

## Pożeracze Czasu, czyli kto kradnie Twój czas i dlaczego im ulegasz?

Pożeracze Czasu i umiejętność radzenia sobie z nimi, to współcześnie jedno z największych wyzwań zarządzania czasem. Z każdej strony jesteśmy „atakowani” różnymi bodźcami i informacjami, które odciągają nas od rzeczy istotnych. Czasem wystarczy moment, aby ulec pokusie, i aby Pożeracze Czasu skutecznie zabrały naszą uwagę nawet na kilka godzin. **Pożeracze Czasu, nazywane inaczej Złodziejami Czasu**, to wewnętrzne i zewnętrzne czynniki obniżające efektywność wykorzystania czasu. To wszystkie te aktywności, które marnują nasz czas i nie prowadzą do osiągnięcia naszych celów. Zabierają naszą energię i odciągają uwagę od rzeczy naprawdę ważnych. Czasem jesteśmy ich świadomi, a innym razem działają niepostrzeżenie, niczym „cichy zabójca”.



### Lista 14 Popularnych Pożeraczy Czasu

Marnowanie czasu może mieć wiele źródeł. Nie chodzi jednak o to, aby na siłę ich szukać, tylko aby skutecznie sobie z nimi radzić. Pierwszym krokiem do tego, jest uświadomienie ich sobie. Poznaj zatem 15 popularnych Pożeraczy Czasu i sprawdź, które z nich kradną Twój cenny czas.

#### 1. Telewizja

To jeden z największych zabójców produktywności i Pożeraczy Czasu. Prawdziwą zmorą są programy informacyjne, seriale i programy paradokumentalne. Ich fabuła jest konstruowana w taki sposób, aby jak najdłużej zatrzymać Cię przy odbiorniku. Grają na emocjach. A do tego ilość reklam powoduje, że z filmu, który trwa w sumie 25 minut, robi się prawie godzina.

#### 2. Portale społecznościowe

Facebook, Instagram, Youtube i inne portale społecznościowe, to współcześnie najgorsi Pożeracze Czasu. Znacnie to uczucie, kiedy wchodzisz na chwilę na fejsa, wydaje Ci się, że minęło 5 minut, po czym okazuje się, że właśnie strzeliła godzina? Twórcy Facebooka i innych portali społecznościowych bardzo „dbają” o to, abyś się nie nudził i spędził w nim jak najwięcej czasu. Przeciętny człowiek poświęca na media społecznościowe ponad 5 lat swojego życia.

#### 3. Gry komputerowe i na telefon

Gry podobnie jak social media, potrafią wciągnąć człowieka w swój świat na wiele godzin. Do tego stopnia, że nie tylko nie zauważamy upływu czasu, ale w ogóle tracimy kontakt

z rzeczywistością i tym, co dzieje się wokół. Potrafią stać się prawdziwym uzależnieniem, z którego ciężko samodzielnie się uwolnić. Granie w gry może być szczególnie uciążliwe, kiedy grasz do późnych godzin nocnych, a wcześniej rano musisz wstać do szkoły, pracy. Oczywiście granie w gry może w niektórych przypadkach przynosić również korzyści, jednak należy to robić z głową.

#### **4. Telefon**

Pierwszą rzeczą w używaniu telefonów jest nawyk odbierania połączenia za każdym razem, kiedy ktoś dzwoni. Robimy to bezwiednie i odrywamy się od naszych zadań. Kiedy już odbieramy, często oddajemy się długim rozmowom o wszystkim i o niczym. Innym problemem są powiadomienia z różnych aplikacji. Używamy ich coraz więcej i coraz częściej wytrącają nas ze skupienia.

#### **5. Szum informacyjny**

Zastanawiałeś się kiedyś, co daje Ci informacja, że jakiś polityk pokłócił się z innym politykiem albo, że w Kalifornii dokonano napadu na bank albo że jakaś celebrytka źle dobrała sukienkę na urodziny innej celebrytki? Po co Ci kolejny newsletter ze sklepu internetowego z ciuchami. Często tylko pozornie wydaje nam się, że są nam niezbędne.

#### **6. Bałagan**

Niektórzy nazywają go „twórczym chaosem”. Wbrew pozorom bałagan w głowie, na biurku, w mailach, dokumentach i w najbliższym otoczeniu potrafi być ogromnym Pożeraczem.

#### **7. Stanie w korkach i kolejkach**

Wielko czasu tracimy na dojazdy do szkoły, pracy, staniem w korkach. Stanie w kolejkach na zakupach, załatwianiu spraw urzędowych, w bankach, przychodniach itp.

#### **8. Pogawędki i plotkowanie**

Pogawędki z innymi ludźmi nie dotyczą jednak tylko rozmów telefonicznych. Bardzo dużo czasu spędzamy też na nie wnioskujących dyskusjach z innymi ludźmi, plotkowaniu i obgadywaniu innych.. Oczywiście nie chodzi tu o rozmowy, których celem jest budowanie czy podtrzymanie relacji chociażby w rodzinie czy ze znajomymi i przyjaciółmi.

#### **9. Brak planowania i ustalania priorytetów**

Brak planowania, ustalania priorytetów i organizacji własnego czasu w odpowiedni sposób, prowadzi do zajmowania się mało produktywnymi czynnościami. Pierwszą pokusą, kiedy nie mamy wyznaczonego kolejnego zadania, po zakończeniu jednego, jest sięgnięcie po telefon, i uruchomienie aplikacji.

#### **10. Robienie podobnych rzeczy w różnych momentach**

Dowiedziano naukowo, że zajmowanie się kilkoma rzeczami naraz, jest mało produktywnie. Inną sprawą jest, kiedy zajmujemy się jedną rzeczą na raz, jednak przeplatamy różne rodzaje spraw między sobą. Pewnie nie raz zdarzyło się wam wyjechać załatwić jedną sprawę, po czym godzinę po powrocie do domu przypomniało Ci się, że musisz jeszcze wyjechać na zakupy.

## **11. Perfekcjonizm**

Ciągłe planowanie, nadmierne dopieszczanie, odkładanie decyzji, by zebrać dodatkowe informacje potrafi zabrać mnóstwo czasu i energii. Wielu osobom wydaje się, że perfekcjonizm jest zaletą i nawet się tym chełpią. Często jednak obniża naszą produktywność i prowadzi do wypalenia. I nie chodzi tu o promowanie bylejakości. Chodzi o to, by nie dać się zwariować. Nie wszystko bowiem wymaga takiego czasu i dokładności, jakie chcemy czemuś poświęcić.

## **12. Lenistwo i odkładanie na później**

Odkładanie na później, często prowadzi do poczucia straty czasu, a nawet poczucia winy. Ciągłe powtarzamy sobie, że mamy jeszcze czas, a kiedy wybija „godzina zero”, wpadamy w panikę. Z lenistwem jest podobnie. Ludzie często myślą lenistwo z odpoczynkiem. Obijanie się jednak nie ma nic wspólnego z wypoczywaniem. Kiedy się obijasz, nie robisz nic konstruktywnego ani nie odpoczywasz na 100%. Te dwa Pożeracze Czasu potrafią zabrać nam wiele godzin w perspektywie tygodnia.

## **13. Pomaganie innym**

Co może być złego w pomaganiu innym? Problem polega na tym, że wielu z nas próbuje pomagać innym nawet wtedy, kiedy o to nie proszą. Zamiast zajmować się swoimi sprawami, biegamy w kółko szukając tylko jakiejś „ofiary”, której moglibyśmy pomóc. Tymczasem wiele osób takiej pomocy nie dość, że nie oczekuje, to często nawet nie potrzebuje. Inną sprawą jest to, że ludzie czasem za dużo od nas oczekują i wykorzystują to, że jesteśmy mało asertywni.

## **14. Zmęczenie**

Zmęczenie ma związek z wyczerpaniem. Ludziom często wydaje się, że jeśli będą więcej pracować, to będą bardziej produktywni. Tymczasem przepracowanie, branie na siebie zbyt wiele obowiązków i mała ilość snu, prowadzą do osłabiania siły woli i do wydłużania realizacji zadań. Zaniedbując regenerację i nie przeznaczając na odpoczynek odpowiedniej ilości czasu, wbrew pozorom marnujemy go, zamiast zyskiwać.

**Pożeracze Czasu czyhają na nas na każdym kroku. To tylko część z tych, które uznawane są za najpopularniejsze. Może być ich dużo więcej, a ich występowanie jest sprawą bardzo indywidualną. Pierwszym krokiem do radzenia sobie z nimi jest uświadomienie, które z nich zabierają nasz czas i odciągają od rzeczy ważnych. Na większość z nich mamy wpływ i możemy coś zrobić, aby ograniczyć ich oddziaływanie**

Źródło: Wirtualnemedi.pl.

<https://mariusztomaszewski.pl/blog/pozeracze-czasu/>