

Masarykova univerzita  
Právnická fakulta

Katedra finančního práva a národního  
hospodářství

„Osobní management“

# Aplikace 7 návyků na osobní a profesní život

**Zpracoval:** Martin Legerský (UČO 348276)

**Datum zadání práce:** 13. 4. 2011

**Datum odevzdání:** 28. 4. 2011

## Resumé

Tato seminární práce nazvaná Aplikace 7 návyků na osobní a profesní život má být především praktického rázu, když se snažím popsat mé návyky a zkušenosti s nimi. Na začátku této práce je zařazen stručný teoretický exkurs pro uvedení do problematiky. Po uvedení do problematiky následuje aplikace jednotlivých návyků na mou osobu, když každý návyk je rozebrán samostatně a ke každému se snažím vložit vlastní postoj a zkušenosti. Zkušenosti jsou determinovány mým věkem a dosavadním životem, tedy jsou především zařazeny studijní a sportovní prožitky.

## Klíčová slova

Osobní management

Stephen R. Covey

7 návyků

návyk

## Obsah

Resumé.....	2
Klíčová slova.....	2
Obsah.....	2
Věcná základní část.....	3
Úvod.....	3
Teoretický exkurs.....	3
Aplikace jednotlivých návyků.....	5
Návyk první: Buďte proaktivní.....	5
Návyk druhý: Začínajte s myšlenkou na konec.....	6
Návyk třetí: Dejte přednost důležitým věcem.....	6
Návyk čtvrtý: Myslete způsobem výhra/výhra.....	7
Návyk pátý: Nejdříve se snažte pochopit, potom být pochopeni.....	7
Návyk šestý: Vytvářejte synergii.....	7
Návyk sedmý: Obnovujte svůj potenciál (Ostření pily).....	8
Závěr.....	8
Seznam použité literatury.....	10

# Věcná základní část

## Úvod

Tématem zpracované seminární práce je aplikace 7 (Coveyho) návyků na osobní a profesní život. O těchto návycích jsem se poprvé dozvěděl v předmětu Management a zaujaly mne takovým způsobem, že jsem se nad nimi pokusil hlouběji uvažovat a pokusit se je uvědomit tak, aby nebyly jen holou teorií, ale něčím, co by mě dále inspirovalo a pomáhalo mi v osobním rozvoji. Myslím si o sobě, že jsem velmi cílevědomý a ctizádnostivý člověk, k plnění cílů je však třeba nejen jejich správné určení a stanovení, ale také správná cesta k jejich naplnění. Tato cesta je determinována především tím, jak jsem se naučil plnit cíle – návyky. Z mých zkušeností a prožitků vím, že jsem si často stanovil dostatečně určitý a motivující cíl, ale jak se lidově říká, šel jsem k němu po špatné cestě. Buď jsem k naplnění cíle vyvinul malé úsilí, nebo častěji úsilí dostatečné až přehnané ale špatně cílené a směřované. Lze to přirovnat k tomu, když atlet, který chce zlepšit své časy na dlouhé tratě, podstupuje v obrovském úsilí a nasazení trénink pro sprintery. Coveyho návyky jsou dle mého názoru definovány tak obecně, že každý člověk si pod jednotlivým návykem představí jinou činnost či možnost rozvíjení sebe sama v rámci daného návyku. Nelze tedy říci, že správný je návyk podle jednoho člověka, který je úspěšný, spíše lze konstatovat, že úspěšný může být každý, kdo má vštěpeny návyky, které jsou předmětem této práce.

V této práci se tedy budu nejprve snažit teoreticky shrnout 7 návyků a následně je aplikovat v jednotlivých bodech na můj osobní a profesní život, zda mé návyky jsou v souladu s návyky Coveyho, či zda jsou v rozporu a jak bych měl pracovat na progresi a účinnějšímu vedení sebe sama. Metodami zpracování seminární práce jsou především analýza a také metoda představitosti. Je zde také z velké části užito kritiky, především sebe sama.

## Teoretický exkurs

Před samotnou aplikací jednotlivých návyků na mou osobu je nutno velmi stručně provést teoretický úvod do problematiky Coveyho návyků. O těchto návycích se hovoří v knize Stephen R. Coveyho: *7 návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život*. Návyk je podle definice v Coveyho knize „relativně ustálený (někdy až automatizovaný a nevyžadující si vždy vlastní kontrolu), používaný a vnitřně osvojený způsob vykonávání nějaké činnosti, vyplývající z psychických struktur (charakteru, mentality) člověka“.<sup>1</sup> Jinak lze návyky definovat jako průsečík 3 množin - znalostí, dovedností a přání **vůle?!**. Samotný pojem návyku je nutno spojit také s tzv. kontinuem zrání. Kontinuum zrání vyjadřuje osobní rozvoj v přechodu od závislosti k nezávislosti a poté k vzájemné závislosti. 7 návyků lze vměstnat a zařadit do grafu tohoto kontinua.

Celých kontinuum zralosti je nutné udržovat v účinném chodu pomocí 7. návyku – Ostření pily, které obnovuje důležité dimenze osobnosti, především tedy fyzickou, duševní, společensko – citovou a duchovní. „*Návyk 7 představuje osobní produkční schopnost – PS. Je*

---

<sup>1</sup> COVEY, S. *Sedm návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život*. str. 329

to zachovávání a zvyšování nejvyššího vašeho bohatství – vás samotných.“<sup>2</sup> Tento návyk dává základ a „obaluje“ návyky ostatní. V přechodu od závislosti k nezávislosti jsou podstatné 3 návyky. Návyk první nám radí: „Buďte proaktivní“. Proaktivita „znamená, že jako lidské bytosti jsme odpovědní za naše životy. Naše chování je funkcí našich rozhodnutí, nikoliv podmínek, ve kterých se nacházíme.“ „Podstatou proaktivních lidí je schopnost podřídit impulsy hodnotám.“ „Proaktivní lidé se řídí hodnotami – pečlivě promyšlenými, zvolenými a niterně zakotvenými.“<sup>3</sup> Všemi uvedenými citovanými pasážemi lze proaktivitu částečně přiblížit a nastínit význam tohoto slova a návyku. Návykem druhým je teze: „Začínajte s myšlenkou na konec“. „Začínat s myšlenkou na konec znamená začínat s jasnou představou svého cíle. Znamená to vědět, kam jdete, abyste mohli lépe pochopit, kde jste teď a ujistit se, zda kroky, které podnikáte, jsou ve správném směru.“<sup>4</sup> Tento návyk lze částečně přirovnat k jinému pojmu v rámci osobního managementu, a to ke stanovení cíle s ohledem na jeho vlastnosti – SMART (specifický, měřitelný, ambiciózní, reálný, termínovaný). Právě termín cíle v rozvoji osobnosti může být zkreslující, neboť si lze stanovit, ať něčeho dosáhnou v určitém období. Osobnost je však natolik složitá a přirozeně rozvíjející se celek, že může být velmi těžké stanovit si přesnou dobu na progresi. S ohledem na naše vrozené schopnosti a vlastnosti to totiž někomu může trvat déle. Poslední (třetí) návyk v přechodu od závislosti k nezávislosti radí: „Dejte přednost důležitým věcem“. Návyk třetí je „naplnění, uskutečňování, přirozený projev návyků 1 a 2; vynaložení svobodné vůle na to, abychom se soustředili na principy. Je to každodenní činnost.“<sup>5</sup> Dle mého názoru jde o takové řízení, které nám říká, abychom to, co jsme si stanovili jako prioritu s postupnými návyky 1 a 2, dodržovali a upřednostňovali před jinými, tedy především nezdravými návyky.

Dosáhneme-li výše uvedených návyků 1-3, dostaneme se v kontinuu zrání na úroveň nezávislosti. V rozvoji od nezávislosti je třeba dodržet návyky 4-6. Návyk čtvrtý radí: Myslete způsobem výhra/výhra. „Výhra/výhra je rozpoložení mysli a srdce, které trvale hledá ve všech mezilidských vztazích vzájemnou výhodu. Výhra/výhra znamená oboustrannou prospěšnost a uspokojení ze všech dohod a řešení. Výhra/výhra znamená řešení, při kterém jsou všechny zúčastněné strany spokojeny s rozhodnutím a cítí se stejně zainteresovány na dohodnutém problému. Výhra/výhra je pohled na svět jako na prostor pro spolupráci, ne jako na arénu.“<sup>6</sup> Především poslední věta je dle mého velmi důležitá a velmi vystihující a je prvním předpokladem pro vytvoření vzájemné závislosti. Je totiž důležité, aby vítězství nepostihlo jen jeden subjekt, který se o něj snaží. Tím, že bude docházet ke „společné výhře“, tak bude uspokojení všech zainteresovaných větší. Jak bude dále rozvedeno, tento bod je vcelku problematický v oblasti sportu, kde platí, že ne každý může vyhrát. Snad i proto, Pierre de Coubertin proslul svým výrokem: „Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se!“. Návyk pátý zní: „Nejdříve se snažte pochopit, potom být pochopeni“. Máme-li někoho pochopit, musíme mu

<sup>2</sup> COVEY, S. *Sedm návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život*. str. 285

<sup>3</sup> COVEY, S. *Sedm návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život*. str. 68 – 70 (úryvky)

<sup>4</sup> COVEY, S. *Sedm návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život*. str. 93

<sup>5</sup> COVEY, S. *Sedm návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život*. str. 114

<sup>6</sup> COVEY, S. *Sedm návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život*. str. 204

pořádně naslouchat. A právě naslouchání bývá největším problémem současné společnosti, lidé slyší, ale nenaslouchají. Mnohdy se lze setkat jen s prostým pokyvováním hlavy, když ten druhý mluví a my se slušností jen pokyvujeme, aby si myslel, že jej posloucháme. Jak tedy potom chápat něco, co ani neslyšíme?! Sami nejsme rádi, když mluvíme a partner nebo publikum nám nenaslouchá a co teprve, když nejsme pochopeni. Návykem šestým je poučení znějící: „Vytvářejte synergii“. Pochopili-li jsme se s partnerem či kolegou, lze vytvářet synergii. Jak lze synergii definovat? „*Stručně vyjádřeno, synergie znamená, že celek je větší, než součet jeho částí, protože vztahy, které existují mezi jednotlivými částmi, jsou samy o sobě také součástí celku. Není to však jakákoliv část. Je to část, která působí jako nejsilnější katalyzátor, která nejvíce posiluje, sjednocuje, a která přináší největší vzrušení do mezilidských vztahů.*“<sup>7</sup> Lépe lze synergii přiblížit na příkladu sportovního týmu, kdy i nejlepší hráči v kolektivní hře nemusí nutně vytvořit nejlepší družstvo. Naopak družstvo, které je tvořeno slabšími hráči, kteří se umí vhodně doplňovat, může vytvořit vítězné a těžko porazitelné mužstvo. Těchto příkladů je hodně, kdy tým ve slabším složení, porazí tým silnější, který je složen z hvězd, které však týmu dodají jen málo ze svých schopností a neumí se někdy podřídit týmové hře. Právě v tomto tkví magie kolektivního sportu – v synergii.

Je velmi těžké stručně popsat a shrnout výše popsané návyky, neboť ty jsou v Coveyho knize popsány velmi detailně. Ač jsou všechny návyky postaveny svým významem do jedné roviny, nedá se říci, který je nejdůležitější. Podstatné v tomto případě je propojit je a za použití synergii z nich pro vlastní rozvoj použít maximum.

### ***Aplikace jednotlivých návyků***

Na základě výše naznačené teorie se pokusím Coveyho návyky aplikovat na sebe, posoudit, zda tento uvedený návyk mám správně vypěstován a zda jej účelně využívám. Také se pokusím zvážit, jak na tomto návyku zapracovat a vytvořit si jej.

### **Návyk první: Buďte proaktivní**

O sobě tvrdím, že jsem velmi proaktivní člověk. Snažím se, ať je zachována integrita mých slov a činů. Dále o sobě tvrdím, že jsem velmi svědomitý a ve velké míře si dokážu uvědomit následky svého chování. Jsem také odpůrcem přílišného alibismu, nerad se vymlouvám na to, že jsem měl smůlu nebo na to, že jsem byl ve špatný čas na špatném místě. Naopak si myslím, že každý je strůjcem vlastního štěstí. Štěstí je v tomto přísloví nevhodně užitým slovem, lépe jej nahradit slovem situace, ale v českém jazyce to tomuto přísloví dodává jisté kouzlo. Při zamyšlení, zda jsem při své komunikaci spíše reaktivní nebo proaktivní, tak se kloním spíše k proaktivitě. Problémy mi často způsobují mé emoce, neboť jsem velmi extrovertní člověk, ale postupem času se snažím si pocity nechávat více a více pro sebe, neboť právě nevhodně projevené pocity mi často způsobovaly impulzivní chování, které nesouviselo s mými hodnotami, později jsem jej pak litoval, i když jsem přijal následky. Zcela

---

<sup>7</sup> COVEY, S. *Sedm návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život*. str. 260

se ve své komunikaci snažím zbavit podmíněčných spojení „kdyby“. Je třeba stát pevně nohama na zemi a brát situaci takovou jaká je, ne kdyby byla jiná situace a měl bych jiné aktuální rozpoložení mysli, tak bych se zachoval jinak. **Já si vytvářím rozhodnutí a volby, za které jsem zodpovědný vůči stanoveným hodnotám a ne jen chvilkovým pocitům.**

### **Návyk druhý: Začínáte s myšlenkou na konec**

Chceme-li něčeho dosáhnout, měli bychom mít naplánováno, co to má být, a do daného cíle by se měly projektovat naše představy. Osobně s tímto nemám velké problémy, cílů a představ mám více než hodně a nápadů na jejich realizaci také. Co zřejmě dělám špatně je následný postup od stanovení cíle. Problémem bývá to, že se do plnění cíle pustím s vervou, ač promyšleně. Následně však zjistím, že jsem některé z věcí přílišně uspěchal. Jako příklad lze uvést mou zkušenost s běháním. V minulosti jsem měl zranění na ruce a to taková, že jsem nemohl při sportu ruce několik měsíců používat. V lednu roku 2008 se mi uvedené zranění opakovaně vyskytlo, když jsem se dozvěděl, že si od basketbalu musím dát alespoň 3 měsíce pauzu, tak jsem se rozhodl, že absolvuji Pražský půlmaratón. Běhání mě vždy velmi bavilo a ve volném čase jsem hodně běhával. Přihlásil jsem se tedy a začal intenzivně běhat takovým způsobem, že jsem za měsíc naběhal přes 250 km, následně jsem i ve velmi dobrém čase absolvoval Pražský půlmaratón. Několik týdnů potom se však projevila nevhodná a přehnaná příprava spolu s tím, že jsem tělu dával málo prostoru na regeneraci. Začaly problémy s kolenními klouby. Tyto problémy se mě drží doteď. Co z toho plyne? Začal jsem dobře s myšlenkou na konec, dokonce jsem i dobře sbíral informace, jak lze efektivně a účinně stanoveného cíle dosáhnout, ale motto: „Co bolí, to sílí“, mi přineslo spíše zdravotní problémy, které sice poté částečně ustoupily, ale poněkud zhoršily dobrý pocit ze splněného cíle. Lze tedy podotknout, že je nutné si vypěstovat takový návyk, který mě nejen učí myslet na konec, ale i to, jak zamýšleného konce mám dosáhnout.

### **Návyk třetí: Dejte přednost důležitým věcem**

Co se týče dávání přednosti důležitým věcem, nejsem stále na úrovni, na které bych chtěl být. Nejvíce mě děsí to, že některé dny si dávám tolik volna, že ani vlastně nevím, jak jsem je strávil a co jsem v průběhu daného dne dělal, i když jsem měl v plánu dělat „něco užitečného“ jako jsou např. úkoly do školy. To jsem pak na sebe více než naštvaný, že jsem promrhal den blbostmi a ne důležitými věcmi, které by mě rozvíjely, ať už po stránce profesní nebo osobní. Problémem je pro mě závislost na počítači, která bývá umocněna tím, že mnoho textů a úkolů, které se týkají školy, mám pouze v elektronické podobě, takže mě to často svádí na jiné internetové stránky, které právě „zabíjejí čas“. Uvažuji o efektivním řešení, protože vím, kolik času denně by mi přibylo, když eliminuji tento problém. Nechci totiž být otrokem sociálních sítí a internetu. Co však na druhé straně na sobě oceňuji, že když mi „teče do bot“, dokáži se vyhecovat k učení a umím si zakázat ostatní rušivé elementy. V tomto případě jde však spíše o sílu vůle, než o sílu návyku, na kterém mám pracovat. Jistým řešením pro mě může být připojení povinností, např. pracovních, které by mě dostaly z časového pohledu do

takového tlaku, že bych už „nezabíjel čas“ a vytvořil si návyk, že to důležitější má přednost (škola a práce). Problémem by mohlo být přetížení mé osobnosti, neboť duše i tělo potřebují odpočívat.

### **Návyk čtvrtý: Myslete způsobem výhra/výhra**

Dosáhneme-li způsobu výhra/výhra, jsou spokojeni všichni partneři, kteří se podíleli na tomto vítězství. K rozvoji mezilidských vztahů a také osobnosti je uvedené paradigma zřejmě nejlepší. Vycházím především z toho, že lidé by měli dosahovat úspěchů společně. Abych se přiznal, k tomuto názoru jsem dospěl teprve před několika lety, býval jsem totiž velkým individualistou, přičemž jsem raději pracoval sám, neboť jsem neměl důvěru k lidem, kteří mohli být mými spolupracovníky, ať už ve škole nebo v horším případě ve sportu. Nyní jsem již však více nakloněn spolupráci než vzájemnému boji. Myslím si, že je to dokonce snadnější dosáhnout způsobu výhra/výhra než způsobu výhra/prohra, když jedna strana bude vždy zklamána svou prohrou. Problémem je, že v některých oblastech lidské aktivity to ani jinak není možné. Způsobu výhra/výhra lze dosáhnout např. ve škole při zkoušce, když student a zkoušející spolu nemají soupeřit, ale naopak oba dosáhnout výhry. Student má zájem na úspěšném složení zkoušky, zkoušející zase na tom, aby ve studentovi našel částečný obraz předaných vědomostí a znalostí. Způsobu výhra/prohra se nelze vyhnout ve sportovních kláních, kde vždy musí být vítěz, jinak by to odporovalo samotné podstatě sportu. Ač tento návyk učí myslet způsobem výhra/výhra, myslím si, že je nutno zvládnout částečně i způsob výhra/prohra a to především v tom smyslu, že kdyby nebyl poražený, tak není vítěze. Vítěz by tedy měl být pokorný a uctivý k poraženému. Větší problém mívá však poražený s přijetím prohry. Tímto narážím hlavně na sebe, s prohrami se srovnávám těžko, i když vím, že někdo prohrát musí. Říká se, že naučit se prohrávat je těžší, než naučit se vyhrávat. Zcela se s tímto ztotožňuji, myslím si však, že prohra je i výborným motivačním faktorem.

### **Návyk pátý: Nejdříve se snažte pochopit, potom být pochopeni**

Jak už bylo naznačeno výše v teoretickém exkursu, jde o velmi podstatný návyk člověka v komunikaci s dalšími. Osobně se snažím vnímat všechny lidi, co okolo mě mluví, někdy je to však těžké, vzhledem k jejich špatným řečnickým a komunikačním schopnostem. Přiznám se, že si často zjednodušuji a ulehčuji poslech druhého souhlasným kýváním hlavy, abych „měl klid“. Rozhodně to není dobrý návyk, neboť tímto citelně omezují mou a partnerovu komunikaci, přeci ani sám nejsem rád, když mi ten druhý něco jen odkýve a přitom vůbec neví, o čem mluvím. Naopak je velmi nutné se i sám snažit zaujmout partnera v komunikaci, tzn. umět jej mým projevem zaujmout a hlavně mluvit zvolit takový styl vyjadřování, aby věděl, o čem vůbec mluvím.

### **Návyk šestý: Vytvářejte synergii**

Z uvedených návyků si myslím, že největší zkušenost mám se synergií. Tato zkušenost pramení především z toho, že hraji kolektivní sport a vím, jaké maličkosti rozhodují o

výsledcích utkání v tomto sportu. Pro docílení maximální synergie je nutno, aby každý odevzdal kolektivu maximum svých schopností a také aby každý unesl to, že hraje pro tým, nikoli pro sebe. Právě individualismus bývá mnohdy velkým problémem, když hráč nepřijme fakt, že tým má přednost před ním samotným. Když se navíc zkombinují jednotlivé schopnosti a vlastnosti hráčů, tak je možno vytvořit syngii. Dle mého názoru má totiž synergie fungovat lépe než přesně zapadající díly puzzle, neboť tyto díly jenom zapadají, kdežto synergie vytváří svými pouty tu pravou sílu. Dále si myslím, že syngii je možno vytvořit se spolužákem při učení. S tímto mám velmi dobrou zkušenost, neboť na světě nemohou existovat dva lidé, kteří budou mít totožné názory a budou vědět totožné věci, každý bude vědět něco jiného, je tedy dobré zkoušet se se studijním partnerem, když on může doplnit informaci, kterou nevím. V tomto případě na sobě shledávám problém přílišné dominance, kterou bych mohl svého partnera odradit. Několikrát mě totiž musel studijní partner nenápadně napomínat, že jej nenechám vyjádřit se k tématu. To jsou právě znaky mého individualismu, na kterém však pracuji a snažím se jej odbourat do únosné meze, abych byl pro okolí přínosný.

### **Návyk sedmý: Obnovujte svůj potenciál (Ostření pily)**

Tento návyk lze dle mého názoru přirovnat k regeneraci. Každý, ať už vykonáváme činnost duševní či tělesnou, se postupně unavujeme a touto činností nám ubývají síly, proto je třeba dobře a efektivně regenerovat. Jak jsem již výše uvedl, já mám s regenerací díky mé vůli problém. Motto: „Vůle hory přenáší“ někdy uplatňuji až moc a už se mi to několikrát vymstilo. Problémem může být např. syndrom přeučení, když si např. noc před zkouškou říkám, že tomu musím dát prostě maximum, že spánek můžu odložit a že se do až do rána vydržím učit, abych toho do sebe dostal co nejvíc. Zatím jsem nenarazil na výraznější komplikace po uvedeném postupu. Vím však, že jednou se může stát, že přeučení a nulovým odpočinkem může mozek při zkoušce prostě „vypnout“. Stejný problém mám také ve sportu, i když vím, že regeneraci je nutno věnovat stejně tolik času jako samotnému tréninku. Nelze podat maximální výkon na hřišti, pokud tělo pořádně a účelně nezregeneruje. Potom přicházejí zranění z přílišné únavy. Na tomto návyku bych měl zapracovat a mám v něm největší nedostatky, neboť má obnova zdrojů, ať už fyzických nebo duševních je na hrozně úrovni. Měl bych se snažit přidat také více hodin spánku denně, neboť právě ten je nejpřirozenější obnovou síly.

### **Závěr**

Z výše uvedených názorů a zkušeností vyplývá, že některé návyky mám velmi dobře zažity a v některých velmi pokulhávám a měl bych na nich více zapracovat. Ač to je v této seminární práci jen částečně naznačeno (návyk 3), tak největší problém mám s time managementem, když neumím dokonale využít čas. Myslím si, že z toho mohou pramenit špatné návyky, neboť nesprávně vynaložím čas na jejich zlepšení. Nutné je také si návyky správně „zafixovat“, abych je dělal mimovolně a nemusel na jejich plnění myslet a neustále si



připomínat teorii daného návyku. V postupném učení a získávání správných návyků je třeba vzít v potaz mé vlastnosti a schopnosti, neboť právě vlastnosti, které mám vrozené, se nejhůře upravují a právě s těmi se nejhůře pracuje.

## Seznam použité literatury

- COVEY, S. *Sedm návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život*. 1. vydání. Praha: nakladatelství PRAGMA, 1994
- VÁGNER, I., WEBER, M. *Osobní management*. 1. vydání. Brno – Kraví Hora: Vydavatelství MU, 2006