

ES MEJOR SER FELIZ QUE EXITOSO

Dr. CÉSAR AUGUSTO ATOCHE PACHERRES¹

Profesor Principal Universidad Nacional de Piura-Perú (UNP)

Facultad de Ciencias Administrativas

www.cesar-augusto-atoche.com



Mucho se ha escrito sobre la felicidad y el éxito, incluso se ha llegado a decir que son excluyentes, sin embargo hoy que vivimos rumbo al pensamiento policotómico empezamos a darnos cuenta que pueden ser inclusivos solo que –como es natural- uno de los dos será algo más influyente que el otro; en cuyo caso nos atañe preguntarnos ¿Por qué es mejor ser feliz que exitoso?

El británico Samuel Smiles escribió: “Siembra un pensamiento y cosecharás un acto, siembra un acto y cosecharás un hábito, siembra un hábito y cosecharás una personalidad, siembra una personalidad y cosecharás un destino”; y es el punto de partida para nuestro artículo que intenta responder a la pregunta ¿Por qué sería mejor ser feliz que exitoso?

Mónica Quintero Restrepo, en la edición impresa de “El Colombiano” del 28/Dic/2012 propuso “El secreto para ser feliz” donde afirma que la gente feliz es más exitosa. Y es que puede haber casos dispares como alguien que es generosa, sencilla y humilde; como también alguien que se siente exitosa porque logra lo que se propone en tanto que lo que se propone es aquello que le gusta. Entonces, la felicidad sería sinónimo de éxito; y así tenemos que una persona deja brotar generosidad, amabilidad, sencillez permitiendo que los demás encuentren su propio camino para ser felices. Por tanto, se necesita trabajar en ser un buen ser humano, más espiritual, que ayuda a los demás. La felicidad no es una sensación. Es cuando practicas una virtud, una liberación de energía, calor, vida, te brillan los ojos y esto se logra escuchando la voz del corazón en vez de la voz del entorno. Y por otro lado, el éxito es más que generar utilidades, es trascender positivamente en la vida de los demás. Los consejos para ser feliz son: a) Escuchar menos la voz del entorno, b) Descubrir las virtudes y dejar que ellas hablen: qué dicen su generosidad, su humildad, su paciencia, c) Busque la felicidad en su interior, d) Sonría, e) Procure ser positivo, íntegro y perseverante, f) Emprenda proyectos acordes con su vocación, g) Trácese un objetivo, concentre todo su esfuerzo en él y haga todo lo posible por alcanzarlo, h) Convierta los errores en aprendizajes.

¹ El autor del artículo es Licenciado en Administración de Empresas por UDEP, Magíster en Administración con mención en negocios internacionales por Universidad del Pacífico, Doctor en Ciencias Administrativas con mención en dirección de empresas por UNP.

Por su parte Tal Ben-Shahar, experto en psicología positiva y profesor de la Universidad de Harvard nos dice que la felicidad se puede enseñar y aprender. Por ello, es preciso incorporar cambios con sentido en aras de la transformación personal y de la mejora de la autoestima, y que cada persona se esmere en crear nuevos hábitos a través de sencillas herramientas y rituales que le permitan alcanzar el bienestar. Por ejemplo: Pasar más tiempo con la familia, escribir y la meditación, también practicar la humildad, escuchar música, tener una vida significativa y placentera en general, alentar a pasar más tiempo con amigos y familiares y menos tiempo frente a una pantalla de computador o televisor, hacer ejercicio con regularidad o estar físicamente activos. Incluso se podría decir que hay personas que vienen con un código genético determinado para ser más positivas que otras y que dicho comportamiento positivo se aprende, por ejemplo aquellos que son más felices por el énfasis que les dan a sus relaciones, a sus amistades y su familia. Es maravilloso rodearse de gente cálida, hospitalaria y amable.

También la psicóloga Pilar Sordo analizó el concepto de felicidad en nuestros tiempos y en una reciente conferencia ofrecida en la Universidad Católica de Temuco-Chile a fines de septiembre del 2014² denominada “Cómo ser feliz en el Siglo XXI”, comentó que “La mayoría de las personas piensa en la felicidad como algo anhelado, estamos todos en búsqueda de ella, se nos va la vida en eso, pero ésta puede pasar a nuestro lado y no nos damos cuenta. A mi juicio hemos mal enfocado su significado, pensamos que estamos felices cuando estamos contentos, o que el hecho de tener más cosas nos hace felices; esto representa uno de los mayores errores producto del sistema económico que se nos instaura”. En sí, Pilar Sordo plantea que la felicidad depende de una decisión, “de nadie más que de uno, tomar la decisión con todas las cosas que me están sucediendo, con los dolores que yo pueda estar viviendo, y no esperar a que estos pasen para poder tomarla. Debemos hacernos cargo de la historia que tenemos, en la que cada uno puede construir la vida que quiere tener”, aseguró.

Por ello, las personas que aprecian lo que tienen son más felices, más optimistas, más exitosas, más amables con las demás y son físicamente más sanas. Luego, los principales enemigos de la felicidad son la tecnología usada exageradamente y la obsesión por lograr el éxito.

Te invito a seguirme: “Cierra tus ojos, respira lentamente y visualiza un camino que lleva hacia el amor, en el trayecto ves una luz de múltiples colores, resplandecientes y cristalinos, de pronto haz llegado al amor y decides llenarte de amor y gratitud por todas las cosas logradas. Ahora, abre tus ojos y sonríe, Dios es tu amigo y está contigo”. Ahora repite: “Me amo y me acepto tal como soy, porque Dios, la Vida y el Universo me aman y me aceptan tal como soy sin juzgarme; entonces olvido el pasado y perdono a todo el mundo, dejo de criticar y pierdo el miedo pues la presencia de Dios está sobre mí y cuida de mí”.

De esta manera, tu corazón resplandece y cuando hay amor en tu corazón, extraes lo mejor de ti, porque el amor ve lo bueno y sirve de escudo para repeler las flechas del odio y las lanzas de la ira, el amor atrae paz, alegría, calidad de vida.

² Consultar: <http://prensa.uct.cl/2014/10/pilar-sordo-analiza-el-concepto-de-felicidad-en-nuestros-tiempos/>

Recuerda la jerarquía siguiente: primero → elige ser feliz; segundo → si amas lo que estás haciendo entonces serás exitoso; tercero → rodéate de gente positiva y feliz; cuarto → la verdadera felicidad es disfrutar el presente sin ansiedad por el futuro; quinto → realiza una actividad física bien sea correr, andar en bicicleta, caminar o bailar; sexto → practica la gratitud hasta en lo más pequeño; séptimo → acompaña y ayuda al prójimo bien sea como mentor, voluntario o confidente.

La felicidad es una decisión de todos los días, deja de buscarla y vívela focalizándote en el ahora, en el presente, toma conciencia de todo lo que tienes, sientes, y vive HOY pues el mañana es desconocido, el pasado dejó de existir; tienes todo para ser feliz, y solo falta que te des cuenta; es tu oportunidad, ¡aprovéchala!. Ah! Y si llegas a ser alguien tan importante, con dinero y poderoso, pues ayuda a tu prójimo manteniendo la sonrisa que denota felicidad por trascender positivamente la vida de los demás.

