Edição 14 - Janeiro a Agosto de 2018

REVISTA BENCHMARKING

APRENDENDO COM OS DETENTORES DAS MELHORES PRÁTICAS

Páginas Verdes

Tal Ben-Shahar

Ciência da Felicidade

TAL BEN-SHAHAR

Por Marilena Lavorato

Tal é um professor, palestrante e autor que ficou muito conhecido por suas concorridas aulas sobre Felicidade. Ele deu aulas em duas das maiores turmas da história de Harvard University nos cursos de Positive Psychology e The Psychology of Leadership. Hoje, ele presta consultoria e viaja pelo mundo dando palestras para executivos de corporações multinacionais, populações em risco, e publico geral que tenham interesse neste assunto tão especial que é "Felicidade".

Em suas palestras e livros, ele fala de liderança, felicidade, educação, inovação, ética, autoestima, resiliência, estabelecimento de metas e atenção plena. Seus livros foram traduzidos para mais de vinte e cinco idiomas e apareceram em listas de best-sellers em todo o mundo. Tal também é co-fundador e diretor da Happiness Studies Academy, Potentialife, Maytiv e Happier.TV.

Tal é uma destas figuras humanas que compartilham suas experiências e ajudam pessoas na realização pessoal. Ele é simples e disciplinado, e incluiu na sua rotina exercícios físicos (natação, dança) e a prática da Yoga. Tal Ben-Shahar, compartilhou generosamente sua visão e reflexão sobre ciência da felicidade nesta entrevista inédita que concedeu a Revista Benchmarking. Aproveitem a leitura.

O que a Ciência da Felicidade significa?

Até recentemente, o tópico da felicidade – melhorar a qualidade de nossas vidas - tem sido dominado pela psicologia popular. Em muitos dos seminários e livros de autoajuda oferecidos atualmente, há muita diversão, carisma e relativamente pouco conteúdo.

Eles prometem cinco passos rápidos para a felicidade, os três segredos do sucesso e quatro maneiras de encontrar o seu par perfeito. Estas são geralmente promessas vazias, e ao longo dos anos as pessoas se tornaram cínicas sobre a autoajuda.

· Do outro lado temos academia, com escrita e pesquisa que são substanciais, mas que não encontra seu caminho na maioria dos lares. A meu ver, o papel da ciência da felicidade - e o que minhas aulas e livros apresentam - é fazer a ponte entre a torre de marfim e a rua principal, entre o rigor da pesquisa acadêmica e a diversão do movimento de autoajuda.

Como esta ciência pode nos ajudar?

Como as intervenções são baseadas em evidências, porque foram testadas, sabemos que elas podem fazer uma diferença significativa na vida das pessoas. Eles podem ajudar indivíduos, famílias, organizações e até nações a alcançar níveis mais elevados de bem-estar.

A felicidade é um estado de espírito? Sentimento, sensação? Escolha? Atitude? Ou todos eles?

Ligando Oriente e Ocidente, e aproveitando as obras de filósofos, economistas, psicólogos e biólogos, vejo a felicidade como uma variável multidimensional que inclui os seguintes elementos:

·Bem-estar espiritual
·Bem-estar físico
·Bem-estar intelectual
·Bem-estar relacional
Bem-estar emocional

Com base nesse entendimento, defino a felicidade como a experiência de bem-estar espiritual, físico, intelectual, relacional e emocional.

Estes cinco elementos da felicidade fornecem o prisma através do qual podemos entender melhor e buscar a felicidade.

Ficamos mais felizes quando nos envolvemos em trabalho que é pessoalmente significativo (bem-estar espiritual), exercitando regularmente (bem-estar físico), lendo e aprendendo (bem-estar intelectual), dedicando um tempo a um amigo (bem-estar relacional) ou escrevendo sobre nossos sentimentos (bem-estar emocional).

Existe alguma diferença entre felicidade e bem-estar?

É uma questão de definição, e depende de como você define ambos. Para mim, bem-estar é parte da felicidade, como sugere o modelo dos cinco elementos citados acima.

Nosso mundo está em extrema necessidade de felicidade, e cabe a cada um de nós contribuir para a disseminação da felicidade.

Há pessoas que dizem que estão ocupadas demais para pensar em felicidade? Nesta situação, eles seriam felizes ou não?

Se alguém está indo bem e está totalmente feliz com a sua vida, não faz sentido pensar em felicidade. Apenas viver a vida sem pensar na felicidade é perfeitamente correto.

No entanto, há muitas pessoas que estão infelizes e, então pensar em como elas podem transformar suas vidas pode trazer mudanças importantes.

Happier.TV

É possível ser feliz sozinho já que vivemos em sociedade?

Nenhuma pessoa é uma ilha. Todos nós precisamos de alguma companhia. No entanto, enquanto algumas pessoas precisam de muitos amigos na maior parte do tempo, há outras que só precisam de alguns amigos e ficam felizes quando estão sozinhas a maior parte do tempo. Há diferenças individuais.

O problema atualmente, no entanto, é que a maioria das pessoas não tem tempo livre suficiente com seus amigos e familiares. Infelizmente, a mídia social está substituindo interações sociais reais, e milhares de amigos no Facebook não são substitutos por aquele melhor amigo.

É possível aprender a ser feliz?

Sim, absolutamente, é possível se tornar mais feliz. Aqui estão algumas lições a serem lembradas:

Lição 1: Dê a si mesmo permissão para ser humano. Quando aceitamos emoções - como medo, tristeza ou ansiedade - como naturais, estamos mais propensos a superá-las. Rejeitar nossas emoções, positivas ou negativas, leva à frustração e infelicidade. Somos uma cultura obcecada pelo prazer e acreditamos que a marca de uma vida digna é a ausência de desconforto; e quando sentimos dor, tomamos isso para indicar que algo deve estar errado conosco. De fato, há algo errado conosco se não sentimos tristeza ou ansiedade às vezes - que são emoções humanas. O paradoxo é que, quando aceitamos nossos sentimentos - quando nos damos a permissão para sermos humanos e vivenciamos emoções dolorosas, é mais provável nos abrimos para as emoções positivas.

Lição 2: Felicidade está na intersecção entre prazer e significado. Seja no trabalho ou em casa, o objetivo é se envolver em atividades que sejam particularmente significativas e agradáveis. Quando isso não for viável, certifique-se de ter propulsores da felicidade, momentos durante toda a semana que lhe proporcionem prazer e significado. Pesquisas mostram que uma hora ou duas de uma experiência significativa e prazerosa podem afetar a qualidade de um dia inteiro ou mesmo de uma semana inteira.

Lição 3: Tenha em mente que a felicidade depende principalmente de nosso estado de espírito, não de nosso status ou do saldo da nossa conta bancária. Exceto por circunstâncias extremas, nosso nível de bem-estar é determinado pelo que escolhemos enfatizar e por nossa interpretação de eventos externos. Por exemplo, nos concentramos na parte vazia do copo? Consideramos os fracassos como catastróficos ou os vemos como oportunidades de aprendizado?

Lição 4: Simplifique! Geralmente estamos ocupados demais, tentando encaixar cada vez mais atividades em muito menos tempo. A quantidade influencia a qualidade e comprometemos nossa felicidade tentando fazer muito. Saber quando dizer "não" aos outros geralmente significa dizer "sim" para nós mesmos.

Lição 5: Lembre-se da conexão mente-corpo. O que fazemos - ou não fazemos - com nossos corpos influencia nossa mente. O exercício regular, o sono adequado e hábitos alimentares saudáveis levam à saúde física e mental.

Lição 6: Expresse gratidão, sempre que possível. Nós costumamos achar que nossas vidas estão garantidas para sempre, e nem sempre é assim. Aprenda a apreciar e saborear as coisas maravilhosas da vida, das pessoas à comida, da natureza a um sorriso.

Lição 7: O número um, prognóstico de felicidade é o tempo que passamos com pessoas de quem gostamos e que se preocupam conosco. A fonte mais importante de felicidade pode ser a pessoa sentada ao seu lado. Aprecie-os, saboreie o tempo que passam juntos.

Você iniciou a Happiness Studies Academy em 2016 com qual finalidade? Quais são os objetivos e projetos em ação?

Para realizar nossa missão, nós da HSA, adotamos uma abordagem holística e interdisciplinar para ensinar a felicidade - primeiro na maneira como definimos a felicidade e, segundo, na maneira como a ensinamos.

Definimos a felicidade como a experiência do bem estar por inteiro. Os cinco elementos essenciais para uma vida por inteiro são:

· Bem-estar espiritual
· Bem-estar físico
· bem-estar intelectual
· bem-estar relacional
· Bem-estar emocional
·

Juntos, esses elementos inspiram todos os nossos programas - de nossas palestras introdutórias sobre a felicidade, o Certificado de um ano em Estudos da Felicidade. Para melhor entender, perseguir e alcançar o conhecimento, não basta explorar cada um destes elementos através das lentes de um único campo - seja psicologia ou filosofia.

.

Em vez disso, precisamos adotar uma abordagem interdisciplinar, nos voltarmos para a psicologia e a filosofia, assim como para a literatura, a história, a economia, a teologia, a biologia e outras disciplinas.

Essa abordagem interdisciplinar está alinhada com a nossa abordagem holística geral - que une, em vez de dividir, une e não separa. Nós conectamos e nos unimos entre:

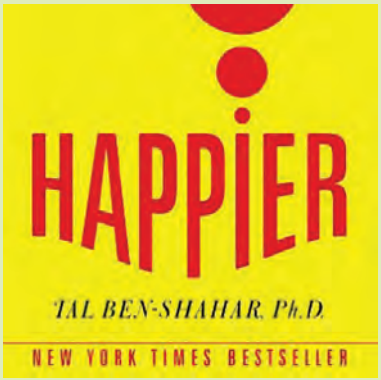
· A teoria e a prática
· Reflexão e ação
· Senso comum e complexidade
· Sabedoria antiga e pesquisa moderna
· O humanista e o científico
· Leste e oeste

O conteúdo rico, juntamente com a maneira única em que o conteúdo é ensinado, informa sobre o significado e a importância da felicidade, bem como transforma e cria um mundo melhor.

Por favor, deixe sua mensagem sobre felicidade para o nosso leitor

Nosso mundo está em extrema necessidade de felicidade, e cabe a cada um de nós contribuir para a disseminação da felicidade.

Podemos fazer isso começando por nós mesmos e depois ampliando para nossas famílias, amigos, colegas e além.



Benchmarking Brasil

Selo de Sustentabilidade

Inscrição de Cases para Certificação Benchmarking - Janeiro a Março de 2019 - www.benchmarkingbrasil.com.br

Ranking Benchmarking

Os Melhores da Gestão Socioambiental Brasileira

Legítimos
da
Sustentabilidade

benchmarkingbrasil.com.br