



## Odgadanjem sputavate svoje mogućnosti

Jeste li se ikada zapitali zašto neke stvari uvijek odgađate za drugi dan? I to na nimalo romantičan način, ponekad sa željom da te iste stvari uistinu zamete vjetar. Nazovimo stvari pravim imenom: odgađanje je samo krajnost izbjegavanja poduzimanja odgovarajuće akcije.



mr. sc. Elena Cvjetković

### ZAŠTO ODGAĐAMO?

Ma koliko razlozi mogu biti individualni, u krajnjoj liniji odgađanje je mehanizam koji nekima pomaže da se nose s tere- tom početka ili dovršet- ka nekog zadatka. I sve je u redu, možda imate na- viku objaviti post na Facebooku prije no što se bacite na posao, no problem nastaje u onom trenutku kad je vaše normalno funkcioniranje preplavljeno raznim oblici- ma odgoda.

Obično se odgoda odnosi na one poslo- ve koje inače doživljavate neugodnima, za- mornima, suvišnim ili preteškima. Osob- na ugoda prevaga je koja postavlja druge

prioritete od realnih, pa baš zato u ovome leži opasnost ozbiljne neučinkovitosti.

Osvrnete li se malo oko sebe, ili obra- tite pozornost na svoj rad, primjetit ćete "ljude s pomakom": rade isto sati u danu koliko i drugi, ponekad i više, često šire- ci oko sebe ozračje hitnosti. Njihovo vri- jeme najčešće je neproporcionalno uloženo u odnosu na važnost zadatka, ponekad jednostavno jer nisu rasporedili prioritete. Možda će opravdanje biti to da se radi pra- va stvar samo zato što se brzo odreagiralo, ili se čim prije nastoji obaviti zadatak koji je zadala najglasnija ili najutjecajnija osoba na radnom mjestu.

Kako god okrenete, upravo ste na ovaj način potrošili vrijeme koje je nužno za važne poslove, one koji po svojim obiljež-

jima pripadaju u kvadrant "i hitno, i bitno" (**Matrica hitno/bitno**).

Još jedan moguć razlog odgađanja je trenutak kad se osjetite preplavljeni poslom. Kao što bi jedna bivša kolegica rekla: „Ne znam gdje udaram.” – trenutak kada jednostavno ne znate od kuda početi, kad vam se baš sve čini strahovito bitnim, a hitnost se svodi na razinu „trebalo je biti gotovo jučer”. Upravo to je krajnji rezultat dotadašnjeg neučinkovitog postavljanja prioriteta i određivanja bitnosti nasu- prot hitnosti.

Što se onda dogodi? Kada ovako „pu- knete”, vjerojatnost je najveća da ćete po- segnuti upravo za poslom za kojeg znate da ga možete dovršiti u vrlo kratkom roku. I to funkcionira, ako je to samoosnaživanje pred većim i složenijim zadacima, no budi- mo realni - veliki problem neće nestati sam od sebe, niti ćete se naći u situaciji da mo- žete zamagljenih očiju reći: „I sutra je novi dan...”

Još neki razlozi odgode mogu biti:

- čekanje na „pravo raspoloženje” ili „pravo vrijeme baš za taj posao”,
- strah od neuspjeha, ponekad upravo i od uspjeha,
- nerazvijene vještine donošenja odluke,
- slabe organizacijske vještine,
- perfekcionizam.

### „LJUDI S ODGODOM”

Reći ću da možemo prepoznati i dvije ra- zličite skupine „ljudi s odgodom”:

#### 1 Opušteni prokrastinatori

Sama po sebi, odgoda im nije stre- sna. Promatraju svoje obveze (ili možda, svoje mogućnosti) u negativnom svjetlu. „Ja to ionako ne mogu.”, „To nije u opisu mog radnog mjesta.”... Zato nastupa nastojanje izbjegavanja odgovornosti, na način da se energija usmjeri u neke dru- ge zadatke – obično rutinske, one koji ne nude ništa drugo osim odvlačenja pažnje od puno važnijeg posla. Možemo reći da je ovakvo odgađanje neka vrsta negiranja po- stojanja problema. Možemo to prepoznati i u situacijama kada sanjarimo o boljem ži- votu, ali na kraju donesemo zaključak da to ionako nije nama dostupno – samo zato što bi napor kojeg je potrebno uložiti bio zna- tan, obuhvatan i dugotrajan.

#### 2 Bježači od tenzija

Glavno obilježje je izbjegavanje napetosti, pri donošenju odlu-

ka, preuzimanju odgovornosti i definiranju koraka. Ljude koji na ovaj način odgađaju ne motivira brza gratifikacija „lakih“ poslova ili lijenost, oni jednostavno nastoje izbjeći ono što smatraju stresnim situacijama. Sama pomisao na odgovornost ili teret odlučivanja blokira im akcije, koncept vremena gubi svoj smisao, samopouzdanje je na vrlo niskim granama, a ruku na srce, ne mogu dugoročno postavljati ciljeve. Ciljevi koje pred sebe stavljaju su često vrlo nerealni, i rezultiraju samo s još više stresa.

## DANAS, SADA I OVDJE – BEZ ODGODE

Ma koliko sutra, u izmaglici odgode, može izgledati kao bolje vrijeme za rješavanje ključnih problema, prvi korak koji vas može izvesti iz neprestanog odgađanja jest taj da promislite jeste li uistinu zadovoljni načinom na koji se stvari na koje imate utjecaja odvijaju. Odvojite malo vremena i pokušajte proanalizirati svoju trenutačnu situaciju. Ako zaključite da to nije to, složiti ćete se da je vrijeme za promjene.

Prvo morate postati svjesni odgađanja, načina na koji to radite, ali i propuštenih mogućnosti. Budete li iskreni prema sebi, znat ćete koje su to situacije, koji su to poslovi i koji su to konkretni zadaci. Razlog može ležati u vama, ali i u zadatku koji je pred vama – najvažnije je prepoznati razloge kako biste mogli izabrati najbolji pristup, svoj put rješavanja problema.

Što pomaže? Za početak ono što uvijek naglašavam da treba imati – jasno definira-

## Savjeti Poslovnog savjetnika

- Razlomite poslovni zadatak u manje, izvodljivije poslove!
- Napišite plan akcije, s vremenskim odrednicama!
- Počnite s manjim, brže izvodivim poslovima, čak ako to nisu po logici stvari prvi koraci. Osjetit ćete napredak i to će vam dati dodatne snage za nastavak!

ne ciljeve u životu, dugoročne i kratkoročne. Jednom kada imate svoj plan, plan koji oživotvoruje vašu viziju i rezultat je vaše misije, nema razloga za odgodu. Specifičan cilj u životu, popraćen pozitivnim stavom, otvara vam mogućnosti akcija, stvari za koje prije možda ne biste niti rekli za sebe da ste ih u stanju napraviti.

Još nešto: nikada, ali nikada nemojte dozvoliti sebi da povjerujete ako vam netko kaže da nešto ne možete napraviti ili da to nije za vas.

## RIJEŠITE SE LOŠE NAVIKE I DIŠITE PUNIM PLUĆIMA

U većini slučajeva, možemo reći da se radi o navici. U ekstremnijim slučajevima, poput ovisnosti.

No, navika se možemo riješiti, možemo usvojiti i primijeniti nove, ali imajmo obzira za vremenski okvir koji je za to potreban. Ma koliko čujete da je za usvajanje nove navike potrebno tri tjedna, smatram da je za stalnu primjenu iste potrebno puno više vremena, najmanje tri mjeseca, uz dodatku prave odlučnosti i stvarne motivacije. Kako? Citirajmo slogan: „Just do it!“ Ovo me možemo dodati i to da pomaže ako to prihvatite sportski, poput utrke koju zaista želite istrčati i završiti s medaljom oko vrata.

Prvi korak u mijenjanju bilo koje navike jest taj da donesete čvrstu odluku. Ne na način „Mislim da ću se promijeniti.“ Ili „Ne bih više trebao/trebala odgađati važne stvari.“ I odluka koju trebate donijeti treba biti – bez odgode. Recite: „Ja ću prestati odgađati, jer to želim, znam, hoću i mogu.“


Pomaže ako to stavite na papir, Napišite, opišite što želite promijeniti, kako je sada i kako želite da bude. Ne zaboravite odrediti vremenski rok, „jednog dana“ jednostavno ne drži vodu.

Treće, jednom kad ste definirali naviku koju želite usvojiti, napravite „probnu vo-

žnju“. Neka traje trideset dana. Ne jedan dan, ne svaki drugi dan, ili jedan tjedan. Ne ni duže od trideset dana jer postane teško održati istu razinu motivacije. Postavite pred sebe „Novi izazov“ (ili sami dajte naziv kojim jačate svoju motivaciju). Nakon trideset dana, vaša nova navika dobit će na zamahu, vi ćete postati svjesni prednosti iste, kao i činjenice da ste postigli uspjeh. Sada samo trebate poraditi na tome da nastavite u istom smjeru, ono najgore trebalo bi već biti iza vas.

Na kraju, javno se obećajte. Recite to, recite svima. Dajte do znanja obitelji, prijateljima, stavljajte u profil Facebooka, Twittera, pišite o tome svoj blog, s dnevnim unosima. Ne samo da ćete na taj način dnevno pratiti svoj napredak, nego će i ljudi kojima je stalo do vas moći pružiti potporu. Eto motivacije i da ustrajete... kad ste već svima rekli.

Pratite svoje radnje. Prije no što krenete u tridesetodnevnu „probnu vožnju“ života bez odgode, odvojite barem par dana za točno definiranje svoje trenutne navike. Ne možete nešto promijeniti ako ne znate točno što treba promijeniti. Kao i kod svake navike, obično uključimo automatskog pilota. Prepoznajte okidače koji vas navode na odgađanje, osjećaje koji traže bijeg u sutrašnjicu, ljude koji pritiskom na akciju proizvode kod vas sasvim suprotan učinak. Tek kada prepoznate porive koji vode u odgodu, možete pristupiti i preusmjeravanju svojih reakcija.

Zaključite li da vam treba podrška i pomoć na ovom putu, trebate li savladati vještine upravljanja vremenom, donošenja odluka i stjecanja dobrih organizacijskih navika, uvijek se možete obratiti i svom *coachu*, osobi s kojom ćete moći osloboditi svoje potencijale. 

## Pokrenite se!

Ako nešto odgađate zato što vam se trenutno to ne da raditi ili ne možete zadatak delegirati, morate pronaći načine kako ćete sami sebe motivirati i pokrenuti!

- Nagradite se: obećajte si odlazak na pauzu ili na ručak ako obavite određeni zadatak na vrijeme.
  - Zamolite kolegu za pomoć: rad u paru pomaže! Ovo je glavni princip iza kojeg se krije i uspješno mršavljenje i ostale metode samopomoći.
- Izračunajte trošak sata svog radnog vremena za poslodavca: poslodavci vas plaćaju kako biste radili na zadacima koje oni drže bitnima, ako tako ne postupate, jednostavno ne isporučujete svoju vrijednost! Sram vas bilo – i pokrenite se!

**WWW.PROPISI.HR**  
INTERNET PORTAL I ČASOPIS

Zanima Vas koji su propisi trenutno važeći ?

 [www.propisi.hr](http://www.propisi.hr)

**Napomena:** Usluga pregleda važećih propisa je besplatna