



portál

Tisková zpráva

Praha 4. března 2010

ODLOŽTE TO NA ZÍTRA!

Nekonečné seznamy? Neustálé odsouvání úkolů na další dny? Věčně plné diáře prošlých termínů? Tomu je konec! Je tu novinka z nakladatelství Portál – kniha *Odložím to na zítřa* aneb *Jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. Němečtí autoři Kathrin Passig a Sasha Lobo ukazují, jak zlepšit svůj pracovní i životní styl.

Sklon k odkládání věcí má odborný název prokrastinace (z latinského *cras* – zítřa), v angličtině je známý také pod pojmem LOBO (Lifestyle of Bad Organisation). Ti, kteří jí trpí, se obvykle řídí heslem, že vše, co je možno udělat, lze také odložit. S nejrůznějšími možnými následky, jichž jsou si vědomi, ovšem zájem o vlastní blaho (které se zcela vylučuje s výrazy nezbytnost a povinnost) je silnější - a nakonec nikdo přece nemůže vědět, jestli následek bude skutečně negativní.

Co autoři radí? Zorganizovat si život tak, aby nebylo třeba jej dále organizovat. A hlavně vypudit ze slovníku slovo sebekázeň – je totiž jako motorová pila: dá se s ní pokácet celý les stromů, ale taky si amputovat nohu. Jediná možnost je změna postoje: nejsem nedokonalý, to svět je nevhodně zařízen a špatně udržován a má nereálná očekávání. Už žádné špatné svědomí - tomu je třeba předcházet, takže vzhůru k úvahám o nových postojích a motivacích: Pracuji na správném místě, když se nedohodnu s kterýmkoli šéfem? Mám skutečně pracovat na plný úvazek, když se nesoustředím déle než tři hodiny? Opravdu mám být v práci v osm, když bych nejraději spal do dvou odpoledne?

Názvy kapitol zní v tomto smyslu lahodně: Chvála nedisciplinovanosti, Pravda o plýtvání časem, Pracovat méně znamená pracovat více, Jak zacházet s poštou, penězi a státem, Oživující síla deadline a další.

A na závěr několik faktů: Tématu prokrastinace se v posledních 30 letech věnovalo kolem 700 vědeckých prací. Průzkumem bylo dokázáno, že pravidelně prokrastinuje téměř 50 % studentů a 20 – 30 % lidí v pracovně aktivních, ženy prokrastinují stejně často jako muži, ženatí a vdané stejně jako svobodní a prokrastinace je stabilní charakterový rys. A taky to, že na léčbu prokrastinace nefungují: koupě plánovacího diáře, rady typu „Konečně už se seber a dej se dohromady.“, léky, psychoterapie, odbourání prokrastinačních činností (hned si najdeme nové), nová předsevzetí (k jejich realizaci je potřeba průměrně čtyři až pět pokusů) ani konfrontace s možnými hrůznými následky (prokrastinující neznámá bojácný). Nezbyvá tedy, než to zkusit aspoň s naší knihou...

Kontakty:

Mgr. Jitka Pourová

pourova@portal.cz, tel. 283 028 503, 724 635 671

Portál, s.r.o., Klappkova 2, 182 00 Praha 8

www.portal.cz

www.facebook.com/nakladatelstvi.portal