



Home > Especial > O ócio traz felicidade?

Especiais



O ócio traz felicidade?

por Christian Barbosa*

É comum nos depararmos com o pensamento: “como eu queria estar, neste momento, no sofá da minha casa sem fazer nada”. E mais, achamos realmente que essa atividade, ou essa “não-atividade”, nos deixaria mais felizes e realizados do que

continuar cumprindo as tarefas chatas, difíceis, coisas do trabalho ou aquelas que fazem parte da rotina diária, como estudar, olhar as crianças, cuidar da casa, etc. A verdade é que esse desejo momentâneo de não fazer nada não nos traria a mesma felicidade que temos ao cumprir as nossas atividades diárias.

Essa é a avaliação de uma pesquisa realizada pela Universidade de Chicago (EUA) e publicada no periódico *Psychological Science*. O estudo apontou que as pessoas com o número maior de atividades realizadas por dia tendem a ser mais felizes quando comparadas aquelas que não fazem nada. Ou seja, imaginar que a sua vida seria muito melhor, caso ficasse em casa sem nada para fazer ou sem algum papel para desempenhar, é uma vaga ilusão. Mas isso não significa que você deve realizar tarefas freneticamente sem ter uma pausa para descanso, lazer ou meditação. Ao contrário, esse extremo não o deixará mais feliz e possivelmente aumentará a irritabilidade e o estresse, podendo até prejudicar a sua saúde.

O segredo para não ter uma vida completa apenas de ócio nem agitada demais é manter o equilíbrio e organizar as atividades que são importantes para você. Para isso, imagine que a realização de tudo o que você faz no seu tempo pode ser dividido em três esferas: importância, urgência e circunstancial. Essa é a Tríade do Tempo, uma classificação da forma de como utilizamos o nosso tempo. Realizei uma pesquisa para saber como os brasileiros distribuíam a realização das suas atividades nessas esferas (*veja a imagem no começo do artigo*).

O brasileiro tem dividido a realização das suas atividades quase que igualmente. O modelo ideal seria um foco maior no que você considera importante, atividades que trazem retorno a sua carreira, sua empresa, sua família e seu equilíbrio. Infelizmente, nosso padrão é urgente, com muitas atividades desnecessárias e sem sentido, que chamo de circunstanciais. Para alterar essa estatística, é preciso adotar um método de planejamento antecipado, para reduzir as urgências, aumentar o tempo no importante e praticamente eliminar as atividades circunstanciais.

Quando deixamos de produzir tendemos a ficar desanimados, nos sentimos improdutivos. Imagine aquele dia produtivo, com reuniões, entrega de relatórios, estudos, academia, compras, jantar com a família. Com certeza se o dia teve mais atividades importantes a sensação é recompensadora.

Como o estudo mostrou, fazer nada não é tão bom assim a sua vida. É preciso ter equilíbrio entre as suas atividades, tempo de lazer, de “ócio criativo” e, se você quiser, um pouco também para não fazer nada. Nossa produtividade está cada vez associada à nossa capacidade de relaxar e entrar em equilíbrio com você mesmo. A vida passa rápido demais para quem só fica correndo no urgente e perdendo tempo no circunstancial. Use seu tempo com sabedoria e na velocidade certa.

**Christian Barbosa é o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade. Fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo.*