

CURIOSIDADES SOBRE GENTILEZA

A gentileza é algo fundamental para a manutenção do bem-estar e da qualidade de vida. Dia 13 de novembro, é comemorado o Dia Mundial da **Gentileza**. Ser gentil às vezes é uma tarefa exigente, mas a gentileza é algo fundamental para a manutenção do bem-estar e da **qualidade de vida**. Além de que a qualidade de vida também depende da gentileza.

“As palavras gentis são breves e fáceis de dizer, mas o eco delas é eterno”
(Madre Teresa de Calcutá).

Segundo Samuel Bowles, professor de Ciência Comportamental do Instituto Santa Fé, nos Estados Unidos, o impulso de ser gentil ou altruísta é natural no ser humano e um importante mecanismo evolucionário. Ele defende que, mesmo arcando com um custo pessoal, o ser humano tende a ser gentil por conta dos sentimentos de realização e satisfação (Delas.ig.com.br).

Movimento mundial pela gentileza

A ideia do Movimento mundial pela gentileza (World Kindness Movement - WKM) surgiu em 1997 durante um congresso de Tóquio, no qual o então Small Kindness Movement of Japan reuniu e apresentou diversos grupos, de diferentes nações, que mantinham em seus países movimentos e ações de **gentileza**. Após o desenvolvimento dessa ideia, durante a Terceira Conferência do Movimento Mundial pela Gentileza, ela foi concretizada, em dezembro de 2000. Assim foi oficialmente lançado o Movimento Mundial pela Gentileza, com a missão de inspirar indivíduos a serem mais gentis, criarem um mundo mais gentil e através disso conectar países e pessoas. O Movimento Mundial pela Gentileza também tem como objetivo o estímulo de todas as nações a criarem seus próprios movimentos pela gentileza (Abqv.com.br).



No Brasil o poeta José Dadrino, mais conhecido como Poeta Gentileza, representa o espírito da **gentileza**. Mais conhecido nas ruas cariocas principalmente por sua pintura nas pilastras do Viaduto do Caju, centro do Rio de Janeiro.

Ele deixou 56 painéis nas pilastras dos viadutos cariocas com mensagens de paz, liberdade, amor, natureza e críticas ao

mundo. “Gentileza se volta para um sentido de humanização da vida na cidade contemporânea. As cidades, marcadas pela violência e pelo desapego de seus habitantes, colocam-se para o Profeta como um mundo a restituir”
(Univvverrso Gentileza, Leonardo Guelman).

*O dinheiro destrói a mente da humanidade.
O dinheiro coloca a humanidade surda.
O dinheiro destrói o amor.
O dinheiro cega.
O dinheiro mata.
Todo dia você lê jornal, ouve rádio, televisão, só vê barbaridade:
é crime, é assalto, é sequestro, é vício, nudez, devassidão, fome e guerra (...)*

Sua figura poética inspirou muitas pessoas e, ainda hoje, é lembrado como um exemplo de generosidade. O “Profeta Gentileza” ficou eternizado nos versos de Marisa Monte.

*“Vamos aproveitar estes dias para chamar a **sociedade** à reflexão, precisamos considerar que estão em falta valores básicos e essenciais a boa convivência, e podemos começar imediatamente a considerá-los”,* Sydnei Ulisses, coordenador do Movimento Gentileza em Aracaju/SE.

A gentileza tem o poder de nos tornar mais felizes, tanto momentaneamente, quanto no longo prazo, se a praticarmos com as outras pessoas. A revista Science relata evidências de que há um aumento na nossa felicidade principalmente quando gastamos nosso dinheiro com outras pessoas.

Relato de gentileza

“Eu estava a caminho do trabalho. Em um ponto de ônibus três amigas entraram no ônibus que eu estava e sentaram bem próximas de mim. Alguns minutos depois uma delas começou a falar repetidamente que havia esquecido de comprar lenços de papel, aqueles pequenos que carregamos na bolsa. Percebi a preocupação daquela moça, até que lembrei que havia comprado um desses pacotinhos de lenços há algumas semanas. Não pensei duas vezes, abri a bolsa e entreguei para aquela mulher o pacotinho de lenços de papel. Me sinto muito feliz em ajudar o próximo! Gentileza gera gentileza”, mensagem deixada por Vanessa de Melo, 26 de agosto de 2014 (Abqv.com.br).

Faça você também um ato de gentileza no dia de hoje!

*“Traga consigo um simples pensamento ou ato de **gentileza**, sem ao menos esperar uma recompensa material ou valiosa. Porque a maior recompensa conhecida pelo homem é o sorriso.”*(Jackpowerful)

LETRA DA CANÇÃO GENTILEZA

Composição: Adriana Calcanhoto
Interpretação: Mariza Monte

Apagaram tudo
Pintaram tudo de cinza
A palavra no muro ficou coberta de
tinta

Apagaram tudo
Pintaram tudo de cinza
Só ficou no muro tristeza e tinta
fresca

Nós que passamos apressados
Pelas ruas da cidade
Merecemos ler as letras e as
palavras de gentileza

Por isso eu pergunto a você no
mundo
Se é mais inteligente o livro ou a
sabedoria

O mundo é uma escola
A vida é um circo
Amor palavra que liberta
Já dizia um profeta

Apagaram tudo
Pintaram tudo de cinza
Só ficou no muro tristeza e tinta
fresca

Por isso eu pergunto a você no
mundo
Se é mais inteligente o livro ou a
sabedoria

O mundo é uma escola
A vida é um circo
Amor palavra que liberta
Já dizia o profeta



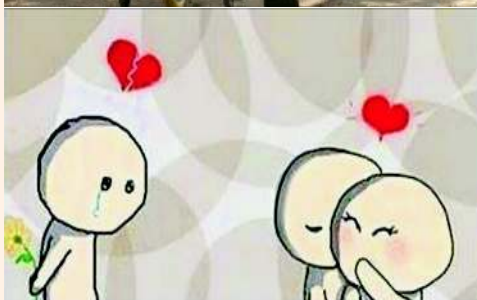
**AVISOS e
RECADOS**

MENSAGENS PARA MELHORAR NOSSA VIDA



Nunca ofendas verbalmente o teu inimigo. Dói muito mais uma gentileza vociferada do que uma ofensa impensada

Prove seu Amor.com



"Nunca desvalorize ninguém. Guarde cada pessoa perto do seu coração. Porque um dia você pode acordar e perceber que você perdeu um diamante enquanto estava colecionando pedras..."

" Sorria sem câmera, converse sem celular, ajude sem platéia, ame sem condições."



O QUE É SER GENTIL?



Gentileza é um modo de agir, um jeito de ser, uma maneira de enxergar o mundo. Ser gentil, portanto, é um atributo muito mais sofisticado e profundo que ser educado ou meramente cumprir regras de etiqueta, porque, embora possamos (e devamos) ser educados, a gentileza é uma característica diretamente relacionada com caráter, valores e ética; sobretudo, tem a ver com o desejo de contribuir para um mundo mais humano e eficiente para todos. Ou seja, para se tornar uma pessoa mais gentil, é preciso que cada um reflita sobre o modo como tem se relacionado consigo mesmo, com as pessoas e com o mundo.

POR QUE A GENTILEZA É NECESSÁRIA?



Percebi, bastante entristecida, o quanto temos nos colocado numa espécie de armadilha, o quanto temos nos deixado sucumbir pelas ilusões da modernidade, o quanto temos nos perdido de nós mesmos e esquecido de nossa capacidade de agir com o coração e de valorizar aquilo que realmente nos preenche, que realmente nos faz sentir felizes e plenos. A depressão tende a ser, até 2020, a segunda causa de improdutividade das pessoas, seguida apenas das doenças cardiovasculares. Além disso, distúrbios afetivos, como ansiedade, depressão e transtorno bipolar, crescem absurdamente, sem falar em síndrome do pânico, transtorno obsessivo-compulsivo, entre outras doenças que se tornam cada vez mais comuns entre as pessoas. Diante da indignação que isso me causou, encontrei mais motivos ainda para investir na gentileza e insistir no fato de que é somente agindo de modo coerente com o que realmente desejamos da vida que poderemos viver de modo mais equilibrado e menos doentio.

POR QUE NOS ESQUECEMOS DE SER GENTIS?

"A Soberba leva no ser humano a solidão, traz a guerra e desagrada a Deus"



A rotina nos cega, costumamos dizer. Pressionados por ideias equivocadas, que nos estimulam a ter sempre mais, a cumprir prazos sem nos respeitarmos, a atingir metas que, muitas vezes, não fazem parte de nossa missão de vida e daquilo em que acreditamos, nos tornamos mais e mais insensíveis. E, nessa insensibilidade, vamos agindo e nos relacionando com as pessoas - mesmo com aquelas que amamos - de forma menos gentil, mais apressada e mais automatizada, sem nem nos darmos conta disso. É por isso que, a meu ver, ser gentil não pode depender do outro, não pode ser uma moeda de troca, tem de ser uma escolha pessoal, um entendimento de que podemos fazer a nossa parte e contribuir, sim, para um mundo melhor. Leonardo Boff tem uma frase maravilhosa que resume bem o que quero dizer:

"Não serão nossos gritos a fazer a diferença, e sim a força contida em nossas mais delicadas e íntegras ações".

Exatamente. Ser gentil nada tem a ver com ser bobo e fazer o que todos querem que a gente faça. Muito pelo contrário: quanto mais gentil somos com as pessoas, mais gentil somos também com nossa verdade, com nossos valores. Assim, dificilmente nos aviltaremos em nome de algo que não esteja de acordo com nosso coração. Pessoas que dizem "sim" a todos estão, na realidade, reforçando uma imagem de "vítimas da vida", alimentando um argumento de "coitadinhas", de extremamente boas e injustiçadas. Isso não é ser gentil e demonstra mais uma dificuldade em lidar com sua própria carência do que a força ou o poder contido na gentileza. Aprender a dizer "não" nem sempre é uma tarefa simples. Nós aprendemos desde pequeninos que temos de corresponder às expectativas de quem amamos; então, quando crescemos, não sabemos dizer "não" sem nos sentirmos culpados. Daí para justificar nosso medo de dizer "não" é um pulo; afinal, é bem mais fácil transferirmos a responsabilidade de nossas limitações para o outro.

DÁ PARA FALAR "NÃO" SENDO GENTIL? COMO?



Não só dá, como é o mais inteligente. Muitas vezes, a gente associa a palavra não à raiva ou à falta de gentileza, quando, na verdade, ela é apenas uma resposta, tão cabível quanto o "sim". Desde que seja dito com sinceridade e respeito, sabendo por que motivo você está dizendo "não", a gentileza é absolutamente coerente. O problema é que a gente já diz com culpa e, para não demonstrar, altera o tom de voz, tenta se justificar acusando o outro ou inventando pequenas mentiras que tornam a relação pesada, tensa. Basta que sejamos honestos, que nos permitamos respeitar nossos limites, que aprendamos a nos dar o direito de dizer "não".

QUE BENEFÍCIOS A GENTILEZA NOS TRAZ?



Ser gentil é extremamente benéfico quando se entende que a gentileza abre portas, muda o rumo dos conflitos, facilita negociações, transforma humores, melhora as relações, enfim, propicia inúmeras vantagens tanto na vida de quem é gentil quanto na de quem se permite receber gentilezas.

No ambiente de trabalho, por exemplo, é fato que as empresas têm preferido cada vez mais profissionais dispostos a solucionar problemas e favorecer as conciliações. Afinal de contas, competência técnica é oferecida em universidades de todo o País, mas habilidades humanas como a gentileza são características escassas e muito buscadas no mundo atual.

Gentileza. Palavrinha leve, soa fresca como brisa de verão. Alimenta a boca de quem fala e aquece os ouvidos de quem escuta. Quatro sílabas de humanidade genuína, na sua mais pura forma. Gentileza, ao contrário do que pode nos parecer hoje em dia, não é ato de outro mundo: é aquilo que nos faz mais irmãos, mais iguais, mais humanos. Gentileza não é puxar o saco. Não é dar mais importância ao outro do que a si mesmo. Não confunda. Gentileza é se doar para se sentir completo. É amar para se sentir, simplesmente, capaz de doar seu amor sem esperar coisa em troca. É estender a mão e, quando nos for estendida, é não pedir o braço. É olhar o mundo com bons olhos e incentivar que outros também façam isso.

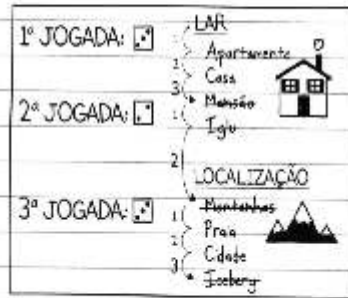
É levar flores em um momento difícil ou, simplesmente, levar companhia. É servir uma xícara de café de bom grado. Gentileza de verdade não é obrigação, é virtude, é colher de chá. Na gentileza não pode haver cobrança, isso desvirtua seu sentido. Gentileza é dar e não esperar o troco, muito menos devolução. Vai além de ajudar; gentileza é cativar. Faz válida a nossa existência ao produzir frutos que não apodrecem, mas se multiplicam. É falar, mas é também calar. E, muitas vezes, o silêncio é mais gentil que qualquer palavra amiga. Quem é gentil cultiva um jardim dentro de si, não edifica castelos. Castelos são feitos de tijolos, tijolos trazem peso. Flores purificam, embelezam, trazem felicidade. E o jardim permanece ali: gentil. Com uma nova muda a cada gentileza. Depois de um tempo, ele cresce sem que percebamos. Os atos gentis tornam-se involuntários e, nesse momento, estamos floridos da cabeça aos pés.

Seja gentil, o mundo precisa da sua gentileza. Doe-se e verá que, mesmo parecendo contraditório, se sentirá mais completo.

Gentileza - Por Martina Sarzi Neubüser

Preveja o SEU futuro

O que vamos fazer agora é jogar o dado várias vezes, tirando itens quando cairmos neles, deste jeito:



Continue jogando até percorrer a lista toda e, quando chegar ao fim, volte para o começo. Quando restar apenas um item em cada categoria, faça um círculo ao redor dele. Depois disso, você conhecerá a seu futuro! Boa sorte!



LAR:	PROFISSÃO:
Apartamento	Médico
Casa	Ator
Mansão	Palhaço
Iglo	Mecânico
	Advogado
LOCALIZAÇÃO:	Piloto
Montanhas	Atleta
Prata	Dentista
Cidade	Mágico
Iceberg	O que você quiser
FILHOS:	VEÍCULO:
Nenhum	Carro
Um	Moto
Dois	Helicóptero
Dez	Skate
BICHO DE ESTIMAÇÃO:	SALÁRIO:
Cachorro	\$ 100 por ano
Gato	\$ 100.000 por ano
Passarinho	\$ 1 milhão por ano
Tartaruga	\$ 100 milhões por ano

Gentileza: o segredo da felicidade

Jornal dos Alunos da Faculdade do Sudeste Goiano

EX
P
E
D
I
E
N
T
E

Edição:

Adorivaldo Junior - 7º Período de Administração

Benito Gonçalves Machado - 1º Período de Ciências Contábeis,

Franciele Virgínia da Cruz Pereira - 7º Período de Ciências Contábeis,

Gabriela Alves dos Reis - 3º Período de Ciências Contábeis,

Janaine Guimarães Pereira - 5º Período de Ciências Contábeis,

Matheus Barbosa - 5º Período de Administração,

Murilo Augusto - 9º Período de Direito,

Weniton de Oliveira dos Santos - 1º Período de Ciências Contábeis.

Colaboradores: Alunos da Faculdade do Sudeste Goiano.

Finalizado para publicação digital em: 27/03/2017

Circulação: Site da FASUG - Faculdade do Sudeste Goiano.



AVISOS e RECADOS

Gentileza
gera
Gentileza

7º Período de Administração

A felicidade está nas pequenas coisas diárias. Um cachorro fofo passeando pela rua, crianças brincando no parque, alguma arte no muro próximo ao trabalho. Foque nas coisas boas, e a gentileza surgirá espontaneamente na sua vida!

3º Período de Ciências Contábeis

Gentileza é a essência do ser humano. Quem não é suficientemente gentil, não é suficientemente humano.

7º Período de Ciências Contábeis

Culpamos as pessoas das quais não gostamos pelas gentilezas que nos demonstram.

Friedrich Nietzsche

5º Período de Administração

Gentileza é igual café: acorda seu espírito e melhora seu dia.

1º Período de Ciências Contábeis

"A gentileza faz com que o homem pareça exteriormente, como deveria ser interiormente."

Jean de la Bruyere

5º Período de Ciências Contábeis

Gentileza! Seja gentil! Ofereça o lugar, ofereça o braço, ceda o espaço, envolva-se no abraço. Deixe de lado o discurso fácil dos inconformados, seja a mudança que tanto espera ver, para que todos possam crer.

Paulo Roberto Gaefke

9º Período de Direito