

As 10 regras de Bom Viver

 Olá a todos ! Ora bem... Na sequência do artigo que escrevi previamente - "Inteligência Emocional vs Inteligência Racional" - achei que devia complementá-lo um pouco mais com outras ideias, que funcionam como regras de "bom viver". E por regras de "bom viver", entendo um conjunto de regras que se aplicadas devidamente, permitem a qualquer um de nós, dispôr de uma vida mais saudável e de melhor envolvimento social com todos os outros. É o que queremos todos, certo ?... Em tempos, li um livro interessante na área da Inteligência Emocional (na altura aconselhado pelo formador do curso onde participei), que retrata o assunto deste artigo. O autor (não me recordo o nome, mas se necessário, indicarei o livro e o autor, a pedido) nesse livro, descreve um conjunto de regras, no domínio das áreas de Desenvolvimento Pessoal, Auto-Ajuda, Inteligência Emocional e semelhantes. Essas regras designam-se por regras de "Bom Viver". Sentindo eu a curiosidade desse lado, passo então a enunciar dez regras que considero relevantes e interessantes :

1ª Regra - "Eu rodeio-me do amor da minha família e amigos..." A família e os amigos são o melhor que podemos ter. O ser humano é um ser social. E como ser social precisa de se relacionar e sentir emoções com outros. Quem não quer ter amigos ? Os amigos, os verdadeiros amigos, são aqueles que estão lá para nos apoiar quando tudo é negro e doloroso. Não são os bons momentos. Esses são os verdadeiros amigos com quem podemos contar, felizmente. Felizmente mesmo. A família representa os nossos entes queridos. O nosso sangue. Acima dos amigos (que me perdoem eles), para mim, está a família, aqueles com quem nos relacionamos mais directamente e intensivamente, desde sempre; muito. Eles sempre estiveram lá. Os amigos vieram depois. Infelizmente, muitos de nós temos uma boa relação com os nossos familiares, isto é, se calhar fazemos o esforço para estabelecer contactos e ficamos cada vez mais afastados. Nem precisa de ser fisicamente. Muitas vezes, na mesma casa, eles conseguem estar juntos fisicamente e afastados psicologicamente. Isto é mau e não deveria acontecer. Cada um de nós tem as suas razões certamente e eu sei que nem tudo é um mar de rosas", sim eu sei, mas existe aquele exemplo que descrevi e que acontece com grande frequência em muitos lares !

2ª Regra - "Eu dou valor ao que tenho..." Pois... "Agora dou mais valor porque perdi o que tinha". Tanto de nós, já pensamos ou dissemos isto. Tivemos algo ou alguém importante conosco, na altura não demos a devida importância, assumiu-se como algo estável e imutável, mas eis que o elo quebrou-se, houve afastamento e agora só existe emocionalmente frustração e arrependimento. De uma vez por todas, vamos lá dar valor ao que temos, sem excepções nenhuma e ficarmos gratos por isso. Temos o exemplo das relações. Muitas vezes não damos importância a uma pessoa que está ao nosso lado. O devido valor. E mais tarde, quando já não a temos, arrependemo-nos. Vamos abrir os olhos e dar o devido valor a tudo o que temos !

3ª Regra - "Eu sou optimista e consigo pintar um arco-íris na minha vida..." Lembrem-se do artigo de Inteligência Emocional ? Um ser emocionalmente inteligente possui também a virtude de ser optimista. Porque quando se pensa positivo, mais claramente se vislumbram as oportunidades e conseguimos pensar, sentir e agir adequadamente. Agora, quando vemos tudo negro, tudo mau e sem valor, é impossível vislumbrar algo de bom. Completamente. É preciso sair desse enquadramento negro e começar a pensar mais positivo, acreditar que as coisas podem acontecer. E se não acontecerem, deixem lá, haver mais oportunidades certamente. É levantar e seguir de novo !

4ª Regra - "Eu sei definir e concretizar os meus objectivos..." Uma pessoa precisa de ter objectivos para se poder orientar e sentir-se apreciada e motivada. Ninguém consegue viver bem sem objectivos. E não basta defini-los. É preciso também concretizá-los. Mas calma, não vamos exagerar e transformar tudo em objectivos senão passamos a governar a nossa vida como se fossemos um autómato. Isso não ! O que normalmente fazemos é traçar objectivos mais abrangentes, definir um prazo e passos para o executar. Simples, só isso. Depois, no fim desse prazo, o objectivo ou foi cumprido ou não foi. E se não foi cumprido há que tentar perceber porquê e aprender com isso. Quer um exemplo ? Por exemplo... eu vou definir como objectivo que todas as semanas tenho que ir ao ginásio pelo menos duas vezes, para benefícios de saúde. Porque não ?

5ª Regra - "Eu não sou de queixumes nem de autocomiseração..." "Aí coitadinho de mim (blá blá blá)..." "Eu não tenho culpa, se não tivesse acontecido isto e aquilo (blá blá blá)..." "Sou uma porcaria... não valho nada... Nem devia ter nascido (blá blá blá)..." Parem! Parem com estas frases! Existem pessoas especialistas (com certificado e tudo) neste assunto. Isto não ajuda nada e só revela pouca auto-estima. Lembrem-se do artigo da Inteligência Emocional ?... Em vez de termos pena de nós próprios, que revela só fraqueza e desperdício de tempo e oportunidades, em vez de estarmos sempre a queixar por isto ou por aquilo, vamos parar primeiro e pensar : "Mas porque é que me estou a queixar?", "Vale a pena eu estar assim?". Acho que já descobriu as respostas !...

6ª Regra - "Eu não sou arrogante nem orgulhoso..." A humildade é o caminho para um maior sucesso. Porquê ? Porque se eu julgar que sou o maior, que sei tudo e que os outros não me ajudam em nada, nunca poderei evoluir mais. Ficarei sempre preso e atolado num dado nível mental e intelectual. E para além disso, cria um mau relacionamento com os outros. Logo minhas amigas e amigos, toca a pegar nesta frase e repeti-la inúmeras vezes até assimilarem bem o significado !

7ª Regra - "Eu vivo cada dia como se fosse o último..." Princípio, meio e fim. Ninguém escapa a estas três fases da vida. E quando estiverem na fase final, querem estar na posição de : "Eu devia ter feito isto e aquilo. Devia ter vivido mais..." ? Não. Não mesmo. Ninguém quer estar, acho. E depois já é tarde. Isso é triste. O que quero dizer com esta frase é que se deve tentar viver mais e pode-se fazer muita coisa por isso! E não nos podemos agarrar a qualquer coisa do dinheiro. Há mil e uma maneiras de nos podermos divertir,

sem ter que gastar rios de dinheiro. Certo ? Certo! Está na altura de arranjar por exemplo uns "hobbies", algo que goste e que possa ocupar o seu tempo livre de maneira proveitosa e revitalizante. De certeza que tem umas quantas ideias, logo que tal começar a aplicá-las ? Divirta-se. Viva a vida ! 8ª Regra - "Eu não levo a vida demasiado a sério e sei rir de mim próprio..." Adoro esta frase. Analisem bem o significado dela... Temos que nos rir mais e de nós próprios. Não podemos levar tudo a sério como autómato sem sentimentos ou emoções. Vocês ; aquelas pessoas que quando um amigo seu diz uma piada de si, vocês ; se irrita e se chateia com ele ? Se sim, então está na altura de mudar ! Saiba rir com ele também !... 9ª Regra - "Eu consigo ver o bem no mal..." Esta frase é poderosa. Mas o que significa mesmo ? Que segredos esconde ? Exemplo : "está no trânsito, uma fila enorme, carros a apitar e pessoas a gritar. Sua reação : vocês ; entra no mesmo jogo destrutivo... errado! Porque não pensa assim : "Se está neste trânsito terrível mais oportunidade tenho para disfrutar do CD novo de música que comprei..." Ou então "Se está neste trânsito terrível mais oportunidade tenho para ler um pouco deste livro que ando a ler...". Percebe a diferença ? consegue definir mais exemplos ? eu consigo definir mais um exemplo, pelo menos : "Está na estrada e o seu carro tem um furo... Xiiiiii. Que (censurado) ! Logo isto que me tinha de acontecer, raios !" Hey. Pare! Pare por favor. Qual o bem a descobrir no meio deste mal ? "bom, assim tenho a oportunidade de aprender a mudar um pneu, visto que nunca tinha mudado um" ou então "Bom, paciência, acontece" !... 10ª e última Regra - "A minha felicidade não depende de ninguém nem de coisa alguma e o exterior não me afecta..." Esta frase é muito importante também. É preciso interiorizar bem este sentido. Muitos de nós fazem-se acreditar que a felicidade depende de se ter algo ou alguém. Este é um péssimo ponto de vista a considerar. E porquê ? Porque quando não tivermos mais, passa-se do estado emocional de felicidade para uma depressão... Isto é mau. Muito mau. A verdadeira felicidade está dentro de si, das coisas que faz e ama. É claro que nos devemos escudar e proteger do exterior. É claro que vamos sentir sentimentos de angústia e perda, afinal somos todos humanos, mas como um ser Emocionalmente Inteligente que é, vocês ; consegue transformar esta emoção em algo de bom e positivo. Não se deixe levar por ela. O melhor exemplo que posso dar é no campo das relações amorosas. Eu acho que, em muitos casos amorosos, ambos os amantes vivem um para o outro afastando tudo o resto. Isso cria uma relação de dependência e é mau. Muito mau. E quando as coisas correm mal, quando um dos amantes decide por um motivo qualquer colocar um fim na relação, o outro, dependente e muito frágil deixa-se afogar nos emoções negativas que nascem daí. A felicidade dele, dependia daquela relação. Do outro amante. Tente evitar estas situações ! E pronto. Há mais regras sem dúvida, mas preferi antes abordar estas, já que constituem por si um bom ponto de partida para algo bom e saudável, na maneira como vocês ; se relaciona consigo próprio e com os outros. São mais um ponto : eu estou aqui a redigir este artigo e parece que sei tudo e mais alguma coisa, que não passo por isto ou passei e que consigo aplicar a 100% as regras definidas acima. Claro que não. Eu sou humano como vocês ; também, mas posso não conseguir atingir o valor ideal de 100%, mas consigo talvez atingir um valor perto e interessante. E isso já é bom. Ou não ?... Não é fácil, não senhor. Mas é possível, logo há que tentar e conseguir ! Os meus cumprimentos, Pedro Mesquita (<http://pedromesquita.pt.to>)

Sobre o Autor

(consultar site por favor)

Source: <http://www.artigopt.com>