

REVISTA TÓPICOS

A NECESSIDADE DE DESENVOLVER UMA MENTALIDADE DE CRESCIMENTO PARA UMA VIDA MAIS FELIZ E OBJETIVA

DOI: 10.5281/zenodo.13950414

Renata Nice Cerquinho da Silva¹

RESUMO

A mentalidade, ou o conjunto de atitudes e crenças que direcionam os pensamentos e ações, pode ser um fator considerado fundamental para determinar o sucesso. O artigo tem como proposta analisar as lacunas envolvendo os seguintes questionamentos: Como podemos identificar e mapear as características da nossa mentalidade? Se estamos operando com uma mentalidade fixa ou uma mentalidade de crescimento? Como podemos desenvolver estratégias para potencializar o desenvolvimento dessa mentalidade mais promissora e de sucesso? Quais os benefícios que poderão ser gerados a partir dessa transformação? Foi realizada uma pesquisa exploratória tendo como principal procedimento de coleta de dados a busca por pesquisas bibliográficas para aprofundar o tema através de literaturas acadêmicas. O trabalho mostra que uma vida mais feliz e próspera é constituída a partir de uma mentalidade e de uma decisão. O conceito de felicidade está relacionado a um estado emocional que proporciona bem-estar e satisfação. Conclui-se que existem várias

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

filosofias a serem seguidas para o desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento e equilibrada, uma delas é a Ikigai. Cabe a cada um descobrir a sua e seguir em frente para a sua jornada de autoconhecimento, alcance de objetivos e felicidade.

Palavras-chave: Mentalidade. Felicidade. Objetivos.

ABSTRACT

The mindset, or the set of attitudes and beliefs that direct thoughts and actions, can be a key factor in determining success. The article aims to analyze the gaps involving the following questions: How can we identify and map the characteristics of our mentality? Are we operating with a fixed mindset or a growth mindset? How can we develop strategies to enhance the development of this most promising and successful mentality? What benefits can be generated from this transformation? An exploratory research was carried out with the main data collection procedure the search for bibliographical research to deepen the theme through academic literature. The work shows that a happier and more prosperous life is constituted from a mentality and a decision. The concept of happiness is related to an emotional state that provides well-being and satisfaction. It is concluded that there are several philosophies to be followed for the development of a growth and balanced mentality, one of them is the Ikigai. It is up to each one to discover their own and move forward for their journey of self-knowledge, achievement of goals and happiness.

Keywords: Mentality. Happiness. Objectives.

1 Introdução

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Vivemos em um mundo onde as doenças mentais como a depressão estão aumentando consideravelmente. Nossa mentalidade na qual abordamos desafios, incertezas e mudanças torna-se cada vez mais crítica. Uma mentalidade não é apenas uma perspectiva estática, mas um conjunto dinâmico de crenças e atitudes que acabam moldando a maneira como um indivíduo pensa, sente e age.

A mentalidade, ou o conjunto de atitudes e crenças que direcionam os pensamentos e ações, pode ser um fator considerado fundamental para determinar o sucesso. A compreensão da mentalidade requer o mapeamento das características individuais, diferenciando entre uma mentalidade fixa, que resiste à mudança, e uma mentalidade de crescimento, que a abraça (Junior, 2023).

O artigo tem como proposta analisar as lacunas envolvendo os seguintes questionamentos: Como podemos identificar e mapear as características da nossa mentalidade? Se estamos operando com uma mentalidade fixa ou uma mentalidade de crescimento? Como podemos desenvolver estratégias para potencializar o desenvolvimento dessa mentalidade mais promissora e de sucesso? Quais os benefícios que poderão ser gerados a partir dessa transformação?

Partindo desses princípios, a necessidade de desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento para uma vida mais feliz e para alcance de objetivos torna-se pertinente para o crescimento pessoal e profissional, o que se confirmará pela pesquisa exploratória tendo como principal

REVISTA TÓPICOS

procedimento de coleta de dados a busca por pesquisas bibliográficas para aprofundar o tema através de literaturas acadêmicas.

2 Identificando Nossa Mentalidade

O modo como pensamos determina nossos hábitos e resultados. Uma mentalidade é uma maneira de pensar. É uma lente que permite ver o que você deseja neste mundo. Ao contrário de crenças e valores, uma mentalidade é algo que é fácil de mudar com consciência, prática e determinação. É a perspectiva que você tem da vida e como reage a várias situações (da Silva Sotero et al. 2023).

A construção dessa mentalidade vem desde quando nascemos, como somos criados, quais estímulos recebemos, como copiamos hábitos e atitudes dos nossos parentes. Assim como o nosso corpo, que podemos modificá-lo com uma simples mudança de atitude a nossa mentalidade também pode passar pelo mesmo processo.

Nesse sentido é importante compreender a diferença de uma mentalidade fixa e uma mentalidade de crescimento. Indivíduos com mentalidade (mindset) fixo, são avessos às mudanças, e limitados a um campo de visão ou restritos somente aos conceitos impostos pela sociedade. Em suma, essas pessoas fogem de desafios e são adeptas ao mínimo esforço, pois entendem que não são capazes de exercer algo ou enfrentar determinadas demandas ou adversidades (da Silva; dos Reis & Martins, 2023).

REVISTA TÓPICOS

Pessoas com Mindset de Crescimento acreditam que suas habilidades mais básicas podem ser desenvolvidas através de dedicação e trabalho duro, o cérebro e o talento são apenas o começo. Esta é a mentalidade que permite que as pessoas prosperem, principalmente nos momentos mais difíceis de suas vidas. Esta mentalidade tem o objetivo de obter referências para o próprio desenvolvimento (da Silva Sotero et al. 2023).

Não importa quais crenças ou valores você tem, se você tem uma mentalidade errada, isso pode limitar e prejudicar seu senso geral de felicidade. Pessoas com mentalidade de crescimento, usam o talento básico como ponto de partida para o autodesenvolvimento. Existe um impulso, uma alavanca que as movimenta. Elas reconhecem os talentos que possuem, mas não se acomodam neles, querem mais, porque sentem que podem dar mais (da Silva Sotero et al. 2023).

2.1 Desenvolvimento da Mentalidade e seus Benefícios

Ter a atitude correta é essencial para o processo de evolução pessoal, pois permite acreditar que é possível vencer em tudo o que se propõe a fazer, mesmo aceitando as derrotas quando elas ocorrerem e seguindo em frente rapidamente. Isso abre espaço para aproveitar mais oportunidades. Embora haja a consciência de que o fracasso pode acontecer em alguns momentos, a probabilidade de sucesso aumenta significativamente. Muitas pessoas conseguiram romper suas crenças limitantes, alcançando resultados tangíveis (Elrod, 2019).

REVISTA TÓPICOS

Ao tratar sobre o desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento e sucesso, a inteligência emocional, que inclui a capacidade de gerenciamento das próprias emoções e de buscar o estabelecimento de conexões empáticas com os outros, é fundamental (Goleman, 2011).

Uma vida mais feliz e próspera é constituída a partir de uma mentalidade e de uma decisão. O conceito de felicidade está relacionado a um estado emocional que proporciona bem-estar e satisfação. É importante pontuar que certas emoções, como a felicidade e o sentimento de merecimento, exigem ações intencionais e deliberadas que convergem na mesma direção a esse propósito. No âmbito corporativo, por exemplo, um indivíduo feliz é capaz de influenciar positivamente uma equipe, alcançar metas e resultados, e assim, atingir a autorrealização (da Silva; dos Reis & Martins, 2023).

Desenvolver a Mentalidade de Crescimento, aprender continuamente e se adaptar às mudanças é fundamental, para o cenário em que estamos vivendo onde habilidades cognitivas estão cada vez ganhando mais valor ante a evolução da tecnologia e é preciso a habilidade para se adaptar, e a aprender continuamente, ter interesse afim de desenvolver novas habilidades (Alves, 2021).

Existem vários métodos e para desenvolver uma mentalidade de crescimento, entre eles é o Ikigai. Conhecido no Ocidente como uma filosofia de vida do povo de Okinawa, ilhas localizadas no extremo sul do Japão, refere-se à razão pela qual um ser humano desperta todos os dias pela manhã. Viver seu Ikigai é ter equilíbrio em quatro pilares: amar o que

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

se faz, entregar com qualidade, deixar um legado ao mundo diariamente e ganhar dinheiro suficiente para as suas necessidades (Souza, 2020).

Mihaly Csikszentmihalyi estudou o estado de fluxo ou "flow", um estado em que as pessoas estão completamente imersas em uma atividade, sentindo prazer e realização. Esse estado é essencial para alcançar uma experiência ótima e viver o próprio ikigai, o propósito de vida. Csikszentmihalyi descreveu o fluxo como uma experiência tão prazerosa que as pessoas continuam realizando uma atividade, mesmo sacrificando outras áreas da vida. Não apenas profissionais criativos entram nesse estado; atletas, engenheiros e jogadores de xadrez também o experimentam. O fluxo acontece quando uma pessoa está focada em uma tarefa desafiadora, mas que ainda está dentro de suas capacidades, o que evita tanto o tédio quanto a frustração. Estudos mostram que o fluxo é universal e independente de cultura ou idade, e pode ser cultivado. A chave para entrar no flow é escolher atividades que desafiem, mas não ultrapassem nossas habilidades, proporcionando um equilíbrio entre desafio e competência (García & Miralles, 2018).

Ainda no livro de García & Miralles (2018), observamos outro método criado por Shoma Morita, um grande mestre Zen, a terapia Morita é que “a ação é a causa da mudança e, portanto, não devemos tentar controlar os pensamentos e os sentimentos”. É um enfoque oposto ao ocidental, que nos induz a dominar e modificar primeiro nossos maus pensamentos para então mudar nossa forma de agir. Os princípios fundamentais da terapia de Morita são:

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

- Aceite seus sentimentos: se temos pensamentos obsessivos, não devemos tentar controlá-los nem nos desfazer deles. Ao fazer isso, eles se tornarão mais intensos. Um mestre zen, ao abordar sentimentos e emoções humanas, disse: “Se tentarmos eliminar uma onda com outra de forma contínua, criaremos um mar infinito de ondas.” Os sentimentos não são criados por nós, eles apenas vêm até nós, por isso devemos aceitá-los. O segredo está em dar as boas-vindas. Morita costumava dizer que as emoções são como a meteorologia: não podemos prever nem controlar, apenas observar. Nessa questão, é comum citar o monge vietnamita Thich Nhat Hanh, que dizia: “Oi, solidão. Como está hoje? Vem, senta aqui comigo e cuidarei de você”;
- Faça o que precisa fazer: não há por que se concentrar em eliminar os sintomas, já que a recuperação virá de forma espontânea. Trata-se de se concentrar no presente e, se estamos sofrendo, aceitar esse sofrimento. E, sobretudo, evitar racionalizar a situação. A missão do terapeuta é desenvolver a personalidade do indivíduo para que ele possa enfrentar qualquer situação, e a personalidade é formada pelo que cada um faz. A terapia de Morita não dá explicações aos pacientes, deixa que eles aprendam com suas ações e atividades. Não diz como meditar nem como escrever um diário — da maneira que fariam outras terapias ocidentais. É o paciente quem irá descobrir por conta própria a partir das próprias experiências;
- Descubra seu propósito na vida: ainda que não possamos controlar as emoções, podemos dominar as ações que executamos todos os dias.

REVISTA TÓPICOS

Por isso devemos ter um propósito claro e o mantra de Morita sempre presente: “O que precisamos fazer agora?” “Que atitude devemos tomar agora?” O segredo para tal é ter coragem de olhar para dentro de si mesmo e descobrir o próprio ikigai.

3 Considerações Finais

Com base nos artigos e livros que li e nas experiências de vida que acumulei ao longo dos anos, acredito que ter inteligência emocional é tão importante ou até mais importante que ter conhecimentos técnicos acadêmicos. Nosso cotidiano é relacionamento, seja no trabalho, em casa, família e com amigos. Quem domina a arte se de relacionar está um passo à frente dos seus concorrentes no mercado de trabalho.

Cultivar uma mentalidade de crescimento não é fácil. É uma tarefa a ser buscada diariamente, porém seus benefícios são enormes para uma vida equilibrada, plena e feliz. No artigo demos um exemplo do Ikigai, Flow e da Terapia Morita, porém há inúmeras filosofias ou estilos de vida a serem seguidas. Cabe a cada um descobrir a sua e seguir em frente para a sua jornada de autoconhecimento, alcance de objetivos e felicidade.

4 Referências Bibliográficas

Alves, I. R. . (2021). A importância da mentalidade de crescimento para o alcance de objetivos. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 7(12), 386–391. <https://doi.org/10.51891/rease.v7i12.3391>

REVISTA TÓPICOS

Elrod, H. (2019). A Equação do Milagre: As Duas Decisões que Movem Seus Maiores Objetivos de Possíveis para Prováveis e para Inevitáveis, 1a. Edição, Ed. Harmonia.

García, H., & Miralles, F. (2018). Ikigai: Os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz. Editora Intrinseca.

Goleman D. (2011). Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente. Rio de Janeiro. Objetiva.

Júnior, T. A. F. (2023). O poder da mentalidade de crescimento e a antifragilidade. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 9(9), 604-609.

da Silva, C. G. L., dos Reis, B. D., Martins, G. (2023). A importância de uma Mentalidade de Crescimento para uma Vida mais Feliz e para o Alcance dos Obejtivos. Revista Científica Multidisciplinar Viabile, 2, n3.10. Recuperado de <https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Silva-236/publication/>

da Silva Sotero, I., de Sousa, C. A. M., Leite, J. C., de Medeiros Rodrigues, K. S. M., & Júnior, T. A. F. (2023). Caminhando ao mindset promissor: mentalidade de crescimento para melhora do estresse pessoal e profissional no ambiente organizacional. Revista Amor Mundi, 4(8), 47-57.

Souza, A. L. de A. (2020). Life coaching: elementos da psicologia positiva na construção de uma vida plena e feliz. Revista Processando O Saber, 12,

REVISTA TÓPICOS

37-50.

Recuperado

de

<https://www.fatecpg.edu.br/revista/index.php/ps/article/view/52>

¹ Graduação em Odontologia. Especialização em Administração Pública.
Mestranda em Administração pela Must University. E-mail:
renatasilva13243@student.mustedu.com.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672