

Prokrastinace

- odklad, který mrzí ...



David
Gruber

osobní
rozvoj

Rozšířené,
modernizované vydání

David Gruber

PROKRASTINACE

ODKLAD, KTERÝ MRZÍ...

...ale vás mrzet nebude, protože ji přeperete

ROZŠÍŘENÉ, MODERNIZOVANÉ VYDÁNÍ

OBSAH

ZNÁMÉ NEZNÁMÉ SLOVO	
PROCRASTINATION - PROKRASINACE.....	3
DEFINICE PROKRASINACE, JEJÍ HLAVNÍ VLASTNOSTI ...	5
CO NENÍ PROKRASINACE.....	11
PRAVDĚPODOBNOST, DÉLKA A INTENZITA	
PROKRASINACE SE ZVYŠUJE, KDYŽ	12
NEJDŘÍVE DEFINICE, PAK AKCE	16
PRACOVNÍ DEFINICE PRO ÚČELY TÉTO KNÍŽKY.....	17
VŠICHNI MÁME „VŮLI - PRODEJNOU DĚVKU“	24
POKRAČOVÁNÍ DEFINIC SOUVISÍCÍCH	
S PROKRASINACÍ.....	27
ŘEŠENÍ PROBLÉMU PROKRASINACE	37
PRVNÍ SKUPINA.....	37
DRUHÁ SKUPINA	39
TŘETÍ SKUPINA	40
RADA 1	43
RADA 2	46
RADA 3 – PSYCHICKÉ STROMOŘADÍ.....	49
MEZE BOJE PROTI PROKRASINACI.....	55
CO JE TŘEBA DÁLE CVIČIT	56
ZÁHADA NOVOROČNÍCH A PODOBNÝCH	
PŘEDSEVZETÍ JEDNOU PROVŽDY VYŘEŠENA	58

SLYŠELI JSTE O GROW PRINCIPU?.....	59
MODERNÍ SVOBODNÁ DOBA VELKÝCH MOŽNOSTÍ – A PROKRASTINACE	60
PROKRASTINACE A VĚK	63
PŘÁTELÉ DÉMONA PROKRASTINACE – ÚNAVA A ZNECHUCENÍ.....	64
ZBYLÉ FAKTORY DEPROKRASTINACE A SHRUTÍ.....	66
ZÁVĚR	70
LITERATURA	71
V NAKLADATELSTVÍ E-KNIHY JEDOU VYŠLO:	73

ZNÁMÉ NEZNÁMÉ SLOVO PROCRASTINATION – PROKRASTINACE

Je to už mnoho let, kdy jsem při zdokonalování své angličtiny narazil na anglické slovo **procrastination**. Hlavní přízvuk má na předposlední slabice, je poměrně dlouhé a... a těžko zapamatovatelné. Český ekvivalent tehdy neexistoval, navíc v češtině ničemu nebylo podobné. Anglický význam podle Oxford Advanced Learner's Dictionary byl stručný: „Delay or postpone action“, tedy zrušit nebo odložit akci.

Slovíčko jsem zařadil mezi slovíčka překerní. Aby se zvládla překerní slovíčka bez zbytečné memorovací dřiny a vynakládání příliš dlouhého času a velké energie, je třeba sáhnout po metodě známé z mnoha mých knih a nazvané **koncentrovaná myšlenková vazba**. Tedy – myšlenkově to asociovat s něčím emočním nebo navyklým, s rytmem, rýmem apod. Napadlo mne tehdy jen antické Prokrustovo lože. Pomohlo to, ale jen částečně.

Nedávná doba tento problém se zapamatováním vyřešila sama. Český ekvivalent, tedy dnes už běžné české slovo **prokrastinace**, se velice rozšířil, zdomácněl. A dostal nový, přesnější význam. Vlastně takový význam, jakému se profesionálně veřejně věnuji už desítky let. Jen jsem místo fráze „zvládnutí prokrastinace“ volil celou tu dlouhou dobu nejčastěji frázi „**jak se přinutit – jak nepřestat – jak vytrvat**“ neboli „**metoda PNV**“. Metoda PNV je známa již od 80. let minulého století; zná ji většina žáků mých kurzů, protože prolíná snad

všemi měkkými dovednostmi, všemi technikami duševní práce. A tudíž ji prezentuji, objasňuji a učím zvládat v kurzech s různou tematikou.

Zvládnutí prokrastinace = jak se přinutit-nepřestat-vytrvat
= metoda PNV

Naše země tedy zažila určitý paradox. V době, kdy ještě slovo prokrastinace bylo v češtině neznámé, už existoval komplexní návod na skoncování s prokrastinací. Jmenoval se „metoda PNV“, tedy „jak se přinutit, nepřestat, vytrvat“. Jak známo multimetody jsou nástroje, které samy v sobě obsahují velké množství jednotlivých metod. Multimetoda nadřazená metodě PNV je od 80. let známa jako **multimetoda profesionální koncentrace**. Nebo též **psychovzorec profesionální koncentrace**. Jeho solidní podobu se celá naše veřejnost dozvěděla z mého televizního vzdělávacího seriálu Kurs rychlého čtení (natočen 1986, vysílán v Československé televizi od ledna 1987) a ještě o trochu dříve, koncem prosince 1985, z přílohy kulturního časopisu Mladý svět, číslo 52/1985.

Pak se několik let tato multimetoda profesionální koncentrace ještě vybrušovala (výzkum, ověřování, zpětná vazba s žáky a čtenáři atp.) a začátkem devadesátých let se ustálila v konečné podobě. V této konečné podobě zahrnovala všechny faktory vnitřní i vnější, všechny faktory objektivní i subjektivní, tedy neovlivnitelné i ovlivnitelné daným jedincem, který chce prokrastinaci minimalizovat, porazit. No, a protože logicky jiné vlivy faktory než vnitřní, vnější, objektivní

a subjektivní na jednice nepůsobí, těžko k tomu psychovzorci ještě vymyslet něco podstatného nového.

Nehledě na tři desítky let úspěšného působení a bezvýjimečného osvědčení se této multimetody v praxi – u každého, kdo ji řádně vstřelbal při výuce nebo četbě mých knih.

Nicméně přes to všechno, co jsem zde teď uvedl, je ještě dost lidí, kteří tento psychovzorci neznají, a tudíž nepoužívají. K vlastní škodě. Zejména mladší generaci se s jeho využíváním otevírají stokrát větší možnosti než generacím totalitním. Proto se na to osvědčené know-how podíváme v této e-knize.

DEFINICE PROKRASTINACE, JEJÍ HLAVNÍ VLASTNOSTI

Dnes o prokrastinaci platí v podstatě toto:

- Jde o časovou **záměnu** činností rozumově důležitých naplánovaných činnostmi rozumově méně důležitými, nejednou i rozumově bezvýznamnými, rozumově neproduktivními; avšak vždy momentálně prvoplánově emočně příjemnějšími, než je potlačená či odložená činnost. Činnostmi náhražkovými, vycpávkovými. Nebo nečinností. Shrnuto: **Prokrastinace je upřednostnění činnosti náhražkové nebo nečinnosti před činností plánovanou.**
- Jde o velkou a hojně rozšířenou slabinu neznalých lidí

- o upřednostnění příjemnějšího před méně příjemným. Přesněji: Jde o upřednostnění momentálně příjemnějšího před momentálně méně příjemným. V delším časovém horizontu je však celková bilance nepříjemná, neúspěšná.

Prokrastinující osoba (dále „**prokrastinátor**“) upřednostní momentální malé dobro, a tím si způsobí později mnohem větší zlo.

Prokrastinátor se zprvu na onu větší příjemnost těší, ale z dlouhodobého hlediska se to nakonec ukáže jako nepříjemnost. Tušení oné celkové nepříjemnosti hlodá v mysli prokrastinátora prakticky už od prvních okamžiků prokrastinování. Ono tušení, stále narůstající, způsobuje, že to, co prvoplánově vypadalo jako menší námaha nebo odpočinek, našeho prokrastinátora vlastně **deptá, unavuje**. Po dokončení vycpávkové činnosti se mu často chce začít tu rozumnou činnost ještě méně. Prokrastinátor v takových okamžicích bývá kreativním supermistrem sebevýmluv. Příklad: „Tak, od osmnácti nula nula jsem se chtěl učit na zkoušku, ale odložil jsem to, do půl osmé jsem lelkoval různě po internetu, teď je půl osmé, dneska už mi to nestojí za to začínat s učením, začnu zítra. Opravdu, ale **opravdu fakt přísahám** podle plánu a včas.“

- Je to činnost, která vyvěrá subjektivně z prokrastinující osoby (dále „prokrastinátor“), je aktem její **vůle**, nejde tedy o vnější přinucení

(typu „teď musíš něco odložit, protože já tvůj šéf ti to přísně nařizují“). Dá se říci, že prokrastinace je **dobrovolný čin**.

- Na druhou stranu, moc dobře se při prokrastinování necítíme. Určitá povrchní emoční úleva, že místo psaní náročné práce třeba hraje počítačovou hru, je doprovázená daleko silnějšími emočními pocity **negativními** – stresem z toho, že jsme vlastně chtěli dělat onu pracovní činnost, že tím odložením si do budoucna připravujeme jen další větší stres; je doprovázená stresem z momentálně sníženého sebehodnocení („zase jsem dneska ten líný blbec se slabou vůlí, k ničemu pořádnému se nepřinutím; pak to budu honit na poslední chvíli, bude mne to stát mnohem více nervů... ale prostě si nějak nemůžu pomoci“).
- Ta záporná bilance kladných a záporných emocí, radosti z počítačové hry a pachuti z odložení, ta vyvolává **únavu a znechucení sebou samým**. Prokrastinace je tedy takový jakýsi odpočinek-neodpočinek. Je to odpočinek, který psychicky unavuje a irituje snad více než ta odložená naplánovaná činnost.
- Prokrastinace je **vnitřní rozpor**. Rozum radí naší vůli „musíš teď pracovat na tom a tom, spust' tedy ten pracovní proces, milá moje vůle“. Emoce radí naší vůli „odlož to, dělej něco momentálně méně namáhavého na mozkové závity, pohraj si, sebevýmluvně pracuj na něčem psychicky méně náročném – třeba si přečti časopis, blog, novinky na sociální síti – a pak už se jaksí nějak opravdu zaber do

té rozumem naplánované náročné práce“. **Hlas a vliv emocí je v dané chvíli silnější než hlas a vliv rozumu.** Chudinka vůle poslechne vždy toho momentálně silnějšího. Náš pan Rozum, odstrčený v tuto chvíli na vedlejší kolej, běduje, lamentuje... ale je mu to prd platné. Tak nám pan Rozum aspoň kazí radost z té intelektuálně příjemnější činnosti, jízlivě nám připomíná, že jsme si právě zadělali na horší situaci v budoucnu, že plýtváme nenávratným časem života, že oddalujeme splnění našich strategických cílů, přání, snů.

- Prokrastinace má **různou míru, intenzitu.** Ve slabé podobě je přirozená, člověk není stroj. V extrémních podobách člověk proplývá většinu života, leží jak placka ve stále větší bídě a zmaru, neschopen zajistit si ani základní životní potřeby. Něco jako bezdomovec pod mostem, ale nikoliv doslova a ve všech ohledech.
- Občas proskočí médii statistiky, jaká část obyvatelstva citelně, pravidelně a opakovaně prokrastinuje. Chronicky prokrastinuje. Někdy se ty statistiky týkají obyvatelstva jako celku, jindy jen té skupiny obyvatelstva, která prožívá nejnáročnější životní periodu své duševní práce – tedy vysokoškolského studentstva. V obou případech se uvádí **podíl chronicky prokrastinujících osob v desítkách procent, podíl občas prokrastinujících osob jako drtivá většina celku.**