

Tenho um Problema. E agora?

Os problemas consomem muito tempo do homem e o preocupam em demasia. Pode-se dizer que todos os têm, em maior ou menor grau. Para alguns desses problemas, as soluções são facilmente encontradas, enquanto outros exigem maior esforço para serem resolvidos. Ao identificar um problema, o que se quer é a sua solução. Observando nos outros, essa solução costuma parecer mais simples, mas quando ocorre consigo o problema parece maior do que realmente é, e a sua solução, às vezes, aparenta ser impossível. O que se pode fazer, então? É importante recordar que os problemas ocorrem com todas as pessoas, invariavelmente. Além disso, constituem apenas uma parte da vida de cada um, e não a vida em sua totalidade. Tendo isso em mente, pode-se começar a encarar os problemas de forma mais serena, como algo natural. Outra forma de se enfrentar os problemas é adotar uma posição impessoal frente a eles. Encará-los como se outra pessoa os estivesse vivendo evita que alguns pensamentos impeçam a real avaliação do que está acontecendo. Essa posição frente aos problemas permite ir em busca das suas causas em si mesmo e não nas outras pessoas ou no destino. É possível aprender, assim, a procurar na própria psicologia o motivo dos problemas e das adversidades e, a partir de então, se capacitar para sua resolução ­ ou pelo menos para seu melhor encaminhamento, quando o problema não pode ser resolvido de imediato. Quando o ser humano aprende a atuar dessa forma frente aos próprios problemas, ampliam-se suas possibilidades e a vida pode se tornar mais feliz. A confiança em si mesmo se fortalece e encontra espaço na mente para realizar outros propóritos, porque os problemas e a preocupação com eles já não parecem maior do que realmente são. Escrito por Rodrigo Bertaiolli

Sobre o Autor

"Artigos Para Pensar" constitui-se numa série de autores de artigos que levam o leitor a refletir sobre inúmeros assuntos, como tempo, vida, futuro, felicidade, problemas, etc.

Source: <http://www.artigopt.com>