

Existem pessoas que nos criticam para nos alertar sobre escolhas erradas que fizemos ou estamos prestes a fazer. Outras criticam porque é o modo que encontraram de chamar nossa atenção, pois no fundo querem o nosso bem. Toda crítica, que parte de pessoas sábias, honestas e bem-intencionadas, pode ser vista como conselho, como um privilégio. ▶ 17 ▶ 35 ▶ 51

“As pessoas são como tapetes: de vez em quando precisam ser sacudidas”, diz um provérbio grego. Se levássemos à risca esse provérbio, porém, criaríamos um terreno fértil para o desentendimento e a hostilidade nos relacionamentos, pois, muitas vezes, tal sacudida acontece em momentos críticos e, na verdade, ninguém gosta de ser criticado. ▶ 72 ▶ 87 ▶ 101

Para uma pessoa mais discreta, autoprotetora, a crítica tem o poder especial de desvanecer o véu e revelar todos os seus pontos fracos. A crítica tem o desabono como objetivo quando alguém que não gosta de você a usa como arma. E essa arma perigosa pode ser acionada em tudo o que o criticado fizer, afinal, uma crítica ferrenha revela suas fraquezas ocultas e isso o fragiliza. Nesse momento, você descobre que a crítica tem o poder de derrubar todas as cortinas e revelar os pontos fracos que muitas vezes preferia esconder. ▶ 125 ▶ 145 ▶ 165 ▶ 183 ▶ 199

Por outro lado, a crítica também nos traz uma grande oportunidade quando nos concentramos, meditamos e aprendemos mais sobre o comportamento alvo da crítica. Nessas oportunidades, temos a chance de melhorar. Por exemplo: no final dos meus seminários, tenho sempre o cuidado de pedir aos alunos que me mandem mensagens de feedback. Recebo centenas de mensagens com agradecimentos e elogios, mas quando surge uma crítica presto ainda mais atenção a ela porque sei que pode existir algo ali que posso melhorar. ▶ 214 ▶ 227 ▶ 245 ▶ 259 ▶ 279

Algumas pessoas sofrem com as críticas que recebem porque têm o hábito de associá-las à censura, à depreciação ou ao desabono. Entretanto, existe o lado positivo da crítica e para enxergá-lo é preciso mudar o foco. Ficamos mais fortes quando aprendemos a ouvir com humildade o que os críticos têm a nos dizer. Quando alguém buzina para você ao perceber que atravessará a rua, não é para assustá-lo, mas simplesmente para alertá-lo do perigo. A intenção do motorista, ao acionar o irritante alerta sonoro, não é chamá-lo de distraído ou dizer que não sabe atravessar a rua, mas de preveni-lo de uma eventual tragédia. Esse é o exemplo de crítico que se preocupa com o nosso bem-estar. ▶ 297 ▶ 315 ▶ 333 ▶ 350 ▶ 368 ▶ 387 ▶ 397

É fundamental também analisar a fonte da crítica, conhecer melhor a intenção de quem nos criticou. Existem indivíduos que querem nos ajudar, mas não têm bons argumentos ou não sabem se expressar bem, fazendo com que nos sintamos recriminados. Eles não conhecem outra maneira de ajudar, pensam que com a crítica podem chamar nossa atenção e nos favorecer de alguma forma. É um comportamento que geralmente ocorre dentro de casa, na relação dos cônjuges, e entre pais e filhos. ▶ 413 ▶ 430 ▶ 447 ▶ 463 ▶ 476

Existem também os críticos ferrenhos e maldosos que falam no intuito de tentar nos prejudicar. Eles fazem críticas sem qualquer fundamento, justificativa ou responsabilidade. É preciso aprender a lidar com esse tipo de crítico. Não é difícil vencê-lo; são necessários apenas uma pequena dose de paciência, uma pitada de equilíbrio e bom senso a gosto. Responder à crítica é admitir que o opositor está vencendo. ▶ 493 ▶ 508 ▶ 525 ▶ 541

É prudente saber ignorar. A prudência também pede para não confundir bom senso com passividade. Bom senso é a faculdade de discernir, antes da ação, o que é certo ou errado, verdadeiro ou falso. O homem de bom senso tem a sabedoria como conselheira. Se ela pede para não reagir, ele se sente em paz. ▶ 557 ▶ 579 ▶ 596

Já a passividade pede para aceitar prontamente, ou não reagir. Contudo, nesse caso, criam-se sentimentos de submissão, culpa e derrota. O segredo do autocontrole está em aprender a não interpretar toda crítica como uma observação negativa ou censura, e sim aceitá-la como algo que pode promover uma mudança para melhor. Portanto, ouça o que os críticos honestos têm a dizer. Fique atento às suas mensagens e aos seus ensinamentos. Dobre sua atenção ao ouvir lições e conhecimentos. ▶ 612 ▶ 629 ▶ 645 ▶ 664 ▶ 673



Viu como é importante conhecer a velocidade da leitura e o quanto ela pode estar consumindo seu tempo caso ela seja muito lenta?
Agora volte ao **guia leitura eficiente** e vamos avaliar seu resultado.