

“VIVER E CONVIVER...”

4 - Reaja ao apego ao passado!

1

A certa altura da vida, por não disporem mais de tanto vigor como antes ou por qualquer outro impedimento ou circunstâncias de sua trajetória, algumas pessoas não conseguem mais realizar determinadas tarefas, sejam de trabalho ou de atividades que antes exerciam com tão boa vontade e com tanta facilidade... Diante disso, tendem a ficar com o pensamento preso num só tema, voltado tão somente para aquela impossibilidade e sofrendo com profunda saudade, mágoa, tristeza ou com ansiedade por épocas passadas ou por situações sem retorno...

No Livro de Provérbios está registrado que *“O espírito firme sustém o homem na doença, mas o espírito abatido, quem o pode suportar?”*

Não é de bom senso, nem é justo angustiar ou cansar ao próximo ou aos seus familiares com tristezas, mágoas ou desalentos pessoais... Tampouco é recomendável se tornar numa pessoa amarga e irritadiça, de difícil convivência, por conta de problemas que apenas dizem respeito a si próprio...

Prezado(a) leitor(a)! Se for o caso de você estar sofrendo inquieto(a) ou aflito(a) com situações semelhantes, sugerimos que **reaja** ao desânimo ou à tristeza decorrentes do sentimento da saudade, da mágoa ou do apego ao passado... Procure se recordar de situações ou de fatos que já se foram - *há muito ou há pouco tempo* - como algo que lhe serviu de lição como, por exemplo, os acontecimentos bons que acrescentaram alguma vivência positiva para si ou para alguém da sua família ou das suas relações de trabalho; ou mesmo de algum acontecimento que tenha lhe servido de alerta para evitar situações indesejáveis. Certamente se lembrará de muitos momentos significativos do viver cotidiano e de situações alegres ou corriqueiras vivenciadas em companhia de familiares, de amigos e de pessoas do seu convívio social!

Desfrute da alegria de compartilhar o sentimento das boas lembranças, das boas experiências e vivências com o semelhante, ao invés de falar apenas de saudades, de tristezas ou de mágoas que são sentimentos pessoais que interessam apenas a si mesmo.

2

É de bom senso que, confiando acima de tudo em Deus Pai e nos Seus Santos, você **reaja** e **se esforce** para recuperar o bom ânimo para seguir sempre em frente, decisões estas que possibilitarão o renascer da tranquilidade e da alegria em sua alma e que colaborarão para despertar o seu interesse para bem conviver...

Saber viver cada idade segundo as exigências de cada uma delas é demonstração de sabedoria, prezado(a) leitor(a)! Lembre-se do oportuno ditado popular: “*Não acrescente apenas dias em sua vida; acrescente, sim, muita vida em seus dias*”!

Seja feliz e... *até a próxima semana!*

-/-