

## Tens un nou missatge :)

*Ens preocupem més de viure molt que de viure bé, tot i que cadascú té a les seves mans el viure bé, però ningú és amo de viure molt*

### Aquella mania compulsiva de revisar missatges

Suposo que molts convindrem que en el marc d'aquesta societat de la informació vivim pendents d'un irrefrenable desig per comprovar els nous missatges entrants; em confesso pecador (de moment!). D'aparells no ens en manquen (*smartphones*, *tablets*, ordinadors), les xarxes socials són cada cop més presents a les nostres vides, i, per més ?inri?, els ?emoticonos? són un nou llenguatge de comunicació.

Amb tot, cal malfiar-se a vegades d'aquell que sempre et diu ?estic molt i molt atabalat, no tinc temps per a res...? Per què ho dic? Probablement en alguns casos traspua el fet que atendre compulsivament missatges i tractar de fer al mateix temps altres coses, limita la nostra capacitat de concentració. Ras i curt, les interrupcions de trucades, de missatges inútils o inofensius treuen punts del coeficient intel·lectual i generen una sensació de cansament. I d'això vull parlar avui, d'aprofitar realment el temps.

### Alguns consells, tot i que ?només sé que no sé res?

D'entrada, segurament, cal eliminar precisament aquelles coses que ens fan malgastar i consumir temps sense solta ni volta, per contra, seria bo filtrar correus, tractar de revisar els correus electrònics només dues vegades al dia, saber traspasar responsabilitats i eliminar reunions innecessàries... Fa uns dies llegia un informe que declamava com el 15% de temps col·lectiu d'una organització es perd per comitès sense valor i la majoria de les vegades fruit de que les reunions estan insuficientment preparades.

Reconec que potser és complicat aplicar tots els anteriors consells per a molts mortals però us en deixo dos que poden ser d'enormes resultats i de molta facilitat aplicar-los. Un té a veure amb un economista italià del segle XIX, Pareto i del seu principi 80/20, que si bé de ben segur alguns ja coneixeu en el marc de l'anàlisi de les desigualtats, a banda de l'economia i la política, el principi ha estat utilitzat també en altres àrees, per exemple, la gestió del temps. Com? En el fons podríem dir que el 80% dels resultats els aconseguim amb el 20% del nostre esforç o activitats. Per tant, un s'hauria de preguntar: quin és el 20% de les coses que ens aporten el 80% dels resultats.

I en segon lloc, l'altre suggeriment té a veure amb el fet que tenim temps suficient i moltes vegades no el sabem utilitzar. La Llei de Parkinson diu que ?una tasca tindrà una importància i complexitat de forma inversament proporcional al temps per realitzar-la". És a dir, quan tenim molts dies per fer una tasca correm el risc de divagar i d'anlentir-la més del compte perquè tenim temps..., mentre quan només tenim 24h anem al gra i enfoquem.

En definitiva, si seguim una certa dieta hipoinformativa, retallem hores innecessàries i ens concentrem, de ben segur serem més eficients, més feliços i tindrem més temps personal per dedicar-lo, per exemple, als demés.

No és una recepta senzilla, però indefectiblement és necessari posar-nos-hi, ja que com deia Sèneca: ?ens preocupem més de viure molt que de viure bé, tot i que cadascú té a les seves mans el viure bé, però ningú és amo de viure molt?.

