



## TIME MANAGEMENT TROCHU JINAK ANEB ZAMYŠLENÍ O ČASE...

Mgr. RENÁTA PROVAZNÍKOVÁ

Čas je slovo, které vyslovujeme velmi často, slovo, v němž se skrývá minulost, přítomnost i budoucnost, čas je veličina fyzikální i pojem filosofický... Počítáme ho, měříme, prožíváme ho, utíká nám... Čas je fenomén – neustále s ním bojujeme a stále se nám ho nedostává, nestíháme... Čím to je? Ztrácíme ho tím, že děláme nebo jsme nuceni dělat řadu zbytečností – věci nedůležitých a nesmyslných? Nebo nám ho paradoxně „kradou“ technické vymoženosti a moderní komunikační technologie, které by měly vše zrychlovat a usnadňovat? Proč nerespektujeme rozdělení času na pracovní a mimopracovní a často pracujeme i v době, která je určena k odpočinku a zábavě? Jak to, že naši předci stihli udělat vše, co bylo potřeba, v čase, který k tomu byl určen? Jsme generace „štvanců“, která se nedokáže zastavit? Neumíme plánovat? Nebo je skutečně dnešní doba rychlejší?

Co řekli o čase filosof, vědec a herec:

- *Není pravda, že máme málo času,  
pravdou ale je, že ho hodně promarníme.* Seneca
- *Čas je to, co nám chybí, když se příliš mnoho děje.* Manfred Eigen
- *Čas si vymysleli lidé, aby věděli, od kdy do kdy a co za to.* Jan Werich

## ČAS DŘÍVE A NYNÍ ANEB ZRYCHLOVÁNÍ DOBY

Dnešní člověk si zkrátka život bez věčného nedostatku času ani nedokáže představit. Všichni se řídíme časem, je pro nás důležitý. Určuje naše činnosti, od ranního vstávání přes pracovní povinnosti, schůzky, jídlo... Snad každý by si přál mít času více. Je ale s nadsázkou řečeno nedostatkovým zbožím.

Čas dnes člověka ovládá, odměřuje jeho konání na přesně vymezené jednotky, dobu pro práci, odpočinek či zábavu. Je to čas, který formuje i jeho způsob života. Ještě v první polovině 19. století bylo všechno jinak. Pocestné očekával na hranicích měst či států jiný čas. Lokální měření času se běžně lišilo o půl hodiny, přesné vnímání času bylo nemyslitelné. Města i vesnice ovládal především čas náboženský – odměřovaný církevními obřady. Zvonit a zaplňovat tak krajinu časem bylo privilegium církve. Tento čas neměl sociální a ekonomický rozměr. Zajatcem času se člověk začal stávat až od druhé poloviny 19. století. K této změně zásadně přispěla železniční doprava. S rozmachem železniční sítě se čas začal sjednocovat podle jízdního řádu. Tento synchronizovaný, unifikovaný čas se začal šířit do krajiny, nejdříve se zmocnil měst a postupně pronikal do nejzapadlejších koutů. Oficiálně sjednocen byl až v roce 1884 v Americe a části Evropy. Koncem 19. století už čas udával směr všemu dění. Došlo k rozvoji cestování, obchodu, průmyslu a k řadě civilizačních změn. Plynutí času začala namísťo přírodních cyklů či církevní rituálů určovat vymezená pracovní doba. Jednotný čas

se stal také nástrojem dohledu nad obyvatelstvem. Lidská společnost tak pocítila rychlé plynutí času.

Doprava napomohla tomu, že se dnes z bodu A do bodu B dokážeme přesunout neuvěřitelně rychle, cesta už nám ale nepřináší zážitky a poznatky jako např. počátkem 19. století Karlu Hynku Máchovi, který byl pověstný svými pěšími toulkami po krajině. Denně ušel třeba i 60 km, kochal se krásou přírody a bezprostředními dojmy.

I nedávné 20. století se nám ve srovnání s dneškem může zdát dobou pomalou, kdy na všechno bylo více času, a to i přesto, že řada činností byla mnohem složitější a vyžadovala více času i námahy. Naši prarodiče nám nikdy neřekli, že nemají čas, od našich rodičů jsme to už občas slyšeli, a my dnes – ruku na srdce – tak svým dětem odpovídáme velmi často. Doba se stále zrychluje, současnost je mnohem víc turbulentní než období ještě před pár desetiletími.

Potvrzuje to 41letá Eva: „*Všichni někam spěcháme a za něčím se honíme. Nestíháme a druhým říkáme, nemám čas. Vzpomínám na svoji babičku, která na mě vždycky měla čas. Dokázala si se mnou povídat a naslouchala mi. Nikdy neřkala, že je unavená. Dříve se žilo jinak, pomaleji, všechno mělo svůj čas. Lidé sice tvrdě pracovali, ale nebyli tak ve stresu jako my dnes. Dnešní doba je zrychlená a uspěchaná. Vše funguje rychleji. Máme hodně pomocníků v práci a v domácnosti, ale zaměstnavatelé a svět kolem na nás kladou vyšší a vyšší nároky. Pořád jenom chvátáme, jsme ve stresu a děláme chyby. Hodně zapomínáme. Moje babička znala všechny pohádky a básničky nazpaměť. My všechno hledáme a čteme na internetu. Nedokážeme vnímat a prožívat daný okamžik a vždy jsme myšlenkami o krok vpřed. Neumíme si vychutnat přítomný čas. V hlavě se nám pořád honí, co musíme ještě udělat...*“

Čas je neúprosný, nelze ho vrátit, neumíme ho zastavit. Možná někdy v budoucnu? Je také pravda, že v každém věku nám čas utíká jinak – v dětství pomalu, v dospělosti se zrychlí a čím je člověk starší, tím víc se mu zdá, že čas ubíhá stále rychleji a rychleji. Někdy říkáme, že na našich dětech nejlépe vidíme, jak čas letí.

Podle socioložky Jany Duffkové „*posouvání různých hranic, oddalování určitých životních kroků i zrychlování v mnoha oblastech našeho života souvisí do značné míry s tím, jak se mění vztah lidí k času... Filozof a futurolog Alvin Toffler ono zrychlování životního tempa popsal v knížce Šok z budoucnosti. Vidí ho jako jeden z hlavních trendů současného života. Projevuje se například tím, že umělecký směr vydrží na výsluní mnohem kratší dobu než dříve. Zažité pravdy, poučení, stereotypy, které se předávaly z generace na generaci, dneska prakticky nemají cenu*“.

## DOKÁŽEME SE ZASTAVIT?

Claudiu Copil v rozhovoru pro časopis Nový prostor říká: „*Jsem rád, že žiju a můžu se dívat, jak vyrůstá moje dcera. Nezdá se ti ale, že čas běží poněkud rychle? A víš proč? Jak země obíhá kolem slunce a otáčí se kolem své osy, tak se začíná točit moc rychle. Čas se zrychluje, a když se podíváš za sebe, nic jsi neudělal. Jenom spát, jíst a běhat jako blázen. Nejsme supermani, abychom zastavili zeměkouli, dělat nemůžeme nic. Zůstává jenom strach, abychom neztratili gravitaci, jinak bychom mohli začít létat.*“ Tak s nadsázkou odpovídá na otázku, zda se s tím dá něco udělat.





*„Je smutné, že často nemáme čas na své blízké, vzájemně se odcizujeme. Dříve naše babičky i rodiče navštěvovali sousedy a udržovali s nimi přátelské vztahy. Dnes ani nevíme, kdo bydlí vedle nás. Nevnímáme ani potřeby našeho těla, neodpočíváme. Nemoci přecházíme, únavu a přetaženost řešíme pilulkami nebo alkoholem. Pak těžce onemocníme a už je čas na všechno,“* podotýká Eva.

Podle sestry Miroslavy Frýdecké, představené Domova svatého Karla Boromejského, *„možná někdy ani nestiháme vnímat samotný dar života, nestiháme žít. Žijeme dopředu ve svých plánech, co budeme dělat, až... a utíká nám přítomná chvíle, přítomný den. To však není skutečný život, to jsou mnohdy jakési virtuální představy, které se často vůbec nenaplní, v přítomné chvíli nás obírají o čas a síly a oslabují nás. A tak nás často zastaví až setkání s nemocí nebo smrtí někoho blízkého a přiměje nás zamyslet se.“*

Zkušenost 30letého IT specialisty to potvrzuje: *„Vysoké pracovní tempo jsem kompenzoval fyzickou aktivitou. Jakmile jsem měl volno, vyrážel jsem s kamarády na sportovní akce – na kolo, na vodu, do hor..., stále v pohybu, v tempu, žádné rozjímání... Před třemi lety mi ale zemřel dědeček, kterého jsem měl moc rád a v dětství u něj prožil spoustu času. Místo plánované dovolené na raftu jsem strávil týden v jeho domku. Prohlížel jsem si staré fotky, seděl v dědově křesle, dokonce jsem si zapálil jeho dýmku a vzpomínal jsem na dětství... Vybavily se mi různé situace. UVědomil jsem si, jak je důležité dopřát si čas, být jen se svými myšlenkami, nikam se nehnat, nesledovat čas a výkon... Byly to pro mě obohacující chvíle. Samozřejmě stále aktivně sportuji, ale teď si každý rok vyhradím pár dní na to být jen sám se sebou, se svými myšlenkami, vzpomínkami, abych si v hlavě utřídl chvíle a zážitky, které si chci uchovat.“*

## JDE ČAS PLÁNOVAT?

Tzv. time management si klade za cíl naučit člověka s časem hospodařit, využívat ho efektivně, plánovat, stanovovat si cíle a priority. Pomohou nám však k tomu různé plánovače, organizéry, speciální aplikace či seznamy úkolů? Dříve se lidé bez této disciplíny obešli. To, co bylo potřeba udělat, se dělalo v souladu s přírodou, lidé věděli, kdy zasít, kdy sklídit, kdy připravit dřevo na zimu...

Ing. Michal Vaněček v knize *Nemoc jako výzva* říká: *„Můj děda od svých čtyř let kouřil a celý jeho jídelníček byl učebnicí nezdravého stravování. Takto se dožil 92 let. Ale taky je pravda, že nikdy nic neplánoval, žil ze dne na den. Večer se ohlédl, co za den udělal, a pravil: Tak jsem dneska nežil nadarmo... Možná, že všichni začínáme žít zcela zvrhlým způsobem, řešíme, co bylo, neustále se ženeme za plány, ale opomíjíme, že realita je tady a teď.“*

Miroslava Frýdecká mu dává za pravdu: *„To přespřílišné plánování našeho života, lpění na našich představách, jak chceme žít a co prostě musíme dělat (a přitom nemusíme, máme přece svobodu jednat jinak, jsme jen otroky svých názorů a touhy něco prosadit), to vše vytváří a podporuje stres, v němž stále žijeme.“*

Eva: *„Neměli bychom přehlížet svoje touhy a přání. Měli bychom si vychutnávat každý okamžik, protože už ho znovu neprožijeme. Jsem na mateřské dovolené a na dceři vidím, jak čas rychle plyne. Snažím se najít čas i na sebe, manžela, rodinu a svoje přáte-*

le. Naši dědové a babičky měli na odpočinek vymezenou neděli. V neděli ráno se svátečně oblékli, šli do kostela a odpoledne navštěvovali příbuzné.“

Způsob nakládání s časem se také v různých místech liší. Ve střední a severní Evropě se zpravidla lidé snaží čas plánovat a využívat ho efektivně. V jižních krajích se spíše než podle hodiněk řídí podle nálady. Záleží i na osobnosti konkrétního člověka. Odborníci na time management dokonce vytvořili poněkud úsměvně znějící typologii lidí podle jejich vztahu k času: plánovač, zmatkař, pomahač, spontánní improvizátor, dřič. Plánovač precizně plánuje a má vše pod kontrolou, vše má své místo i čas. Zmatkař je nesystematický a nedochvilný, není na něj spoleh, plýtvá časem svým i ostatních. Pomahač má málo času, protože nikomu neumí říci ne, neumí myslet sám na sebe. Spontánní improvizátor dělá, co chce a kdy se mu chce, řídí se podle své nálady. Zatímco on je v pohodě, jeho okolí nikoliv. Dřič stále pracuje a skoro neodpočívá. Neumí vypnout.

Jana Duffková to vidí tak, že „dnes člověk stíhá více věcí proto, že mu to umožňuje komunikační prostředky – mobily, internet. Co by dřív dělal celý den, to dnes stihne za hodinu. Psycholog, filozof a sociolog Erich Fromm už v 60. letech minulého století uvažoval o tom, jak začalo být pro člověka důležité ušetřit čas. Čas začal mít hodnotu. Jakmile čas opravdu ušetří, štve se dál, aby ušetřil ještě více času, až nakonec uštváný padne. Člověk postupně ztratil pojem cíle, respektive zaměnil prostředek za cíl. Přitom časové úspory nakonec vůbec nevedou k tomu, abychom ušetřený čas využili ve svůj prospěch. Neustále se vynořují další a další činnosti, které je třeba stihnout“.

Nejsou tedy rady o plánování času trochu prázdné fráze? Nejsme při plánování značně omezeni okolnostmi, které nemáme šanci příliš ovlivnit? Je nepochybné, že je třeba rozlišovat důležité a nedůležité věci. Mít svůj žebříček hodnot. Vědět, že některé věci je dobré neodkládat...Na to by však měl stačit selský rozum.

## NIČÍ NÁS WORKOHOLISMUS I DOVOLENÉ?

Co je důvodem, že si místo dlouhé odpočinkové dovolené bereme často volno po dnech a úplně si čas pro relaxaci „rozdrobíme“? Že toto volí hlavně Češi mnohem raději než delší pobyt mimo pracovní prostředí, uvádí na portále ProByznys.info Veronika Kudrnová. Nazývá to „dovolenkovou askezí“. Souvisí to podle ní s fenoménem práce v době volna. To je jeden z typických znaků naší doby.

Češi jsou podle Kudrnové národem workoholiků, sedm z deseti jich pracuje mimo oficiální pracovní dobu. Proč? Jsou to profesní nadšenci, pracovní „závisláci“, nebo svou práci nedokážou v pracovní době zvládnout? Neumějí si ji zorganizovat? Nebo se jim mimo „práci“ pracuje líp?

Perličkou je, že prý asi třetina českých zaměstnanců se věnuje pracovním činnostem při cestě do práce. Vyřizuje maily, domlouvá schůzky nebo o práci aspoň přemýšlí. To potvrzuje mladá finanční poradkyně: „Nad pracovními úkoly dumám, když jedu metrem nebo tramvají. Často mě právě tady napadne něco, co v kanceláři nevymyslím. Mám proto u sebe vždycky notýsek a tužku a zapíšu si to.“

Průzkumy uvádějí, že téměř třetina dotázaných zaměstnanců je i během dovolené k dispozici pro vyřízení pracovní záležitosti. U někoho jde o přehnaný workoholismus,



## OSOBNOSTNÍ ROZVOJ

u někoho o reálný či domnělý pocit, že se to od něho očekává. Navíc díky technologiím jsou dnes lidé snadno dostupní kdykoliv a kdekoliv. Pro mnoho lidí je asi dilematem, zda být stále online, nechat si práci pronikat i do soukromí, nebo opravdu vypnout, oprostít se od práce a užít si dovolenou nebo mimopracovní čas. Myslíme si, že jsme nepostradatelní a nenahraditelní, že se to v práci bez nás neobejde? Proto sebou na dovolenou bereme notebooky a telefony, máme strach, aby nám něco neuteklo? Chceme mít přehled o tom, co se děje v práci, když jsme „mimo kancelář“?

*„Léta jsem trpěla tím, že mou práci, když jsem na dovolené, nikdo neudělá tak dobře jako já a že po návratu budu muset všechno předělat a dát do pořádku. Časem jsem zjistila, že moje mladá kolegyně nejen zvládne při své práci udělat tu mou, ale že to dělá velmi dobře. Je na ni spoleh, a dokonce musím přiznat, že s některými věci si poradí líp než já. Takže už s klidem odjedu na dovolenou, protože vím, že všechno bude klapat, i když tam dva týdny nebudu,“* svěčila se zkušená mzdová účetní.

Dříve nebylo zvykem pracovat v době volna a vlastně to ani nebylo možné proto, že zaměstnanci nebyli mimo práci k dosažení. Pracovní záležitosti se vyřešily v pracovní době a po příchodu ze zaměstnání se už lidé věnovali sobě – svým koníčkům, rodině, zahradě, chalupě... Doba pracovní a mimopracovní tak byla reálně skoro stejně dlouhá – odečteme-li 8 hodin na spánek, tak 8 hodin byl člověk v práci a 8 hodin mimo ni.

Je asi naivní si myslet, že pracovních úkolů bude méně nebo budou méně náročné. Spíše lze očekávat opak. Je však otázkou, zda nedostáváme zbytečné úkoly nebo si sami nestanovíme některé nesmyslné cíle.

Čtyřicetiletá bankovní úřednice říká: *„Svou práci jsem vždycky dělala ráda a s nadšením, přinášela mi radost a uspokojení, nedělalo mi problém zabývat se pracovními věcmi i v mimopracovním čase, protože to mělo smysl... Neměla jsem v úmyslu vyhořet, ale po 20 letech se to prostě stalo. Nejspíš to bylo tím, že začalo přibývat pracovních povinností, které podle mě neměly valný význam, a nakonec jich bylo víc než úkolů smysluplných. Řekla jsem si, že na zbytečnosti a marginality svým volným časem prostě plynout nebudu, můj workoholismus je pryč... Volný čas věnuji výhradně sobě a své rodině – sportuji, čtu, chodím do divadel a na výstavy. Jsem ráda, že mám čas rozložený rovnoměrně – na práci a odpočinek.“*

Zvládnout pracovní vytížení a současně mít plnohodnotný soukromý život je dnes pro většinu z nás velmi náročné. A to i přesto, že volna máme zdánlivě více než dříve. Delší dovolenou, víkendy, svátky... Od roku 1968 je pracovní týden pětidenní a lidé mají volné soboty.

Dovolená je mnohdy spíše stresorem než relaxací. *„Dovolená a to, co je kolem ní, mě pokaždě strašně stresuje – nenávidím čas před dovolenou, musím zvládnout vše připravit, nakoupit, sbalit pro celou rodinu, požádat někoho o zalití kytek, v práci mít hotovo vše důležité, na nic nezapomenout, informovat a pověřit kolegy, co dělat kdyby... Odjízdim vždy totálně vyčerpaná. S návratem z dovolené je to podobné. Při představě, kolik mě čeká pracovních mailů a nevyřízených hovorů, se mi už ke konci dovolené dělá mdlo. Nedokážu na to nemyslet. K tomu si představím vybalování zavazadel, praní a aklimatizaci na normální režim a je mi ještě hůř. Nedokážu s tím ale nic udělat, pře-*

ce nemůžu říct manželovi a dětem, kteří se na dovolenou těší, že prostě nebude," svěřila se se svými pocity Pavla. A jistě v tom není sama.

O svém volnu navíc nemůžeme rozhodovat úplně svobodně, dovolené musíme v zaměstnání plánovat s dlouhodobým předstihem, všichni zpravidla chtějí, ale nemohou si ji vzít v ten samý čas – v létě, o prázdninách –, a to přináší opět stres, nedorozumění mezi lidmi, ústupky, narušuje vztahy. Ne bezdůvodně je dovolená psychology považována za jeden z významných stresových faktorů. Ideálně namíchaný pracovní kolektiv, kde polovina zaměstnanců pojede v zimě na hory a ta druhá v létě k moři, asi nenajdeme. Institut celozávodní dovolené by mohl být řešením, ne všude se ale dá využít.

## MŮŽEME ZPOMALIT?

Jak na tom tedy vlastně jsme? Lépe nebo hůře než lidé v minulosti? V některých ohledech toho stihneme opravdu neuvěřitelně mnoho. Je běžné, že dnešní člověk vlastně během jediného života prožije životů několik. Založí několik rodin, vystřídá několik profesí, změní několikrát místo pobytu, může žít na několika kontinentech. Ale na druhou stranu si třeba nestihne přečíst knihu, popovídat s blízkými, potěšit se květinou, obrazem nebo se chvíli věnovat svým úvahám a vzpomínkám.

Existuje nějaké řešení nebo návod, jak zpomalit a být s časem v souladu? Některé možná vyplývají z uvedených názorů a zkušeností, na další můžeme přijít sami, pokud budeme chtít se zamyslet a něco změnit. Třeba postupně zvolníme.

Jana Duffková říká: „Cíleně vznikají i aktivity zpomalující, brzdící. Kolik lidí se dnes například musí učit tak samozřejmou záležitostí, jako je odpočinek či relaxace. Anebo hnutí slow food, které místo rychlovek zhltnutých na stojáka propaguje pečlivou přípravu domácího, zdravého jídla včetně jeho vychutnání v příjemné společnosti. Z tohoto trendu vychází i obliba nejrůznějších televizních pořadů o vaření ukazujících, že existuje i jiný způsob přípravy jídel než minutky a polotovary z mikrovlnky. Z podobného soudku jsou i akce nabádající, abychom se naučili znovu chodit pěšky a nestalo se nám, že životem jen projdeme a nakonec zjistíme, že si z těch let, které máme za sebou, vlastně pořádně nic nepamätujeme.“

„Jsou okamžiky, které bychom měli ukládat do konzervy a otevírat je v době, kdy nám je třeba vnímat pozitivní emoce. Všichni víme, že nejde jen o to hromadit věci či peníze, jde o to dávat věcem smysl. Člověk se musí naučit těšit se přítomností, musí mít naději, že zítra bude lepší den, kdy se mu podaří něco dobře udělat, těšit se z malých úspěchů. Prostě mít zážitky. To je skutečně to jediné, co nám zůstane, dokud máme paměť,“ domnívá se lékař prof. MUDr. Jaromír Astl.

Erich Fromm ve svých úvahách na téma „Nový člověk a nová společnost“ napsal: „Rytmus dne a noci, spánku a bdění, růstu a stárnutí, nutnost pracovat pro obživu i ochranu, všechno to nás nutí respektovat čas, chceme-li žít..., a naše tělo nás nutí, abychom chtěli žít. Že však respektujeme čas, je jedna věc, že se mu podřizujeme, je druhá.“

---

Autorka článku pracuje v oddělení komunikace ČSSZ.

