Život **bez notifikací**

Magazín ■ Jan Netolička

První otázka, kterou si položíte: „Proč by to měl někdo dělat?“ Naprosto vás chápu, také jsem téhle filozofii, kdy by mi neměl bzučet mobil, nerozuměl. Otázky a argumenty typu „Tohle si kvůli práci nemohu dovolit.“, „Co když se stane něco velmi závažného a nebude mě moct nikdo kontaktovat?“, „Proč bych to měl vůbec dělat? Takhle jsem šťastný...“ a spousty podobných otázek jsou na místě, rád se vám budu snažit na všechny odpovědět.

Před pár lety při jedné přednášce na téma time managementu nám náš manažer mimo jiné oznámil, že základem jeho filozofie je život bez notifikací. Pro tehdy mladší pubertální já to byla nepředstavitelná situace. Denně mi přicházely desítky, ne-li stovky zpráv z Messengeru a Instagramu, desítky mailů a plno nových upozornění na nový tweet Donalda Trumpa.

Tuto praktiku jsem hned zahodil a dlouhé měsíce nepoužíval. I přes to, že jsem ihned tuto filozofii zavrhnul, myšlenka mi zůstala v podvědomí a za pár měsíců jsem si říkal, že to tedy zkusím.

PROČ?

Díky vypnutým notifikacím jsem denně zkrátil svůj čas na mobilu o 40 % a důležité je říci, že jsem měl nulové ztráty, vůbec o nic jsem nepřišel, ba naopak jen získal. Během ušetřeného času jsem se mohl více věnovat rodině, ale také se zdokonalovat v práci, můj mozek se nastavil úplně na jiný program, je to něco neuvěřitelného. Najednou nemáte pořád ten úzkostlivý pocit, jestli vám někdo neodpověděl, nenapsal, někde se něco nestalo. Máte naprosto čistou a soustředěnou hlavu na to, co právě teď děláte. Velmi se vám uleví od stresu a ve společnosti působíte mnohem lépe. Mně osobně velmi irituje, jakmile někdo v mé přítomnosti zbytečně kouká do mobilu.

„Copak to nepočká, až si odskočíš na záchod, či až přijdeš domů?“ Nebo: „Je opravdu nutné každých 15 minut kontrolovat, co dělají ostatní lidé na Instagramu?“

Vězte, že v 99 % není potřeba, abyste na zprávy reagovali ihned a měli zapnuté upozornění. Co by se v praxi stalo, kdybyste přestali všem svým milenkám, kamarádům apod. odpovídat ihned? Nemyslím si, že by se na vás naštvali, pokud ano, nestojí vám za to. Naopak, vaši známí začnou vás i váš čas respektovat. Vy jste pánem svého času a ne váš mobilní telefon či hodinky (zkráceně notifikace). Váš čas je to nejcennější, co máte. Organizujte si svůj čas.

ČISTÁ PLOCHA

Nejdůležitější je mít ve všem pořádek a čisto. To platí v obecném životě, ale i na ploše a v aplikacích. Vím, že jste všichni přesvědčeni, že se ve svých zprávách a telefonu vyznáte. Ale sáhněte si do svého ega. Opravdu, když vám visí ikonky 80 nepřečtených zpráv u iMessage, 386 e-mailů, 53 upozornění z Messengeru, máte přehled o tom, kdy vám kdo poslal důležitou zprávu? A jaký je upřímný důvod si tato nepřečtená upozornění nechávat? Je to čistě lenost? Na tuto otázku si musíte odpovědět sami, ani já nemohu za jiné odpovědět, sám to totiž nechápu.

> Říká se, že o ženě toho hodně prozradí pořádek a systém kabelky, u mužů je to plocha PC a dokonce i mobilu.

Jedincům, kteří na toto trpí, doporučuji si všechny zprávy přečíst, roztřídit do složek, když to jde (např. v mailu), a těm silnějším radím si v nastavení vypnout odznaky. Je to první krok k tomu mít vše pod kontrolou.

Říká se, že o ženě toho hodně prozradí pořádek a systém kabelky, u mužů je to plocha PC a dokonce i mobilu.

PRAVIDLO PĚTI MINUT

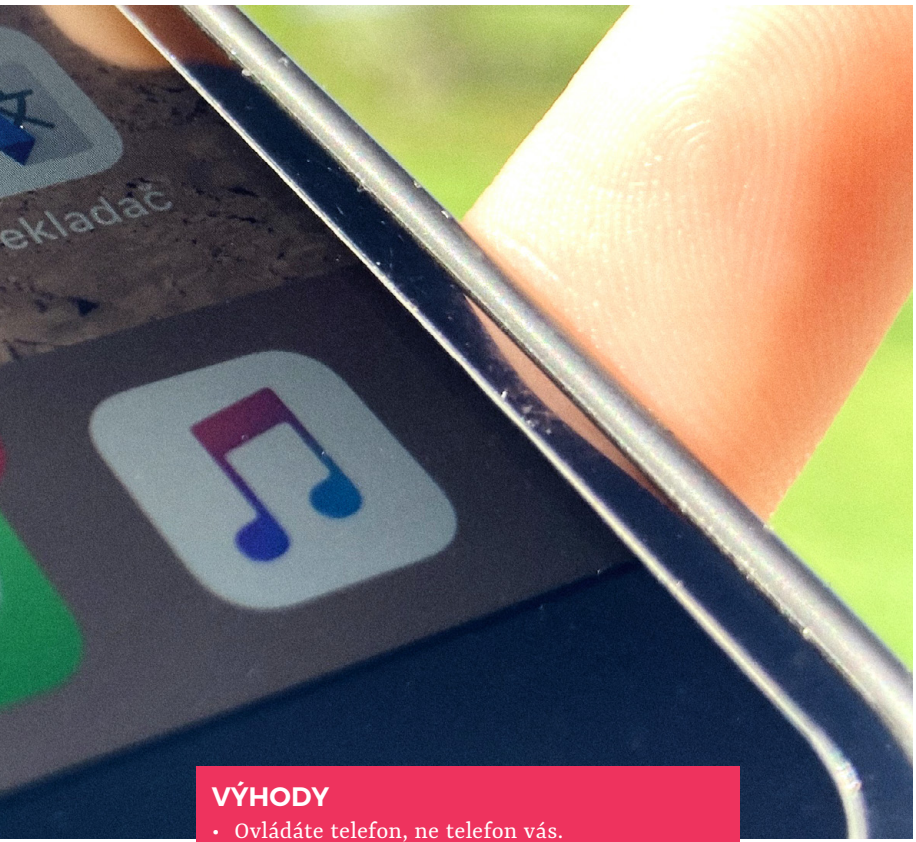
Pravidlo pěti minut je velmi jednoduché. Činnost, která jde zvládnout do pěti minut, udělejte ihned a nikdy neodkládejte na potom. Tím nemyslím pravidelné odpovídání na zprávy kamarádů, kde vám odpověď na „Jak se máš?“ zabere pár sekund.

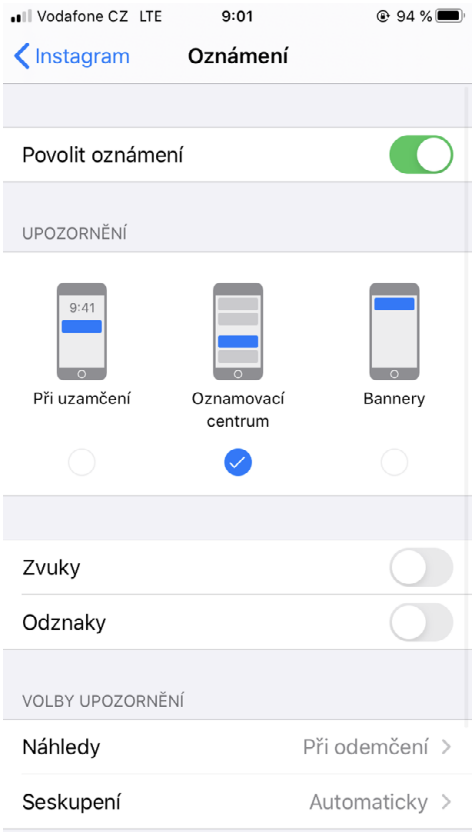
Bohužel, tohle ve výsledku není otázka pár sekund, ale součást nepřetržité konverzace, kdy vám chodí zbytečná upozornění třeba v nevhodný čas. Odepište, až si budete 100% jisti, že se konverzaci můžete věnovat naplno a nemusíte dělat nic jiného. Tohle pravidlo platí u všeho. Soustřeďte se vždy na jednu věc a dělejte ji pořádně.

Zpátky k pravidlu. Pokud chce po vás kdokoliv jakýkoliv požadavek typu (pošli mi soubor, telefonní číslo apod.), který zabere méně než pět minut, udělujete to ihned a neodkládejte ho na potom. Je to zbytečné, dotyčný zbytečně déle čeká a vám se za den takových maličkostí může nashromáždit tolik, že to následně nebude pět minut, ale desítky minut a desítky úkonů, na které byste mohli zbytečně zapomenout. Mým tipem je nechat si většinu těchto úkonů na toaletu.

JAK SI NASTAVIT TELEFON?

Mohu vám dát pouze pár tipů, ale zbytek je velmi individuální, nejlepší je si vše vyzkoušet a najít si svou cestu.





VÝHODY

- Ovládáte telefon, ne telefon vás.
- Dokážete se konečně plně soustředit na daný úkon či konverzaci.
- Telefon vás neobtěžuje.
- Lidé si začnou vážit vašeho času.
- Díky pravidlu pěti minut zvládnete o dost víc úkonů, bez zbytečného stresu, prokrastinace a hromadění.
- Skvělý pocit díky nastavenému pořádku v telefonu.
- Pocit, že máte svůj čas pod kontrolou.

NEVÝHODY

- Potřeba zvyknutí si na nový systém.

TIPY NA APLIKACE

Připomínky – já osobně si zde píši opravdu vše. Mám desítky složek na každou činnost a všechny své úkony si zaznamenávám a odškrtávám. Pocit odškrtnutého a splněného úkolu ne nepopsatelný.

Kalendář – nativní aplikace je třeba využívat, objevte celý potenciál těchto jednoduchých aplikací.

Toggle – změřte čas, který strávíte nad svým úkolem.

Čas na telefonu – nativní funkce od Applu napříč všemi produkty. Zamyslete se sami nad časem, který trávíte s telefonem.

Osobně mám u všech aplikací nastaveno tiché doručování. To znamená nastavit si u každé aplikace upozornění při uzamčení a bannery. Všechna upozornění tedy vidím až tehdy, když se kouknu do oznamovacího centra. Já osobně mám vypnuté i všechny odznaky a zvuky. Výsledek je velmi jednoduchý. Při konverzaci se vám nerozsvěcuje telefon a vy se můžete soustředit jen na daného člověka či úkon. Na mobil se podíváte, až když si na to vzpomenete vy – ne kdy chce váš telefon.

Upozornění mívám zapnuté maximálně u příchozích hovorů, ale vždy mám nastavené jen vibrace a často mám zapnutý tichý režim, kdy se mi dotyčný dovolá, až když mi zavolá dvakrát za sebou.

Pokud máte strach, že vám nepřijde důležité upozornění, na které nestihnete reagovat, tak se nebojte, pokud jde o něco důležitého, dotyčný vždy zavolá.

ZÁVĚR

Byl bych rád, kdybyste si závěr zvládli udělat sami. Zamyslete se nad otázkou, jestli vy ovládáte telefon nebo telefon vás, vyzkoušejte si žít pár týdnů bez notifikací, udělejte si klidně statistiku. Ne všem bude tento styl života sedět, ale čistě logicky, kdo by takhle žít nechtěl? Nebo vás telefon a notifikace naplňují?