

## **Paz! O que é? Como conseguir?**

Houaiss nos ensina que “paz é o estado de espírito de uma pessoa que não é perturbada por conflitos ou inquietações. Criatura calma, que possua quietude ou tranqüilidade”.

Todos querem a paz, porém poucos conseguem descobri-la e alcançá-la, e, na maioria das vezes, está tão acessível!

Aqui, não se refere à paz que falta nos países oprimidos, onde muitos morrem sem saber o motivo e, muitas vezes nem queria estar lá e, os que comandam não se importam, pois não são eles que se arriscarão a morrer, não são suas famílias que sentirão falta dos entes queridos.

O que interessa é a paz interior de cada um, aquela paz que faz com que cada um, de manhã, sinta vontade de levantar-se e sair, de peito aberto, para o trabalho, escola, clube, etc...

Encontrar pessoas, sorrir para elas, conversar, sentir-se bem no ambiente freqüentado. Entretanto, parece tão difícil!

Nada é fácil e, se fosse, não teria graça. Só que se observarmos ao nosso redor, dá para perceber que às vezes ela poderia ser alcançada com facilidade, mas a deixamos escapar com a maior facilidade, como se fosse algo sem importância.

É por isso que o stress está quase sempre presente no ambiente de trabalho. Independente dos problemas de cada um, dos quais o próximo não tem culpa, devemos olhar para o nosso semelhante como se estivéssemos olhando para nós mesmos e tratá-lo como gostaríamos que ele nos tratasse.

Não se deve “engolir” maus tratos, principalmente quando injusto, entretanto, o modo como solucionar os problemas é que faz a diferença. O outro é nosso semelhante e assim como nós, também tem problemas, muitas vezes piores do que os nossos.

Mas, ninguém é de ferro e errar é humano! Certo, quem nunca errou atire a primeira pedra!

E aí? Existem as palavras desculpa e perdão, que vindas do coração são aceitas de bom grado. Só que tem de ser com o propósito de não se repetir o erro, pois simplesmente pedir desculpas e depois cometer a mesma falta e novamente desculpa ou perdão, não adianta.

Um exercício muito bom para aprender a perdoar é pensar que: Jesus Cristo nunca fez mal a alguém, só fez o bem e perdoou todas as ofensas recebidas, inclusive o flagelo recebido. Perdoar é **muito difícil**, é o que pensa quem tem que perdoar.

Perdoar é **muito fácil**, pensa aquele que espera o perdão de alguém. O complicado é que muitas pessoas magoam ao próximo e parece que nem percebem, acham muito natural. Acham que faz parte do comportamento.

Existe também, aqueles que ouvem tudo e ficam calados, talvez, por medo e vão acumulando mágoas e ressentimentos e, se não descarregam em outros acabam vítimas de grave stress. O que se deve fazer?

Não magoe e nem se deixe magoar. Não magoando, você será mais feliz e terá menos problemas de consciência. Como não se deixar magoar?

Quando perceber tendências de comportamento em alguma pessoa, que denote facilidade em magoar ao próximo, procure mostrar a ela o caminho contrário.

**Luiz Antonio Batista da Rocha** –Eng. Civil – Consultor em Recursos Hídricos – Auditor Ambiental  
[rocha@mdbrasil.com.br](mailto:rocha@mdbrasil.com.br) – [www.outorga.com.br](http://www.outorga.com.br) – [www.rochaoutorga.hpg.com.br](http://www.rochaoutorga.hpg.com.br)