



A CRÍTICA DE

RICARDO YEZA

A CRÍTICA DE

RICARDO YEZA

RICARDO YEZA

Ficha Técnica:

Título: A Crítica DE Ricardo Yeza

Autor: Ricardo Yeza

Editora Digital: "ÁGUA PRECIOSA"

Texto: Verdana 14

Capa: RicardoYeza

Revisão dos Textos: Abílio Lupenha

Lubango, 2023

Índice

AGRADECIMENTOS.....	6
DEDICATÓRIA	8
A CRÍTICA DE RICARDO YEZA.....	10
COMO FAZER A CRÍTICA?	12
COMO FAZER UMA CRÍTICA CONSTRUTIVA.....	26
COMO SER HONESTO SEM SER DURO.....	28
O PODER DA CRÍTICA	40
CRÍTICA DE UM CRÍTICO CRITICADO	54
REGRA DE OURO	56
O SABER NÃO OCUPA LUGAR.....	60
SOU, LOGO EXISTO.....	62
REFERÊNCIAS BIOGRÁFICAS:	64
REFERÊNCIAS WEBGRÁFICAS:	64
SOBRE O AUTOR	66

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, sem olvidar o autor da vida, reservo-me no direito de lembrar os reconhecidos nomes, poucos não são, com efusiva saudade e homenagem, de familiares, amigos, colegas, instituições conhecidos e formadores (de todos os níveis e lugares) que directa ou indirectamente, efectiva ou afectivamente, cruzaram a minha história existencial, profissional e académica.

Em segundo lugar, sinto-me na grata obrigação de dizer “muito obrigado”, expressão que nunca sai da moda. Conferir maiores e melhores, marcantes vestígios de amizade e irmandade. Pois amizade e irmandade provocam incidências na vida feliz, na conduta apreciada e apreciável e na liberdade criadora e criativa: grato por tudo!

Ao Mecenas "**AGUA PRECIOSA**" não esquecendo a ***ASA HUÍLA***
ACADEMIA DE AUTORES DA HUÍLA / LUBANGO / ANGOLA.



DEDICATÓRIA

Dedico essa obra à todas pessoas que desejam e buscam o saber. E que amam e respeitam o saber!



A CRÍTICA DE RICARDO YEZA

A Crítica significa: apreciação do valor intelectual, estético, moral, de obras humanas; juízo desfavorável; censura; maledicência; discernimento; capacidade para ajuizar; **espírito de crítica** - tendência para sublinhar defeitos dos outros.

"O mal de quase todos nós é que preferimos ser arruinados pelo elogio a ser salvos pela crítica" (Norman Vincent). A Crítica, o nome em si já é pesado. Quando alguém fala que irá criticar o outro normalmente quer dizer que irá apontar erros. Por isso, antes de fazer uma crítica, reflecta sobre o que deseja comunicar e com qual é a intenção. A crítica, nada mais do que um processo de comunicação que exige foco e cuidado. Logo, pense no que quer realmente com a crítica: **buscar soluções; punir; se sentir aliviado; demonstrar que é inteligente ou simplesmente apontar um culpado?** "O resultado da comunicação é o resultado que ela gera na pessoa que recebe a mensagem. Ou seja, quem controla a comunicação não é o emissor, pois sim, o receptor". Por isso, **na hora da crítica, todo cuidado é pouco.** O certo é não só **apontar os erros,** como também **sugerir soluções. Um conselho: ao fazer a crítica, comece por apontar aspectos positivos e termine com aspecto negativos dizendo "mas só que"... e sugerindo as possíveis soluções.**



COMO FAZER A CRÍTICA?

Antes de fazer a crítica, o profissional deve **planejar e desenhar o diálogo** em sua mente, lembrando que o processo não tem como meta mudar o próximo, mas provê-lo de informações que objectivem a melhoria. A crença de que, para ser levado a sério, é necessário ser agressivo é completamente equivocada. "É preciso ser assertivo, mas nunca agressivo. Para ser levado a sério, é importante criar e manter uma relação de confiança com o criticado. Se a pessoa não confia nem respeita, ela irá resistir e ficar na defensiva, desconfiada".

Deve-se lembrar ainda de não ser muito bonzinho, porque isso acarreta perda do poder de convicção ou de persuasão. Seja assertivo, proactivo, claro, preciso e conciso no discurso e tenha muito cuidado. Ora pois, muitas pessoas não fazem críticas porque temem perder amizades ou serem punidas. E as dimensões desses receios apenas aumentam quando a crítica deve ser direccionada ao chefe ou ao superior. A dica é: comece por um elogio (coisas boas), depois aponte o que poderia ser melhorado (coisas más), de forma contextualizada, e diga como (todas as possíveis soluções, opiniões, contributos, críticas e sugestões que o ajude a melhorar). Ao dar a solução para o problema, o emissor da mensagem ganha o respeito do receptor. (Saiba, ninguém educa ninguém, é cada um

que se educa com ajuda de outrem). (Critica o que a pessoa fez e não a pessoa). "Em determinadas situações, o silêncio é a melhor resposta" (Ramalho Campelo) e "Muita vezes se diz melhor calando do que falando em demasia." (Píndaro).

Ora pois, Uma das habilidades mais difíceis para qualquer ser humano é criticar outra pessoa sem magoá-la ou sem deixá-la com raiva. Se o líder é muito duro, pode ofender. Se é muito complacente, não consegue corrigir maus resultados. Para que a mensagem seja bem entendida e assimilada seguem seis dicas:

1- Filtre as informações. Procure analisar os factos antes de tomar qualquer atitude. Tenha certeza de que a crítica é justa e descubra com que frequência a pessoa comete os mesmos deslizes. Isso lhe dará muito mais segurança para ser objectivo em suas colocações. René Descartes recomenda a dúvida metódica, dado que a dúvida é o método adequado para descoberta da verdade: "Não ter tudo como verdade acabada, Desconfie, Duvide, Questione, Investigue, Compare e Aprofunde o conhecimento. (Discurso do método: Intuição, Análise, Síntese e Enumeração).

2- Acerte na intensidade. Falhas pequenas e esporádicas (isoladas) deveriam ser relevadas. Erros graves ou frequentes não poderiam ser tolerados. Promova as consequências proporcionais

ao mau comportamento e variando desde uma simples advertência até a demissão por justa causa.

3- **Critique o comportamento, não o indivíduo.** Dizer que a pessoa teve um mau desempenho numa tarefa específica é muito mais produtivo do que chamá-la de incompetente ou desqualificada. No primeiro caso, deve ensejar ou ensaiar oportunidade de melhoria, no segundo, deve dar a entender que a pessoa é um caso perdido e, se for isso mesmo, demita mas não a ofenda.

4- **Controle suas emoções.** Não eleve o tom de voz, não seja agressivo ou ameaçador, pois, se isso ocorrer, a pessoa ficará muito resistente e, ao mesmo tempo, ofendida. Também não tenha pena ou seja condescendente. Se a crítica é justa, deve ser feita de maneira equilibrada e segura. Controle o tom de sua voz! Já verificou como é desagradável quando alguém se dirige a si em tom áspero? Pois faça aos outros o que gosta que os outros façam a si. Mesmo quando repreender, faça-o com voz calma e educada, como gostaria que o repreendessem quando erra. Lembre-se de que, em geral, somos odiados ou amados, de acordo com o tom de voz que empregamos. “Ser humilde com os superiores é um dever, com os iguais é uma cortesia, com os inferiores é uma nobreza e com

todos é uma segurança” Bruce Lee.

5- **Seja directo**, muitos tendem a ser culturalmente muito indirectos ao fazer críticas. Se isso acontecer, a pessoa poderá não entender onde queres chegar e achar, inclusive, que está a falar sobre terceiros (ou outras pessoas). Seja breve, directo e exemplifique com factos das suas observações. “Luto todos os dias por aquilo que acredito... penso que a vida não precisa ser longa, mas deve ser larga, e mesmo que não possa ajudar todos, tenho a obrigação moral de pelo menos tentar...”

6- **Mostre boa vontade** logo após criticar, explique que não há nenhum problema pessoal e coloque-se à disposição para ajudar o indivíduo a melhorar o desempenho ou o comportamento, deixando claro que você torce por ele e que está sempre ao lado dele. Nunca é agradável criticar, mas se você seguir estas regras básicas, além de não ofender, provavelmente será respeitado por sua assertividade e dará oportunidades reais de melhorias à pessoa criticada.

A maior parte das pessoas não gosta de receber críticas. Isso acontece porque nem todos sabem como criticar sem magoar, sem rebaixar e ofender a outra pessoa. Muitas coisas podem influenciar de forma negativa a crítica, mas na verdade, ela é algo de muito

valor na vida de quem souber receber. A palavra crítica traz com ela uma energia negativa. Não que ela seja ruim, mas as pessoas aprenderam a associar crítica com reprovação. Infelizmente nem todos sabem lidar com seus próprios defeitos e isso também faz com que ela seja vista de forma tão ruim. Sendo assim, é de grande importância que a crítica seja dirigida com cuidado e, principalmente, com humildade. “O tolo pensa que sempre está certo, mas os sábios aceitam conselhos (Provérbios 12, 15-19) ”.

Fazer uma crítica construtiva é atitude nobre que nem todos têm, pois exige **um propósito muito sincero de ajudar**. (Pense bem antes de criticar). A crítica deve ser dirigida para o bem. Avalie se ela será realmente algo construtivo para a pessoa, do contrário, **prefira o silêncio**. Quando falar procure que as suas palavras sejam melhores que o seu silêncio, ou seja, a pessoa só deve falar quando na verdade sabe que o que vai dizer é mais importante que o silêncio. Considero o Sorriso e o Silêncio como duas poderosas ferramentas; ora veja, o Sorriso é a maneira de resolver muitos problemas e o Silêncio é a forma de evitar muitos problemas. Não há motivos para dirigir uma crítica se a mesma for prejudicial. Portanto, pense bem antes de apontar os erros de alguém e só faça isso se a finalidade for benéfica. “O homem vaidoso não gosta de quem o corrige e nunca pede conselhos (Provérbios 15, 2) ”. “Dar o (bom) exemplo não é a melhor maneira de influenciar os outros,

pois sim é a única maneira de influenciar os outros (Albert Schweitzer)". Antes de receber uma crítica, veja quem a está dar ou a vai dar! Pois nem todos são exemplares e nem merecem a nossa atenção...

Antes de julgar ou criticar alguém, primeiro tenha certeza que é uma pessoa perfeita. ("Não julgueis e não sereis julgados; não condeneis e não sereis condenados; perdoai e sereis perdoados" Mateus 7,1-5 e Lucas 6, 37-42). "Só tem o direito de criticar aquele que pretende ajudar" (Abraham Lincoln). Escolha a melhor forma de falar. Se a crítica for necessária e se você se sentir à vontade utilize um tom amigo e deixe bem claro a sua intenção de ajudar. Aponte a falha do próximo, mas sem condená-lo. Faça com que ele perceba que você não o está diminuindo, mas ajudando a superar uma dificuldade. A forma de falar é fundamental para que a crítica seja construtiva e principalmente bem recebida. Apresente soluções, apontar erros é muito fácil, por isso, não limite a sua crítica a isso. Estabeleça uma conversa amiga e faça com que a pessoa saiba que pode contar consigo. Quando alguém nos "alerta" sobre possíveis falhas e nos apresenta soluções, fica claro que ela quer ajudar e não apenas julgar. "Quem controla as suas palavras é sábio e quem mantém a calma mostra que é inteligente" (Provérbios 17,27).

Quem é você perante a mim para me criticar? Quem é você

para julgar o seu próximo? (Tiago 4, 11-12 e Romanos 14,4). Dizia Santo Agostinho: “Qual é o homem que pode julgar o homem? A terra está cheia de juízos temerários. Aquele de quem perdêramos toda a esperança, dum momento para outro converte-se e torna-se o melhor de todos. E aquele em que tanto confiávamos, dum momento para outro, falha e torna-se o pior de todos. Nem o nosso temor é constante, nem o nosso amor é estável”. O homem é imperfeito, falível e está sujeito a erros e falhas e por vezes precisa duma orientação e linha de acção. Para ser construtiva a crítica precisa de ser eficaz. Essas são apenas algumas dicas para que a crítica seja dirigida de forma construtiva. Muitas vezes criticamos e magoamos quem amamos porque não sabemos criticar. A forma de falar, o jeito de se comportar perante a pessoa e a intenção são fundamentais para que não haja mal-estar e aborrecimentos. Se a crítica que deseja fazer é para o bem, vá em frente e faça com que a pessoa se sinta à vontade de receber esse “alerta” como uma ajuda vinda de uma pessoa amiga. E como falar sem magoar as pessoas? Minha reflexão se deu em função dum facto: não gostamos ou nem estamos acostumados a ouvir críticas, até mesmo as construtivas. “O que diz pode salvar ou destruir vidas, portanto, use bem as suas palavras e será recompensado” (Provérbio 18, 21).

Se a pessoa que está a ouvir seu comentário sincero estiver

naquele momento com a baixa-estima, a sua observação vai fazer com que a pessoa se sinta pior ainda. Como ser honesto sem ser duro? Como falar sobre assuntos indelicados e até desagradáveis? Aristóteles responde: **“O sábio nunca diz tudo o que pensa, mas pensa sempre em tudo o que diz.”** Procure bons conselhos e terá sucesso, não entre numa batalha sem antes fazer planos (Provérbios 20,18).

A franqueza normalmente é a forma mais educada e honrosa de se expressar, mas precisa de ser assertivo para dizer o que precisa ser dito, no lugar certo e no momento certo, tudo isso de preferência com uma roupagem educada e elegante. Leve em consideração a personalidade da pessoa com quem quer ser honesta e ajuste o seu tom de acordo com isso, ou seja, nunca exagere com uma pessoa tímida e quieta. Peça sempre permissão para falar, prepare o ambiente e a pessoa para receber o que vai falar, mas não rodeie demais, não a deixa angustiada e concentre-se no problema e na solução, não somente na pessoa. **Comece pelos pontos positivos** para minimizar a importância da crítica. Mas muito cuidado para não parecer o invejoso. “Não perca tempo conversando com um tolo, porque ele desprezará os seus bons conselhos” (Provérbios 23, 9).

Dizer uma verdade a alguém pode parecer exactamente isso.

Procure não parecer arrogante, não gesticule demais ou aponte o dedo, use o tom de voz baixo e calmo, use palavras que não venham a soar como pedradas ou pesadas demais para a pessoa. Até porque ninguém é perfeito, nem mesmo você. Falar pessoalmente é sempre a melhor maneira. A sua linguagem corporal vai ajudar e muito. Falar por celular ou telefone por exemplo, pode deixar interpretações equivocadas e a pessoa entender de uma forma negativa. Clareza de pensamento, escolha cuidadosa das palavras a serem ditas e o comprometimento de concentrar-se na solução. Não fale às pressas, com indirectas, na frente de outras pessoas ou de muita gente. Mantenha olhar positivo com a situação negativa. “Se não se quer meter em dificuldades e problemas, tome cuidado com o que diz” (Provérbios, 21,23).

Passará a impressão que está enxergando o todo, respeita a pessoa e suas virtudes. Mostre **empatia e carinho** para passar a percepção de que você se interessa com os problemas dela. Não seja rude. Existem outras formas de dizer algo a alguém sem magoar os seus sentimentos. Não sei se me fiz entender, deve-se ter muita atenção como a informação é passada e não do conteúdo dela em si. Essa deve ser a sua principal preocupação, ora pois: “A comunicação não é o que diz, mas o que as pessoas entendem no

que diz". Claro que isso não é tudo, mas é muito importante ser sincero sem machucar os outros. Dado que não conseguimos controlar as reacções e sentimentos de outras pessoas, mas podemos sim controlar a forma com que dizemos e conduzimos uma conversa. Se quiser mudar o outro, comece por mudar-se a si mesmo. Fora disso, prefira não falar nada, pois às vezes o silêncio é a arma mais poderosa que se pode usar.

É normal querer ser simpático e evitar ferir os sentimentos das pessoas. Dá para entender que alguém se sinta mal ao receber uma crítica. Mas isso não é aceitável e muito menos produtivo. Precisamos de estar abertos às críticas, seja para dar ou receber. Não é fácil, mas precisamos de implantar a cultura da crítica na nossa casa, empresa, nas nossas relações e na nossa carreira. 'Não tenha inveja dos maus, nem procure ter amizades com eles. Eles só pensam em violência e, quando falam, é para ferir [a sensibilidade de] alguém' (Provérbios 24,1).

A crítica é a melhor, em muitos casos, a única maneira de enxergar os nossos pontos cegos, aqueles defeitos que não sabíamos que tínhamos ou víamos de maneira distorcida da realidade. Todo mundo tem ponto cego. Estamos sempre tão focados em certas coisas (carreira, filhos, cursos, dificuldades) que acabamos descuidando de coisas aparentemente triviais. Ter

alguém que lhe diga que é muito fechado, ou não se veste de maneira adequada, ou que fala demais nas reuniões; é valioso. O problema é que as pessoas só costumam falar isso em três situações: 1) Quando é seu chefe ou seu superior; 2) Quando a situação está insustentável; 3) Quando é seu amigo. E, mesmo assim, chefes e amigos costumam adiar até ficar insustentável. Não se deve corrigir nem desprezar ninguém perante os outros, faça-o sempre em particular.

As pessoas não gostam de criticar. Quantas e quantas vezes vi e ouvi histórias de pessoas que não abriam à boca em reuniões, mas criticavam ao colocar o pé para fora da sala. O pior é que essas críticas poderiam ajudar a equipa ou o grupo a criar algo melhor, mas as pessoas não falam; seja por não se sentir confortável, por não querer ofender o trabalho do colega ou mesmo porque não vai com a cara dele. É melhor uma crítica franca do que o amor sem franqueza. O amigo quer o nosso bem, mesmo quando nos fere (Provérbios 27, 5-6). Critique a pessoa na presença e não na ausência...

Existe uma coisa pior do que criticar: ver algo fracassar e não fazer nada. Eu não sou a melhor pessoa do mundo para receber críticas, e tenho minhas dúvidas se alguém realmente se sente bem ao recebê-las, mas a diferença está na habilidade de lidar com elas. Eu sou uma pessoa muito crítica, não do tipo que sai apontando os

defeitos dos outros, mas do tipo que tem sempre uma opinião sobre algum assunto. Às vezes eu espero as pessoas pedirem minha opinião, às vezes eu dou minha opinião sem ser solicitado, mas nunca dou minha opinião se não percebo o mínimo de abertura da outra parte. Porque provavelmente não irá receber bem. De qualquer forma, é algo que requer vigilância. Se é para o bem da equipa e se o seu trabalho também está em jogo, faça! Mas faça com jeito:

1. **Peça permissão.** Antes de sair metralhando, pergunte “posso dar minha opinião?”. Isso irá preparar a pessoa para receber uma crítica ou elogio, e evitará ser apanhado de surpresa.

2. **Não rodeie.** Ultrapassada a barreira de abrir a boca, seja claro e não floreie com elogios. Concentre-se no problema, não na pessoa. Começar uma crítica citando os pontos positivos apenas, irá minimizar a importância da crítica.

3. **Faça com frequência:** Não criticar, nunca tem outro problema, quando se faz, a crítica parece mais negativa. O ideal é criar a cultura do feedback, em que as pessoas se sintam livres para dar suas opiniões uns para os outros sem se ofender ou levar para o lado pessoal. Em algum momento, a crítica se tornou sinal de algo nocivo, assustador e pessoal. Facto é que toda crítica deve

ser bem-vinda, pois em muitos casos é a única maneira de melhorar o nosso trabalho e as nossas atitudes. O grande problema da crítica está em quem critica. Precisamos aprender a criticar. O modo e a intenção com que se faz devem ser nobres. Gentileza e bom senso são qualidades que se trazem de casa. “Corrija uma pessoa hoje e no futuro ela apreciará isso mais do que se a tivesse elogiado” (Provérbio 28, 23).

COMO FAZER UMA CRÍTICA CONSTRUTIVA

Veja como fazer uma crítica construtiva de modo a ajudar o próximo e não diminuí-lo. A maior parte das pessoas não gosta de receber críticas. Isso acontece porque nem todos sabem como criticar sem magoar, sem rebaixar e ofender a outra pessoa. Muitas coisas podem influenciar de forma negativa a crítica, mas na verdade, ela é algo de muito valor na vida de quem souber receber. Infelizmente nem todos sabem lidar com seus próprios defeitos e isso também faz com que ela seja vista de forma tão ruim. Sendo assim, é de grande importância que a crítica seja dirigida com cuidado e, principalmente, com humildade. Fazer uma crítica construtiva é atitude nobre que nem todos têm, pois exige um propósito muito sincero de ajudar. Não seja fingido na presença dos outros, tenha cuidado com o que diz (Eclesiástico 1, 29).

Pense antes de criticar, pois a crítica deve ser dirigida para o bem. Avalie se ela será realmente algo construtivo para a pessoa, do contrário, prefira o silêncio. Não há motivos para dirigir uma crítica se a mesma for prejudicial. Portanto, pense bem antes de apontar os erros de alguém e só faça isso se a finalidade for benéfica. Escolha a melhor forma de falar, se a crítica for necessária e se você se sentir à vontade utilize um tom amigo e deixe bem claro sua intenção de ajudar. Aponte a falha do próximo, mas sem

condená-lo. Faça com que ele perceba que não o está diminuindo, mas ajudando a superar uma dificuldade. A forma de falar é fundamental para que a crítica seja construtiva e principalmente bem recebida.

Apresente soluções, apontar erros é muito fácil, por isso, não limite sua crítica a isso. Estabeleça uma conversa amigável e faça com que a pessoa saiba que pode contar consigo. Quando alguém nos “alerta” sobre possíveis falhas e nos apresenta soluções, fica claro que ela quer ajudar e não apenas julgar. Para ser construtiva a crítica precisa de ser eficaz. Essas são apenas algumas dicas para que a crítica seja dirigida de forma construtiva. Muitas vezes criticamos e magoamos quem amamos porque não sabemos criticar. A forma de falar, o jeito de se comportar perante a pessoa e a intenção são fundamentais para que não haja mal-estar e aborrecimentos. Se a crítica que deseja fazer é para o bem, vá em frente e faça com que a pessoa se sinta à vontade de receber esse “alerta” como uma ajuda vinda de uma pessoa amigável. O maior prazer do sábio é ver uma pessoa que quer aprender (Eclesiástico 3, 29).

COMO SER HONESTO SEM SER DURO

Todos falam e murmuram e ninguém olha para si mesmo, pois todos têm o costume de criticar os outros, esquecendo-se dos seus próprios defeitos. No entanto, não julgue mal de ninguém; nem para mal nem para bem, nunca devemos criticar muito os outros. Já se perguntou se deve evitar dizer a verdade a fim de não magoar os sentimentos de alguém? Não só é possível sentir-se confortável em ser honesto com as pessoas em situações que parecem requerer uma resposta ofensiva, mas a franqueza normalmente é a forma mais educada e honrosa de se expressar e evitar os perigos dos falsos elogios e da autoconfiança equivocada. Lembre-se que honestidade é a base de todos os relacionamentos saudáveis, seja com um amigo, alguém importante na nossa vida, colega de trabalho, ou qualquer outra pessoa. Honestidade leva à confiança, que é extremamente necessária para que qualquer relacionamento dure. Honestidade também leva à consistência, permitindo a outra pessoa confiar no que está dizendo e encarando-o como verdade. Mais importante, honestidade tem a ver com respeito e com dar valor à dignidade das pessoas.

Janela de Johari: **1-Eu Aberto** (Eu conheço de mim e os outros também conhecem de mim), as ideias que manifesto, as

actividades abertas e conscientes, os sentimentos que comunico, os projectos que todos conhecem; **2-Eu Fechado** (Eu conheço de mim e os outros não conhecem de mim), sentimentos fechados, segredos das minhas actuações, tudo que eu não quero que os outros saibam de mim, o meu mundo dos sentimentos, das vivências e experiências humanas individuais, os meus segredos; **3- Eu Cego** (Eu não conheço de mim e os outros conhecem de mim), todas as formas de mecanismos não controlados, mas que os outros conhecem de mim, e **4- Eu Desconhecido** (Eu não conheço de mim e nem os outros conhecem de mim), o homem é um mistério, toda uma série de actos inconscientes que funcionam no meu interior e que nem eu e nem os outros vêem, experiências e motivações reprimidas, instintos inconscientes.

Reconheça como a desonestidade é prejudicial num relacionamento. Mentir para um amigo ou outra pessoa pode destruir um relacionamento, muitas vezes instantaneamente. Mesmo se a mentira não for percebida a tempo, ela vai enfraquecer o relacionamento – a falta de sinceridade e a não-investimento no bem-estar das pessoas influencia o subconsciente daqueles na ponta receptora, mesmo através das mais bem-feitas mentiras e dissimulações. O comportamento desonesto nos relacionamentos pode incluir: Bajular uma pessoa mesmo que você, particularmente, não gosta. Às vezes isso é para conseguir o que

quere (uma promoção, um presente, dinheiro, etc.), enquanto outras vezes é simplesmente porque é muito insegura para admitir que não gosta muito dessa pessoa. Outras razões para mentir inclui: para esconder suas próprias fraquezas, para manter compromissos que tornam a vida mais fácil e para evitar problemas.

Ser honesto é uma maneira fácil de cuidar da sua saúde. Ser honesto significa não ter que ficar controlando suas palavras para que elas próprias não se desmintam. Faça 3 perguntas essenciais quando precisar de avaliar se a sua honestidade tem, de facto, uma boa intenção: **o que vai dizer é verdadeiro? É necessário? É gentil?** Se você não conseguir responder todas elas afirmativamente, então sua honestidade provavelmente não tem uma boa intenção (pode ser por raiva, vingança, inveja) e terá que repensar o que quer dizer (se é que deve dizer). Saiba diferenciar inveja e honestidade. Inveja não é gentil nem respeitosa e não enxerga a verdade. Dizer a uma pessoa que ela não tem talento ou está feia só porque tem inveja/ciúmes das suas conquistas ou aparência é uma distorção da realidade, não uma expressão de honestidade. Não confunda os dois. Preocupe-se em como apresentar a sua honestidade quando for avaliar uma situação. Esta é a parte mais importante para reduzir o sentimento de dureza – “como” a mensagem será entregue importa, e muito.

Leve em consideração a personalidade da pessoa com quem deves ser honesto. Coloque-se no lugar dele! Não seja duro nem muito directo com uma pessoa tímida e sensível. Pense em como ela é. Haverá abordagens diferentes quando for falar algo delicado para o seu melhor amigo e quando for motivar o seu colega de trabalho preguiçoso. Se precisares ensaiar o teu discurso, ensaie! É muito melhor rever o que vai dizer para eliminar qualquer comentário insensível ou irrelevante que poderá causar reacções indesejadas. Não vai parecer forçado e, na verdade, vai permitir que veja quais são as coisas que vão funcionar ou não quando for falar com a pessoa.

Procure um ambiente favorável quando for abrir o jogo com a pessoa. Não diga algo que vá provavelmente magoá-la ou constrangê-la na frente de outras pessoas – falar a sós com a pessoa é sempre a melhor opção. Se não tiver escolha e tiver que conversar com a pessoa na frente de outras, mantenha a sua voz baixa e até sussurre se precisar. A pessoa vai aceitar sua honestidade mais facilmente se não tiver que lidar com a pressão social também.

Cara-a-cara é sempre a melhor opção; nesta situação a outra pessoa pode ler a sua linguagem corporal e também ajuda ela a colocar as palavras em sua perspectiva emocional. Falar pelo telefone ou através de carta ou SMS pode causar interpretações

equivocadas e fazer a pessoa entende-lo de uma forma negativa. Evite usar distrações (falta de atenção; abstracção; digressão; irreflexão; esquecimento; desvio; diversão; entretenimento; divertimento; descuido) como uma solução. Enquanto um tomar alguma coisa ou uma caminhada pode ser agradável e uma forma de consolar a pessoa, não permita que isso distraia você do que precisa ser feito. Mantenha foco na intenção de comunicar a sua mensagem para a pessoa de forma honesta.

Faça críticas construtivas. Muitas vezes sua opinião poderá ir de encontro à opinião de outra pessoa. É melhor também mencionar pontos positivos sobre o assunto antes de dar conselhos. Desta forma, há mais chances de a pessoa não enxergar suas palavras como uma ofensa das suas habilidades e estará mais aberta a seguir os seus conselhos.

Sempre tenha um olhar positivo junto com o negativo. Isso deixa claro que está enxergando o todo, respeita as habilidades da pessoa e acredita que ela pode fazer ou ser algo melhor com um pouco mais de esforço. Seja o mais específico possível. Apesar de ser necessário focar nos factos quando estiver descrevendo um comportamento ou uma questão, não é possível abandonar a emoção por completo. Mostrar a uma pessoa que os problemas dela o preocupam, é completamente adequado – assim fica mais fácil ela conectar consigo já que ela o enxerga. Mas não precisa ser de

melodramático(a). Mostre **empatia** (que é a tendência para sentir o que sentiria caso estivesse na situação e circunstâncias experimentadas por outra pessoa.) e **carinho**. Simplesmente saber que algo é “cientificamente” ou “religiosamente” provado, não lhe dá passe livre para ser rude ou obrigar alguém a acreditar em factos que você acha que sabe ou crenças que você tem. Você ainda tem a responsabilidade de respeitar a dignidade da outra pessoa e evitar sugestões de ignorância, estupidez e condenação eterna. Ser honesto sem ser duro significar reconhecer que a outra pessoa tem razões para resistir à sua “verdade” e cabe a você, sendo educado, sensível e respeitoso, encontrar o caminho para abrir a mente dela para o seu ponto de vista.

Lembre-se: leve em consideração a personalidade da pessoa com quem você quer ser honesta e ajuste o seu tom de acordo. Isso é, não exagere com uma pessoa tímida e quieta. Resumindo: não seja rude (grosseiro; estúpido; ignorante; malcriado; áspero; rigoroso; insuportável; violento; severo; rígido). Existem outras formas de dizer algo a alguém sem magoar os seus sentimentos. O ideal é dizer algo negativo entre dois pontos positivos. É mais fácil ouvir a verdade de um amigo do que de um conhecido ou estranho. Se você não for muito íntimo de uma pessoa com a qual você gostaria de ser honesto(a), mas mesmo assim quiser dizer o que você pensa, diga para alguém que é mais próximo. Por exemplo,

você pode dizer a um amigo próximo da pessoa que ele(a) tem mau hálito, ao invés de você próprio(a) dizer. Cuidado para não criar fofoca sobre os possíveis defeitos de alguém.

“É para o seu próprio bem” ou “Eu só quero o seu bem”. Agir como um juiz da forma como alguém deve viver ou ser, não tem nada a ver com honestidade, mas sim com a atitude de impor as suas preferências para alguém que tem menos poder que você (como a relação pai-filho, professor-aluno, chefe-subordinado, etc...). A orientação honesta é gentil e respeita a outra pessoa, não importa a sua idade ou cargo que ocupa, e não procura abusar da outra pessoa através de um jogo de submissão.

Fique atento que para algumas pessoas “sentir-se ofendida” é uma forma de manipular os outros. Com pessoas assim, que se dizem “indignadas” com quase tudo que elas não gostam ou não se sentem confortável com, sempre existe o risco da honestidade causar uma reacção contrária. Em alguns casos, você terá que aguentar tal atitude, mas dado ao facto que você foi honesto(a), educado(a) e objectivamente decidiu que a verdade precisa ser dita, então não se sinta obrigado(a) a pedir desculpas ou voltar atrás com as suas palavras. A honestidade não pode se acovardar e se tornar submissa a pessoas que não gostam do que escutam e respondem com ameaças de processo e outras artimanhas. Usar xingamentos apenas diz a outra pessoa que você está frustrada e

nada contribui com honestidade. (É melhor repreender do que irritar-se, Eclesiástico 20,2).

Não Critique! Procure antes colaborar com todos, sem fazer críticas. A crítica fere, e ninguém gosta de ser ferido. E a criatura que gosta de criticar, aos poucos, se vê isolada de todos. Se vir alguma coisa errada, fale com amor e carinho, procurando ajudar. Mas, sobretudo, procure corrigir os outros, através de seu próprio exemplo! Os conselhos ajudam, não há dúvida...Mas não se esqueça de que a solução de nossos problemas está dentro de nós mesmos, na voz silenciosa de nossa consciência. Não se deixe enganar: só será o responsável pelo caminho que escolher. Ninguém poderá prestar contas por si. Procure, portanto, viver acertadamente, de acordo com sua consciência. Resolva o seu problema! Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje... Decerto não há-de resolvê-lo do dia para a noite. Mas, comece já! E se cair de novo, não desanime: saiba recomeçar quantas vezes for preciso! E aprenda: não somos superiores nem inferiores aos outros, somos todos diferentes mas iguais em dignidade. Todos merecemos o respeito e amor, devemos amar o próximo como a nós mesmos. "Ora, se teu próximo falhar, critica-o em particular, e se ele não te ouvir, chame mais uma ou duas pessoas, se não vos ouvir, repreenda-o em público" (Mateus 18, 15-17). Ninguém educa ninguém, pois sim, é cada um que se educa a si mesmo com ajuda

dos outros.

Não se importe com a crítica: se a crítica não é verdadeira, deixe-a de lado; se a crítica é injusta, não se irrite; se a crítica é ignorante, sorria; se a crítica é justa, aprenda com ela. Visite o crítico e agradeça-o! “Oliver Rools”.

Ao criticado, ou quem recebe a crítica: não se justifique; não olhe quem o critica, mas sim a sua intenção da crítica; mantenha-se calado e ouça atentamente o crítico e no final agradeça-o. “Todo homem é culpado pelo bem que não fez” (Voltaire). E saiba que “A gratidão é a memória do coração” (J. B. Massieu). Para os casais, “Não ter segredos para com a própria mulher é a única maneira de impedir que ela os descubra” (Oscar Wilde). “Não devemos permitir que alguém saia de nossa presença sem se sentir melhor e mais feliz” Madre Tereza de Calcutá). “O bom humor é o maior encanto da vida” (Ernest Renan). “Não é livre quem não obteve domínio sobre si” (Pitágoras). Todo ser humano é livre para fazer o que quer, desde que não infrinja a idêntica liberdade de qualquer outro ser humano (Herbert Spencer). “Para todos os problemas há solução e, se não houver solução, para que nos preocuparmos?” (Dalai Lama). “Estar de prontidão é bom, ter paciência é melhor, porém, saber esperar pelo momento certo é tudo” (Arthur Schnitzler). “É prova de sabedoria, saber reclamar o que lhe é devido e saber quando se calar” (Gerald Meddadié). “Nunca se deve

complicar o que pode ser feito de maneira simples” (Zilda Arns). A verdadeira humildade consiste em estar satisfeito. “Ser humilde com os superiores é um dever; com os iguais é uma cortesia; com os inferiores é nobreza; e com todos é uma nobreza” (Bruce Lee).

Quando as palavras não alcançam dizer o que pretendem, fica sendo o silêncio a mais avisada forma de expressão. “Tomai cuidado com os sentidos das palavras. Pois coisa não é o que é, mas o que diz o nome que lhe foi dado” (Andrzej Szczypiorski), “Se soubéssemos quantas e quantas vezes as nossas palavras são mal interpretadas, haveria muito mais silêncio neste mundo” (Oscar Wilde). “Só fica o que significa” (Francesco de Sanctis). **“Bajule-me e talvez eu não acredite em si. Critique-me e talvez eu não goste de si. Ignore-me e talvez eu não o perdoe. Encoraje-me e nunca o esquecerei”**(William Arthur Ward).

“Três coisas em demasia e três coisas em falta são perniciosas aos homens: falar muito e saber pouco; gastar muito e possuir pouco; estimar-se muito e valer pouco” (Miguel de Cervantes). “Use a razão para decidir o que vai fazer, e o sentimento para realizá-lo” (C. Robson). “Não se pode ensinar tudo a alguém, pode-se apenas ajudá-lo a encontrar por si mesmo” (Galileu Galilei) “Primeiro diga a si mesmo o que gostaria de ser e depois o que você precisa fazer” (Epíteto). “Os homens estão sempre dispostos a coscuvilhar e a investigar sobre a vida alheia, mas tem preguiça de

conhecerem-se a si mesmos e de corrigirem as suas próprias vidas” (Santo Agostinho). Não é em vão que Thales de Mileto (645-558) teria dito: “A Coisa Mais Difícil é CONHECER-SE A SI MESMO” e Sócrates (469 a.c-399 a.C.) o tomou como seu lema: “*Nosce Te Ipsum*” CONHEÇA-TE A TI MESMO. Precisamos de muito pouca coisa, só uns dos outros. A solidão é uma coisa boa, só que precisamos de alguém para nos dizer isso. “A verdadeira riqueza de uma pessoa é o bem que faz ao mundo” (Maomé). Uma pessoa é uma pessoa através de outras pessoas, e como fez saber John Mbiti: Eu sou, porque nós somos; e porque nós somos, eu sou.

O PODER DA CRÍTICA

“Quem tem frase de vidro não atira crase na frase do vizinho” (Ferreira Gullar). Quando alguém é criticado não significa que não seja uma pessoa de valor. A crítica pode até significar o contrário, embora possa parecer ríspida e fria, a crítica, as vezes, é uma expressão de louvor. Algumas pessoas que nos criticam podem o fazer por invejarem o sucesso, outras talvez pensem que com todo talento demonstrado poderia ser feito ainda o melhor. A primeira forma de ataque pode ser áspera e dura de receber, a segunda pode apresentar uma forma até bondosa e útil. Ambas contêm uma certa quantidade de elogio, por isso, não podemos inferir que não devemos dar ouvidos à crítica. Por outro lado também, a crítica pode ser útil, pode dizer-nos aquilo que precisamos de saber ou mostrar-nos o que há a fazer. Tenhamos, porém, sempre em mente, que pessoas que progridem serão por vezes criticadas, hostilizadas e escarnecidas. Quando falar cuide as suas palavras para que sejam melhores que o seu silêncio e lembra-se que alto deve ser o valor das suas ideias e não o volume da sua voz. Cale-se ou fale algo que valha mais do que silêncio. Segundo um dito popular chinês, a pessoa só deve falar quando sabe o que vai falar é mais importante que silêncio.

É mais fácil encontrar uma verdade numa crítica do que no

elogio (muitas pessoas para não perderem amizades, só elogiam e se mantêm caladas que criticar). A propósito, escreveram **Norman Vincent**: O mal de quase todos nós, é que preferimos ser arruinados pelo elogio a ser salvos pela crítica. Sabemos que as pedras da crítica ferem com áspera intensidade, mas o acusado pode usá-las para construir um monumento. **Santo Agostinho**: Prefiro os que me criticam porque me corrigem aos que me elogiam porque me corrompem. **Sêneca**: prefiro incomodar com a verdade do que agradar com adulações. **Mahatma Gandhi**: Um Não dito com convicção é melhor do que um Sim dito apenas para agradar. **Ricardo Yeza**: Quando sentir vontade de julgar alguém corra em busca de um espelho, um elogio sincero pode mudar o seu dia. **Abraham Lincoln**: Só tem o direito de criticar aquele que pretende ajudar. Só deve criticar quem tem a intenção de ajudar. **Regina Shultz** : Quem nunca um erro cometeu, também nunca algo descobriu. "Só erra quem produz. Mas, só produz quem não tem medo de errar. **Confúcio**: Aja antes de falar e, portanto, fale de acordo com os seus actos. **Ricardo Yeza**: Quem é sábio se envergonha dos seus defeitos, mas não se envergonha de corrigi-los e o pior defeito que alguém possa ter, é julgar-se isento de defeitos. **Anónimo**: Existe, sem dúvida, um remédio para cada culpa: reconhecê-la. O homem superior atribui a culpa a si próprio; o homem comum aos outros. Não importa o que as outras pessoas

falem de si, o importante é que continue sendo a pessoa que sempre foi, e se mudar, mude para melhor. Nunca devemos ser duros de mais quando queremos que o coração do outro se abra. Veja as qualidades e elogie; os defeitos logo desaparecerão. Sabendo sofrer, sofre-se menos.

Então não receamos a crítica quando bem aceite, ela pode ajudar a perceber como ter êxitos e progredir na vida. Afinal ninguém é perfeito, todos cometemos erros que precisam ser de corrigidos. Uma atitude ainda melhor que contar com erros é aprender com os erros. Não podemos nos comparar com os outros, cada um tem os seus dons e por isso não pode invejar a dos outros "somos todos diferentes". "Não mude por ninguém, mude por si mesmo, essa é a essência da mudança; mudar porque queremos progredir e não porque queremos impressionar" (Sérgio Santana).

Não aceite maus conselhos! Não se deixe suggestionar por palavras de desânimo! Sempre existe uma saída para qualquer problema, por mais complexo e difícil que nos pareça. Afaste de si o veneno da lisonja. Não creia naqueles que o elogiam sem motivo. Prefira ouvir uma crítica honesta, a um galanteio vazio. A crítica aos nossos actos poderá trazer-nos o alerta de que necessitamos para corrigir-nos. O elogio fácil nos amolece e ilude. E nada existe de mais frágil que uma criatura iludida a seu próprio respeito. Afaste-se dos ambientes malsãos. "A única coisa que o separa do seu

sucesso, são as desculpas que dá para não fazer as coisas” (Guilherme Machado).

Evite as pessoas mal-intencionadas. Sua irritação não solucionará problema algum! Medite na grande vantagem de não irritar-se, para não prejudicar sua saúde. Se você não se irritar, seu interlocutor voltará aos poucos à serenidade, e todos poderão entender-se. Seja calmo. Pense bastante antes de falar. Se alguém não o compreende, perdoe, e siga em frente! Não guarde em seu coração mágoas e ressentimentos, medo e tristeza. Caminhe para a frente! Quanta gente espera de si apoio, compreensão e carinho! Se não o compreendem, não se importe. Perdoe e siga em frente, porque em todos os caminhos encontraremos sempre lições preciosas, que nos farão progredir. “A melhor maneira de aprender seja o que for, é fazendo” (Richard Bransomn).

Jamais use palavras que façam seu companheiro desanimar no caminho do bem! Se tiver que discutir, faça-o com serenidade. Lembre-se de que seu adversário tem os mesmos direitos que você, de fazer-se ouvido. Ouça-o com a mesma atenção que gosta de receber. Não tumultue a discussão: os direitos dele são iguais aos seus. E, quem sabe, muitas vezes a razão estará com ele. Então, discuta com serenidade, e conquiste fama de sábio e de homem bem-educado. “Querer fazer tudo para todos é o primeiro passo para não fazer nada a ninguém” (Lei de Marketing).

Não perca sua serenidade! Quando a irritação nos move, a saúde se descontrola, os órgãos se perturbam e sofreremos terrivelmente. Se o amigo o traiu, se sua parente inventou uma calúnia, se aquele a quem você ajudou cometeu uma injustiça, uma ingratidão, perdoe! São pessoas enfermas: tenha pena delas. Mas você, não perca sua serenidade, não dê a entender que foi atingido. Tenha equilíbrio e alegria. Saiba ser reconhecido. Procure ser humilde. Não lance pedras a quem o beneficiou. Não se julgue diminuído quando o ajudarem. Saiba agradecer. Não se escravize às opiniões da leviandade ou da ignorância". Não importa o que os outros pensam ou dizem de nós. O que verdadeiramente importa é aquilo que realmente somos. "Fique contente em agir. Deixe a fala para os outros" (Baltasar Gracián)

Tenha sua consciência tranquila, mesmo que seja condenado. Não se esqueça de que, qualquer que seja sua posição na vida, há sempre dois níveis a observar: os que estão acima e os que estão abaixo de você. Procure colocar-se algumas vezes na posição de seus chefes; e outras vezes na posição de seus subordinados. Assim, você poderá compreender ao vivo os problemas que surgem dos dois lados. E, desta forma, poderá ajudar melhor a uns e a outros. Não se irrite contra aqueles que o caluniam! São benfeitores seus, que lhe estão sempre chamando a atenção para seus erros, reais ou possíveis. Siga à frente! A dor é o adubo que faz crescer em nós

a produção evolutiva. O arado que rasga o seio da terra é que permite a colheita abundante. E as lágrimas fertilizam nosso coração, tornando possível um progresso maior. Não deixe que a calúnia perturbe sua vida. Não se nivele ao caluniador, para que não seja igual a ele. Não responda nem se altere. "O virtuoso pode sofrer algumas tribulações sem deixar de ser feliz. É preferível sofrer a injustiça do que cometê-la" (Sócrates).

Continue sua estrada, se está com a consciência tranquila, e não modifique seu modo de viver, só para obedecer ao caluniador. Talvez seja isto o que ele quer: tirá-lo do bom caminho. Não lhe obedeça! Caminhe para a frente imperturbavelmente! Tenha cuidado em não magoar ninguém com suas acções, nem com suas palavras. Aprenda a dizer o "não" de tal forma, que não melindre. Não seja ríspido nem demonstre intolerância. Compreenda o ponto de vista dos outros, que têm tanto direito, quanto você, de ter sua opinião própria. "Pode ser desencorajado com os erros ou aprender com eles, então siga em frente e continue falhando. Erre o máximo que puder. É aí que vais conseguir o sucesso." (Thomas J. Watson). "Continue andando. Haverá a *chance* de ser barrado por um obstáculo, talvez por algo que você nem espere. Mas eu nunca ouvi falar de ninguém que foi barrado enquanto estava parado." (Charles F. Kettering)

Use, em todos os seus actos e palavras, de benevolência e

gentileza. Domine sua irritabilidade! Tenha fortaleza e ânimo, para resistir a todos os embates e tempestades do caminho. Não se iluda: mesmo a estrada do bem está cheia de tropeços e dificuldades... Continue, porém, não dê ouvidos às pedras colocadas pela inveja, pelo ciúme, pela intriga... Marche de cabeça erguida, confiantemente, e vencerá todos os obstáculos da caminhada. E, se for ferido, lembre-se de que as cicatrizes serão luzes que marcarão a sua vitória. "A primeira razão para o fracasso de alguém é escutar amigos, família e vizinhos" (Hill). "Pessoas de sucesso fazem o que pessoas mal sucedidas não querem fazer. Não queira que a vida seja mais fácil. Deseje que seja ainda melhor." (Rohn)

Não julgue o teu próximo. Não pense mal das pessoas. Quantas vezes as aparências enganam, e o que pensamos ser um erro é o que está certo nos outros. Não julgue para não ser julgado! Se estivesse na situação "dele", talvez fizesse o pior, e não gostaria que o julgassem mal... Não faça aos outros o que não gosta que os outros façam a si. Quando ensinar, não seja arrogante. E não se esqueça de que o aprendizado dura a vida toda. Procure aprender também, em todas as ocasiões, e não despreze um bom conselho, só porque lhe chegou de lábios que julga menos puros. Deus ajuda aos homens por meio dos próprios homens, e às vezes se serve de pessoas que não são perfeitas,

para dar-nos avisos importantes. "Coragem é a resistência e o domínio do medo, não a ausência dele." (Mark Twain)

Não dê ouvidos às intrigas e calúnias; só a árvore que produz frutos é que se vê apedrejada, para deixá-los cair. À árvore estéril ninguém dá importância. A calúnia, muitas vezes, é uma honra para quem a recebe. Não pare seu serviço por causa da calúnia. Se para de fazer o que estava fazendo, dá razão ao caluniador. Siga em frente, e todos acabarão calando-se e no fim ainda baterão palmas ao seu trabalho. Não fique remoendo as coisas do passado. Ficar preso ao passado não dá futuro. Não se deixe prender por mágoas e ressentimentos. Não se atormentes com o que passou, mesmo que reconheça o teu erro. Levante-se e siga em frente, o mais rapidamente que puder. Faça as pazes com seus adversários, envie pensamentos de simpatia e amor, e todas as mágoas se afastarão e viverá feliz e risonho. Lembre-se de que não devemos humilhar ninguém. Os erros que os outros cometem hoje, nós podemos cometê-los amanhã. Não se julgue inatingível nem infalível, pois todos podemos falhar. Trate os outros com tolerância, para que possa reerguê-los, se errarem. A perfeição não é desta terra. Não exija dos outros aquilo que você também ainda não pode dar. "Há dois tipos de pessoa que lhe vão dizer que não pode fazer a diferença neste mundo: as que têm medo de tentar e as que têm medo de que se dê bem." (Ray Goforth).

Procure compreender o próximo. Não magoe aqueles que o beneficiaram. Procure compreender as palavras e acções dos outros, especialmente se o amam. Não fira a sensibilidade alheia, porque sabes como sofre, quando fazem isso consigo. Como dói ouvir palavras duras, de ingratidão, proferidas pelos lábios da pessoa a quem amamos! Não faça isso! Procure compreender os outros! Ajude a todos, como desejaria ser ajudado. Se tiver empregados, saiba compreender suas dificuldades, tanto quanto desejas que eles compreendam as suas. Coloque-se no lugar deles, e trate-os como gostaria de ser tratado se ocupasse a posição deles. Seu empregado é um irmão seu, que está iniciando a sua carreira. Ajude-o o mais que puder e não se arrependerá. "Comece de onde está, use o que tiver e faça o que puder." (Arthur Ashe)

O homem não pode viver isolado. Lembre-se de que cada companheiro de jornada é um amigo que o ajuda e a quem você precisa também de ajudar. A cooperação existe entre todas as coisas criadas. Procure também cooperar com tudo e com todos, em benefício da própria Terra que o acolhe bondosamente, permitindo sua evolução. Ajude sempre, e jamais desanime. Não sinta medo, para não atrair críticas. Se tem certa maneira de comportar-se que sabe que está certa, mas os outros julgam errada, não tenha medo. Se tiver, atrairá uma onda de críticas e

maledicências. Se não tiver medo, ninguém terá coragem de falar de você. O medo irradia forças negativas, que atraem críticas. Se você não teme, paralisa a crítica nos outros, que se sentem tolhidos e dominados por sua força mental positiva. Não se deixe levar pela zanga nem se impaciente. "Não tenha medo de desistir do bom para perseguir o óptimo." (John D. Rockefeller)

Não permita que a inveja, a malícia, a ideia de vingança e o ressentimento encontrem lugar em sua mente. Não repita apressadamente aquilo que ouve. Informe-se primeiro da verdade. Se for mentira, procure desmentir. Se for verdade, mesmo assim não o repita. Se não puder chegar à evidência, cale. A caridade consiste em saber calar os defeitos alheios, como gosta que façam com os seus. Seja prudente: o silêncio é de ouro, quando se cala o erro do próximo. Esqueça-se um pouco de si mesmo e pense nos outros. Nestas poucas palavras está encerrado o maior segredo da felicidade. Quando nos preocupamos demasiado com nossas pessoas, nossos problemas crescem desmesuradamente. Mas quando esquecemos de nós um pouco para cuidar dos outros, esquecemos nossos problemas que se vão resolvendo por si mesmos. Então, esqueça-se de si mesmo, e pense nos outros, e achará a felicidade. "O que nos parece uma provação amarga pode ser uma bênção disfarçada." (Oscar Wilde)

Quantas vezes queremos ser bons e amáveis, e vemos destruídos nossos propósitos de virtude. Mas ser bom com quem é bom não é vantagem. O heroísmo consiste, justamente, em ser bom com quem é mau. Em permanecer calmo diante das pessoas irritantes. Em ser generoso com as pessoas egoístas. Procure chegar a esse ponto e demonstre, com o exemplo, que sabe ser bom. Jamais enganes os outros, para não ser enganado. Seja sempre verdadeiro. Não minta, para que sua consciência, permaneça tranquila e seu sono seja calmo. Fuja do remorso e não prepare para si mesmo um futuro doloroso, pois nada torna uma pessoa tão infeliz quanto o sentir que ninguém mais confia nela. Seja sempre verdadeiro e hás-de angariar muitos amigos leais e sinceros. Aprenda a amar a todos, indistintamente, para conseguir encontrar a luz que tanto anseia. "Ninguém pode fazê-lo sentir inferior sem o seu consentimento." (Eleanor Roosevelt).

Procure não distinguir o sábio do ignorante, o rico do pobre, quando se trata de ajudar. Saiba levar aos tristes a consolação, aos que lutam, o incentivo da compreensão e do carinho. A tanta gente que pode ajudar com sua palavra, incentivar com um pensamento! Ame a todos, indistintamente. Ajude a todos, sem fazer exigências: quem estabelece condições para ajudar, escreveu o Marquês de Maricá, está reclamando pagamento, antes mesmo de emprestar dinheiro. Não exija condições: ajude sempre com desprendimento,

e não exija agradecimento nem gratidão. Não se esqueça de que quem ajuda ao próximo está, na realidade, ajudando a si mesmo. Expulse de seu espírito todas as lembranças tristes. Será que remoer os erros vai conseguir sarar o mal que já houve? Não! Quanto mais revolver em seu coração as tristezas do passado, mais vai sofrer, sem resultado nenhum. Dirija sua mente às recordações alegres, aos momentos felizes, aos factos agradáveis do passado. "Oportunidades não surgem, és você que as cria." (Chris Grosser)

Procure corrigir com calma aqueles que erram, e saiba relevar as imperfeições dos outros, da mesma forma que espera a compreensão dos outros para os seus erros. A vida é um intercâmbio de boa vontade mútua, em que recebemos aquilo que damos. Dê tolerância e receberá compreensão e amor, tornando sua vida um paraíso sem dores nem sofrimentos. Não se aborreças com seu amigo, só porque ele está mal-humorado. Saiba desculpar. Quantas vezes também está irritado, e responde mal a seus amigos, e no entanto gosta que eles o desculpem. Não sabe o que lhe aconteceu, desconhece seus problemas íntimos... Desculpe, então! "Pode ficar desapontado se falhar, mas está condenado se não tentar." (Beverly Sills)

Não leve a mal, releve, e continue a querer-lhe bem. É a melhor maneira de mostrar sua amizade e compreensão. Se está

desempregado, não o desespere, não amaldiçoe a sorte. Enfrente as dificuldades corajosamente. Não pense em abandonar a vida. Não seja covarde, pois pode vencer e vai vencer! Não recuse trabalho pelo facto de ser modesto. O grande Ford começou sua vida como simples mecânico. Tenha coragem, porque o Pai não abandona ninguém. Não se exalte, não se irrite, não discuta... "Nossas vidas começam a terminar no dia em que nos calamos sobre as coisas que importam." (Martin Luther King Jr)

A mansidão e a serenidade conquistam os corações e representam a felicidade. Ninguém resiste a uma pessoa calma e serena, e esta pode resistir a todos. Não há força que derrube a mansidão, e nada é empecilho para ela. Os mansos e serenos conseguem tudo o que desejam na terra, com a vantagem de jamais estragarem sua saúde tão preciosa. Não se envergonhe de ser humilde. A humildade consiste no conhecimento perfeito daquilo que somos e que podemos, sem fantasiar-nos com qualidades que não temos. Humildade não é posição de corpo nem tom de voz: é posição de espírito, que sabe o que é e o que pode, e não precisa manifestar-se aos outros: vale para si mesmo. Seja, pois, humilde! "A pessoa que diz que não pode ser feito não deve interromper a pessoa que está fazendo." (Provérbio chinês). "Uma pessoa que nunca cometeu um erro, nunca tentou nada de novo." (Albert Einstein). "Às vezes para ensinar algo bom, é preciso ser

um pouco rude." (Paulo Coelho). "Se quiser os acertos, esteja preparado para os erros." (Carl Yastrzemski)

Seja tolerante com o próximo que erra. Quando erramos, queremos que os outros nos desculpem. Então, desculpe e procure ensinar-lhe, dando o seu exemplo. Não critique, porque a crítica destrói. Seja você "um exemplo vivo" e desculpe os erros alheios, porque não há pessoas más: há enfermos e ignorantes da lei, que não sabem que volta para nós tudo o que fazemos aos outros, de mal ou de bem, de crítica ou de tolerância. "Há apenas uma maneira de evitar críticas: não faça nada, não diga nada, e não seja nada." (Aristóteles). Eu falhei várias, várias e várias vezes em minha vida, e é por isso que eu tive sucesso." (Michael Jordan). "Não importa quantos passos deste para trás, importa quantos passos vais dar para frente." (Décio Melhem)

Enquanto dispuser de tempo, nesta terra, dirija seus passos pela senda do bem. Procure agir, fazer sempre alguma coisa em benefício de alguém, embora seja apenas uma palavra de conforto, um gesto de carinho, um sorriso de incentivo. Faça alguma coisa em favor do próximo, e terá o coração cheio de alegria e de felicidade. "Saber não é suficiente; devemos aplicar. Estar disposto não é o suficiente; devemos fazer." (Leonardo Da Vinci). "Os desafios são o que tornam a vida interessante e superá-los é o que dá sentido à vida." (Joshua J. Marinho).

CRÍTICA DE UM CRÍTICO CRITICADO

Não se preocupe muito com os elogios. As críticas são boas e importantes mas também podem ser prejudiciais. Muitos de tanta crítica que ouviram tiveram uma paralisação interna e desistiram de si mesmo e não conseguiram enxergar do que eles poderiam ser capazes, muitos de tantos elogios que ouviram entraram na zona de conforto e deixaram de fazer as coisas que um dia fez com que eles fossem admirados, tiveram também uma paralisação interna e não expandiram mais a si mesmo e nem conseguiram se manter em lugares de destaque mais. Cuidado, faça por si e não pelos outros! Afaste de si o veneno da lisonja. Não creia naqueles que o elogiam sem motivos.

Segundo John Fellinus na sua obra: As Mais Belas Frases Do Mundo Para Subir a Montanha da Vida (p.p 27-28) diz-nos que "É mais fácil criticar do que criar. A origem da crítica é antiga. Críticas não são boas nem belas frases. Exceptuando-se as "construtivas", críticas são palavras de alguém que, não tendo feito o trabalho que outro fez com imaginação e criatividade, tece muitas declarações invejosas, convencedoras, com frases bonitas, mas com a finalidade embutida de destruir. A intenção escondida é a de chamar a atenção para si mesmo. **A crítica não tira férias: Se fizer algo, será criticado; se não o fizer, também será criticado.** A crítica

é a arma do invejoso. As críticas maiores vêm quando se faz algo incomum que o “pessoal” não está acostumado a fazer. Sempre haverá críticas individuais e colectivas. Se o faz é bom, moral, e não prejudica ninguém; seja o melhor dos ouvintes, mas não gaste energia ouvindo as críticas. Seja surdo para elas. O remédio para a crítica é o ELOGIO. Ele levanta as pessoas. Não há poder contra o elogio. Ninguém resiste a ele. Anima, ergue, incentiva, abranda corações, faz sorrir, abre portas, derruba barreiras e derrete o “gelo” nas relações humanas”.

Considere as pessoas que colocaram obstáculos diante de si como seus professores. Elas são instrumentos para o seu progresso, para torná-lo experiente. Procure mudar a visão que você tem delas e torne-se inabalável. Aprenda a lição e continues a avançar. Esse é o método para ser experiente em todos aspectos da vida! (Brahma Kumaris). Prefira ouvir uma crítica honesta, a um galanteio vazio. A crítica aos nossos actos poderá trazer-nos o alerta de que necessitamos para corrigir-nos. O elogio fácil nos amolece e ilude. E nada existe de mais frágil que uma criatura iludida a seu próprio respeito. Como fez saber Tales de Mileto: **“Nunca faça aos outros o que lhe desagrada ver fazer e tome para si o conselho que dá aos outros”**. E saiba, muitas palavras não indicam necessariamente muita sabedoria, portanto fale pouco e pratique muito!

REGRA DE OURO

Não faças aos outros, aquilo que não gostarias que te fizessem. "Tudo o que desejas que os outros façam a si, também o faz a eles" (Mateus 7,12). Aquilo que não gostas, também não o faças aos outros, "afasta-te do mal e pratica o bem; busca a paz e nela perseveres" (1Pedro 3,11), ou seja, aparta-te do mal, e pratica o bem, busca a paz e empenha-te por conquistá-la (Salmos 34,14). Faça esforço para viver em paz com todas as pessoas (Hebreus 12,14), empreende todos os esforços possíveis para viveres em paz para com todos (Romanos 12,18). Amado, jamais imites o que é mau e prejudica os outros, pois sim, o que é bom e faz bem à sociedade (3João 1,11); reflecte sobre isso: ora, quem sabe que deve fazer o bem e não o faz, comete pecado (Tiago 4,17).

Ora, de igual modo, não negligencies a contínua prática do bem e a mútua cooperação; pois é desses sacrifícios que Deus muito se alegra. Orienta-os a praticarem, e que sejam ricos em boas obras, sensíveis, solidários e generosos (1Timóteo 6,18), sendo assim, enquanto temos oportunidade, façamos o bem a todos; principalmente aos da família (Gálatas 6,10). Pois, o que pratico não é o bem que almejo, mas sim, o mal que não quero realizar (Romanos 7,19-21). Desvia-te do mal, e pratica o bem; e sempre terás onde morar (Salmos 37,27). Devemos sempre fazer o

bem e evitar o mal; amar os nossos inimigos e rezar por aqueles que nos perseguem, cumprimentar e dialogar com eles (Mateus 5, 44-47). Se alguém te fez mal, ora faça-lhe o bem, porque cada um agiu segundo a sua natureza. E acredito que a tua natureza é, certo e decerto, de fazer o bem. Ora bem, o mal não se paga por mal, faz sempre o bem e sem olhar a quem; não retribuindo o mal com o mal, tampouco ofensas com ofensas, calúnias com calúnias, invejas com invejas; antes pelo contrário, abençoai (1Pedro, 3,9).

Evitemos que alguém retribua o mal com mal, pois o mal não se paga por mal, mas encorajemos que todos sejam bondosos uns para com os outros. Tudo na paz e bem (1Tessalonicenses 5,15). **"Não estarei a destruir os meus inimigos quando os transformo em amigos?"** (indagou-nos Abraham Lincoln). Pois bem, mesmo que alguém te deseje mal, continues a desejar-lhe bem, porque cada um oferece aquilo que tem (obviamente, com toda alacridade e salubridade, na tua alma só reina a bondade). E tenhas a honra de lhe dizer: "Tudo o que me desejares de mal (negativo), baterá no meu peito e voltará para ti em forma de paz e bem, amor e alegria". E por favor, "não murmures: eu te farei pagar pelo mal que me fizeste! (Provérbios 22,22/24,29).

Portanto, a ninguém devolvemos o mal por mal, deixe eles fazerem o mal e não se preocupe com isso. Ora, dê sempre o teu bom exemplo, pois cada um sabe o que faz. Procuremos antes de

tudo e sobretudo proceder digna e correctamente diante de todos.
Empreendemos todos os esforços possíveis para vivermos em paz
para com todos (Romanos 12, 16-18). *Data:03/02/2016.
Tempo:13h:25min. Local: Pângala. Info:913112029/932006963

[Ricardo Yeza eripsonry@gmail.com

[ri.yeza.1@facebook.com](https://www.facebook.com/ri.yeza.1)]

O SABER NÃO OCUPA LUGAR

Não podemos ser duro demais quando queremos que a mente de alguém se abra. “Não se pode ensinar tudo alguém, mas sim, pode-se apenas ajuda-lo a encontrar por si mesmo” (Galileu Galilei). Ninguém educa ninguém: é cada um que se educa a si mesmo com ajuda dos outros. Portanto nunca pare de aprender porque a vida nunca para de ensinar. Um conselho: nunca dar férias ao pensamento, pois o conhecimento nunca está acabado nem tem limites e, o saber nunca é de mais e não ocupa lugar. “Na vida o que vale não é somente o que se sabe, mas o que se faz com aquilo que se sabe” (Talmude). “Acção é o fruto correcto do conhecimento” (Thomas Fuller). “Saber e não fazer nada, ainda não é saber”(Dito Zen). O conhecimento deve ser transmitido e partilhado, “não basta conquistar e adquirir sabedoria (ou conhecimento), mas é preciso usa-la” (Cícero). “A essência do conhecimento consiste em aplica-lo uma vez possuído”; “se não sabes, aprende, se já sabes ensina”; “pois aprender sem pensar é esforço inútil e pensar sem aprender é perigoso” (Confúcio).

Ninguém é tão inteligente a ponto de saber tudo e também, ninguém é tão tolo a ponto de não saber nada, pois só pelo facto de saber que não sabe, já é saber. Vá sempre na busca do saber, pois há muito para se aprender, nunca diga que já sabe tudo, pois aprender sempre nunca é de mais. O sábio é aquele que sempre

quer aprender e o ignorante pensa que sabe tudo. Saber é saber que nada se sabe; “só sei que nada sei” (Sócrates). ‘Nunca é tão fácil perder-se quando se julga conhecer o caminho. O sábio não é aquele que sabe (de) tudo, mas sim, aquele que usa tudo que sabe’ (Dito chinês). ‘É impossível para um homem aprender aquilo que ele acha que já sabe’ (Epíteto), ‘aquilo que pensamos saber, muitas vezes, nos impede de aprender’ (Claude Bernard).

SOU, LOGO EXISTO.

RICARDO YEZA. EU SOU SÓ EU: SUM,ERGO SUM: SOU, LOGO EXISTO. Ora então em Hipona, actual Argélia, alguém teria dito que "*Se Fallor, Ergo Sum*" que nos leva a dizer em lusitano: Se Falho ou Erro, Então Existo. Trata-se de Aurelius Augustinus a.k.a Santo Agostinho (354-430). Com andar dos tempos, na Gália, actual França, surgia o "*Cogito, Ergo Sum*" de Renatus Cartesius a.k.a René Descartes (1596-1650) Penso, Longo Existo, posso duvidar de tudo, mas de mim mesmo não posso duvidar só pelo facto de pensar. Karl Heinrich Marx (1818-1883) na Inglaterra, afirmara "*Manduco, Ergo Sum*" Como, Logo Existo. O homem é aquilo que come. Leopold Sedar Senghor (1906-2001) em Senegal condisse "*Vivo, Ergo Sum*" Vivo Logo Existo. Dir-se-ia antes que viver o agora é o momento mais sublime dos africanos. Não sendo uma fórmula de conhecimento científico, mas de impulso social.

Já no final do século XX, surgia "Eripson" Ricardo Yeza, que se deitou na mesma esteira, para não marcar a diferença, que afirma e confirma "*Sum, Ergo Sum*"! Sou, Logo Existo, o meu ser é que define a minha existência. Não confunda com, segundo a Sagrada Escritura, no Monte Sinai, "*Ergo Sum Qui Sum*" Eu Sou Quem Sou (palavras de Deus a Moisés). Não é em vão que Thales de Mileto (645-558) teria dito: "A Coisa Mais Difícil é CONHECER-SE A SI MESMO" e Sócrates (469 a.c-399 a.C.) o tomou como seu lema:

"Nosce Te Ipsum" Conheça-te a ti mesmo. O mesmo lema encontramos no livro de Cícero (Tusculanarum,1,22,52). O nosso caríssimo Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900) na Alemanha, condisse-nos: "Torna-te Quem És". Pois, certas vezes, é difícil sermos o que somos. Portanto, se tu não és o que pareces, então pareça o que és, pois mais vale sê-lo que parecê-lo mas para parecê-lo e não sê-lo, vale mais não sê-lo.

REFERÊNCIAS BIOGRÁFICAS:

BÍBLIA SAGRADA (2008). São Paulo: Paulinas Editora

FELLINUS, John (1998). As Mais Belas Frases Do Mundo

LECH, Osvandré (2010). Frases Inteligentes. Vol II

PASTORINO, Carlos Torres. Minutos De Sabedoria.

REFERÊNCIAS WEBGRÁFICAS:

[Www.exame.abril.com.br/pme/como-criticar-funcionarios-sem-ofender/](http://www.exame.abril.com.br/pme/como-criticar-funcionarios-sem-ofender/)

[Www.noticias.universia.com.br/destaque/noticia/2012/03/15/917870/5-maneiras-criticar-sem-ofender.html](http://www.noticias.universia.com.br/destaque/noticia/2012/03/15/917870/5-maneiras-criticar-sem-ofender.html)

[Www.pequenoguru.com.br/2011/06/como-criticar-sem-magoar/](http://www.pequenoguru.com.br/2011/06/como-criticar-sem-magoar/)
[Https://familia.com.br/como-fazer-uma-critica-construtiva](https://familia.com.br/como-fazer-uma-critica-construtiva)

SOBRE O AUTOR



Ricardo Yeza João Baptista, nasceu no dia 04 de Janeiro de 1990, no município do Soyo, Província do Zaire.

Fez os seus primeiros anos de escolaridade nas escolas de Mongo-Soyo, Bairro da Fina e o I Ciclo do Ensino Secundário na Escola Missionária Santo António do Zaire.

O Ensino Médio fê-lo no IMNE - Daniel Vemba e no Seminário Propedêutico Sagrado Coração de Jesus.

É graduado em Curso Superior de Filosofia no Seminário Maior de Cristo Rei e é Licenciado em Curso de Sociologia no Instituto Superior Politécnico Independente.

Nasceu e cresceu numa família humilde e religiosa, formou-se nas escolas missionárias e passou parte da infância a investigar assuntos religiosos com intento de ser sacerdote, mas por razões alheias e de vária ordem, viu escapar o grande sonho.

Muito cedo se apaixonou pela literatura, pois em 2005 foi eleito o melhor aluno na Escola Missionária Santo António do zaire. É autor de obras literárias: A Crítica; O Amor e Respeito Pelo Saber;

Vivência e Convivência; Conduza Conversas Agradáveis; Meus e Teus Textos Com Contexto; A Busca da Felicidade na Sociedade Contemporânea.

A CRÍTICA DE RICARDO YEZA

Autor: Ricardo Yeza

EDITORA DIGITAL

"ÁGUA PRECIOSA"

Telefone: 923 407 949

Projecto gráfico

Mukereng Mpôio Calunga Cardoso



Todos os direitos desta obra reservados a

Ricardo Yeza

Este E-book está protegido por

Leis de direitos autorais na "**CPLP**" "**SADC**" e "**PALOP**"

=====

"CPLP" COMUNIDADE DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA

"SADC" COMUNIDADE DOS PAÍSES DA ÁFRICA AUSTRAL

"PALOP" PAÍSES AFRICANOS DE LÍNGUA OFICIAL PORTUGUESA

Esta obra está sob uma Licença Commons.

Você pode copiar, distribuir, exibir, desde que

Seja dado crédito aos autor original –

Não é permitido modificar esta obra.

Não pode fazer uso comercial desta obra.

Não pode criar obras derivadas.

A responsabilidade

Pelos textos, músicas e imagens

É exclusivamente do Autor.



RICARDO YEZA