

A receita nova de Winfred

Richard M. Romney

Revistas da Igreja
(Inspirado em uma história verídica)

“Vivemos segundo o padrão da felicidade” (2 Néfi 5:27).

Winfred estava ajudando Jajja [avó] a fazer o jantar. “Humm, adoro matoke”, comentou Jajja.

“Eu também”, disse Winfred. “É um de meus pratos favoritos! Gosto das bananas verdes, dos pimentões e dos tomates, mas a melhor parte é o molho!”

“É porque o molho combina todos os sabores em um só”, explicou Jajja.

Elas continuaram cortando os legumes e depois Winfred suspirou.

“Jajja”, disse ela, “como a senhora consegue ficar feliz o tempo todo?”

“Eu tento”, respondeu Jajja, “mas não fico feliz o tempo todo. A tristeza faz parte da vida. Você está triste agora?”

Winfred fez que sim com a cabeça. “Estou com saudades do Taata [pai], porque ele está trabalhando muito



2. Ler as escrituras

longe. E também sinto falta da escola porque não podemos ir lá por enquanto. E estou com saudades de meus amigos da Igreja.”

“Não há problema nenhum em sentir tristeza por causa dessas coisas”, Jajja disse. “A vida nem sempre é fácil. Mas, quando estou triste, tento seguir minha receita de felicidade.”

“Sua receita?”

“Assim como tenho uma receita de matoke, tenho uma receita de felicidade. Em certos momentos, a tristeza é grande demais para desaparecer sozinha, mas, muitas vezes, acho que minha receita é exatamente aquilo de que preciso agora mesmo.”

“Qual é sua receita?”

Jajja sorriu. “Por que você não tenta criar uma receita para você? Aí voltamos a conversar.”

Naquela noite, ao orar, Winfred sabia que o Pai Celestial estava ouvindo. Percebeu que orar era uma coisa que a deixava feliz! Winfred pegou uma folha de papel e escreveu: *Receita de felicidade da Winfred*. 1. Orar. Depois, foi dormir.

Na manhã seguinte, ela leu o Livro de Mórmon. Também se sentia feliz ao ler as escrituras. Pegou sua folha



3. Ter fé em Jesus Cristo

de papel e escreveu. 2. *Ler as escrituras*. Depois, olhou para a escritura na página que abriu: “Acreditai em Cristo” (2 Néfi 33:10).

Winfred fez outra anotação. 3. *Ter fé em Jesus Cristo*.

Winfred pensou em como Jajja foi bondosa em permitir que ela viesse lhe fazer uma visita. Quando Winfred a viu, disse: “Obrigada por ter me deixado ficar aqui com a senhora”.

Agradecer era algo que trazia felicidade a Winfred. Em seu papel, ela escreveu novamente. 4. *Ser grata*.

Depois, Winfred perguntou aos vizinhos se suas crianças pequenas poderiam sair para brincar. Ela trouxe sua irmãzinha, Milfred, e seu irmãozinho, Alfred. Quando terminaram de brincar, ela convidou as crianças para ler com ela. Jajja cortou uma melancia para todos comerem.

Depois, Winfred foi visitar sua amiga que se chamava Happy. Juntas, lavaram a louça para a mãe da amiga. Depois, varreram o chão. Foi divertido ajudar!

Quando escureceu, Winfred ajudou os irmãos com a lição de casa. Estudou o alfabeto com Milfred e ajudou Alfred com os exercícios de matemática.

Naquela noite, Winfred conversou com Jajja novamente. “Estou me sentindo muito melhor hoje. Acho que encontrei minha receita de felicidade.”

“Que maravilha! E qual é?”, perguntou Jajja.

“Receita de felicidade da Winfred”, leu ela. “1. Orar. 2. Ler as escrituras. 3. Ter fé em Jesus Cristo. 4. Ser grata.”

“Que receita maravilhosa!”, exclamou Jajja. “Mas acho que você se esqueceu de uma coisa. O que mais deixou você feliz hoje?”

Winfred pensou por um instante. “Bem, gostei de brincar com as crianças menores e de ajudar Happy e a mãe dela. E também gostei de estudar com Milfred e Alfred. Ah, é isso! Ajudar os outros é o último ingrediente.”

“Isso mesmo!”, concordou Jajja. “Servir ao próximo é como o molho — combina todas as outras coisas boas em uma só.”

“Essa receita é ótima”, disse Winfred, dando um largo sorriso. “Quero fazer tudo de novo amanhã.” ●

Esta história aconteceu em Kampala, Uganda.



4. Ser grata.

SUA RECEITA

Qual é sua receita de felicidade? Faça uma lista como Winfred fez. Depois, mostre sua “receita” a alguém que você ama.