

Saber ouvir

Post (0008)

Tão importante quanto saber falar é saber ouvir. Muitas vezes somos traídos por falar sem pensar ou responder ao nosso interlocutor sem que este tenha concluído o seu pensamento.



Quantas vezes ficamos impacientes enquanto o outro procura fazer-se entender fazendo com que este pare de falar, sem completar o que ia dizer.

Refleta como estão as suas relações interpessoais. Saber ouvir exige concentração e atenção para a busca do entendimento.

O diálogo nem sempre é fácil, envolve a disposição de escutar novas ideias, muitas vezes conflitantes com a nossa. Temos que ter suficiente humildade para reconhecer nossas imperfeições e admitir os fundamentos das ideias que não são nossas.

Ouvir é muito diferente de escutar. Escutar é o uso puro e simples da audição;

Ouvir vai muito além, ouvir é uma atitude que envolve atenção e esforço para o entendimento. Vivemos imersos em cogitações pessoais e talvez por esta razão a maioria de nós ouve mal ou simplesmente não ouve.

Sugiro alguns pontos que podem nos ajudar a ser um melhor ouvinte:

- Fale menos, você ouve melhor quando não esta falando;
- Não interrompa o seu interlocutor;
- Ouça primeiro e contra-argumento depois;
- Acalme a sua mente! Não discuta mentalmente enquanto ouve;
- Pergunte quando não entender, ao final da explanação, não durante;
- Olhe nos olhos enquanto conversa e encoraje o outro a continuar falando;

Saber ouvir leva tempo, prática e paciência, mantém vivo o respeito, a amizade e a confiança depositada em nós. Faz com que nossos clientes, colegas, filhos, cônjuges e namorados sintam-se como pessoas importantes e privilegiadas.

Texto original de Kátia Horpaczky – Psicóloga pela FMU –
Resumido

NG Canela – Maio 2009

Dá para escolher

Post (0006)

Eis uma verdade: dá para escolher!

- Todo o dia ao levantar, eu procuro me lembrar: dá para escolher!



- Não estamos jogados ao leu, nas mãos do destino.

- Não temos controle sobre tudo, mas, dá para escolher: entre ter amigos ou viver recluso, entre privilegiar um amor ou ter vários casos superficiais, entre participar de um projeto ou ficar fora apenas criticando.

– Dá para escolher: entre aprender a lidar com o estresse urbano ou se refugiar num lugar tranquilo, entre levar a vida com bom humor ou na ponta da faca.

– Tudo é uma escolha, conformar-se em ser velho ou ter um espírito jovem. O estado de espírito é que vai determinar: o mais simples ou o mais complicado, o mais solitário ou o mais social, o mais produtivo ou o mais inerte.

– Dá pra escolher: entre ser carnívoro ou vegetariano, entre fumar e ou não beber, entre ler um livro ou jogar paciência, entre escolher ou não escolher.

– Se a escolha for acertada, isto já é outro assunto, acertos e erros não estão em pauta, o que importa é ter consciência que: **esperar que a vida escolha por nós não é uma boa opção.**

Texto de Martha Medeiros, publicado em um jornal local , resumido.

NG Canela – Maio 2009.