



Uma vida sem lamentos

Psicóloga, Chou Im Keng

O poeta indiano Rabindranath Tagore disse: “O maior pecado do Homem é não ser feliz”. Lamentar é ser duro consigo mesmo. Hoje em dia, ouvimos frequentemente pessoas à nossa volta a queixarem-se muito do destino, da saúde, da família, do trabalho, dos chefes, colegas e amigos, chegando a lamentar-se do seu próprio destino. No trabalho, as queixas já se tornaram num fenómeno normal, ouvimos frequentemente todos os tipos de reclamação e quem reclama atribui sempre a culpa do seu fracasso aos superiores hierárquicos ou colegas, reclamando a injustiça dos chefes, a injustiça na distribuição das tarefas, a falta de responsabilidades dos colegas, o não reconhecimento do seu próprio talento, ou mesmo o desprezo dos colegas e a má sorte, entre outros.

As pessoas queixam-se porque não conseguem ter o que pretendem, porém, muitas pessoas usam uma maneira pouco inteligente para conseguí-las, que é queixarem-se daqueles que os tornaram infelizes. Na verdade, ninguém quer conversar com uma pessoa que está sempre a reclamar, embora isso possa aliviar as emoções negativas, reclamar, permite-lhe deixá-lo sentir-se temporariamente um pouco melhor ou mais relaxado, contudo as reclamações não mudam a situação que tem de enfrentar nem trazem nenhum proveito, pelo contrário, só contribuem para o desgaste físico e mental, fazem-no perder a vontade de lutar e de vencer.

As pessoas que gostam de reclamar não são antipáticas, mas são absolutamente impopulares. Na vida real, a maioria dos chefes não gosta de trabalhadores que não param de falar das suas desgraças. Se calhar até prefere casar com uma mulher alegre e otimista do que viver com uma que gosta muito de reclamar! Por essa razão, aqueles que se habituaram a reclamar, acabam por ficar sozinhos. As emoções pegam-se, se depois de ter uma conversa de meia hora com uma pessoa que está descontente, cheia de fúria e que só sabe reclamar, sem dar por conta disso, as suas emoções são influenciadas por essa pessoa, torna-se numa pessoa negativa e deprimida. Além disso, as pessoas normais preferem partilhar a vida com pessoas otimistas e activas, ao invés de ouvir reclamações durante o dia todo.



Uma vida sem lamentos

Ao longo da nossa vida, encontraremos frustrações e insucessos, tal como diz o ditado, na vida nem sempre as coisas correm bem. Quando isso acontece, insistir em queixar-se apenas não só contribuir para que o sucesso se afaste cada vez mais de nós, e por conseguinte todas as circunstâncias tornar-se-ão cada vez mais difíceis devido às queixas e a manifestação mais notória é que as relações com os outros tornam-se cada vez piores.

As pessoas inteligentes, após fracasso, não ficam apenas a queixarem-se do resultado, antes eles tentam aclamar-se e de forma serena e objectiva fazem uma reflexão e estudam todo o processo, porque só quando param de reclamar e encarem de forma frontal e com coragem, o problema é que pode encontrar uma saída. A mentalidade determina o destino, por isso devemos usar uma outra mentalidade quando estamos perante uma situação de dificuldade. Depois da tempestade vem a bonança, e nessa altura vai agradecer os incidentes que contribuíram para ajudar a sua determinação e as pessoas que lhe criaram dificuldades, porque esses dois aspectos ajudaram-lhe a crescer, tornando-a mais sábia e inteligente quando tiver que lidar com pessoas e assuntos. As pessoas que queixam de si mesmos têm que aprender a aceitar as coisas e a auto-valorizar-se, e aqueles que se queixam dos outros devem transformar as reclamações em agradecimentos e levar uma vida com sentimento de gratidão, e ainda aqueles que reclamam do trabalho, devem esforçar-se em descobrir a alegria no trabalho, tornando-se em trabalhadores que trabalham com dedicação e alegria. Assim, a sua vida tornar-se-á mais bonita e enriquecedora.

Existem pessoas que acreditam que reclamar é saudável. É claro que queixar-se de vez em quando é admissível e é de facto saudável revelar sentimentos de tristeza, dor e insatisfação a quem realmente consegue ajudar-lhe. Como por exemplo, ter uma conversa com um psicólogo sobre os desafios e as dificuldades da vida não só lhe permite aliviar os distúrbios emocionais como também conhecer melhor os seus problemas, o que faz aumentar a motivação e a capacidade de resolvê-los, ajudando-lhe a sair do dilema. Por motivo de trabalho, diariamente trabalho com vários casos e oiço as pessoas envolvidas, e muitos desses casos não faltam queixas em relação à vida e ao destino. No entanto, depois do aconselhamento, muitas dessas pessoas que receberam apoio, ganharam mais confiança e capacidade para encarar os desafios da vida.



Uma vida sem lamentos

O reconhecido pastor americano *Will Bowen*, autor do livro *Um Mundo Sem Queixas* (em inglês *A Complaint Free World*) lançou uma actividade denominada “Sem lamentos”, que se espalhou de forma rápida em mais de 80 países e conta com mais de 6 milhões de participantes. Para esta actividade, cada participante usa uma pulseira produzida especialmente, de cor roxa e sempre que der por si a reclamar-se, mude a pulseira de braço até que esta fique durante 21 dias consecutivos no mesmo braço. Will Bowen acredita que a mente tem pensamentos mais alegres quando alguém deixa de proferir através da boca pensamentos negativos. Agora, permita-me convidar-lhe para participar nesta actividade:

1. Prepare uma pulseira ou bracelete de que gosta muito e que tenha um significado especial.
2. Quando verifique que está a reclamar, fofocar ou criticar, mude a pulseira ou bracelete para um outro braço e comece de novo o jogo.
3. Mude a pulseira ou bracelete de braços alternadamente até que esta permaneça durante 21 dias consecutivos num mesmo braço para se atingir o objectivo de “não mudar de braço e deixar de reclamar”.
4. É necessário persistência, se calhar vai levar vários meses para conseguir isso, a média do tempo que os participantes necessitam para atingir o objectivo é de 4 a 8 meses. Comece já, livre-se do mau hábito de suspirar e lamentar e tenha uma vida positiva.

Quando estiver perante uma situação que não lhe agrada, se puder mudá-la, empenhe-se em alterá-la, mas quando isso não é possível, aceite-a com boa vontade, não reclama, nem permite que os lamentos tomem conta de si, porque o lamento é o inimigo do sucesso, o adversário da felicidade.

Psicóloga: Chou Im Keng (Karen)

Telefone de contacto: 87997693

Correio electrónico: ikchou@fsm.gov.mo

Horário de serviço:

Às 2^{as}, 4^{as} e 5^{as} Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H45

Às 3^{as} Feiras, das 11H00 às 13H00 e das 14H30 às 19H45

Às 6^{as} Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H30