

56 - INFORMATIVO DA FATEC-JUNDIAÍ – Direção – 15/04/10

Fatec-Jundiaí adere ao movimento mundial para a gentileza. Vamos responder às provocações que recebemos com gentilezas. Seja um “fiscal”, cobre atitudes gentis, veja o texto abaixo:

O QUE É O WORLD KINDNESS MOVEMENT?

1. O World Kindness Movement é um movimento internacional que pretende, através do network de indivíduos de vários países, encorajarem as iniciativas que visam à construção de um mundo mais amável e justo.
2. É movimento de integração global para o intercâmbio e a busca conjunta de um mundo mais gentil e amigável. Este movimento vem despertando um crescente interesse por todas as nações.

QUAIS OS PAÍSES QUE PARTICIPAM?

O Movimento Mundial pela Gentileza, existe em vários países no mundo como: Austrália, Canadá, Índia, Itália, Japão, Londres, Nova Zelândia, Nigéria, Escócia, Singapura, Coreia, Tailândia, Estados Unidos.

QUAL O SÍMBOLO QUE REPRESENTA ESSE MOVIMENTO?

1. O símbolo da gentileza é a flor “cosmos bipinnatus” (ou beijo-de-moça) inspirado no movimento japonês que, em 1988, fez uma campanha estimulando que todas as pessoas, nas escolas, no ambiente de trabalho e nas casas plantassem esta flor, em nome da gentileza, com a adesão de mais de 3 milhões de pessoas.

ONDE COMEÇOU?

Fundado no Japão em 1997. o presidente da Universidade de Tóquio, Japão, **Seiki Kaya**, lançou um desafio para os jovens praticarem pequenos gestos de gentileza, que deveriam contaminar o País como uma avalanche.

O Japão vivia um rápido desenvolvimento pós-guerra e os jovens estavam perdendo seus ideais e propósitos mais elevados de vida. O lema deste movimento foi “Vamos praticar os gestos de gentileza que podemos oferecer e, assim, torná-los habituais”.

Esse movimento se disseminou e, há mais de dez anos, passou a ser adotado em outros países, como fator de desenvolvimento humano.

COMO COMEÇOU O MOVIMENTO NO BRASIL?

1. **A Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV)** assumiu a partir mês de junho de 2005, a representação no Brasil.

QUAL A PROPOSTA DO MOVIMENTO?

1. A proposta é a de estimular pessoas e grupos para divulgar em suas comunidades, empresas e grupos, a conscientização da necessidade de melhoria das relações interpessoais e qualidade de vida.

QUAL A IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO?

1. Existe um esfriamento nas relações humanas.
2. O movimento pretende se contrapor aos problemas e tensões que enfrentamos no mundo moderno.
3. Temos presenciado muita violência, intolerância, relações impessoais, apressadas e com pouca formação de vínculos afetivos.
4. Pequenos gestos de gentileza como condição básica para uma vida plena e com significado.
5. Existe também muita boa vontade, solidariedade, serviço mútuo, mas não se divulga.
6. Qualidades nem sempre identificadas no dia-a-dia.

POR QUE SER GENTIL?

1. Pessoas gentis são mais saudáveis
2. Vivem mais
3. São mais produtivas e eficientes
4. Mais amadas
5. Têm mais sucesso nos negócios
6. São mais felizes.
7. A gentileza diminui o stress
8. Poupa energia que se desperdiça com suspeitas, preocupações, ressentimentos.
9. Quanto mais você for gentil e solidário com outras pessoas, mais benefícios você tem em todas as dimensões da vida humana (física, psicológica, social e espiritual). Ser gentil faz bem para o corpo e faz bem para a mente.
10. A gentileza torna a atmosfera mais harmoniosa no ambiente, reduzindo o stress e melhorando a saúde dos indivíduos.
11. Pessoas agradecidas e gentis são mais eficientes
12. Pessoas gentis são menos deprimidas e sentem que fazem parte de algo maior.
13. Pessoas gentis e altruístas gozam de melhor saúde
14. Indivíduos sociáveis vivem mais.
15. Somos mais atraentes quando sorrimos
16. Não gastamos tempo com manipulações e defesas desnecessárias
17. Gentileza é essencial para a família, escolas, empresas, na política e meio ambiente.

O QUE CARACTERIZA UMA PESSOA GENTIL?

1. A verdadeira gentileza vai além de palavras de educação.
2. A gentileza inclui generosidade, altruísmo, atenção, respeito com as pessoas.
3. É a elegância no comportamento em várias situações diárias como: ajudar um colega no trabalho, dar passagem no trânsito, elogiar genuinamente seu funcionário, etc.
4. A gentileza engloba algumas dessas virtudes e é um dos principais aspectos de bem estar e de saúde.
5. A Gentileza está na essência do homem e se expressa espontaneamente em nossa interação com o mundo em que vivemos.
6. Ela pode ser observada quando exercemos a paciência, a gratidão, o perdão, a compaixão entre outras qualidades inerentes de nossa espécie.

QUAL O INCENTIVO PARA SER GENTIL?

O único incentivo para ser gentil é o desejo de ajudar, o prazer de ser generoso e atencioso para com os outros.

COMO ENSINAR A GENTILEZA?

1. As crianças deveriam aprender dos pais e professores a partir do que eles fazem e, não do que lhes é dito para fazer;
2. Assimilariam a arte e o talento de ser gentil. Atitudes gentis, tão necessárias nos dias de hoje, passariam a estar incorporadas em suas formações e personalidades.
3. Participar de atividades que estimulem os atos de gentilezas com sua família, seu filho ou com seus colegas de trabalho, trará grandes benefícios para você, para as crianças e para os colaboradores das empresas;
4. As crianças que recebem mais amor e atenção crescem mais saudáveis e mais inteligentes;
5. Despertar nas pessoas as virtudes humanas que existe em todos nós;

QUAL A RELAÇÃO DA GENTILEZA COM A SAÚDE?

1. Avanços nas pesquisas sobre saúde têm demonstrado que pequenos atos de gentileza fazem com que o corpo e a mente sintam-se bem.
2. Atitudes gentis permitem a liberação de endorfinas, substâncias encontradas no cérebro, que agem na sensação de dor e prazer.
3. São neurotransmissores capazes de provocar no indivíduo uma sensação rápida e inicial de alegria, que pode se transformar em calma e bem estar posterior.
4. O amor e a gentileza têm conseqüências na saúde e no bem estar.
5. A saúde é definida como bem estar bio-psico-social e não apenas ausência de doença.
6. A sensação de bem estar, envolve aspectos físicos, emocionais, profissionais, ambientais, sociais e espirituais.
7. Vivenciar a saúde é buscar a harmonia e o equilíbrio, com tudo o que diz respeito ao indivíduo de uma forma integral.
8. Isso envolve o resgate dos pilares que dão sentido a vida e das virtudes humana.
9. A gentileza engloba algumas dessas virtudes e é um dos principais aspectos de bem estar e de saúde.
10. A gentileza nos aproxima daquilo que fomos feitos para fazer e para ser.

EXEMPLOS DE GENTILEZAS NO DIA A DIA NO TRABALHO

1. Deixe mensagens desejando um excelente dia de trabalho para alguém.
 2. Leve um café, suco ou chocolate para alguém.
 3. Faça um elogio genuíno.
 4. Compartilhe as boas notícias
 5. Ajude um colega sobrecarregado.
 6. Convide alguém diferente para um café ou almoço.
 7. Ofereça uma bala, um biscoito, um chocolate, uma flor, uma revista, livro etc. a alguém no seu trabalho.
 8. Deixe um recado gentil para alguém
 9. Escreva um cartão de agradecimento para alguém
 10. Coloque uma mensagem anônima de apoio para um colega de trabalho.
- Envie sua história de gentileza para projetos@abqv.org.br