A Ansiedade e o Medo do Futuro

  Qual a Relação Entre o Sucesso e a Ansiedade? Por Que Tememos a Felicidade? Para Que Nos Serve Nosso Passado?   Você já reparou que quando as coisas estão indo muito bem, algumas pessoas logo começam a imaginar que algo vai acabar dando errado? Já percebeu que quando estamos felizes com alguma coisa, imediatamente pensamos que não devemos comemorar muito porque isso pode “dar azar” e os momentos felizes logo irem embora? É o caso de alguns casais, onde às vezes a esposa está feliz e o marido acaba ficando “emburrado” com essa felicidade da esposa. Ou quando o marido está muito “assanhado” e, imediatamente, a esposa imagina que ele a está traindo. Às vezes é uma filha – ou um filho – que está muito alegre e você, como pai ou mãe, começa a imaginar que exista algo de errado como ele – ou com ela. Você notou que quando não temos grandes preocupações nas nossas vidas fazemos de tudo para criar problemas a fim de nos preocupar? Por que muitas pessoas não acreditam ser merecedoras de um pouco de felicidade? Por que sempre achamos de algo de pior vai acontecer conosco? Por que quando nossa empresa vai bem no início do ano achamos que o segundo semestre será ruim? Por que tudo isso acontece? Estudiosos do comportamento humano vêm estudando esse assunto e muitos acreditam ser fruto de nossa baixa auto-estima, a qual nos leva acreditar que não somos merecedores de nada que seja bom. Ou seja, alguns de nós não nos damos o direito – nem aos outros – de sermos felizes. Nossa baixa auto-estima nos traz sentimento de culpa quando nos sentimos felizes, dizendo para nós mesmos: _ como podemos nos sentir felizes num mundo tão violento e desigual? As causas da baixa auto-estima dos adultos podem estar presentes numa educação repressora e punitiva na infância ou mesmo em outras experiências negativas. É importante que tomemos consciência de que a baixa auto-estima nos retira a idéia de que somos merecedores de momentos felizes, de alegria, bem estar, de uma família feliz e de sucesso profissional. Durante os anos em que eu ocupava o cargo de Gerente de Vendas, em minhas visitas de treinamento de campo aos vendedores encontrei-me com vários clientes varejistas. E, ao perguntar-lhes como iam suas vendas, muitos deles demonstravam sua baixa auto-estima me respondendo: _ “esse mês está bom demais e isso é preocupante, porque eu não sei se vai ser assim no mês que vem”.   Em função disso, a maioria de nós não se entrega ao prazer, aos momentos alegres e de felicidade. Quando as pessoas se punem o tempo todo, direta ou indiretamente elas acabam punindo também os outros ao seu redor. Diante disso, eu acredito firmemente que as pessoas deveriam dar uma chance ao seu próprio sucesso, pois na maioria das vezes ele aparece quando estamos felizes e com auto-estima em alta. Por isso, devemos olhar para dentro e ver quanta coisa boa já conquistamos até agora nas nossas vidas. Dessa forma, o passado deve servir apenas para nos inspirar justo no momento em que fomos vitoriosos, pois a inspiração nos alimenta e nos reforça para o momento presente. Você já percebeu que todas as vezes que estava deprimido, preocupado ou triste muitos nem queriam ficar perto de você? Foi necessário você resolver primeiro seus problemas e depois obter o sucesso. Isso ocorre porque o sucesso quer ser recebido com saúde, alegria e otimismo. Portanto, chegou a hora de saborear as suas vitórias.

Sobre o Autor

  Professor, consultor e palestrante. Articulista do Jornal do Commercio (RJ) e co-autor do livro: "Trabalho e Vida Pessoal - 50 Contos Selecionados" (Ed. Qualytimark, Rio de Janeiro, 2001). Por mais de 20 anos treinou equipes de Atendentes, Supervisores e Gerentes de Vendas, Marketing e Administração em várias empresas multinacionais de bens de consumo e de serviços. Elaborou o curso de “Gestão Empresarial” e atualmente ministra palestras e treinamentos “in Company” nas áreas de Marketing, Administração, Técnicas de Atendimento ao Cliente, Secretariado e Recursos Humanos. Graduado em Administração de Empresas, especialista em Marketing e Gestão Empresarial, com MBA em Marketing no Mercado Globalizado e complementação pedagógica. Contatos: jcss_sc@click21.com.br (21) 2233-1762 / (21) 9423-9433 www.profigestao.blogspot.com http://br.linkedin.com/pub/julio-cesar-s-santos/25/544/1b8

Source: http://www.artigopt.com