

“VIVER E CONVIVER...”

## 19. O bom aproveitamento do tempo livre

1

Um dos conceitos mais populares de “*tempo livre*”, prezado(a) leitor(a), pode ser o de se praticar alguma atividade prazerosa durante um determinado momento do dia

“Tempo livre” também é conhecido como tempo dedicado ao “lazer”, denominação comum para todas aquelas atividades que, com liberdade de escolha e oportunidades envolvendo casos individuais, não estejam ligadas a qualquer trabalho formal e sejam executadas após o cumprimento da jornada de trabalho e das obrigações devocionais, familiares e sociais. Seja para **repousar**, seja para **recrear-se** e **entreter-se** ou, ainda para **desenvolver a sua informação ou formação desinteressada**, a sua **participação social voluntária** ou a sua **livre capacidade criadora**.

A busca de melhorias na “**qualidade de vida**” das pessoas tem colocado em evidência a importância do “tempo livre”. Não é difícil encontrar um médico falando dos problemas causados pelo estresse da vida moderna, da importância das férias e dos períodos de descanso, inclusive como forma de recuperação da dignidade social.

A diversão e a descontração tornam-se cada vez mais importantes no **combate ao estresse mental, físico e psicológico**. Há muitos estudos das diversas áreas da Medicina descrevendo vários males causados pela preocupação crônica em relação a problemas de ordem moral e econômica. Então, o melhor é optar pela recreação e descontração durante o “tempo livre” para que algumas coisas (pensamentos agradáveis) ocupem o lugar dos pensamentos preocupantes.

Se pensarmos em ocupações de lazer que nos agradam e no contato com o mundo natural e cultural, é fácil imaginar que essas vivências trazem uma revitalização do corpo e da mente. O desconforto e o cansaço que por vezes assolam a vida são atenuados e substituídos por sentimentos de serenidade e plenitude, por exemplo, no contato com

paisagens naturais, como um bosque denso e agradável ou a vista que se alcança no alto de uma montanha.

Em uma sociedade onde a globalização chegou muito rápido e junto com ela o avanço acelerado da tecnologia, a tendência das pessoas é viver cada vez mais isoladas e sozinhas, muitas vezes conectadas por meio de dispositivos e aplicativos disponíveis às mais diversas atividades, contudo, sem interagir com o semelhante e sem consciência do meio que as cerca. Por isso, quando as pessoas dispõem de algumas horas livres, muitas vezes nem sequer sabem de que forma desfrutar das mesmas.

Diante disso, mesmo que seja por pouco tempo, ou talvez, durante alguns minutos do dia, é necessário algum “tempo livre” para que possamos interagir com as pessoas da família; com o semelhante ou para buscarmos recreação nalguma coisa prazerosa, prezado(a) leitor(a). São momentos que devem fazer parte do nosso cotidiano, mas, não a ponto de se tornar numa obsessão, ou seja, o lazer é bem-vindo mas não para ser o centro da nossa vida.

Há que se ter em conta que aquilo que alguns fazem por obrigação pode ser muito agradável para outros, como acontece com o ato de cozinhar (algumas pessoas fazem-no só porque têm de alimentar as suas famílias, enquanto outras cozinham por prazer) ou de ler (uma atividade que pode ser tanto recreativa como obrigatória, dependendo do caso). É importante dar algum sentido ao “tempo livre”, caso contrário, é provável que este acabe por se tornar aborrecido ou se transforme em algo tedioso.

O Santo Irmão Aldo recomendou, desde há muitos anos, que sejamos sábios e prudentes quanto à conduta e cuidadosos na seleção das nossas prioridades, inclusive quanto à ocupação do “tempo livre”. O mesmo cuidado se faz necessário quanto à seleção dos ambientes que frequentamos durante o chamado “tempo livre”, a fim de que a decência e os bons costumes sejam preservados, também, como prevenção ao perigo da contaminação da alma com pensamentos, atitudes e costumes não recomendados para quem deseja as bênçãos e a proteção divinas para si e para o seu lar.

O prezado(a) leitor(a) poderá estar pensando que não há mal algum em frequentar este ou aquele lugar como forma de “lazer”, visto que ir e vir são direitos de liberdade garantidos a todos e que a sua ida a determinado lugar ou ambiente não foi notada por pessoas conhecidas... Porém, está registrado no Livro de Provérbios que “*Os olhos do Senhor estão em toda parte, observando atentamente os maus e os bons*”. Diante disso, fica evidente que as nossas necessidades, intenções e ações sempre chegam ao conhecimento do Pai Celestial Onipotente e Onipresente, dos Seus Santos e do Consolador.

“*Todas as coisas me são lícitas, mas eu não me deixarei dominar por nenhuma*” é um incentivo deixado pelo Apóstolo São Paulo para quem deseja reagir para vencer tudo aquilo que, na maioria das vezes, surge aparentando simplicidade, praticidade, naturalidade, sem riscos aparentes para quem vê, ouve ou deles se utiliza sem critério. Embora lícitos, uma vez que são disponíveis para todos, tratam-se de conjunturas, bens ou serviços nem sempre recomendados para quem deseja uma vida aprovada por Deus. Assim é porque ao fazer uso deles, muitos acabam sendo dominados por costumes que escravizam a alma, expondo-a ao domínio do pecado, à imoralidade, à luxúria e às consequências de uma vida sem a proteção divina.

É justo que, de acordo com suas condições e possibilidades o prezado(a) leitor(a) saiba desfrutar de momentos de descanso e de “lazer” com amigos ou com pessoas da família, sejam adultos ou crianças. Contudo, que haja **bom senso e critério** quanto às **escolhas**, a fim de que a sua opção por este ou aquele “lazer” não seja motivada pela ansiedade de desfrutar algo (seja o que for) que, apesar de sua origem duvidosa, tenha sido anunciado como útil, agradável, divertido, representativo de alguma cultura ou de costumes dos povos, ou até mesmo divulgado como indispensável para a vida, o bem estar e a boa convivência das pessoas.

Desejamos que o prezado(a) leitor(a) possa desfrutar de muitos bons momentos de descanso e de recreação sadia quando dispuser de algum “tempo livre”. *Até breve!*

- / -

SP., abril/2018 - Ane e Germano Keppler