

Agradabilidade: por que cultivar essa virtude?



Agradabilidade: por que cultivar essa virtude?



Foto:pixabay

Agradabilidade é uma das cinco dimensões principais da estrutura da personalidade. Segundo a Wikipédia, ela se manifesta em características que são percebidas como amáveis, simpáticas, cooperativas, calorosas e atenciosas.

Confesso que quando iniciei a pesquisa sobre o tema, pensei em não escrever sobre ele, pois me deparei com tantos artigos que abordavam o agradar como comportamento bajulador, "puxa-saco" etc. mas como sempre faço bem-feito não só para agradar aos outros, mas principalmente para agradar a mim, pensei é um tema importante para reflexão e entendimento coletivo do real significado dessa virtude.

Travis Bradberry, coautor do best seller "Inteligência emocional 2.0 diz que ser uma pessoa agradável, no trabalho e na vida social, além de garantir uma vasta rede de contatos, irá se refletir em seu desempenho e na conquista de objetivos profissionais.

Em um estudo publicado no Journal of Personality, em 2019, por exemplo, os participantes avaliaram a agradabilidade como característica mais importante para um parceiro de vida. Ser agradável também afeta o seu humor, quando você se dedica a desenvolver atividades em que se doa ao outro, porque isso aumenta seus níveis de felicidade. Há ainda o impacto sobre o estresse, que diminui quando você pratica atos de bondade.

Sabemos que quando estamos em um ambiente altamente competitivo, talento e inteligência são requisitos importantes. Porém, para se destacar, é fundamental saber como se conectar com os outros e desenvolver relacionamentos. Uma personalidade carismática é sempre bem-vinda.

Napoleon Hill, escreveu sobre os hábitos das pessoas mais agradáveis em seu ensaio – Desenvolvendo uma personalidade agradável. Ele destacou o magnata do aço Charles Schwab que, no final do século XIX, transformou um simples trabalhador num renomado executivo.

O chefe de Schwab, o lendário empresário Andrew Carnegie, disse a Hill que "o salário anual de Schwab era pelo trabalho, mas o bônus era por aquilo que ele, com sua cativante personalidade podia levar os outros a fazer".

Mas como saber se somos agradáveis?

Em geral a pessoa que tem como traço de personalidade a agradabilidade é: altruístas, empáticas, generosas, honestas, responsáveis e com senso de justiça.

Muitos pensam que tentar agradar a todos e a qualquer custo é ser agradável, isto pode ser extremamente desagradável. Temos que ter em mente que não agradamos a todos, cada um tem suas características de personalidade, seus valores, suas histórias de vida, afinidades etc. o importante é saber se relacionar, ser verdadeiro com quem concorda e, com quem discorda de nossas ideias. Esse é o desafio!

Que ser agradável é uma virtude que contribui para nossa qualidade de vida, acredito que ninguém tem dúvida. E como uma virtude pode ser aprimorada no dia a dia.

Kendra Cherry, especialista em reabilitação psicossocial, educadora e colaboradora do site Very Well Mind, publicou algumas dicas que compartilho:

- Pratique a gratidão;
- Perdoe ;
- Seja útil;
- Seja educado ;
- Seja empático;
- Aja com bondade .

Ser agradável é ter um comportamento que traz bem-estar pessoal e coletivo. Enfim, sejamos agradáveis com as pessoas e elas, provavelmente, serão agradáveis conosco, também. Lembrando que não adianta agradar com palavras se vai decepcionar com atitudes.

Rosemary Lomelino



www.cemrio.com.br

Conteúdo exclusivo para associados