

Cuprins

1. Obosit și în criză de timp	009
Înțelepciunea datelor	012
A cam sosit momentul	019
Ore mai fericite	021
Concluzii	026
2. Tot timpul din lume	028
Ce este mai puțin nu este mai mult	030
Nu vă mulțumiți cu puțin	034
Ca să vă îmbogățiți, mai mult înseamnă mai mult	039
Concluzii	049
3. Petreceți timpul mai înțelept	051
Găsiți-vă orele mai fericite	063
Atât de fericiți împreună	068
O gură de aer proaspăt	074
Partea întunecată	076
Activități care vă îmbunătățesc starea de spirit	082
Orele mai fericite fac zilele mai bune	085
Concluzii	087
4. Managementul pierderii	089
Treburile casnice nu trebuie să fie o corvoadă	091
Munca poate fi distractivă	096
Aduceți mai multă fericire în orele voastre mai puțin fericite	112
Concluzii	112
5. Oprește-te și miroase un trandafir	114
Ne obișnuim cu unele lucruri	115

Timpul rămas	120
Transformați rutina în ritual	136
Luați o pauză	139
Adăugați puțină varietate	141
Concluzii	142
6. Nu te lăsa distras	144
Distrași	145
Un amendament	164
Concluzii	165
7. Borcanul timpului	166
Capcane în nisip	170
Mingile voastre de golf	177
Prioritizați-vă prioritățile	181
Faceți-vă timp	185
Concluzii	186
8. Șlefuirea timpului	187
Planul vostru personal	189
Frumusețea mozaicului	221
Concluzii	223
9. Bucurați-vă din plin de viață	225
O privire de ansamblu	227
Sfârșitul vieții voastre	234
Înțelepciunea altora	238
Șlefuirea celor mai frumoase momente din viața voastră	247
Concluzii	252
Mulțumiri	255
Note	259

1

Obosit și în criză de timp

„Acest timp, ca toate timpurile, este unul foarte bun, dacă știm ce să facem cu el.”

– RALPH WALDO EMERSON



În 2013, în timp ce mă întorceam de la New York la Philadelphia, eram într-un tren și mă gândeam să renunț la... tot. Încercam să fiu o mamă și o parteneră bună, mă luptam cu presiunile permanente pe care le presupunea scrisul și dorința de a avea rezultate performante la muncă, la care se adăuga lista interminabilă de treburi - și era pur și simplu mult prea mult. Nu-mi ajungeau orele din zi să fac totul, ca să nu mai spun să fac lucrurile bine. Coordonarea, pregătirea și executarea - ar fi trebuit să am energia unei supereroine și eram epuizată. Mi-am sprijinit fruntea de fereastra rece, uitându-mă la imaginea întunecată și încețoșată a copacilor și caselor care se derulau prin fața mea.

Ținusem un discurs în ziua aceea la Columbia Business School, unde vorbisem despre cele mai recente cercetări ale mele pe tema felului în care fericirea noastră se schimbă pe măsură ce înaintăm în vârstă.¹ Prezentarea mea fusese programată în mod eficient la prânz, iar înainte și după luasem parte la întâlniri, apoi la o cină cu colegii, timp în care m-am străduit să țin pasul cu ei, glumind întruna și ciocnind pahare de

bere. După care am luat un taxi și am gonit spre gară, rugându-mă să nu pierd ultimul tren spre casă.

Deși în mod normal nu-mi începeam ziua într-o cameră de hotel în New York, programul meu era la fel de aglomerat și nu mai puțin frenetic. Mă trezeam în zori și alergam, apoi mă întorceam și mă mai cuibăream puțin lângă bebelușul meu de patru luni, Leo, înainte să mă pregătesc și să țâșnesc spre birou. În sălile pline de freamăt de la Wharton, îmi rezolvam pe fugă treburile, între seminare și ședințe. Apoi goneam spre casă, pentru ca bona noastră să-și poată încheia programul la ora 18.00. Scoteam cumpărăturile din pungă, pregăteam cina și strângeam de prin casă și până și ora aceea prețioasă pe care o mai aveam până să-l pun pe Leo la culcare mi se părea zorită. Niciuna dintre aceste sarcini nu-mi lua mult timp, dar puse laolaltă, minutele acelea în care trebuia să fac ba una, ba alta, se adunau - mai ales că erau atât de puține.

010

Mă simțeam așa de ceva vreme. În timp ce trenul gonea prin întuneric, m-am acoperit cu haina ca și când ar fi fost o pătură. Complet epuizată, am realizat că trebuia să-mi dau seama dacă eram cu adevărat capabilă să fac „toate acestea“. Ca să evaluez cu acuratețe dacă era fezabil să continui pe acest drum, știam că trebuia să chibzuiesc bine. Să iau în calcul nu doar sarcinile mele obișnuite, ci și „excepțiile“ neprevăzute și suplimentare care, puse cap la cap, se iveau regulat (de exemplu, mersul la coafor, la dentist, consultațiile medicale ale lui Leo, cumpărarea cadourilor, mașina care trebuia dusă la service, îndeplinirea datoriei de jurat). În plus, trebuia să adaug nu doar listele cu sarcinile de la birou și de acasă, ci și hotărârea de a nu mă sustrage de la cina aniversară a prietenei mele sau de a-l duce pe Leo la ora de muzică pentru bebeluși, miercurea dimineața. „Toate acestea“ trebuiau să includă puțină mișcare și un număr decent de ore de somn, fiindcă fără ele

mă fac să nu arăt prea bine. Pentru „toate acestea“ trebuia să iau în calcul dacă mai aveam suficientă energie să mă bucur de momentele pe care le împărtășeam cu Leo și cu soțul meu, Rob, la finalul zilei.

Adevărata problemă cu care mă confruntam în seara aceea în tren era că *voiam* să fac totul. Îmi iubeam jobul. Nu chiar toate aspectele, dar muncisem din greu să ajung în acest punct și cercetarea și conexiunea cu oamenii prin intermediul predării îmi aduceau satisfacții mari. Îmi adoram bebelușul și soțul și nu puteam să permit ca relația cu ei să aibă de suferit. Voiam să am grijă de sănătatea mea și să fiu o prietenă bună. Și, deși nu-mi plăcea să fac treburi casnice, era important pentru mine să contribui cum se cuvine la buna funcționare a gospodăriei și a societății.

Nu era prima oară când nu-mi vedeam capul de treabă. De fapt, nu-mi aminteam să fi avut vreo perioadă în care să nu mă fi simțit prinsă într-o cursă contra cronometru, încercând să realizez cât mai multe posibil de la o oră la alta. Nu sunt singura care trece prin asta. Trăim într-o cultură setată pe productivitate într-o asemenea măsură încât să fii ocupat a dobândit statutul de simbol care semnaleză valoarea unui individ.² Dar știam, atât din experiență personală, cât și ca urmare a cercetărilor mele, că această goană *nu este deloc* plăcută.³

Da, venirea pe lume a copilului nostru îmi adusese și mai multe lucruri de făcut. Nu mai trebuia să mă ocup doar de mine și de cariera mea. Acum eram pe deplin responsabilă de supraviețuirea și bunăstarea unei alte ființe. Dar nu era vorba doar de sarcinile suplimentare pe care le presupune îngrijirea unui bebeluș. Faptul că îl vedeam crescând m-a făcut să-mi dau seama cât de repede trece timpul. Asistând la schimbările semnificative prin care trecuse Leo în doar câteva luni, mi-am dat seama cum zburau zilele. Nu voiam să pierd nimic din toate acestea doar pentru că eram

mereu pe fugă. Nu voiam să-i pierd copilăria. Nu voiam să trec prin viață gonind.

Voiam mai mult timp, dar nu doar pentru a face mai multe lucruri. Voiam mai mult timp ca să pot *încetini* lucrurile, astfel încât să pot simți orele pe care le petreceam. Când mă uitam la viața mea, voiam să mă simt fericită și nu să văd doar o imagine încețoșată. Cu fruntea pe fereastra rece, uitându-mă la lumea care gonea pe sub ochii mei, mi s-a părut deodată că soluția optimă era să renunț la tot și să mă mut pe o insulă însorită, unde lucrurile se desfășoară lent. Și să-i invit pe Leo și pe Rob să mi se alăture.

Înțelepciunea datelor

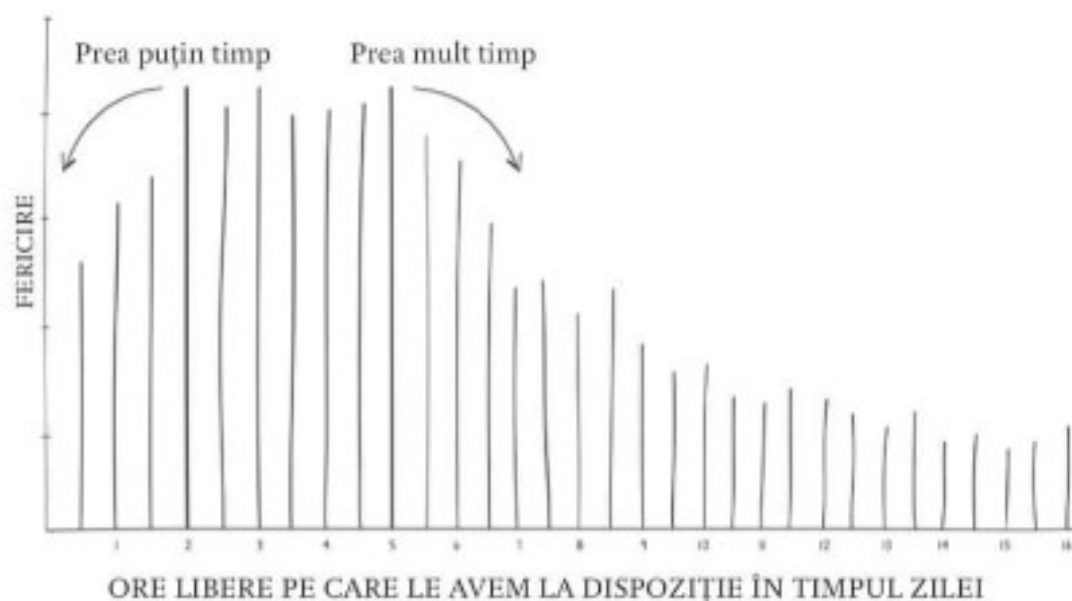
012 Ca psiholog social, caut mereu date care să-mi ofere răspunsuri la întrebările cu care mă confrunt în plan personal. (De fapt, nu glumesc decât parțial când îmi explic munca spunându-le oamenilor că mă ocup de „auto-cercetare“.) Și știam că înainte să năvălesc în biroul șefului meu, ca să-i spun că decisesem să renunț la postul de viitor profesor universitar titular, trebuia să mă gândesc bine la ce aș face dacă aș avea o grămadă de timp liber. Înainte să îl rog pe Rob să-și abandoneze cariera și să-și facă bagajele pentru plajă, trebuia să-mi dau seama dacă aș fi într-adevăr mai fericită să înlocuiesc lista lungă cu sarcini cu o listă goală. Dacă aș avea mai multe ore libere, m-aș simți mai mulțumită de viața mea?

I-am recrutat pe doi dintre colaboratorii mei preferați, Hal Hershfield și Marissa Sharif, să mă călăuzească la modul empiric prin această criză. Am găsit un set de date de analizat, care surprindea, pentru zeci de mii de americani din câmpul muncii și din afara lui, toate activitățile care

constituiau o zi obișnuită din viața lor și cât de satisfăcuți erau de existența lor. Acest set bogat de date îmi permitea să nu mă bazez pe sfaturile fiecărui individ în parte. În schimb, puteam identifica tendințe semnificative într-un grup mare de oameni, care ne-ar fi oferit o predicție mult mai certă. Aceste date provenite din American Time Use Survey⁴ aveau să ne ajute să răspundem la întrebarea presantă: care este relația dintre timpul liber pe care oamenii îl au la dispoziție în viața de zi cu zi și fericirea lor generală?⁵

Ca prim pas în analiza noastră, am calculat cât timp puteau alocă oamenii activităților benevole - lucruri pe care *doreau să le facă*.⁶ Printre acestea se numărau „să nu facă nimic”, să se relaxeze și să se uite la televizor. Tot în această categorie intrau și activitățile recreative mai dinamice, cum ar fi practicarea sportului, mersul la cinema sau la evenimente sportive. La acestea se adăugau și activitățile pur sociale, cum ar fi să petreacă timp cu prietenii și familia. Un aspect important este faptul că acest calcul al timpului disponibil *nu* a încorporat orele alocate sarcinilor obligatorii - lucrurile pe care oamenii trebuie *să le facă*. De exemplu, șirul nesfârșit de sarcini de lucru, treburi casnice, programeări la dentist și la medic, la care se adaugă comisiunile, a fost inclus în categoria activităților non-benevole, iar timpul alocat lor a fost considerat indisponibil.

Apoi am testat ce legătură este între timpul liber și satisfacția oamenilor. Rezultatele au fost revelatoare. Graficul de mai jos ilustrează tiparul sub forma unui U întors - ca un arc sau un curcubeu. Forma este interesantă pentru că sensul indicat este descendent, către nefericire la *ambele* capete ale spectrului. Asta înseamnă că nu există un singur blocaj când vorbim despre timpul liber, ci două. Dar mai întâi să explorăm partea stângă îndepărtată a graficului, care îmi reflecta nefericirea personală...



Prea puțin

Graficul indică fără dubiu că suntem mai puțin fericiți atunci când avem la dispoziție mai puțin de aproximativ două ore libere pe zi. Aceste date au confirmat că eu aveam, **014** într-adevăr, prea puțin timp. Sufeream din pricina lipsei de timp - sentimentul că ai prea puțin timp la dispoziție ca să faci tot ce ai nevoie și vrei să faci. Se pare că cei care suferă de lipsă de timp nu sunt singuri.⁷ Un sondaj național arată că aproape jumătate dintre americani declară că nu au suficient timp să facă tot ce vor să facă.⁸ Un alt sondaj arată că aproximativ jumătate dintre americani afirmă că nu simt aproape niciodată că au timp suficient și două treimi spun că întotdeauna sau uneori se simt zoriți.⁹

Deși mamele tind să fie mai private de timp decât tații și deși părinții care lucrează resimt acut lipsa timpului, *toate* tipurile de oameni se confruntă cu această problemă. Și nu doar americanii. Oameni de pe întregul glob - printre care cei din Regatul Unit, Norvegia, Germania, Canada, Australia, Brazilia, Guineea, Rusia, China, Japonia și Coreea de Sud - declară și ei că se simt zoriți și că suferă din pricina ritmului haotic al vieții și a lipsei de timp.¹⁰

Ceea ce mi-a validat suferința din seara aceea petrecută în tren a fost faptul că aceste rezultate ilustrează unul dintre motivele-cheie pentru care lipsa timpului este o problemă atât de mare: oamenii care au prea puțin timp sunt semnificativ mai puțin fericiți și mai puțin satisfăcuți în viață.¹¹ Studiile realizate de alte echipe de cercetare din multiple discipline (printre care psihologia, sociologia și economia) au arătat același lucru: lipsa timpului ne face mai deprimați, mai stresați și mai epuizați emoțional.¹² Presiunea constantă impusă de o cultură care prețuiește faptul că suntem mereu ocupați și ne zorește neîncetat are un impact emoțional.

Cu toate acestea, povestea pe care ne-au spus-o datele noastre nu se oprește aici. Partea dreaptă a graficului ne-a oferit un contrapunct neașteptat.

Prea mult

Pe lângă nefericirea de a avea prea puțin timp, curba descendentă din partea cealaltă a arcului arată că și atunci când avem timp liber mai mult de aproximativ cinci ore pe zi suntem mai puțin fericiți.¹³ Se pare că este posibil să ai prea mult timp!

Dar *de ce?* Având în vedere cât tânjeam după mai mult timp liber, cum aș fi putut să mă simt mai rău dacă aveam zile libere? După ce am început să studiez problema, mi-am dat seama că povestea prietenului meu Ben, care a leșinat din pricina stejarului otrăvitor de pe dealurile din Marin County, în California, oferă un indiciu.

Ben este un tip sclipitor, analitic și extrem de muncitor, care a concluzionat, în cele din urmă, că suferința pe care i-o provocau jocurile de culise inerente conducerii unui fond de investiții nu merita să-l țină departe de soție și cei patru copii ai lor. Nu merita nici stresul pe care îl aducea acasă în fiecare zi când se întorcea de la birou. Fiindcă avea norocul ca banii

să nu fie o problemă, Ben a decis să se pensioneze la vârsta de 39 de ani. Astfel urma să aibă timp să facă toate lucrurile pe care voise mereu să le facă, dar pe care le neglijase pentru că era ocupat cu munca: să se relaxeze cu familia, să meargă în vacanțe, să citească de plăcere și să facă multă mișcare.

Însă Ben este orientat spre obiective. Nu îi place să lenevească și ceea ce îi oferă satisfacție este productivitatea. În ciuda intenției lui de a se relaxa, faptul că avea atât de mult timp la dispoziție l-a făcut să înceapă să se frământa. Avea nevoie de un țel, așa că și-a stabilit unul.

Ben a decis să alerge la următoarea competiție Dipsea. Aceasta este cea mai veche cursă de alergare de trail din America, care se întinde din Mill Valley până în Stinson Beach, pe frumoasele promontorii din Marin County. Pe lângă faptul că zona este cunoscută pentru priveliștile sale, scările și potecile abrupte au consacrat reputația competiției

016 Dipsea drept cursă istovitoare și riscantă.

Ben s-a antrenat conștiincios luni în șir. A urmat îndeaproape programul de antrenamente pe dealuri și alergări lungi, a ridicat greutăți, a respectat dieta recomandată și a avut zile în care s-a odihnit. În ziua cursei, familia sa a venit cu pancarte scrise de mână și gustări cu care să-l întâmpine la linia de sosire. Dar nu a ajuns până acolo.

Ben a început cursa în forță, propunându-și să scoată un timp mai bun decât cel pe care și-l stabilise. Însă, după vreo 6,5 kilometri a rămas fără suflare. Efortul susținut, deshidratarea și arșița i-au venit de hac. S-a trezit cu asistenții medicali deasupra lui, discutând despre cum să-l ducă la ambulanță. Cum stătea întins printre arbuști, simțea mâncărimi pe tot corpul. Toxinele stejarului otrăvitor pe care aterizase în cădere începuseră să-și facă efectul.

Abia după ce a luat legătura cu familia lui îngrozită și a primit asigurările medicului că avea să fie bine a putut să se

amuze de întreaga situație ridicolă în care se băgase. Setat pe atingerea unor țeluri, Ben nu se simțise în largul lui să nu „facă nimic“ zile în șir. Nemulțumit de faptul că nu-și folosisese timpul în mod chibzuit, transformase ceea ce dorise să fie o activitate plăcută într-un demers a cărui finalitate era atingerea unui țel extrem. În timp ce-și revenea, Ben și-a dat seama cât de absurd fusese trăgând atât de mult pentru cursa aceea.

Deși Ben este excepțional din multe puncte de vedere, dorința lui de a realiza lucruri nu este unică. Într-un experiment ulterior pe care l-am efectuat împreună cu Hal și Marissa, am descoperit că *motivul* pentru care oamenii care au la dispoziție prea mult timp au mai puține satisfacții în viață este faptul că le lipsește sentimentul că sunt productivi.¹⁴ Dacă în copilărie ați început să simțiți că nu mai aveți stare către finalul unei veri în care nu ați avut prea multe de făcut, ați trăit ceva similar. Asemeni lui Ben, mulți oameni nu suportă să lenevească¹⁵ și sunt orientați către productivitate.¹⁶ Este important să fim cât de cât ocupați, pentru că astfel simțim că viața noastră cotidiană are un scop.¹⁷

017

Merită să remarcăm că nu este necesar să avem un serviciu plătit ca să simțim că avem un scop.¹⁸ În primul rând, voluntariatul (munca neplătită) ne oferă adesea sentimentul că avem un scop. În plus, sarcinile care trebuie îndeplinite ca să avem copii și gospodării funcționale pot aduce și ele senzația de împlinire; iar când este îndeplinită de cineva din familie, nici munca aceasta nu este plătită.¹⁹ În ultimul rând, multă lume consideră că unele activități care nu constituie în mod vădit o formă de muncă (de exemplu hobby-urile și practicarea sportului) sunt productive și aduc totodată satisfacție.²⁰ Cu toate acestea, mi-am dat seama că, în cazul meu, munca îmi aduce satisfacții semnificative.

Ținând cont de datele analizate și de experiența lui Ben după ce a decis să nu mai lucreze, am ajuns la concluzia că,

pentru mine, nu era o soluție să renunț la tot și să-mi petrec zilele relaxându-mă.

Exact cât trebuie

Tiparul din graficul nostru a fost instructiv. Ne-a arătat că mai puțin de două ore timp liber pe zi este într-adevăr prea puțin. Provoacă stres și nefericire, lucru pe care îl știam mult prea bine. Pe de altă parte, din datele analizate am aflat că mai mult de cinci ore libere pe zi este prea mult, fiindcă este sabotat sentimentul că aveți un scop. Cercetările noastre au sugerat că dacă îmi voi da demisia, voi fi probabil nefericită. Dacă aș avea prea mult timp, sigur aș găsi o altă preocupare care să-mi satisfacă nevoia de a mă simți productivă, urmând ca și această activitate să-mi provoace stres în cele din urmă. Dar orice aș ajunge să fac, nu aș utiliza abilitățile pe care mi le-am dezvoltat de-a lungul mai multor ani, într-un domeniu de care îmi pasă cu adevărat. Să ai între două și cinci ore libere pare exact cât trebuie.

018

Aceste rezultate nu mi-au validat doar experiența emoțională; mi-au oferit speranță și în cele din urmă m-au călăuzit către o decizie vitală. Numărul optim de ore libere pe zi nu era imposibil de atins. Nu era imposibil să îmi propun să găsesc două ore în fiecare zi ca să fac ce îmi aduce bucurie. Un calcul sincer dintr-o zi obișnuită arăta că eram deja destul de aproape:

- 15 minute în care mă cuibăresc în pat dimineața cu Leo;
- 25 de minute în care vorbesc cu prietena mea la telefon în timp ce mă întorc acasă pe jos de la birou;
- 30 de minute în care beau un pahar de vin și iau cina cu Rob (în mod ideal, am avea nevoie de mai multe minute, dar Leo începe să se agite și trebuie să scurtăm intervalul);
- 20 de minute calme, în care îi cânt lui Leo până adoarme.

Acestea erau 90 de minute (o oră și jumătate) din ziua mea pe care nu aș fi vrut să le petrec în niciun alt fel. Desigur, aș fi preferat să vorbesc cu prietena mea la o cafea și aș fi vrut să nu fiu distrasă de copil cât timp luam cina cu Rob. Dar aceste mici imperfecțiuni nu făceau ca momentele respective să nu se încadreze în categoria timp liber, ba chiar îmi aduceau bucurie. A fost revelator să realizez că acele două ore spre care ținteam îmi erau accesibile *fără* să trebuiască să fac vreo schimbare radicală. Da, trebuia să am grijă să fac niște mici modificări în program ca să ajung acolo. Dar puteam implementa cu ușurință niște schimbări mărunte ca să devin mai fericită. Dacă mă asiguram că nu pierdeam timpul și nu mă lăsam distrasă în orele de lucru, ca să pot fi mai productivă în acel interval, făcând ce era important pentru mine, și dacă prioritizam timpul pentru activități care mă îplineau *pe mine*, nu doar programul meu, externalizând unele sarcini astfel încât să pot petrece timp jucându-mă cu Leo, savurând și celebrând momentele de zi cu zi pe care le împărtășeam cu oamenii pe care îi iubeam... poate că le puteam face „pe toate“. Rob putea să pregătească bagajele pentru următoarea noastră vacanță.

019

A cam sosit momentul

Când venea vorba despre fericirea mea, aveam dreptate: timpul s-a dovedit a fi cea mai mare provocare a mea. Însă credeam că era vorba despre cât de mult timp aveam la dispoziție: dacă ziua ar avea mai multe ore, aș putea face tot ce voiam, aș putea realiza totul și m-aș simți mai bine. Însă, în mod interesant, segmentul plat al graficului, între două și cinci ore, sugerează că, într-un interval destul de mare, numărul de ore pe care oamenii îl au la dispoziție nu are legătură

cu fericirea lor. Este important, deoarece înseamnă că, lăsând la o parte extremele, satisfacția în viață nu depinde de cât de mult timp avem la dispoziție. Mai degrabă este vorba de *cum petrecem* timpul pe care îl avem.

Așadar, nu este necesar să ai timp berechet, ci să *faci* în așa fel încât timpul pe care îl ai să te facă să te simți mai bogat. Acest grafic mi-a clarificat ceea ce îmi fusese în mare măsură sugerat de cercetările mele: ca să fii mai fericit, timpul nu este doar o provocare, este soluția. Timpul este resursa singulară care, investită corect, poate produce o viață bună, poate chiar grozavă. Dacă știți cum să vă investiți timpul și vă implicați în ceea ce faceți, puteți fi mai fericiți. Esențial este să știți cum să alocați orele pe care le aveți ca să realizați lucrurile care contează în ultimă instanță - cele care vă vor permite să priviți în urmă spre zilele, anii și viața voastră și să vă simțiți mulțumiți și împliniți. Și să fiți pe deplin implicați în tot acel timp, astfel încât acele ore să fie fericite.

020

Accentul pus pe investirea în timp (și nu bani) poate părea ciudat venind de la cineva care și-a petrecut cariera ca profesor universitar la o facultate de administrarea afacerilor. Când predai cursuri MBA, succesul se măsoară în general în profit. Este vorba de câți bani faci și cu cât faci mai mulți, cu atât mai bine. Motivul pentru care majoritatea studenților mei urmează un MBA și își doresc o carieră în afaceri este să facă bani și, speră ei, mulți. Însă nu doar studenții mei sunt orientați spre afaceri. Într-un sondaj în care echipa mea de cercetare a întrebat mii de oameni cu variate ocupații și niveluri de venit, din întreaga țară, dacă ar prefera mai mulți bani sau mai mult timp, cei mai mulți au ales banii.²¹ Cu toate acestea, s-ar putea să nu fie alegerea potrivită.

Se spune că Henry Ford, mogulul automobilelor, ar fi remarcat: „Afacerile trebuie să aducă profit, altfel vor muri. Dar când cineva încearcă să conducă o afacere doar de

dragul profitului... afacerea va avea aceeași soartă, căci nu mai are un motiv să existe“. Acest citat ni se aplică atât nouă, ca indivizi, cât și afacerilor. În ciuda faptului că majoritatea se concentrează pe bani, adevăratul catalizator al succesului și al satisfacției în viață nu are atât legătură cu banii câștigați, cât cu timpul petrecut.²² *A existat un scop? A meritat investiția... de timp?*

De-a lungul anilor am realizat peste o duzină de studii care testau efectele concentrării asupra timpului, nu asupra banilor, ca resursă vitală. Rezultatele sunt constante și clare: se estimează că suntem mai fericiți, indiferent de câți bani sau timp avem, dacă acordăm mai multă atenție timpului. Cei care își prețuiesc mai mult timpul decât banii declară că sunt mai optimiști și mai mulțumiți de propria viață. Beneficiile pe care le aduce concentrarea pe timp provin din faptul că suntem determinați și investim cu bună știință în activități mai distractive, semnificative și în concordanță cu valorile personale. Astfel, fără să mă abat prea mult de la esența facultății mele de administrarea afacerilor, această carte *este* un ghid de investiții. Dar nu este vorba despre bani. Este vorba despre cum să investiți cea mai prețioasă resursă pe care o aveți.

021

Ore mai fericite

Cu toții avem exact același număr de ore în care să lucrăm și să ne jucăm în fiecare zi. Cu toții avem 24 de ore pe care să le distribuim cât de bine putem, iar mizele sunt mari. Orele și zilele noastre se transformă în ani și decenii și, în ultimă instanță, întreaga noastră viață este alcătuită din ele. Felul în care ne petrecem timpul definește cine suntem, amintirile pe care le prețuim și cum vom fi ținuți minte de cei pe care îi lăsăm în urmă.

Și cu toții vrem să fim fericiți. Oameni din toată lumea declară în mod consecvent că acesta este cel mai important scop al lor.²³ Nu este nici pe departe ceva nou. În secolul al XVII-lea, filosoful și matematicianul francez Blaise Pascal observa: „Toți bărbații [și presupunem că a vrut să spună că și femeile] caută fericirea. Fără excepție. Indiferent ce mijloace întrebuintează, cu toții tânjesc spre acest țel”.²⁴

Fericirea (pe care literatura din domeniul psihologiei o numește bunăstare subiectivă și este definită drept cât de pozitivi ne simțim de-a lungul zilelor și cât de satisfăcuți suntem de viață în general) contează... mult.²⁵ Și nu este un țel superficial sau frivol. Nu este vorba despre egoism și nici despre afișarea unui zâmbet sau să te prefaci că totul este nemaipomenit.

022 Această emoție de bază are un efect enorm care se răsfrânge și asupra altor aspecte. Te poate face mai rezistent, mai bun la muncă și mai generos cu oamenii din jurul tău. Decenii de studii au arătat că atunci când suntem fericiți beneficiile se resimt atât la birou, cât și în relațiile noastre (personale și profesionale).²⁶ De exemplu fericirea sporește motivația, creativitatea și rezolvarea adaptativă a problemelor - toate acestea ne pot ajuta la muncă și la depășirea momentelor dificile din afara muncii.²⁷ Ea ne face să ne placă oamenii mai mult și să fim plăcuți mai mult de alții. Ne face mai drăguți, ne face să spunem și să facem lucruri bune și să îi ajutăm pe cei din jur.

Fericirea este *bună* și pentru noi. Ne stimulează sistemul imunitar, ne crește rezistența la durere, ne ajută corpul să răspundă mai bine la factori de stres fiziologic și este un predictor semnificativ al longevității. Toate aceste studii oferă dovezi empirice indubitabile că fericirea este vitală ca să ducem o viață mai îndelungată și mai bună. Așadar, nu numai că *vrem* cu toții să fim fericiți, ci *ar trebui* să ne dorim să fim astfel.