

S.O.S.!

Podporujte své silné stránky

Talent se vyvíjí v poklidu, charakter v plném proudu lidského života.

Johann Wolfgang von Goethe

Zahleďte se dobře do svého nitra; je tam zdroj síly, která bude vždy pramenit, jestliže se nepřestanete dívat.

Marcus Aurelius Antonius

Voda svou živou sílu tam ukáže, kde překážka jí v cestě stojí.

Johann Wolfgang von Goethe

SMOČENÍ PALCE

Náhled: V této kapitole se podíváme na výhody využívání svých silných stránek, a zejména budeme zkoumat individuální styly učení a také spojitost mezi silnými stránkami a štěstím.

MUSÍŠ SE VÍC SNAŽIT – MÁŠ NA VÍC

My všichni jsme asi někdy v životě slyšeli fráze jako „musíš se víc snažit“ nebo „máš na víc“. Možná byly určeny vám. Během našich životů, při učení a vývoji je důraz častěji kladen na překonávání nedostatků. Zdůrazňování našich silných stránek často nemá prioritu. Takže co myslíte, že se stane, když přepneme důraz? Přesně to vlastně děláme v celé této knize, zejména v této kapitole. Blížíme se k přístupu zaměřenému na silné stránky (a vzdalujeme se od přístupu, který je zaměřený na nedostatky). V podstatě se koncentrujeme na maximalizaci toho, co máme, nedychtíme po tom, co nemáme.

Dále tento přístup rozvíjíme zahrnutím osobních stylů učení na základě toho, co známe o cyklu učení (kapitola 2), a posuzujeme téma osobních stylů učení.

JAK SE TI TO POVEDLO?

Abychom lépe pochopili, od čeho se chceme vzdálit, představte si dítě, které přijde domů s 96% úspěšností z přírodopisného testu. Dítě vítězoslavně vrazí do dveří, mávající svým testem, dychtivé ukázat jej svým rodičům. Mohli bychom očekávat, že se dítě setká s: „Výborně,“ „To je skvělé, jsme na tebe pyšní,“ nebo: „To je neuvěřitelné, jak se ti to povedlo?“ Toto všechno jsou vhodné reakce pro tak impozantní výsledek. Místo toho zkuste: „Co se stalo se zbylými 4 %?“ Důsledek bude, že se radost promění ve skleslost a z 96 % se stane neúspěch.

Smutné je, že toto je často rutinní reakce. Zaměřujeme se na neúspěch a zastíňujeme úspěch. Těžko se hledá slovo, které popisuje 96 % na známkovací stupnici; je to více než vynikající. Jestliže se přesto zaměříme na zbývající 4%, je to, jako by celý test byl zbytečný. Pomocí přístupu, který je založený na silných stránkách, však vycházíme z toho, čeho jsme dosáhli. Nezáleží na tom, jestli to je 30 % nebo 40 %. Hledme na to, jak jsme se tam dostali, předtím než se podíváme, jak to můžeme zlepšit. Jistě neřekneme dítěti po jeho prvním krůčku: „Jak je možné, že neběháš okolo stolu?“ Místo toho se zaměříme na to, co udělalo správně, a na tom budeme stavět! Tímto způsobem se učíme všichni. Tím, že se soustředíme na to, jak jsme dosáhli výsledku, posílíme naše učení zesílenou asociací mezi porozuměním, akcí a úspěchem.

Dále jsou uvedeny některé otázky pro posilování silných stránek, které vám pomůžou zaměřit se na to, čeho jste již dosáhli, ať už to je 96 %, 57 % nebo 22 %. Nejprve se zaměřte na to, co máte, pomocí otázky:

- Co jste dělali, abyste dosáhli tohoto výsledku?
- Dělali jste něco, co si myslíte, že skutečně pomohlo, a čeho můžete dělat více?
- Jaké silné stránky nebo kvality vám pomohly dostat se takto daleko?
- Co jste tentokrát dělali jinak?
- Existuje něco, co jste dříve dělávali a tentokrát jste to neudělali?
- Čeho se můžete vzdát, co nebylo užitečné?
- Co jiného jste dělali?

Věnujte trochu času zapsání odpovědí do svého zápisníku. Tyto otázky mají za cíl navodit strategii úspěchu, odpovídající *porozumění, vlastnictví a akci*. Často vyjde na povrch, že k výsledku přispělo pouze několik málo klíčových věcí. Toto je známo jako princip Pareto. Je vyzorováno, že 20 % z toho, co děláte, vytváří 80 % výsledku. Výše položené otázky pomůžou odhalit oněch veledůležitých 20 %. V podstatě to znamená, že musíte pracovat chytřeji, nikoliv tvrději. Vzpomeňte si na mouchu z kapitoly 2? Vrážela hlavou do 80 % zavřeného okna, přičemž jediné, co měla udělat, bylo zaměřit se na zbylých 20 % otevřeného okna!

V kapitole 2 jsme si povídali o cyklu učení s jeho čtyřmi fázemi: *akcí, reflexí, teorií a procvičováním*. Každý z nás má určité preference, kde zahájit cyklus učení. Někteří z nás do toho skočí rovnýma nohama, někteří se drží zpátky a uvažují, někteří začnou teorií a další se zaměří na praktickou činnost. Náš styl učení je podbarvený tím, kde v cyklu učení začínáme, a tím, jak přistupujeme k problémům. Jakékoliv porozumění, které v tomto ohledu máme, nám může pomoci hrát na naše silné stránky.

PREFEROVANÉ OSOBNÍ STYL Y UČENÍ

Každý z nás má tendenci vstoupit do cyklu učení v preferovaném bodě. Neexistuje špatné nebo správné, pouze rozdílné. Tyto odchylky indikují naše preferované osobní styly učení.

Při čtení následujících popisů možná poznáte něco ze sebe v každé z těchto kategorií. Ty jsou založeny na práci Petera Honeyho a Alana Mumforda a pro účely této knihy jsem jejich terminologii zjednodušil. Jak budete pročitat popisy, poznamenejte si ty, které vás nejlépe popisují.

Aktivní styl

„Ti, kdo váhají, jsou ztraceni.“

Lidé s aktivním stylem učení jsou charakterizováni nadšeným přístupem „tady a teď“ či „nejdřív jednat, potom myslet“. Každodenní rutinní úkoly a dlouhé diskuse mohou lidi s aktivním stylem nudit. Místo toho mají rádi nové zkušenosti a také to, když jsou prostě vhozeni do hluboké vody. Není pravděpodobné, že lidé s tímto stylem budou číst manuály, protože upřednostňují zjistit věci sami. Je pravděpodobné, že budou první, kteří se ozvou na mítincích, ale je možné, že udělají unáhlené závěry. Rádi hrají roli a jsou rádi středem pozornosti. Často jsou srdcem a duší večírků.

Přemýšlivý styl

„Podívej se, než skočíš.“

Lidé s přemýšlivým stylem učení charakteristicky přijímají opatrnější přístup, drží se spíš zpátky a váží možnosti. Takoví lidé mají tendenci držet se zpět a jsou poněkud pomalejší v předkládání svých názorů nebo v přijímání závěrů. Učí se nejlépe, když mohou pozorovat a hodnotit, připravovat a získávat představu o širších souvislostech. Je pro ně typické, že neradi přijímají vedoucí úlohu a neradi hrají roli. Napnuté termíny jim dělají starosti, nemají rádi, když se na ně tlačí nebo když jsou vhozeni do hluboké vody.

Teoretizující styl

„Dává to smysl?“

Teoretizující styl se vyznačuje tendencí promýšlet problémy logickým způsobem. Lidé s tímto stylem mají často racionální a objektivní přístup a pokoušejí se srovnat fakta a předpoklady do rozumných teorií. Je pro ně typické řešit problémy logickým, strukturovaným přístupem, krok za krokem. Mají tendenci spíš pokládat otázky než dělat prohlášení, s cílem odhalit základní principy. Nejsou příliš dobří v situacích, které zdůrazňují emoce a pocity. Nejlepší jsou tehdy, když jsou dobře informováni – preferují strukturu a jasné cíle.

Praktický styl

„Funguje to?“

Lidé s praktickým stylem typicky rádi uvažují o nových myšlenkách a experimentování. Dychtivě hledají praktické aplikace teorií a technik. Mají tendenci jednat rychle a sebejistě a preferují jít přímo k jádru věci. Pro lidi s tímto stylem je charakteristické, že rychle ztratí trpělivost při nekonečné diskusi. Jsou praktičtí, realističtí, mají tendenci učit se nejlépe, když existuje jasné spojení mezi teorií a úkolem. Rádi hrají role. Lidé s tímto stylem mají sklon neučit se tak dobře v situacích, které vyžadují pouze teorii, nebo v situaci bez praktických vodítek.

Určení vašeho vlastního stylu učení

Představu vašich preferovaných stylů učení získáte jednoduše přečtením předcházejících popisů. Pravděpodobně zjišťujete, že vás přitahuje jeden popis z páru akce-reflexe a jeden popis z páru teorie-praxe (viz stupnice níže). Zaškrtnutí okrajového políčka znamená silnou preferenci odpovídajícího stylu, zatímco políčko více do středu znamená spíše směs.

Akce	...	...	...	...	...	...	Reflexe
	silná	střední	mírná	mírná	střední	silná	
Teorie	...	...	...	...	...	...	Praxe

Zaškrtněte obdélníček podle preference. Každý obdélníček má tři tečky, které indikují intenzitu stylu kromě základního rozlišení preference na silnou, střední a mírnou. Neexistují žádné správné a špatné odpovědi. Tato zpětná vazba je jen pro vaše vlastní použití. Takže jednoduše označte styly, které vás nejvíce přitahují, a poté tuto zpětnou vazbu použijeme pro další experiment. Než však budeme pokračovat, chtěl bych poznamenat, že můžete získat více porozumění, když vyzkoušíte komplexní dotazník, který navrhli Peter Honey a Alan Mumford (viz Další četba).

Osobní experiment

Jestliže se hodnotíte vysoce v jednom směru v páru (akce-reflexe a teorie-praxe), znamená to, že je pravděpodobnější, že se budete lépe cítit v tomto typu učebního prostředí (a méně dobře v tom druhém). Účel tohoto experimentu je získat více porozumění (zpětné vazby) z činností mimo oblast, kde se cítíte dobře.

Vyberte své dva nejsilněji preferované styly, podívejte se na následující odstavce a vyzkoušejte jeden z návrhů po dobu jednoho týdne.

NÁVRHY PRO AKTIVNÍ STYL

Vyzkoušejte jeden z těchto návrhů po dobu jednoho týdne:

- procvičujte pozorování lidí jednoduše sledováním chování jiných lidí;
- ved'te si diář nebo zápisník (nebo alespoň vyplňte oddíl reflexe na konci každé kapitoly);
- procvičujte vypracování důvodů pro a proti určitému postupu, v podstatě procvičujte rozhlédnutí se předtím, než skočíte.

NÁVRHY PRO PŘEMÝŠLIVÝ STYL

Vyzkoušejte jeden z těchto návrhů po dobu jednoho týdne:

- zkuste dělat během tohoto týdne něco nového;
- procvičujte iniciování nezávazného rozhovoru s neznámými osobami;
- rozdrobte den do řady aktivit (spíše činností než přemýšlení), včetně procvičování přemýšlení za chůze.

NÁVRHY PRO TEORETIZUJÍCÍ STYL

Vyzkoušejte jeden z těchto návrhů po dobu jednoho týdne:

- koncentrujte se na vytvoření akčních plánů (vytyčení cílů);
- vyberte některé praktické metody a experimentujte s nimi;
- pokuste se o projekt UDĚLEJ SI SÁM nebo smontujte nový kus nábytku.

NÁVRHY PRO PRAKTICKÝ STYL

Vyzkoušejte jeden z těchto návrhů po dobu jednoho týdne:

- přečtěte si něco, co je „hutné“, teoretické a nutící k zamyšlení;
- procvičujte všímání si nesrovnalostí v argumentech a pokládejte sondovací otázky za účelem dostat se k jádru věci;
- zamyslete se nad komplexním úkolem, proveďte jeho hloubkovou analýzu a hledejte základní principy.

Na konci týdne se zamyslete nad zpětnou vazbou, kterou vám tento osobní experiment poskytl.

- Jak jste se cítili?
- Jaké porozumění jste získali?

Najde se mnoho příležitostí, kdy situace není optimální pro váš osobní preferovaný styl učení. Když si uvědomíte, že došlo k nesouladu, máte na výběr: Můžete to buď vydržet s pomocí porozumění, nebo můžete udělat malou změnu a přizpůsobit se.

Toto je však jenom část skutečnosti; jak si začnete být více vědomi svých stylů učení a preferencí, otevře se vám větší okruh výběrů a možností.

V kapitole 2 jsme rozebírali, jak zpracováváme informace. To nás přivádí k tématu našich pěti smyslů.

SROZUMITELNOST

Přijímáme informace pomocí našich pěti smyslů: zrak, sluch, hmat, chuti a čichu. Ačkoliv zrak a sluch jsou obvykle dva dominantní smysly, různí lidé mají různé stupně preference pro upřednostňovaný smysl při učení. Hlavní tři smyslové preference jsou:

- *vizuální preference* (zrak),
- *zvuková preference* (sluch),
- *kinestetická (doteková) preference* (hmat).

Můžeme si uvést jednoduché příklady. Mohli bychom očekávat, že malíř bude mít silnou vizuální preferenci, hudebník by mohl mít silnou zvukovou preferenci a sochař silnou kinestetickou preferenci, ačkoliv nevyhnutelně budou existovat překrytí. Zde je krátký test, který vám pomůže zhodnotit vaši smyslovou preferenci.

Kvíz smyslové preference

Neexistují žádné správné či špatné odpovědi, pouze odpovězte tak, jak cítíte, že vás to nejpřesněji vystihuje.

INSTRUKCE

- Pro každou otázku máte pět bodů, které máte rozdělit mezi tři možnosti (a, b, c).
- Jako indikaci, že něco je vám hodně podobné, přiřadte více bodů. Jestliže je vám to pouze trochu podobné, přiřadte méně bodů. Jestliže vám není nic podobné, nepřidělte žádné body.
- Je na vás, jak rozdělíte body pro každou otázku, pokud bude součet pět. Například: 5, 0, 0; 2, 1, 2; nebo 1, 0, 4 – a podobně.
- Jediné omezení je, že byste měli používat celá čísla.

KVÍZ

1. Jako relaxaci preferujete:
 - (a)_____ Sledování televize nebo DVD?
 - (b)_____ Poslouchání hudby?
 - (c)_____ Provádět něco aktivního, jako třeba jít do posilovny nebo na procházku?
2. Jestliže potřebujete hláskovat slovo:
 - (a)_____ Představíte si toto slovo ve své hlavě?
 - (b)_____ Rozdělíte slovo na slabiky a hlasitě je slabikujete?
 - (c)_____ Napíšete si jej na papír a zkontrolujete správnost?
3. Když čtete, preferujete:
 - (a)_____ Popisné scény?
 - (b)_____ Hodně dialogů?
 - (c)_____ Akční příběhy (anebo nejste vášnivý čtenář)?
4. Když mluvíte, je pravděpodobnější, že použijete výrazy:
 - (a)_____ Vidím, že máš pravdu?
 - (b)_____ Slyším, co říkáš?
 - (c)_____ Cítím, že se mi začíná dařit?
5. Když se pokoušíte koncentrovat, co by vás nejspíše vyrušilo?
 - (a)_____ Pohyb nebo nepořádek.
 - (b)_____ Zvuky nebo hluk.
 - (c)_____ Aktivita okolo vás nebo změny teploty.
6. Když potkáte někoho po dlouhé době, je pravděpodobnější, že:
 - (a)_____ Zapomenete jejich jména, ale vzpomenete si na jejich tváře nebo na to, odkud se znáte?
 - (b)_____ Vzpomenete si na jejich jména nebo o čem jste mluvili, předtím než „zařadíte jejich tváře“?
 - (c)_____ Nejlépe si vzpomenete na činnost, kterou jste spolu prováděli?

7. Jestliže musíte kontaktovat někoho služebně:
- (a)_____ Preferujete rozhovor z očí do očí?
 - (b)_____ Preferujete telefon?
 - (c)_____ Preferujete společný oběd nebo rozhovor při nějaké činnosti?
8. Jestliže musíte něco smontovat, je pro vás lepší:
- (a)_____ Dívat se na obrázky a návody v manuálu?
 - (b)_____ Zavolat telefonickou asistenční službu nebo někoho, aby vám to vysvětlil?
 - (c)_____ Zkusit na to postupně přijít sám?

VYHODNOCOVACÍ INSTRUKCE

Sečtěte své odpovědi.

- Součet pro (a): _____ je váš VIZUÁLNÍ výsledek.
- Součet pro (b): _____ je váš ZVUKOVÝ (verbální) výsledek.
- Součet pro (c): _____ je váš KINESTETICKÝ (dotykový) výsledek.

SMYSLOVÁ PREFERENCE: CO TO ZNAMENÁ

Při pročítání položek v kvízu jste již možná pochopili implikace různých stylů učení. Vysoké skóre v kterémkoliv z těchto tří smyslů naznačuje preferenci získávat informace tímto způsobem.

Nejvyšší skóre

Jestliže vaše nejvyšší skóre je *vizuální*, indikuje to, že při učení dáváte přednost zraku a máte tendenci preferovat diagramy, obrázky a mapy, zejména při přednáškách a prezentacích. Pro relaxaci upřednostňujete TV nebo film a je pravděpodobnější, že máte rádi popisné knihy, které evokují silnou představivost. Vždy si pamatujete tváře, a když jednáte s lidmi, díváte se jim do očí. Jste obvykle dobří ve skládání nábytkových stavebnic, které mají návody v podobě obrázků.

Jestliže je vaše nejvyšší skóre *sluchové*, indikuje to, že při učení dáváte přednost sluchu a máte tendenci preferovat verbální instrukce. Je pravděpodobné, že

pro relaxaci upřednostňujete poslouchání hudby a máte rádi knihy s množstvím dialogů. Máte tendenci pamatovat si lépe jména a rádi jednáte po telefonu. Když se pokoušíte složit nábytkovou stavebnici, je pravděpodobnější, že zavoláte telefonickou asistenční službu nebo někoho, kdo vám poradí s postupem.

Jestliže vaše nejvyšší skóre je *kinestetické*, indikuje to, že při učení dáváte přednost hmatu a máte tendenci preferovat praktické aktivity. Pro relaxaci upřednostňujete děláním něčeho aktivního, i když je to třeba pouhá procházka. Je velmi pravděpodobné, že nejste dychtiví čtenáři, pokud nejde o akční příběh. Máte tendenci preferovat jednání během oběda nebo během nějaké aktivity a je mnohem pravděpodobnější, že si budete pamatovat lidi na základě společných aktivit. Když skládáte nábytkovou stavebnici, je pravděpodobnější, že se zaseknete a zkusíte to postupně vyřešit na základě toho, co se vám zdá správné.

A co když jsou moje skóre víceméně stejná?

Jestliže jsou vaše skóre přibližně stejná, indikuje to, že nemáte silné smyslové preference a používáte všechny smysly stejně nebo jak je vyžaduje situace. Je však důležité podotknout, že kvíz je pouze aproximací vaší smyslové preference. Neznamená to nálepku, kterou si můžete na sebe přilepit. Je to spíše další kousek porozumění, který vám pomůže identifikovat situace, jež nejsou vhodné pro vaše ideální podmínky k učení. Toto může stačit k tomu, abyste dokázali tolerovat takovou situaci. Můžete si však přát vzít to jako výzvu a experimentovat v provádění věcí, které leží mimo vaši zónu pohodlí. Pokud je to tak, vraťte se k otázkám a vyzkoušejte některé méně preferované možnosti během příštího týdne. Pomůže vám to prozkoumat meze svého filtrovaného pohledu na svět. Možná se vrátíte ke stejným silným stránkám, a to je v pořádku, ale během tohoto procesu můžete odkrýt i některé skryté silné stránky. Nedožvíte se to, pokud nebudete experimentovat.

Vše, co jsme dosud v této kapitole probrali, je o znalosti vašich silných stránek. Jestliže chcete získat více porozumění o svém stylu učení, potom oddíl Další četba v této knize obsahuje seznam odkazů. Jeden doporučený zdroj je *Index of Learning Styles* autorů Barbary Solomonové a Richarda Feldera, který kombinuje styly učení a smyslové preference.

ZNÁT SVOU VLASTNÍ SÍLU

V posledních letech došlo k posunu od tradičního přístupu, zaměřeného na slabé stránky, k osobnímu rozvoji.

Ve své práci o budování týmu nabízí R. Meredith Belbin devět zřetelných typů týmových rolí, z nichž každý zahrnuje silné stránky a „přípustné slabé stránky“. Zastává názor, že slabé stránky by měly být spíše řízeny než napravovány. Slabé stránky jsou druhou stranou mince silných stránek a jejich napravením bychom mohli znehodnotit naše silné stránky. V *Now, Discover Your Strengths*, Marcus Buckingham a Donald Clifton zastávají podobný přístup, nabízejí 34 možných klíčových silných stránek a pomocí detailního hodnoticího dotazníku určují pět hlavních silných stránek jednotlivce. Podle jejich názoru nemá ekonomicky smysl zaměřovat se na vymýcení slabých stránek. Místo toho se zaměřujeme na maximalizaci silných stránek. Ohledně našich slabých stránek Buckingham a Clifton doporučují, abychom našli někoho s komplementárním profilem silných stránek, kdo by nás doplňoval, ale to není vždy možné. Jako alternativu navrhuji, abychom zlepšili naše slabé stránky až do bodu, kdy jsou „dostatečně dobré“. Nemusíme vynikat úplně ve všem!

V knize *Authentic Happiness* tvrdí Seligman, že můžeme nalézt štěstí tím, když budeme hrát na naše silné stránky, anebo spíš když podle nich budeme žít, den po dni. Když se zpětně podíváte na hodnotové cvičení v předcházející kapitole, můžete považovat mnoho z věcí, kterých si ceníte, za svá silná místa. Často hodnotíme výše své silné stránky a nalézáme v nich radost.

Celkově dává přístup zaměřený na silné stránky rozumný psychologický smysl. Právě tak jako nedokážeme zpracovat každý maličký kousek informace, se kterým se potkáme (kognitivní ekonomie: kapitola 1), tak nikdo nemůže očekávat, že budeme absolutně báječní absolutně ve všem! Zásadní je být selektivní.

Následující cvičení představuje zjednodušené cvičení pro nalezení silných stránek, které poskytuje základ pro zkoumání metody osobního rozvoje z hlediska silných stránek. Obsahuje klíčové termíny od výše zmíněných autorů (zejména Seligmana).