

Bez velkého mučení se přiznám, že jsem typický prokrastinátor. Neustále odkládám úkoly, a kdyby byla olympiáda z výmluv, stojím pokaždé na bedně. I tento článek, který píšu do Tar-sicia, odevzdám nejspíš po četných urgencích až na poslední chvíli. Už mě ale přestalo bavit, být tím posledním, na koho se v redakci čeká, a rozhodl jsem se, že s tím něco udělám.

ZBYNĚK PAVIENSKÝ

# Jak zatočit S PROKRASTINACÍ

Prokrastinace je definována jako chorobné odkládání úkolů a nahrazování činností zdánlivě příjemnější. Méně příjemné, například učení na test, je nahrazeno příjemnějším, třeba sledováním videa. Při psaní referátu nevíme, jak dál, tak si řekneme: „Chvilku se kouknu na YT, ono mě něco napadne.“

Samozřejmě, že nenapadne, jen se tím snižuje energie k tomu, abyste se zpět vrátili k referátu. Navíc každé odložení a nahrazení je provázeno stresem a negativními emocemi, neboť v hlavě hlodá pocit viny, že byste se fakt měli učit a dopsat referát, neboť test se nezadržitelně blíží. Výsledkem náhražkové, původně příjemnější aktivity je nakonec únava, která může být větší, než kdybyste referát dokončili. Tím se také liší prokrastinace od lenosti. Lenoch je ve svém nicne-



dělání šťastný, nemá žádné výčitky svědomí. Člověk trpící prokrastinací je naopak plný výčitek a ve skutečnosti ani pořádně nepracuje, ani neodpočívá.

## Proč vlastně něco měnit?

Účel boje proti prokrastinaci vysvětlíme pomocí paradoxního pravidla: „Čím méně pracujeme, o to více jsme unaveni, a čím více pracujeme, o to více máme energie.“ Zdá se vám to divné? Musím se přiznat, že

jsem občas proflákal celý den. Něco zaparit na počítači, kouknout na seriál, přečíst zprávy, však to znáte. Po takovém dni jsem šel do postele unavený a sám na sebe naštvaný. Pokud jsem ale musel pořádně zabrat



a udělat kus práce, končil jsem nabitý pozitivní energií a mohl si v klidu odpočinout. A o to jde. S prokrastinací válčíme, abychom mohli žít naplno a nevláčet za sebou kouli ochablosti. Účelem tedy není stát se workoholikem, člověkem závislým na práci, ale naučit se dobře pracovat a dobře odpočívat. Ostatně i na volný čas bychom měli používat stejné postupy. Například víme, že rostou houby, a naplánujeme si výlet do lesa. Před odchodem koukneme na internet a zjistíme, že vyšlo nové video. Pod videem je zajímavý článek o novém filmu, mrkneme na ukázky a najednou je večer a houby nám vysbíral někdo jiný. Prokrastinace dokáže pokazit nejen



pracovní den, ale i víkend. Důvodem, proč nepodléhat prokrastinaci, je život sám. Dobře prožitý čas práce i odpočinku je odměnou sám o sobě a přináší pocity sebedůvěry, radosti a pokoje.

## Jak na to?

Praktické rady jsou naprosto jednoduché. Udělejte si seznam. Napište si na něj, čeho chcete tento den/týden dosáhnout, a nezapomeňte si rozvrhnout, kolik času budete na každý úkol potřebovat. Někteří autoři (viz Recenze knihy) doporučují si nejdříve naplánovat volno a teprve potom práci. Z osobní zkušenosti vám můžu potvrdit, že není větší radosti, než si odškrtnout práci jako hotovou a s čistým svědomím si užít odpočinek. Pokud jste ve velkém pokušení odložit svoji práci, zkuste vyzkoušet pár osvědčených triků:

Lákají vás sociální sítě? Nainstalujte si program Freedom (viz Hlídací psi) a zakažte si přístup na internet.

Vábí vás oblíbená kniha? Odnešte ji do jiné místnosti, ať na ni nevidíte.

Nedokážete se přemoci? Poproste kamaráda nebo rodiče, ať vás kontrolují.

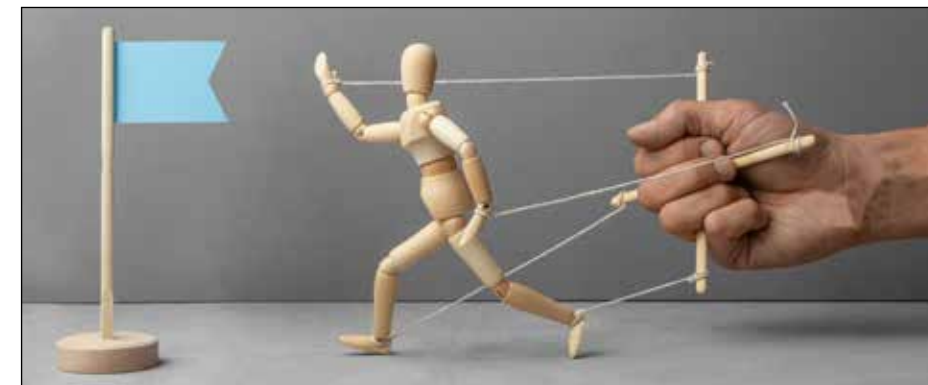
Často slyšíme, že potřebujeme hlavně pevnou vůli. O vůli se říká, že je jako sval – trénováním se posílí. Ovšem stejně tak se může unavit, chytout křeč, nebo se dokonce přetrhnout. Je to překvapení, ale vůle nehraje v boji s věčným odkládáním hlavní roli.

Tou nejdůležitější složkou je totiž motivace, uvědomění, proč danou věc vlastně dělám. Chci mít dobré známky a dělat radost rodičům, chci jít na střední/vysokou školu, chci v životě něčeho dosáhnout, chci se zalíbit Bohu? Položte si tyto otázky před každou činností, o které víte, že ji chcete odložit, a sami na sobě pozorujte, co to s vámi udělá.

Odpověděli jste si kladně? Tak použijte trošičku vůle a začněte. Pokud to budete dělat pravidelně, vytvoří se vám návyk a v tom okamžiku už máte vyhráno. Návyk je totiž vykonáván podvědomě a nepotřebuje žádnou energii. Vůle je činnost vědomá a energie potřebuje hodně. Čím jste na určitou činnost navyklejší, tím méně vůle potřebujete a tím je práce jednodušší, míň bolestná. Říká se, že na získání návyku je potřeba doba jednoho jediného měsíce. To je vzhledem k délce života neuvěřitelně krátká doba. Pouhých třicet dní, během kterých si vyhradíte chvíli na učení angličtiny, sport nebo čtení Bible, vám může změnit celý život! To snad za to stojí.

## Je prokrastinace hřích?

Na seznamu sedmi hlavních hříchů se na posledním místě nachází lenost. Ačkoliv jsme si již vysvětlili, že prokrastinace není leností, přesto jsou projevy prokrastinace a lenosti velice podobné. Tou podobností je marnění času. Všichni se modlíme: „Bože, prosím, dej mi...“ a mezitím jeho největší dar házíme do koše. Tím, že se ráno vzbudíme živí, nám Stvořitel říká: „Daroval jsem



ti dneska den, protože mám s tebou plán, tak se trochu snaž, rád ti pomůžu.“ Ztracení času (ne)práci a (ne)odpočinkem by mělo být součástí našeho pravidelného zpytování svědomí. Velikou výhodou je, že cílem, kterého chceme dosáhnout, není utrpení, ale radost z práce a radost z odpočinku.

## A co závěrem?

Sám na sobě jsem začal aplikovat postupy proti prokrastinaci. Každé ráno přemýšlím, co budu dělat a naplánuji si den. Poté, co za-

sednu k počítači, si napíšu úplně jednoduchý seznam. Nainstaloval jsem si hlídací programy (viz rámeček Hlídací psi) a kontroluji si čas. A výsledek? Zdalo se to nemožné, ale tento článek jsem do redakce odevzdal přesně v termínu! To je snad poprvé za 16 let, co pracuji pro oblíbený ministrantský časopis. I vám přeji, abyste dokázali využívat svěřený čas a plnit si své sny.

**TAK HURÁ DO TOHO!**

OTEC FRANTIŠEK PONIŽIL

## Recenze knihy

**Neil Fiore:**  
**Snadná cesta z prokrastinace**



Prokrastinace = lenost? Myslím si, že všichni z nás se setkali s rovní, která je v úvodu této recenze. Po přečtení knihy jsem poupravil svůj názor. Souhlasím s autorem, který ukazuje, že prokrastinace je strachem z úspěchu nebo neúspěchu. Prokrastinující člověk ví, že má před sebou nějaký úkol, ale ze strachu se věnuje činnostem, které přinášejí okamžité uspokojení. Revoluční myšlenka knihy je Antirozvrh.

Co to je Antirozvrh? Autor doporučuje jako první plánovat věci příjemné, které mě baví. Proč? Prokrastinátor má často v sobě zakódováno, že život se skládá z plnění nepříjemných povinností a na zábavu a koníčky není čas. Když si naplánuji (samozřejmě v rozumné míře) zábavu a odpočinek, tak se při práci budu těšit na setkání s přáteli či na endorfiny z pohybu...

Knihy je plná praktických příkladů a velmi dobře odhaluje vzorce chování, které jsou spojeny s prokrastinací. Pojmenování problému je prvním krokem k řešení. Mě osobně zaujala problematika vnitřní motivace. Ano, některé věci musím udělat, ale když se pro ně sám dobrovolně rozhodnu, tak mi půjdou lépe a můžou mě bavit. Udělat si z práce zábavu. Netřeba dít od rána do rána. Denně stačí několik půlhodinových bloků s vysokou koncentrací na daný úkol, po kterých následuje drobná odměna. A také radost z dobře vykonané práce.



## HLÍDACÍ PSI

Prostředím, kde lze nejhůře udržet pracovní morálku, je jednoznačně práce na počítači. Na jedno kliknutí můžete opustit úkol, na kterém pracujete, a začít se bavit. Naštěstí existují programy, které vám pomohou odolat a dokončit plánovanou práci.

**Aplikace Freedom**  
(www.freedom.to) vám omezí dobu strávenou na internetu. Jednoduše si nastavíte, jak



dlouho můžete být na síti, a po uplynutí této doby vám program nedovolí přístup na stránky. Je samozřejmě možné určit weby, kterých se to netýká, například wikipedii, ale přístup na YouTube, sociální sítě, internetové hry vám prográmek účinně zamezí.

**Aplikace Rescue Time**  
(www.rescuetime.com) vám nic nezakáže, ale dokáže změřit, jakým způsobem trávíte čas na počítači. Rozpozná, v jakém programu se pohybujete, a pokud si nainstalujete plugin do prohlížeče, zjistí, jaké stránky jste v daném období navštívili. Zpětný náhled na čas strávený na počítači vám pomůže zvyšovat pracovní efektivitu. Občasné zjištění, že během času, který jste považovali za tvrdě odpracovaný, jste půl doby sledovali klipy na YT, je velice ozdravné. Díky tomu si můžete uvědomit, jak marníte čas a začít pracovat na zlepšení.

Obě aplikace fungují na PC, Androidu i iOS a v základních, plně funkčních verzích jsou zdarma.