

A PACIÊNCIA



COMO ANDA A SUA PACIÊNCIA?

- ▶ 1. Você entra numa loja e percebe que o único vendedor está ocupado com uma cliente, então você:
 - () Caminha inquieto desejando que a cliente vá logo embora;
 - () Espera calmamente, olhando as mercadorias;
 - () Se irrita e vai embora.
- ▶ 2. Seu funcionário está numa tarefa e você quer que ele faça outra mais urgente, só que ele não se apressa em terminar pra lhe atender:
 - () Você se aborrece e vai logo fazer;
 - () Serenamente você pede que ele faça antes o que é urgente;
 - () Dá uma bronca no funcionário.

COMO ANDA A SUA PACIÊNCIA?

- ▶ 3. Seu filho faz algo errado pela terceira vez, mesmo sendo orientado. Então você:
 - () Chama seu filho e conversa mais uma vez, com calma;
 - () Repreende aos gritos;
 - () Pega forte pelo braço e dá umas palmadas.
- ▶ 4. Na sua frente , no caixa eletrônico, tem um idoso com dificuldade, mas você está com pressa:
 - () Espera, compreendendo a limitação dele;
 - () Fica resmungando e xingando mentalmente;
 - () Chama o funcionário pra ajudar, intimamente irritado.
- ▶ 5. No ônibus cheio, alguém, ao querer passar, pisa no seu pé além de lhe empurrar e nem pede desculpa:
 - () Grita com a pessoa e xinga;
 - () Engole a dor no seco e deixa ele passar;
 - () Devolve o empurrão.

A PRESSA

- ▶ O mundo vai girando
Cada vez mais veloz
A gente espera do mundo
E o mundo espera de nós
Um pouco mais de paciência. Lenine
- ▶ “Um dos efeitos dos novos tempos que vivemos é a pressa que tomou conta de nós. A pressa aliada a altos níveis de cobranças por metas, desempenhos e aparências. Queremos viver todos os nossos sonhos com a velocidade de um foguete! Tudo tem que ser rápido, tudo tem que acontecer logo, o sucesso tem que ser para hoje, as relações afetivas precisam ter a rapidez de uma conexão de internet e logo são abandonadas quando a conexão é interrompida.” Jose Carlos De Lucca. Pensamentos que ajudam. Pag. 189

SINDROME DA PRESSA

- ▶ A síndrome da pressa é um problema psicológico e comportamental que acontece com várias pessoas da atualidade (...) não é reconhecida e nem classificada na psiquiatria, porém é conhecida e estudada desde 1980.
- ▶ Diretamente ligada ao estresse e ao corre-corre diário, a síndrome da pressa altera:
 - o convívio com outras pessoas, já que é sempre apressada na realização de suas tarefas;
 - a saúde do indivíduo, já que não consegue se alimentar com calma, isso quando se alimenta;
 - o trabalho, já que assume muitas responsabilidades e delega poucas coisas a terceiros; entre outras áreas afetadas. (Mundo Educação. Publicação de Gabriela Cabral)

O QUE A PACIÊNCIA NÃO É

- ▶ Deixar tudo como está pra ver como fica;
- ▶ Conformismo;
- ▶ Deserção da esfera de luta;
- ▶ Choro improfícuo na hora do sofrimento.
- ▶ Sejam como sejam os entraves e as provações, a paciência descobre o sistema de removê-los. Emmanuel. Livro da Esperança. Cap.23

PACIÊNCIA É

- ▶ Compreensão que identifica a situação infeliz e articula meios de solucionar-lhe os problemas sem alardear superioridade.
- ▶ Resignação quando as injurias são desferidas contra nós em particular
- ▶ Perseverança tranquila no esclarecimento geral, conquanto semelhante atitude nos custe sacrifícios imensos. Emmanuel. Livro da Esperança. Cap.23

CULTIVAR A PACIÊNCIA

- ▶ “Enquanto o tempo acelera e pede pressa, eu me recuso, faço hora e vou na valsa, a vida é tão rara” Lenine

“Nossa vida é preciosa para ser desperdiçada em constantes surtos de impaciência.

Que nos recusemos a ter pressa diante da pessoa que amamos. Que nos recusemos a ter pressa diante dos filhos.

Que, diante das limitações de cada um de nós, tenhamos um olhar de compreensão da nossa condição humana, imperfeita, inacabada. Nós esperamos paciência do mundo, mas o mundo também espera paciência de nós!” Jose Carlos De Lucca. Pensamentos que ajudam. Pag. 190

DESACELERAR

- ▶ Para melhorar a qualidade de vida e conseguir dar uma freada na pressa é importante relaxar com músicas leves, observar a natureza, dedicar-se mais à família, realizar tarefas fora do contexto diário, organizar as tarefas diárias priorizando as mais importantes, dormir no mínimo oito horas e alimentar-se de maneira saudável. (Mundo Educação. Publicação de Gabriela Cabral)