

O que faz com que o nosso tempo passe cada vez mais rápido?

Entender que somos nós que estamos no controle do tempo e não o inverso é o melhor caminho para fugir desse distúrbio conhecido pelos cientistas como 'doença da pressa'. E o segredo para levar qualidade às suas horas, dias, meses e anos, está em uma única palavra: organização.

10/10/2016 17:04:21

Os dias continuam tendo 24 horas, cada hora ainda têm 60 minutos e, por ordem natural, os minutos ainda seguem a regra de serem compostos por 60 segundos. Contudo, é inegável a sensação de que, cada vez mais, o tempo parece mais curto. Seja para o lazer, o que é lamentável, quanto para o dever, o que é compreensível, caso você faça parte da estatística que comprova que 72% dos brasileiros estão insatisfeitos com o trabalho que desempenham.

De acordo com uma pesquisa realizada pelo Ibope, 35% dos brasileiros se sentem escravos do tempo e vivem com pressa. Dentro dessa estatística, os homens entre 35 e 64 anos são os mais insatisfeitos. A justificativa: estão a cada milésimo de segundos mais ocupados que o milésimo anterior. Assumem compromissos além do que podem e se perdem na conta de quantas horas tem o dia e quantas delas devem, de fato, ser despendidas em atividades obrigatórias como estudo e trabalho.

Resultado: pessoas altamente estressadas, ansiosas, cansadas física e emocionalmente e, conseqüentemente, com baixa produtividade e, claro, com a sensação cada vez maior de que lhe faltam horas em seus dias. Falta tempo. E a percepção é generalizada.

Esta aceleração, no entanto, é fruto de uma escolha consciente que fazemos ao optar por softwares mais rápidos, internet com maior velocidade, melhor performance de determinado aparelho, uma memória RAM mais potente e infinitas outras ferramentas de otimização do tempo que nos educam em uma geração que vive a lógica do 'quanto mais rápido, melhor'.

Sem equívocos, não há mal nenhum em querer esgotar os segundinhos disponíveis que a tecnologia colocou a nosso favor. Entretanto, diante de tantas facilidades, nos complicamos na administração desse tempo que temos de sobra, por menor que ele seja, e cometemos o erro de assumirmos compromissos além do que nossas horas e capacidade biológica podem suportar.

Por entendermos que o tempo que passou não volta mais, tendemos a tirar o máximo dele para que a sensação de que foi bem aproveitado predomine e, por isso, o aceleramos. Contudo, o que reproduzimos é o culto à quantidade e não à qualidade deste tempo. Afinal? Você é feliz da forma com que gasta suas horas?

Entender que somos nós que estamos no controle do tempo e não o inverso é o melhor caminho para fugir desse distúrbio conhecido pelos cientistas como 'doença da pressa'. E o segredo para levar qualidade às suas horas, dias, meses e anos, está em uma única palavra: organização.

Seja realista consigo mesmo e se enxergue como um ser humano. Um adulto para ser saudável e, conseqüentemente, feliz, precisa, no mínimo, de 7 horas de sono por dia, segundo pesquisas. Para que isto seja possível, é preciso que este indivíduo passe por um processo de desaceleração da rotina, antes do sono, que envolve pelo menos 2 horas livres que devem ser gastas em lazer ou, mesmo, com o ócio. Sim, fazer 'nada' também é bom.

Reconhecendo seus limites, explane suas tarefas, veja a quantidade de horas que lhe sobra para desempenhá-las e inicie uma melhor distribuição de seu tempo.

Ele vale muito e só quem poderá definir o quanto é você mesmo.

Seguindo essas dicas, sua produtividade irá triplicar e suas horas terão mais valor. A sensação de que o tempo está passando rápido demais ou foi perdido, ficará cada vez mais distante e, ao invés de quantidade, você perceberá como a qualidade faz diferença durante o processo.

*Tathiane Deândhela é Mestre em Liderança pela Universidade de Atlanta, Especialista em Gestão do Tempo, Master Coach Trainer, Consultora de Carreira e Executiva Multidisciplinar. Possui curso de Negociação pela Universidade de Harvard. CEO do Instituto Deândhela e Professora.