

Editorial

"Cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é..."

Caetano Veloso

Gerenciar-se é como gerenciar o universo. Perceber-se, à primeira vista, é conhecer a harmonia. No exato momento em que você tomar consciência da sua força interior e da sua capacidade de promover mudanças positivas no ambiente que o cerca, estará apto a encarar novos desafios.

Em tempo de Páscoa, tempo de renascimento, reflexão, amor e alegrias, os textos selecionados contemplam os temas de motivação e gratidão, tão importantes, mas que às vezes são esquecidos ou desprezados por nós no nosso cotidiano. Que eles contribuam para o seu crescimento pessoal e profissional.

Feliz Páscoa!

Equipe da E/SUBG/CRH/GDRH

O poder da gratidão

Você se lembra de agradecer pela graça de um novo dia? Pela graça da respiração? Pela dádiva do alimento que está prestes a ingerir? Pela sua saúde e boa disposição para o trabalho? Pelo abraço que recebe das pessoas queridas? Pelo sol que ilumina seus dias e pela lua que encanta suas noites? Pela chuva mansa que o faz adormecer? Pelo cantar do passarinho e pelo sorriso da criança? Além desses agradecimentos, pelas coisas que nem achamos ser preciso dar graças, existe aquele outro tipo de gratidão: o agradecimento aos funcionários pela dedicação e o muito obrigado aos clientes pela preferência. Esse segundo tipo de agradecimento é considerado necessário e imprescindível ao bom andamento de nossos negócios. De fato, é difícil de imaginar um ambiente de trabalho sem a cortesia mínima do muito obrigado pelo desempenho dos colaboradores e sem um robusto pós-venda, isto é, acompanhamento da utilização dos produtos ou serviços até a certeza da satisfação total do cliente.

Robert Emmons, professor de psicologia na Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, desenvolveu uma pesquisa nessa área e descobriu que "a gratidão é um fenômeno profundo e complexo que desempenha um papel crucial na felicidade humana. É, literalmente, uma das poucas coisas que podem mudar de forma mensurável a vida das pessoas". Seus estudos comprovam, de forma científica, que o cultivo da gratidão faz com que as pessoas obtenham benefícios em várias áreas da vida: psicológica, física e interpessoal. Ele verificou que a pessoa que faz da gratidão uma prática constante parece ser mais feliz e é considerada como uma melhor companhia.

Por mais incrível que pareça, a gratidão mais necessária, ou seja, o agradecimento pela graça da vida, é também uma das mais esquecidas. A pressa e agitação atual impedem que tenhamos uma consciência mais ampla

da dádiva que é a própria vida—o simples estar vivo. Essa dádiva vem do Supremo Doador. As diversas tradições religiosas estão baseadas no louvor a Deus e no agradecimento constante pela graça da vida. As religiões salientam as virtudes, tais como, a lealdade, o agradecimento pelos favores recebidos, a caridade, a justiça, a verdade e a honestidade. O apóstolo Paulo recomenda que é preciso fazer orações e súplicas em ação de graças e que "em tudo é necessário dar graças". E Buda, exorta seus seguidores da seguinte forma: "Vamos nos erguer e ser gratos, porque, se não aprendermos muito hoje, pelo menos aprenderemos um pouco, e se não aprendermos um pouco, pelo menos não ficaremos doentes, e se ficarmos doentes, pelo menos não morreremos; por isso, sejamos todos gratos". Einstein dizia que precisava se lembrar centenas de vezes por dia, do quanto dependia das outras pessoas. Nós também devemos nos lembrar centenas de vezes por dia do quanto somos gratos a Deus, a nossos familiares, a nossos amigos e a nossos clientes—devemos renovar constantemente a consciência do quanto dependemos do Criador e das criaturas. Voltando aos estudos de Robert Emmons: "Demonstramos, com a nossa pesquisa, que a gratidão está positivamente relacionada a resultados cruciais, como satisfação com a vida, vitalidade, felicidade, auto-estima, otimismo, esperança, empatia e vontade de dar apoio emocional palpável às pessoas, enquanto a ingratidão está relacionada com ansiedade, depressão, inveja, materialismo e solidão".



Ômar Souki

é escritor, conferencista, professor da FGV, consultor e Ph.D. em comunicação pela Universidade de Ohio. Contato para palestras e treinamentos: www.souki.com.br, omar@souki.com.br



O motivo faz toda a diferença

A razão pela qual realizamos uma tarefa é o que determina a qualidade e a persistência com a qual a desenvolvemos

Por Karen Jardzowski

Muitas vezes, temos dificuldades para continuar lutando por um sonho, uma meta e, até mesmo, pela finalização de uma simples tarefa. E parece que, à medida que as dificuldades vão aparecendo, damos menos importância para um objetivo que até pouco tempo fazia nossos olhos brilharem. Mas por que isso acontece?

Estava tentando encontrar respostas para essa pergunta e lembrei de uma das fábulas de Esopo, *A lebre e o cão de caça*, que faz uma excelente analogia para entendermos essa questão. Essa fábula conta que, certa vez, um cão de caça, depois de obrigar uma lebre a sair de sua toca, parou a caçada de repente, logo após uma longa perseguição. Um pastor de cabras, vendo-o parar, ridicularizou-o dizendo:

— Aquele pequeno animal é muito melhor corredor que você.

E o cão de caça respondeu:

— Você não vê a diferença que existe entre nós? Eu estava correndo apenas para conseguir um jantar, mas a lebre corria para salvar sua vida.

Você é responsável – Na fábula, fica muito claro qual é a resposta para a pergunta que fiz no início deste texto: o motivo pelo qual realizamos uma tarefa é o que determina a qualidade com a qual a desenvolvemos e também a persistência que temos para finalizá-la. Seja uma simples tarefa, uma pequena ou grande meta ou, até mesmo, o maior sonho de nossa vida. Mas as pessoas não pensam nisso, pelo contrário, quando as coisas vão mal, saem por aí dizendo que estão desmotivadas e, quase sempre, terceirizando a culpa pela falta de motivação.

Essas pessoas esquecem que elas são as responsáveis por estarem motivadas ou não, afinal, motivação é o conjunto de razões que levam o indivíduo a agir, é aquilo que o

impulsiona de dentro para fora. Sendo assim, ninguém pode motivar ninguém. Cada um deve ser responsável pela sua motivação. Os outros podem apenas estimular você, mas não motivar.

Então, comece a pensar de verdade em sua vida. Reflita, por exemplo, sobre o motivo pelo qual você sai de sua cama todos os dias pela manhã. É só para garantir seu sustento? Ou você o faz por algo maior? Quais são suas verdadeiras paixões? Infelizmente, não é muito comum encontrar pessoas que fazem essa análise. Algumas, por pura falta de consciência da importância dessa pausa, vão vivendo como se fossem robzinhos, repetindo todos os dias as mesmas ações e tendo, obviamente, sempre as mesmas reações. Outras talvez por medo de encontrar respostas que não façam sentido e, nesse caso, constatar a necessidade de mudanças imediatas.

Se você se identificou com a primeira possibilidade, ótimo. Já sabe da importância de fazer essa pausa, então coloque isso em prática agora. Mas, se a segunda hipótese é a que condiz com sua realidade, não tenha medo. Por mais que descubra que o que faz hoje não tem tanto sentido para o presente e futuro de sua vida, lembre-se de que você sempre poderá planejar e realizar mudanças. Então, tenha coragem de se questionar. Não passe a vida inteira se lamentando, dizendo que está desmotivado, que não gosta do trabalho que faz. Assuma a responsabilidade e planeje as mudanças que forem necessárias para que, a longo prazo, você veja sentido no que faz.

A maneira como administramos nosso tempo, como nos autodesenvolvemos, como nos planejamos e o que efetivamente fazemos é que definirá como seremos no futuro

Seu futuro você depende do presente – Independentemente de qual seja sua situação, lembre-se de que seu futuro depende do agora. É engraçado como a maioria das pessoas (até mesmo eu) tem dificuldades para fazer essa relação entre o futuro e o presente. Já reparou como é comum desejarmos algo para daqui um, dois ou três anos, mas não fazermos nada agora para conseguir o que queremos?

Há pessoas, por exemplo, que desejam um cargo de liderança na empresa, porém nunca participaram de um treinamento sobre gestão estratégica, de pessoas, etc. Outro exemplo típico é querer emagrecer no verão, mas continuar comendo bastante no inverno e não fazer exercícios. Se você analisar, certamente encontrará algo em sua vida que deseja muito para o futuro, mas não tem feito nada no presente para conseguir.

Isso parece tão claro, mas na prática temos dificuldades para entender que tudo o que fizemos agora está diretamente relacionado ao nosso futuro. A maneira como administramos nosso tempo, como nos autodesenvolvemos, como nos planejamos e o que efetivamente fazemos é que definirá como seremos no futuro.

Há um texto do Ralph Marston, um sábio que tem seus textos publicados todos os meses nesta revista, que trata de forma muito interessante desse assunto. No texto *Seu futuro você*, ele diz o seguinte: “Viva cada momento como se alguém estivesse o observando, porque alguém está realmente olhando, alguém que pode causar sua desgraça e ruína ou realizar seus maiores sonhos. Viva de forma que a pessoa que você se tornará no futuro possa olhar para trás com gratidão e admiração pelo que ela é”.

8 perguntas para encontrar seus motivos – No livro *Os 12 fatores para chegar ao topo da carreira*, os autores trazem algumas questões fundamentais para ajudar as pessoas a descobrirem quais são suas verdadeiras paixões, ou seja, os motivos que realmente fazem a diferença em suas vidas. Eles recomendam que as pessoas sejam bem específicas na identificação de suas paixões e, depois, empenhem-se na realização de seus desejos. Além disso, explicam que, para conseguir essas respostas, é preciso responder as seguintes perguntas:

1. O que é importante para você?
2. O que faz seu coração bater mais forte?
3. O que o deixa feliz?
4. Em que coisas você está sempre pensando?
5. Como você passaria seu tempo se não tivesse de ganhar dinheiro?
6. O que você gosta de fazer?
7. O que você sempre quis fazer?
8. Que “música” existe aí dentro que você quer que saia antes de morrer?

Depois de responder essas questões, os autores recomendam que as pessoas sigam três passos:

1. Anotem num pedaço de papel todas as respostas possíveis para cada uma das perguntas anteriores. Escrevam qualquer coisa, mesmo o que parecer sem importância.
2. Destaquem cinco ou sete itens que mais lhe interessarem.
3. Avaliem e escolham com o coração uma ou duas que valham seu tempo e trabalho. A escolha final deve trazer os melhores resultados.

No topo do mundo

Vá em frente. Seja feliz agora. Não há por que economizar sua felicidade para o futuro. Ser feliz agora não significa que você não possa ser feliz no futuro. Na verdade, ser realmente feliz aumenta suas chances de continuar feliz.

Não existe um motivo para esperar as coisas melhorarem. Muitas pessoas, com muito menos do que você, são felizes. Aliás, as coisas provavelmente nunca vão melhorar se você não melhorá-las.

Ser feliz não significa ser frívolo. Você pode estar alegre e ainda ser sério e disciplinado. Ser feliz tem mais a ver com aproveitar onde você está e o que está fazendo, em vez de lutar contra isso. E já sabemos que tudo que é feito com alegria é feito melhor.

A felicidade é um estado de espírito, uma atitude que você pode tomar sempre que quiser. Existem muitas coisas que você terá de fazer hoje. Faça-as com alegria e veja se essas tarefas não ficam mais fáceis e se os seus resultados não melhoram. Vá em frente. Levante a cabeça e sorria. Escolha viver com alegria e você estará no topo do mundo.

Ralph Marston

