

Gustavo Arns: "Caminhe na direção da felicidade"

Ele é idealizador do congresso internacional da felicidade

Celebrado em 193 países, o Dia Mundial da Felicidade [...] comemorado [...] dia 20 de março, mas o que de fato esta data representa? Criado pelo filantropo, ativista, estadista e proeminente assessor especial da ONU, Jayme Illien, o dia foi escolhido para inspirar, mobilizar e promover o movimento global da felicidade e bem-estar da sociedade.

Tão difícil quanto definir o que é felicidade, é saber como atingir a idealização social que temos do que é ser feliz. A definição do termo pelo especialista em psicologia positiva e professor da aula mais concorrida de Harvard, Tal Ben Shahar, diz que a felicidade é, na verdade, a combinação de bem-estar físico, espiritual, intelectual, relacional e emocional. O equilíbrio entre esses aspectos é que irá definir se estamos caminhando em direção aos nossos objetivos.

Bem-estar físico: começamos a pensar em fatores como: qualidade do sono, hábitos alimentares, exercícios físicos. Esse tipo de cuidado básico que o corpo humano necessita para estar em harmonia, muitas vezes é deixado de lado no estilo de vida que vivemos hoje, com multitarefas e inúmeros afazeres que parecem nunca estarem concluídos. É necessário dar a atenção necessária ao bem-estar físico, pois ele será um dos grandes responsáveis pela nossa capacidade de concluir as nossas metas nos demais campos de ação.

Bem-estar intelectual: é também muito importante refletir a respeito do nosso bem-estar intelectual. Analisar se de fato estamos buscando conhecimento em áreas que gostaríamos de ter ou que já temos domínio, mesmo que não estejam necessariamente ligadas a um objetivo profissional. Sentir que o aprofundamento em algum tema está nos trazendo uma construção de sabedoria e conhecimento impacta diretamente na realização de felicidade.

Bem-estar relacional e emocional: no aspecto relacional e emocional, é preciso refletir em como estão os relacionamentos, se o nosso círculo de amigos tem sido algo construtivo e importante, se são pessoas confiáveis e que existe um sentimento verdadeiro mútuo. Um ambiente seguro, onde se possa ser quem realmente é, sem a necessidade de performar um papel que não é seu. Avaliar se você está dedicando um tempo de qualidade para essas pessoas que são significativas na sua vida, estando presente de verdade e se importando com eles da forma correta. Como, por exemplo, desfrutar de uma boa companhia em um jantar agradável sem concentrar os pensamentos em alguma conta para pagar, uma situação estressante do dia ou em mensagens no celular.

Bem-estar espiritual: o bem-estar espiritual é uma avaliação sobre a sua real presença nas atividades que você se propôs a realizar. Estar focado no presente nem sempre é uma tarefa fácil, mas a concentração em desfrutar e aproveitar o momento fará toda a diferença na sua percepção do presente e afetará positivamente suas realizações para o futuro.

É preciso ter um olhar cuidadoso para as sensações do nosso corpo, a forma como você está se sentindo, a vitalidade que você tem tido para realizar as tarefas e demais sintomas que possam surgir e afetar seus objetivos. A partir daí, é possível construir boas metas pessoais e profissionais, focando na direção certa para você [...]. Entenda qual é o seu grande objetivo a longo prazo e quais são as pequenas realizações que vão te fazer atingir ele. Traçar metas semestrais, mensais, semanais e diárias que te auxiliem a construir uma possibilidade factível de chegar onde você almeja.

Dentro disso, tem mais uma colocação da psicologia positiva que podemos acrescentar, que o aspecto profissional é uma das esferas humanas, mas que por diversas vezes podemos acabar depositando toda nossa esperança de ser feliz nisso e acabar nos frustrando constantemente. Claro que a realização material é importante e até linhas espirituais vem afirmando que não existe problema em galgar um caminho de conforto, para que tenha uma vida prazerosa e com condições de realizar os sonhos pessoais.

A necessidade de ser feliz que encaramos constantemente na nossa realidade, faz com que estejamos sempre em busca disso e não se pode deixar que os momentos de tristeza, amargura, raiva e sofrimento nos façam desistir do que buscamos. Compreender essas sensações e aceitá-las, faz com que possamos passar pelas dificuldades mais rápido e estejamos mais preparados para construir um futuro como planejado.

*Gustavo Arns é idealizador do congresso internacional da felicidade e coordenador do curso “GBA da Felicidade: Transformando pessoas e organizações”, promovido pelo ISAE Escola de Negócios.

<https://correiodoestado.com.br/artigos-e-opiniao/gustavo-arnsbr-caminhe-na-direcao-da-felicidade/349414>
(Texto adaptado)