

# KAKO NAREDITIONI KONEC Z ODLAŠANJEM NALOG IN OBVEZNOSTI?

Andrej (ime je izmišljeno) je bil s strani podjetja predlagan, da predstavi nov produkt na strokovni konferenci v tujini. Povabilo je sprejel tri mesece pred konferenco, vendar pa je s pripravo predstavitve odlašal iz dneva v dan, vedno je bilo kaj pomembnejšega, vsaj njemu se je zdelo tako, sodelavci so videli, da bolj, ko se bliža predstavitev, bolj postaja živčen, zato so ga pustili pri miru, da bi se lahko v miru pripravil. Dan pred konferenco se je Andrej vendarle lotil dela, toda med pripravo ga je popadla takšna panika, da so ga odpeljali na urgenco zaradi napada tesnobe. Podjetje je moralo predstavitev tako rekoč čez noč odpovedati.



**DR. DANIJELA BREČKO,**  
izvršna direktorica,  
Sofos, Inštitut za  
upravljanje znanja in  
razvoj talentov.

**Z**gornji opis je primer skrajnega odlašanja oziroma prokrastinacije - to je pojava, kjer oseba odlaša z nalogami in obveznostmi do skrajnosti ali celo, dokler ni prepozno. Beseda prokrastinacija izvira iz latinskega jezika Pro-crastinus, ki pomeni »za jutri«. Gre torej za odlaganje stvari, ki bi jih morali storiti danes, na jutri oziroma na kasnejši čas.

## Tudi vi odlašate?

Večina primerov odlašanja resda ni tako skrajna, toda opazujemo lahko enak proces. Odlašamo z obveznostmi, vse dokler nam ne začne »teči voda v grlo«. To radi opravičimo s tem, da bolje delamo pod pritiskom. V času odlašanja menimo, da se posvečamo uživanju, in šele ko začutimo močan pritisk, kar pa se zgodi dan ali dva pred rokom, ko moramo obveznost zaključiti, se naloge lotimo. Toda v času odlašanja pravzaprav ne uživamo, ampak se vznemirjamo na zalogo. Odlašanje je pravzaprav posebne vrste obremenjenost, ki jo doživljamo podzavestno oziroma si je ne priznamo. Rešimo pa se je lahko le tako, da se lotimo dela. Odlašanje je tako povezano z višjo ravno stresa in nižjim zadovoljstvom.

Kadar prokrastiniramo, torej odlašamo, se preprosto nismo zmožni pripraviti do tega, da bi izpolnili naloge in obveznosti, namesto tega se lotimo

nepomembnih stvari, kot na primer zalivanje rož v pisarni, čeprav vemo, da jih zaliva čistilka, popravljamo poročilo, ki ga ni treba popraviti ...

Tudi v domačem okolju seveda nismo imuni pred odlašanjem, ki se odraža v tem, da gledamo plehke nadaljevanke, pospravljamo brez konca in kraja, brez ciljno hodimo naokrog ...

Posledice so kmalu vidne, pojavljajo pa se v obliki frustracij in kroničnega nezadovoljstva s samim seboj. Nekateri preučevalci tega pojava celo trdijo, da gre pri odlašanju za bolezensko odlaganje obveznosti.<sup>1</sup>

Vendarle pa je treba poudariti, da odlašanje ne pomeni lenobe. Glavna razlika med lenim človekom in človekom, ki odlaša, je, da bi slednji rad kaj počel, vendar mu ne gre od rok in zaradi tega doživlja veliko nezadovoljstva. Len človek pa ne želi početi ničesar in je s tem stanjem popolnoma zadovoljen. Prav tako odlašanja ne gre zamenjati s počitkom. Pri počitku obnovljamo zaloge energije, pri odlašanju pa jo porablamo oziroma nespametno izgubljammo. Manj, ko imamo energije, večja je verjetnost, da bomo nalogo znova preložili.

## Odlasjanje nekoč in danes

Odlasjanje nikakor ni nov pojav. Upam si trditi, da je v današnjem času še veliko večje tveganje za pojav odlašanja kot nekoč. Vzroki za to so v tehnološkem napredku, ki je povzročil velike spremembe v življenju sodobnega človeka. Naj jih poudarim le nekaj:

- Porast možnosti. Več kot imamo možnosti na razpolago, težje se odločamo in tako danes doživljamo pravo »krizo« odločanja. Kadar se ne moremo odločiti, seveda odložimo nalogo in čakamo na primernejši čas.

**Pojav odlašanja uspešno premagujemo z obliko motivacije – potjo, ali drugače – s pomočjo odkrivanja osebnega poslanstva, za kar obstajajo tudi pomagala v obliki orodij in procesov.**

## Ključna področja osebne rasti



- Izjemen porast informacij. Danes je človek v enem dnevu, deležen več informacij, kot jih je prejel posameznik, ki je živel v 18. stoletju, vse svoje življenje. Več ko imamo informacij, bolj smo zmedeni in naša osredotočenost se zmanjša. Odlašanje povečuje dejstvo, da pravzaprav ne vemo, katere informacije so verodostojne in katere namenjene manipulaciji, kar nam krade čas in energijo in znova povzroči odlašanje ter krizo odločanja.
- Večja dostopnost do znanja, ki je danes na voljo vsakomur, in povsod. Le to lahko povzroči, da nismo nikoli zadovoljni s svojim konceptom, kako bomo opravili nalogo in jo tako znova odložimo. Večja dostopnost do znanja pravzaprav povzroča čezmejni perfekcionizem, ki znova povečuje odlašanje.
- Pri naraščanju znanja opazujemo še en fenomen, in sicer vse večji prepad, med tem, kar zna in nas uči sodobna znanost in med tem, kaj se dogaja v praksi. Tehnični napredek prehiteva zmožnosti človekove naravne evolucije.

### Kar lahko storiš danes, ne odlašaj na jutri

V pregovorih se skrivajo življenjske modrosti naših predhodnikov in ne glede na čas, v katerem živimo, je zgornji rek rešitev za odlašanje tudi danes. Preden predstavim nekaj idej in orodij, kako se boriti proti temu pojavu, bom skušala podati tudi nekaj dobrih razlogov, zakaj si sploh prizadevati, da naredimo konec odlašanja.

- Prvi razlog je v tem, da odlašanje močno zavira naš osebni razvoj. Ljudje smo živa bitja in vsako živo bitje želi rasti in se razvijati.
- Odlašanje povzroča veliko nezadovoljstva, frustracije in tesnobo ter nam zmanjšuje raven osebne energije, kar se lahko hitro sprevrže v resna bolezenska stanja in nam onemogoča kakovostno življenje.
- Naše življenje je omejeno in zavedanje, da smo umrljiva bitja, nas spodbuja, da uresničimo svoje osebno poslanstvo, nekatere bolj, druge manj zavedno. Veliko raziskav potrjuje, da ljudje veliko bolj obžalujemo tisto, česar v življenju nismo naredili, pa bi lahko, kot tistega, kar smo.

### Boj proti odlašanju je pravzaprav boj za osebno rast

Proti odlašanju se lahko učinkovito borimo tako, da si nenehno prizadevamo za osebno rast in iskanje osebnega poslanstva. Stopnja in hitrost osebne rasti je odvisna od štirih dejavnikov: naše motivacije, samonadzora, zanosa in objektivnega pogleda na svet.

O motivaciji je bilo že marsikaj zapisanega, še vedno pa ostaja veliko neraziskanega. Dejstvo je, da na nas vpliva več vrst motivacije, nekatere nam koristijo, druge pa lahko celo škodijo oziroma povzročajo pojav odlašanja. Odlašanje zagotovo pospešuje nagrade in kazni oziroma kot radi rečemo, korenček in palica. Če stvari počnete zgolj zaradi pričakovanja nagrade ali zaradi strahu pred kaznijo, boste slej kot prej doživeli odlašanje. To vrsto motivacije strokovno imenujemo zunanja motivacija, ki pa ima to zagato, da delamo zaradi zunanjih spodbud in ne zato, ker to sami želimo. Kadar pri posamezniku deluje le zunanja motivacija, se zelo zmanjša zmožnost početi stvari na lastno pobudo. Nagrade slabo vplivajo na našo aktivnost na dolgi rok oziroma delujejo le do določene meje. To lahko ponazorimo z vprašanjem, koliko časa boste ostali motivirani zaradi povišanja plače v preteklem mesecu? Večina ljudi, ki jim zastavim to vprašanje odgovori, da morda en mesec oziroma do naslednje plače. Seveda je določeno plačilo potrebno, želim le pojasniti, da plačilo predstavlja zunanjo spodbudo, ki deluje le na kratek rok in ni pravo orodje za boj z odlašanjem.

Nekateri se motivirajo s pomočjo ciljev. Tudi veliko poslovnih šol uči (samo)vodenje s cilji. Motiviranje s cilji je zagotovo močnejša oblika motivacije kot korenček in palica, toda v sebi skriva tudi

**Poglobljen pogled v ozadje vzrokov prokrastinacije daje organizacijam na razpolago nova orodja za dvig učinkovitosti in motivacije, ljudem pa možnost in priložnost za doseganje dolgotrajnejšega zadovoljstva ter kakovostno osebno rast.**

veliko past. Cilji delujejo tako, da nam v možganih sprožijo sliko prihodnjega zadovoljstva, se pravi zadovoljstva ob tem, ko bomo prišli na cilj. Ko je cilj dosežen, se v možganih sproži velika količina dopamina, ki se manifestira v doživljanju zelo intenzivnega veselja in zadovoljstva, ki pa ne traja prav dolgo, ker se naši možgani zelo hitro prilagodijo užitku.

Tretja oblika motivacije pa vključuje pot. P. Ludwig jo imenuje notranja motivacija s potjo.<sup>1</sup> To obliko motivacije najbolje raziščemo tako, da si odговорimo na vprašanje, kaj je pomembnejše cilj ali pot? S tem ne želimo nižati vrednosti ciljem, saj je zagotovo nekaj resnice tudi v tem, da je brez cilja vsaka pot prava. Se pa na poti do cilja tudi marsikaj spremeni, dozori, nadgradi in osmisli, in ravno slednje predstavlja najpomembnejše elemente notranje motivacije. Z drugimi besedami, če v stvareh, ki jih počnemo, najdemo smisel, jih udeležujemo z veseljem in strastjo, ki nam prinaša dolgoročno zadovoljstvo. Navsezadnje je tudi pot lahko cilj. Na poti si je dobro postaviti tudi, tako imenovane, smernike, ki nam kažejo, ali še gremo v pravo smer ali ne. Pojav odlašanja uspešno premagujemo s tretjo obliko motivacije, torej motivacije s potjo ali drugače - s pomočjo odkrivanja osebnega poslanstva, za kar obstajajo tudi pomagala v obliki orodij in procesov. Predvsem pa skušajte dobro raziskati sebe in svoj svet vrednot. Če boste delali tisto, kar vam je zares pomembno, boste hitro naredili konec z odlašanjem, ker boste preprosto imeli večji nadzor na tem, kaj je vredno početi in česa ne.

Veliko ljudi, ki pogumno uresničujejo svoje poslanstvo in napredujejo na lestvici osebnega razvoja, poročajo, da jih kdaj kakšna stvar popolnoma spravi iz ravnovesja in v hipu postanejo nezadovoljni. Razlogov za to, iz stališča naše teme, je več. Prvi se lahko skriva v negativnih odzivih iz okolja. Morda se družimo z napačnimi ljudmi, ki razmišljajo pretežno negativno in svoja občutenja prenašajo na nas. Morda so v nas oživel negativni spomini na neprijetna čustva iz preteklosti. Morda delamo stvari, v katerih preprosto ne najdemo smisla. Vsem trem razlogom je skupno to, da se kažejo v obliki pomanjkanja zanosa oziroma pomanjkanju spretnosti.

Na pomanjkanje zanosa vplivajo lahko tudi slabe pretekle izkušnje, ki imajo za posledico, da začnemo res verjeti, da smo nesposobni. Začne se s tem, da se nam nič ne ljubi, da nimamo energije, in ker nimamo energije, je bolje, da se ne lotimo ničesar. Ker nič ne delamo, si začnemo počasi očitati oziroma naša slaba vest narašča in začnemo dvomiti o sebi, kar še povečuje občutek nemoči. Govorimo o priučeni nemoči. K sreči obstajajo načini, kako se izviti iz pasti priučene nemoči in povečati zanos ter upanje, da nam bo uspelo. Ker je izvor priučene nemoči preteklost, lahko svojim možganom, ki delujejo v različnih časovnih pogledih (preteklost, sedanost, prihodnost) zaukažemo, da se usmerijo v sedanost in še bolj v prihodnost. Ko se poveča usmeritev v prihodnost in zmanjša usmeritev v preteklost ali celo popolnoma izniči, večina ljudi začne videvati dobre stvari in pojavi se stanje zanosa.

Zanos povečujemo tudi s pravilnim odnosom do neuspehov. Neuspehi so sestavni del življenja in vsi jih doživljamo. Težava pa se pojavi, če neuspeh doživljamo kot nekaj slabega oziroma kot sramoto. Kako ljudje doživljamo neuspehe, se skriva v kulturi posamezne družbe. Nekatere so bolj, druge manj prizanesljive. Neuspeh pa je vselej večji učitelj kot uspeh.

### Zaključek

Zaradi vse hitrejšega razvoja družbe je danes tveganje, da se tudi nam kdaj zgodi kaj podobnega - odlašanje oz. prokrastinacija precej večje. Laična javnost pogosto ta pojav razume preveč površno in ga enači z lenobo. Poglobljen pogled v ozadje vzrokov tega pojava daje organizacijam na razpolago nova orodja za dvig učinkovitosti in motivacije, ljudem pa možnost in priložnost za doseganje dolgotrajnejšega zadovoljstva ter kakovostno osebno rast. Da je osebna rast pomembna tudi v »krutem kapitalizmu« dokazujejo številna podjetja, ki temu področju namenjajo dovršen del izobraževalnega proračuna.

### Literatura in viri

1 Ludwig, P.: *Konec prokrastinacije*, Modrijan 2016

## SLOVENSKI KADROVSKI KONGRES 2019

4. in 5. april 2019, Festivalna dvorana Bled

*Evropski kadrovski kongres  
prvič v Sloveniji!*

[www.skongres.si](http://www.skongres.si)

