

“As pessoas normalmente são tão felizes quanto decidem sê-lo.”

ABRAHAM LINCOLN

Generosidade

Uma forma através da qual o dinheiro **pode** proporcionar felicidade é gastá-lo em causas e atividades que sejam significativas para si. Segundo Michael Norton, professor de administração de empresas da Harvard Business School, se gastar dinheiro com os outros, será mais feliz, e “quanto mais próximo for do beneficiário, mais feliz será.”¹¹ Pense em formas de poder usar o seu dinheiro para melhorar a vida das pessoas na sua igreja e comunidade.

É claro que a generosidade não assume apenas a forma de dinheiro. Como é que está a usar o seu tempo e os seus talentos? Segundo a investigação, o voluntariado pode aumentar os seus níveis de felicidade e de saúde. Johnny Barnes sabia isso. Antes de morrer, teve a oportunidade de aparecer num pequeno filme-documentário sobre ele próprio, que ganhou um prémio. “Nós, seres humanos, temos de aprender a amar-nos uns aos outros”, disse ele no filme. “Uma das maiores alegrias que uma pessoa pode ter é quando estamos a fazer alguma coisa e a ajudar os outros.”¹²

Relação com Jesus

A letra do cântico “Satisfação” resume a vida cristã! Aqueles que têm uma relação com Jesus sabem que, independentemente do que acontecer

nas suas vidas, podem contar com o Senhor, pois Ele estará com eles nos dias bons e nos dias maus. Podem confiar no versículo que diz: “Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei” (Mat. 11:28). A paz diária e o contentamento contidos nesta promessa podem trazer alegria à nossa alma.

O profeta Jeremias recorda o crente de que o Senhor quer que tenhamos alegria e

felicidade. “Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês,” declara o Senhor, “planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro” (Jer. 29:11, NVI). Hoje, esta semana, neste Dia de Ação de Graças, acrescente um pouco de felicidade à sua vida e à vida daqueles que estão à sua volta.



Halpant/Stock/Thinkstock

Resources

¹Stackelroth, Jarrod. “Mr. Happy Man.” *Pacific Record*, July 21, 2016, <https://record.adventistchurch.com/2016/07/21/mr-happy-man>.

²“The Science of Happiness.” *Berkeley Wellness Letter*, special issue, spring 2016, pp. 1-2.

³Bahler, Kristen. “The Insane Amount Millionaires Say They Need to Be Happy.” *Money*, Dec. 20, 2017, <https://time.com/money/5071182/money-happiness-million>.

⁴“The Science of Happiness.” *The Week*, Jan. 12, 2018.

⁵*The Week*.

⁶*The Week*.

⁷*Berkeley Wellness Letter*.

⁸Hanson, Rick. “The Single Most Important Secret to Happiness.” *Bottomline*, Aug. 1, 2017, <https://bottomlineinc.com/life/self-improvement/most-important-secret-happiness>.

⁹Greger, Michael. “The Health Benefits of Laughter, Tears and Kisses.” Feb. 13, 2018, <https://nutritionfacts.org/2018/02/13/the-health-benefits-of-laughter-tears-and-kisses>.

¹⁰*The Week*.

¹¹*The Week*.

¹²Stackelroth.

Distribuído por:
Ministérios da Mordomia
da Associação do Sul
de Nova Inglaterra.
Diretor: Thomas W. Murray

Produzido por:
Departamento de Mordomia
da Conferência Geral
Gordon Botting, **Diretor**

O Menu do MORDOMO

UMA MISCELÂNEA DE IDEIAS PRÁTICAS
para o ajudar a ser um melhor mordomo.

NOVEMBRO 2018 • VOLUME 23, NÚMERO 11

COMO SER MAIS FELIZ

POR GORDON BOTTING DRPH, CHES, CFC



Johnny Barnes a cumprimentar as pessoas numa rotunda, nas Bermudas, em

2015

Johnny Barnes, um Adventista do Sétimo Dia da ilha das Bermudas, era conhecido como o Senhor Feliz. Durante três décadas foi famoso pela sua personalidade

alegre e pela forma como animava os residentes e os turistas. De segunda a sexta-feira, a começar bem cedo de manhã, Johnny colocava-se numa rotunda da cidade e acenava às pessoas, desejando-lhes um bom dia e dizendo-lhes que gostava muito delas.

Ele era tão famoso que se não aparecesse, as pessoas ligavam à estação de rádio para saber se ele estava bem. Antes da sua morte, em 2016, aos 93 anos, foi erigida uma estátua em sua honra!

O DINHEIRO É A CHAVE DA FELICIDADE?

Toda a gente quer ser tão feliz como o Johnny! Contudo, nem todos sabem como chegar lá. Muitas pessoas pensam que a resposta está no dinheiro. De certa forma, os dados apoiam esta teoria. Durante os

A MORDOMIA é um estilo de vida pleno que envolve a nossa saúde, tempo, talentos, ambiente, relacionamentos, espiritualidade e finanças.

anos 1920 até aos anos de 1950, as pessoas disseram que eram mais felizes quando os seus rendimentos aumentavam. No entanto, estudos mais recentes indicam que o dinheiro ajuda a felicidade apenas até certo ponto – e esse ponto parece ser cerca de \$75 000 (€65 350) anuais, para uma pessoa ou família, segundo os estudos do psicólogo e economista Daniel Kahneman², laureado com o Prémio Nobel.

Um estudo da Harvard Business School parece apoiar a afirmação de Kahneman. Mais de 4 000 milionários participaram num inquérito, que incluía uma pergunta sobre quanto dinheiro precisariam para chegar a um 10 na escala da felicidade. Os resultados foram surpreendentes: 25 por cento disseram que precisariam de aumentar a sua riqueza em 500 por cento para poderem ser totalmente felizes, e 27 por cento disseram que precisavam de um aumento de 1 000 por cento! Apenas 13 por cento disseram que seria totalmente felizes com o dinheiro que já tinham.³

Está surpreendido com o facto de os milionários não serem incrivelmente felizes? “Quando temos as necessidades básicas humanas supridas, uma quantia muito maior de dinheiro não traz muita mais felicidade”, disse Daniel Gilbert, professor de psicologia da Universidade de Harvard.⁴

SE NÃO É O DINHEIRO ... O QUE É?

Como é evidente, a felicidade depende de muitas circunstâncias, e nenhum de nós será totalmente feliz deste lado do Céu. Além disso, nem todos nós ganhamos \$75,000 por ano! Então, quais são alguns dos passos que podemos dar para sermos mais felizes, independentemente daquilo que se passa na nossa vida?

Relacionamentos

Fazer parte de uma família carinhosa ou de um grupo de apoio social ajuda a aumentar a autoestima e a reduzir o stresse, o que o tornará mais feliz. Os cientistas do comportamento acreditam que relacionamentos de boa qualidade conduzem à felicidade. Um famoso estudo de Harvard—que durou 80 anos—demonstrou que um relacionamento íntimo com a família e os amigos ajudou as pessoas a serem felizes ao longo das suas vidas.⁵

Inquéritos feitos a pessoas em quase 70 países indicam que a felicidade diminui quando as pessoas chegam à meia-idade, mas depois aumenta consistentemente

ao chegarem aos 50, 60 e 70 anos. Porquê? Em parte, porque as pessoas redefinem a noção de felicidade à medida que vão envelhecendo, e centram-se mais em relacionamentos significativos e atividades relevantes.⁶

Os cientistas têm demonstrado repetidamente que os relacionamentos sociais não só nos fazem mais felizes, como também nos tornam mais saudáveis e nos ajudam a viver mais. *The University of California, Berkeley Wellness Letter* referindo-se a uma análise, feita em 2010, de quase 150 estudos declarou que “descobriu que as relações sociais têm um impacto tão grande na mortalidade como o tabaco ou o consumo de álcool, e um impacto maior do que a obesidade ou a inatividade física.”⁷

Atitude

O psicólogo Rick Hanson descreve um método prático para aumentar a felicidade: “encontre algo positivo quando se sentir negativo”. E, quando o encontrar, concentre-se nisso! Quando tirar os sapatos ao fim do dia, repare como os seus pés se sentem bem. Quando falar com o seu filho ao telefone, repare na sensação que tem de se sentir amado. Ter pensamentos positivos e emoções felizes irá ativar os neurotransmissores dopamina e norepinefrina no cérebro. A boa notícia é que estes neurotransmissores armazenam estas experiências positivas na sua memória a longo prazo, o que fará com que se sintam melhor acerca da sua vida.⁸

Riso

Encontre maneiras para se rir com mais frequência. Eis uma história surpreendente: pesquisadores estudaram os benefícios do riso num grupo de pessoas com alergias aos ácaros do pó. Metade do grupo viu um antigo vídeo cómico do Charlie Chaplin, e a outra metade viu o Canal da Meteorologia. De seguida, todos foram injetados com dejetos de ácaros do pó. As pessoas que viram o vídeo engraçado tiveram menos reações alérgicas, mas não foi o vídeo que as ajudou – foi o riso. O riso aumenta a nossa função imunitária. Quanto mais nos rirmos, mais aumenta a atividade das células assassinas naturais e mais o seu corpo produz anticorpos.⁹ Ser saudável fá-lo mais feliz, por isso ria! É mais divertido do que tomar vitaminas.

Objetivos

Aqueles que definem objetivos específicos e os atingem estão no bom caminho para se tornarem mais felizes. Cada vez que atinge um objetivo, o seu cérebro liberta dopamina. Não defina um objetivo gigantesco do estilo “salvar o ambiente”. Em vez disso, defina um objetivo pequeno e atingível, como “fazer mais reciclagem”. De acordo com a pesquisa¹⁰, definir e atingir objetivos como este é a chave para uma vida mais feliz.

“Para cada minuto em que está zangado, perde sessenta segundos de felicidade.”

RALPH WALDO EMERSON



...“encontre algo positivo quando se sentir negativo.”

“Diz-se que uma pessoa precisa apenas de três coisas para ser verdadeiramente feliz neste mundo: alguém para amar, algo para fazer e algo pelo que esperar.”

TOM BODETT

