

Os Segredos da Felicidade



Israel Foguel

Os Segredos da Felicidade

1ª Edição

**São Paulo
Edição do Autor
2019**

Copyright by Israel Foguel
Editor Israel Foguel
Diagramação: Vera Lúcia de Souza Foguel

Registrado na Fundação Biblioteca Nacional
Decreto nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998

Dados para catalogação na publicação (CIP)

F656s Foguel, Israel, 1954 –

Os Segredos da Felicidade, Israel
Foguel - São Paulo: Editora YolBook, 2019.
70p.: 14,8 x 21cm il.

1.Prazer. 2.Felicidade 3.Alegria I.Título

ISBN: 978-85-93232-41-1

CDD – 152.42

Israel Foguel
Rua D. Pedro II, 1624 - Centro - Pirassununga – SP
(19) 9.9745.4131
E-mail: israel.foguel@gmail

INTRODUÇÃO

Todos nós já perguntamos um dia a alguém ou para nós mesmos: O que é a felicidade?

Segundo o dicionário, Felicidade é um substantivo feminino que indica:

1. qualidade ou estado de feliz; estado de uma consciência plenamente satisfeita; satisfação, bem-estar, contentamento.

2. boa fortuna; sorte.

"para sua felicidade, o ônibus atrasou, e ele pôde viajar"

Israel Foguel

Ou seja, Felicidade é o estado de quem é feliz, uma sensação de bem estar e contentamento, que pode ocorrer por diversos motivos.

A felicidade é um momento durável de satisfação, onde o indivíduo se sente plenamente feliz e realizado, um momento onde não há nenhum tipo de sofrimento.

A felicidade é formada por diversas emoções e sentimentos, que pode ser por um motivo específico, como um sonho realizado, um desejo atendido, ou até mesmo pessoas que são conhecidas por estarem sempre felizes e de bom humor, em que não é necessário nenhum motivo específico para elas estarem em um estado de felicidade.

A felicidade é abordada por diversos filósofos, pela psicologia e pelas religiões.

Os filósofos associavam a felicidade com o prazer, uma vez que é difícil definir a felicidade como um todo, de onde ela surge, os sentimentos e emoções envolvidos.

Os Segredos da Felicidade

Os filósofos estudaram qual o comportamento e estilos de vida que poderiam levar os indivíduos à felicidade plena.

A Universidade de Oxford criou um questionário para medir, através de vários métodos e instrumentos, o nível de felicidade das pessoas.

Eles acreditam que para medir a felicidade, é necessário avaliar fatores físicos e psicológicos, renda, idade, preferências religiosas, políticas, estado civil, etc.

O psiquiatra Sigmund Freud defendia que todo indivíduo é movido pela busca da felicidade, mas essa busca seria uma coisa utópica, uma vez que para ela existir, não poderia depender do mundo real, onde a pessoa pode ter experiências como o fracasso, portanto, o máximo que o ser humano poderia conseguir seria uma felicidade parcial.

Diversos filósofos estudaram e analisaram a felicidade. Para o grego Aristóteles, a felicidade diz respeito ao equilíbrio e harmonia praticando o bem; para o também grego, Epicuro, a felicidade ocorre através da

Israel Foguel

satisfação dos desejos; Pirro de Élis também acreditava que a felicidade acontecia através da tranquilidade.

Para o filósofo indiano Mahavira, a não violência era um importante aliado para atingir a felicidade plena.

Os filósofos chineses também pesquisaram sobre a felicidade. Para Lao Tsé, a felicidade poderia ser atingida tendo como modelo a natureza. Já Confúcio acreditava na felicidade devido à harmonia entre as pessoas.

A doutrina religiosa budista também analisou a felicidade, que tornou-se um dos seus temas centrais.

O budismo acredita que a felicidade ocorre através da liberação do sofrimento e pela superação do desejo, através do treinamento mental.

Para começarmos a refletir sobre a felicidade, vamos apresentar uma crônica sobre o viver, de Roberto Shinyashiki (psiquiatra e empresário brasileiro, famoso autor de livros de autoajuda e palestrante), publicado em seu livro “O Sucesso é Ser Feliz”, da Editora Gente, publicado em 1997.

CRÔNICA SOBRE O VIVER

Naquela manhã, senti vontade de dormir mais um pouco. Estava cansado porque na noite anterior fora se deitar muito tarde. Também não havia dormido bem. Tinha tido um sono agitado. Mas logo abandonou a ideia de ficar um pouco mais na cama e se levantou pensando na montanha de coisas que precisava fazer na empresa.

Lavou o rosto e fez a barba correndo, automaticamente. Não prestou atenção no rosto cansado nem nas olheiras escuras, resultado das noites mal dormidas. Nem sequer percebeu um aglomerado de pelos teimosos que escaparam da lâmina de barbear.

Israel Foguel

“A vida é uma sequência de dias vazios que precisamos preencher”, pensou enquanto jogava a roupa por cima do corpo.

Engoliu o café e saiu resmungando baixinho um “bom-dia”, sem convicção. Desprezou os lábios da esposa, que se ofereciam para um beijo de despedida. Não notou que os olhos dela ainda guardavam a doçura de mulher apaixonada, mesmo depois de tantos anos de casamento. Não entendia por que ela se queixava tanto da ausência dele e vivia reivindicando mais tempo para ficarem juntos. Ele estava conseguindo manter o elevado padrão de vida da família, não estava? Isso não bastava?

Claro que ele não teve tempo para esquentar o carro nem sorrir quando o cachorro, alegre, abanou o rabo. Deu a partida e acelerou. Ligou o rádio, que tocava uma antiga canção do Roberto Carlos, “detalhes tão pequenos de nós dois...”

Pensou que não tinha mais tempo para curtir detalhes tão pequenos da vida. Anos atrás, gostava de assistir ao programa de Roberto Carlos nas tardes de