

## Como Aplicar o Altruísmo e a Compaixão no Ambiente de Trabalho

Colaboradora: Marcella Jeane Duarte



O programa Você em Foco, exibido no dia 22 de fevereiro, recebeu a presença do lama Rinchen Khyen rab, monge budista e diretor espiritual do mosteiro Sakya Brasil, para falar sobre o tema Como Aplicar o Altruísmo e a Compaixão no Ambiente de Trabalho.

Ele iniciou falando que as pessoas, quando muito focadas em suas funções, em seu desenvolvimento profissional, acabam se esquecendo das relações interdependentes. “As pessoas estão tão preocupadas com a sua posição, com o seu status, que elas se esquecem da interdependência”, reforçou.

Sobre os significados de compaixão e altruísmo ele explicou que compaixão significa “aspirar, desejar, mover-se na direção de aliviar a experiência de sofrimento do outro”. Já altruísmo é dedicar a própria vida à felicidade do outro. “Há momentos em que as causas e condições não inspiram o ser humano no exercício dessas qualidades”, reiterou.

Para finalizar, salientou que para que a compaixão e o altruísmo façam parte do ambiente de trabalho é importante olhar para os colegas como iguais. “Se eu ficar procurando ocupar esse espaço pelos rótulos e pelos títulos tudo fica difícil”.

Assista ao programa na íntegra [aqui](#)