



REPUBLIKA SLOVENIJA
**VARSTVENO DELOVNI CENTER
NOVO MESTO**

Šmihel 3, 8000 Novo mesto

Datum: 05.12.2023

**Zadeva: KAKO SI ZAGOTOVIMO
ODKLOP?**



Kako se odklopiti od motilcev pozornosti, ki se jim reče pametni telefoni in računalniki, in se osredotočiti na bistvo?

Cal Newport v knjigi *Globoko delo* pravi, da bi morala biti že delovna okolja zasnovana tako, da zagotovijo mir. Po njegovem je ena večjih zablod selitev v sodelovalne prostore (angl. coworking space). Nekaterim tak način dela, pri katerem so ljudje v istem prostoru in za isto mizo, sicer prija, mnogim pa postane nadležno biti nenehno dostopen za vprašanja, ki kalijo pozornost. Newport zato priporoča, da podjetja ohranijo skupne prostore, kjer se izmenjajo zamisli, hkrati pa zagotovijo še »kamrice«, v katerih se zaposleni odklopijo in posvetijo delu. Ne le to: v svoj prostorček naj se zaposleni celo zaklenejo, pravi Newport, ter na kljuko zataknejo obešanko z napisom »Ne moti!«. Le tako bodo dve do tri ure dnevno poglobljeno delali.

Težava sodobnega časa pa je, da tudi takrat, ko smo zaklenjeni v sobi, nismo dejansko sami. Z nami so namreč ljudje, ki do nas dostopajo po telefonu in računalniku. Na zaslonu se stalno pojavljajo obvestila o prejeti elektronski pošti, telefon pa neumorno cinglja ob potisnih sporočilih. Kaj storiti?

Ena možnost je, da naprave zaklenemo v predal, a potem težko delamo, saj so te tehnološke rešitve tudi delovni pripomočki. Bolj smiselno je za odklop uporabiti tehnologije, s katerimi umirimo naprave. Ena od tovrstnih rešitev je aplikacija Minimalist Phone, ki oklesti količino potisnih sporočil in napravi zaslon telefona manj privlačen. Namesto pisanih ikon in opozoril o številu novih sporočil je zaslon črn, na njem pa so zgolj beli napisi. Zaradi dolgočasnega zaslona postanejo privlačnejše druge reči, na primer delo. Podobna je programska rešitev za računalnike, ki so jo poimenovali Cold Turkey. Z njo si, če poenostavim, iz računalnika naredimo pisalni stroj. V času, ki si ga sami določimo, potem niso več na voljo Facebook, Instagram in Google, temveč samo urejevalnik besedila, torej bel »list«, na katerega izlijemo misli. Tretja rešitev je vtičnik (plug-in), za Chrome, ki se mu reče News Feed Eradicator. Ta izbriše nenehen tok informacij o tem, kaj počnejo drugi. (To je, mimogrede, tisti tok, v katerega padejo ljudje, ko gredo na stranišče s telefonom, ven pa ne pridejo pol ure, a ne zato ker bi padli v stranišče, temveč zato, ker so jih odplaknile novice o tem, kaj počnejo drugi.) Če želimo ohraniti možnost odklopa in spet delati poglobljeno, pa bi morali spodbujati tudi tehnološka podjetja, naj razvijejo več umirjenih rešitev, torej takšnih, ki odklop zagotavljajo same po sebi. V času kognitivne preobremenjenosti in poplave informacij postajajo takšne tehnologije najbolj privlačne in sicer po načelu, da je manj pogosto več. **Manj gumbov, manj opozoril, manj zvonjenja – in več miru.** Tisti, ki bodo sprejeli to načelo, bodo zmagovalci na trgu.