

O QUE TE FAZ
FELIZ?



JOSÉ FERREIRA DE MATOS

DEZEMBRO 2021

José Ferreira de Matos

O QUE TE FAZ FELIZ
Artigo de Opinião
dezembro – 2021

O QUE TE FAZ FELIZ?

A felicidade é um estado durável de plenitude, satisfação e equilíbrio físico e psíquico, em que o sofrimento e a inquietude são transformados em emoções ou sentimentos que vão desde o contentamento até a alegria intensa ou júbilo. A felicidade tem, ainda, o significado de bem-estar espiritual ou paz interior. No dicionário, felicidade é a qualidade ou estado de ser feliz; estado de uma consciência plenamente satisfeita; contentamento, bem-estar. Provavelmente você respondeu que é tudo isso junto, o que torna ainda mais difícil a tarefa de nos reconhecer como pessoas felizes de verdade.

5 Dicas Para uma Vida Feliz

Gratidão. A gratidão faz parte da minha receita de felicidade.

Propósito. Ter um ou mais propósitos de vida.

Bons relacionamentos. O ser humano é um ser social.

Inteligência emocional.. Escolher bem aquilo que te comove.

Curtir a vida. Ter um bem de estimação, curtir isto.

Para começar a instigá-lo, quero fazer algumas perguntas, escolhi essas por crê que elas representam diferentes aspectos da felicidade: como físico, emocional e relacional.

1. Você já planejou iniciar uma atividade e não conseguiu? Nem sabe porque?
2. Já pensou em estudar e desistiu sem motivo?

3. Pensou em rever seu regime alimentar, a qualidade e a quantidade de horas de sono, o tempo dedicado à espiritualidade e à família? Que houve?

4. Como está sua saúde emocional? Já reconhece situações como maléficas à vida psíquica?

A felicidade começa ao sentir vontade de ser feliz. É essencialmente uma decisão que te leva aos comportamentos que te fazem feliz, porque a felicidade está relacionada com a satisfação, com o equilíbrio físico e mental, com a certeza de que os problemas serão menores que a capacidade de solução. Ser feliz é estar certo de que terá o melhor resultado, é sair da condição de vítima para condição de autor da solução. A felicidade é gostar da vida que leva, é não ter o que reclamar, como se nada dependesse dos outros. Muita gente pensa que é feliz, porque vive uma situação de futuro, aquilo que virar, essas pessoas são propensas a considerarem que tudo depende dos outros, assim nunca serão felizes, vivem de qualquer jeito e são péssimas companhias.

Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade. Não existe um caminho para a felicidade mas saber encontrar a alegria na alegria dos outros é o segredo da felicidade. A amizade desenvolve a felicidade e reduz o sofrimento, duplicando a nossa alegria.

Para chegar a estas definições, realizamos entrevistas com abordagens diretas, pensadas por grupos sociais, como Radialistas, Comerciantes, Funcionários públicos e trabalhadores da Construção Civil. Também fizemos enquetes nas redes sociais.

Tabulamos as respostas em grupos que representasse uma melhor visualização. Contabilizamos 533 respostas. Sendo 221 que apontavam como fonte da felicidade o "TER", ter família unida, ter um trabalho honesto, ter saúde, ter um amigo; 102 disseram que ficam felizes por "SER" ser o proprietário de um bem, ser professor, ser um gestor, ser um amigo, outras 98 disseram que Deus as faz felizes, já 31 supõem que são felizes porque não tem problemas, tem saúde e comida. O restante, 81 disseram que a felicidade vem de coisas muito específicas o que concluímos que não souberam responder.

A leitura do livro “*A Neurociência da Felicidade*” de **Rosana Alves** foi decisivo para despertar a ideia de fazer este artigo por que seus conceitos apontam problemas significativos para a saúde e também relevância do tema poderiam ajudar muita gente a repensar seus posicionamentos sobre a felicidade, mesmo porque com esses dois anos de pandemia mitos foram questionados sobre algumas respostas sobre o que te faz feliz. Está na obediência a Deus, foi algo que nos chamou muito atenção por que relatam que pelo fato de estarem apenas obedecendo a Deus as fazem felizes, sem querer saber se o que fizeram agradou a Deus ou ao receptor. Achamos que esta felicidade é pura, não ter dúvidas, por que o contrário de felicidade é a não conformidade e a dúvida. Outra observação interessante foi que muita gente busca a felicidade sem esforço, sem meta, sem compromisso. Não luta pelo que a faz feliz e perde muito tempo com coisas que odeia, é como se carregasse um mantra de raiva. Reflita sobre o que te faz feliz e quando descobrir lute para não perder isso, sua saúde física e mental vai se fortalecer e seus amigos agradecem. Uma Pessoa feliz é bem recebida em qualquer lugar.