Pedagogická fakulta
Faculty of Education
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra společenských věd

Bakalářská práce

„Nestíháme!“ Časový tlak a nedostatek času v soudobé společnosti

Vypracovala: Lucie Žáčková
Vedoucí práce: Mgr. Marek Šebeš, Ph.D.

České Budějovice 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. V platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 26. 6. 2014 ……..

Lucie Žáčková

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu své bakalářské práce Mgr. Marku Šebešovi, Ph.D. za pomoc, cenné rady, připomínky a věnovaný čas, které vedly ke zkvalitnění této práce. Dále bych pak ráda poděkovala své rodině, která mi byla oporou po celou dobu studia.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá problematikou nedostatku času a časového tlaku, který je na společnost vyvíjen. V první části je vymezen pojem času z hlediska různých společenskovědních disciplín. Druhá část bakalářské práce se zaobírá historickým vývojem společenské strukturace a organizace času v západních společnostech. Stěžejní část práce je zaměřena na soudobý fenomén zrychlování a na problémy, které s sebou přináší. Autorka se snaží analyzovat, co způsobuje, že mají lidé stále méně času, proč jsou stále častěji nuceni čelit časovým tlakům, a jak se s touto situací vyrovnávají.

Klíčová slova: nedostatek času, vývoj zrychlování, organizace času, prokrastinace

Abstract

This bachelor thesis concerns the issue of lack of time and the time pressure, which is exerted on the society. The first part of this thesis defines the term of time in different social sciences disciplines. The second part concerns the historical development of the social structure and the time management in Western societies. The main part of the work focuses on the contemporary phenomenon of acceleration and the problems that come with it. The author tries to analyze what causes that people have less and less time, why they have to increasingly face the time pressure and how they cope with this situation.

Key words: lack of time, development of acceleration, time management, procrastination

Obsah

1 Úvod 7

2 Co je čas? 8

2.1 Čas z pohledu filozofie 8

2.2 Čas a společnost 11

2.3 Psychologické vnímání času 13

3 Historický vývoj zrychlování 15

3.1 Startovací fáze (1450 – 1800) 15

3.2 Zrychlovací fáze (1800 – 1950) 18

3.3 Rychlostní fáze po roce 1950 21

4 Rychlost – důležité kritérium dnešní doby 22

4.1 Kde se žije nejrychleji? 23

4.2 Rychlost jako klíč k úspěchu 25

4.3 Rychlost komunikace 27

4.3.1 Mobilní telefon 27

4.3.2 Internet 29

5 Nedostatek času 30

5.1 Co způsobuje nedostatek času 31

5.2 Problémy spojené s nedostatkem času 33

5.2.1 Stres a syndrom vyhoření 35

5.2.2 Nedostatek času na dítě 36

5.3 Jak se vypořádat s nedostatkem času 37

5.3.1 Organizace času 37

5.3.2 Prokrastinace 40

5.3.3 Zpomalení času 42

6 Závěr 45

Seznam použité literatury 46

Internetové zdroje 48

1 Úvod

Přestože se otázkou „Co je čas?“ už mnoho let zabývají lidé po celém světě, přesná odpověď na ni se stále najít nepodařila. Na jednu stranu si čas ani neuvědomujeme, bereme ho pouze jako veličinu, kterou nemůžeme nijak ovlivnit, která prostě existuje, a my v ní žijeme. Na stranu druhou si kolikrát za den na čas vzpomeneme, když něco nestíháme, nebo naopak potřebujeme zabít hodinu času. První kapitola mojí bakalářské práce se proto zabývá vymezením pojmu čas z pohledu filozofie, sociologie a psychologie.

V druhé části této práce věnující se historickému vývoji zrychlování je uvedeno, jak se rychlost postupem času stala nedílnou součástí lidských životů a jak se s ní lidé, ať už rádi či neradi, museli vypořádat. Je zde popisováno, jak jsme se od středověké pomalosti dostali až do doby, kdy si bez internetu, mobilních telefonů a rychlých aut, nedokážeme představit ani jediný den. Jako stěžejní dílo byla především pro tuto kapitolu použita kniha Petera Borscheida „Virus času“.

Téma mojí bakalářské práce se zabývá především nedostatkem času, se kterým se musí vyrovnávat stále větší množství lidí. Proto se po objasnění důležitosti rychlosti v dnešním světě snažím zanalyzovat, co stojí za stále častěji opakovanou frází „Nemám čas!“, kterou v dnešní době používá téměř každý. Vlivem nedostatku času a časového tlaku jsou lidé častokrát nuceni pracovat ve stresu, který je jedním z hlavních příčin syndromu vyhoření.

Na závěr mojí práce jsem se snažila popsat, jak by si měl člověk zorganizovat svůj čas, aby mu ho co možná nejvíce zbývalo pro své blízké a své záliby. Zároveň je zde uvedeno, jak se co nejúspěšněji zbavit zlozvyku odkládání úkolů na později a jak alespoň pocitově zpomalit čas během svého volna. V úplném závěru práce se věnuji radám, které ve své knize Tyranie okamžiku navrhl Thomas Hylland Eriksen. I jeho kniha byla jednou za stěžejních děl mé bakalářské práce.

2 Co je čas?

Přestože jsme schopni čas vnímat, je pro nás pojem čas i v dnešní době stále těžce definovatelný. Zeptáme-li se lidí okolo sebe, co je čas, jen málokdo dokáže na takovou otázku nějakým způsobem odpovědět. Většinou se pak dozvídáme, že čas je nějaká doba například hodina, den, apod. Čas se váže na pohyby vesmírných těles, a díky pozorování těchto pohybů můžeme čas měřit (např. rotace Země kolem Slunce ovlivňuje střídání ročních období, doba rotace Země kolem své osy ovlivňuje střídání dne a noci). Tyto časové úseky pak rozdělujeme na menší, na hodiny, minuty, vteřiny a díky nim pak čas měříme. Proto odpovědi jako „čas je hodina" na tuto otázku nejsou moc přesné. Celou myšlenku shrnul už Augustinus ve svém díle *Vyznání,* kde uvádí: *„Co jest tedy čas? Vím to, když se mne naň nikdo netáže; mám-li to však někomu vysvětliti, nevím."* [1]

2.1 Čas z pohledu filozofie

Jako první však s filozofickou o čase myšlenkou přichází Platón ve svém dialogu Timaios. Dny, noci, měsíce a roky jsou díly času, které podle Platóna vznikly ve stejnou dobu, jako vznikl svět. Stejně tak to bude i s jeho zánikem. Pokud by někdy svět zanikl, zanikne s ním i čas. Minulost a budoucnost pak jsou druhy času, které pouze napodobují věčnost dokonalého vzoru. Věčnost trvá stále a nemohla proto nikdy vzniknout, netrvá určitou dobu a ani v budoucnosti nenastane.[2]

Platónovým nástupcem a nejvýznamnějším žákem byl Aristotelés a stejně jako jeho učitel, i on se mimo jiné zabýval časem. Už na začátku kapitoly *„Kritická studie o otázce času"* Aristetolova díla Fyzika se autor zabývá otázkou, zda je možné považovat čas jako něco, co je nebo za něco, co není. Sám naznačuje, že odpověď na takovou otázku je značně složitá. Čas je dělitelný, ovšem nemůžeme říct, že by nějaká jeho část existovala – minulost už není, budoucnost ještě není. Z budoucnosti a minulosti se však skládá nejen čas jako celek, ale i každá část, kterou z tohoto celku vyjmeme. Přítomnost zde Aristotelés přirovnává k přímce – čas se neskládá

[1] AUGUSTINUS, Aurelius. *Vyznání*. Praha: Kalich, 1999, str. 391
[2] PLATÓN. *Timaios*. 3., opr. vydání. Praha: Oikoymenh, 2008, str. 31

z přítomnosti stejně tak, jako se přímka neskládá z bodů. Přítomnost je hranicí mezi minulostí a budoucností (spojuje a rozděluje minulost a budoucnost).[3]

Aristotelés zde také uvádí, že čas se váže na pohyb. Znamená to, že lidé si uvědomují čas, když vidí určitý pohyb, změnu. Pokud člověk spí, nevnímá žádný pohyb či změnu, tak ani nevnímá, že nějaký čas uplynul. Takový člověk si pak spojuje to, co bylo, před tím než usnul, s tím, co se stalo, když se probudil, jako kdyby mezitím žádný čas neexistoval. Pohyb ale může být buď rychlý, nebo pomalý a právě čas je to, co určuje, zda se něco pohybuje rychle nebo pomalu.[4]

Také Augustinus se ve svém díle Vyznání zabýval tím, co je to čas. Na rozdíl od Aristotela, který se pohlíží na čas hlavně v souvislosti s pohybem, se Augustinus věnuje spíše vnímání času. Čas podle něho vznikl až se stvořením světa. Dokud Bůh nestvořil svět, nemohl existovat ani čas. Augustinus zde uvádí, že ví přesně, co znamená čas, pouze pokud se ho na něj nikdo neptá. Když má pak na takovou otázku odpovědět, neví. Jediné, co ví, je, že máme čas minulý, přítomný a budoucí. Na druhou stranu ale čas minulý už není a budoucí ještě není. Chceme-li mluvit o minulosti, vyprávíme o ní jako o obraze, který se nám promítá v paměti jako přítomný. Stejně tak pokud mluvíme o budoucnosti, mluvíme pouze o jejích příčinách a znameních, které vnímáme v přítomnosti. Z toho vyplývá, že jediný čas, který existuje, je čas přítomný. Kdyby se ovšem přítomný čas neměnil v minulost, nemohli bychom ho potom nazývat časem, stal by se věčností.[5] Podle Augustina tedy nelze tvrdit, že máme čas budoucí, přítomný a minulý. Přesnější by bylo pojmenování *přítomný čas s hledem k minulosti*, což je paměť, *přítomný čas s hledem k přítomnosti* – nazírání, a *přítomný čas s hledem k budoucnosti* neboli očekávání.[6]

Dnešní společnost jako by se tímto pojednáním o čase řídila. Důležitá je pro ni pouze přítomnost, podle Augustina jediný existující čas, a to, co mají či dělají v daný okamžik. Lidé dnes již přestali uvažovat o tom, co bylo. To, co se stalo v minulosti, už teď není a proto není potřeba se tím zabývat. Otázkou budoucnosti se pak společnost zabývá ještě méně než minulostí. Lidé nepřemýšlí, jaký vliv bude mít

[3] ARISTOTELÉS. *Fyzika*. Praha: Petr Rezek, 1996, str. 118 - 119
[4] Tamtéž, str. 120
[5] AUGUSTINUS, Aurelius. *Vyznání*. Praha: Kalich, 1999, str. 389 – 391
[6] Tamtéž, str. 399

jejich chování a jednání do budoucnosti. Jasným příkladem toho jsou globální problémy, které mají vliv především na životní prostředí (kácení pralesů, znečišťování ovzduší, atd.).

Pro společnost by tedy bylo lepší, kdyby o čase přemýšlela způsobem, jakým se jím zabýval ve své díle *Kritika čistého rozumu* Immanuel Kant. Vnímání času podle Kanta není odvozeno od zkušenosti, ale je společně s prostorem představou, která je apriorně v naší mysli. Kdybychom neměli představu času, nemohli bychom vnímat současnost ani následnost. [7]

Dále také tvrdil, že čas je vždy pouze jeden a různé časy, které jdou po sobě a neprolínají se, jsou pouze jeho částmi.[8] Měli bychom tedy o každém dnu na tomto světě přemýšlet jako o části svého života, která ovlivňuje jeho další trvání. Kant tedy pohlíží na představu času jako na jakousi nekonečnou homogenní linku a jakýkoliv časový úsek je jen součástí tohoto celku. Z čehož vyplývá, že i život každého člověka je jen částí nekonečna. Pokud by tedy společnost nemyslela sobecky jen na sebe a zajímala se o to, jaké důsledky mohou její rozhodnutí přinášet, nemuseli bychom se každodenně potýkat např. se znečištěným vzduchem.

Dalším filozofem zabývajícím se otázkou času byl Francouz Henri Bergson. Předmětem jeho zkoumání se stalo tzv. „čisté trvání". Podle Bergsona má toto trvání čistě heterogenní charakter, neboť se zde *„sčítají city, počitky a představy, které se vzájemně pronikají."* [9] Toto trvání přirovnává Bergson k melodii poslouchané se zavřenýma očima, protože melodie obsahuje množství tónů, které však přechází jeden do druhého přesně jako přítomnost do minulosti, ale zároveň nikdy není jen jedním bodem.[10] Vnímání zcela čistého času však není možné, protože se do vědomí lidí nevědomě spolu s vědomím prostoru dostává soustava vedle sebe postavených, po sobě jdoucích, událostí, které už do sebe neprostupují. Vnímání času tedy Bergson přirovnává k obrazu jakési nepřetržité čáry, jejíž body se sice dotýkají, ale

[7] KANT, Immanuel. *Kritika čistého rozumu,* 2001, str. 62
[8] Tamtéž, str. 62
[9] BERGSON, Henri. *Čas a svoboda: o bezprostředních datech vědomí*. Praha: Filosofia, 1994, str. 56
[10] BERGSON, Henri*: Durée et simultanéité*, Paris, 1992, str. 54; dle: SOKOL, Jan. *Čas a rytmus*. 2., rozš. vyd. Praha: Oikoymenh, 2004, str. 159

nepronikají do sebe. Spojením čistého trvání a představy o lineárním čase ovlivněného prostorem je podle Bergsona přítomnost.[11]

Na Bergsonovu metodu melodie částečně navazuje představitel fenomenologie Edmund Husserl, který porovnává vnímání této melodie dvěma způsoby. Nejprve pohlíží na tón, který v daném okamžiku slyšíme, jako na něco, co s každým novým tónem klesá hlouběji do minulosti. Jako druhý uvádí Husserl způsob, kdy jsou všechny změny tónů brány vědomě a přestože je vnímán pouze jeden bod, víme, že mu nějaké tóny předcházely a že také další budou následovat. Vnímání času zde tedy také přirovnáváno k vnímání melodie. Čím jsou ale tyto tóny (okamžiky) dále od tónu, který v danou dobu slyšíme, ztrácí svoji intenzitu, až vymizí úplně přesně tak jako okamžiky v minulosti.[12] Stejně jako u Augustina by tato teorie vnímání času mohla být použita na dnešní společnost, která má v popředí svého zájmu pouze přítomnost a nezabývá se tím, co bude v budoucnu. Minulost u dnešní společnosti ztrácí význam tak rychle jako jednotlivé tóny dané melodie.

2.2 Čas a společnost

Francouzský sociolog Émile Durkheim nepovažuje čas za čas jedince. Čas je podle něj „sociální fakt“, pomocí kterého si společnosti organizují své životy. Už v primitivním náboženství můžeme najít plno svátků a slavností, které se opakovaly v určitých časových intervalech. Aby lidé věděli, kdy mají jaké svátky slavit, bylo potřeba vymyslet kalendář. Dělení času na roky, měsíce, dny, atd. je tedy podle Durkheima převzato od společnosti, neboť odpovídá pravidelnosti zvyků, svátků a rituálů. Společnost si tedy čas sama vytváří a zároveň se jím i řídí.[13]

Na druhou stranu ale není možné považovat čas pouze jako výmysl společnosti. Střídání dne a noci, či střídání ročních období, jsou přírodní faktory, díky kterým mohla společnost dát svým životům jistý řád. Proto také německý filozof a sociolog Norbert Elias tvrdí, že čas nelze považovat za vlastnost čistě

[11] BERGSON, Henri. *Čas a svoboda: o bezprostředních datech vědomí*. Praha: Filosofia, 1994, str. 60 – 61
[12] HUSSERL, Edmund: *Přednášky k fenomenologii vnitřního časového vědomí*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1970, str. 16
[13] DURKHEIM, Émile. *Elementární formy náboženského života: Systém totemismu v Austrálii*. Praha: OIKOYMENH, 2002, str. 18

přírodní nebo čistě společenskou. Čas je výsledkem složitého sloučení obou těchto vlastností. Společnost se orientuje v čase díky schopnosti vnímat určité děje tak, jak šli za sebou, co se dělo zároveň, atd. K takové orientaci však potřebuje univerzální měřítko (např. východ slunce), díky kterému je pak možné dát těmto událostem řád.[14]

Pro společnost je čas důležitý zejména jako určitá synchronizace, která všechny ovládá. Bez společnosti bychom neměli ponětí o čase, protože právě ona nás pomocí určitých nástrojů učí, jak správně čas vnímat. Každý člověk, který je zvyklý používat hodiny, zhruba ví, jak dlouho trvá hodina, stejně tak jako ví, v kolik mu ráno odjíždí tramvaj do práce. Pokud mu pak tramvaj ujede, není to zpravidla vina řidiče, ale právě jedince, kterému se zpozdily hodinky, či nestihl být na zastávce včas.[15]

V porovnání s předešlými generacemi, tráví dnešní lidé v práci nejméně času, což je způsobeno především vlivem rozvoje kapitalismu. Pokud pak ještě porovnáme čas, který tráví v práci muž a žena, vychází nám, že právě muži jsou ti více zaměstnaní. Mezi lidmi žijícími v Evropě totiž přetrvává zvyk, že muž je „chlebodárcem" a žena se stará o děti a domácnost, i když i zde se samozřejmě objevují výjimky. Ve většině případů však stále platí, že ženy si dopřávají v průběhu své mateřské dovolené odpočinek od práce, zatímco muži pracují od ukončení studií až do doby, než začnou pobírat starobní důchod a žádné dlouhodobé společensky uznávané volno je nečeká. V dnešní době je ale stále složitější uživit rodinu pouze z jednoho příjmu a tak už není výjimkou, že žena na mateřské dovolené např. pracuje na poloviční úvazek. Zaměstnavatelé také očekávají od žen, že v důsledku péče o dítě a domácnost budou schopny pracovat kratší dobu než muži. Porovnáme-li různé společnosti, zjistíme, že se mimo jiné liší i v délce doby, kterou je průměrný obyvatel nucen trávit v zaměstnání. V rámci Evropy mají nejdelší pracovní dobu muži v Řecku a Rakousku, kteří pracují v průměru o pět hodin týdně více než muži v Dánsku, Nizozemsku či Francii. [16]

Vnímání a prožívání času se v každé společnosti také liší. Dokonce i v rámci jedné společnosti najdeme různé skupiny, které vnímají čas rychleji nebo naopak

[14] SOKOL, Jan. *Čas a rytmus*. 2., rozš. vyd. Praha: Oikoymenh, 2004, str. 224
[15] ERIKSEN, Thomas Hylland. *Tyranie okamžiku*. Brno: Doplněk, 2009, str. 46
[16] CROW, Graham, HEATH, Sue (eds.). 2002. Social Conceptions of Time. Structure and Process in Work and Everyday Life. Basingstoke: Palgrave.

pomaleji. Může se jednat například o nezaměstnané. *„Rozbití časové struktury dne a změny ve vnímání času jsou považovány za jeden z nejvýraznějších psychologických důsledků nezaměstnanosti.“* [17] Čas pro takové lidi ztrácí svou důležitost. Pravidelný rytmus dne zaměstnaného člověka udává především začátek a konec jeho pracovní doby. Nezaměstnaní žádné takovéto hranice nemají, a proto je velká část každého jejich dne vyplněna pouze pocitem nudy. Ztrácí se zde pravidelnost denního cyklu a správné hospodaření s časem. Může se proto stát, že v důsledku nekonečného množství volného času bude nezaměstnaným dělat problém stíhat i běžné domácí práce, které zaměstnaný člověk bere jako samozřejmost. Zatímco pracující lidé se celý týden těší na víkend, kdy si budou moci odpočinout, pro nezaměstnané není rozdíl mezi víkendem a všedním dnem. Právě přebytek volného času u nezaměstnaných způsobuje, že s ním nedokážou správně zacházet, což může být problém především u mladých lidí, kteří ještě nemají zkušenosti s pracovním tempem. [18]

2.3 Psychologické vnímání času

Vnímání času úzce souvisí s vnímáním pohybu. Pohyb vnímá člověk jako soubor jednotlivých obrazů, které jsou slučovány v mozkové kůře. Pomocí tohoto souboru vzniká vjem plynulého pohybu.[19]

Vnímání času pak znamená pozorování změn, které se udály od určité doby v minulosti do přítomnosti. Uvědomujeme si tak, že některé věci se změnily, popř. mění, vzhledem k tomu, co bylo dříve (před hodinou, včera, atd.).[20] Pro člověka je čas zejména sledem událostí. Odhaduje, kdy se jaká událost stala, co se stalo před ní, co ji následovalo či jaké události se děly současně. Mezi těmito událostmi jsou „pauzy“, které člověk vnímá tak, že se nic zvláštního nedělo.[21]

[17] MAREŠ, Petr. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1994, str. 65
[18] MAREŠ, Petr. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1994, str. 65 - 66
[19] NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003, str. 134
[20] Tamtéž, str. 134
[21] MAREŠ, Jiří. Člověk a subjektivní čas. *Fenomén času ve výchově a vzdělávání* [online]. 2010, roč. 15, č. 1 [cit. 2014-03-14]. Dostupné z: http://www.phil.muni.cz/journals/index.php/studia-paedagogica/article/view/95/198, str. 12

Wittmann uvádí jako jeden z příkladů klasifikaci časové percepce, kdy časová zkušenost vychází především ze dvou základních aspektů a to: *posloupnosti a trvání*. Percepce posloupnosti představuje uvědomování si událostí tak, jak šly po sobě. Percepce trvání je subjektivní zkušenost s dobou mezi dvěma událostmi, popř. čas vymezený pro jednu událost. K těmto dvěma základním složkám pak patří ještě *časová souběžnost, časový řád a subjektivní vnímání přítomnosti*.[22]

Z hlediska prožívání času se v psychologii jedná vždy o tzv. subjektivní čas. Ten se váže na jednotlivce a zároveň ho každý jedinec vnímá jinak. Hodina, která je vyplněna určitou činností, se člověku může zdát kratší, než hodina kterou tráví nicněděláním. Subjektivní čas není závislý na časových ukazatelích - hodinách, kalendářích, neexistuje zde nevratnost času ani jeho přesná rychlost. Závisí pouze na vnitřních procesech člověka. Pokud bychom tedy bez sledování hodin měli určit, jak dlouho trvá hodina, pro každého by byla tato doba jinak dlouhá. Můžeme proto říct, že existuje právě tolik subjektivních časů, kolik lidí žije na naší planetě.[23]

To, jak subjektivně vnímáme dané časové úseky, záleží především na našem věku. Pro pětileté dítě představuje jeden rok celou jednu pětinu jeho života, pro dvacetiletého je to dvacetina života, atd. Proto se malému dítěti doba mezi jedněmi a druhými Vánocemi zdá mnohonásobně delší, než je tomu u dospělého člověka. Rodiče by tak měli dávat pozor na to, kolik času s dítětem stráví sami a kolik času musí dítě trávit s jinými lidmi. Podle Taylora je možné, že v prvních pěti letech je do mysli člověka vměstnáno pocitově tak obrovské množství času jako pak do dalších sedmdesáti.[24]

Vnímání času se v průběhu let značně měnilo. Žijeme v konzumní společnosti, kdy pod vlivem nových trendů nechce nikdo zůstávat pozadu. Hlavně proto se tak často setkáváme s lidmi, kteří ve svém zaměstnání zůstávají dlouhé hodiny přes čas nebo mají více než jedno zaměstnání. Postupem času jsme se tedy dostali od pomalého a klidného života ve středověku až k dnešní uspěchané době.

[22] WITTMANN, Marc. 2009. „Psychology and Time.“ Pp. 1057–1065 in J. James Brix (ed.). *Encyclopedia of Time. Science, Philosophy, Theology, & Culture*. London: Sage, page 1058
[23] NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003, str. 134
[24] TAYLOR, Steve. *Ovládání času: Jak se vymanit "nemoci ze spěchu"*. Bratislava: Eugenika, 2012, str. 19

3 Historický vývoj zrychlování

„*Na počátku byla pomalost – pomalost zemědělské společnosti*.“ [25] Pomyslným počátkem zrychlování zde Borscheid myslí dobu, kdy bylo zemědělství hlavním zdrojem obživy pro všechny. Dobu, kdy vše záleželo na přírodních cyklech a lidé se jim museli přizpůsobovat. Nikam se nechvátalo, nemělo to smysl. Vše se ale postupem času změnilo. Lidé začali chvátat. Nejdříve přišel Johannes Gutenberg s vynálezem mechanického knihtisku – první stroj, který urychloval práci. Následovaly další a další stroje, až přišly na řadu technické vynálezy, které nám pomáhají žít v naší uspěchané době (např. mobilní telefony, počítače).

Borscheid rozděluje dobu, během které jsme se dostali od počáteční „pomalosti“ k dnešní uspěchané době, do třech období:

- Startovací fáze (1450 – 1800)
- Zrychlovací fáze (1800 – 1950)
- Rychlostní fáze po roce 1950

3.1 Startovací fáze (1450 – 1800)

Fáze startovací podle Borschieda začíná již na konci středověku a pokračuje v novověku až do počátku průmyslové revoluce. Ve středověku a raném novověku nemá pro společnost smysl se někam hnát. Pomalost je tak jedním ze symbolů středověku – každý sedlák musí počkat, až mu obilí vyroste, tráva se usuší atd. Spěch je nutný pouze tehdy, když si lidé mají zachránit vlastní život, majetek, či zdroj obživy před přírodními živly či nepřáteli. Lidé žijící v této době jsou plně odkázáni na přírodu, protože právě ona jim dává to, co nejvíce potřebují – obživu. Nepotřebují hodiny, příroda sama určuje tempo a řídí všechny činnosti člověka. Víceméně mu přímo nařizuje, kdy má pracovat a kdy odpočívat, když začátek práce oznamuje svítání, odpočinek naopak večerní stmívání. Lidé neznají rozdíl mezi prací a soukromým životem. V práci si vždy najdou čas na přátelské debaty, ať už se jedná o sedláky na polích či řemeslníky ve městech.[26] Společenského uznání v této době dosáhnou pouze ti, kteří žijí na jednom místě, dodržují tradice, nevynalézají cokoli

[25] BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování*. Praha: Mladá fronta, 2007, str. 5
[26] Tamtéž, str. 14

nového a nechtějí tak získat výhodu nad ostatními. Nikdo neposlouchá člověka, který radí, jak hospodařit s časem. Naopak jsou uznáváni ti, kteří se snaží úplně se osvobodit od vlivu času.[27]

Rychlost je brzděna nejen na vesnicích, ale i ve městech. Úzké cesty mezi domy znemožňují jízdu velkým vozům, neopravené cesty okolo měst zase chrání před lupiči a nepřáteli, protože jim znemožní rychlý postup či útěk. Přesto se právě město stává místem, kde začíná mít čas nějakou hodnotu.[28] Nový vztah k času se nejvíce projevuje u mnichů v klášterech. Jejich den má přesný harmonogram pravidelně se opakujících činností a začátek každé činnosti vždy oznamuje zvuk zvonu na věži. Jeden z hlavních důvodů, proč se i společnost musela podřídit jistým denním harmonogramů, byl rychlý nárůst populace. Větší hustota zalidnění s sebou samozřejmě přináší i nutnost zavést do lidských životů řád. Každý si musí zvyknout na soužití s lidmi ve svém okolí. Navíc v důsledku nárůstu dělby práce přestávají lidé pracovat každý na sebe a musí se naučit spolupracovat s ostatními.[29]

Údaje o prvních mechanických hodinách zaznamenáváme v druhé polovině 13. století. Hodinový „boom" pak přichází okolo roku 1280. V této době se hned na několika místech v Anglii a také ve Francii objevují věrohodná svědectví o mechanických hodinách.[30] V průběhu 14. a 15. století se mechanické hodiny, které původně sloužily pouze mnichům, rozšiřují po celé Evropě. Nejdříve odbíjejí každou hodinu, později pak každou čtvrthodinu. Běžní lidé si zvykají několikrát denně se po kostelních hodinách ohlédnout, většina z nich se stále ještě dokáže bez hodin obejít.[31] Kdo je však stále častěji nucen podřizovat se hodinám, jsou kupci. Rychlá přeprava stejně jako rychlý prodej pro ně znamená úsporu času a s tím i jisté finanční výhody před ostatními.[32]

Zatímco kupci jsou odkázáni na zrychlování, cechovní řády řemeslníkům zakazují přijmout tento trend za svůj. Určují nejen, jak rychle a v jakém množství má řemeslník vyrábět své produkty, ale dokonce i kolik zaměstnanců smí který řemeslník přijmout, kolik strojů může používat a jak dlouhá má být jeho pracovní

[27] BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování.* Praha: Mladá fronta, 2007, str. 19
[28] Tamtéž, str. 20
[29] Tamtéž, str. 32
[30] SOKOL, Jan. *Čas a rytmus*. 2., rozš. vyd. Praha: Oikoymenh, 2004, str. 94
[31] BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování.* Praha: Mladá fronta, 2007, str. 30
[32] Tamtéž, str. 34

doba. Obecně zatím stále platí, že řemeslná výroba nijak zřetelně nezrychluje, ale najdou se i výjimky, například když se lidé snaží měnit staré pomalé stroje za novější a výkonnější. Za průkopníka zrychlování řemesel Borscheid považuje Johannese Gutenberga, který přichází s vynálezem mechanického knihtisku v době, kdy obchodníci a především nové univerzity zvyšují svoji poptávku po knihách. Obliba tohoto stroje roste a tak se v Lipsku v roce 1650 začíná používat pro tištění prvního deníku „Einkommende Zeitungen" (Došlé zprávy). *„Honba za aktuálností začíná"* [33] už v této době, jelikož čtenáře deníku zajímá spíše, jestli jej dostane včas než jeho samotný text.[34]

K výrazným změnám dochází snad ve všech oblastech (zemědělství, doprava, výroba, atd.) hlavně pomocí nových strojů. Stroj je podle Jacoba Leupolda *„ umělý výtvor, který svou rychlostí šetří čas a sílu a umožňuje provádět práce, jež jsme považovali za nemožné."* [35] Ve výrobních procesech proto začínají mít stroje čím dál tím větší uplatnění, pomalu se tak začíná přecházet z ruční výroby na strojní a rapidně narůstá i dělba práce. Vývoj a používání těchto strojů s sebou přináší také změnu životního tempa. Lidé už nedělají práci sami, stávají se z nich jen jacísi „přisluhovači". Navíc přichází i změna z pomalého životního stylu na ten rychlý, který s sebou mimo jiné přináší i svá rizika – stres a nebezpečí úrazu.[36]

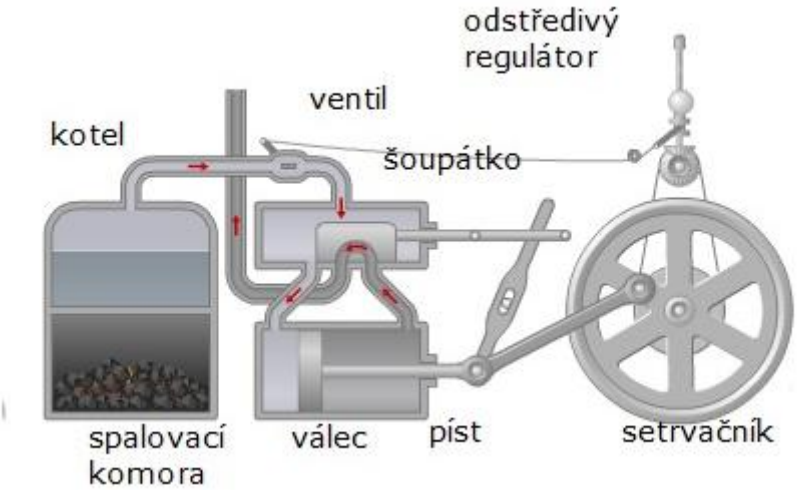
Tím, že zrychlíme jednu část výroby, musíme zajistit i podmínky pro zrychlení ostatních částí, aby na sebe mohly navazovat. Zrychlení se tedy nutně musí týkat i dopravy. Šance na větší zisky zrychlují výstavbu nových pozemních komunikací. Zkrácení doby strávené na cestě tak ovlivňuje fakt, že díky lepším silnicím mohou obchodníci bez obav cestovat i během noci.[37] Z lepší úrovně cest těží maximum také pošta, která kromě tradiční přepravy informací zahajuje v roce 1640 provoz první dostavníkové pošty.[38]

[33] BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování.* Praha: Mladá fronta, 2007, str. 61
[34] Tamtéž, str. 60 – 61
[35] Tamtéž, str. 80
[36] Tamtéž, str. 83 – 84
[37] Tamtéž, str. 97 – 98
[38] Tamtéž, str. 104

3.2 Zrychlovací fáze (1800 – 1950)

Zrychlovací fáze začíná podle Borschieda počátkem průmyslové revoluce, která zapříčiní asi největší převrat v prožívání času. Odstartovalo ji zdokonalení Newcommenova parního stroje Jamesem Wattem. James Watt tento parní stroj vylepšil přidáním odděleného kondenzátoru páry, díky kterému se zvýšila jeho účinnost a bylo možné jej využívat jako zdroj energie v nejrůznějších oblastech lidského života. Tento vynález nastartoval jak průmyslovou, tak dopravní revoluci. Začala éra zrychlování, kdy bylo konečně možné vyrábět energii uměle bez závislosti na přírodních podmínkách.[39]

Obrázek 1: Schéma parního stroje



Zdroj: http://www.parnistroj.czweb.org/historie.html

Parní stroj je pístový tepelný stroj, který převádí tepelnou energii vodní páry na energii mechanickou, nejčastěji na rotační pohyb. V kotli vzniká ohříváním vody pára, která je přes regulační ventil vedena do šoupátkové komory a následně jedné části válce s pístem. Zde pára tlakovou silou působí na píst a posouvá jej na druhou stranu válce. Po přesunutí pístu se šoupátko přesune pomocí klikového mechanismu do své druhé polohy a pára začne vnikat do druhé strany válce a tlačit píst zpět. Použitá pára je vypouštěna opět přes šoupátkovou komoru a výstupní potrubí ven. Tak vzniká přímočarý vratný pohyb pístu, který je přenášen na rotační pohyb

[39] BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování.* Praha: Mladá fronta, 2007, str. 118 – 120

setrvačníku. Odstředivý regulátor potom zajišťuje stabilizaci otáček přivíráním či otvíráním regulačního ventilu. [40]

Díky parní energii se zrychluje nejen doprava pozemní, ale i lodní. Jako první se začíná využívat pro lodě plující po řekách, kde je díky ní možné plout proti proudu.[41] Aby se parní energie mohla dostat i na lodě plující po mořích, je především potřeba zvýšit účinnost strojů a snížit tak množství uhlí převáženého na lodi. Lodě poháněné parním strojem nejsou závislé na síle a směru větru, což je hlavním důvodem, proč se plno inženýrů snaží všechny tyto nedostatky odstranit. V roce 1833 se tak první lodi podaří přeplout Atlantský oceán pouze za pomoci parní energie. Parní energie se tak stává náhradou plachet u plachetnic.[42]

Charakteristickým znakem rychlosti se v této době stává přímka, protože jízda po křivkách znamená pro všechny zátěž a ztrátu (např. plachetnice musejí kličkovat, aby měly dobrý vítr, kdežto parník může plout rovně přímo ke svému cíli). V samých počátcích se však názory veřejnosti na rozvoj rychlosti, konkrétně železnice, značně odlišují. Jedna část je tímto trendem nadšena, druhá je velice skeptická a považují železnici za „ďáblův nástroj“. Po svezení jsou i tito lidé většinou přesvědčeni o opaku a své názory mění. Železnice se stává silným konkurentem spěšné pošty, která měla doposud monopolní postavení v přepravě osob, zboží i informací. Nejdříve se pošta snaží s železnicí držet krok, pak ale zjišťuje, že není schopna dosahovat srovnatelných výsledků a začíná s železnicí spolupracovat. Vznikají tak poštovní vagóny, kterými se zboží a informace přepraví mnohem rychleji než po silnicích. Plynulosti železničního provozu zpočátku brání hlavně časové posuny mezi jednotlivými obcemi, a to i na těch nejkratších tratích. Se zavedením jednotných zemských časů však potíže nekončí – po překročení státní hranice začínají rozdílné nastavení času opět překážet. Tyto problémy vyřeší ve 2. polovině 19. století rozdělení světa na 24 časových pásem a následné zavedení jednotného středoevropského času.[43]

[40] ŠKORPÍK, Jiří. Pístový parní motor (Parní stroj), *Transformační technologie* [online]. 2010 [cit. 2014-06-23]. Dostupné z http://www.transformacni-technologie.cz/pistovy-parni-motor-parni-stroj.html
[41] BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování*. Praha: Mladá fronta, 2007, str. 137
[42] Tamtéž, str. 140
[43] Tamtéž, str. 128 - 132

Až do konce 18. století jsou tedy informace přepravovány stejným způsobem jako lidé a zboží – pomocí spěšné pošty, později pomocí železnice. V důsledku zrychlování ale přestává i tato přeprava být rychlá tak, jak by bylo potřeba a začíná se tak tento způsob nahrazovat jinými, modernějšími. Nejprve je vynalezen optický telegraf, který dokáže přepravit informace z jednoho města do druhého a zkrátit přitom *„vzdálenost mezi Paříží a Štrasburkem na 37 minut.“* [44] Jeho nevýhodou však je nutnost přímé a dobré viditelnosti, což znamená, že nefunguje v noci, mlze atd., a je možné jej používat pouze zhruba 6 hodin denně.[45] Proto přichází na řadu další řešení přenosu informací a to pomocí elektřiny – vynález elektromagnetického telegrafu. Díky němu je možné propojit nejen jednotlivé obce či státy, ale dokonce i kontinenty (natažení telegrafního kabelu přes Atlantik a propojení Evropy s Amerikou).[46]

Ani telegraf však nezůstává bez chyby. Jeho nevýhodou je složité kódování a především omezená kapacita přepravních linek. Řada vědců a techniků (Edison, Bell) se proto začínají zabývat problematikou tzv. multiplexní telegrafie, která by umožňovala zasílání několika telegramů po jedné lince současně. Postupným bádáním těchto vynálezců vzniká telefon. Přestože se jedná o nejdokonalejší přístroj na přepravu informací své doby, i u něj najdeme nedostatek. Propojování jednotlivých telefonních linek probíhá prostřednictvím telefonních ústředen. Spojovatelky, které v těchto ústřednách pracují, jsou pod neustálým psychickým tlakem, který mnohdy končí nemocemi a celkovým vyčerpáním.[47] Převratným vynálezem tak je Marconiho bezdrátový telegraf, který se stává prvním způsobem radiového spojení. Radiostanice později zachraňují lidské životy, neboť se stávají běžným vybavením zaoceánských lodí a je díky nim možné upozorňovat na různá nebezpečí či vysílat signály SOS. Bezdrátové telegrafii vděčí za záchranu svých životů také zhruba 8 set pasažérů slavné lodě Titanic.[48]

Zrychlování se projevuje v 19. a na počátku 20. století také v průmyslové výrobě. Hospodářská konkurence nutí podnikatele k dalšímu zrychlování výrobních procesů. Pracovní rytmus lidí se musí přizpůsobovat stále rychlejším strojům, což

[44] BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování.* Praha: Mladá fronta, 2007, str. 154
[45] Tamtéž, str. 154 - 157
[46] Tamtéž, str. 163
[47] Tamtéž, str. 169 - 173
[48] Tamtéž, str. 151 - 158

vyžaduje racionalizaci práce. Termíny dodání se stanovují s co největší přesností a jejich dodržování přináší samozřejmě časový tlak. Po roce 1920 přichází na svět nový trend, který začíná využívat dělbu práce – taylorismus. Člověk je zde stavěn na úroveň strojů a dohromady s nimi pak tvoří jeden celek. Každý pracovník tedy dělá stále jednu věc, kterou dokonale umí, za čas, který k tomu má přidělen.[49] Dalším milníkem v organizaci výrobního procesu je tzv. fordismus, který je založen na běžících pásech a každý pracovník je nucen podřídit se jeho pracovnímu rytmu. Těsně před tím, než slavný Henry Ford přivádí do své automobilky běžící pásy, je zde jeden dělník schopen vyrobit tři auta ročně. Toto číslo se však během následujících šesti let zvýší až na těžko uvěřitelných 19 aut za rok. Rychlost se tak stává jedním z klíčových parametrů úspěšného výrobního procesu v každém podniku.[50]

3.3 Rychlostní fáze po roce 1950

V kapitalistickém světě musí nutně rychlost dostihnout i venkov. V polovině padesátých let začíná koně a krávy, coby tažné síly pro velké vozy, nahrazovat rychlý a výkonný univerzální pomocník: traktor. Největším pomocníkem zemědělců se však během sklizní stává kombajn. Díky tomuto stroji dovezenému ze Spojených států, který může pracovat i v noci, se zkracuje běžná doba sklizně ze zhruba sto padesáti hodin na pouhou hodinu.[51]

Fenomén zrychlování se dostává i do míst, kde bychom to čekali asi nejméně a to do lidských domovů. Rychlost sem přinášejí především moderní elektrospotřebiče (ledničky, sporáky, žehličky, vysavače, rychlovarné konvice), které hospodyňkám ušetří nemalé množství času, např. do automatické pračky stačí dát špinavé prádlo, přidat prací prostředek, zapnout ji a prádlo se samo vypere. I tyto nové spotřebiče však podléhají trendům rychlého stárnutí a hospodyňky tak cítí neustálou potřebu vyměňovat staré (i když funkční) za hezčí a modernější. Na konci 20. století se zrychlování dotýká i vaření, když na trh přicházejí různé instantní pokrmy. Jejich nezpochybnitelnou výhodou je, že jsou připraveny během několika

[49] BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování.* Praha: Mladá fronta, 2007, str. 280 - 285
[50] Tamtéž, str. 293 - 295
[51] Tamtéž, str. 377 - 378

minut, ovšem o tom, jestli se jejich chuť aspoň částečně vyrovná tradičním poctivě vařeným jídlům, by se dalo dlouho diskutovat.[52]

Asi nejznatelnější pokrok však lidé v druhé polovině 20. století pociťují v oblasti dopravy. Rychlost a přesnost v překonávání vzdálenosti se od středověku mnohonásobně zvýšila. Vzrostl i počet dopravních prostředků. Zatímco po konci druhé světové války si mohla dovolit vlastnit automobil jen poměrně malá část populace, dnes má plno rodin dvě, někdy i tři auta. Velký nárůst se také projevuje v oblasti letecké dopravy. Zatímco na začátku století byly zaoceánské parníky považovány za symbol rychlosti, dnes má právě letecká oprava dominantní pozici v mezikontinentální přepravě osob a plavba po moři je vhodná pouze pro lidi, kteří se mohou chlubit dostatkem času.[53]

Rychlost se tedy v průběhu let stala nedílnou součástí každodenních životů všech lidí.

4 Rychlost – důležité kritérium dnešní doby

Většina z nás přesto byla vychovávána k tomu, aby, alespoň pokud to bude možné, udržovali tradice, žili stále ve stejných domech, nakupovali ve stejných obchodech a celý život se věnovali pouze svému řemeslu. Žít ale musíme ve světě, který není na těchto tradicích založen. *„Žijeme v době, kdy dýmku nahradily cigarety, místo ovesné kaše snídáme kukuřičné lupínky, elektronická pošta zvolna vytěsňuje papírové dopisy.“* [54] S nástupem technických vynálezů se náš svět stále více a více zrychluje. Většina technických vynálezů nám pomáhá se zjednodušováním života – autem se dostaneme do práce rychleji, během přestávky na oběd zajdeme do fast foodu, apod. Toto byl také původní důvod, proč byly vynalezeny zařízení na úsporu času a proč je o ně pořád takový zájem. Pokud se na dané místo dostaneme rychleji, ušetříme si tím čas pro další aktivity.

Zrychlování doby však s sebou přináší i svá negativa. Pokud se zrychluje doba a my máme všechny možné prostředky k urychlení svojí práce, jsme i my nuceni zrychlovat. Člověk začal být brán ne jako lidská bytost ale jako jakýsi stroj,

[52] BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování.* Praha: Mladá fronta, 2007, str. 380 - 381
[53] Tamtéž, str. 381 - 382
[54] ERIKSEN, Thomas Hylland. Tyranie okamžiku. Brno: Doplněk, 2009, str. 63

který podléhá běžnému opotřebení a který se v servise opět vrátí do původního stavu. [55] Tím pádem jsou na nás kladeny stále větší a větší nároky a my tak musíme pracovat pod obrovským časovým tlakem, který s sebou samozřejmě přináší i stres, nedostatek spánku a další problémy. Navíc žijeme v době, kdy tento tlak nepociťujeme jen ve svém pracovním životě. S postupem času se časový tlak dostal i do našich soukromých životů. Zvyšování tempa pociťujeme ve změnách životních stylů, stále častějším střídání zaměstnání, partnerů, či politických preferencí. Takovéto změny samozřejmě nepřišly až s naší dobou, byly tady vždy, ale pomalé.

4.1 Kde se žije nejrychleji?

„Čím bohatší země, tím rychlejší život.“ [56] V kulturách takových zemí je zvykem nejenom rychle pracovat ale také rychle mluvit, jíst, atd. Rychlé tempo se pak přenáší mimo jiné i do rychlosti běžné chůze. Ve velkých městech těchto zemí je na první pohled jen těžko poznat, zda někdo chvátá na schůzku, či se jen prochází. Často zde také potkáváme lidi dělat více věcí najednou, např. snídat při cestě do práce, což může mít neblahý vliv na jejich zdravotní stav.[57]

Americký psycholog Robert Levine se spolu se svými studenty rozhodl prozkoumat tempo života v různých zemích světa a určit tak, kde se žije nejrychleji. Dlouhou dobu přemýšlel nad tím, jak vlastně toto tempo bude měřit. Nakonec pozoroval tři faktory, které mu na konci výzkumu pomohly určit, ve které zemi je tempo života nejvyšší. Prvním pozorovaným faktorem byla doba, za kterou běžný chodec urazí 60 stop (asi 18 metrů). Druhým činitelem byla rychlost práce, tedy doba, za kterou mu poštovní úředník vydá poštovní známku, a nakonec sledoval, jak přesné jsou hodiny na veřejnosti. Výzkum byl prováděn ve velkých městech ve 31 zemích světa. Čím nižší hodnocení daná země získala, tím rychlejší chůze byla chodcům naměřena, tím rychleji vydal poštovní úředník poštovní známku a tím

[55] PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas: time management IV. generace.* Tábor: Time Expert, 2000, str. 35
[56] BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování*. Praha: Mladá fronta, 2007, str. 387
[57] Tamtéž, str. 387

přesnější hodiny na veřejnosti měli. V tabulce je prvních deset zemí s nejvyšším tempem života.[58]

Tabulka 1: Prvních 10 zemí s nejrychlejším tempem života

Země	Celkové tempo života	Rychlost chůze	Rychlost práce	Přesnost hodin
Švýcarsko	1	3	2	1
Irsko	2	1	3	11
Německo	3	5	1	8
Japonsko	4	7	4	6
Itálie	5	10	12	2
Anglie	6	4	9	13
Švédsko	7	13	5	7
Rakousko	8	23	8	3
Nizozemsko	9	2	14	25
Hong Kong	10	14	6	14

Zdroj: Vlastní úprava, převzato od Levine

Jak je z tabulky zřetelné, osm z deseti prvních zemí leží Evropě. Z výsledků výzkumu tak můžeme odvodit, že nejrychlejšímu životnímu tempu podléhají právě Evropané. Na posledních třech místech Levineovy tabulky se umístily rozvojové země – Brazílie, Indonésie a na posledním místě Mexiko. Z výzkumu vedeného Robertem Levinem tedy vychází, že v rozvojových zemích je tempo života znatelně nižší než tempo ve vyspělých zemích. Například Brazilci ještě pořád nejsou zajatci času a na svůj oběd jsou ochotni čekat v průměru 62 minut. Kdyby tedy Brazilec a Američan šli ve stejnou dobu na oběd, Brazilec by stále ještě čekal na svůj talíř, zatímco Američan už by musel být dvě minuty v práci. Toto samozřejmě souvisí s denním režimem každé země. Brazilská vláda nechává svým občanům luxus zvaný odpolední siesta a do práce se pak Brazilci vrací až ve tři hodiny odpoledne.[59]

[58] LEVINE, Robert. 2006. *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently*. Oxford: Oneworld Publications, page 130

[59] Tamtéž, str. 136

4.2 Rychlost jako klíč k úspěchu

Rychlost je stále dostupnější a proniká tak do stále více oblastí společnosti. Ten, kdo bude při společenské konverzaci dlouho hledat správná slova pro své myšlenky, nedosáhne společenského uznání. Naopak uznáván je ten, kdo se umí rychle a správně vyjadřovat. Dříve například byli lidé zvyklí sledovat dlouhé hodiny politické debaty, kdežto dnes bychom takovéto debaty v televizi přepínali. Zkracuje se i čas na důležitá rozhodování. Politici, ekonomové i manažeři jsou nuceni rozhodnout se během několika málo vteřin. Není čas na to, aby si mohli vše dopodrobna rozmyslet. Pokud by jim rozhodování trvalo déle, nabídka, kterou dostali, by už nemusela platit, nebo by je prostě jen někdo předběhl.

Jedním z klíčových důsledků zrychlování je, že jsme schopni, především díky dělbě práce, vyrobit stále větší množství produktů za stále kratší časový úsek, což s sebou přináší také větší zisky. Pacovský uvádí: *„Jestliže jsem měl dříve na nějakou činnost hodinu, dnes na ni mám čtvrt hodiny, protože nároky se radikálně zvýšily.“* [60] Pokud tedy člověk vyrobí produkt místo hodiny za čtvrt hodinu, měl by být schopen vyrobit čtyřikrát více produktů. Na druhou stranu narůstající množství těchto produktů musíme konzumovat a obměňovat tak zastaralé výrobky, které by nám sice mohli ještě nějakou dobu sloužit, ale už nejsou moderní. Trendem dnešní společnosti je neustále měnit trendy.

Kvůli nutnosti konkurovat ostatním jsou pak také firmy nuceny neustále zrychlovat výrobní procesy a především nabízet svým zákazníkům kromě kvality také co nejrychlejší dodací termíny. *„Nehledej dokonalost. Udělej něco! Raději 98,5 procenta teď a levně než 100 procent za rok a půl a draho. Dokonalost je zpomalený film, fantazie je rychlost světla.“* [61] Tento výrok používaný v elektrotechnickém koncernu ABB (Asea Brown Boveri) je jasným důkazem, že v druhé polovině 20. století začíná vedle ceny a kvality stále častěji rozhodovat okamžitá dostupnost. Tempo výroby se odvíjí od stále častěji se měnících módních trendů, a proto se také čím dál rychleji mění výrobní postupy, dělníci jsou nahrazováni stroji a podnikatelé

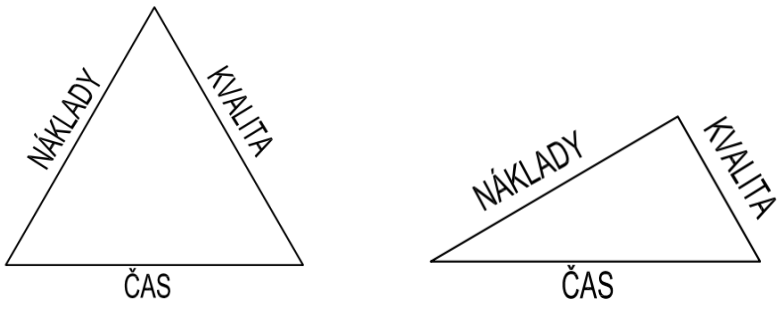
[60] PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas: time management IV. generace.* Tábor: Time Expert, 2000, str. 31
[61] BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování.* Praha: Mladá fronta, 2007, str. 375

cestují dlouhé kilometry přímo ke svým zákazníkům, aby jim pomocí svých laptopů mohli ihned udělat závaznou nabídku.[62]

Jan Keller přirovnává trh práce k aréně známé především z dob gladiátorských zápasů. V dnešní době už však tato aréna nevypadá tak, jak jsme ji znali z minulosti. Je vysoká, zděná, zastřešená, nejsou zde místa pro diváky, zato je vyzdobena nejrůznějšími barevnými neonovými nápisy. Také vzhled zápasníků se značně změnil. Tradiční kožené tuniky, vysoké boty a různé chrániče byly vyměněny za obleky, košile a společenskou obuv. Ani všemožné zbraně už nemají zastrašovat protivníka na dálku – jsou schovány v kufřících, které každý zápasník nosí v ruce.[63] Také způsob boje mezi zápasníky tehdy a dnes se značně liší, avšak základní cíl boje zůstává nezměněný. Co nejrychleji nalézt nejslabší místo protivníka a ukázat tak sám sebe v tom nejlepším světle.

Čas patří spolu s náklady a kvalitou mezi 3 základní parametry úspěšného projektu (výroby produktu). Tyto 3 veličiny se navzájem ovlivňují, což vyjadřuje tzv. „železný trojúhelník“. Vzájemná závislost jednotlivých parametrů projektu se projevuje tak, že pokud chceme zvýšit nároky na jeden z nich, tak je to vždy na úkor alespoň jednoho zbývajícího, jako např.: Chceme-li zrychlit výrobu produktu a nekupovat přitom lepší a rychlejší stroje, což by bylo spojeno se zvýšením nákladů, klesá kvalita daného produktu.[64]

Obrázek 2: Trojúhelník vzájemně se ovlivňujících parametrů



Zdroj: vlastní úprava, převzato od Korecký, Trkovský

[62] BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování.* Praha: Mladá fronta, 2007, str. 375 - 376
[63] KELLER, Jan. *Abeceda prosperity*. 2. rozš. a opr. vyd. Brno: Doplněk, 2003, str. 152
[64] KORECKÝ, Michal a Václav TRKOVSKÝ. *Management rizik projektů: se zaměřením na projekty v průmyslových podnicích*. Praha: Grada, 2011, str. 39

Trh je však už dnes přesycen produkty a firmy jsou tak každý den nuceni svádět obtížný boj o zákazníky. Pokud pomineme ostatní faktory (kvalitu a náklady), být rychlejší (s nabídkou, v komunikaci se zákazníkem, ve vyhovění všem zákazníkovým požadavkům a v dodání zakázky) znamená především v tržním prostředí pro firmy znatelnou konkurenční výhodu.

Na pracovním trhu pak už dnes nenajdeme firmu, u které by dlouhodobé plány zahrnovaly časový úsek delší než pět let, neboť tržní prostředí je v dnešní době flexibilní a požadavky zákazníků se neustále mění. Ani tyto plány však nejsou dokonalé a vypracované do nejmenších detailů, protože budou v budoucnu naplněny jen z asi 70%. Zbylých třicet procent tak bude záviset především na lidech, jejich tvořivosti, improvizaci a komunikaci.[65]

4.3 Rychlost komunikace

Jedním z nejdůležitějších faktorů úspěšného života dnešní doby je komunikace mezi lidmi. Rychlost komunikace v dnešní době zcela maže veškeré překážky způsobené vzdáleností. Vzdálenost už nehraje žádnou roli, není podstatné *„zda si e-maily posíláte s někým v Melbourne nebo ve vedlejší kanceláři, zda v televizi sledujete satelitní vysílání fotbalového zápasu v Belgii, oslavy nového roku v Kiribati nebo rozhovor s někým, kdo sedí v televizním studiu v sousední čtvrti.“* [66] Zejména díky mobilním telefonům a internetu pak můžeme říct, že pro nás nikdy nebude nikdo příliš daleko, i kdyby žil třeba na druhém konci světa. Pořád zde bude možnost mu zavolat, poslat SMS zprávu či e-mail. Tato rychlost komunikace se snad ani nedá srovnávat s rychlostí komunikace, na kterou byli zvyklí naši předci, kdy trvalo doručení dopisu několik dní či týdnů a někdy dokonce i měsíců.

4.3.1 Mobilní telefon

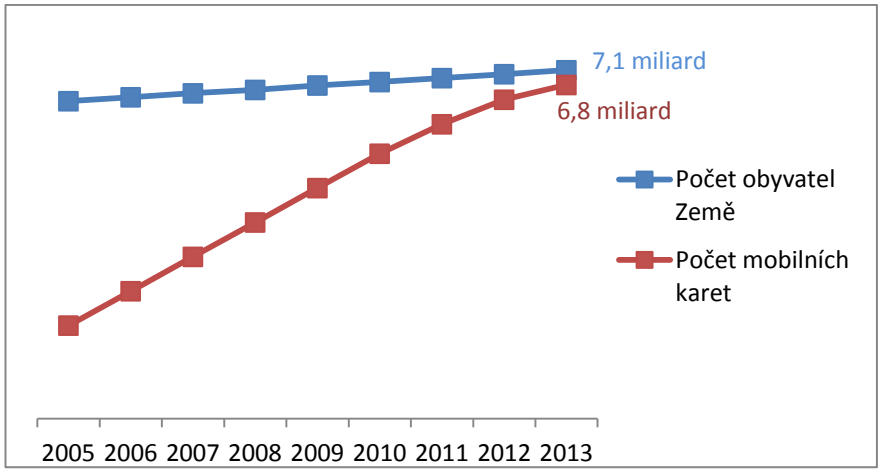
Ačkoliv se mobilní telefon stal součástí našich životů a jsme zvyklí používat ho denně, ještě na konci minulého století používala mobilní telefon jen hrstka lidí. Tento mobilní telefon však ani zdaleka nevypadal tak, jak ho známe v dnešní době.

[65] PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas: time management IV. generace.* Tábor: Time Expert, 2000, str. 32
[66] ERIKSEN, Thomas Hylland. *Tyranie okamžiku.* Brno: Doplněk, 2009, str. 56

Nevešel se do kapsy, ale zabíral skoro polovinu zavazadlového prostoru běžného automobilu. Zdrojem jeho napájení byla autobaterie. Proto jej používali zejména taxikáři, obchodní cestující a prodejci, kteří jej vozili ve svých automobilech.[67] To se však během několika let změnilo, mobilní telefony se zmenšovaly a zlepšovaly. V dnešní době už běžně pomocí mobilního telefonu fotíme své děti či se téměř kdekoliv připojíme k internetu a přečteme si e-maily.

Podle Mezinárodní Telekomunikační Unie se počet předplacených mobilních karet v nejbližší době vyrovná počtu obyvatel na Zemi, což ovšem neznamená, že každý obyvatel bude mít svůj mobilní telefon. Podle odhadů používalo v roce 2013 mobilní telefon 3,4 miliardy obyvatel. Největší meziroční nárůst v počtu uživatelů mobilních telefonů zaznamenávají nově industrializované a rozvojové země jako např. Indie, Brazílie a Čína. Naopak ve vyspělých zemích není tempo růstu tak vysoké, což je způsobeno především tím, že převážná většina obyvatel těchto zemí už mobilní telefon používá. Důvody, proč je množství karet téměř dvojnásobně větší než počet obyvatel je zřejmě ten, že mnoho lidí používá jeden mobilní telefon pro svůj soukromý život a jeden pro ten pracovní.[68] V některých státech však už počet SIM karet překročil počet obyvatel. Příkladem je i Česká republika, kde je evidováno zhruba 14 milionů karet.

Obrázek 1: Vývoj počtu mobilních karet a počtu obyvatel Země



Zdroj: ITU World Telecommunication/ICT Indicators database

[67] ERIKSEN, Thomas Hylland. *Tyranie okamžiku.* Brno: Doplněk, 2009, str. 94
[68] INTERNATIONAL TELECOMMUNICATION UNION. Mobile subscriptions near the 7 billion mark: Does almost everyone have a phone?. 2013. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: https://itunews.itu.int/En/3741-Mobile-subscriptions-near-the-78209billion-markbrDoes-almost-everyone-have-a-phone.note.aspx

4.3.2 Internet

Počítač je od druhé poloviny 20. století považován za symbol rychlosti. Dnes už počítače nejen že řídí letadla, pomáhají také s výzkumy nových léků a u vážně nemocných dokážou nahrazovat i důležité orgány. Samotný počítač by k rychlosti komunikace moc nepomohl. S nástupem internetu se ale počítače stali nedílnou součástí všech kanceláří a domácností a s jejich pomocí se vzdálenosti mezi lidmi začaly zkracovat.

„Rozhlasu trvalo 38 let od zahájení vysílání, než získal prvních 50 milionů posluchačů. Televize získala stejný počet diváků za 13 let. World Wide Web to zvládl za čtyři roky. Pochybuje snad někdo, že se změny odehrávají čím dál rychleji?“ [69]

Z tohoto příkladu je patrné, že nejrychlejší růst v dnešní době můžeme pozorovat právě v oblasti informačních technologií. Počítače se staly nedílnou součástí našich životů a internet tak konkurentem všech ostatních informačních médií. Internet existuje už od 60. let 20. století, kdy byl používán převážně pro armádní účely. Až na počátku 90. let byl představen pojem „world wide web“ (www) a síť taky byla zpřístupněna široké veřejnosti. V roce 1992 bylo k internetu připojeno více než milion uživatelů. O deset let později už počet uživatelů překročil hranici sta milionů. [70] Zhruba kolem roku 1993 začal také narůstat počet internetových stránek. Během posledních šesti let minulého století vzrostl počet webových stránek ze tří milionů na 72 milionů.[71]

Na rozdíl od všech tištěných médií má internet jednu (ne)výhodu – vše se zde neustále mění, a jelikož je internet demokratický a necenzurovaný, může si zde každý psát, co se mu zlíbí a co uzná za vhodné. To, co si dnes na internetu přečteme, nemusíme už zítra nikde najít. Tímto způsobem však vzniká chaos, ve kterém se jen stěží orientujeme. Je tedy stále náročnější najít informace, které by byly zaručeně pravdivé. Záleží na každém člověku, jak moc je ochotný si hledat složité cesty k pravdě.[72] Podle Pacovského jsou pak především chybějící znalosti a dovednosti, škodlivé názory a předsudky a pevně zakořeněné zlozvyky problémy, kvůli kterým nedokážou lidé pracovat tak rychle, jak by bylo potřeba. Neustále tak musejí něco

[69] ERIKSEN, Thomas Hylland. *Tyranie okamžiku*. Brno: Doplněk, 2009, str. 98
[70] BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování.* Praha: Mladá fronta, 2007, str. 400
[71] ERIKSEN, Thomas Hylland. *Tyranie okamžiku.* Brno: Doplněk, 2009, str. 98 – 99
[72] Tamtéž, str. 108

vyhledávat, něco si ověřovat a tím odkrajují z celkového množství času poměrně velkou část. [73]

5 Nedostatek času

Fenomén zrychlování se v západních společnostech dostal do všech oblastí každodenního života. Ráno vaříme vodu na kávu pomocí rychlovarné konvice, místo pomalého autobusu jedeme do práce či školy autem a předjíždíme ty, co jedou pomalu. V zaměstnání pak musíme rychle splnit to, co splnit máme a už opět chvátáme domu. Rychle uděláme všechny domácí práce, na osobních počítačích s připojením k vysokorychlostnímu internetu si prohlédneme novinky ze světa a po shlédnutí filmu „Rychle a zběsile“ uleháme vyčerpaní do postele. Přestože nás rychlost doprovází téměř na každém kroku, nejsme schopni ušetřit si čas na své záliby a nebýt již zmiňovaného internetu, nebyli bychom kolikrát schopni ani udržovat kontakty se svými přáteli. Jak je tedy možné, že nemáme dost času na všechny své volnočasové aktivity, když nás každý den doprovází tolik technických vynálezů pomáhajících urychlení všeho, co nás jen napadá? Snad každý člověk si někdy během svého života stěžoval na nedostatek času. Fráze „Nemám čas!“ patří v dnešní době k jedné z nejčastěji používaných stížností. Používají ji lidé, zejména pokud vědí, že nestihnou něco udělat nebo někam dojít. Co ale způsobuje, že máme stále málo času a nezbývá nám žádná volná chvilka na hraní s dětmi, čtení oblíbené knihy či výlet s přáteli?

Dalo by se říci, že žijeme v době časové chudoby a nedostatku volného času. Přesto právě volný čas má v našich životech důležitou funkci, jelikož je opakem času stráveného v zaměstnání či škole. Aktivity, které v této době vykonáváme, si sami dobrovolně vybíráme a přináší nám radost. Podle Marshallova Slovníku sociologie má volný čas 4 základní funkce. První z nich je terapeutická, která využívá volného času jako prostoru pro pomáhání. Druhá – poradenská podporuje jedince v optimalizování jeho profesního a osobního života. Funkce autonomní se zabývá

[73] PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas: time management IV. generace.* Tábor: Time Expert, 2000, str. 23 - 25

vlastním rozvojem a uspokojováním potřeb a zájmů jedince. Funkce podporující zdraví má pak za úkol rozvíjení zdravého životního stylu. [74]

Přestože je pro nás volný čas důležitý, s problémem nedostatku volného času se setkávají všichni, kteří v dnešní konzumní společnosti nechtějí zůstávat za někým pozadu. Potřebují tedy vydělávat více peněz, aby si pak mohli z obrovského množství nabízených volnočasových aktivit vybrat ty nejlepší. Zároveň ale musí v zaměstnání trávit více času a moc volna jim tak nezbývá. Podle výzkumu Volný čas a sport, který v roce 2007 realizoval Sociologický ústav Akademie věd ČR, 61,9% z 1163 dotazovaných tvrdí, že právě nedostatek času jim brání trávit svůj volný čas způsobem, jakým by si představovali. 61,4% respondentů pak jako příčinu nemoci trávit volný čas podle svých představ uvedlo nedostatek peněz.[75] Volný čas, tedy dobrovolně konané činnosti, které si člověk vybírá za účelem relaxace, či vzdělávání, je dnes již považován za zboží, a pokud je nějakého zboží nedostatek, zvyšuje se tím jeho cena. Příkladem toho může být dovolená u moře, na kterou člověk šetří celý rok a mnohdy si ani neuvědomuje, kolik běžných věcí by si za cenu jedné dovolené mohl pořídit. [76]

5.1 Co způsobuje nedostatek času

Už Jan Ámos Komenský přišel s teorií, že každý den by si měl člověk rozdělit do tří osmihodinových intervalů – 8 hodin na práci, 8 hodin na aktivní odpočinek a 8 hodin na spánek.[77] Takovéto dělení dne si v dnešní době dokážeme jen těžko představit. Vždyť jenom cesta do práce a z práce nám zabere nejméně půl hodiny. Máme pak tuto půlhodinu odebrat z našeho aktivního odpočinku nebo z času věnovaného spánku?

[74] Prezentace Vymezení a funkce volného času, Fakulta sportovních studií MU. *Fakulta sportovních studií MU* [online]. 2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: www.fsps.muni.cz/~juva/Pg-VC-1/2Rysy-VC_J14.ppt

[75] Volný čas a sport, Cvvm Sociologického ústavu Akademie věd ČR. Praha, [online]. 2007 [cit. 2014-06-22]. Dostupné z: http://nesstar.soc.cas.cz/webview/

[76] HANKOVSKÝ, Jakub. Společnost předbíhání času. [online]. 2012. [cit. 2014-06-27]. Dostupné z: http://sociopress.cz/spolecnost-predbihani-casu/

[77] Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury: Jan Ámos Komenský a tělesná výchova, Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity [online]. [cit. 2014-06-24]. Dostupné z: http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_tv/modules/low/kurz_text.php?id_kap=10&kod_kurzu=kat_tv_9025

Pocit, že nemáme dostatek času, se většinou odvozuje od řady úkolů a povinností, které se nám zdají v určité době nesplnitelné. Příčiny těchto pocitů mohou být různé, ale z pravidla se jedná o to, že neumíme se svým časem správně hospodařit. Ve skutečnosti tedy máme většinou více času, než se domníváme. Pro všechny je přece tak příjemné ležet ráno v posteli o 10 minut déle. 10 minut je ve srovnání s čtyřiadvaceti hodinovým dnem pouze zanedbatelný zlomek. Pokud bychom ale takovéto zanedbatelné intervaly za celý den sečetli, možná bychom byli sami překvapeni, jak moc časem během dne plýtváme. Každý ví, že den trvá 24 hodin. Pokud si tedy při nějaké aktivitě 10 minut přidáme, musíme je nutně při jiné odebrat. Zmíněných 10 minut odpočinku navíc pak znamená, že se např. nemáme čas se nasnídat, či přijít do práce včas.

Čas, který si člověk uspoří díky rychlejší dopravě, rychlejším kuchyňským spotřebičům, atd., vede i k prodloužení jeho volného času. Problémem dnešní společnosti však je, že je postavena na svobodě a spokojenosti člověka a proto se setkáváme s tak ohromným množstvím možností, jak těchto hodnot dosáhnout. Množství těchto nabízených aktivit, je tak obrovské, že v lidech vyvolává jen pocit dalšího zrychlování. *„Pravou příčinou spěchu není nedostatek času ale nadměrná nabídka jeho využití.“* [78] Člověk totiž chce z nabízeného vytěžit co možná nejvíce, a tak se čas věnovaný jedné aktivitě stále více zkracuje v důsledku jejich množství. Lidé například preferují více krátkodobých dovolených před jednou dlouhou.[79]

Pro některé z nás však *„širší potenciál přináší více možností volby a s nimi nečekaný problém – čím více možností máme, tím je obtížnější se pro nějakou rozhodnout.“* [80] Podle Ludwiga pak nastává tzv. „rozhodovací paralýza.“ Čím více variant máme, tím delší čas strávíme nad zvažováním všech pro a proti, až se může stát, že nakonec nevybereme ani jednu. Pokud pak nějakou vybereme, častokrát svého výběru litujeme a přemýšlíme, jaké by asi bylo, kdybychom si vybrali jinou.[81]

V poslední době je příčina nedostatku času také stále častěji spojována s prokrastinací, neboli chorobným odkládání úkolů a povinností. Prokrastinující člověk dělá věci, které nejsou podstatné (sleduje seriály, hraje počítačové hry,

[78] BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování.* Praha: Mladá fronta, 2007, str. 404
[79] Tamtéž, str. 403 - 404
[80] LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: jak přestat odkládat a začít žít naplno.* Brno: Jan Melvil, 2013, str. 24
[81] Tamtéž, str. 24

opakovaně uklízí, zalévá květiny, jí, přestože nemá hlad, atd.) místo toho, aby svůj čas věnoval plnění úkolů, které chce, či musí udělat. Často slýcháme o lidech, kteří odkládají své povinnosti, že jsou líní. Rozdíl mezi prokrastinací a leností je ten, že líní lidé pouze lenoší, nechtějí dělat nic jiného a jsou se svým stavem spokojeni. Naproti tomu lidé prokrastinující si uvědomují, že určité povinnosti mají, že bude nutné je splnit, ale nedokážou se přemluvit k tomu, aby je začali včas dělat. Namísto toho si hledají jiné aktivity a to jen proto, aby se zbavili pocitu, že nic nedělají, přestože je čeká velmi náročný a důležitý úkol. Prokrastinace nemůže být brána ani jako druh odpočinku, neboť při odpočívání nabírá jedinec nové síly, při odkládání úkolů nijak neodpočívá a v důsledku dělání jiných věcí naopak své síly ztrácí. Kvůli nedostatku energie pak své povinnosti znovu odkládá, čímž se dostává do jakéhosi kruhu.[82]

5.2 Problémy spojené s nedostatkem času

S nástupem nových technologií se začaly objevovat i nové pracovní pozice. Být zaměstnaný v oblastech webového designu, reklamy, finančnictví s sebou přináší jistou svobodu. Člověk může díky svému zaměstnání hodně cestovat a určovat si svoji pracovní dobu podle potřeby. Na druhou stranu jsou ale tito lidé pod neustálým tlakem, jsou nuceni se pořád vzdělávat, měnit svoje životní strategie. Každý den dostávají a odesílají nespočet e-mailů, musí mít neustále zapnutý mobilní telefon a může se dokonce stát, že budou nuceni se kvůli kariérnímu růstu několikrát za život stěhovat. Přes neustálý tlak by však většina z nich svoji práci neměnila, nemají potřebu vrátit se k „píchačkám“.[83] Ačkoliv se může zdát flexibilní pracovní doba výhodou, častokrát bývá opak pravdou. Diáře těchto lidí jsou zaplněné tak, že si nemohou najít ani chvilku pro sebe, svou rodinu a přátelé. Dalo by se říct, že někteří tráví ve své práci téměř celý den a mizí tak pro ně rozdíl mezi prací a volným časem. Lidé jsou *„ohrožováni zpožděními, pauzami, pomalostí.“* [84] Lidé s flexibilní pracovní dobou však nejsou jediní, kteří podléhají časovému tlaku. Na dělníky zavřené pod dohledem celé dny v továrnách je vyvíjen tlak stejně jako na živnostníky a podnikatele.

[82] LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: jak přestat odkládat a začít žít naplno.* Brno: Jan Melvil, 2013, str. 18
[83] ERIKSEN, Thomas Hylland. *Tyranie okamžiku*. Brno: Doplněk, 2009, str. 126
[84] Tamtéž, str. 124

Jeden z nejslavnějších výroků Dalajlamy je odpověď na otázku: „Co Vás na lidech a lidskosti nejvíce udivuje?“ Po zadání této otázky novinářem, Dalajláma odpověděl: „*Lidé. Protože obětují zdraví, aby vydělali peníze, potom obětují peníze, aby znovu získali zdraví, potom se tak znepokojují minulostí a budoucností, že si neužívají přítomnosti, a tak nežijí ani v přítomnosti ani v budoucnosti. A žijí tak, jakoby neměli nikdy zemřít, a potom zemřou bez toho, aby předtím žili."* [Tändzin Gjamccho]

Nepřímou cestou tak Dalajláma poukazuje na problém nedostatku času v dnešní společnosti. Lidé, poučeni z chyb z minulosti, žijí nyní ve strachu o svoji budoucnost, pořád se někam ženou a obětují tak své zdraví, aby měli dostatek peněz. Tráví v zaměstnání více času – pracují přes čas či si najdou ke svému hlavnímu pracovnímu poměru ještě jeden – vedlejší, čímž se ale dostávají do časové tísně. V časové tísni se pak musí rozhodovat z minuty na minutu, aniž by si předem promysleli důsledky svého rozhodnutí. Časová tíseň tak zvyšuje pravděpodobnost malých chyb stejně jako těch velkých.

„Třicet procent dospělých Američanů dnes uvádí, že zcela pravidelně pociťují vysoký stres, nadměrné vyčerpání a deprese.“ [85] Lékaři varují v souvislosti nedostatku času také na nedostatek spánku. Pokud má člověk nedostatek času, řeší ho především tím, že daný úkol dodělá a odloží si spánek. Odkládání spánku však způsobuje únavu a tu se pak člověk snaží vykompenzovat spánkem delším, než je nutné, což s sebou opět přináší nedostatek času. Z tohoto kruhu ho pak dokáže vyvézt pouze zkrácení doby spánku. Lidé, kteří pracují pod neustálým časovým tlakem, si každý den zkracují svůj spánek v průměru o hodinu a půl.[86] V důsledku kohopak stále častěji podléhají stresu a mnoho z nich se dočká i syndromu vyhoření.

[85] KELLER, Jan. *Abeceda prosperity*. 2. rozš. a opr. vyd. Brno: Doplněk, 2003, str. 74
[86] Tamtéž, str. 74

5.2.1 Stres a syndrom vyhoření

Z psychologického hlediska lze stres chápat jako stav nadměrného zatížení či ohrožení. Je však subjektivně vnímanou záležitostí. To, co se jednomu zdá zvládnutelné, může pro druhého znamenat náročnou překážku. Se stresem se v dnešní době setkávají všichni. Téměř každý den se dostáváme do situací, které jsou pro nás nějakým způsobem stresové. Pokud v nás daná situace vyvolává kladné emoce, hovoříme o tzv. eustresu, který pro život potřebný, neboť pomáhá jedinci podávat lepší výkony. Pokud je však stres až nadměrnou zátěží (konflikty, smrt blízkých), jedná se o tzv. distres. Ten může jedinci vyvolat i závažné onemocnění. [87]

V dnešní době jsou lidé stále častěji nuceni pracovat v tzv. časovém stresu, což znamená, že se jim nedostává dostatečného množství času potřebného k provedení úkolů. Častokrát si ale sami sobě namlouvají, že se jim ve stresu pracuje nejlépe. Ano, mírný časový stres je pro člověka důležitý, neboť ho dokáže motivovat a pomáhá mu lépe se soustředit. Dlouhodobý časový stres mu však pnění úkolů spíše zpomaluje a není nijak prospěšný ani pro jeho zdraví.[88]

Vlivem dlouhotrvajícího stresu, může dojít k syndromu vyhoření tedy psychickému i fyzickému vyčerpání. Tzv. burnout poprvé popsal americký psycholog Herbert J. Freudenberger jako *„vyhasnutí motivace a stimulujících podnětů v situaci, kde péče o jedince a neuspokojivý vztah jsou příčinou, že práce nepřináší očekávané výsledky.“* [89] Jako prvním byl tento syndrom diagnostikován dobrovolníkům pracujících v alternativních léčebných zařízeních a i nadále jsou zdravotníci jednou z nejrizikovějších skupin.[90]

Tento problém bývá charakterizován jako „ztráta ideálů“ a přichází většinou během prvních let v zaměstnání, kdy počáteční entusiasmus střídá zklamání, bezmoc a frustrace. Nejvíce se projevuje u lidí, kteří přichází do kontaktu s jinými lidmi a jejich zaměstnání závisí na interpersonální komunikaci. Nejrizikovější skupinou pak jsou především ti, kteří se setkávají s problémy druhých. Mezi typické projevy syndromu vyhoření patří tělesné, psychické a emocionální vyčerpání, únava,

[87] JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, str. 10
[88] PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas: time management IV. generace*. Tábor: Time Expert, 2000, str.
[89] JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, str. 7
[90] Tamtéž, str. 7

depresivita a negativní postoj k práci. Člověk pak ztrácí důvěru ve vlastní schopnosti a začíná pochybovat o smysluplnosti svého zaměstnání. Důležitým předpokladem pro vyrovnání se s těmito překážkami je samozřejmě podpora přátel a rodinné zázemí. Nejvíce však záleží na člověku samotném, jak se s daným problémem dokáže vypořádat.[91]

5.2.2 Nedostatek času na dítě

Nedostatek tak času má mimo jiné vliv i na mezilidské vztahy. S výší platu běžného člověka by si dnes jen málokdo mohl dovolit koupit nové auto, jet na dovolenou k moři, atd. Proto je v dnešní době celkem běžné, že si lidé berou půjčky a zadlužují tím svoje domácnosti. Aby pak byli schopni tyto půjčky splácet, stávají se oběťmi nedostatku času, zůstávají déle v práci či mají více než jedno zaměstnání a zanedbávají tak své partnery a rodiny.

Manželé, kteří tráví volný čas společnými aktivitami, se dostávají do manželských krizí méně často než manželé, kteří na sebe nemají čas. Ti vlivem těchto krizí musejí stále častěji jako prevenci před rozvodem hledat odbornou pomoc. Nejzávažnějším problémem v oblasti mezilidských vztahů je však nedostatek času na dítě. Rodiče nemají na své dítě čas a tak se jeho vychovatelem vedle pedagogů ve škole stává často pouze televize a internet. Přitom právě rodiče jsou ve výchově svých dětí nejdůležitější a na jeho výchovu mají největší vliv.

V rámci výzkumu „Sociální a ekonomické podmínky mateřství“, který provádělo Centrum pro výzkum veřejného mínění Sociologického ústavu Akademie věd ČR v roce 2006, byly matky mimo jiné dotazovány, zda si myslí, že mají na svoje děti dostatek času. Z celkového počtu 1189 respondentek 60,2% uvedlo, že mají na své děti méně času než by si představovali. Více než polovina dotazovaných by teda sice chtěla trávit se svými potomky více času, ale bohužel jim k tomu chybí dostatek času. Dále se výzkum věnoval tomu, jak se svými dětmi volný čas tráví. Pomocí otázek: „Jak často (dělá) … s dětmi?“ odpovídali respondentky, jak často si během týdne najdou chvilku na dělání různých aktivit s dětmi (sledování televize, čtení, ukládání do postele, apod.) Nejvíce dotazovaných (58,4%) uvedlo, že na hraní

[91] JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, str. 13 - 14

si s dětmi si najdou čas každý den. Více než tři čtvrtiny všech dotázaných také uvedly, že každý den ukládají svého potomka do postele. Když měli respondentky porovnávat práci na plný úvazek s péčí o dítě, 47,7% odpovědělo, že je podle nich obojí stejně náročné.[92]

5.3 Jak se vypořádat s nedostatkem času

Známá hesla jako „starého psa novým kouskům nenaučíš“, či „pořádek je pro blbce, inteligent zvládne i chaos“ jenom dokazují, jaký postoj má člověk k sobě samému a k novým řádům, se kterými by se měl naučit žít. Možná právě nechuť vnést do našeho života cokoli nového je důvodem, proč si stále stěžujeme na nedostatek času. Pokud si člověk ale myslí, že změna přijde sama, že najednou bude mít na vše dost času, bude nakonec zklamán. K tomu, aby se mohlo něco změnit, je potřeba právě jeho vůle a vytrvalost. [93]

Jak už bylo zmíněno, problém s nedostatkem času je ve většině případů pouze pocitový nebo souvisí s nerozváženým plýtváním času. Od těchto pocitů by nám měl pomoci tzv. time management, který se zabývá především správnou organizací vlastního času tak, abychom nemuseli práci, kterou jsme během pracovní doby nestihli udělat, nosit domů a mohli se tím pádem více věnovat rodině, přátelům či koníčkům a zálibám.

5.3.1 Organizace času

K tomu, aby si člověk mohl začít lépe organizovat svůj čas, je především potřebná jeho silná vůle. Pouhé přeskládání činností však také všechny problémy nevyřeší. Zatímco si člověk uchovává svoje priority, musí se rozhodovat i pro to, co pro něj není zas tak důležité a čeho se dokáže vzdát. Time management odlišuje několik různých úrovní (generací) organizace času.

- První generace – organizace času se přesunuje z hlavy na papír, kde tak vznikají seznamy úkolů spolu se zdroji pomáhající k jejich zajištění

[92] Výzkum Sociální a ekonomické podmínky mateřství, Cvvm Sociologického ústavu Akademie věd ČR. Praha, [online]. 2006 [cit. 2014-06-22]. Dostupné z: http://nesstar.soc.cas.cz/webview/
[93] PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas: time management IV. generace*. Tábor: Time Expert, 2000, str. 25

- Druhá generace – k úkolům na seznamech je přiřazována doba, kdy má být jaký úkol hotový či kdy se jím bude autor zabývat (diáře)
- Třetí generace – je zaměřena na podrobně cíle, ke kterým se autor může dostat každodenním plánováním
  - přidává tak k *co?* a *kdy?* ještě *jak?*
  - je nejpropracovanější, ale bere člověk pouze jako stroj, který je ochoten podrobit se všem jejím požadavkům [94]

Čtvrtá generace pak využívá to dobré z generace třetí, ale důležitost zde není kladena na plán nýbrž na spokojenost člověka, neboť právě ta stojí ruku v ruce s jeho dlouhodobou efektivitou. Více než na cíl samotný se zaměřuje na cestu k jeho naplnění, neboť „*uspokojování každodenních lidských potřeb, přátelské vztahy a milé zážitky dlouhodobě přinesou lepší konkrétní výsledky než dogmatické sledování času a dosahování cílů.*“ [95] Pokud člověk pracuje v prostředí, kde je mu příjemně, podává pak mnohem lepší výkony. Proto se badatelé zabývající se právě čtvrtou generací dostali zhruba na stejnou úroveň jako ti, kteří zkoumají člověka jako takového.[96]

Naučit se správně hospodařit s časem se člověk nenaučí ze dne na den, je to dlouhodobý proces, který vyžaduje spoustu disciplíny. V příručce *Time management: mějte svůj čas pod kontrolou* se z příběhu o plavkyni Florence dozvídáme, jak důležité je mít svůj cíl. Plavkyně se rozhodla přeplavat vzdálenost mezi ostrovem Catalina a kalifornským pobřežím, tedy asi 34 kilometrů. V důsledku husté mlhy však ukončila svůj pokus zhruba 800 metrů před svým cílem právě proto, že ho neviděla. Tento příběh je jasným příkladem toho, jak je důležité mít jasné cíle. Pouze pokud má člověk dané cíle, může udělat první kroky k jejich naplnění. Nejprve bychom si měli stanovovat menší cíle, u kterých jsme si jisti, že je dokážeme splnit. Počáteční neúspěch by nás mohl odradit a náš život by se tak vrátil do starých zvyklostí. Teprve po prvotních úspěších se doporučuje stanovovat si vysoké a ambiciózní cíle.[97]

[94] PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas: time management IV. generace*. Tábor: Time Expert, 2000, str. 29
[95] Tamtéž, str. 36
[96] Tamtéž, str. 36
[97] KNOBLAUCH, Jörg. *Time management: mějte svůj čas pod kontrolou*. Praha: Grada, 2012, str. 14

„Den je nejmenší a jasně přehlednou jednotkou pro naše plánování. Kdo nemá pod kontrolou své denní úkoly, nemůže pomýšlet ani na dosažení dlouhodobých cílů.“ [98]

Člověk, který se rozhodne si svůj čas účelně naplánovat, by proto měl vycházet z analýzy svého běžného dne, především pak ze svých pracovních úkolů. Častokrát zjistíme, že se zde objevují různé maličkosti, které pouze zabírají čas a nejsou zas tak podstatné, nebo že k řešení důležitých úkolů lze najít lepší a rychlejší metodu, která nám pomůže nějaký čas uspořit. Doporučuje se proto vymezit si určitý čas dne pro plánování dne následujícího.

Den bez organizace přirovnává Knoblauch k velkému džbánu. Pokud tento džbán zhruba do poloviny naplníme vodou, zasykneme k okraji pískem a na vrh položíme pár oblázků, nezbude už místo na velké kameny, které se dovnitř ještě musejí dostat, a džbán tak přeteče. [99] Velké kameny zde představují důležité úkoly, které během dne musíme bezpodmínečně vyřídit, oblázky jsou méně důležité úkoly, atd. K tomu, aby nám tento džbán nepřetekl, musíme tedy postupovat přesně naopak. Velké kameny, oblázky, písek a nakonec vše zalít vodou. K úkolům, které nás daný den čekají, si musíme předem určit jejich důležitost.

Způsobů, jak si naplánovat den, je nespočet. Podle Knoblaucha je nejúčinnější používat klasický seznam, který je však obohacený o důležitost každého úkolu. Nejprve si tedy sestavíme seznam všeho, co musíme další den vyřídit a ke každé položce přidáme jeho důležitost (podle Knoblaucha A-D). Tento seznam pak s sebou nosíme celý den a postupně si v něm vyznačujeme své dokončené úkoly. Na první pohled je tak vidět, co jsme za den zvládli a co je ještě potřeba vyřídit. Samozřejmostí je připisování úkolů, které nám za daný den přibudou, na seznam.[100]

Dále je dobré začít se soustředit na zdánlivé malichernosti, které nám různé časové intervaly „kradou“. Hodina sledování programu v televizi, který nás vlastně ani tolik nezajímá, je jasným příkladem toho, že tato hodina mohla být využita smysluplněji. Během jednoho dne jistě najdeme mnoho takovýchto „zlodějů času“. Podle Knoblaucha mezi ně patří například: *neodhadnutí doby na vyřízení úkolů,*

[98] KNOBLAUCH, Jörg. *Time management: mějte svůj čas pod kontrolou*. Praha: Grada, 2012, str. 51
[99] Tamtéž, str. 53
[100] Tamtéž, str. 52

dělání více věcí najednou, nedostatek informací, nedotahování úkolů do konce, perfekcionalismus, či odkládání úkolů na později.[101] Důležité je uvědomit si jejich existenci a snažit se je vytěsnit.

V závislosti na vzrůstajícím vztahu nedostatku času a prokrastinace je také vydáváno mnoho knih, které se soustředí na to, jak a proč by se měl člověk tohoto nepříjemného zlozvyku zbavit. Knihy zabývající se touto tématikou většinou popisují, jak by si člověk měl naplánovat plnění svých úkolů, aby je přestal odkládat, všechny je zvládl a zároveň nemusel dělat všechny na poslední chvíli. Popisují tedy jak zefektivnit jeho práci na maximum a docílit tak rovnováhy mezi prací a volným časem jedince.[102]

5.3.2 Prokrastinace

Asi největším „zlodějem času" je pro většinu lidí odsouvání důležitých úkolů na později. Přestat s tím se však mnohem snáze řekne, než provede. V rámci stále více se rozšiřujícího zdravého stylu života slýchám ze všech stran: „Od zítra začnu běhat, zdravě jíst, pít minimálně dva litry tekutin denně a dostatečně dlouho spát." Odkládání úkolů způsobuje čím dál častěji zejména to, že se bojíme případného neúspěchu. Strach z toho, že odevzdáme práci, která *„bude obyčejná, zkrátka průměrná"* [103] nám většinou už předem brání, abychom se do ní pustili s radostí a s dostatečným časovým předstihem. Namísto toho hledáme, co jiného bychom mohli dělat jenom proto, abychom měli případné alibi pro někoho, kdo by se nás zeptal, jak je možné, že už zase nestíháme.

Podle Neila Fiorea začíná cyklus odkládání úkolů na později tím, že člověk stojí tváří v tvář důležitým a náročným úkolům, a končí útěkem před ním za použití jen okrajově užitečných činností.[104] Prokrastinátoři, jak lidi se sklonem k odkládání povinností označuje americký univerzitní profesor filozofie John Perry, jen málokdy nenajdou nic na práci. Většinou je ale náplní jejich práce jen nějaká méně užitečná činnost jako například ořezávání tužek, opětovný úklid pracovní desky, či tvoření

[101] KNOBLAUCH, Jörg. *Time management: mějte svůj čas pod kontrolou*. Praha: Grada, 2012, str. 69
[102] PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas: time management IV. generace*. Tábor: Time Expert, 2000, str. 43
[103] FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. Praha: Grada, 2014, str. 31.
[104] Tamtéž, str. 16

plánu jak a kdy by měli na důležitých úkolech začít pracovat, místo toho, aby se skutečně pustili do práce. Prokrastinátoři si tedy zásadně vybírají činnosti, které mají menší důležitost. Proto kdyby takovému člověku *„nezbývala jiná činnost než ořezávání tužek, žádná síla by ho k tomu nedokázala přinutit.“* [105]

Podle Fiorea přináší na jednu stranu prokrastinace úlevu od stresu, který je spojován s činností, ze které má člověk strach. V určitých případech se může prokrastinace dokonce vyplácet. Jako příklad Fiore uvádí, že odložený úkol za nás udělá někdo jiný, nebo když otálení vede ke zpřesnění doplňujících informací. Na stranu druhou se tímto odkládáním jedinec jen dostává do začarovaného kruhu: „*Požadavky na bezchybný výkon → strach z nezdaru → PROKRASTINACE → sebekritika → ztráta důvěry ve vlastní schopnosti → větší obavy z nezdaru → silnější potřeba PROKRASTINACE jakožto dočasného úniku“*[106] U prokrastinátorů, kteří chtějí se svým zlozvykem přestat, platí více než u jiných, že za pomoci time managementu je především vůle a vytrvalost dovede k vysněnému zvládání úkolů bez stresu a časové tísně.[107]

„Strach z toho, že úkol bude nad naše síly, obavy z neúspěchu a strach, že práci nedokončíme,“ [108] nám brání s činností alespoň začít. Pokud by se nám však povedlo zbavit se alespoň jedné z těchto obav, zbavili bychom se tak i ostatních. Pokud před námi stojí náročný a důležitý úkol, měli bychom se podle Fiorea řídit třemi pravidly:

- Nebudeme se soustředit pouze na jediné správné místo, kde je potřeba začít, neboť právě pocit, že pokud neuspějeme napoprvé, vede už předem ke špatným koncům. Místo toho si připustíme, že je více výchozích bodů, díky kterým se dostaneme k cíli.
- Během plnění úkolu věnujeme nějaký čas učení, budeme si postupně budovat sebedůvěru, a když bude potřeba, požádáme o pomoc.

[105] PERRY, John. *Umění prokrastinace: průvodce efektivním zahálením, lelkováním a otálením.* Bratislava: Noxi, 2013, str. 15
[106] FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. Praha: Grada, 2014, str. 38
[107] Tamtéž, str. 38
[108] Tamtéž, str. 108

- Nebudeme propadat panice, že už bychom měli mít vše hotovo a místo toho jsme pouze na začátku. [109]

Zatímco time management nám radí, abychom si předem určili, kdy začneme na projektu pracovat, Fiore radí začít opačně. Nejprve je tedy potřeba si do svého časového plánu (kalendáře, diáře) vyznačit termín, kdy má být práce hotová. Zpětně si potom krok za krokem vytvoříme seznam úkolů, který bude začínat u termínu odevzdání a končit v současnosti. Tímto plánem se tak především dlouhodobé úkoly rozdělí na větší množství snáze zvládnutelných úkolů.[110]

5.3.3 Zpomalení času

Člověk v dnešní době celkově nemá moc volného času. Proto pokud se naskytne možnost, kdy už se nám nějaké to volno podaří mít, zpravidla chceme, aby trvalo co nejdéle. Podle Taylora bychom se proto měli vyhnout činnostem, do kterých jsme nuceni se ponořit na delší časové úseky. Například sledování televize nebo čtení časopisu bychom během této doby měli úplně vynechat. Namísto toho bychom měli třeba odjet na nějaké nám neznámé místo nebo dělat činnost, kterou v běžný den neděláme. Pokud jsme v neznámém prostředí, nebo děláme něco, co jsme ještě nikdy nedělali, čas utíká pomaleji. Další možností zpomalení času jsou pak procházky či hovory s různými lidmi.[111]

Místo pro svojí letní dovolenou si lidé většinou vybírají podle toho, kde to znají, kde si jsou jisti, že se domluví, kde se jídlo aspoň trochu podobá tomu, co znají z domova, atd. Vybírají si prostě místo, které jim bude připomínat domov. Tyto skutečnosti jsou pro nás určitě příjemné, po nějaké době si však naše mysl na tuto familiárnost zvykne a čas začne utíkat. Pokud tedy chceme, aby naše dovolená trvala co nejdéle, musíme si místo typické dovolené v hotelu zařídit poznávací zájezd, kdy nemáme šanci se stále vracet na stejná místa.[112]

[109] FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. Praha: Grada, 2014, str. 111
[110] Tamtéž, str. 112
[111] TAYLOR, Steve. *Ovládání času: Jak se vymanit "nemoci ze spěchu".* Bratislava: Eugenika, 2012, str. 214
[112] Tamtéž, str. 215

Po týdnu stráveném na takové dovolené se vracíme domu s pocitem, že se od našeho odjezdu uplynula hrozně dlouhá doba a že za dobu naší nepřítomnosti muselo udát mnoho nového. Opak však bývá většinou pravdou a z našeho omylu nás rychle vyvedou kolegové, přátelé či příbuzní, pro které doba mezi naším odjezdem a příjezdem nebyla ničím neobvyklá. Jakákoliv změna v našem životě tedy způsobuje, že čas ubíhá pomaleji. Změna v tomto případě nemusí znamenat nutně jen změnu místa. Může jít i o velmi důležitou událost, díky které se člověku mění život např. narození dítěte. Tuto dobu většinou rodiče nově narozeného dítěte vnímají jako neskutečně dlouhou. Musí se totiž učit novým úkolům: přebalování, krmení, koupání, atd. Postupem času pak pozorují, jak jejich potomek dělá první krůčky, říká první slova. Tyto nové zkušenosti výrazným způsobem prodlužují čas a rodičům připadá, že dítě žije mnohem déle, než tomu ve skutečnosti je. Na druhou stranu pak od všech příbuzných a známých, kteří jen pozorují, jak dítě roste, nebo vidí dítě jednou za čas, rodiče slýchají: „Ono už je mu pět?“ [113]

Eriksen na závěr svojí knihy uvádí rady, kterými bychom se měli řídit v případě, že si alespoň někdy chceme od rychlosti odpočinout.

„Co jde udělat rychle, mělo by se udělat rychle.“ [114] Jsou ale věci, na které bychom si měli vyhradit více času. Například *„přečíst a pochopit středně dlouhou báseň nezabere více než pár minut, ale je třeba udělat to pomalu.“* [115] Kvůli tomu, že jsou lidé zvyklí dělat vše rychle, čtou rychle i básně. Právě rychlost čtení je hlavním důvodem, proč pak nevědí, co chtěl básník svými verši sdělit. Pokud se nerozhodneme opustit báseň s tím, že jí nerozumíme, musíme si ji přečíst znovu, což nám může zabrat více času, než kdybychom četli pomalu hned napoprvé. Zpomalení času se však nerovná dostatku času. Pomalý čas je vzácný a měli bychom ho chránit. Proto bychom si do našich plánů na další den neměli zapomínat zapisovat příjemné záležitosti, které potřebujeme pro relaxaci (např. čas vyhraněný pro rodinu, schůzky s přáteli či čtení knihy). [116]

[113] TAYLOR, Steve. *Ovládání času: Jak se vymanit "nemoci ze spěchu".* Bratislava: Eugenika, 2012, str. 29
[114] ERIKSEN, Thomas Hylland. *Tyranie okamžiku.* Brno: Doplněk, 2009, str. 148
[115] ERIKSEN, Thomas Hylland. Tyranie okamžiku. Brno: Doplněk, 2009, str. 149
[116] Tamtéž, str. 149 – 150

„Chalupaření by si zasloužilo co největší rozšíření.“ [117] Právě na chatě či chalupě totiž odkládáme hodinky a trávíme čas tak, jak je potřeba. Nemusíme nikam chvátat. Čas, který strávíme na těchto místech, bychom tak měli brát jako odpočinek od rychlosti každodenního světa, který na nás po příjezdu domů bude opět čekat, a vyhnout se proto neustálému kontrolování mobilního telefonu, sledování televize či používání internetu. Někteří lidé se brání i zavedení elektřiny do svých venkovských obydlí. Svým způsobem se právě na takových místech dostáváme do pomalých a klidných dob středověku. Oběd se nepodává v poledne, ale když je hlad, při procházkách po okolních lesích doprovázených sbíráním hub nejsme omezeni dobou, za kterou budeme muset začít vařit dětem večeři, připravovat se na další den, atd. [118]

„Prostory sloužící veřejnosti – restaurace, banky, výtahy, autobusy – by měly být bez mobilních telefonů.“ [119] Zejména v restauracích můžeme vidět, že ačkoliv si spolu dva přátelé zajdou na oběd, neodlepí ani jeden z nich ruce od mobilního telefonu, dokud mu číšník nepřinese jídlo. Měli bychom se minimálně zamyslet nad tím, jestli by si zrovna takovéto okamžiky nezasloužili osvobození od rychlosti a komunikaci mezi lidmi pomocí mobilních telefonů neměl vystřídat prostý rozhovor z očí do očí.

„Všichni zaměstnanci mají nárok na svobodu od e-mailu po jeden měsíc mimo dovolenou.“ [120] Na to, že se především během zahraniční dovolené nepodíváme do svých e-mailových schránek, si mnozí z nás už zvykli. Eriksen však přichází s nárokem na zaměstnavatele, aby i mimo dovolenou dali svým zaměstnancům volno od čtení e-mailů a následnému odpovídání na ně. [121]

[117] ERIKSEN, Thomas Hylland. *Tyranie okamžiku.* Brno: Doplněk, 2009, str. 151
[118] Tamtéž, str. 151
[119] Tamtéž, str. 146
[120] Tamtéž, str. 156
[121] Tamtéž, str. 156

6 Závěr

Prví část mojí bakalářské práce se zabývala pojmem čas z hlediska různých společenskovědních disciplín. Byly zde použity myšlenky filozofů, kteří se touto problematikou ve svých dílech zabývali. Dále jsem se zabývala tím, jaký vliv má čas na společnost a naopak, jestli společnost nějakým způsobem ovlivňuje vnímání času. Na závěr první kapitoly jsem se zabývala psychologickým vnímáním času a objasnila pojmy související právě s časem a jeho vnímáním.

Druhá část bakalářské práce byla zaměřena na historický vývoj zrychlování. Bylo zde uvedeno, jak se vnímání času měnilo spolu s jeho vlivem na jedince od konce středověku až po dobu, ve které žijeme. Dobu plnou rychlých aut, letadel, mobilních telefonů, internetu, atd. Postupně jsem tedy popsala, jak se rychlost stala součástí našich životů. Zabývala jsem se zde tím, jak jsme se od počáteční středověké pomalosti dostali až k uspěchanosti dnešního světa.

Stěžejní část této práce byla věnována soudobému fenoménu zrychlování. Člověk není v dnešní době vlivem všech technických vynálezů brán pouze jako lidská bytost, ale stále častěji je na něj nahlíženo jako na stroj, který má i své technické parametry a jeho běžné opotřebení se stejně jako u ostatních strojů zásahem servisu opět obnoví. Stejně jako stroj je pak nucen pracovat v co nejrychlejším tempu a tím je na něj vyvíjen tlak. Pracuje ve stresu, který může být i příčinou pozdějšího syndromu vyhoření.

Pro mě, jako studentku Pedagogické fakulty, byla tato práce velmi přínosná. Neustále trpím nedostatkem času pro plnění jak jednoduchých, časově nenáročných, tak i těch velmi složitých a důležitých úkolů. Naučila jsem se nahlížet na svůj čas jako na nesmírně vzácnou věc. Po přečtení všech publikací o správné organizaci času snad budu umět v budoucnu využít svůj čas tak, aby mi důležité úkoly jen nenaháněly strach. Velký přínos pro mě měla také kapitola o prokrastinaci. Že jsem jedna z těch, co neustále něco odkládají na později a vše dělají na poslední chvíli, jsem věděla už dávno. O tom také svědčí literatura zabývající se tímto problém, kterou už mám nějakou dobu doma a ke které jsem se právě díky této práci konečně dostala.

Seznam použité literatury

ARISTOTELÉS. *Fyzika*. Praha: Petr Rezek, 1996. ISBN 80-86027-03-1

AUGUSTINUS, Aurelius. *Vyznání*. Praha: Kalich, 1999. ISBN 80-7017-301-7

BERGSON, Henri. *Čas a svoboda: o bezprostředních datech vědomí*. Praha: Filosofia, 1994. ISBN 80-700-7065-X.

BORSCHEID, Peter. *Virus času: kulturní dějiny zrychlování*. Praha: Mladá fronta, 2007. ISBN 978-80-204-1419-9

CROW, Graham, HEATH, Sue (eds.). 2002. Social Conceptions of Time. Structure and Process in Work and Everyday Life. Basingstoke: Palgrave. ISBN 0-333-98499-4

DURKHEIM, Émile. *Elementární formy náboženského života: Systém totemismu v Austrálii*. Praha: OIKOYMENH, 2002. ISBN 80-7298-056-4.

ERIKSEN, Thomas Hylland. *Tyranie okamžiku*. Brno: Doplněk, 2009. ISBN 978-80-7239-238-4.

FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5083-5.

HUSSERL, Edmund: *Přednášky k fenomenologii vnitřního časového vědomí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1970,

JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.* Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-869-9174-1.

KANT, Immanuel. *Kritika čistého rozumu*. Praha: Oikoymenh, 2001. ISBN 80-729-8035-1.

KELLER, Jan. *Abeceda prosperity*. 2. rozš. a opr. vyd. Brno: Doplněk, 2003. ISBN 80-723-9125-9.

KNOBLAUCH, Jörg. *Time management: mějte svůj čas pod kontrolou*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4431-5.

KORECKÝ, Michal a Václav TRKOVSKÝ. *Management rizik projektů: se zaměřením na projekty v průmyslových podnicích*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3221-3.

LEVINE, Robert. 2006. *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently.* Oxford: Oneworld Publications. ISBN-13: 978-1-85168-465-6

LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: jak přestat odkládat a začít žít naplno*. Brno: Jan Melvil, 2013. ISBN 978-80-87270-51-6.

MAREŠ, Petr. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1994. ISBN 80-901424-9-4.

NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0

PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas: time management IV. generace*. Tábor: Time Expert, 2000. ISBN 80-902783-0-2.

PERRY, John. *Umění prokrastinace: průvodce efektivním zahálením, lelkováním a otálením.* Bratislava: Noxi, 2013. ISBN 978-80-8111-187-7.

PLATÓN. *Timaios*. 3., opr. vydání. Praha: Oikoymenh, 2008. ISBN 80-7298-161-7

SOKOL, Jan. *Čas a rytmus*. 2., rozš. vyd. Praha: Oikoymenh, 2004. ISBN 80-7298-123-4

TAYLOR, Steve. *Ovládání času: Jak se vymanit "nemoci ze spěchu"*. Bratislava: Eugenika, 2012. ISBN 978-80-8100-297-7

WITTMANN, Marc. 2009. „Psychology and Time.“ Pp. 1057–1065 in J. James Brix (ed.). *Encyclopedia of Time. Science, Philosophy, Theology, & Culture.* London: Sage. ISBN 978-1-4129-4164-8

Internetové zdroje

INTERNATIONAL TELECOMMUNICATION UNION. *Mobile subscriptions near the 7-billion mark: Does almost everyone have a phone?*. 2013 [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: https://itunews.itu.int/En/3741-Mobile-subscriptions-near-the-78209billion-markbrDoes-almost-everyone-have-a-phone.note.aspx

Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury: Jan Ámos Komenský a tělesná výchova, Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity [online]. [cit. 2014-06-24]. Dostupné z: http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_tv/modules/low/kurz_text.php?id_kap=10&kod_kurzu=kat_tv_9025

MAREŠ, Jiří. Člověk a subjektivní čas. *Fenomén času ve výchově a vzdělávání* [online]. 2010, roč. 15, č. 1 [cit. 2014-03-14]. Dostupné z: http://www.phil.muni.cz/journals/index.php/studia-paedagogica/article/view/95/198

Prezentace Vymezení a funkce volného času. *Fakulta sportovních studií MU* [online]. 2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: www.fsps.muni.cz/~juva/Pg-VC-1/2Rysy-VC_J14.ppt

ŠKORPÍK, Jiří. Pístový parní motor (Parní stroj), *Transformační technologie* [online]. 2010 [cit. 2014-06-23]. Dostupné z http://www.transformacni-technologie.cz/pistovy-parni-motor-parni-stroj.html

Výzkum Sociální a ekonomické podmínky mateřství, Cvvm Sociologického ústavu Akademie věd ČR. Praha, [online]. 2006 [cit. 2014-06-22]. Dostupné z: http://nesstar.soc.cas.cz/webview/

Výzkum Volný čas a sport, Cvvm Sociologického ústavu Akademie věd ČR. Praha, [online]. 2007 [cit. 2014-06-22]. Dostupné z: http://nesstar.soc.cas.cz/webview/