



PALAVRAS, SIMPLISMENTE PALAVRAS

REFLEXÕES

AUTOR: ABEDNEGO CHIVINDA

**PALAVRAS,
SIMPLESMENTE
PALAVRAS
(REFLECCÕES)**

ABEDNEGO CHIVINDA

Ficha Técnica:

Título: Palavras, Simplesmente Palavras

Autor: Abednego Chivinda

Editora Digital: "**ÁGUA PRECIOSA**"

Texto: vernada 12

Capa: Mukereng Cardoso

Revisão dos Textos: Mille Tavares

Lubango, 2022

DEDICATÓRIA

Dedico esta obra a todos que sentem o prazer da leitura, que exprimem palavras de forma verbal ou por meio de sinais mímicos.

AGRADECIMENTOS

Ao Deus Jeová pela vida e saúde;

À minha querida esposa, Vilma Chivinda;

Ao Mecenaz "AGUA PRECIOSA" não esquecendo a ***ASA HUÍLA***
ACADEMIA DE AUTORES DA HUÍLA / LUBANGO / ANGOLA.

Meus agradecimentos para todos que sabendo e não sabendo com suas palavras inspiraram-me a redigir estas Palavras Simplesmente palavras.

APRESENTAÇÃO

Palavras, simplesmente palavras, são palavras ditas, ouvidas e escritas, durante o início da pandemia da Covid 19, estado de emergência, estado de calamidade e fim do estado de calamidade.

O autor leva os seus leitores, usando parábolas, a reflexão sobre a influência do passado, presente e o futuro nas nossas vidas.

Bem-haja a literatura angolana e huilana.

Índice

DEDICATÓRIA	5
AGRADECIMENTOS	7
APRESENTAÇÃO.....	8
1-INTRODUÇÃO	13
2-VIVA COMO A FLOR	14
3-O COLAR DE DIAMANTES.....	15
4-AGORA SOMOS UMA NOVA PESSOA	17
5-OS IDOSOS SÃO VALIOSOS NA VIDA DE TODOS NÓS.....	19
6-A CRIAÇÃO:.....	20
6.1-AS GALINHAS.....	20
6.2-GALINHA OU ÁGUIA.....	22
6.3-A ESCOLA DOS BICHOS	23
6.4- CAVALOS	24
6.5-"A BORBOLETA E O CACTO"	26
6.6- A PARÁBOLA DA ROSA	27
7-A LIÇÃO DO SILÊNCIO	29
8-O QUE É SER FELIZ?.....	30
9-NÃO ESPERE A ÁGUA FERVER.....	31
10-A ARTE DE JULGAR OS OUTROS.....	32
11-JULGAMENTO APRESSADO	34
12-A VIDA REAL.....	35
13-CUMPRA COM SUAS OBRIGAÇÕES.....	36
14- O COPO D'ÁGUA.....	37
15-SEMENTES	38

16-CAMINHADA	40
17-A ILHA DOS SEM SAPATO	41
18-OS FILHOS DO TELEMÓVEL E DO QUARTO!	42
19-COMO CONTROLAR A RAIVA	44
20-* NOVA PERSONALIDADE *	45
21-"ANSIEDADE"	46
22-SALÁRIO	47
23-DESILUSÃO INESPARADA	48
24-COMBATER A CAUSA	49
25- TUDO PASSA	50
26-BEBER ALCÓOL OU SPRITE	52
27-AJUDA HUMANA	53
28-EXAMINAR SUAS PRIORIDADES?	54
29-A FELICIDADE E O DINHEIRO	55
30- CASAMENTO	58
31-QUAIS SÃO OS SEUS PRINCÍPIOS?	59
32-O CARRO	60
33-VOCÊ SABIA QUE...?	62
BIBLIOGRAFIA	64
SOBRE O AUTOR	65

1-INTRODUÇÃO

Como Maças de Ouro



MAÇÃS — quanto deleitam tanto os olhos como o paladar! A Bíblia usa este fruto delicioso numa símile sugestiva ao dizer: “Como maçãs de ouro em esculturas de prata é a palavra falada no tempo certo para ela.” Provérbios 25: 11.

“Maças de ouro em esculturas de prata” talvez indiquem um trabalho esculpido tal como uma bandeja de prata cinzelada com frutas de ouro. Algo realmente duma beleza impressionante!

Há uma beleza similar em palavras apropriadas, dignas e oportunas, quer escritas, quer faladas. São deliciosas, animadoras e proveitosas em muitos sentidos.

Este pequeno e grande livro contém proveitosos conselhos, ilustrações verbais e verdades de brilho e beleza, uma verdadeira obra de arte.

2-VIVA COMO A FLOR

"Mestre, queria perguntar-lhe algo: como faço para não me aborrecer com as pessoas?

Algumas falam demais, outras são maldosas, algumas são indiferentes, eu sinto mágoa das que são mentirosas, e sofro com as pessoas que caluniam".

"Viva como as flores", advertiu o Mestre. " Mas como faço isso?" perguntou o jovem.

"Repare nessas flores ". Continuou o mestre, apontando os lírios que cresciam no jardim.

"Elas nascem no esterco, entretanto, são puras e perfumadas extraem do adubo malcheiroso, tudo que lhes é útil e saudável, mas não permitem que o azedume da terra manche o frescor de suas pétalas.

Não é sábio permitir que os erros e defeitos dos outros a impeçam de ser aquilo que você deseja. Precisamos entender que os defeitos são deles e não seus...se não são seus, não há razão para aborrecimentos.

Exercitar a virtude é rejeitar todo mal que vem de fora, isso é viver como as flores. Você não precisa focar nos erros alheios, justificando assim sua insatisfação com a vida e as circunstâncias.

Tire a boa parte do adubo que chega até você!! seja uma flor cujo aroma é agradável aos que estão ao seu redor, exale esse aroma...

não deixe que o seu foco esteja no adubo de mal cheiro.

Vivemos e convivemos com muitos tipos de personalidades e educação, cada um tem a sua personalidade, e todos têm seu aroma e seu perfume suas qualidades não somente o cheiro do adubo.

3-O COLAR DE DIAMANTES



Um rei tinha presenteado sua filha, a princesa, com um belo colar de diamantes. O colar foi roubado e as pessoas do reino procuraram por toda a parte sem conseguir encontrá-lo.

Alguém disse que um pássaro poderia tê-lo levado, fascinado pelo brilho. O rei então pediu a todos que voltassem a procurá-lo e anunciou uma recompensa de AO 5.000.000 para quem o encontrasse.

Um dia, um rapaz caminhava de volta para casa ao longo de um lago ao lado de uma área industrial. O lago estava completamente poluído, sujo e com um mau cheiro terrível. Enquanto andava, o rapaz viu algo brilhar no lago e quando olhou viu o colar de diamantes.

Decidiu tentar pegá-lo, de forma que pudesse receber os AO 5.000.000 de recompensa. Pôs sua mão no lago imundo e agarrou o colar, mas de alguma forma o perdeu e não o pegou.

Tirou a mão para fora e olhou outra vez, e o colar estava lá, imóvel. Recomeçou, desta vez entrou no lago e, emporcalhando sua calça no lago imundo, afundou seu braço inteiro para pegar o colar.

Mas, estranhamente ele perdeu o colar novamente! Saiu e começou a secar-se, sentindo-se deprimido. Então, outra vez ele viu o colar, bem ali. Ele estava determinado a pegá-lo, não importava como.

Decidiu mergulhar no lago, embora fosse algo repugnante de o fazer, tal a sujeira era lama do lago. Seu corpo inteiro tornou-se imundo.

Mergulhou e mergulhou e procurou por toda parte pelo colar, mas fracassou novamente. Ele ficou realmente aturdido e saiu, sentindo-se mais deprimido ainda, já que, sem conseguir pegar o colar, não receberia os AO 5.000.000.

Um velho que passava por ali viu-O, e perguntou-lhe sobre o que estava havendo. O rapaz não quis compartilhar o segredo com o velho, pensando que o velho poderia tomar-lhe o colar para si; então recusou-se a explicar a situação para o velho.

Mas o velho pôde perceber que o rapazinho estava incomodado e, sendo compassivo, outra vez pediu ao rapaz que lhe contasse qual o problema, e ainda prometeu que não contaria nada para ninguém.

O rapaz reuniu alguma coragem e, como já dava o colar como perdido, decidiu por alguma fé no velho. Contou tudo sobre o colar e como ele tentou pegá-lo, mas mantinha-se fracassando.

O velho então disse-lhe que talvez ele devesse olhar para cima, em direção aos galhos da árvore, em vez de olhar para o lago imundo.

O rapaz olhou para cima e, para sua surpresa, o colar estava pendurado no galho de uma árvore. Estava, o tempo todo, tentando capturar um simples reflexo do colar.

LIÇÃO:

A felicidade material é exatamente como o lago poluído e imundo; na sua busca frenética as pessoas corrompem-se, magoam e traem, atrás de um mero reflexo da felicidade verdadeira. Não alcançaremos a felicidade plena no mundo, não importa o quanto nos esforcemos.

Em vez disso, devemos “olhar para cima”, em direção à SABEDORIA DE CIMA, que é a FONTE DE FELICIDADE REAL, e parar de perseguir o reflexo desta felicidade oferecida neste mundo, imundo e de valores tão distorcidos.

(Mateus 6:19, 20) . . . “Parai de armazenar para vós tesouros na terra, onde a traça e a ferrugem consomem, e onde ladrões arrombam e furtam. Antes, armazenai para vós tesouros no céu.

4-AGORA SOMOS UMA NOVA PESSOA

A águia é uma ave que pode viver até 70 anos, mas quando chega aos 40, ela percebe que muitas coisas em sua aparência devem ser mudadas, mesmo que venha passar por dores e aflições.

Suas unhas compridas e flexíveis, já estão gastas e perdendo a flexibilidade, de modo que não consegue mais caçar suas presas para se nutrir seu bico alongado e pontiagudo já está curvo, suas asas envelhecidas, pesadas e apontando contra o peito, devido à espessura e peso das penas, que a incapacita de voar.

Agora ela só dispõe de duas alternativas: enfrentar um doloroso processo de transformação que dura 150 dias ou morrer.

Esse processo consiste em voar para o alto de uma montanha e recolher-se em um ninho próximo ao paredão, onde ela pode sentir-se segura e não temo necessidade de voar.

Após encontrar um lugar apropriado para os procedimentos, ela começa a bater o bico contra a rocha até conseguir liberar a capa espessa, e espera formar-se uma nova membrana, para a reconstituição do bico, que servirá para os próximos procedimentos, que consistem em se livrar das garras e penas envelhecidas, a fim de mudar totalmente de aparência.

Assim, sua aparência envelhecida torna-se nova, e ela sai para exibir sua nova aparência, com seu longo voo, mostrando sua nova beleza e de posse desse novo perfil, ela está pronta para viver por mais 30 anos.

Assim é nossa vida quando começamos a sentir o peso de viver, a nossa aparência é semelhante à da águia. Simbolicamente envelhecidos pelos costumes e práticas que pertenciam à personalidade anterior. No entanto, ao passo que vamos crescendo em conhecimento, começamos a notar que muitas coisas devem ser mudadas, começando pela nossa aparência, e seguida pela nova personalidade.

De modo que, quando chegamos a atingir o amadurecimento, já abandonamos todos os hábitos e costumes que nos identificavam com a personalidade anterior, aqueles que faziam parte de nosso círculo de amizades, perguntam-se se somos nós de facto, e como nos transformamos numa pessoa completamente diferente. e movidos pelo ódio por não compartilhar mais com coisas improprias, ficam intrigados e falam de nós de modo ultrajante.

No entanto, muitos não suportam as críticas, sucumbem ao desânimo, e desistem de viver, mas se formos persistentes e corajosos como a águia, não vamos ter medo das conversas maldosas, e recebemos as críticas como motivos para alegria.

5-OS IDOSOS SÃO VALIOSOS NA VIDA DE TODOS NÓS

COMO SABEMOS DISSO?

Você gosta de relógios? precisamos deles para ter a noção das horas, não podemos viver sem eles!

A vida é como um relógio de 3 ponteiros de alta precisão onde os 3 são importantes e necessários!

Os jovens e as crianças são como o ponteiro dos segundos, eles fazem tudo mais rápido, porque tem mais vigor e muita disposição.

As pessoas de meia idade são como o ponteiro dos minutos, vão um pouco devagar, mas realizam um excelente trabalho.

Os idosos são como o ponteiro das horas, vão mais devagar ainda, mas são os mais valiosos no relógio e os mais necessários, eles são um tesouro em sabedoria.

Se tirar o ponteiro dos segundos do relógio, dá para ver as horas? sim dá para ver, porém, se tirar fazem falta na precisão do tempo!

Se retirar o ponteiro dos minutos do relógio, dá para saber as horas? sim dá, mas com dificuldades e falta de precisão e ele é muito necessário e importante no relógio para se ver as horas precisas!!

E se tirar o ponteiro das horas? o relógio não vale mais nada, pode jogar fora o relógio.

Percebe agora o valor que os idosos têm na vida de cada um de nós? Sim eles são necessários por sua sabedoria e amadurecimento.

Não importa se somos crianças, jovens, de meia idade ou idosos, todos nós dependemos um do outro.

6-A CRIAÇÃO:



6.1-AS GALINHAS

As Galinhas são aves terrestres que voa pouco tempo.

Elas são incríveis e lindas, são criações muito bonitas.

As galinhas conseguem colocar mais de 15 ovos em seu ninho, mas muitos dos filhotes não chegam a ver a vida. Morrem bem antes de a sua mãe os chocar.

É um pouquinho engraçado quando analisamos que um galo (macho da galinha) pode ter muitas fêmeas, mais uma fêmea não pode ter tantos machos.

É disputado quem fica no controlo das fêmeas entre os galos mais velhos e os menores. Quando o menor vence, o mesmo fica a controlar as fêmeas.

A maneira como as galinhas vivem é muito esquisito, mas elas também protegem seus filhotes custe o que custar.

Por exemplo, se a mãe de filhotes enfrentar um ataque, os galos vêm ajudá-las. E se os filhotes sofrerem um ataque, a mãe deles defende-os custe o que custar.

Podemos aprender também com as galinhas. Como?

Às vezes enfrentamos dificuldades financeiras e de saúde. Quando recebemos a ajuda de um parente ou amigo devemos os aceitar e não dizer que está tudo bem, quando na realidade não está.

As galinhas sentem-se seguras quando os galos vêm socorrer-las. E você?

A criação de nosso maravilhoso pai Jeová ensina-nos muito sobre amor e bondade.

Seja como as galinhas, proteja os seus.

6.2-GALINHA OU ÁGUIA



Uma vez, andando pela floresta um homem encontrou um filhote de águia. Levou-o para casa e o colocou no galinheiro. Algum tempo depois, um naturalista tentou convencer o fazendeiro de que a ave tinha coração de águia e que certamente deveria voar. O fazendeiro retrucou: ‘ ‘ Depois que lhe dei comida de galinha e eduquei-a para ser uma galinha, ela nunca aprendeu a voar. Se se comporta como uma galinha é porque não é mais uma águia ‘ ‘. Depois de muito discutirem o naturalista pegou a águia nos braços e disse: ‘ ‘Você pertence aos céus e não à terra. Bata bem as asas e voe ‘ ‘... confusa, sem consciência da sua identidade a águia correu para junto das galinhas. Depois de tentar várias vezes, o naturalista um dia levantou-a na direcção do sol. A águia começou a tremer, lentamente abriu as asas e, com um crocitar de triunfo, alçou voo. Pode ser que a águia ainda se lembre das galinhas com saudade, pode ser que ainda, ocasionalmente, visite um galinheiro, mas, até onde foi possível saber, ela nunca mais voltou a viver como uma galinha. Nunca tinha deixado de ser uma águia, embora tivesse sido mantida como uma galinha.

6.3-A ESCOLA DOS BICHOS

Vários bichos decidiram fundar uma escola. Para isso, reuniram-se e começaram a escolher as disciplinas. O Pássaro insistiu para que houvesse aulas de voo. e o Coelho queria, de qualquer jeito, que a corrida fosse incluída. e assim foi feita, incluíram tudo, mas... cometeram um grande erro: insistiram para que todos os bichos praticassem todos os cursos incluídos. O Coelho foi magnífico na corrida, ninguém corria como ele. Mas queriam ensiná-lo a voar. Colocaram-no numa árvore e disseram-lhe: -Coelho, VOA! Ele saltou de lá de cima e, pluff. Coitadinho! Quebrou as pernas. O Coelho não aprendeu a voar e acabou sem poder correr também. O Pássaro voava como nenhum outro, mas obrigaram-no a cavar buracos como uma toupeira. Quebrou o bico e as asas, e depois não conseguia voar tão bem e nem mais cavar buracos. Continuaram e continuaram, até que todos os animais saíram todos magoados, por tentarem aprender novas habilidades. Daí ninguém continuou a ser o que era! . . . SABE DE ALGUMA COISA? Todos nós somos diferentes uns dos outros e cada um tem uma ou mais qualidades próprias dadas por Deus. Não devemos exigir ou forçar para que as outras pessoas sejam parecidas connosco ou tenham nossas qualidades. Se assim agirmos, acabaremos fazendo com que elas sofram, e no final, elas poderão não ser como queríamos que fossem e ainda pior, elas não poderão mais fazer o que faziam bem feito. Respeitar as diferenças é amar as pessoas assim como elas são.

6.4- CAVALOS



São mamíferos quadrupede da espécie ***Equus caballus***.

Os cavalos são animais mais usados pelo homem, são capazes de percorrer certas distâncias por horas.

Foram os meios de transporte mais usados pelo homem durante muitos séculos. Eles são incríveis, fortes e também corajosos, capazes de defender o próprio homem.

Mas o que nos ensinam os cavalos?

Bem, os cavalos ensinam-nos muito sobre coragem, eles são muito corajosos.

Durante muitos séculos o homem usou eles para guerras e meio de transporte. Os cavalos foram os animais mais velozes que o homem já viu naquelas épocas.

A sua coragem é algo que cada um de nós deve imitar. Para viver e ser bem-sucedido precisamos desta coragem para enfrentarmos os obstáculos surpreendentes que a vida nos apresenta a cada segundo, minuto e hora.

Um fazendeiro que lutava com muitas dificuldades, possuía alguns cavalos para o ajudar nos trabalhos em sua pequena fazenda. Um dia,

seu capataz veio trazer a notícia de que um dos cavalos havia caído num velho poço abandonado.

O poço era muito profundo e seria extremamente difícil tirar o cavalo de lá. O fazendeiro foi rapidamente até ao local do acidente, avaliou a situação, certificando-se que o animal não se havia machucado. Mas, pela dificuldade e alto custo para o retirar do fundo do poço, achou que não valia a pena investir na operação de resgate. Tomou então a difícil decisão: determinou ao capataz que sacrificasse o animal jogando terra no poço até enterrá-lo ali mesmo e assim foi feito: os empregados comandados pelo capataz começaram a lançar terra para dentro do buraco de forma a cobrir o cavalo, mas à medida que a terra caía em seu dorso o animal a sacudia e ela ia se acumulando no fundo, possibilitando ao cavalo ir subindo.

Logo, os homens perceberam que o cavalo não se deixava enterrar, mas, ao contrário, estava subindo à medida que a terra enchia o poço, até que, finalmente, conseguiu sair!

6.5-"A BORBOLETA E O CACTO"



Certa vez um homem pediu a Deus uma flor e uma borboleta, mas Deus deu a ele um cacto e uma lagarta. O homem ficou triste porque não sabia porque seu pedido veio errado, mas então ele pensou; "também com tanta gente para Deus atender!"

Assim, ele resolveu não questionar.

Passado algum tempo ele foi verificar o pedido que havia deixado esquecido, e para sua surpresa daquele cacto cheio de espinhos, havia nascido uma bela flor e a horrível lagarta tinha se transformado em uma linda borboleta.

O seu caminho é o melhor a seguir, mesmo que aos nossos olhos pareça que tudo está dando errado, nem sempre o que você deseja é o que se precisa.

"OS ESPINHOS DE HOJE SERÃO A FLOR DE AMANHÃ"

A maior tarefa de um ser humano é ser líder de si mesmo, e a maior tarefa de um líder é sair da plateia, entrar no palco de sua mente e ser autor de sua própria história.

6.6- A PARÁBOLA DA ROSA



Um homem plantou uma rosa e passou a regá-la constantemente. Antes que ela desabrochasse, ele examinou-a e viu o botão que em breve desabrocharia, mas notou espinhos sobre o talo e pensou: "Como pode uma flor tão bela vir de uma planta rodeada de espinhos tão afiados? Entristecido por este pensamento, ele recusou-se a regar a rosa e, antes mesmo de estar pronta para desabrochar, ela morreu.

Assim é com muitas pessoas.

Dentro de cada alma há uma rosa: são elas as qualidades das por Deus. Dentro de cada alma temos também os espinhos: são as nossas falhas. Muitos de nós olham para si mesmos e veem apenas os espinhos, os defeitos.

Nós desesperamo-nos achando que nada de bom pode vir do nosso interior.

Nós recusamo-nos a negar o bem dentro de nós e conseqüentemente ele morre.

Nunca percebemos o nosso potencial.

Algumas pessoas não veem a rosa dentro delas mesmas.

Portanto, alguém deve mostra-las.

Um dos maiores dons que uma pessoa pode possuir ou compartilhar é ser capaz de passar pelos espinhos e encontrar a rosa dentro de outras pessoas

Esta é a característica do amor.

Olhar uma pessoa e conhecer as suas verdadeiras falhas.

Aceitar aquela pessoa em sua vida, enquanto reconhece a beleza em sua alma e ajudá-la a perceber que ela pode superar suas aparentes imperfeições.

Se nós mostrarmos a essas pessoas a rosa, elas superarão seus próprios espinhos.

Só assim elas poderão desabrochar muitas e muitas vezes. Portanto sorriam e descubram as rosas que existem dentro de cada um de vocês e das pessoas que amam.

7-A LIÇÃO DO SILÊNCIO

Um fazendeiro descobriu que tinha perdido no celeiro seu relógio muito valioso e de grande valor sentimental.

Após extensa procura em vão recorreu à ajuda de um grupo de crianças e prometeu uma valiosa recompensa para quem o encontrasse.

Quando o fazendeiro já estava prestes a desistir, um dos meninos pediu-lhe mais uma chance para nova tentativa já que ninguém havia conseguido encontrar.

O fazendeiro perguntou-se: por que não tentar? Será apenas uma tentativa amais!

Então, o fazendeiro permitiu que o menino adentrasse no celeiro, e depois de um tempo, eis que o garoto saiu com o relógio na mão!

Todos ficaram surpresos. Então o fazendeiro perguntou: "como você conseguiu encontrar o relógio"?

E o menino respondeu: "eu não fiz nada"! Apenas sentei-me no chão, em silêncio, para ouvir o tique-taque.

E "no silêncio", eu consegui ouvir o tique-taque do relógio, então, comecei a andar na direção certa, e encontrei-o.

Essa experiência ensina-nos uma grande lição: "que uma mente em paz", pode pensar e chegar a conclusões melhores do que "uma mente confusa".

Por isso, devemos sempre tirar alguns momentos do nosso precioso tempo para proporcionar "silêncio" à nossa mente.

Pois assim nós ouviremos a voz da nossa mente e do coração, que nos conduzirá à direção certa, e nos ajudará a definir a nossa vida, segundo a sua maneira de pensar.

Portanto, quando nos confrontarmos com decisões difíceis de resolver, retiremo-nos para um cômodo tranquilo de nossa casa, e fiquemos em silêncio.

8-O QUE É SER FELIZ?



A vida é uma grande universidade, mas pouco ensina a quem não sabe ser um aluno...

Ser feliz não é ter uma vida isenta de perdas e frustrações.

- É ser alegre, mesmo se vier a chorar.
- É viver intensamente, mesmo no leito de um hospital.
- É nunca deixar de sonhar, mesmo se tiver pesadelos.
- É dialogar consigo mesmo, ainda que a solidão o cerque.
- É ser sempre jovem, mesmo se os cabelos embranquecerem.
- É contar histórias para os filhos, mesmo se o tempo for escasso.
- É amar os pais, mesmo se eles não o compreenderem.
- É agradecer muito, mesmo se as coisas derem errado.
- É transformar os erros em lições de vida. Ser feliz é sentir o sabor da água, a brisa no rosto, o cheiro da terra molhada.
- É extrair das pequenas coisas grandes emoções.
- É encontrar todos os dias motivos para sorrir, mesmo se não existirem grandes factos.
- É rir de suas próprias tolices.
- É não desistir de quem se ama, mesmo se houver decepções.
- É ter amigos para repartir as lágrimas e dividir as alegrias.
- É ser um amigo do dia e um amante do sono.
- É agradecer a Deus pelo espetáculo da vida...

Quais dessas características você possui?

Quem conquista uma vida feliz?

Será que são as pessoas mais ricas do mundo, os políticos mais poderosos e os intelectuais mais brilhantes? Não!

☺ São os que alcançam qualidade de vida no palco de sua alma.

☺ Os que se libertam do cárcere do medo.

☺ Os que superam a ansiedade, vencem o mau humor, transcendem os seus traumas.

☺ São os que aprendem a velejar nas águas da emoção.

Você sabe velejar nessas águas ou vive afundando?

9-NÃO ESPERE A ÁGUA FERVER

Um dia, um sapo entrando em uma casa viu uma grande panela cheia de água sobre o fogão e resolveu dar um mergulho.

À medida que a água ia esquentando o sapo sentia-se mais confortável e por lá foi ficando.

Os sapos ajustam-se às temperaturas e seu corpo foi se ajustando à medida que a água ia ficando quente. Quando a água atingiu o ponto de ebulição começou a borbulhar, o sapo vendo aquilo, tentou saltar para fora da panela, mas já era tarde, pois, com as diversas adaptações às novas temperaturas, seu corpo ficou cansado e ali deu-se o seu fim.

Alguns dirão que o que matou o sapo foi a água fervente. Mas na verdade, o que matou o sapo foi a sua incapacidade de decidir quando pular fora da panela.

Então, mais do que depressa, pule fora da panela agora, não espere a água ferver!

10-A ARTE DE JULGAR OS OUTROS

Eram dois vizinhos, um deles comprou um coelho para os seus filhos; os filhos do outro vizinho também queriam um animal de estimação e os pais destes compraram um filhote de pastor alemão.

Então, começa uma conversa entre os dois vizinhos:

– Ele vai comer o meu coelho!

– De jeito nenhum. O meu pastor é filhote. Vão crescer juntos e pegar amizade!

E, parece que o dono do cão tinha razão. Juntos cresceram e tornaram-se amigos. Era normal ver o coelho no quintal do cachorro e vice-versa. As crianças eram felizes com os dois animais.

Eis que o dono do coelho foi viajar no fim de semana com a família e não levaram o coelho. No domingo à tarde o dono do cachorro e a família tomavam um lanche tranquilamente quando de repente, entra o pastor alemão com o coelho entre os dentes, imundo, sujo de terra e morto.

O cão levou uma tremenda surra! Quase mataram o cachorro de tanto agredi-lo. Dizia o homem:

– O vizinho estava certo. Só podia dar nisso! Mais algumas horas e os vizinhos vão chegar. E agora?!

Todos se olhavam. O cachorro, coitado, chorando lá fora, lambendo os seus ferimentos.

– Já pensaram como vão ficar as crianças?

Não se sabe exatamente quem teve a ideia, mas parecia infalível:

– Vamos lavar o coelho, deixá-lo limpinho, depois a gente seca com o secador e o colocamos na sua casinha. E assim fizeram. Até perfume colocaram no animalzinho. Ficou lindo, parecia vivo, diziam as crianças.

Logo depois ouvem os vizinhos chegarem. Notam os gritos das crianças.

– Descobriram! Diziam, assustados.

Não passaram cinco minutos e o dono do coelho veio bater à porta, assustado.

– O que foi?! Que cara é essa?

– O coelho, o coelho...

– O que tem o coelho?

– Morreu!

– Morreu? Ainda hoje à tarde parecia tão bem.

– Morreu na sexta-feira!

– Na sexta?!

– Foi antes de viajarmos, as crianças o enterraram no fundo do quintal e agora ele reapareceu!

REFLEXÃO:

O que aconteceu depois fica para a imaginação de cada um de nós. Mas o grande personagem desta história, SEM DÚVIDA ALGUMA, É O CACHORRO.

Imagine o coitado, desde sexta-feira procurando em vão pelo seu amigo de infância. Depois de muito farejar, descobre seu amigo coelho morto e enterrado.

O que faz ele? Provavelmente com o coração partido, desenterra o amigo e vai mostrar para seus donos, imaginando que o fizessem ressuscitar.

E o ser humano continua julgando os outros...

A lição que podemos tirar desta história é que o homem tem a tendência de julgar os factos sem antes verificar o que de facto aconteceu.

Quantas vezes tiramos conclusões erradas das situações e nós achamos donos da verdade? histórias como essa são para pensarmos bem nas atitudes que tomamos. Pois, às vezes, fazemos o mesmo...

LEMBREM-SE:

“Parai de julgar, para que não sejais julgados.” – Mateus 7:1.

11-JULGAMENTO APRESSADO

Uma garota segurava em suas mãos duas maçãs. Sua mãe entrou e pediu-lhe com uma voz doce e um belo sorriso:

– Querida, você poderia dar uma de suas maçãs para mamãe?

A menina levanta os olhos para sua mãe durante alguns segundos e morde subitamente uma das maçãs e logo em seguida a outra.

A mãe sente seu rosto a esfriar-se e perde o sorriso. Ela tenta não mostrar sua decepção quando a sua filha lhe dá uma de suas maçãs mordidas. A pequena olha para sua mãe com um sorriso de anjo e diz:

– A mais doce é essa!

Pouco importa quem você é, que você tenha experiência, seja competente ou sábio. Espere para fazer seu julgamento. Dê aos outros o privilégio de se poder explicar. Mesmo que a acção pareça errada, o motivo pode ser bom. Pense nisso!

12-A VIDA REAL

Eu poderia dizer o seguinte sem medo de estar errado, que a maioria de nós teve nossas vidas mudadas nos últimos dois anos. Há tantas coisas que perdemos nesse período de tempo, parentes com quem convivemos a vida toda. Temos doenças que não tínhamos antes. Nossa economia está ficando muito ruim. Alguns de nossos parentes perderam seus empregos e talvez ainda estejam desempregados. Todas essas coisas que para alguns começaram a serem sentidas recentemente, outros vivenciam há décadas e desde que nasceram com situações que não podem ser tratadas neste sistema de coisas. Não é verdade que isso também tenha acontecido conosco nos últimos anos? Nossas esposas, filhos, parentes, amigos queridos, irmãos e irmãs que tanto amamos e com quem vivemos belas situações foram levados cativos. E é que a morte tirou esses entes queridos de nós. Choramos inconsolavelmente até ficarmos sem forças. Há situações em que elas aconteceram e podemos até ser culpados por más decisões ou por não termos tomado decisões que no final, se tivessem sido tomadas, mais cedo ou mais tarde teriam o mesmo resultado. Aquele que alguém morre. Quando alguém está desempregado. O facto de que alguém agora tem uma doença.

NOTEM: Isso já aconteceu conosco em algumas ocasiões, que também nos disseram que fizemos algo errado, ou talvez nós mesmos pensemos que estávamos errados em certas decisões.

Mas, como podemos sair

CONCLUINDO: tenha certeza, de que as lágrimas que você derramou nos últimos meses ou anos, ou ao longo de sua vida, se transformarão em lágrimas de felicidade;

13-CUMPRA COM SUAS OBRIGAÇÕES

Havia uma galinha que colocava ovos todos os dias. Mês após mês colocava fielmente seus ovos, até que um dia decidiu parar de pôr os ovos. A galinha pensou: - Estou colocando ovos há tanto tempo e nunca ouvi um elogio ou um muito obrigado, quero ver se meus donos percebem quão importante sou. Passados alguns meses e empregada chegou no galinheiro, pegou a galinha e disse:

-É, a patroa tem razão, galinha que não põe ovos tem que ir para panela. Será que estamos como está galinha mencionada aqui, vamos parar nossas actividades ou diminui-las só porque não somos elogiados ou não recebemos privilégios adicionais? Será que no final teremos de parar na simbólica panela?

14- O COPO D'ÁGUA

Um jovem diz para o irmão mais velho: "não irei mais para a escola"

E ele pergunta: "Mas por que?"

O jovem responde: "Ah eu vejo que todos falam mal de mim e criticam tudo que eu faço."

O irmão mais velho diz: "Entendo!".

E ele continua dizendo: "Ok! Mas antes quero que me faça um favor! Você vai pegar um copo cheio d'água e dará três voltas pela sala de aula, com um detalhe, sem derramar uma gota d'água no chão e só depois disso você poderá ir embora, certo?"

O jovem irmão pensou: "Muito fácil..." e assim as três voltas foram dadas pelo jovem.

Quando terminou ele disse: "Pronto meu irmão!"

Então o irmão mais velho perguntou: "Quando você estava dando as voltas na sala de aulas, viu alguém falando mal ou criticando você?"

"Não!" respondeu o jovem.

Então, concluiu o irmão mais velho: "Sabe porquê? Porque você estava focado no copo para não derramar a água. O mesmo é na nossa vida, quando focamos nas coisas no dia-a-dia, não temos tempo de ficar observando os erros das pessoas ou que elas estão a falar sobre nós."

15-SEMENTES

Havia um homem que entrava em seu carro todos os dias para ir ao trabalho, ele sempre parava para uma senhora entrar ela sentava-se do lado da janela.

A senhora abria a bolsa e durante todo o trajeto, ia jogando algo pela janela. Fazia sempre assim, todos os dias. O homem, intrigado, perguntou-lhe o que ela jogava todos os dias pela janela.

- São sementes! - disse a senhora.

- Sementes? sementes de quê? - perguntou o homem.

- De flores. É que eu olho para fora e está tudo tão vazio...e gostaria muito de poder ver as flores pelo caminho. Não seria bonito isso?

- Mas as sementes caem no chão, os carros as esmagam, os pássaros comem-nas acredita que suas sementes germinarão ao lado da estrada?

- Com certeza! embora algumas se percam, algumas das sementes acabarão caindo na terra, mas, com o tempo brotarão.!

- Mas...para crescer, necessitarão de água.

- Eu faço o que posso fazer, e espero que venham os dias de chuva...

A senhora prosseguiu com seu trabalho...e o homem desceu do carro para trabalhar., pensando que aquela mulher estava enlouquecida!

-Alguns meses depois...

Indo para o seu trabalho, o homem ao olhar pela janela, viu todo o caminho cheio de lindas flores tudo o que se via era uma linda paisagem totalmente florida.

Aí lembrou-se da senhora, mas há dias que não a via. Portanto, ele foi perguntar sobre ela.

- A senhora das sementes? ahhh... respondeu uma pessoa. faz um mês que ela morreu!!

O homem continuou a ficar admirando a paisagem!

"As flores brotaram!!, ...pensou ele..., mas, que adiantou o seu trabalho, sendo que agora ela não pode ver o resultado???"

De repente, olhou para o sorriso de uma criança, uma menina sorria entusiasmada olhando e admirando as flores...

- Olha, pai! olha quantas flores!!!
Qual é o sentido dessa historia???

A senhora da nossa historia tinha feito o seu trabalho e deixou a sua herança a todos os que puderam receber e a todos os que puderam contemplar a paisagem.

Dizem que aquele homem desde aquele dia faz a viagem da sua casa ao trabalho com uma bolsa cheia de sementes, lançando pela janela do carro.

16-CAMINHADA

Não se estresse se alguém casar primeiro que VC.

Namorar primeiro que VC.

Trabalhar primeiro que VC.

Ter uma casa e carro primeiro que VC.

Ser servo, ancião, ou pioneiro primeiro que VC.

Cada uma tem o seu momento na vida, seus baixos e altos.

Alguns alcançam privilégios cedo e outros não.

Não desanime.

Tenha a certeza que um dia chega sua vez.

Até lá mantenha sempre o foco, determinação

E sem esquecer a fé, pois ela vai salvaguardar VC de todos sentimentos de fracasso.

Não se apresse.

Alcance seus objectivos

Assim serás mais feliz.

17-A ILHA DOS SEM SAPATO

Certo proprietário de uma rede de lojas de calçados enviou um de seus representantes para uma ilha onde ninguém usava sapatos.

Ao chegar no lugar, imediatamente o representante ligou para o patrão com notícias desanimadoras:

- Chefe, é uma péssima ideia abrir uma loja nesse lugar!
- Sério, por quê?
- Por quê?
- Nesse lugar simplesmente ninguém usa sapato, eles andam descalços desde sempre!

Sendo assim, o patrão determinou que o representante retornasse imediatamente.

Não contente com a avaliação do representante, o patrão decidiu que iria enviar um segundo representante à ilha, para obter uma segunda opinião.

E assim deu-se.

Chegando o segundo representante na ilha, não perdeu tempo e ligou o mais rápido que pode para o patrão:

- Chefe, cheguei na ilha...
- Já sei, você quer voltar porque aí ninguém usa sapato.
- Que nada, patrão!
- Estou ligando para agradecer a oportunidade.
- Aqui nesse lugar ninguém usa sapatos, vou ficar rico vendendo sapato pra eles!

Tudo na vida é uma questão de ponto de vista, o primeiro representante foi extremamente pessimista e diferentemente do segundo, não viu a oportunidade que estava tendo por não manter uma atitude positiva quanto a missão para a qual foi designado.

18-OS FILHOS DO TELEMÓVEL E DO QUARTO!



Antes perdíamos os filhos nos rios, nos matos, nos mares, hoje perdemo-los dentro do quarto! Quando brincavam nos quintais ouvíamos as suas vozes, escutávamos as suas fantasias e ao ouvi-los, mesmo à distância, sabíamos o que se passava nas suas mentes. Quando entravam em casa não existia uma TV em cada quarto, nem dispositivos eletrónicos nas suas mãos. Hoje não escutamos as suas vozes, não ouvimos os seus pensamentos e fantasias, as crianças estão ali, dentro dos seus quartos e, por isso, pensamos estarem em segurança. Quanta imaturidade a nossa. Agora ficam com os auscultadores nos ouvidos, trancados nos seus mundos, construindo os seus saberes sem que saibamos o que é... Perdem literalmente a vida, ainda vivos em corpos, mas mortos nos relacionamentos com os pais, com os irmãos, fechados num mundo global de tanta informação e estímulos, de modismos passageiros, que em nada contribuem para a formação de crianças seguras e fortes, para tomarem decisões

moralmente correctas e de acordo com os valores familiares. Dentro dos seus quartos perdemos os filhos pois não sabem mais quem são ou o que pensam as suas famílias, já estão mortos da sua identidade familiar. Tornam-se uma mistura de tudo aquilo pelo qual eles têm sido influenciados e os pais nem sempre sabem o que os seus filhos são. Você hoje pode ler este texto e gostar, e porventura partilhar com os seus amigos/as. pode encontrar nele verdades e reflectir. Tudo isso será excelente. Mas como profissional de saúde tenho visto tantas famílias doentes com filhos mortos dentro do quarto, que o faço um convite e, por favor, aceite! Convido-o/a a tirar o seu filho do quarto, do tablet, do telemóvel, do computador, dos auscultadores no ouvido; convido-o/a a comprar jogos de mesa, tabuleiros e chamar os seus filhos para a sala, para o seu lado, pelo mínimo 2 dias por semana, à noite (além do sábado e domingo). E jogue, divirta-se com eles, escute as suas vozes, as falas, os pensamentos e tenha a grandes oportunidades de o ter vivos, "dando trabalho" e que eles aprendam a viver em família, sintam-se pertencentes ao lar para que não precisem aventurar-se em brincadeiras malucas para se sentirem alguém ou terem um pouco de adrenalina que antes tinham com as brincadeiras no quintal!

19-COMO CONTROLAR A RAIVA

Não é fácil lidar com a mágoa e a dor que surgem quando você é maltratado. Alguns nessa situação perdem o autodomínio.

Isso é um assunto importante. A ira descontrolada pode levar você a fazer coisas das quais vai se arrepender mais tarde. Então, como você pode controlar suas emoções quando tiver sido maltratado?

Primeiro, analise honestamente a situação e veja se pode resolver o assunto no seu coração. Lembre-se de que pagar de volta "dano por dano" só vai piorar as coisas. Depois de pensar bem sobre o assunto, é possível que você perceba que consegue deixar de sentir ressentimento. Quando fizer isso você reduzirá a influência que esse sentimento exerce em você.

Mas e se a mágoa não passar?

Será que você pode falar com a pessoa que o magoou? Se isso não for aconselhável, pode ser de ajuda conversar sobre os seus sentimentos com seus pais ou com um amigo maduro. Se alguém estiver atormentando você de propósito, faça um esforço especial para ser agradável com essa pessoa. A pensar em outras maneiras de agir em situações que até agora talvez tenham feito você reagir sem pensar.

Haja o que houver, você pode mudar a forma como está reagindo ao que aconteceu. Se você se deixa consumir pelo ressentimento, torna-se tão impotente quanto um peixe num anzol. Você permite que outra pessoa controle suas opiniões e emoções. Não seria melhor que você fosse a pessoa no comando?

20-* NOVA PERSONALIDADE *

Não importa que tipo de pessoa tenhamos sido no passado, todos nós podemos ter a “nova personalidade”.

O que influencia muito a nossa personalidade?

O que influencia é nosso pensamento, e isso porque se enchermos nossa mente com as coisas que vimos e ouvimos, pode determinar nossa personalidade, e para isso precisamos encher nossa mente com coisa boas, puras e castas, desse modo seremos pessoas melhores e conseguiremos agradar aqueles que amamos.

Aquilo que pensamos influencia muito a nossa personalidade. Se só pensarmos em satisfazer nossos desejos carnisais, vamos falar e fazer coisas erradas. Mas o contrário também é verdade. Se enchermos nossa mente com coisas boas, vai ser muito mais fácil falar e agir de uma maneira que agrada a outros.

Não podemos impedir que todos os maus pensamentos entrem em nossas mentes, mas jamais devemos em prática.

O QUE É A “NOVA PERSONALIDADE”?

*RESPOSTA: * “A nova personalidade” é o modo de pensar e agir que reflecte boas qualidades, que envolve nossos pensamentos, sentimentos e acções, algumas das quais podem ser difíceis no início, mas com pequenas acções, como por exemplo a paz para com outros, por não cair em provocações ou controlar-nos diante das tentações é uma forma de o demonstrar.

Se nós realmente amamos nosso próximo, nós vamos ser paciente e bondoso com ele. E para sermos bondosos de verdade, precisamos ser mansos e ter autodomínio.

Essas qualidades não são como peças de roupa que colocamos uma de cada vez. Na verdade, muitas qualidades estão interligadas.

Assim como comer alimentos saudáveis é bom para nosso corpo, alimentar nossa mente com os pensamentos saudáveis é bom para o nosso ser.

A nova personalidade é como uma peça de roupa que devemos manter em boas condições.

21-"ANSIEDADE"

Um relógio começou a calcular o trabalho que teria de fazer o ano seguinte: "Eu tenho que tiquetaquear duas vezes por segundo, isso quer dizer que tenho que tiquetaquear 120 vezes a cada minuto. Numa hora serão 7200, durante o dia em 24 horas serão 172.800 vezes. Isto quer dizer que em 1 ano terei que tiquetaquear 63 milhões e 72 mil vezes. Meu Deus, isto é demais, até para um bom relógio como eu! Assim de cifra em cifra imaginando o trabalho que teria pela frente, o relógio não resistiu, teve um colapso e acabou por pifar.

Portanto, nunca estejais ansiosos quanto ao dia seguinte, pois o dia seguinte terá as suas próprias ansiedades. Basta a cada dia o seu próprio mal.

22-SALÁRIO

O atraso do salário. Imagine que alguém coloque uma corda no seu pescoço e pendura-o num barrote. Você sente que está ficando sem ar, coloque a mão em volta do pescoço para soltar-se, a respiração torna-se cada vez mais ofegante, tente mais uma vez se soltar, mas sem sucesso e você sente que está morrendo asfixiado, sem forças e sem esperança você solta as mãos desistindo de lutar e de repente aparece alguém e corta a corda, e consegue solta-lo. Que alívio você espumando pela boca, e ranho escorrendo do seu nariz.

23-DESILUSÃO INESPARADA

E mais uma vez a vida tirou-me o chão...

Quando planos estavam feitos, decisões tomadas e sonhos a serem concretizados, tu roubaste-me a minha essência.

O sentimento de amor foi-se perdendo. A mágoa e dor tornaram-se a minha rotina. E eu deixei-me ir.

Deixei-me viver assim sem sentido.

Acomodei-me. Deixei-me levar pelas tuas palavras de que tudo iria ficar bem, deixei-me ser enganada por ti.

Mas hoje tornei-me mulher, tornei-me capaz de querer mais, de querer mais para mim mesma. De merecer melhor.

Agora tudo volta à estaca zero.

Agora o amor passa para segundo plano. Terei de reconstruir a minha vida, assim do nada. Sem planos, sem sonhos...

E esperar que algum dia, alguém seja capaz de amar este novo eu!

24-COMBATER A CAUSA

Sentados à beira do rio, dois pescadores seguram suas varas à espera de um peixe. De repente, gritos de crianças trincam o silêncio.

Ambos se assustam, olham em frente, olham para trás.

Os gritos continuam e nada. Veem então que a correnteza trazia duas crianças pedindo socorro. Os pescadores pulam na água. Só conseguem salvá-las à custa de grande esforço. Mais berros quando estão prestes a sair do rio. Notam quatro crianças debatendo-se, tentando salvar suas vidas. Só conseguem resgatar duas e sentem, além do cansaço, a frustração pela perda.

Não refeitos, ofegantes, exaustos, escutam uma gritaria ainda muito maior. Desta vez, oito pequenos seres vêm sendo trazidos pela correnteza. Um pula na água, o outro vira-se rumo à estrada que acompanha a subida do rio.

O amigo que pulou na água grita:

– Você enlouqueceu, não vai me ajudar?

Sem parar o passo, o outro respondeu:

– Tente fazer o que puder. Vou verificar por que as crianças estão caindo no rio.

Combater o efeito é ser eficiente, mas combater a causa é ser eficaz.

25- TUDO PASSA

Havia um rei muito poderoso que tinha tudo na vida, mas sentia-se confuso. Resolveu consultar os sábios do reino e disse-lhes:

– Não sei por que me sinto estranho e preciso ter paz de espírito. Preciso de algo que me faça alegre quando estiver triste e que me faça triste quando estiver alegre.

Os sábios resolveram dar um anel ao rei, desde que o rei seguisse certas condições:

Debaixo do anel existe uma mensagem, mas o rei só deverá abrir o anel quando ele estiver num momento intolerável. Se abrir só por curiosidade, a mensagem perderia o seu significado. Quando TUDO estiver perdido, a confusão for total, acontecer a agonia e nada mais puder ser feito, aí o rei deve abrir o anel.

O rei seguiu o conselho. Um dia o país entrou em guerra e perdeu. Houve vários momentos em que a situação ficou terrível, mas o rei não abriu o anel porque ainda não era o fim. O reino estava perdido, mas ainda podia recuperá-lo. Fugiu do reino para se salvar. O inimigo o seguiu, mas o rei cavalgou até que perdeu os companheiros e o cavalo.

Seguiu a pé, sozinho, e os inimigos atrás; era possível ouvir o ruído dos cavalos. Os pés sangravam, mas tinha que continuar a correr. O inimigo se aproxima e o rei, quase desmaiado, chega à beira de um precipício. Os inimigos estão cada vez mais perto e não há saída, mas o rei ainda pensa:

– Estou vivo, talvez o inimigo mude de direcção. Ainda não é o momento de ler a mensagem...

Olha o abismo e vê leões lá em baixo, não tem mais jeito. Os inimigos estão muito próximos, e aí o rei abre o anel e lê a mensagem: “Isto também passará”. De súbito, o rei relaxa. Isto também passará e, naturalmente, o inimigo mudou de direcção. O rei volta e tempo depois reúne seus exércitos e reconquista seu país. Há uma grande festa, o povo dança nas ruas e o rei está felicíssimo, chora de tanta alegria e, de repente, lembra-se do anel, abre-o e lê a mensagem: “Isto também passará”. Novamente ele relaxa, e assim obtém a sabedoria e a paz de espírito.

Em qualquer situação, boa ou ruim, de prosperidade ou de dificuldades, em que as emoções parecem dominar tudo o que fazemos, é importante que nos lembremos que tudo é efêmero, que tudo passará, de que é impossível perpetuarmos os momentos que vivemos, queiramos ou não, sejam eles escolhidos ou não.

A ansiedade, frequentemente, não nos deixa analisar o que nos ocorre com objectividade. Nem sempre é possível, mas em muitos momentos, precipitamos atitudes que só pioram o que queríamos que melhorasse e é na esfera dos relacionamentos amorosos que isso ocorre quase sempre.

A calma, conforme o ditado popular, pode ser o melhor remédio diante daquilo que não depende de nós.... Manter as emoções constantemente sob controle é pura fantasia e qualquer um já viveu a sensação de pânico ao perceber que o que mais se valoriza está escapando por entre os dedos.

“Dar tempo ao tempo” não é sintoma de passividade, mas de sabedoria na maior parte dos casos.

26-BEBER ALCÓOL OU SPRITE

Mãe fui a uma festa, e lembrei-me do que você me disse. Você pediu-me que eu não tomasse álcool, mãe... Então, ao invés disso, tomei uma 'Sprite'. Senti orgulho de mim mesma, e do modo como a mãe disse que eu me sentiria e que não deveria beber e dirigir. Ao contrário do que alguns amigos me disseram, fiz uma escolha saudável, e seu conselho foi correcto. E quando a festa finalmente acabou, e o pessoal começou a dirigir sem condições.... Fui para o meu carro, na certeza de que iria para casa em paz. Eu nunca poderia imaginar o que estava me aguardando, mãe... Algo que eu não poderia esperar ... Agora estou jogada na rua, e ouvi o policial dizer: O rapaz que causou este acidente estava bêbado'... Mãe; sua voz parecia tão distante... Meu sangue está escorrido por todos os lados e eu estou tentando com todas as minhas forças, não chorar... Posso ouvir os paramédicos dizerem: 'A garota vai morrer' Tenho certeza de que o garoto não tinha a menor ideia, enquanto ele estava a toda velocidade, afinal, ele decidiu beber e dirigir, e agora tenho que morrer... Então, por que as pessoas fazem isso, mãe? Sabendo que isto vai arruinar vidas? E agora a dor está me cortando como uma centena de facas afiadas.... Diga à minha irmã para não ficar assustada, mãe! Diga ao papai que ele seja forte. Alguém deveria ter dito àquele garoto que é errado beber e dirigir. Talvez, se seus pais tivessem dito, eu ainda estaria com possibilidades de continuar viva. Minha respiração está ficando mais fraca, mãe, e estou realmente ficando com medo... Estes são meus momentos finais e sinto-me tão despreparada! ... Eu gostaria que você pudesse abraçar-me, mãe.... Enquanto estou estirada aqui, morrendo, eu gostaria de poder dizer que te amo, mãe...! Então.... Te amo e adeus...!

27-AJUDA HUMANA

Um homem ao ver a metamorfose da lagarta, quando a borboleta se esforçava para sair do casulo por um apertado orifício, tentou ajudar. Pegou uma pequena tesoura e abriu o buraco, libertando a futura borboleta. Contudo, notou que suas asas estavam atrofiadas e seu corpo todo murcho. Ele esperou, esperou, mas a borboleta continuou rastejando-se sem conseguir voar. O esforço que faria para sair do casulo, passando por aquele minúsculo buraco, seria o meio pelo qual seu organismo liberaria as energias necessárias às suas asas e ao próprio corpo, para que, ao sair, pudesse voar. Ela precisava passar por aquele minúsculo caminho para que a transformação de lagarta em borboleta, e a conseqüente libertação do casulo, pudesse acontecer. Com a interferência do homem, todo esse processo foi inviabilizado, e a borboleta ficou aleijada para sempre, sem jamais poder voar.

28-EXAMINAR SUAS PRIORIDADES?

Será que, apesar de suas melhores intenções, parece que você simplesmente nunca tem tempo para as coisas que deseja e precisa fazer? Nesse caso, é preciso examinar suas prioridades. Para ilustrar: pegue um balde e coloque várias pedras grandes dentro dele. Daí, complete com areia, até o balde ficar cheio. Agora esvazie o balde e ponha de lado as pedras e a areia. Desta vez, coloque no balde primeiro a areia e depois tente colocar as pedras. Não cabem? É porque você colocou a areia primeiro.

Você enfrenta algo parecido ao administrar seu tempo. Se der prioridade a coisas como recreação, verificará que nunca haverá espaço na sua vida para as coisas grandes, ou importantes 'certificar-se das coisas mais importantes', verá que há espaço tanto para coisas grandes como para alguma recreação.

29-A FELICIDADE E O DINHEIRO

PARA fazer uma comida gostosa é preciso uma boa receita e alguém que saiba cozinhar bem. De certa forma, a felicidade também é o resultado, não de apenas um factor, mas da combinação de vários factores em nossa vida. Entre esses estão o trabalho, o lazer, o tempo gasto com a família e com os amigos, mas há ainda outros factores que nem sempre são levados em conta, como atitudes, desejos e objectivos na vida.

Jesus disse: “Mesmo quando alguém tem abundância, sua vida não vem das coisas que possui.” ([Lucas 12:15](#)) De facto, seu verdadeiro valor como pessoa, principalmente aos olhos de Deus, não tem nada a ver com o saldo de sua conta bancária. Na realidade, a busca de riquezas muitas vezes aumenta as ansiedades, que tiram a nossa alegria e roubam tempo de objectivos mais importantes.

De acordo com Richard Ryan, professor de psicologia nos Estados Unidos, quanto mais satisfação as pessoas buscam nas coisas materiais, menos a encontram. O escritor bíblico Salomão disse isso da seguinte maneira: “Quem ama o dinheiro nunca ficará satisfeito; quem tem a ambição de ficar rico nunca terá tudo o que quer.” ([Eclesiastes 5:10](#), *Bíblia na Linguagem de Hoje*) Pode-se comparar essa situação com a coceira provocada pela picada de um mosquito — quanto mais você coça, mais a coceira aumenta, até ferir a pele.

A Bíblia incentiva-nos a trabalhar arduamente e a nos alegrar com os frutos de nosso trabalho. ([Eclesiastes 3:12, 13](#)) Isso aumenta a nossa autoestima — outro ingrediente vital para a felicidade. Podemos também nos alegrar com alguns prazeres saudáveis da vida. Mas há diferença entre se alegrar com algumas coisas que o dinheiro proporciona e fazer da busca de riquezas a coisa mais importante na vida.

Os prazeres no seu devido lugar

O rico Rei Salomão foi em busca dos prazeres da vida achando que trariam felicidade. Ele disse: “Então, resolvi divertir-me e gozar os prazeres da vida.” Ele fez isso entregando-se avidamente aos prazeres. No entanto, como se sentiu depois disso? Ele escreveu: “Descobri que isso também é ilusão.” — [Eclesiastes 2:1](#), *BLH*.

Vazios e insatisfeitos — é assim que geralmente se sentem os que dão demasiada importância aos prazeres. De facto, quando os pesquisadores compararam a busca de prazeres com coisas tais como trabalho significativo, actividades espirituais e envolvimento com a família, descobriram que a busca de prazeres era o factor que menos havia contribuído para a felicidade geral dos entrevistados.

Seja generoso e grato.

Em vez de pensar só em si mesmo, as pessoas felizes geralmente são generosas e interessam-se pelos outros. Além de dar em sentido material, podemos dar de nosso tempo e energia, o que talvez tenha ainda mais valor, principalmente na família. Maridos e esposas precisam passar tempo juntos para manter seu casamento forte e feliz, e os pais precisam reservar bastante tempo para conversar com os filhos, dar-lhes carinho e ensiná-los. Quando os membros da família dão nesse sentido, eles são bem-sucedidos e seu lar torna-se um lugar onde há felicidade.

Mostrar gratidão pode fazer muita diferença no nosso relacionamento com outros e aumentar muito nossa alegria. Quando alguém lhe agradece de coração, não se sente feliz?

Se formos gratos, conseguiremos ver melhor as boas coisas que acontecem conosco. Numa experiência controlada, uma pesquisadora da Universidade da Califórnia, em Riverside, EUA, pediu a algumas pessoas que fizessem um "diário da gratidão" — um registro das coisas pelas quais eram gratas. Não é de admirar que, num período de seis semanas, os que fizeram parte da experiência estavam mais satisfeitos com a vida.

Que lição tiramos disso? Que temos de aprender a ver o lado bom da vida, não importa qual seja a nossa situação. É claro que isso exige fazer um esforço consciente para nos lembrar das coisas boas que temos. Por que não tenta fazer isso?

Amor e esperança — Essenciais para a felicidade

Tem-se dito correctamente que, do berço ao túmulo, os humanos precisam de amor. Sem ele, as pessoas perdem a vontade de viver. Mas o que exatamente é o amor? Embora o uso dessa palavra tenha sido banalizado hoje em dia, a Bíblia faz uma bela descrição do amor. Ela diz: "O amor é longânime e benigno. O amor não é ciumento, não se gaba, não se enfuma, não se comporta indecentemente, não procura os seus próprios interesses, não fica encolerizado. Não leva em conta o dano. Não se alegra com a injustiça, mas alegra-se com a verdade. Suporta todas as coisas, acredita todas as coisas, espera todas as coisas, persevera em todas as coisas." — [1 Coríntios 13:4-8](#).

O amor verdadeiro é mesmo altruísta! Visto que "não procura os seus próprios interesses", quem ama coloca a felicidade dos outros à frente da sua. Infelizmente, esse tipo de amor está ficando cada vez mais raro.

Histórias de sucesso — até que ponto?

Veza por outra, ouvimos histórias não muito confiáveis sobre pessoas que, apesar de crescerem em lares problemáticos, ficaram muito ricas, contrariando todas as possibilidades. "Às vezes, essas histórias são contadas para provar que elas fizeram o seu melhor em condições desfavoráveis e se deram bem, apesar de ou por terem sido infelizes na infância", explica uma reportagem sobre a felicidade no jornal *San Francisco Chronicle*. "De acordo com a pesquisa, o problema dessa

interpretação é que talvez essas pessoas não tenham se saído tão bem, afinal. Simplesmente ficaram ricas.”

A felicidade promove a boa saúde

Uma disposição feliz faz bem à saúde. “Parece que a felicidade ou estados mentais relacionados, como a esperança, o otimismo e o contentamento, diminuem o risco ou a gravidade de doença cardiovascular, doença pulmonar, diabetes, hipertensão, resfriados e infecções do trato respiratório superior”, diz uma reportagem na revista *Time*. Além disso, um estudo holandês sobre pacientes idosos mostrou que, num período de nove anos, uma disposição feliz e positiva reduziu em 50% o risco de morte. Uma descoberta surpreendente!

Ainda não se sabe muito bem até que ponto os estados mentais afetam o corpo. No entanto, pesquisas indicam que pessoas positivas e otimistas têm níveis mais baixos de cortisol, um hormônio associado ao estresse e conhecido por inibir o sistema imunológico.

30- CASAMENTO

No casamento, marido e esposa se tornam como duas árvores que vão crescendo uma ao lado da outra. Com o passar dos anos, as raízes delas entrelaçam-se. Quando uma das árvores é arrancada e morre, a outra árvore também é muito afectada. Do mesmo modo, quando alguém perde o marido ou a esposa na morte, ele ou ela pode enfrentar fortes emoções por um bom tempo. Paula,^{*} que ficou viúva de repente, diz: "Minha vida virou de cabeça para baixo. Eu fiquei sem saber o que fazer. Perdi meu melhor amigo. Eu contava de tudo para ele. Ele estava comigo nos bons e maus momentos; era o meu ombro para chorar. Quando ele morreu, foi como se metade de mim tivesse morrido junto."

31-QUAIS SÃO OS SEUS PRINCÍPIOS?

Tive um professor na faculdade cujo “estilo pedagógico” incluía iniciar o semestre falando sobre jogar água no deserto (nós, estudantes, éramos o deserto) e tratar os alunos como “abobados da enchente”. Acusado recentemente de assédio moral (não tenho a menor pretensão de falar sobre culpa ou inocência neste ponto específico), ele publicou uma carta pública falando sobre valorizar o que estudantes têm de melhor. Durante as aulas, eu me sentia burro e insuficiente. Será que isso era o melhor em mim?

Quando analiso um texto, há duas coisas importantes: o que se deseja dizer e como foi dito. Um precisa sustentar o outro. Se quero dizer A e as pessoas entendem B, algo está incoerente. Se o propósito são as coordenadas de onde queremos chegar, os princípios, crenças e valores são a bússola que nos orienta por onde seguir.

Eu acredito em imponderar estudantes para que eles alcancem a melhor versão de si mesmos. Eu defendo a não-violência. Eu entendo que o diálogo é o melhor caminho para construir um mundo de harmonia. Eu admiro e busco a ousadia.

Às vezes ficamos muito tempo patinando no gelo sem equilíbrio algum na busca de um propósito de vida quando, na verdade, tudo o que precisamos é de uma base bem ajeitada. Nessas horas, mais vale voltar para a atenção para a sua base do que continuar com os olhos no futuro. Sem cuidar dos princípios, não há propósito que chegue.

São os nossos princípios que orientam como devemos agir. No final do dia, propósito realizado ou não, são eles que serão vividos na prática por nós e pelas outras pessoas.

Se o respeito à tradição for maior que o interesse em ensinar, por exemplo, podemos fechar a porta para novos estudantes. Por mais que eu não concorde com isso, se estiver alinhado com seus princípios, faz sentido.

Em resumo: fazer sentido é mais importante do que ter um sentido.

32-O CARRO

Era uma vez um rapaz que ia muito mal na escola. Suas notas e seu comportamento eram decepção para seus pais que sonhavam vê-lo formado e bem-sucedido. Um belo dia o bom pai propôs um acordo, dizendo-lhe:

"Se você meu filho mudar o comportamento, dedicar-se aos estudos e conseguir ser aprovado no vestibular para a faculdade de medicina lhe darei um carro de presente."!

Por causa do carro o rapaz mudou da água para o vinho, passou a estudar como nunca e a ter um comportamento exemplar, o pai estava feliz mais tinha uma preocupação, sabia que a mudança do rapaz não era fruto de uma conversão sincera, mais apenas do interesse de obter o automóvel isso era mal.

O rapaz seguia os estudos e aguardava o resultado dos seus esforços. Assim o grande dia chegou, o rapaz foi aprovado para o vestibular de medicina.

Como prometido o pai convidou os amigos e a família para festa de comemoração. O rapaz tinha por certo que na festa o pai lhe daria o automóvel.

Quando pediu a palavra o pai elogiou o filho e lhe passou as mãos uma caixa de presente. Acreditando que estavam ali as chaves do carro ele abriu emocionado o pacote. Para sua surpresa o presente era uma Bíblia.

Ele ficou visivelmente decepcionado e nada disse, simplesmente colocou a Bíblia numa estante da sua casa.

A partir daquele dia o silêncio e a distancia separavam pai e filho. O jovem sentia-se traído e agora lutava para ser independente. Deixou a casa dos pais e foi morar no Campus da universidade. Raramente mandava notícias, o tempo passou ele formou-se, conseguiu um bom emprego em um hospital e tornou-se um médico conceituado. Porém esqueceu-se completamente dos pais.

Todas as alternativas do pai para reatarm foi em vão. Até que um dia, o velho muito triste com situação adoeceu e não resistiu, faleceu.

No enterro, a mãe entregou ao filho indiferente, a Bíblia que tinha sido o ultimo presente do pai, anos atrás, quando ele passou no vestibular. Essa Bíblia passou anos na estante dos pais esperando que ele fosse buscá-la.

De volta a sua casa, o rapaz que nunca perdoara o pai, quando colocou a Bíblia em cima de um móvel, notou que havia um envelope dentro dela. Ao abri-lo, encontrou uma carta e um cheque em branco, assinado pelo seu pai datado do dia do resultado do vestibular em que fora aprovado. A carta dizia:

"Filho querido, sei quanto deseja ter um carro. Eu prometi e aqui está o cheque para você. Escolha aquele que mais lhe agradar. No entanto, fiz questão de lhe dar um presente ainda maior: a Bíblia Sagrada. Nela aprenderás o amor a Deus e a fazer o bem não pelo prazer da recompensa, mas pela gratidão e pelo dever da consciência.

"Corroído de remorso o filho caiu em profundo pranto."

MORAL DA HISTORIA:

Como é triste a vida dos que não sabem perdoar. Isso leva a erros terríveis e a um fim ainda pior. Antes que seja tarde, perdoe aquele que você pensa ter feito o mal.

Não somos responsáveis apenas pelo que fazemos, mas também pelo que deixamos de fazer.

33-VOCÊ SABIA QUE...?

Seu *NASCIMENTO* foi através de *Outros*;
Seus primeiros BANHOS foram dados por *Outros*;
Seu *NOME* foi dado por *Outros*;
Você foi *EDUCADO* por *Outros*;
A sua *RENDA*, ainda que indiretamente, vem por meio de *Outros*;
Se você quer *DIVERTIR-SE*, ou faz uma viagem, vai a um show, cinema, teatro, restaurante, estádio, são os *Outros* que o servirão;
Quando você *ADOECE* é cuidado por *Outros*;
O *RESPEITO* a si é dado por *Outros*;
Seu *ÚLTIMO BANHO* será dado por *Outros*;
O seu *FUNERAL* será realizado por *Outros*;
E os *PERTENCES e PROPRIEDADES* serão herdados por *Outros*.

Então, questiono-me por que motivo alguns de nós deixam o seu *EGO*, seu *TEMPO*, sua *CARREIRA*, nosso *DINHEIRO* e suas *CRENÇAS* levarem-nos a menosprezar o valor dos *OUTROS*. Está na hora de nos tornarmos mais amorosos, mais humildes e vivermos pacificamente com os *OUTROS*; porque nesta vida precisamos *uns dos outros* em todo o tempo. *Tenhamos gratidão com o próximo! * Cada um de nós é O OUTRO DO OUTRO. Vamos cuidar uns dos outros! Lembre-se: *Em tudo, você e eu precisamos UM DO OUTRO!!*

Quando descobrimos que
absolutamente nada é definitivo inclusive a vida,
compreendemos a inutilidade do orgulho,
a tolice das disputas, a estupidez da arrogância
e a incoerência das tolas mágoas.

A **vida** me fez derramar
muitas lágrimas, mas não
conseguiu cancelar o meu sorriso.

A vida partiu meu coração,
mas ela não conseguiu sugar
a minha alma.

A vida me roubou muita
esperança, mas não conseguiu
roubar meus sonhos.

A vida, ao longo dos anos,
pode me fazer aparecer rugas
no rosto, mas não conseguirá
fazer com que meu coração
envelheça.

BIBLIOGRAFIA

LIVROS:

Meu Livro de Pensamentos, 1ª Edição-2013, Victor Hugo Mendes.

A Vida é Feita de Escolhas, Edições Loyola-2010, Dalcides Biscalquin.

Coragem de Ser Feliz e Bem-Sucedido, Chiado Editora-2019, Mauri Tavares.

Tradução do Novo Mundo da Bíblia Sagrada, Editora Watchtower Bible And Tract Society Of New York-2016, Associação das Testemunhas de Jeová.

Revista a Sentinela, anunciando o Reino de Jeová, publicada pela Associação das Testemunhas de Jeová, fevereiro 1997, setembro 2003, abril 2019 e novembro 2021.

Imagens: copiadas da internet

SOBRE O AUTOR



Abednego Silva Nicolau Chivinda data de nascimento 29 de Agosto de 1980, natural de Lubango - Província da Huíla. FORMAÇÃO Licenciado em Nutrição pela Universidade Sul Africana de Medicina e Saúde Natural – Cidade do Cabo - África do Sul. Curso de Práticas e Princípios de Anatomia, Fisiologia, Shiatsu e Massagem África do Sul-Johannesburg, (2004). Curso de Técnicas em Fisioterapia Bioenergética Médica-SCENAR Rússia-Via internet, (2004). Curso Técnico de Operação e Navegação Bio feedback-Terapia Quântica Faculdade Integrada da Grande Fortaleza-Brasil, (2009). Curso de Formação de Formadores sobre Gestão da Malnutrição Aguda (Lubango, 2016). Formação de Nutrição em Emergência (Lubango). 2019 EXPERIÊNCIAS PROFISSIONAIS Médico Naturopata e Nutricionista na Clinica Innovative Medical Technologies-Windooek, Luanda - Benguela (2010-2012). Fisioterapeuta na Clinica Innovative Medical Technologies-Luanda (2011-2012). Médico Nutricionista - Hospital Dr. António Agostinho Neto-Lubango (2014 e 2015). Consultor Provincial de Nutrição da UNICEF/DPSP-Huíla (2016-2018). Docente colaborador na Escola de Formação de Técnicos da Saúde do Lubango (2013-2018). Docente colaborador no Colégio Pitágoras, Colégio Cléusia Alexandra e Colégio Esperança – Lubango (2015-2017). Coordenador do projecto integrado-Saúde e Nutrição-ADRA (2018 até hoje). Consultor de Saúde e Nutrição no Projecto Emergência a Seca

nos municípios da Cacula, Gambos e Quipungo – Huila (2019 até hoje). Médico Nutricionista na Clínica Pitágoras (2017 até hoje) Colaborador na TPA-Huila, Programa Tudo e Mais (2017 até hoje). Colaborador na Rádio Huila, Programa Saber Viver é Saber Comer (Abril de 2019 até hoje).

PALAVRAS, SIMPLEMENTE PALAVRAS

Autor: ABEDNEGO CHIVINDA

EDITORA DIGITAL

"ÁGUA PRECIOSA"

Telefone: 923 407 949

Projecto gráfico

MUKERENG MPÔIO CALUNGA CARDOSO



Todos os direitos desta obra reservados a

ABEDNEGO CHIVINDA

Este E-book está protegido por

Leis de direitos autorais na "**CPLP**" "**SADC**" e "**PALOP**"

=====

"CPLP" COMUNIDADE DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA

"SADC" COMUNIDADE DOS PAÍSES DA ÁFRICA AUSTRAL

**"PALOP" PAÍSES AFRICANOS DE LÍNGUA OFICIAL
PORTUGUESA"**

Esta obra está sob uma *Licença Commons*.

Você pode copiar, distribuir, exibir, desde que

Seja dado crédito aos autores originais –

Não é permitido modificar esta obra.

Não pode fazer uso comercial desta obra.

Não pode criar obras derivadas.

A responsabilidade

Pelos textos, músicas e imagens

É exclusivamente do Autor.

Um velho sábio disse:

**“Não confie em todas as palavras bonitas:
muitas pessoas têm açúcar na boca e o veneno no coração”**