

# LAIR RIBEIRO



A Tribuna, ES - 26/06/2010 - P. 4

## Trabalhar com prazer: eis a chave para a felicidade!

**S**e você pensa que satisfação e trabalho são coisas distintas, está na hora de rever seus conceitos! De acordo com nota divulgada pela BBC Brasil, pesquisadores suecos garantem que o trabalho duro, desde que utilize a plena capacidade da pessoa e valorize seus pontos fortes, pode trazer mais satisfação a quem o realiza do que a própria remuneração recebida.

Os estudiosos concluem que a satisfação oriunda do trabalho pode ser mais gratificante do que ganhar na loteria, visto que esta proporciona apenas uma felicidade temporária. Mas como conseguir conciliar trabalho e satisfação pessoal?

Primeiro, pare de pensar em dinheiro como finalidade do trabalho. Dinheiro é consequência, e não fim. Seu salário deve ser a recompensa pelo seu trabalho, mas não a finalidade dele. Trabalhando por dinheiro você se torna escravo dele e perde o prazer em trabalhar, mesmo que goste do que faz!

Segundo, identifique seu propósito de vida. É ele que dita as diretrizes para sua satisfação e realização pessoal. Todos temos um propósito de vida, mas poucas pessoas conseguem identificá-lo e viver em função dele. A maioria sabe apenas aquilo que não deseja da vida, sem ter consciência do realmente importa. É como ir às compras com uma lista do que não precisa comprar.

O propósito de vida deve ser sempre positivo e prazeroso, pois é na direção dele que nos movemos. Para facilitar a jornada e nos mantermos motivados a cumprir nosso propósito, mesmo em situações de crise, é importante ter em mente uma visão clara e bem definida desse propósito materializado no futuro. Isso lhe permitirá direcionar seus esforços de forma muito mais precisa.

Os valores também são importantes para a realização pessoal. É preciso identificá-los, fortalecê-los e adequá-los ao seu propósito de vida.

Quando conseguimos alinhar propósito, visão e valores, temos

muito mais chances de nos tornarmos pessoas bem-sucedidas. Isso, porém, não é garantia de sucesso. Mais uma vez, é preciso ultrapassar limites! É preciso desenvolver a competência em executar melhor o que você faz de melhor, comunicar isso às pessoas e fazer com que elas necessitem da sua habilidade. Por fim, é preciso, também, gostar do modo como você faz o que gosta de fazer.

De acordo com o estudo da universidade sueca, trabalhar para atingir um objetivo pode ser ainda mais prazeroso do que alcançar o objetivo em questão.

### Trabalhar com prazer

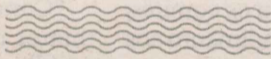
No passado, todo trabalho necessitava de força física, como as atividades agrícolas, por exemplo. Hoje, porém, a maioria das pessoas está envolvida em atividades que exigem mais esforço intelectual do que físico.

Mesmo sem estar focadas no trabalho 24 horas por dia, as pessoas estão com o trabalho na cabeça o tempo todo; logo, o trabalho acaba influenciando outras áreas de suas vidas, como a social e a familiar, por exemplo.

Logo, se as pessoas não mantiverem uma relação satisfatória com o trabalho que realizam, certamente

irão desenvolver sentimentos hostis em relação a ele, que resultarão em males físicos ou psicológicos, como estresse, cansaço, falta de produtividade, desânimo, depressão, entre outras patologias.

Disso se conclui que quem não gosta do que faz, nem do modo como o faz, está, progressivamente, esgotando sua energia vital e, inclusive, seus rendimentos! É isso o que você quer para si?



**Trabalhando por dinheiro você se torna escravo dele e perde o prazer em trabalhar, mesmo que goste do que faz!**