

Como conviver com a impaciência

Começo fazendo um aviso: o nosso objetivo é demonstrar diversas situações, em que muitas delas acontecem sem termos consciência ou que não achamos importante. Também pode ocorrer de nos lembrarmos do que as outras pessoas fazem. Espero que você saia da sua rotina mental e consiga ter novos pensamentos e novas ambições.

Veremos diversos exemplos, vários deles bem sutis, de como afastamos ou atraímos as pessoas por meio do nosso comportamento, ações e palavras.

Primeiramente, farei um convite: desejo que você se abra para a busca do autoconhecimento. Nem sempre isso será fácil e prazeroso... Muitas vezes iremos nos deparar com situações aparentemente normais, mas podem nos prejudicar de alguma forma. Este é o caso, por exemplo, do Maurício. Ele é desenvolvedor e trabalha na empresa Fox Systems, focada no desenvolvimento de soluções para a área bancária.

O Maurício trabalha num time com outras oito pessoas e tem um bom relacionamento com seus colegas. Eles sempre saem para almoçar, conversam sobre as séries do momento e tudo vai bem até que chegue o pedido de ajustes ou correções em um projeto. Ele considera o retrabalho como uma das piores coisas que pode acontecer no trabalho.

Uma das funções do Maurício é fazer análise de dados. Ele precisa apresentar um relatório até o quinto dia útil de cada mês que será entregue ao seu chefe. Para elaborar o relatório, ele precisa receber da Luísa - da área de vendas - um relatório com as vendas do mês anterior. Ela atrasa a entrega desse relatório, o que acaba atrasando o trabalho de Maurício.

Ele se enfurece e critica a colega, recriminando-a por não cumprir com os prazos e as responsabilidades. Maurício tece críticas à colega, sem compreender o fluxo do trabalho da Luísa e as ordens que ela recebe... Ela atrasou a entrega do relatório, porque surgiu um problema inesperado na área de vendas e acabou priorizando a resolução do assunto.

Veja outra situação que o Maurício passou, ele comprou um celular pela internet e sua encomenda não chegou na data esperada... Ele fez uma reclamação no site da empresa, nas redes sociais e até no Reclame Aqui. No entanto, Maurício não se atentou que a empresa tem um convênio com os Correios, que estavam em greve neste período. Se o Maurício tivesse prestado atenção ao detalhe, saberia que seu produto demoraria para chegar e não iria desperdiçar tempo - além de energia - fazendo reclamações.

Moral da história: antes de se inteirar sobre o que aconteceu, ele partiu do princípio que a Luísa não liga para o trabalho dele e o prejudicou. Ele também deduziu que a empresa que vendeu o celular não é séria, "onde já se viu não entregar o produto no prazo estabelecido?"

Será que isso fez bem para o Maurício? Não, em vez disso, gerou um mal estar entre Luísa e ele. Quanto mais o Maurício tem reações impulsivas, a tendência é que ele se torne cada vez mais impaciente, e quem gosta de conviver/trabalhar com uma pessoa impaciente?

Então, vamos sugerir algumas coisas para o Maurício tentar melhorar. Ele pode tentar descobrir o porquê de ser tão impaciente. Imagine a seguinte situação: geralmente o Maurício fica nervoso por esperar pelo início de uma reunião importante, ou quando ele realiza várias tarefas simultaneamente e fica sem tempo. "Respondo e-mails dos clientes ou vejo as prioridades dos bugs?", ele se pergunta.

As pessoas perdem facilmente a paciência esperando o fim do dia ou que os minutos importantes do dia cheguem rapidamente. Isto é uma ilusão... Para ajudar o Maurício (e todos que se identificaram com esse tipo de situação) fica a

dica:

Quando o Maurício estiver muito ocupado, ele tem a opção de criar listas usando diversos aplicativos:

- [Trello \(https://trello.com/\)](https://trello.com/).
- [Google Keep \(https://www.google.com.br/keep/\)](https://www.google.com.br/keep/) (bloco de notas do Google que funciona tanto no desktop como aplicativo)

Ele também pode anotar suas tarefas numa caderneta. Ao fazer muitas coisas ao mesmo tempo, o ideal é criar uma lista de afazeres para tentar organizar as ações que devem ser feitas. Isso pode ajudar a diminuir a sensação de estar pressionado.

No curso [Hábitos \(https://www.alura.com.br/curso-online-habitos\)](https://www.alura.com.br/curso-online-habitos) da plataforma Alura, falamos mais profundamente sobre isso.

Organize as tarefas, separando-as e fazendo-as **uma por vez**, sem que chegue o momento de ansiedade por querer algo para se ocupar. Delegue as responsabilidades a outras pessoas se puder; Esta é uma tarefa que testará sua paciência.

Talvez esse exercício seja difícil para a maioria das pessoas, mas isso é esperado. Não é necessário mudar da água para o vinho, de um instante para o outro, mas lembre-se que o primeiro passo é **ganhar a consciência**. Ficou chateado com algo ou alguém? Tudo bem, é correto se sentir assim, mas quando pensar em reclamar, faça as perguntas: por que isso aconteceu? Ou por que ele fez isso? Isso pode te ajudar a entender o outro lado da situação e propicia a busca de soluções, ao invés de se focar em reclamações e críticas.