



CLAFUE

[Cursive handwriting in green ink]

[Cursive handwriting in blue ink]

[Cursive handwriting in blue ink]



Co je psáno, to je dáno

Magazín ■ Karel Oprchal

Můj čas u obrazovky se od nástupu do školství neúprosně zvýšil. Každý týden atakuju napříč mobilními zařízeními 11 hodin denně a to se ne bavíme o čase, který prosedím doma u počítače – většinou prací. Ačkoli online vyřizují zhruba 99 % veškeré práce, komunikace i veškerého plánování, pero a lístek s poznámkami jsou pro mě stále nepostradatelnější pomocník.

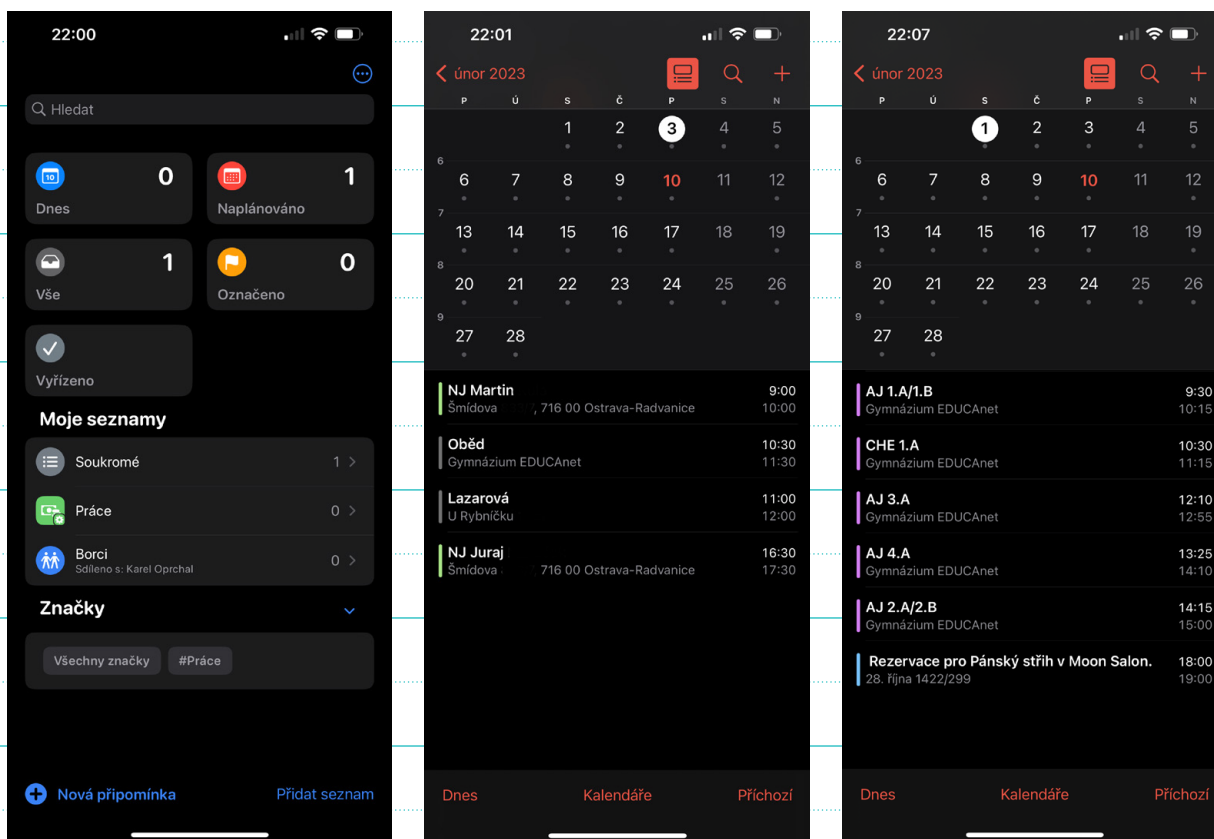


Vždy jsem byl do jisté míry staromilec. Víte, že neholduju chytrým domácím, přílišné automatizaci, nepoužívám zkratky, se Siri se taky moc nekamarádím a i na vysoké škole jsem si poznámky psal rukou, pokud jsem zrovna tužkou neupravoval dokumenty na iPadu (zásadní věc pro každého moderního studenta). Můj diář ale už před lety nahradil kalendář v iPhone, kde dnes kromě rozvrhu hodin mám veškerou práci i volnočasové aktivity, pakliže jsou vázány na konkrétní čas, nebo jsem se rozhodl je umístit do konkrétního času v rámci dne. Je to extrémně praktické, protože s sebou člověk místo šesti věcí nosí jednu, a když potřebuje něco změnit, nemusí všechno přepisovat – stejně jako je praktičtější psát texty na počítači než na psacím stroji. Myšlenky, drobné poznámky, hesla, která si člověk potřebuje okamžitě zaznamenat, aby na ně posléze nezapomněl, a mají mu něco připomenout, jsou ale trochu jiný příběh.

DO PŘIPOMÍNEK JE CESTA DLOUHÁ

Je teď jedno, jestli se bavíme přímo o aplikaci Připomínky či Poznámky nebo o jakékoli jiné ekvivalentní aplikaci. Určitě není problém si z každé udělat na obrazovce widget a vidět to nejdůležitější pouhým rozsvícením telefonu, není problém poznámky strukturovat do různých seznamů, barevně je rozlišovat, řadit v čase atd., však to znáte. I kdysi primitivní aplikace od Applu v posledních letech dostaly solidní upgrady, takže jsou dnes konkurenceschopné a opravdu praktické. Jejich využití ale vidím jinak než papír a tužku, a proto musím všechny tyto způsoby, jak zaznamenat něco důležitého, kombinovat. Připomínky v iPhone používám ze všeho nejvíc podobně jako kalendář, jen do nich píšu úkoly, které nemají trvání od/do. Jsou to často úkoly vzdálené daleko do budoucna typu „objednat se k zubaři“ nebo „zavolat do pojišťovny“. Nejužitečnější jsou pro mě ale asi sdílené poznámky

Připomínky v iPhone používám ze všeho nejvíc podobně jako kalendář, jen do nich píšu úkoly, které nemají trvání od/do.



Možná nejsem jediný v tom, že to nejdůležitější, co si v konkrétním momentu potřebuji zaznamenat, musím mít do jisté míry pořád na očích.

a kalendáře, to u nás doma představuje jeden ze zásadních komunikačních kanálů. Otevřu a hned vidím, co má kdo za lubem. Komunikace je základ!

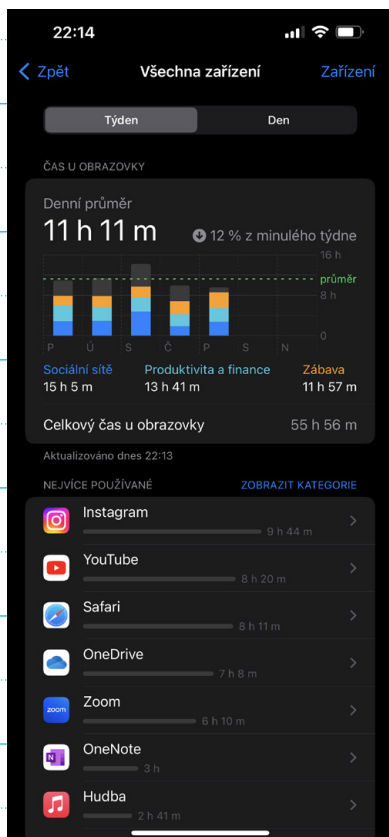
Možná nejsem jediný v tom, že to nejdůležitější, co si v konkrétním momentu potřebuji zaznamenat, musím mít do jisté míry pořád na očích. Jsou to drobnosti jako „maily“, „opravit písemky“, „faktury“ nebo „zavolat“ tam či onam – náhodné záblesky, styčné body, které nemají konkrétní časové ukotvení a možná ani jednoznačnou „deadline“, ale jsou stejně a v podstatě jen čekají na správný moment, aby byly co nejdříve vyřízeny. Nemá proto smysl je řadit podle času nebo priority, protože všechny mají relativně stejnou důležitost a pokud je nevyřídím, budou mi bránit v dalším postupu, ale ani se nedají zapisovat na telefon, protože jejich sběr je jaksi náhodný.

Sami to znáte, že poznámky tohoto typu se na jednom papírku mohou sejít najednou i se mohou sbírat v průběhu času, jak vás co napadne, takže

se takový seznam vlastně mění před očima. A jak tak jde čas, může nastat, že se jedna z poznámek stane důležitější než jiná, a tak si žádá různé zvýraznění (přidáte jí vykřičník, podtrhnete ji nebo zakroužkujete), aby byla opticky výraznější než jiná. Dohromady tento lísteček s poznámkami ale tvoří určitou množinu úkolů, které musíte dřív nebo později splnit právě proto, abyste se od nich mohli oprostit a posunout se dále, moci vytvořit nekonečný seznam v tomto případě postrádá logiku a akorát to stresuje. Nehledě na to, že muset kvůli každé blbosti otevírat telefon, vypisovat na klávesnici jedno slovo úplně bez kontextu, abych s ním na tom malém displeji dále již nic nemohl dělat, to je prostě kontraproduktivní. Vezmu pero, napíšu, vyřešeno.

PSYCHOLOGICKÝ ASPEKT POZNÁMEK

Už jsem to výše nakouzl, že je pro člověka podstatné moci vidět všechno potřebné v jeden moment.

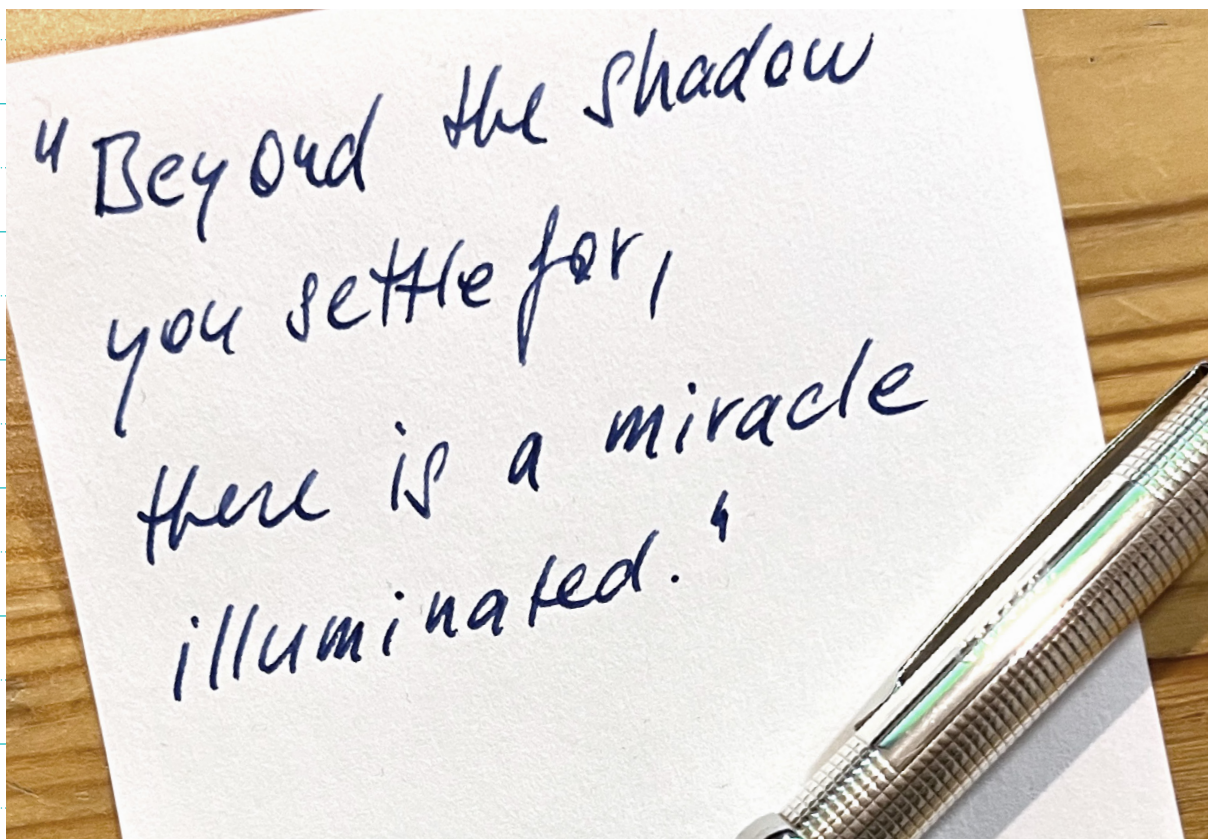


Proto se někdy může stát, že si založíte lístečků s poznámkami různého typu i několik, abyste je mohli mít před sebou a postupně se jimi prokousávat k úplnému splnění. Moci mít odstup a nadhled od jednotlivých hesel vám umožňuje přemýšlet, plánovat, rozvažovat, především když se potřebujete soustředit a máte toho zrovna hodně. Na bílém a zcela analogovém lístečku vás taky na rozdíl od telefonu nic neruší, nic nemůže odvádět vaši pozornost k lákavým notifikacím a podobným interaktivním záležitostem, které se při zapisování nebo pročitání poznámek mohou objevit na displeji a váš fokus je ten tam.

Není to ale jen psaní poznámek na papír, co může být v dnešní době podceňováno, je to především celkově psaní rukou. Dnešní mladé generaci už jen málo dochází, a tak se to musí doučovat, že při psaní rukou rovnou vzniká v hlavě příběh, člověk si tu činnost pamatuje, protože

musí vynaložit mnohem větší úsilí než při klepání do klávesnice. Už tím si tak člověk pomáhá tříbit myšlenky a plánovat; co vás tížilo, přešlo na papír a vy to můžete opustit. Psaní rukou vyplavuje dopamin a ze všeho nejvíce omamný účinek má škrtnání. Jen si to zkuste – napište si na kus papíru seznam věcí, které potřebujete splnit, a pak ten seznam postupně škrtejte, až na něm nezbude nic k vyřízení. Nakonec ten papír vezměte, pokochejte se, zmačkejte ho a vyhoďte do koše. Ani nevíte, jak vám při tom bude dobře a jakou radost ze sebe budete mít, že se vám podařilo všechno zvládnout. Plni elánu budete odhodláni jít na další úkoly. Je to vědecky dokázáno, protože vypsáním (otevíráním) úkolů a jejich následným mentálním uzavíráním uzavřete i ve vaší hlavě kruh – od vzniku myšlenky po její zánik. Vytvoří se tzv. dopaminový spike, co vás právě postupně přivede

Mladé generaci málo dochází, a tak se to musí doučovat, že při psaní rukou vzniká v hlavě příběh, člověk si tu činnost pamatuje, protože musí vynaložit mnohem větší úsilí než při klepání do klávesnice.



k disciplíně. Začnete být na plnění úkolů závislí, jediné dokončené věci vám dají klid, protože vás nechají v klidu spát a soustředit se na něco jiného, třeba zábavu. Je důležité se naučit věci uzavřít a už se k nim nevracet. A právě to blbě škrtnutí vám v tom pomůže. Stres klesne na nulu, stačí si jen stanovit malé cíle a plnit je. Je to skvělá odměna.

Při psaní na telefonu nebo počítači tento efekt nevzniká, je to příliš abstraktní a tupý proces, který je efektivní pro sestavování delších textů nebo komunikaci, ale ne na poznámky. Aspoň v mojí hlavě. Poznámky na telefonu postrádají interaktivitu, a to i na iPadu. Apple Pencil je samozřejmě základním příslušenstvím k iPadu, kterou se dají dělat úžasné věci a dokonce i efektně škrtat, ale na poznámky, o nichž je řeč, ani iPad nestačí. Pořád nemáte ten papír, který má danou velikost a tou definuje množství práce, které jste si stanovili. Takové jakoby kapitoly, kterými postupně procházíte. Nemá to ten plynulý chod od jednoho úkolu k druhému, od jednoho lístečku k dalšímu. Občas si ale samozřejmě na iPadu něco zapíšu, pokud u sebe nic jiného nemám a je-li to zrovna dočasná věc jako např. známky studentů, které obratem po hodině zanesu do systému a poznámku zahodím, abych se tím nezdržoval při výuce.

iPad mi v tomto ohledu poslouží perfektně a právě možnost poznámku nejen graficky upravit, zapsat různě barevně apod. se tady hodí. Není to žádná dlouhodobá poznámka, která na stole nebo v tašce leží pár dní, dokud ji nevyhodíte. Poznámky v iPhone používám taky k zaznamenání adres nebo telefonních čísel, které si nepotřebuji ukládat, ale musím se k nim za čas vrátit.

NEBOJTE SE ZKOUŠET, CÍLEM JE KLID

Závěrem snad řeknu jen to, že je dobré neustále zpochybňovat svoje zajaté pracovní postupy. Možná mi jednu poznámku přestanou tak vyhovovat a částečně je opustím, nebo dokonce úplně... Zatím to tak ale nevypadá. Zjistil jsem naopak, že jsem si takových lístečků na stole vedl příliš málo, a tak jsem se občas špatně orientoval v tom, co musím udělat. Jakmile jsem se vědomě opět vydal na tuto cestu k závislosti na škrtání, všechno se vyřešilo. Prostě si průběžně vedu na stole lístečky s poznámkami, které postupně přibývají a ubývají na základě zase další komunikace po mailu nebo fyzicky, a já jsem díky tomu víc v klidu. Můžu si věřit, že jsem na nic nezapomněl a že se udělá všechno, co má. Není totiž zdravé uléhat večer uprostřed rozdělané práce, radši ji vůbec nezačínajte. Ráno je přece moudřejší večera. 