



O que é a Felicidade?

Psicólogo-Conselheiro: Choi Sui Chan



Gosto da grande diversificação do vocabulário chinês, principalmente as palavras que expressam sentimentos de alegria, como a palavra “felicidade” que é muito vulgar. Se olharmos para a geração actual, a “felicidade” está alicerçada sobre o dinheiro e o poder, no entanto, é engraçado que resultados de estudos indiquem o contrário, como por exemplo, foi efectuado um inquérito no Reino Unido sobre o índice de felicidade do planeta, e de entre a população dos noventa e oito países e territórios inquiridos, a população do Butão, um país pobre na Ásia cujo rendimento anual per capita é de pouco mais de mil dólares americanos, obteve o oitavo lugar no ranking, encontrando-se em posição superior a muitos países desenvolvidos. Há anos atrás foi feito um estudo nos Estados Unidos centrado para os vencedores de prémios, e os resultados indicaram que passado um ano, os mesmos não são mais felizes do que aqueles que não ganharam prémios. Assim, como poderemos manter a felicidade? Existem determinados comportamentos e pensamentos que nos ajudam a desfrutar da felicidade por um período mais prolongado, a saber:

1. Prestar agradecimentos: Aproveitar todas as oportunidades para expressar os nossos agradecimentos do modo que nos seja mais conveniente, como por exemplo, visitar, convidar, enviar mensagens e correio electrónico a amigos, criar o hábito de escrever um diário, e fazer registo daquilo que merece o nosso agradecimento pelas dádivas que recebemos.

2. Manter a saúde: A saúde física e a saúde mental estão interligadas, e desta forma devemos praticar desporto, porque o desporto pode eliminar as hormonas que causam pressão e estimular a secreção da endorfina pelo cérebro, que alivia a ansiedade e relaxa o físico. Deitar cedo e cedo erguer, dormir o suficiente, ter uma alimentação equilibrada, ingerir vegetais variados e pouca carne, e fazer exames médicos periodicamente.

3. Concentração no trabalho: Quando nos identificamos no nosso próprio trabalho, devemos alimentar o espírito de dedicação, envidar esforços para o enfrentar, investigando e aprofundando assim os nossos conhecimentos profissionais, e assim evitar aborrecimentos e tendência para a inércia, descobrindo-se ao mesmo tempo as nossas qualidades e potenciais, promovendo o nosso auto aperfeiçoamento para conseguirmos progredir.

4. Gestão financeira prudente: Usar tanto quanto possível o dinheiro somente nas despesas do dia a dia, utilizá-lo sempre que necessário, não contrair empréstimos nem esbanjar, e não armarmo-nos em ricos; devemos conhecer a nossa própria situação financeira, podemos utilizar uma parte do nosso



O que é a Felicidade?

rendimento para fins de diversão, tendo uma certa capacidade de tolerância ao risco, dentro do possível.

5. Enfrentar as dificuldades: É inevitável o confronto com momentos difíceis nas nossas vidas, pelo que devemos encontrar soluções através das experiências vividas, interpretar de forma positiva os fracassos anteriores, revermos os nossos erros, aprendermos lições através dos nossos fracassos, para assim diminuir as mágoas que os fracassos nos causam e aumentar as forças que nos ajudam a avançar.

6. Ser generoso: Se olharmos apenas para o lado de como os outros nos de tratam, não seremos capazes de melhorar as nossas relações com os outros; assim, para evitar tornarmo-nos vítimas, não convém permitir que erros de terceiros nos afectem de forma negativa.

7. Prestar ajuda: Ajudar os outros equivale a ajudarmo-nos a nós próprios. Podemos fazer caridade ou oferecer trabalho de voluntariado sem qualquer remuneração, compartilhar os nossos recursos com os que têm necessidades, devemos sentirmo-nos capazes de ajudar e criar uma atmosfera rodeada de boa vontade com positivismo no ambiente onde nos encontramos.

Basta estarmos dispostos a aprender e investigar, para sermos capazes de desfrutar desta felicidade merecida, que é prolongada e duradoura, e a qual nasce do fundo do nosso coração.

Psicóloga: Choi Sui Chan (Doris)

Horário de serviço: de 2.^a a 5.^a feira: das 09H00 às 13H00 e, das 14H30 às 17H45

6.^a feira: das 09H00 às 13H00 e, das 14H30 às 17H30

Telefone de contacto: 87997690

Correio electrónico: scchoi@fsm.gov.mo