

A REGRA DE OURO SERVE PARA TODAS AS IDADES

"Trate os outros do modo como você mesmo gostaria de ser tratado"

Desde a Antiguidade a Regra de Ouro tem sido uma ótima referência moral. Pensadores gregos e judeus, Confúcio, Jesus e outros professores de Ética ensinaram esse princípio, chamado "de ouro" para indicar sua posição privilegiada como regra fundamental da vida. Haveria um ensinamento melhor para aplicarmos em nosso dia-a-dia de pais? Uma variante da Regra de Ouro que se aplica a essa situação é: "Trate os outros como você gostaria de ser tratado se estivesse na mesma situação".

Além desta máxima, outras orientações são relevantes para VIVER, BEM VIVER, SER, CONVIVER E APRENDER.

♥ **Trate os outros do mesmo modo que você gostaria de ser tratado.**

♥ A escolha será sempre sua.

♥ E as consequências de seus atos também.

♥ Assuma a responsabilidade.

♥ Pense antes de prometer e reveja suas palavras.

15 dicas práticas para viver segundo a Regra de Ouro

Não há maior simplicidade do que a Regra de Ouro: tratar os outros como gostaria de ser tratado. Também conhecida como a ética da reciprocidade, este código ético afirma que todos temos o direito de ser tratados de forma justa, mas também temos a responsabilidade de assegurar a justiça para os outros. Fazer um esforço para viver segundo a Regra de Ouro pode trazer-lhe tantos benefícios que depressa se tornará num estilo de vida. Para além disso, pode mudar a vida de quem o rodeia, inclusive a sua, que ganhará uma forte lufada de felicidade pessoal. Estas 15 dicas são formas simples para cada um de nós tornarmos o mundo num lugar melhor.

1. **Pratique empatia.** Crie o hábito de se colocar no lugar de outra pessoa. De qualquer pessoa – um familiar, amigo, colega de trabalho ou até um estranho. Tente realmente perceber o que é ser outra pessoa, o que essa pessoa está passando e porque motivo faz o que faz.
2. **Pratique compaixão.** Depois de compreender as outras pessoas e perceber aquilo que sentem e vivem, aprenda o que é querer terminar com o seu sofrimento. E, logo que seja possível, faça o que puder (pode até ser o mais pequeno dos gestos) para aliviar esse sofrimento.
3. **Como gostaria de ser tratado?** Na sua essência, a Regra de Ouro não significa que deve tratar alguém exatamente da mesma forma como gostaria de ser tratado, mas sim que deve tentar imaginar a forma como essa pessoa gostaria de ser tratado e agir de acordo com esse desejo. Ao colocar-se no lugar de outro, vá

mais longe e procure sentir o que precisam; questione-se acerca da forma como você gostaria de ser tratada se fosse essa pessoa.

4. **Seja simpático.** Quando em dúvida, seja sempre simpático para com os outros. Quem não gosta de se sentir bem-vindo e desejado? Existem, naturalmente, momentos em que a outra pessoa pode não querer a sua simpatia e você deve estar igualmente sensível a esses desejos. Para além disso, há que saber distinguir entre ser simpático e ser intrometido.
5. **Seja prestativo.** Esta pode muito bem ser uma das grandes fraquezas da sociedade do século XXI. É claro que existem muitas pessoas que se desdobram para serem prestativas, mas em geral, as pessoas preferem manter-se nas suas próprias vidas e “ignorar” um pouco as dificuldades dos outros. Não feche os olhos às necessidades e problemas dos seres humanos, **procure ajudar**, mesmo antes que alguém lhe peça.
6. **Seja educado no trânsito.** Outra fraqueza da sociedade moderna. As pessoas podem ser extremamente egoístas quando estão na direção de um veículo: não queremos que ninguém se meta à nossa frente, ultrapassamos desenfreadamente tudo e todos, buzinaamos, gesticulamos e verbalizamos palavras que não devemos. Terá alguma coisa a ver com o fato de estarmos isolados num veículo? É que normalmente não somos tão rudes quando nos encontramos frente a frente com outros. **Conduza mais devagar** e tente ser mais bem-educado no trânsito.
7. **Ouçã as outras pessoas.** Infelizmente, mais uma fraqueza: todos queremos falar, mas poucos querem ouvir... no entanto, queremos que os outros nos escutem atentamente. Faça questão de ouvir o que as pessoas têm para dizer, em vez de se limitar a esperar pela sua vez de falar. Esta atitude também ajuda a compreender melhor os outros seres humanos.
8. **Ultrapasse os preconceitos.** Todos temos os nossos preconceitos pessoais, sejam eles baseados na cor da pele, beleza, altura, idade, ideologia política, religiosa ou sexual... faz parte da natureza humana. No entanto, também deve fazer parte da natureza humana um esforço para compreender e respeitar a individualidade de cada pessoa, afinal é isso que as faz quem são. Apesar das diferenças que nos separam, procure aquilo que possam ter em comum.
9. **Deixe as críticas de lado.** Todos temos uma veia de crítico, seja para criticar alguém que conhecemos, que acabamos de conhecer ou que nunca vimos pessoalmente na vida, só na televisão ou em revistas. É importante pensar no reverso da moeda: gostaria de ser criticado se estivesse no lugar dessa pessoa? A resposta a essa pergunta é quase sempre “não”. Restrinja essas críticas e aprenda a interagir com os outros sempre de forma positiva.
10. **Evite controlar os outros.** Ninguém gosta de ser controlado, mas há quem insista em fazê-lo. Não o faça! É um hábito difícil de eliminar mas, mais uma vez, compreenderá melhor os seus efeitos negativos nos outros ao colocar-se no lugar de quem tenta controlar. Também quer liberdade, autonomia e confiança, não quer? Então dê isso mesmo a todas as pessoas com quem contacta.
11. **Liberte a criança que há em si.** A vontade de controlar e criticar torna-se especialmente forte quando se lida com crianças. Claro que existem situações em que isso é absolutamente necessário (mais a vontade de controlar, para evitar que a criança se magoe, por exemplo), mas também existem limites. Lembre-se o que era ser uma criança controlada e criticada por adultos? Não vai querer infligir essa sensação nelas, até porque devemos deixar as crianças serem crianças.

12. **Lembretes diários.** A correria do dia-a-dia pode deixar a Regra de Ouro esquecida num canto, por isso, faça questão de se lembrar diariamente através de um e-mail enviado para si próprio, um lembrete no “celular” ou na agenda, um mantra no seu ambiente de trabalho ou afixado na porta da geladeira.
13. **Seja superior a todas as formas de retaliação. O ser humano tem uma enorme tendência para “vingar-se” quando é maltratado. Embora seja natural, devemos resistir a essas vontades.** A Regra de Ouro nada tem a ver com a retaliação, mas sim tratar bem os outros, independentemente da forma como essas pessoas te tratam. Isto não quer dizer que tem de se sujeitar a ser um tapete que todos possam pisar – há que fazer ouvir os seus direitos, mas de uma forma agradável e sem vinganças... mesmo se alguém o maltratou primeiro. Chama-se “dar a outra face”.
14. **Personifique a mudança.** Já Gandhi dizia que devemos ser a mudança que queremos ver no mundo e embora essas sábias palavras são mais depressa aplicadas a grandes conceitos como a violência, pobreza e racismo, servem perfeitamente para o nosso cotidiano. Quer que as outras pessoas o tratem com delicadeza e compaixão? Então dê o exemplo. Se o mundo não mudar, pelo menos você mudou.
15. **Como é que se sente?** Faça questão de observar a forma como as suas ações afetam os outros, principalmente quando começar a tratá-los com simpatia, compaixão, respeito, confiança e amor. Mas observe também as mudanças que ocorrem consigo. Sente-se uma pessoa melhor? Mais feliz? Mais segura? Com mais vontade de confiar nos outros? Estas mudanças dão-se de forma devagar, mas sustentada... e é maravilhoso senti-las.

Referência imediata: **Jan Hunt, Psicóloga diretora do "The Natural Child Project",** postado em **site** na Internet.