

DEZ 2021 | EM FOCO

# FAMÍLIA

## ESTÁ CHEGANDO O NATAL

### O NATAL PELO MUNDO

Existem várias maneiras de celebrar o Natal pelo mundo. E na sua família, como é?

*Nesta edição encontre algumas informações sobre esta celebração que poderão transformar o Natal da sua família no melhor Natal de todos os tempos.*

CONFIRA NESTA EDIÇÃO!



# ESTÁ CHEGANDO O NATAL

Por Sergio Oliveira

A palavra NATAL nos dicionários representa um termo relativo ao nascimento de qualquer pessoa, ou referente ao seu local de nascimento. Um neonato é uma criança com data natalícia recente. Sempre que nos deparamos com NATAL podemos dizer que há um novo nascimento.

Toda família celebra o nascimento dos seus pequeninos de acordo com a sua vontade ou possibilidades, normalmente baseados na cultura que vem sendo transmitida de geração para geração.

Uma coisa é quase certa, o natal marca o início de um novo tempo para cada família. Novas demandas surgem, novos desafios, novas conquistas e algumas outras coisas que existiam não voltarão mais.

Portanto, falar de NATAL é falar de transformação, de mudanças e de novas oportunidades.

Porém o termo "*natal*" não é usado com frequência ligado ao nascimento ou à terra natal da maioria das pessoas.

Esta palavra é mundialmente conhecida como a data do nascimento de Jesus Cristo.

Esta celebração acontece há

mais de 1.600 anos.

Em cada lugar do mundo o natal é comemorado levando em conta sua representatividade e a cultura local.

Os havaianos, por exemplo, substituem o tradicional trenó puxado por renas, por pranchas de surf puxadas por golfinhos. Ao invés de grandes banquetes em ambientes domésticos preferem piqueniques na praia.

Uma vez que natal aponta para "novo nascimento" gostaria de te perguntar: Há quanto tempo você não tem um "natal" na sua família? Algo que tenha sido celebrado, do seu jeito, que tenha produzido novas conquistas, alegria e comunhão entre os membros da família pela chegada do "*novo*".

Muitas vezes são esperadas as datas festivas para se presentear os outros membros da família. Ou será que só comemoramos o "natal" do dia 25 de dezembro de cada ano?

Se natal representa um novo nascimento, então todo dia deveria ser celebrado, pois todo dia é novo e nasce antes que acordemos.

Lembro que quando nosso filho era pequeno, percebíamos com frequência suas novas fases.

Várias vezes, ao longo de determinados dias conversávamos, eu e minha esposa, e dizíamos um ao outro: *“olha como nosso filho está diferente hoje. Começou uma nova fase para ele.”* A partir daí já podíamos celebrar de alguma forma. Com um lanche, um presente, uma volta de carro. O que era novo era celebrado de alguma forma.

Todas as vezes que trocávamos de carro, levávamos o carro novo para nossos pais ou irmãs celebrarem junto conosco, mesmo que fosse dando uma volta no quarteirão.

Quando mudávamos de casa, quase que invariavelmente, tínhamos um almoço em família para celebrar a nova moradia. E, muito provavelmente, o NATAL (25/dez) daquele ano seria celebrado na casa nova. Era também uma forma de mostrar nossa gratidão por todos aqueles que, de alguma forma, contribuíram para que alcançássemos uma nova etapa nas nossas vidas.

Na maioria das vezes que celebrávamos o NATAL, fosse em nossa casa ou na casa de algum outro parente, era, e ainda é, costumeiro nos reunirmos no local da celebração e nos sentarmos em roda. Cada um apresentava seu(s) motivo(s) de gratidão por algum fato marcante que acontecera ao longo do ano que estava acabando. Era certo que todos tinham motivos para agradecer.

Era uma celebração inigualável.

A comida do NATAL é sempre muito atraente e desejada ao longo do ano; as iguarias; os pratos salgados; as sobremesas. Huummmmm....

Quando era criança não podia faltar aquela torta feita por aquela tia, ou a especialidade da mamãe. A sobremesa só servia se fosse daquela outra tia, pois era deliciosa e inigualável. Era um ícone da família.

Todas essas lembranças agradáveis vivem dentro de cada um de nós até os dias de hoje.

Mas também me lembro de muitas celebrações que aconteciam em datas desprogramadas. Pelo menos entre as datas frequentes nos calendários anuais de todas as famílias, tais como aniversário de nascimento, data do casamento e tantas outras que fazemos questão de lembrar e celebrar todos os anos.

Lembro do dia que passei na escola técnica; do dia que meu pai recebeu, aos 44 anos, a notícia que passou para a faculdade; do dia que o black (nosso cachorro pastor alemão) chegou em casa numa caixa de sapatos e o dia que ele, depois de crescido, subiu correndo a ladeira que havia em frente à nossa casa e chegou lá em cima primeiro do que eu. Até aquela data ele não havia conseguido essa proeza. Foi uma festa.

Lembro da celebração que fizemos, no parque do Aterro do Flamengo, quando nosso filho andou de bicicleta pela primeira vez.

Lembro também do dia que minha esposa dirigiu nosso carro pela primeira vez. Apesar do susto, do dia chuvoso e da blitz policial a que fomos submetidos, no meio da noite, foi uma grande alegria termos alcançado aquele objetivo.

São muitas lembranças, e foi muito positivo celebrar cada “natal” desses em nossa família.

Está chegando o NATAL. Cada um irá celebrá-lo de uma maneira. Seja com ou sem pernil, com ou sem adereços e decoração, seja na sala de casa ou na praia, como no Havaí, o mundo para por uns instantes para celebrar esta data internacionalmente marcada por tantos sentimentos nobres.

Praticamente todos nós passamos os 2 últimos anos de forma bem diferente. Foram dias apreensivos, um tanto quanto solitários, tensos, talvez com enfermidades e perdas importantes na família ou em meio ao rol de amigos. Muitos motivos para chorar e se angustiar.

Contudo, convido você a fazer uma reflexão e verificar se mesmo em meio a tantas situações de dores e sofrimento houveram motivos para sermos gratos e celebrarmos. O fato de você estar lendo este texto é um motivo de celebração.

Procure aproveitar todas as oportunidades possíveis de celebrar “natais” em momentos ímpares do seu

dia a dia. Se você cultivar este hábito não irá se arrepender.

Não se trata apenas de celebrar qualquer momento, simplesmente porque é importante celebrar.

Precisamos conhecer algo que funciona no nosso cérebro que se chama “sistema de recompensa”.

Todas as vezes que você passa por uma sensação de prazer este sistema é acionado, produzindo substâncias no seu organismo que lhe darão a percepção de que foi bom experimentar aquela emoção.

Ganhar um presente, um elogio, ter a sensação de dever cumprido, a conquista de uma etapa, entre outras, ativa nosso sistema de recompensa nos fazendo sentir bem, e daí sentimos prazer e bem estar.

Uma vez nos sentindo recompensados por uma conquista nosso cérebro registra esta informação e, em situações futuras e semelhantes, ou que exijam de nós o mesmo tipo de esforço, teremos a percepção de que será possível alcançar novamente aquele feito e sermos recompensados novamente.

Funciona como um propulsor, um fator motivador, para que enfrentemos os novos desafios com uma visão positiva de que iremos conseguir.

Não significa que você não irá observar as dificuldades a que estiver submetido, apenas as enfrentará com um sentimento otimista e com a ex-

pectativa de que será possível conseguir.

Uma maneira muito prática e benéfica de treinar nosso cérebro a estar recompensado constantemente, para termos bem estar e para seguirmos em frente, é aproveitar as micro ou pequenas vitórias do dia a dia e criarmos uma forma de celebrarmos nossas conquistas.

Uma vitória não precisa ser o que nos fez ganhar um troféu de campeonato mundial, podem ser coisas simples como comentadas anteriormente. Crie as suas conquistas. Viva-as com a intensidade de uma celebração. Use a criatividade para celebrar estas pequenas vitórias.

Dê um abraço prolongado, diga uma frase elogiosa, escreva um bilhete carinhosamente, faça um passeio num local que goste, ofereça um presente simbólico.

Não é o valor financeiro dos presentes que mais marcam os corações de quem os recebe, mas seu valor sentimental e as ligações que fazem entre você e a pessoa que está sendo presenteada.

Existe uma frase de uma música que eu cantava junto com minha esposa num grupo da escola, quando começamos a namorar, que dizia que: *"fica sempre um pouco de perfume nas mãos que oferecem rosas"*.

Celebre a conquista dos que estiverem à sua volta, sempre que ocorrerem, e você perfumará a sua

vida com a fragrância do amor verdadeiro.

Permaneça atento para aproveitar todos os bons momentos que surgirem pelo caminho, estes são os "natais" que podemos celebrar todos os dias.

Isto fará a sua vida e da sua família melhor a cada dia.

Querido leitor, espero que você tenha aproveitado este conteúdo.

Compartilhe esta publicação com seus amigos e fique atento às próximas edições.

Um forte abraço.

Sergio Oliveira



***"Se os seus olhos forem bons, todo o seu corpo será luminoso."***

***Texto Bíblico - Mateus 6:22-23***



**Sergio Oliveira**

Pós Graduado em Transtornos Comportamentais Escolares (CBI of Miami).

Há mais de 20 nos pastoreando famílias e jovens.

Mestrando em Educação, Gestão e Difusão em Biociências (UFRJ).

Conferencista e Palestrante na área de Desenvolvimento Humano

**(21) 97016-0581**

**[coach@930metros.com.br](mailto:coach@930metros.com.br)**