě člověka.

70., 71. Dodatečná volba může člověka udělat buď šťastnějšího, nebo méně šťastného. Pokud volby na výběr potřebám člověka opravdu sedí, dodatečná volba mu může udělat radost. Ale pokud ho jen ochromují (což se stává mnohem častěji, než si myslíte), udělá člověka nešťastnějším.

Technologie

72. Ukazuje se, že dva plátky pizzy jsou použitelné jako překlikávač prezentací, člověk může skládat hudbu s kečupem, a banán použít jako klaviaturu piana!

73. Pokud by vaše lékařské údaje byly anonymně přístupné každému výzkumníkovi, který zkoumá nějakou hypotézu, spustila by se vlna „inovací ve zdravotnictví“.

74. S tím, jak se webové stránky stále víc snaží přizpůsobit vám svůj obsah, můžete uvíznout v digitální „filtrovací bublině“

a přestat být „vystaveni informacím, které by mohly zpochybnit nebo rozšířit váš pohled na svět“.

75. Na světě existuje videokamera, která zaznamenává bilion snímků za sekundu. Výsledky jsou neuvěřitelné.

76. Google pracuje na autě, které se řídí samo. Funguje vskutku velmi dobře.

77. Trend hodný sledování: 3D tiskárna. Schopnost tisknout 3D předměty u vás doma už není tak daleko.

78. Když vytvoříte otevřenou encyklopedii, kterou může každý upravovat, začnou se dít neuvěřitelné věci. Tady je příběh Wikipedie.

79. Na internetu je ohromná spousta videí o všelijakých kočkách či o twerkingu, avšak video může též sloužit jako neuvěřitelný nástroj na vzdělávání a celosvětové inovace.

80. Všude na internetu jste sledovaní mnohem víc, než si možná myslíte. Webové sledování není 100% zlo, ale webové stránky toho o vás určitě vědí tunu. Proto je vhodné informovat se, k čemu jsou dané informace používány.

81. Každé elektronické zařízení, jež vlastníte, je neuvěřitelně složité. Některé jejich části pocházejí ze zdrojů z celého světa. Úplná přestavba čehokoliv, co vlastníte, je téměř nemožná, jak zjistil jeden kluk.

82. Objednávku můžete na Amazon zadat docela bez rozmyslu, ale poté, co ji odešlete, se za účelem doručení spustí neuvěřitelně složitý a skrytý proces balení do krabic.

83. Počítače se stávají stále chytřejšími. A to dokonce tak rychle, že se často zdají přibližovat lidské inteligenci. Ale přestože mohou být stále rychlejší, nejsou ani tak chytré, ani tak tvořivé jako člověk.

84. Elektrické zásuvky dříve měly tvar držáků na žárovky, protože to bývala jediná věc, kterou jsme do ní zapojovali.

85., 86. Z hub je možné vyrobit plast. A to je dokonce velmi prospěšné pro životní prostředí, což je skvělé, jelikož na něj má obrovské a překvapivé následky.

87. Ze žárovky je možné bezdrátově přenášet data (i když to mezi vaším přístrojem a světlem vyžaduje přímočarost).

Země (a ještě mnohem dál)

88. Ryby jsou chutné, ale způsob, jakým je chováme, je neudržitelný. Nemluvě o smůle pro Nema. Ve Španělsku naštěstí vymysleli revoluční (a uchvacující) systém chovu ryb, který tento problém vyřeší.

89. Některé ryby a další mořské potvory jsou okouzlující. Chcete vědět, co tím mám na mysli? Tady je 5,5 minuty záběrů fascinujících podmořských tvorů. Uvidíte tam ryby, které mění barvy, stvoření, která se maskují, aby splynula s okolním prostředím, a ryby, které se v černotě oceánu můžou rozsvítit.

90. 80–90 % z podmořských tvorů svítí.

91. Podle mého názoru (po zhlédnutí tohoto TED talku) je chobotnice jedním z nejzajímavějších podvodních stvoření.

92. Včely tu jsou už kolem 50 miliónů let, ale v poslední době začaly hromadně zmírat. Je to kvůli „parazitickým roztočům, virovým a bakteriálním onemocněním a ohrožení pesticidy a herbicidy“.

93. Květiny umí dělat krásné triky, aby přilákaly hmyz k rozšiřování jejich pylu.

94. Let mouchy je fascinující. A podle Michaela Dickinsona je to „možná jeden z největších výkonů evoluce“.

95. Civilizaci na Zemi by mohl v jediném okamžiku zničit asteroid široký šest mil.

96. Vědecké předpovědi nejsou proti mimozemskému životu, naopak neuvěřitelně v jeho prospěch.

97. Jeden ze Saturnových měsíců má obří sopku, která místo lávy chrlí led. A to je jen jedna ze skvělých informací o této planetě.

98. V počítači si můžete spustit program, který pomáhá univerzitě v Berkeley analyzovat radioteleskopické údaje pro mimozemšťany.

99. Věda řízená zvědavostí je schopná sama se uživit. Navíc pohání k vývoji neuvěřitelné inovace.

100. Oslavujte tajemství, které se ve světě vyskytuje. J. J. Abrams vlastní záhadnou krabici, jež nebyla otevřena po 35 let. Možnosti toho, co se dá uvnitř krabice nalézt, jsou proto neomezené a to je mnohem cennější než skutečný obsah krabice.

Z anglického originálu You Can Easily Learn 100 TED Talks Lessons In 5 Minutes Which Most People Need 70 Hours For přeložila Veronika Portešová.

Epilog:
Karty hrají pro tebe.

Slovo závěrem

Pokud jsi dočetl(a) až sem, máš nyní lepší přehled možnostech (sebe)vzdělávání, budování kariéry, ale i využití mladých let tím správným způsobem. Lepší než 90 % tvých vrstevníků.

Jestli se ti knížka líbila, pošli ji a doporuč svým známým, třeba jim pomůže k zodpovězení jejich otázek a nám pomůže šířit naše myšlenky do světa.

Zajímá tě Mimo školu více? Sleduj nás v newsletteru, na Facebooku nebo na Twitteru, kde se dozvíš o našich dalších akcích a počinech.

Děkujeme za Tvůj zájem!

Tým Mimo školu