



PRINCÍPY ÚSPEŠNÉHO ZIVOTNÉHO MANAŽMENTU

(osobného, pracovného, spoločenského)

TOMÁS DUROŠKA

PRINCÍPY
ÚSPEŠNÉHO ŽIVOTNÉHO MANAŽMENTU
(OSOBNÉHO, PRACOVNÉHO, SPOLOČENSKÉHO)

TOMÁŠ ĎUROŠKA

PRINCÍPY
ÚSPEŠNÉHO
ŽIVOTNÉHO MANAŽMENTU

(OSOBNÉHO, PRACOVNÉHO, SPOLOČENSKÉHO)

Tomáš Ďuroška

Ecotech Systems
Bratislava 2023

Copyright © 2023 Ecotech Systems s.r.o.
Copyright © 2023 Tomáš Ďuroška

Všetky práva vyhrazené
All rights reserved

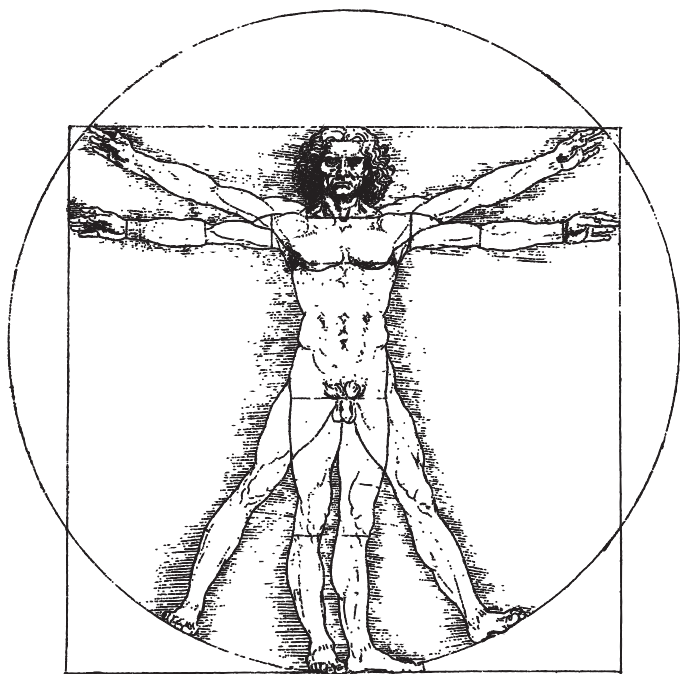
Tlačená verzia:
ISBN 978-80-974615-0-8

PDF verzia:
ISBN 978-80-974615-1-5

ePUB verzia:
ISBN 978-80-974615-2-2

MOBI verzia:
ISBN 978-80-974615-3-9

Túto knihu venujem pamiatke
Leonarda da Vinciho.
Tento veľký renesančný mysliteľ môže byť inšpiráciou
pre nás všetkých.



MOTTO

„Aj malé zmeny tvoria veľké výsledky.“

TOMÁŠ ĎUROŠKA

VELKÉ MYŠLIENKY

„Príroda, na rozdiel od človeka, svoje zákony neporušuje.“

LEONARDO DA VINCI

„Dôležitejšia ako vedomosti je predstavivosť.“

ALBERT EINSTEIN

„Vyberte si prácu, ktorú milujete,
a nikdy v živote nebudete musieť pracovať.“

KONFUCIUS

„Ak chcete byť úspešní,
zdvojnásobte mieru svojich neúspechov.“

THOMAS WATSON

„Inteligencia je schopnosť prispôbiť sa zmene.“

STEPHEN HAWKING

O TEJTO KNIHE

Táto kniha hovorí o všedných veciach nevšedným spôsobom. Jej ambíciou nie je byť učebnicou ani akademickou príručkou. Je rozprávaním o bežných veciach z rôznych uhlov pohľadu. Toto rozprávanie má odkryť záležitosti života v nových, niekedy nečakaných a neštandardných súvislostiach. Čitateľ si bude môcť uvedomiť niektoré dôležité súvislosti a vzťahy, čo by mu mohlo pomôcť v jeho osobnom alebo pracovnom živote. Kniha sa zaoberá aj širšími témami, ktoré prekračujú hranice individuálneho sveta, pretože vychádza z predpokladu, že svet a jeho prvky sú navzájom neoddeliteľne poprepájané a nie je možné oddeliť a vyčleniť jednotlivca a jeho okolie. Autor na príkladoch obyčajných ľudí i vrcholových manažérov, začínajúcich i známych firiem, rôznych trendov a publikovaných analýz hľadá a objavuje nové, zaujímavé a jemné súvislosti, ktoré môžu byť v každodennom „kolobehu a hluku života“ skryté. Výsledkom tohto hľadania a odhaľovania by malo byť objavenie významných a podstatných princípov (premenných, faktorov) úspechu v osobnom, pracovnom, ale aj spoločenskom živote.

OBSAH

O TEJTO KNIHE.....	9
ÚVOD.....	13
I. ČASŤ	15
ŽIVOTNÝ MANAŽMENT	
Zložky života	17
Budovanie osobného života	20
Budovanie pracovného života	23
Spoločenský rozmer	31
Princípy úspešného života	33
II. ČASŤ	35
PRINCÍPY ÚSPEŠNÉHO ŽIVOTNÉHO MANAŽMENTU	
Metodické prístupy	37
Primárne princípy	39
Princíp radosti.....	41
Princíp vývoja	45
Princíp učenia	51
Princíp bezpečia.....	63
Princíp zdravého prostredia	67
Princíp altruizmu	77
Princíp angažovanosti	83
Sekundárne princípy	87
Princíp zjednodušenia	89
Princíp bodu zlomu	99
Princíp chaosu	105
Princíp 80 : 20	113
Princíp modrého oceánu	117
Princíp plánovania.....	121

Princíp štihlosti	127
Princíp diverzifikácie	131
Princíp delegovania	135
Princíp projektového riadenia	139
Princíp kvality	145
Princíp globalizácie	151
Princíp tvorivosti	157
Princíp spolupráce	163
Princíp efektívnej komunikácie	169
Princíp interdisciplinárneho prístupu	175
Princíp synergického pôsobenia	181
Princíp strategického riadenia	185
Princíp systémového myslenia	191
Princíp poradenstva	199
Princíp vytrvalosti	203
III. ČASŤ	209
AKO ÚSPEŠNE ŽIŤ	
Ako úspešne budovať osobný život	211
Ako úspešne pracovať	215
Ako budovať úspešnú spoločnosť	222
Učme sa z histórie	227
Dôsledky nových poznatkov	230
Čím viac odpovedí, tým viac otázok	234
Ako úspešne žiť	236
 ZHRNUTIE A ZÁVER	 241
O AUTOROVI	251
LITERATÚRA A POUŽITÉ ZDROJE	253
ZOZNAM OBRÁZKOV	258

ÚVOD

Existuje mnoho kníh s tematikou, ako uspieť, ako si získať priateľov, ako byť šťastný, ako zbohatnúť a podobne. Uvedené tituly sa zaoberajú rozvojom určitej časti osobného potenciálu, a preto sú v mnohých ohľadoch cennými pomôckami.

Touto knihou chcem prispieť k rozvoju osobného potenciálu, v trochu širšom zábere sumarizovať jednotlivé fakty a pripojiť aj svoje postrehy a analýzu všetkého, čo v tejto oblasti oslovilo mňa. A to by som chcel dať do pozornosti aj čitateľom.

Aj keď táto kniha hovorí o životnom manažmente, neanalyzuje manažment a jeho jednotlivé oblasti v duchu klasického vnímania manažmentu. Nezaoberá sa napríklad klasickým rozdelením metodických aspektov manažmentu a opisom jednotlivých manažérskych metód, technológií a nástrojov. Zaoberá sa hlavne opisom tých manažérskych princípov, ktoré človek uplatňuje aj vo svojom osobnom živote. Upriamuje sa pritom na tie manažérske metódy, technológie a nástroje, ktoré považujem za najpodstatnejšie a najdôležitejšie pre budovanie úspešného pracovného, osobného aj spoločenského života. Vychádzam pritom z predpokladu, že úspech možno dosiahnuť len za splnenia podmienky udržateľnosti. Každá firemná, osobná aj celospoločenská aktivita môže byť hodnotená z hľadiska úspešnosti len v prípade splnenia podmienky udržateľného rozvoja. K tejto koncepcii ma viedla skutočnosť, že mnohé z klasických manažérskych koncepcií nevnímali podmienku udržateľnosti ako dostatočne významnú. Ak však práve túto podmienku vymedzíme ako prioritnú a kľúčovú, zrazu všetko nadobudne odlišný charakter a rozmer. Je to preto, že už napríklad nevyhrávajú firmy, ktoré produkujú čo najviac výrobkov za najnižšie ceny

v čo najkratšom čase. Ako najúspešnejšie sa vnímajú firmy vyrábajúce také produkty, ktoré nezaťažujú životné prostredie, ale zároveň pri svojom pôsobení nevylučujú a nedegradujú ľudský faktor. Nechcem však priveľmi teoretizovať, a preto sa pri týchto úvahách usilujem dané aspekty analyzovať na konkrétnych firemných aktivitách a príkladoch osobného a spoločenského rozvoja. Zároveň sa pritom snažím odkrývať zaujímavé a nové súvislosti. Pokúšam sa tiež odhaľovať prepojenie osobnej, pracovnej a spoločenskej roviny, pretože sa domnievam, že len ich vzájomný súlad a vyváženie môžu pre ľudské spoločenstvo zabezpečiť úspešnú existenciu.

I. ČASŤ

ŽIVOTNÝ MANAŽMENT

Zložky života
Budovanie osobného života
Budovanie pracovného života
Spoločenský rozmer
Princípy úspešného života

ŽIVOTNÝ MANAŽMENT

Zložky života

Každý deň sa presviedčame, že život je jedno veľké bojisko, na ktorom musíme – či chceme, alebo nie – bojovať o prežitie. Je mnoho filozofických prístupov, ktoré sa snažia vidieť svet lepší, krajší, spravodlivejší a zhovievavejší, ako v skutočnosti je. Týmto ilúziám však môžeme veriť len do najbližšieho „boja“, ktorý na nás čaká na každom rohu.

Je to však prirodzené, ak chceme byť optimisti a veriť v lepší svet. Takáto viera však obsahuje zároveň aj výzvu usilovať sa oň, čo znamená, že my sami sa máme podieľať na jeho zlepšení.

Mnoho významných podnikateľov a biznismenov, ktorí dosiahli úspech vo svojom odbore, potvrdzuje jedno pravidlo: oni sa o podnikateľský úspech, zisk a prosperitu nikdy príliš nesnažili a nezaujímalí. Viedlo ich hlavne to, aby vyriešili určité problémy tohto sveta, aby svojimi službami a konaním prispeli k jeho zlepšeniu. To sa potom následne prejavilo aj v ich podnikateľskom úspechu.

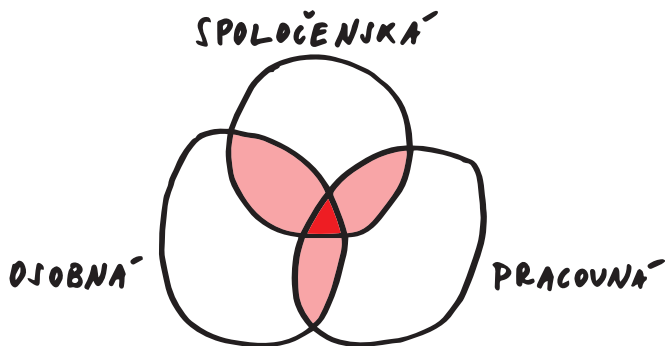
Nemusíme byť všetci podnikateľmi. Podobný zmysel a naplnenie života v službe pre ostatných môžeme nájsť aj ako radový zamestnanci, úradníci, lekári a podobne. Spokojnosť a naplnenie zmyslu života možno nájsť v rôznych veciach. Väčšinou však majú jeden spoločný menovateľ, ktorým je konanie dobra v prospech širšieho spoločenstva. Aby však človek mohol dobro rozdávať, potrebuje ho niekde vo svojom okolí aj čerpať. Mnohí ho pritom musia čerpať len z pocitu, že iným urobili radosť. Týmto spôsobom si každý z nás môže zabezpečiť zdroj pozitívnej energie a zmyslu života.

Chlieb a hry

Základné funkcie a úlohy ľudského života boli odhalené už v staroveku. Človek, aby prežil a mohol úspešne fungovať, potrebuje na uskutočnenie základného cieľa svojej existencie dva základné procesy. Prvým z nich je práca, po novom aj podnikanie. Tento proces nám zabezpečuje chlieb, ktorý nás živí. Druhým je zábava, relaxácia, prípadne v duchu starovekých Rimanov by sme mali povedať, že je to hra. Je to proces, ktorým čerpáme a dopĺňame svoju energiu.

Podľa tohto predpokladu sú teda podstatou zmysluplného a úspešného života práca a zábava. Práca v prospech širšieho spoločenstva nám okrem prostriedkov na prežitie zabezpečuje aj radosť a pozitívnu energiu. Takáto práca je pre nás zároveň chlebom aj hrou. Aj tak by si však človek popri svojej práci mal nájsť aj iný zdroj radosti a pozitívnej energie. Ak sa chce totiž naplno rozdávať, potrebuje okrem práce aj relaxáciu, zábavu a oddych.

Tieto dve oblasti, práca a zábava, predstavujú aj dve základné oblasti života každého z nás, ktorými sú osobný a pracovný život. K týmto dvom základným oblastiam je však potrebné ešte pridať jednu zložku, ktorá vyjadruje spoločenský rozmer fungovania civilizácie, ktorou je spoločnosť.



Obrázok č. 1:

Zložky života: osobná, pracovná, spoločenská (základné životné entity)

Na obrázku č. 1 sú graficky znázornené všetky životné zložky. Sú to v podstate naše základné životné entity, roviny, prostredníctvom ktorých pôsobíme v tomto svete. Rovnako aj svet pôsobí cez uvedené zložky na nás. Tieto zložky života nikdy nie sú izolované, vždy pôsobia v interakcii s ostatnými zložkami a s okolitým svetom. Uvedený nákres je zjednodušeným modelom, ktorý vyjadruje vzájomnú podmienenosť osobnej, pracovnej a spoločenskej zložky každého jedinca.

Budovanie osobného života

Podobne ako je potrebné vedieť správne pracovať (podnikať), rovnako je potrebné vedieť aj správne riadiť svoj osobný život, kam patrí vytváranie blízkych vzťahov, zábava, záujmy, kultúrno-spoločenský život, relaxácia. Dobre fungujúci osobný život je kvalitným základom pre dobré fungovanie ostatných životných zložiek.

Pokúsme sa pozrieť bližšie na jednu z významných častí osobného života, ktorou je relaxácia. Relaxácia znamená uvoľnenie. Keď pracujeme, sme v určitom vypätí, na svoju činnosť sa musíme sústrediť. Pri relaxácii je podstatné práve to, že sa nepotrebuje do ničoho nútiť, robíme len to, čo nás práve baví.

Relaxácia má vo vzťahu k výkonnej fáze kompenzačný charakter. To znamená, že ak niekto pracuje prevažne duševne, najvhodnejším spôsobom relaxácie bude pre neho manuálna a telesná činnosť. Naopak, ak niekto pracuje prevažne manuálne a fyzicky, najvhodnejším spôsobom relaxácie bude pre neho duševná činnosť. Toto pravidlo však neplatí, podobne ako žiadne iné pravidlo, úplne všeobecne a dogmaticky. Pokojne sa môže stať, že fyzicky pracujúcemu človeku bude vyhovovať aj iná forma fyzickej relaxácie. Aj v tomto prípade však prevažne platí kompenzačná zásada. To znamená, že ak niekto pracuje fyzicky tak, že zaťažuje niektorý zo svalových systémov, potom mu bude vyhovovať taká forma fyzickej relaxácie, pri ktorej bude zaťažovať iný telesný systém. Rovnako v prípade duševne pracujúceho človeka sa môže stať, že bude aj pri relaxácii preferovať duševnú formu oddychu. Ak však pracuje napríklad v oblasti výpočtov, čísel a presnosti, zrejme bude relaxovať radšej kreatívne. Takto môže podporiť tú časť svojho duševného života, ktorú v práci využíva menej, a preto ju bude pri relaxácii preferovať.

Čo sa týka času relaxácie, dalo by sa konštatovať nasledovné: čas relaxácie by sa mal približne zhodovať s časom stráveným pri práci (spánok do tohto času nezarátavame). Toto platí z hľadiska krátkodobých relaxačných fáz. Pokiaľ ide o dlhodobý pohľad na striedanie pracovných a relaxačných fáz, tu je situácia trochu odlišná. V tomto

prípade platí, že dlhšiu, nepretržitú dobu relaxácie by sme mali mať približne po každých štyroch mesiacoch práce. Dopriať by sme si mali približne sedem až desať dní neprerušovaného oddychu.

Konkrétny spôsob relaxácie závisí aj od osobnostného nastavenia človeka. Ľudia, ktorí preferujú sociálny kontakt pred samotou, budú zrejme preferovať dovolenku na miestach, kde je rušnejšie, kde sa môžu stretávať a spoznávať nových ľudí. Naopak, ľudia, ktorí preferujú samotu, budú na relaxáciu vyhľadávať pokojnejšie lokality bez veľkých a masových podujatí.

Hra ako sociálny tréning a relaxácia

Hra je prirodzenou aktivitou človeka už od jeho narodenia. V procese hry človek relaxuje, ale zároveň sa aj učí a pripravuje na reálny život. Hra má tak pre človeka dve základné úlohy. Prvá úloha je relaxačná, oddychová, ktorá slúži na regeneráciu fyzických a psychických kapacít. Druhá úloha je nácviková, keď sa v procese hry človek učí a pripravuje na reálne zvládanie nových úloh.

Pred rokmi sa na celom svete predalo vyše 76 miliónov digitálnych „vajčiek“ Tamagoči, ktoré majitelia „udržiavali pri živote“ pomocou troch tlačidiel. Tie im umožňovali „zvieratko“ kŕmiť, hrať sa s ním rôzne hry a čistiť po ňom neporiadok. Kontrolovali pritom jeho pocity hladu, šťastia, výchovu a vek. Podľa nedávnych správ z Tokia v Japonsku legenda opäť ožila. Spoločnosť Bandai znova uviedla na trh kedysi populárnu hračku Tamagoči.¹

Elektronické zvieratko bolo na prelome tisícročí obľúbenou hračkou takzvaných mileniánov, teda generácie, ktorá sa narodila po roku 1995. Jej výrobca dúfa, že mu vlna nostalgie prinesie rovnaký úspech ako napríklad návrat Pokémonov, ďalšej populárnej hry z toho obdobia.

1 TASR: Populárna hračka Tamagoči je opäť na trhu, postarali sa o to Japonci. Dostupné na: <https://ekonomika.sme.sk/c/20507835/popularna-hracka-tamagoci-je-opat-na-trhu-postarali-sa-o-to-japonci.html#ixzz4eFTzSngp> (12. 4. 2017).

Firma Bandai značku znova oživila, ale verzia „2017“ bola zhru-
ba o polovicu menšia ako pôvodné Tamagoči a dosiahla mimoriad-
ny komerčný úspech. Podobne ako aj mobilná aplikácia Pokémon
Go, ktorá vychádzala z kedysi obľúbeného kresleného seriálu. Hra
zarobila 206,5 milióna USD (194,52 milióna eur) a len za prvý me-
siac od debutu v júli 2016 si ju stiahlo 100 miliónov užívateľov.

Tieto údaje, ako aj stovky až tisíce ďalších hier nielen pre deti,
ale aj pre dospelých, ktoré sa predávajú po celom svete, svedčia
o veľmi silnej potrebe hry u ľudí. Sú to jednak klasické hračky ako
napríklad Lego, ale aj celé nové odvetvia počítačových hier a hra-
cích konzol.

V prípade hry Tamagoči jej dizajnéri skombinovali funkcie, kto-
ré saturujú dve silné psychické potreby detí: potrebu hrať sa a po-
trebu starať sa o niekoho. Na podobnom princípe je založený aj
úspešný produkt firmy Mattel, ktorým je bábika Barbie. V prípa-
de tejto bábiky vstupuje do hry aj jej atraktívny vizuálny vzhľad,
ktorý má pre dievčatá funkciu imidžového modelu. Samozrejme,
našou úlohou nie je riešiť vhodnosť takýchto dokonalých modelov
pre zdravý psychický vývoj, len chceme poukázať na to, na akých
základoch funguje hračkársky priemysel.

Budovanie pracovného života

Popri hre je práca pre človeka jednou z dvoch základných aktivít, ktoré mu umožňujú prežiť. Človek už od svojho vzniku musel vykonávať cielené aktivity, ktoré zvyšovali jeho šancu na prežitie. Postupom času a vývinu sa z týchto aktivít vyčlenila práca ako cieľavedomá činnosť človeka, ktorou si zabezpečuje zdroje na prežitie. Tieto zdroje majú v modernej spoločnosti prevažne finančnú povahu, stále sa však vyskytujú aj naturálne formy odmeny za prácu. Takto môže mať odmena podobu plodov, prírodných zdrojov, tovarov alebo služieb. Ide o akúsi formu výmenného obchodu.

Práca však neplní len úlohu zabezpečenia prežitia v podobe obživy. Pre súčasného človeka sa stala aj významným zdrojom zmyslu života. Z práce sa stáva aktivita, ktorá prináša človeku pozitívne emócie a je zdrojom jeho radosti. Človek, aby úspešne prežil, musel sa naučiť žiť v zložitom spoločenskom systéme. Evolučne sa v nás preto vyvinuli také rysy, ktoré podporujú náš život v sociálnych spoločenských. Medzi takéto črty patrí napríklad altruizmus (vzájomná pomoc), afiliácia (priateľskosť), empatia (vcítienie). Ak sa človek správa v súlade s týmito črtami, zažíva príjemné pocity. To je aj vysvetlenie toho, prečo naša práca slúži nielen na zabezpečenie potravy, ale je aj zmyslom nášho života. Keď svojou prácou niekomu pomáhame, má to pre nás významný emocionálny prínos.

Práca človeka formuje, pomáha rozvíjať jeho schopnosti a nadanie. Pomocou pracovnej činnosti tvoríme hodnoty, ktoré spoločnosť oceňuje. Mnohí ľudia však hovoria, že keď prestanú pracovať, začnú konečne niečo robiť! Toto tvrdenie znie ako veľký paradox, ale je to hlavne vyjadrenie stavu, keď ľudia dlhodobo potláčajú svoje sny a ambície a zotrvávajú na pracovných miestach len z akejsi pohodlnosti alebo strachu o sice nízky, ale stabilný finančný príjem. Takto sa snažia prečkať do dôchodku, na dôchodku chcú rozbehnúť niečo „veľké“ a konečne realizovať svoje sny. Žiaľ, na dôchodku už býva zväčša neskoro, lebo človek nemá dostatok elánu, psychických ani fyzických síl, aby realizoval svoje veľké plány. Tie je preto lepšie začať realizovať postupne už v mladšom veku, keď má ešte dostatok síl a flexibility.

Podnikanie je špecifickým druhom práce. Je to práca pre tých, ktorí chcú sami riadiť celý projekt a chcú mať veci pod kontrolou. Je to práca pre odvážnych a tých, ktorí sa neboja trochu viac riskovať.

Ak sa pozrieme na podnikanie z hľadiska možností, ktoré človek má, tak nie je celkom pravda, že sú vždy a všade neobmedzené. Určite inak sa podniká v Európe, a inak v USA, taktiež je to inak v Južnej Amerike alebo v juhovýchodnej Ázii. No a úplne inak je to s podnikaním na Blízkom a Strednom Východe alebo v Afrike. Základnou podmienkou úspešného podnikania je totiž politická stabilita. Nemôžeme úspešne pôsobiť na miestach, kde neplatia základné obchodné pravidlá, kde nefunguje štátna správa a vynútiteľnosť práva.

Existuje zaujímavý predpoklad alebo teória, ktorá sa volá príznačne – teória zlatých oblúkov. Názov teórie je odvodený od loga najväčšieho fastfoodového reťazca na svete, ktorým je McDonald. Jeho logo má v prvom písmene oblúkové M, ktoré je už z diaľky ľahko rozpoznateľné a identifikovateľné a vyzerá ako dva zlaté oblúky. V tejto teórii sa vyslovuje predpoklad, že je vysoko nepravdepodobné, aby vznikol vojnový stav medzi krajinami, v ktorých je prítomný zlatý dvojoblúk (čiže pobočka reštaurácie McDonald). Táto hypotéza vychádza z predpokladu, že krajina, kde pôsobí uvedená firma, musí mať dobrú politickú stabilitu, inak by v nej nemohla dlhodobejšie úspešne pôsobiť. A existuje len veľmi nízka pravdepodobnosť, že vznikne vojnový konflikt medzi krajinami, kde je garancia takejto politickej stability.

Ľudia v Európe často nekriticky obdivujú všetko americké a platí, že Východ rád obdivuje Západ. Neuvedomujeme si pritom, že Ameriku stvorili prisťahovalci práve z Európy. Gigantické nákupné strediská s veľkými pasážami pod jednou strechou prvýkrát navrhol a vybudoval obchodník z Európy. Tomuto európskemu prisťahovalcovi chýbali v Amerike obchodné pasáže vybudované popri uliciach, preto sa ich tam rozhodol postaviť. Okrem toho, že si tým pripomenul európsky štýl, malo to aj praktický efekt. V Amerike,