

"A fé e a nossa perseverança despertam o otimismo, que conduz à vitória final."

Tamires

CRESCER

Ano VI - Nº 227 • 10 de junho de 2009

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da  **TECNOLENS**
O Laboratório da Sua Ótica

Não tenha medo, acredite que dará certo!

Até mesmo as pessoas otimistas por natureza se sentem culpadas, algumas vezes, por manter o alto-astral em um contexto aparentemente caótico. De fato, estamos enfrentando grandes desafios. Há uma distância perigosa entre ricos e pobres. Ainda prevalece a mentalidade de que para um ganhar o outro precisa perder. Até parece que a atitude ganha-ganha não funciona – para que eu ganhe não é preciso que o outro perca, podemos ambos ganhar.

Também existem pessoas que até gostariam de ser mais otimistas, mas diante da aparente perversidade do mundo acham que não é possível. Elas se perguntam: “Será que posso ter expectativas positivas perante tantos desastres e conflitos?”. Então, fora os otimistas convictos como eu, podemos identificar, pelo menos, três outros tipos de pessoas:

- As que têm medo do otimismo.
- As que são otimistas, mas se sentem culpadas.
- As que gostariam de ser mais otimistas, porém não sabem como.

Foque na solução

É comum ouvirmos: “É perigoso ser otimista”, “Quer dizer que, mesmo que tudo esteja errado: a corrupção na política, violência, miséria, poluição desenfreada entre outros, você acha que tudo está bem?” e “Isso me cheira mais a irresponsabilidade e falta de compromisso”. Essas frases refletem a postura de pessoas que confundem otimismo com alienação. Elas têm medo dele porque não o conhecem.

No entanto, não é preciso se amedrontar com o otimismo, pois ele não indica fuga da realidade. Pelo contrário, uma atitude positiva diante da vida

aumenta nossas possibilidades de resolver problemas. O otimista não ignora as dificuldades e crises, apenas acredita que existe solução. Esse foco na solução, e não no problema, é a característica básica de toda liderança. Para ser líder, em qualquer situação, seja na vida, negócios ou política, é importante que a pessoa seja otimista.

Se você não adota uma expectativa positiva logo pela manhã, não consegue enfrentar seu dia, pois desanima, pára e enfraquece. Inúmeras pesquisas comprovam que o otimismo é fonte de saúde. Norman Cousins, um médico americano, constatou que estava com uma doença incurável. Como seus exames detectaram que ele teria apenas seis meses de vida, dedicou-se a fazer só o que gostava: viajar, assistir comédias e soltar boas gargalhadas.

Após os seis meses, ele refez os exames e verificou que estava completamente curado. O seu otimismo e alegria foram os responsáveis por sua cura. Cousins escreveu o livro *A Força Curadora da Mente*, no qual explica como o otimismo teve um papel fundamental no fortalecimento de seu sistema imunológico.

3 dicas para ser mais otimista

Estudos realizados na Universidade de Harvard comprovaram que os pessimistas são mais propensos a doenças. Constatou-se que eles tendem a ser mais passivos, mais lentos para tomar decisões e assumir as rédeas das crises. Por isso, vivenciam mais dificuldades durante a vida que os otimistas. Portanto, a pergunta óbvia é: como ser mais otimista? Confira três dicas.

1. Mude sua forma de explicar os desafios.

Por exemplo: ao perder um texto

que acabou de digitar, não diga “estou perdido”, “que desgraça” ou “isso sempre acontece comigo”. Pelo contrário, respire fundo e fale para você: “Sim, isso é frustrante e estou chateado, mas posso agora escrever algo melhor ainda”. Dê significados positivos até mesmo às coisas que são aparentemente desagradáveis. Lembre-se de que toda moeda tem dois lados.

2. Mude seu padrão de pensamento.

Existem alguns pensamentos comuns que devem ser mudados, como: “Será que vou conseguir chegar a tempo hoje?”, “Será que serei assaltado no ônibus?” e “Acho que será difícil vender para aquele cliente”. Mude para: “Hoje, vou chegar dez minutos antes do meu compromisso”, “Este dia trará surpresas agradáveis para mim”, “Estou preparado para encantar meus clientes”, etc.

3. Procure conviver mais com pessoas otimistas.

Seja mais cuidadoso ao escolher suas companhias. Sempre que possível evite pessoas que só sabem reclamar. Observe à sua volta e identifique aquelas que estão mais dispostas e felizes. Aproxime-se delas e sinta a irradiação positiva que emana dos otimistas convictos. Deixe-se contaminar pelo otimismo. É bom para a saúde e melhor ainda para seus resultados.ros limões em gostosas limonadas.

Ômar Souki

Ph. D. em comunicação pela Ohio University, é conferencista e autor de 22 livros. Prima por seu interesse, dedicação e foco na melhoria contínua das pessoas e empresas.