

COLUNA - MARCELO JABUR

Tomada de decisão e qualidade de vida

Processo decisório, de forma geral, é tratado como algo sofisticado, difícil e complexo. Não que eu queira, com essa introdução, reduzir as tomadas de decisão em nossas vidas como algo muito simples. Mas quero sim dizer que elas estão constantemente presentes no nosso dia-a-dia. Quando optamos pelas roupas que vestimos, pelo horário que acordamos e pelo caminho que vamos fazer até o trabalho, tomamos nossas decisões. Decisão é algo inerente e corriqueiro para todos nós.

É claro que, enquanto algumas decisões são bastante simples, outras se tornam mais complexas à medida que muitos fatores passam a interferir nas escolhas que fazemos. Sair ou não do emprego atual, contar ou não aquele problema mais sério, decidir-se pela mudança do estilo de vida e etc. Quanto mais impacto percebemos que nossas decisões terão no nosso futuro e no futuro das pessoas que nos cercam, maior a complexidade e mais chance temos de hesitar frente às opções que temos.

Com relação à melhoria da qualidade de vida, talvez não tivéssemos muitas razões para ter dúvidas. Digo isso porque, de maneira

geral, queremos uma mente e um corpo harmonizados para vivermos dias melhores. No caso dos mais jovens, esses cuidados com uma vida melhor são importantes para potencializar todo o vigor físico já existente. Para aqueles (como eu), dos quarenta em diante, a atenção com a qualidade de vida é decisiva para envelhecer com um corpo físico que propicie um belo acompanhamento para as atividades mentais e intelectuais, um pouco mais aprimoradas pelas experiências vividas. É o momento da junção do gerenciamento amadurecido das emoções com um organismo ainda disposto a ajudar no que for preciso.

Para isso é preciso disciplina, carinho e cuidado (e porque não um pouco de canja de galinha?). Foco na melhoria dos hábitos alimentares, programa de exercícios físicos regulares e orientados, atividades de meditação, atenção com o lado espiritual e esforço no sentido de relacionamentos mais saudáveis consigo mesmo e com as outras pessoas. Qualidade de vida é algo profundamente amplo e pessoal; mas dificilmente os fatores abordados nesse parágrafo não farão parte dessa busca.

Claro que, para conseguir vi-



ver essa vida "com mais qualidade", precisaremos de fazer as escolhas certas. Se for necessária uma dieta adequadamente balanceada, que seja adotada e seguida; se o cuidado envolve exercícios físicos regulares, que sejam assumidos os compromissos e igualmente cumpridos. O mesmo se estabelece com as rotinas espirituais e de fortalecimento de relacionamento de confiança com as pessoas. Simples assim...

Mas por qual razão, depois de identificar nossos melhores caminhos, somos de alguma forma retirados dele? Por que definimos o que precisamos fazer, determinamos o melhor momento e, quando chega a hora, damos um jeitinho de adiar. Parece esquisito, mas o que fazemos é exatamente fugir dos caminhos que nos levam (ou levariam) a vivermos a vida com a satisfação que queremos.

É necessária atenção para sermos coerentes com aquilo que desejamos. Claro que existem muitas coisas boas (e saborosas) a serem aproveitadas que, muitas vezes, não se ajustam aos nossos objetivos de uma vida mais saudável. Por outro lado, quando esses "exageros" (comida excessiva, bebida alcoólica, poucas horas de sono, entre outros) passam a ser exceções frente aos cuidados e à disciplina (que passam a ser a regra), temos a consciência e o corpo tranquilos para vivermos mais e melhor.

Grande abraço
Marcelo Jabur

