



Rev. Dr. Marcos Roberto Inhauser

Fone: (0XX19) 2121 5853 escrit. / 99798 6955 cel

www.inhauser.com.br / marcos@inhauser.com.br

www.pastoralia.com.br

TEXTO PUBLICADO NA COLUNA SEMANAL NO CORREIO POPULAR

PAZ, SAÚDE E TRABALHO

Marcos Roberto Inhauser

Deepack Chopra no seu livro *Peace is the way*, diz que é chegada a hora das pessoas trocarem seus valores primitivos de busca da satisfação na aventura, na expansão e no poder. Esses valores, diz ele, são ilusórios. Ele afirma que o caminho para uma vida abundante é o viver em paz.

A qualidade de vida no dia-a-dia, na família, no ambiente de trabalho, nas relações fundamenta-se na consciência e disposição para cultivar a paz dentro de nós e ao nosso redor. Isso implica em tomar atitudes simples, tais como decidir com base na promoção da vida humana e da paz; promover relacionamentos que promovam a paz; cumprimentar as pessoas que se encontra no ambiente de trabalho; dizer obrigado sempre, mesmo para os gestos mais singelos dos outros; respeitar e tratar com dignidade todos os colegas, independentemente do *status* ou aparência.

Mas a paz também implica em denunciar os que atentam contra a justiça, os que exploram a credulidade e a ignorância do povo, os que são sanguessugas.

Quantos de nós toleramos desvios de coluna, dores de cabeça, dores em articulações, vista cansada, insônia, dores lombares, excesso de sono, sobrepeso e outros desconfortos diários sem nos darmos conta que somos "vítimas de guerra"?

Quantos de nós, em razão de excesso de trabalho, colocamos nossa família, nossos interesses, o lazer, em segundo plano, acarretando com o tempo, a ausência de qualidade de vida pessoal, social e familiar?

Uma pesquisa realizada com 223 empresários de diversos setores revelou que 34% dos entrevistados nunca praticaram esportes e que somente 14% possuem alguma atividade esportiva diária. Outra questão respondida apontou que 59% dos empresários entrevistados dormem menos de 7 horas por noite; 38% trabalham entre 10 e 12 horas; 14% chegam a trabalhar mais de 12 horas por dia; 62% acreditam possuir uma alimentação balanceada, sendo que apenas 7% dos mesmos, possuem uma hora ou mais de refeição.

Essa pesquisa demonstra que o empresariado brasileiro dorme pouco, come mal e às pressas, além de não praticar esportes. Até pouco tempo atrás, as empresas não viam este fato como problema, acreditando que isso poderia "atrapalhar" apenas o próprio funcionário. Somente de uns anos pra cá, as empresas perceberam que a qualidade de vida dos funcionários está intimamente relacionada com o alcance dos objetivos da organização.

A paz em sua dimensão mais ampla e não só como ausência de guerra tem sido o tema central da vida das "igrejas da paz" (Irmandade, Menonitas e Quackers) o que as levou a se especializarem em resolução de conflitos e no trabalho por uma cultura de paz. E desta cultura precisamos mais do que nunca, especialmente em dias de alto desemprego e violência via PCC.