



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS EXATAS E SOCIAIS APLICADAS
CURSO DE CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO
CAMPUS VII - PATOS

Disciplina: Leitura e Produção de Texto
Docente: Rosângela de Araujo Medeiros
Discente: Rebeca Barbosa Lourenço

Resenha crítica

Título: Desenvolvendo um novo olhar sobre a vida

Referência da obra: PRATHER, Hugh. **Não leve a vida tão a sério:** pequenas mudanças para você se livrar de grandes problemas. Rio de Janeiro: Sextante, 2004.

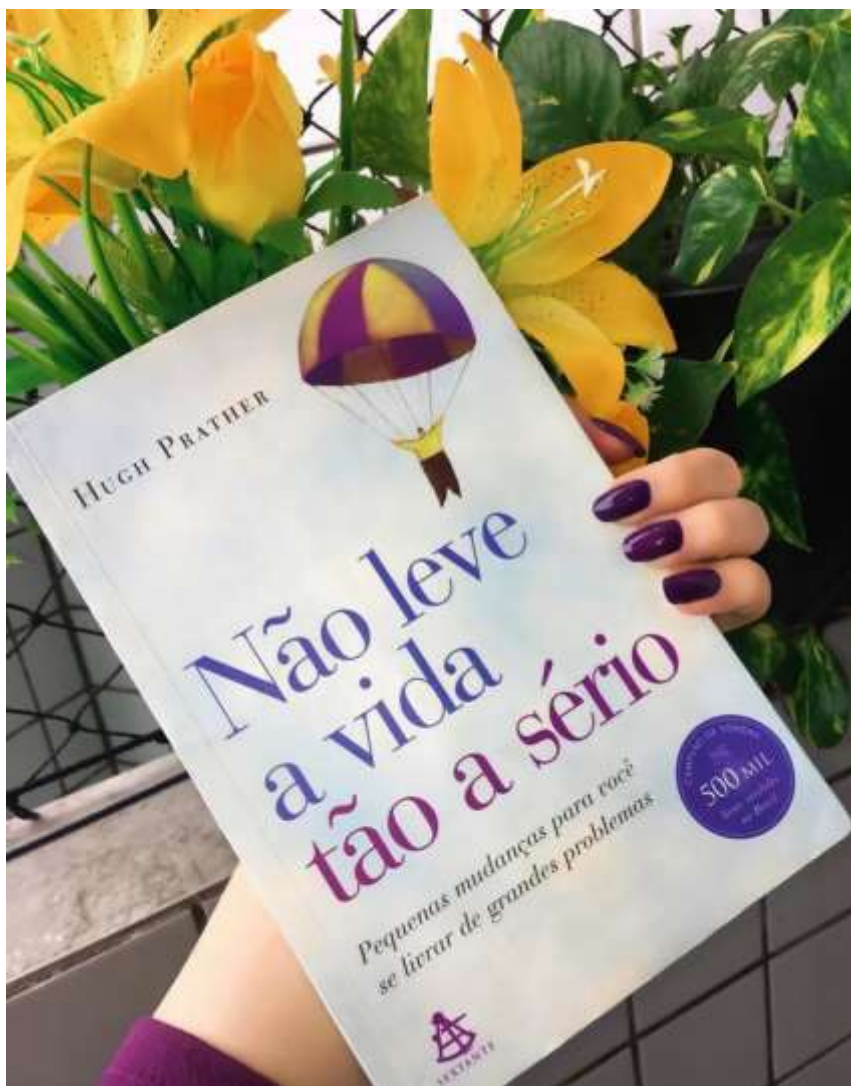


foto autoral

No livro "Não leve a vida tão a sério", o autor Hugh Prather discorre sobre algumas diversidades do cotidiano e ensina mecanismos para enfrentar os inevitáveis contratempos. Ele orienta para uma forma mais leve de viver a vida, como colocar as mágoas e sentimentos inúteis de lado, jogar fora o lixo mental e aceitar a vida conforme ela é. O diferencial desse livro é que o autor, Prather, não se limita a dar conselhos, nem tenta desvendar os pensamentos por trás de todas as emoções. Ele nos diz exatamente como agir e que ferramentas usar para não nos agarrarmos aos problemas e ter mais leveza. Nesta obra, são sugeridos 23 exercícios que podem ser feitos em 30 dias para acabar com atitudes e pensamentos que deturpam nossos corações e mentes.

Hugh Prather

Hugh Prather era um escritor, conselheiro e autor de autoajuda cujo primeiro livro, “ Notes to Myself ”, colocou um dedo aforístico no pulso dos anos 70, vendeu mais de cinco milhões de cópias e inspirou o segmento de longa duração “Saturday Night Live” “ Profundos Pensamentos ”. Foi ministro da Igreja Metodista Unida, colaborou para colunas mensais no site BeliefNet.com e apresentava o programa diário na “Vivendo na Luz” da Windson Radio Network e Webcast. Prather viveu com a mulher Gayle, em Tucson, no Arizona, Estados Unidos. Sua esposa também contribuiu com o livro, título, tema e idealizou a maioria dos conceitos. Em seu livro "Não leve a vida tão a sério", ele fez uma dedicatória para ela.

O autor se formou na Southern Methodist University em 1966, após estudar no Principia College e na Columbia University. Seu trabalho ressalta a importância da gentileza, perdão e lealdade. Prather é autor dos livros: Não leve a vida tão a sério, Como ser feliz apesar de tudo, A arte da serenidade, Aprenda a viver em paz e Aprenda a escutar seu coração, todos publicados no Brasil pela Editora Sextante, além de várias obras internacionais. Seus livros contêm ensinamentos sobre espiritualidade, autoconhecimento e busca da felicidade. Hugh Edmondson Prather III morreu em 15 de novembro de 2010 com 72 anos de idade, em sua casa em Tucson.

A obra tem 158 páginas e 10 capítulos, e logo no primeiro, são citados passos rumo ao desprendimento. Para Hugh, tudo é uma questão de ponto de vista e vivemos uma vida cheia de inquietações. Nossa vida é cheia de batalhas inúteis exatamente porque nossa mente é cheia de pensamentos inúteis. Esvaziar a mente de coisas insignificantes é entender que a saúde mental é mais importante do que qualquer outra coisa e que, sem ela, é impossível enxergar beleza em si, na vida e nas pessoas. Livrar-se do lixo mental, abrir mão das emoções inúteis e colocar a mágoa de lado são passos

para limpar a mente e se desprender. Todas essas situações só atrapalham as nossas vidas.

“Se fosse possível resumir todos os ensinamentos espirituais numa única frase, esta chegaria bem perto: “Faça com que seu estado mental seja mais importante do que o que você estiver fazendo.” (PRATHER, 2004, p.10).

Um exame rápido e honesto dos nossos sentimentos muitas vezes é o que basta para nos lembrarmos de que é possível ficar com a mente livre de conflitos e inquietações. A sensação é de que passamos de um problema para outro, e assim sucessivamente. O excesso de preocupação é um entulho mental, uma espécie de estresse auto-aplicado e nada saudável. As adversidades nos atingem na medida da nossa aflição, porém a liberdade interior não é a eliminação de todas as dificuldades externas, mas sim o desapego ao padrão de reação a esses contratempos.

Segundo Prather, para alcançar uma mente íntegra e vibrante, é necessário abrir mão de três coisas: julgar, controlar e ser o dono da verdade. É importante também dizer não aos “pensamentos-chiclete” que ficamos ruminando e em seguida nos culpando por uma boa parte do tempo. Esses pensamentos acabam, muitas vezes, estragando o nosso dia e deixando sentimento de tristeza e remorso. Abrir mão da perfeição também contribui para viver uma vida melhor. O perfeccionismo acaba limitando. Por achar que não está perfeito, deixamos de fazer o que precisa ser feito, e por esse motivo procrastinamos, não finalizamos as atividades do dia-a-dia deixando a rotina mais difícil.

Conforme descrito no capítulo dois, para progredir, temos de admitir que cometemos erros, às vezes erros graves, e que possuímos algumas tendências que são perigosas e irracionais. Porém, o caminho para uma vida mais leve é abrir mão do medo de errar. O receio bloqueia a alegria de viver e a paz de espírito. E isso é feito com os pequenos milagres da compreensão, paciência, apoio e felicidade. Quando despertamos para sentimentos bons, passamos a vivenciar de fato esses sentimentos.

A obra em si é interessante, traz muitas técnicas aplicadas com sucesso para libertação de pensamentos, auxílio no conhecimento dos sentimentos e cultivo de uma rotina mais tranquila, porém são exercícios complexos e para possuir os benefícios é necessário constância, persistência e entrega. Embora a capa e o título chamem atenção, é um livro que divide opiniões. Apesar de ser resumida, a escrita é um pouco repetitiva, podendo suscitar diferenças a quem tem preferência por leituras longas.

Entretanto, o livro tem dicas e ensinamentos muito pertinentes e traz reflexões sobre várias circunstâncias da vida. As ideias expostas são boas e realmente seguem a proposta de promover a despreocupação de uma maneira sutil e esperançosa. Oferece pequenas mudanças, passos no cotidiano que, com a prática, vão se transformando em bons hábitos. Para estudantes de qualquer área, é salutar essa leitura, principalmente nessa situação de pandemia que estamos vivendo, quando é necessário prezar pela saúde mental e bem-estar. Aprovei e indico.



Criado por Rebeca Barbosa Lourenço – maio de 2021. Autorizo o download, compartilhamento (desde que seja sob a mesma licença) e uso desse material para fins educacionais, desde que mencionada a autoria, mas não para fins lucrativos. Nenhum conteúdo – todo original – pode ser utilizado em obras de cunho comercial.