

**UNIVERSIDADE DE SOROCABA
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS**

Fernando Estadeu Rodrigues Rosa

Carlos Marcelo de Barros

Luciana Lima

Encontrando a Felicidade

Orientador: Professor Valter Martins

Sorocaba/SP

2008

SUMÁRIO

1 – artigo, Encontrando a Felicidade.....	04
2 – referências.....	09

Resumo:

Entender e compreender porque a felicidade é importante para nossas vidas, as vantagens de sermos pessoas felizes, como encontrarmos e transformarmos nossas fontes em felicidade, estes são os principais caminhos para que possamos encontrar este sentimento, sempre mantendo um enfoque, “ser feliz” é possível e não depende de outros fatores para que isto exista, apenas que você se permita ser feliz!

Entretanto para que esta tarefa seja facilitada é importante a reflexão sobre questões pertinentes como família, amigos e o próprio trabalho.

O ponto principal é a compreensão de que felicidade quando unificada com outros fatores de nossas vidas nos leva ao sucesso, tarefa esta iniciada a partir do instante em que modificamos nosso estilo de vida.

Palavras-chave: Felicidade, Possível, Você.

Para a maioria das pessoas a felicidade possui muitos significados; fama, poder, uma carreira brilhante, contudo não seria tão fácil assim encontrar e descrever este sentimento, pois, a verdadeira felicidade, a qual realmente traz alegria, (pois a alegria é um reflexo de nossa felicidade) nem sempre necessita destes fatores para existir. Encontrar a felicidade é um assunto mais complexo do que pensamos e muitas pessoas confundem o “ser” com o “ter”, mas como saber quando se “é” feliz e quando se “tem” felicidade?

De imediato podemos afirmar que felicidade não se trata de um prazer momentâneo em que muitas pessoas se apegam, a felicidade é algo procurado por todos, mas de uma forma constante. Iniciemos observando as pessoas que se encontram em nosso redor, nossos familiares, colegas de trabalho, com nossos amigos, enfim, nosso comportamento para com estas pessoas está nos fazendo bem? Reflita por um instante, caso a resposta seja não, mais ou menos ou mesmo sim significa que você tem felicidade, ou melhor, você tem as fontes de felicidade, no entanto o que se precisa saber é como transformar o “ter” (no caso suas fontes) com o “ser” feliz. Mas, existe vantagem em ser feliz? Observemos um pouco...

É visivelmente notória a diferença que a felicidade traz para as pessoas em diversas atividades, no trabalho, em convívio com a família, ou na presença de amigos. A felicidade é

vantajosa para aqueles que convivem conosco, contudo, seria essa a vantagem de ser feliz? Beneficiar aqueles que estão à nossa volta?

Quando estamos em um ambiente no qual as pessoas em nosso redor estão felizes tudo que realizamos possui certo diferenciamento, inclusive as tarefas mais complicadas podem ser resolvidas de maneira diferente. Podemos assim dizer que a felicidade é vantajosa para aqueles com os quais nos relacionamos e principalmente para nós mesmos, ocasionando uma enorme diferença! Agora que a palavra “diferença” fora citada já percebestes que algumas vezes nos deparamos em nossas vidas com pessoas que se diferenciam das demais? Muitos por seu conhecimento elevado, outros por seu esforço e dedicação, todavia existem aquelas que possuem certo “brilho a mais”. São estas pessoas que encaram desafios, vivem com seu astral nas nuvens, além de possuírem extrema competência, comprometimento não apenas no trabalho mas em tudo aquilo que realizam. Entretanto qual será o grande segredo de pessoas assim? Será porque já nasceram deste jeito? Talvez...

Quando nos deparamos com estas pessoas sentimos literalmente a diferença que as mesmas propiciam. Pode-se dizer que o grande segredo de pessoas diferentes está na forma como encaram a vida, ou melhor, no estilo que adotam para viver e, neste “estilo” o ingrediente base é a felicidade. Quando decidimos adotar este “estilo de vida” com certeza alcançamos a tão esperada felicidade, isto significa que não temos de nascer com ela, podemos aprender a encontrá-la, mas o que nos falta é compreendermos que não se fazem necessários tantos esforços para que encontremos a felicidade, na realidade é algo tão simples quanto ela própria! Assim, terão esta percepção as pessoas que realmente compreenderem e enxergarem a felicidade não como algo impossível, mas sim como uma opção, e bem como toda e qualquer opção depende de nós seguirmos ou não...

Quem sabe não seja esta a resposta para se saber como as pessoas são felizes e porque elas se diferenciam das demais... Nós não nos sentimos melhor quando realizamos algo que escolhemos fazer? Então que tal você escolher ser feliz? Experimente fazer a diferença e passe não apenas a falar de felicidade, mas sim sentir, viver esta felicidade! Comece esta mudança observando as coisas simples da vida, pois a simplicidade é “ponto chave” na busca pela felicidade, pode-se dizer que ela é o “caminho para a felicidade”.

Por exemplo, quantas vezes acordamos com humor péssimo e somos surpreendidos com um belo sorriso, ou tomamos um banho quando estamos cansados, não é algo simples? Imagine-

se sem isto... Pense consigo mesmo que neste instante existem pessoas que sequer conseguem amarrar os sapatos. Algumas destas pessoas nasceram assim, nem por isto deixam de serem felizes, outras ficaram assim e para viverem tiveram de se adaptar e ainda são felizes! Então porque pessoas com problemas tão sérios ainda alimentam a felicidade? Quem sabe não seja porque elas aprenderam a dar valor nas coisas simples... Porém tiveram de perder (ou não possuírem) estas capacidades para darem valor às mesmas, enquanto o restante de nós possui tudo na mais perfeita condição, e ainda achamos que não passa de “normalidade”.

Uma conversa, uma afirmação de amor, uma pergunta sobre como foi seu dia, são ações extremamente simples e, pode notar o quanto é importante! Devemos sempre ter em mente que a vida é simples, entretanto vivemos a todo instante querendo complicá-la ao invés de entendê-la e o pior, na maioria das vezes fazemos isto em busca de causas que não possuem tanta importância. Busquemos as coisas simples da vida, como conversar com um amigo, por exemplo, ou deseje maior simplicidade que uma amizade? Amigos são simplesmente amigos. Eles estão sempre ao nosso lado e se você observar com mais cuidado irá perceber que não estão conosco por sentirem necessidade (vantagens), mas sim por gostarem de estar perto de nós. O ponto em questão é que temos facilidade de nos habituarmos com tudo e com os amigos também. Acostumamo-nos a tê-los por perto e nos esquecemos o quanto são importantes. Todavia, não se deve negar a existência de uma questão pertinente, afinal quais são nossos verdadeiros amigos?

Análise que, com certeza não são todos os seus amigos que te acompanham em todos os momentos, que te fortalecem principalmente quando atravessastes por uma fase complicada. Porém os poucos que lhe acompanham oferecem atenção, carinho, e esperam como forma de “recompensa” a sua melhora.

Observe uma frase que exemplifica o sentido da verdadeira amizade; “amigo verdadeiro não apenas diz o que você tem a fazer, ele faz o que tiver de fazer junto com você...” Agora reflita e diga para você mesmo quais amigos teriam esta atitude... Bem, pode-se dizer que você encontrou seus verdadeiros amigos, vistes como não é tão difícil assim? Mas não apenas os encontre, dê a eles o carinho e atenção que merecem, pois nossos amigos também são fontes de felicidade!

Nestes casos nossos amigos proporcionam a felicidade, nosso dever é retribuir agindo de uma forma que também os faça felizes, mas para que possamos proporcionar felicidade a nossos amigos é necessário que nós estejamos felizes também, contudo, e quando nós temos que

encontrar a felicidade em ambientes não favoráveis? Com certeza a tarefa torna-se mais complexa... Citemos como exemplo o nosso trabalho.

Você já deve ter acordado “naquele” dia, resmungando “que porcaria de trabalho eu tenho!”... Para muitos ter um trabalho que traga alegria e satisfação é difícil, principalmente quando é um ofício do qual nós não gostamos de realizar, entretanto precisamos dele. Já parou para pensar que nós, na verdade é que tornamos as coisas difíceis, afinal tudo nessa vida tem o lado bom e lado ruim, então porque só olhar o lado ruim deste assunto?

Podemos ter um chefe muito chato e que nos deixe estressados, por outro lado, podemos ter amigos e um ambiente de convívio muito agradável, agora vejamos quem está no centro desta diferença de situações? A resposta é simples, você!

Seu chefe pode até não deixar de ser chato, mas quem sabe se você escolher adotar um modo de vida em que o “lado bom” predomine não encontre a felicidade em seu trabalho? Afinal quem é mesmo que escolhe?

Segundo Shinyashiki “sua vida muda quando você muda” (1997, p.41)

Sendo assim devemos concentrar nossa atenção nas pessoas e nas situações que trazem boas sensações, pois isso nos motiva a continuarmos firmes em nosso trabalho não apenas pelo dinheiro e sim pela satisfação, aprendizado e crescimento que ele pode nos proporcionar! Se observarmos desta forma, poderemos encontrar a felicidade em nosso trabalho. Esta tarefa pode até ser difícil, mas se o resultado é a felicidade, não vale a pena ao menos tentar? Observe que até mesmo em ambientes que não nos são favoráveis é possível encontrarmos a felicidade. Contudo antes de fazermos qualquer coisa devemos estar com nossa base firme, bem estruturada para que aí sim possamos crescer, bem como um prédio necessita de uma fundação consistente nós precisamos estar felizes em nosso âmbito familiar para que haja toda esta mudança. Entretanto o que devemos fazer para que a família também se transforme em nossa fonte de felicidade, ou melhor, em nossa principal fonte de felicidade?

Pense, do que vale um bom colégio, roupas da moda, um carro do ano, se não existe o equilíbrio familiar? Equilíbrio este não somente expresso em forma de afetividade, presença, mas também por meio da saúde, do companheirismo entre todos de nossa família.

A família é a fórmula de felicidade mais intensa e real em nossas vidas, ela é nossa maior fonte de felicidade!

Por mais que tenhamos sucesso, dinheiro, fama, sempre estaremos tristes quando algum familiar estiver doente, e o que não percebemos é que todos nós quando vivenciamos uma situação contrária, não nos importamos. Ora se nossa família está bem porque procuramos a todo instante um motivo para estarmos infelizes então?

O abraço de seu pai ou de sua mãe não o faz sentir-se bem? Um sorriso espontâneo de seu filho não te faz querer brincar? Talvez não tenha se dado conta que na realidade todos nós temos em nossas famílias motivos para encontrarmos a felicidade, por isso não espere perdê-los para valorizá-los! Viva feliz esta é a melhor forma de fazer sua família feliz.

Cita Shinyashiki “é importante perceber que o despertar depende de você”... (1997, p. 25)

Note que, todas as maneiras e formas de encontrarmos a felicidade partem essencialmente de nós mesmos e que para a encontrarmos não dependemos de outras pessoas, ou de outro trabalho, mas sim de nós mesmos!

Todos possuímos as fontes que podem nos fazer felizes, seja a nossa família, ou um amigo, o nosso próprio trabalho, mas de nada adianta termos estas fontes se não soubermos utilizá-las... E para transformarmos nossas fontes em felicidade basta que modifiquemos nossa forma de agir, de observar, de viver! Como já mencionamos, a felicidade é um estilo de vida, e como qualquer estilo pode ser escolhido, então escolha ser feliz!

A vida sempre será complicada para aqueles que quiserem enxergá-la desta forma, antes de tudo somos humanos, imperfeitos em nosso modo de vida, mas pior que a imperfeição natural é a aceitação que fazemos, porque então não amenizamos estas imperfeições de nossa vida? A felicidade esta dentro de todos nós basta procura- lá! Nós podemos ser felizes por opção!

Experimente a seguinte fórmula; encontrar a felicidade nas mais diversas formas possíveis, basicamente mudando seu modo de enxergar a vida e juntamente com esta mudança acrescente esforço e dedicação naquilo que faz, mesmo que não seja de seu agrado. Muito provavelmente seu resultado será o sucesso, o destaque, um diferencial. Experimente a mesma fórmula com sua família, com seus amigos e o resultado provavelmente também será este...

O segredo da felicidade é simplesmente escolha - lá, seja feliz também por livre e espontânea escolha! A felicidade depende só de você! Acredite!

Referências bibliográficas:

Livros:

SHINYASHIKI, Roberto. **O Sucesso é Ser Feliz** – 91º edição, São Paulo, SP: editora Gente, 1997

SHINYASHIKI, Roberto. **Os donos do futuro** – 35º edição, São Paulo, SP: editora Infinito, 2000

SHINYASHIKI, Roberto. **Pais e filhos, companheiros de viagem.** – 54º edição São Paulo, SP: editora Gente, 1992

TIBA, Içami. **Amor, Felicidade & Cia:** coletânea de textos– 4º edição, São Paulo editora: Gente, 1998

BSTAN-DZIN-RGYA-MTSHO; CUTLER, Howard C. **A arte da felicidade:** um manual para a vida. São Paulo, editora Martins fontes, 2000.

PEALE, Norman Vincent. **O Valor do Pensamento Positivo** – São Paulo, SP: editora: “Cultrix”, 1959.

