



DŘEVO, OHEŇ a kultivace

Profesní život vrcholového manažera bývá obvykle intenzivní, rychlý, krátký a občas také velmi bolestivý. Ale může to být i jinak. Stačí, když člověk při řízení firmy nezapomíná řídit svůj život.

Práce manažera může člověka ničit z jednoho prostého důvodu – k této profesi se ze své podstaty nehodí. V Orientu velice dobře vědí, jaké může špatně obsazená pozice nadělat neplechy ve firmě i v životě daného zaměstnance a při náboru se proto řídí obdivuhodně rozpracovanými typologickými pravidly. Jejich základ tvoří **system pět prvků**, na kterých stojí celá tradiční čínská medicína – dřevo, oheň, země, voda a kov. Asiáté vyzorovali, že nejlepšími manažery jsou lidé, u nichž převažuje prvek dřeva nebo oheň (a zároveň mužská energie jang). Právě oni jsou těmi, kdo má schopnost vidět za roh, být v porovnání s ostatními napřed, předvídat a udávat směr. Takoví kreativci a vizionáři jsou rozpoznáni hned od dveří podle vysoké štíh-

lé postavy (prvek dřevo) a vystouplých ostrých rysů (prvek oheň). Pokud uchazeč o manažerskou pozici nezapadá do vhodné typologické mřížky, má smůlu. Asiáté totiž předpokládají, že manažerské dovednosti nejsou otázkou intelektu, ale intuice, a nedají se tedy naučit ani na té nejlepší škole, ani na základě sebebohatší praxe. Pokud proto u někoho převládá prvek s energií jin, posadí jej čínský zaměstnavatel raději například za účetnický stůl, kde takový člověk zazáří a prospěje tak svému i firemnímu životu.

LÉK, KTERÝ SE NEDÁ KOUPIT

Ani člověk, který je ideálním typem manažera, však neustojí své pracovní vytížení dlouho, pokud se o sebe dostatečně nestará.

Nejrůznější „zaručené“ módní metody a doplňky výživy, které slibují snadnější a zdravější život, nás ovšem nespasí. Mohou pozitivně ovlivnit naši psychiku ve smyslu, že pro sebe alespoň něco děláme, ale pokud chceme podávat dlouhodobě kvalitní výkon, aniž bychom vyhořeli, je třeba zaměřit naši pozornost na **celkový přístup k životu**. Zdánlivě jednoduchá věc, která nás ani nic nestojí, ale velmi těžko se dělá. Nevede k ní žádná zkratka a nedá se koupit.

O kultivaci svého života bychom se měli začít starat **po třicítce**, kdy nám přirozeně začíná postupně ubývat energie. Vážně bychom pak měli brát první signály vyčerpání – nechce se nám do práce nebo si začínáme stěžovat na svou profesi u piva. Tímto způsobem nám tělo začíná dávat najevo, že pokud něco nezměníme, bude zle. V takovém momentě je na místě vytvořit si pro sebe **manažerský plán vlastního života** – jak nejlépe jej vést, abych dosáhl sám se sebou takových a takových výsledků. Co dělat pro to, **abych pro manažera nezapomněl na člověka**.

CESTA RADOSTI

Do osobního manažerského scénáře bychom měli zařadit **aktivity, které jsme si odjakživa přáli dělat, ale považovali jsme je za ztrátu času**, protože by nám kromě radosti neposkytly nic jiného. Když se postavíme před zrcadlo a ptáme se sami sebe, co by nás nejvíce bavilo, jsme schopní odpovědět poměrně přesně. První dva nápady hodíme za hlavu a soustředíme se

na ten třetí, čtvrtý, pátý... Právě ty totiž zůstávaly vždy jen v naší fantazii a právě ty nám mohou nejvíce pomoci. A je úplně jedno, jestli to bude výlet do Himálají nebo vaření. Hlavní je sám v sobě přijmout, že odpočívat a dělat si radost je i na úkor času nebo výdělku zcela normální.

Jako ztrátu času bychom neměli vnímat ani spánek a správný způsob stravování. V případě jídla není ani tolik důležité co, hlavní je jak. Oběd s kamarády prospěje tělu i duši mnohem více než štourání se v talíři při stresovém jednání. Stejně tak je dobré dovolit si spát třeba i jen o hodinu déle. Když blahodárny účinek nepocítíme hned, tak za dva měsíce určitě. Nakonec stejně všichni přijdeme na to, že **drobná hýčkáni těla jsou jedinou cestou, jak přežít**.

Účinný způsob, jak se nadměru nevyčerpávat, se dá najít také **v samotném způsobu práce**. Když si dopřejeme experimenty **s intuicí**, zdůrazníme svou **emocionální stránku**, rozvineme **kreativitu**, budeme za čas překvapení, jak nás jindy únavná činnost začala opět naplňovat. Stačí se otevřít sám sobě, být k sobě upřímný – a dál už nás to povede samo...

MUDr. Jozef Lucký, vedoucí lékař TCM Clinic

Multitasking: ano či ne?

Snažte se plnit více úkolů současně? Pokud ano, dejte pozor, abyste nedospěli k celkovému poklesu produktivity. Výzkumníci potvrdili to, co mnozí intuitivně vědí: **Pokud rozložíte svou pozornost na příliš mnoho věcí současně, budete méně produktivní.** Nedávná výzkumná studie se zabývala prací italských soudců. Ti soudcové, kteří řešili současně menší počet případů, vyřešili v průměru víc případů za čtvrtletí než jiní, kteří řešili více případů zároveň. Průměrný čas spotřebovaný na jeden případ měli soudci první skupiny menší. Z toho samozřejmě nelze vyvozovat závěr, že veškerý multitasking (práce na více úkolech současně) je špatný.

Podle jiné výzkumné studie záleží především na úrovni multitaskingu. Práce na více úkolech přináší zpočátku růst produktivity. Avšak s tím, jak se úroveň multitaskingu zvyšuje a roste počet současně prováděných úkolů, přírůstek produktivity se zpomaluje a od jistého bodu produktivita klesá. Příliš velký počet úkolů řešených současně je podle výzkumníků něco na způsob dopravní zácpy. Otázka, kterou si můžete položit, zní takto: Řeším současně tolik úkolů, že to podstatně zpomaluje průběh práce na nich a jejich dokončování?

–pn–