

Fazendo a Vida Dar Certo



Fazendo a Vida Dar Certo

ESTA PUBLICAÇÃO NÃO É PARA SER VENDIDA.

É um serviço educacional de interesse público, publicada pela Igreja de Deus Unida, *uma Associação Internacional*.

© 2012, 2015, 2021 Igreja de Deus Unida, *uma Associação Internacional*. Todos os direitos reservados. Impresso nos EUA
As Escrituras aqui citadas, salvo referido em contrário, são extraídas da versão da Bíblia de João Ferreira de Almeida, Revista e Corrigida (ARC), SBB 1998.

Índice

- 3 Como Podemos Fazer a Vida Dar Certo?**
- 6 O Casamento: A Base da Família**
- 17 A Educação Infantil: Construindo a Base Correta**
- 23 Encontrando o Caminho Para Ser Uma Família Feliz**
- 30 A Importância das Verdadeiras Amizades**
- 32 Alcançando o Sucesso em Seu Trabalho e Carreira**
- 39 Segurança Financeira e Paz de Espírito**
- 45 Uma fonte Eterna de Conselhos Financeiros
- 47 Chaves Para uma Vida Longa e Saudável**
- 64 A Vida Tem Significado e Propósito Nobre?**
- 73 Nossa Necessidade de Amor

Versões Bíblicas

As escrituras citadas são extraídas da versão da Bíblia Portuguesa por João Ferreira de Almeida, Revista e Corrigida (ARC).

Quando outra versão é usada, a versão bíblica é referenciada com as seguintes abreviações:

- ARA – Almeida Revista e Atualizada
- ACF – Almeida Corrigida Fiel
- BLH – Bíblia na Linguagem de Hoje
- NVI – Nova Versão Internacional

Como Podemos Fazer a Vida Dar Certo?

Francamente, a vida simplesmente não está indo bem para algumas pessoas. Talvez você tenha notado a incrível proliferação de livros de autoajuda nas prateleiras das livrarias e bibliotecas.

Por que se publicam tantos livros de autoajuda? Poderia ser simplesmente porque as pessoas reconhecem que precisam de ajuda com os diversos problemas, desafios e tensões da vida cotidiana? Os escritores e editoras perceberam isso, e seus livros desaparecem aos milhares das prateleiras.



Ariana Del Signore

Você pode não perceber, mas a maioria das famílias já possuem o melhor livro de autoajuda publicado até hoje. Milhões de cópias foram publicadas e foi traduzido em centenas de línguas. Suas palavras remontam de milhares de anos. Este livro é *a sua Bíblia*.

Você pode não perceber, mas a maioria das famílias já possuem o melhor livro de autoajuda publicado até hoje. Milhões de cópias foram publicadas e foi traduzido em centenas de línguas.

Embora a Bíblia seja um best-seller absoluto, poucas pessoas reservam tempo para lê-la e estudá-la. A maioria acha que é bom tê-la por perto e que todos devem ter uma, mas poucos parecem aceitar seu grande significado para nós. Afinal, como poderia ser aplicado algo escrito há milhares de anos em nosso mundo agitado e tecnologicamente avançado? Outros ainda pensam que a Bíblia é um livro para os teólogos e não pode ser entendido por gente comum.

Aqueles que reservam um tempo para estudar a Bíblia, no entanto, acreditam que este se trata de um livro *atemporal*. Ela aborda nossas eternas dúvidas e questões: Por que estamos aqui? Para onde vamos? Quais são as soluções para os constantes problemas da humanidade? Como podemos aprender a viver juntos e em paz? Como podemos desfrutar da vida completamente?

A Bíblia está cheia de conselhos práticos, de cima para baixo, do nosso Criador. Ela pode nos ajudar a enxergar e evitar as armadilhas advindas com nosso jeito de fazer as coisas (Provérbios 14:12 e 16:25). Ela nos deixa registradas lições importantes e profundas de pessoas reais.

A Bíblia mostra claramente o princípio da *causa e efeito*—que nossas escolhas e ações, boas e más, produzem resultados bons e ruins. Ela está repleta de conselhos sábios sobre como ser feliz com a família, no casamento e nas amizades, como educar adequadamente as crianças, como gerenciar as finanças da família e ter sucesso no trabalho, como manter sua saúde e muito mais. Em suma, ela nos diz como *fazer a vida dar certo*.

Neste livro reunimos e resumimos alguns dos conselhos da Bíblia sobre estes temas. Mesmo assim ainda será superficial, pois a Bíblia contém, indubitavelmente, educação para toda a vida que está só esperando para que procuremos as suas pedras preciosas e tesouros. Ademais, é uma fonte de ajuda prática e espiritual que não podemos nos dar ao luxo de ficar sem ela.

O desafio de viver a verdade aprendida

Tenha em mente, no entanto, que apesar de ela ter conselhos isso não quer dizer que seja fácil segui-los. É preciso *esforço*. Tentar viver pela instrução da Bíblia é um desafio.

Nossa inclinação natural é seguir uma direção diferente do que a Bíblia ensina (Romanos 8:7). Estamos cercados por um mundo secular e em grande parte alheio aos valores bíblicos, e aqueles que desejam obedecer a Deus, muitas vezes encontram-se nadando contra a corrente do pensamento popular e contra o jeito de se fazer as coisas. Também somos atropalhados quando vemos que muitos que professam ser cristãos demonstram pouco ou nenhum compromisso em viver segundo as instruções de Deus.

Além disso, precisamos estar cientes de que as coisas nem sempre funcionam do jeito que esperamos, mesmo quando tentamos seguir as instruções de Deus. A Escritura nos diz que “tudo depende do tempo e do acaso” (Eclesiastes 9:11). Em outras palavras, apesar de nossos melhores esforços, outras circunstâncias e situações fora do nosso controle nos afetarão—às vezes para melhor, às vezes para pior. Apesar de podermos controlar as nossas próprias ações, às vezes temos pouco ou nenhum controle sobre as ações dos outros, que se espalham e nos afetam.

Deus não nos diz esta vida será perfeita quando colocamos em prática a Sua instrução. Na verdade, Ele nos diz para esperar adversidades (2 Timóteo 3:12, 1 Pedro 2:20). Ele nos garante, porém, que apesar das dificuldades e decepções, “todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus” (Romanos 8:28).

Vale a pena viver dessa forma?

Diante de tais dificuldades, alguns podem questionar se vale a pena o

esforço para viver uma vida piedosa. Mas a Bíblia nos assegura que “a piedade para tudo é proveitosa, tendo a promessa da vida *presente* e da *que há de vir*” (1 Timóteo 4:8, ênfase adicionada em todo o texto).

Algumas pessoas reconhecem que viver o caminho de Deus é agarrar a oportunidade da grande promessa “da vida . . . que há de vir”. Pouquíssimos entendem que viver uma vida piedosa também traz benefícios na “vida presente”, isto é, nossas atuais vidas físicas. Eles veem erroneamente o caminho de Deus como restritivo e prejudicial para uma vida feliz e realizada.

O caminho de vida de Deus, no entanto, não é um fardo, mas é certamente uma bênção.

Afinal, o propósito de Deus para enviar Jesus Cristo à Terra foi o de nos dar a oportunidade para a vida eterna. “Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna” (João 3:16).

Deus está preocupado com nosso bem-estar eterno. Mas Jesus revelou outro motivo para Sua vinda, quando disse: “Eu vim para que tenham vida e a tenham com abundância” (João 10:10). Jesus veio para que possamos ter a vida eterna, mas também para nos ajudar a entender como podemos desfrutar de vidas produtivas e satisfatórias, *agora*.

O apóstolo João expressa o desejo de Deus para nós, quando escreveu: “Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma” (3 João 2).

Mesmo vivendo pela instrução de Deus é possível que haja provações e sofrimento (João 16:33, Atos 14:22). Jesus prometeu bênçãos reais, aqui e agora, para os que seguem o caminho de vida de Deus e, em seguida, na era vindoura, a vida eterna (Marcos 10:29-30). Podemos experimentar as bênçãos definidas nesta vida por seguir as instruções encontradas na Palavra de Deus.

E já que vale a pena o esforço para seguir o caminho de Deus, o que devemos fazer para agradá-Lo? Este livro aborda alguns dos problemas comuns que enfrentamos no casamento, na educação dos filhos, no emprego, na saúde e nas finanças e explica como podemos estruturar nossas vidas de acordo com muitos princípios encontrados na Bíblia. Continue lendo para começar a aprender como você pode viver de acordo com práticas que *fazem a vida dar certo*.

O Casamento: A Base da Família

A Palavra de Deus declara: “Quem encontra uma esposa encontra algo excelente; recebeu uma bênção do SENHOR” (Provérbios 18:22, NVI). A recíproca é verdadeira para as mulheres que encontram maridos amorosos e responsáveis. Os casamentos são os blocos de construção de comunidades, sociedades e, por último, civilizações. Uma sociedade é tão forte quanto seus casamentos e famílias.

Desde o início Deus ensinou que “deixa o homem pai e mãe e se une à sua mulher, tornando-se os dois uma só carne” (Gênesis 2:24). Esse acordo especial, esse vínculo entre um homem e uma mulher, foi criado para durar, como é dito nas cerimônias tradicionais de casamento: “Até que a morte nos separe”. Ele foi planejado para ser um relacionamento para toda a vida (Romanos 7:2-3), que geraria filhos piedosos (Malaquias 2:15) e ajudaria a ambos os cônjuges a compreender melhor a relação profunda de amor entre Jesus Cristo e os membros da “família de Deus”, a Sua Igreja (Efésios 5:25-32; 2:19-22).

Um casamento feliz é uma das maiores bênçãos que podemos usufruir. Deus planejou para que os casais vivessem felizes para sempre, uma vez que trocassem seus votos de casamento. Para este fim Eclesiastes 9:9 instrui aos maridos: “Desfrute a vida com a mulher a quem você ama, todos os dias desta vida sem sentido que Deus dá a você debaixo do sol; todos os seus dias sem sentido! Pois essa é a sua recompensa na vida pelo seu árduo trabalho debaixo do sol” (NVI). Da mesma forma, as mulheres devem desfrutar a vida com seus maridos.

No entanto, a julgar pelas taxas de divórcio em muitos países, a humanidade ainda não aprendeu como fazer isso. Todo mundo quer um bom casamento, mas poucos estão dispostos a seguir as instruções de Deus que, se seguidas, produziria relações afetuosas e comprometidas.

Deus criou o casamento e quer que sejamos felizes nele (Gênesis 2:24). Para obter sucesso nessa área da vida, precisamos aprender do Criador do casamento os princípios que levam a uniões felizes e bem sucedidas. Em suma, precisamos compreender e aplicar conceitos que funcionam ao invés de seguir caminhos modernos que tantas vezes têm levado ao fracasso.

Namoro: preparação para o casamento

De acordo com a Palavra de Deus, o alicerce para um bom casamento é definido muito antes da cerimônia de casamento. É estabelecido quando duas pessoas começam a namorar.

Conforme os filhos crescem os pais costumam ouvir esta pergunta: “Quando posso começar a namorar?” Embora a Bíblia não especifique

nenhuma idade apropriada para o namoro, os pais sábios vão ensinar a seus filhos maduros os princípios bíblicos que irão ajudá-los a seguir os padrões de comportamento de Deus. Os pais devem decidir quando seus filhos estão prontos para namorar baseando-se em sua maturidade e disposição de aceitar a responsabilidade por suas ações. Antes de os pais permitirem o namoro, eles devem ensinar e incentivar os filhos a seguir os padrões bíblicos ao invés de deixá-los à vontade para fazerem o que vem naturalmente.

Ensinar a seus filhos os critérios de Deus antes de lhes dar autorização para namorar pode parecer antiquado e restritivo àqueles que supostamente têm *pensamentos iluminados*. Mas, igualmente, a maioria dos governos não permite que as pessoas dirijam automóveis até demonstrarem ter o conhecimento e a habilidade necessária para fazer isso de forma segura. Nenhum



pai ou mãe responsável iria colocar o seu filho adolescente para dirigir um automóvel no meio de uma estrada movimentada, sem ter lhe dado instruções sobre como dirigir.

O namoro em nosso mundo moderno traz seus perigos e consequências. Sem instrução adequada, muitos jovens tornam-se promíscuos, contraindo doenças sexualmente transmissíveis, passando por

Quando duas pessoas trocam votos no casamento, elas fazem um compromisso vitalício. Biblicamente falando, esta é uma aliança—uma promessa solene a Deus e a um companheiro para ser fiel.

uma gravidez indesejada e escolhendo caminhos errados que no momento parecem divertidos e corretos, mas que levam a enormes angústias (Provérbios 14:12 e 16:25). Desde cedo, eles precisam de instruções, conversas interativas sobre o porquê e como os valores bíblicos podem protegê-los de tamanho sofrimento.

Sem essa instrução adequada, muitas pessoas nunca vão experimentar um casamento feliz. Os pais amorosos jamais desejariam tamanha desgraça a seus filhos! Mas deixá-los desavisados é encaminhá-los direto para o sofrimento. Uma boa e clara compreensão dos padrões de Deus sobre o namoro e o casamento é uma das maiores bênçãos que os filhos podem receber de seus pais.

No entanto, muitos jovens já foram muito além desse ponto, tendo alcançado a maioridade—alguns até chegaram a casar-se e, talvez, até mesmo a

divorciar-se. Obviamente, o ideal é ensinar aos jovens a terem um comportamento adequado quanto ao namoro. Mas o que dizer dos adultos? Como fazer uma mudança de princípios? Os adultos por serem mais velhos podem ter mais liberdade do que os adolescentes? Todas as coisas são apropriadas para os adultos com consentimento?

Como veremos, os critérios de Deus para o namoro se aplicam às pessoas de todas as idades. Ele não tem dois conjuntos de orientações, uma para adultos e outra para jovens. *Seguir* as leis bíblicas é igualmente *benéfico* independente da idade. *Transgredir* as leis de Deus é igualmente *desastroso* para as pessoas de todas as idades.

Os critérios modernos de namoro

Para entender a diferença entre o caminho de Deus e o do mundo, considere as práticas de namoro comuns no mundo ocidental.

Muitos supõem que, quando as pessoas estão namorando, a relação sexual é o jeito correto de determinar se são compatíveis. Eles acreditam que o sexo é simplesmente uma expressão natural do amor entre duas pessoas e assim a coisa natural seria que os indivíduos vivessem juntos ou “ficassem juntos” em um relacionamento de namoro íntimo. Se um casal então rompe essa relação e os dois começam a flertar com outras pessoas, o senso comum é que eles estão livres para ter relações sexuais com seus novos parceiros.

Esta prática de *monogamia serial*—ser sexualmente ativo com apenas uma pessoa solteira a cada tempo—é considerada amplamente como uma forma adequada de namoro até encontrar um futuro companheiro.

Nos Estados Unidos cerca de dois terços das mulheres casadas, nos seus vinte anos, coabitaram com seus futuros maridos antes do casamento (Robert Moeller, “Boletim da Moralidade nos Estados Unidos”, *Leitor Cristão* [*Christian Reader*], novembro e dezembro de 1995, págs. 97-100). Esta prática duvidosa é seguida pela maioria dos jovens adultos no mundo ocidental.

Outro princípio *honroso*, de acordo com os padrões atuais, é que os parceiros informem quaisquer doenças sexualmente transmissíveis antes da relação sexual para que a proteção adequada seja empregada. Além disso, a prática do “sexo seguro” (uso de contraceptivos para evitar a doença e gravidezes indesejadas) é apresentada como a coisa certa a fazer. Estas práticas são tão amplamente aceitas que um número crescente de escolas fornece contraceptivos gratuitos para os alunos, sem nenhum questionamento.

Embora essas abordagens possam parecer lógicas, elas estão longe dos critérios de Deus. O que muitos não entendem é que tal falta de lógica é precisamente a *causa* de tantos relacionamentos infelizes e casamentos fracassados. Vamos considerar o que Deus tem a dizer.

Os critérios de Deus sobre o namoro

Registros históricos, como os da antiga cidade de Corinto, revelam que

no coração do Império Romano, a civilização tecnologicamente mais avançada da época, os valores sexuais do primeiro século, eram semelhantes aos atuais conceitos modernos sobre o namoro. Os padrões eram tão distorcidos que as relações sexuais com prostitutas do templo não eram consideradas escandalosas, mas uma forma apropriada de adoração.

Através do apóstolo Paulo, Deus ensinou aos coríntios um caminho melhor. “*Fujam da imoralidade sexual*”, escreveu ele. “Todos os outros pecados que alguém comete, fora do corpo os comete; mas quem peca sexualmente, peca contra o seu próprio corpo. Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo . . . que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de si mesmos? Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo” (1 Coríntios 6:18-20, NVI).

Como é que Paulo ousou tratar do comportamento privado das pessoas? Ele teve tamanha ousadia porque sabia que Deus permite as relações sexuais *somente dentro do casamento* (Gênesis 2:24, Hebreus 13:4). As relações sexuais em qualquer outra situação eram e são imorais.

Mais tarde, Paulo tratou das relações entre os membros do sexo oposto ainda mais diretamente. Exortando os irmãos a viverem suas vidas de uma maneira agradável a Deus (1 Tessalonicenses 4:1), ele escreveu:

“A vontade de Deus é que vocês sejam santificados: abstenham-se da imoralidade sexual. Cada um saiba controlar o seu próprio corpo de maneira santa e honrosa, não dominado pela paixão de desejos desenfreados, como os pagãos que desconhecem a Deus. Neste assunto, ninguém prejudique seu irmão nem dele se aproveite.

“O Senhor castigará todas essas práticas, como já lhes dissemos e asseguramos. Porque Deus não nos chamou para a impureza, mas para a santidade. Portanto, aquele que rejeita estas coisas não está rejeitando o homem, mas a Deus, que lhes dá o seu Espírito Santo” (versículos 3-8, NVI).

O costume e a prática do namoro—que leva ao casamento—devem ser acompanhados de honra. E não deve ser desvalorizado como uma desculpa para a satisfação sexual. Deus espera que permaneçamos virgens até o casamento. Esse enfoque demonstra respeito a Deus, a nosso corpo, a nosso futuro esposo (ou esposa) e à instituição divina do casamento.

O caminho de Deus é o melhor caminho para fazer um casamento dar certo. Os sociólogos descobriram que o critério de Deus para o namoro é o que produz casamentos duradouros. “Depois de analisar os padrões de coabitação e casamento entre cerca de treze mil adultos, dois sociólogos da Universidade de Wisconsin-Madison concluíram que nos casais que viveram juntos antes do casamento experimentavam níveis mais altos de conflito conjugal e não se comunicavam bem. Esses casais eram menos comprometidos ao casamento e viam o divórcio como maior probabilidade do que aqueles que não tinham coabitado antes do casamento” (*Jornal do Matrimônio e da Família*, Vol. 54., 1992).

Namoro: Aprendendo a maneira correta

Como é que os pais responsáveis, podem acabar com a pressão que seus filhos sofrem para se entregarem a práticas imorais de namoro?

O primeiro passo, como observado anteriormente, é ensiná-los os princípios divinos de namoro e amizade. Quando os adolescentes estão prontos, muitas famílias percebem que *namoros em grupo* é uma boa introdução aos estágios iniciais dum relacionamento antes de os jovens entrarem no seu próximo estágio da vida.

Considerando que os adolescentes, geralmente, não estão prontos para o casamento—por causa da imaturidade e da necessidade de formação educacional e profissional—algumas das pressões e tentações durante o *namoro a só* podem ser evitadas através de *namoros em grupo*. O desenvolvimento social e o aprendizado sobre como se divertir na companhia do sexo oposto são experiências saudáveis para os adolescentes em um ambiente seguro.

Namoro para casamento

Quando duas pessoas maduras começam a namorar pensando em casamento, elas devem considerar muitas coisas. Quais são os valores defendidos pela outra pessoa? Será que ela acredita em Deus? Será que obedece a Deus? Quais são seus critérios e valores pessoais? Quais são as suas preferências, antipatias, caráter e personalidade? O que torna essa pessoa o par ideal? Será que eu conseguiria amá-la e respeitá-la?

Muitas vezes, no namoro moderno pouco se pensa no parceiro como alguém para toda a vida—além de que os dois desfrutem da relação sexual. No entanto, *quando duas pessoas se abstêm da carga emocional advinda das relações sexuais como Deus instrui*, elas podem ser muito mais racionais ao refletir sobre os valores e as características pessoais de um possível cônjuge.

Encontrar um companheiro com valores religiosos semelhantes é um assunto muito importante. A antiga nação de Israel repetidamente perdia seus vínculos espirituais quando os seus cidadãos se casavam com pessoas de diferentes convicções e práticas religiosas (Números 25:1-3; Neemias 13:23-26). Casar-se dentro de sua própria fé ainda é muitíssimo importante.

O ideal é que os filhos tenham os pais acreditando, praticando e ensinando os mesmos princípios religiosos. Quando os filhos têm pais que defendem valores diferentes, eles ficam confusos. Mesmo se os filhos não estejam envolvidos, o confronto entre os dois sistemas de valores concorrentes dos pais pode ser doloroso. Depois de uma experiência amarga, muitos desejariam, quando estavam namorando, ter seguido o conselho do apóstolo Paulo sobre o “jugo desigual” com alguém de crença religiosa diferente (2 Coríntios 6:14).

Quando duas pessoas desejam noivar para se casar, se forem sábios, buscarão aconselhamento pré-nupcial. Este *aconselhamento* pode ajudar os casais a refletirem em seus pontos fortes e fracos antes do casamento.

Além de uma revisão objetiva, eles podem discutir as suas habilidades de relacionamento.

Embora a decisão de casar seja uma questão pessoal, esse tipo de informação pode ajudar os casais a fazerem escolhas mais sábias sobre com quem estão casando. Para aqueles que decidam continuar com o plano de casamento, os conhecimentos adquiridos através do *aconselhamento pré-nupcial* pode estabelecer uma base para um relacionamento duradouro.

Um alicerce para o casamento

Dentro do casamento Deus dá, ao esposo e à esposa, instruções específicas que trazem paz e felicidade. Que tenha sido ou não seguidas as instruções de Deus a respeito do namoro, esses princípios podem ajudar a qualquer casamento.

Embora a melhor forma de agir seja seguir desde sempre todas as instruções de Deus, mesmo assim Ele permite e incentiva todos a se converter dos seus pecados passados e começar a obedecê-Lo (Ezequiel 18:21; Atos 2:38; 26:18). (Se você gostaria de saber mais sobre o propósito da vida humana e como confiar sua vida a Deus, solicite nossos livros gratuitos *Qual é o Seu Destino?* e *O Caminho Para a Vida Eterna*).

Embora as relações sólidas sejam construídas mais rapidamente quando ambos o marido e a esposa aceitam e praticam as leis de Deus, sem dúvida, Deus espera que cada um de nós responda-Lhe, independentemente das circunstâncias do nosso casamento (Tiago 4:17). Mesmo quando apenas um dos cônjuges entrega sua vida a Deus e Suas normas, isto abre a porta das bênçãos de Deus para ambos os parceiros (1 Coríntios 7:13-14). *Um exemplo positivo de obediência piedosa a Deus pelo marido ou esposa pode influenciar o outro a querer agradar a Deus* (1 Pedro 3:1-4). Uma pessoa pode fazer a diferença.

Vejam alguns princípios bíblicos que, quando seguidos, fazem o casamento dar certo.

Um compromisso por toda a vida

No início do livro de Gênesis Deus nos diz que, corretamente, um homem “deixará pai e mãe” e “se unirá à sua mulher, e eles se tornarão uma só carne” (Gênesis 2:24, NVI). A palavra hebraica traduzida por “unir-se” é *dabaq*, que significa “apegar-se, unir, manter-se perto”.

“Usada no hebraico moderno, no sentido de ‘afixar, aderir’, *dabaq* produz a forma substantiva para ‘cola’ e também para as ideias mais abstratas de ‘devoção, lealdade’” (*Dicionário Expositivo de Termos Bíblicos de Vine*, 1985, “Unir-se, Apegar-se”).

Quando um casal, marido e mulher, obedece ao mandamento bíblico de unir-se um ao outro, eles vão-se aderir ou ‘colar’ um ao outro, literalmente. Ter relações sexuais, sendo “uma só carne”, faz parte do compromisso com o outro no casamento. Esse compromisso inclui a fidelidade, a confiança e o

caráter para agir corretamente quando sob pressão ou tentação. No entanto, muitas vezes as pessoas se envolvem com o sexo sem compromisso—uma contradição desse princípio fundamental para casamentos bem sucedidos.

Quando duas pessoas trocam votos no casamento, elas fazem um compromisso vitalício. Biblicamente falando, esta é uma aliança (Malaquias 2:14)—uma promessa solene a Deus e a um companheiro para ser fiel.

Esse compromisso não deve ser encarado com superficialidade ou mantido somente quando se deseja. Precisamos entender que nossos sentimentos podem nos enganar. Deus não se agrada com apenas lampejos ocasionais de lealdade e obediência a Ele sempre que for conveniente a nós. Da mesma forma, a pessoa que deseja um bom casamento nunca deve ver com *transitoriedade* a pessoa com quem se comprometerá.

Os bons relacionamentos são perduráveis, confiáveis e comprometidos—mesmo em circunstâncias difíceis. Quando duas pessoas se comprometem a seguir a Deus e Suas instruções dentro do seu casamento estão dando os primeiros passos para uma relação feliz e duradoura.

O que é amor?

Amar e ser amado é uma das experiências mais emocionantes que uma pessoa pode desfrutar. Os escritores, os poetas antigos e modernos falam do poder e da emoção do amor romântico. Contudo, a Bíblia revela que o amor, no seu sentido mais amplo, é uma *escolha*. *Amor é algo que escolhemos fazer*.

Deus diz aos maridos que devem amar suas esposas (Efésios 5:25, 28; Colossenses 3:19)—e *não apenas se lhes apetece*. Por falta desse entendimento fundamental, tragicamente muitos casais acreditam que não têm controle sobre seus sentimentos. E chegam a concluir que o amor aparece ou desaparece, como num passe de mágica. Por isso muitos têm sofrido e ainda acabado com os relacionamentos por causa de dificuldades que poderiam ter sido resolvidas.

Em uma bela explicação do amor que Deus espera de nós, o apóstolo Paulo descreve a natureza e as qualidades deste amor: “*O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha. Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor. O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade. Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor nunca perece*” (1 Coríntios 13:4-8, NVI).

O amor é muito mais do que uma emoção vaga ou uma atração física. *Praticar o amor verdadeiro exige uma escolha consciente e determinação. O amor genuíno consegue demonstrar bondade e paciência diante do sofrimento*. Não retribui o mal com o mal (Romanos 12:17, 1 Tessalonicenses 5:15). As pessoas que vivem esse tipo de amor seguem o exemplo do próprio Deus, que “é benigno até para com os ingratos e maus” (Lucas 6:35).

Esse amor pleno e completo é o amor que Deus espera que os maridos

demonstrem a suas esposas. É o fundamento da liderança piedosa. Sem ele, os maridos não podem cumprir corretamente com a atitude de liderança que Deus espera deles dentro do casamento (Efésios 5:23). Quando o marido demonstra o amor divino, toda sua família é beneficiada. Sua esposa e filhos se sentem seguros. Quando eles sabem que são respeitados e amados, torna-se muito mais fácil para eles respeitá-lo como o líder da família.

Os maridos precisam entender que embora Deus tenha lhes dado a responsabilidade de cuidar da família, a sua posição de liderança deve ser usada apenas para o bem da família. Ela nunca deve ser usada por razões egoístas. Este tipo de liderança vem do entendimento de que, antes de tudo, o marido também está sob autoridade—a autoridade de Deus (1 Coríntios 11:3).

Como, historicamente, os maridos não têm correspondido às expectativas de Deus, alguns concluem que a posição de liderança de um pai dentro da família é nociva e fora de moda. O verdadeiro problema, no entanto, é que os maridos negligenciam ou rejeitam as linhas do caráter de santidade—não se utilizando do modelo de Deus em suas famílias. Se aceitarmos as instruções de Deus, devemos aceitar o Seu ensinamento sobre o modelo de casamento.

Deus põe essa grande responsabilidade nos ombros do marido, ou seja, guiar sua esposa e filhos com gentileza e amabilidade. Deus não lhe dá nenhuma autoridade para usar sua posição com aspereza ou egoísmo, nem lhe dá o direito de negligenciar o bem-estar de sua família. A humildade, o oposto do orgulho e arrogância, é essencial na liderança piedosa.

Em uma comovente carta a Tito, Paulo explicou que a estrutura de Deus para as famílias é um ensinamento bíblico fundamental: “Tu, porém, fala o que convém à sã doutrina. Quanto aos homens idosos, que sejam temperantes, respeitáveis, sensatos, sadios na fé, no amor e na constância. Quanto às mulheres idosas, semelhantemente, que sejam sérias em seu proceder . . . a fim de instruírem as jovens recém-casadas a amarem ao marido e a seus filhos, a serem sensatas, honestas, boas donas de casa, bondosas, sujeitas ao marido, para que a palavra de Deus não seja difamada” (Tito 2:1-5).

Respeito: a chave para um casamento feliz

Deus colocou o marido em um papel de liderança na família, mas Ele espera que homens e mulheres pratiquem o respeito e o amor bíblico (Efésios 5:21).

Além de explicar para os maridos como devem amar suas esposas (Efésios 5:25-33), Paulo dá instruções específicas para as mulheres: “Vós, mulheres, sujeitai-vos a vosso marido, como ao Senhor; porque o marido é a cabeça da mulher, como também Cristo é a cabeça da igreja, sendo ele próprio o Salvador do corpo. De sorte que, assim como a igreja está sujeita a Cristo, assim também as mulheres sejam em tudo sujeitas a seu marido” (versículos 22-24).

Este versículo nos ensina que o reconhecimento despendido pela esposa ao seu marido no papel de liderança é um ingrediente vital no modelo divino para o casamento. Isso não significa que o marido deve sempre tomar todas as decisões. Muitos casais bem sucedidos dividem as responsabilidades domésticas, trabalhando juntos de acordo com seus respectivos interesses e pontos fortes. Em um casamento amoroso, ambos os parceiros devem discutir as principais decisões e prioridades. Então, de acordo com o modelo bíblico, se o marido decidir ter a decisão final todos os membros da família devem respeitar.

Mas há momentos em que o marido sabiamente deve ceder às preferências de sua esposa e filhos. Só porque ele tem o direito de tomar as decisões na família não significa que seja sempre melhor que ele tome essa decisão. Muitas decisões são uma questão de preferência, e preferência é uma questão individual. Um marido e pai amoroso deve ser sensível aos desejos e preferências de cada membro da família, desde que não violem os padrões divinos e familiares.

Nenhum marido pode administrar com sucesso a sua casa, a menos que sua esposa coopere e respeite a posição de liderança que Deus lhe deu. Sem essa decisão consciente de obedecer a instrução de Deus, ela vai usurpar o seu papel de liderança na família ou o marido e a mulher estarão constantemente em conflito. Paulo exorta as mulheres a respeitarem seus maridos (versículo 33). Atitude de ambos, maridos e esposas, é a chave para tornar o modelo bíblico de casamento uma experiência prazerosa.

Como o amor, o respeito também implica em fazer uma escolha. Nós podemos escolher respeitar as pessoas pelas suas qualidades positivas ou desprezá-las pelas características que não gostamos. A melhor época para uma avaliação crítica é antes do casamento. Depois do casamento, os cônjuges precisam se concentrar no respeito mútuo. Seja misericordioso ante as imperfeições e exalte abundantemente as boas qualidades. Benjamin Franklin, um dos primeiros estadistas norte-americanos, com sabedoria e humor encarava a situação dessa forma: “Mantenha os olhos bem abertos antes do casamento e meio fechados depois.”

Conflito e comunicação

Os pesquisadores descobriram que a forma de comunicar entre duas pessoas reflete o estado de seu relacionamento. Uma comunicação animada e positiva indica um bom relacionamento e críticas excessivas indicam um relacionamento problemático. Dependendo das circunstâncias, duas pequenas palavras, “desculpe-me”, podem ser tão eficazes quanto “eu te amo”.

Alguns conselheiros matrimoniais dizem que os casais devem aprender a brigar de forma justa e não se preocupar com a quantidade de argumentos. “Exponha todo o seus sentimentos e fale tudo abertamente,” aconselham.

Apesar de que a franqueza pode ser saudável, brigar e discutir sobre cada discordância está provado não ser tão sábio. Um estudo com 691 casais

indicou que quanto mais os parceiros argumentam, independentemente do modo, quanto maior probabilidade tinham de se divorciar (Richard Morin, “*O que é Justo no Amor e nas Brigas?*” Washington Post Weekly, 07 de junho de 1993, pág. 37). Os conflitos diminuem o respeito e podem criar ressentimentos. Um argumento pode se transformar em um catalisador para um divórcio.

Quanto conflito um relacionamento pode suportar? Um método de avaliação, que tem um acerto de noventa por cento na previsão, que mede se um casamento vai durar ou fracassar, baseia-se na quantidade de comentários positivos contra comentários negativos entre os cônjuges. Os pesquisadores descobriram que entre os recém-casados os parceiros que acabariam ficando juntos fizeram cinco ou menos comentários críticos a cada cem comentários sobre o outro. Os recém-casados que mais tarde acabaram se divorciando tinham feito dez ou mais comentários críticos a cada cem (Joanni Schrof, “*Uma Lupa no Matrimônio*”, *US News and World Report*, 21 de Fevereiro de 1994, pág. 66-69).

Uma vez que não existem duas pessoas ou até mesmo casais felizes que concordam em tudo, então aprender a resolver pacificamente as diferenças é muito importante para manter o respeito. Aqui estão alguns princípios que os casais deveriam seguir:

- **Conversar sobre o assunto.** Cada um deve expressar suas crenças e preocupações de uma maneira gentil, sem levantar o tom de voz (Provérbios 15:1). Recusar-se a falar sobre as dificuldades não resolve os problemas. Aprenda a expressar suas opiniões de uma maneira imparcial.

Respeite as diferenças de seu cônjuge. Visto que Deus criou a humanidade com todo tipo de personalidades, precisamos apreciar esses pontos de vista diferentes. Até mesmo as medidas que tomamos para cumprir as instruções de Deus pode variar de pessoa para pessoa (2 Pedro 3:9).

- **Buscar uma solução pelo método do ganha-ganha.** Sempre que possível buscar soluções para os problemas que sejam aceitáveis para ambas as partes (Filipenses 2:4). Se possível, é melhor ter dois vencedores em vez de um vencedor e um perdedor. Devemos, às vezes, estar dispostos a ceder, desde que uma escolha ou atitude não esteja em conflito com a instrução de Deus (Mateus 5:9; 1 Coríntios 6:7).

Paulo explicou maravilhosamente este princípio: “Não atente cada um para o que é propriamente seu, mas cada qual também para o que é dos outros. De sorte que haja em vós o mesmo sentimento que houve também em Cristo Jesus” (Filipenses 2:4-5).

- **Perdoar.** Todo mundo comete erros. Perdoe para que Deus e seu cônjuge estejam inclinados a perdoá-lo também (Mateus 6:15; Lucas 6:37). Dê um passo à frente. As ações, muitas vezes acompanham o pensamento. Aproxime-se de seu parceiro no casamento com um espírito de amor e perdão, e peça a Deus para dar-lhe novamente uma atitude correta (Salmo 51:10). Em vez de deixar que suas emoções negativas o governem, esteja

determinado a tratar seu cônjuge com respeito (2 Coríntios 10:5). Muitas vezes, as emoções vão coincidir com suas ações.

• **Buscar ajuda.** Se você já fez tudo o que sabia fazer e ainda assim continuam brigando, procure ajuda profissional competente. Ambos, você e seu cônjuge, podem estar cometendo erros, que nenhum dos dois reconheça, mas que um conselheiro pode discernir isso. Isto é salutar, pois pessoas maduras não têm medo de procurar ajuda quando precisam (Provérbios 4:7; 11:14).

O valor do trabalho em equipe

Deus quer que os casais trabalhem, vivem e se desenvolvam em harmonia. Em vez de travar uma guerra dos sexos, que as filosofias modernas, muitas vezes incentivam, Deus ensina os maridos e as esposas a trabalharem juntos como uma equipe. “Igualmente vós, maridos, coabitai com ela com entendimento, dando honra à mulher, como vaso mais fraco; como sendo vós os seus *co-herdeiros* da graça da vida; para que não sejam impedidas as vossas orações” (1 Pedro 3:7).

Trabalhando juntos, maridos e esposas, podem realizar muito mais do que poderiam se trabalhassem de modo independente. No primeiro século, Áquila e Priscila definiram um bom exemplo de uma equipe de marido e mulher dedicada a servir a Deus e Seu povo. Juntos, eles trabalharam confeccionando tendas com o apóstolo Paulo em Corinto (Atos 18:2-3), então viajaram com ele para a Síria (versículo 18) e ajudaram a Apolo a entender “com mais exatidão o caminho de Deus”, quando ele era novo na fé (versículos 24-26, NVI) e providenciaram um lugar de reunião para uma congregação da Igreja em sua casa (1 Coríntios 16:19).

Eles eram amados e respeitados. Observe o elogio de Paulo a eles: “Saudai a Priscila e a Áquila, meus cooperadores em Cristo Jesus, os quais pela minha vida expuseram a sua cabeça; o que não só eu lhes agradeço, mas também todas as igrejas dos gentios” (Romanos 16:3-4). Este casal viu um propósito maior para suas vidas do que brigar sobre assuntos irrelevantes. Eles foram exemplos vivos de “co-herdeiros da graça da vida” (1 Pedro 3:7).

Quando maridos e esposas com amor submetem-se às funções que Deus estabeleceu no casamento, eles aprendem a se submeter a Deus. Os relacionamentos íntimos e amorosos entre os maridos e as esposas nos ensinam muito sobre a relação de Cristo com a Igreja (Efésios 5:32). A aplicação dos princípios de Deus no casamento não apenas produz relacionamentos felizes nesta vida como também provê uma maior compreensão dos princípios divinos que durarão por toda a eternidade.

(Para saber mais, solicite o nosso livro gratuito *Casamento e Família: A Dimensão Perdida* em qualquer um dos nossos endereços ou em nosso site portugues.ucg.org/estudos).

A Educação Infantil: Construindo a Base Correta

Inúmeros livros foram escritos sobre a educação infantil. Algumas abordagens para educação dos filhos estão em extremos opostos do espectro e dão conselhos conflitantes e contraditórios. Onde podemos encontrar informações corretas para nos guiar nessa responsabilidade fundamental?

A Bíblia tem muito a dizer sobre este assunto tão importante, e os pais devem buscar orientação em suas páginas. Qual deve ser nosso procedimento básico?

Nossa *atitude* para com nossos filhos talvez seja o mais importante a con-



siderar para educá-los corretamente. Nós realmente amamos nossos filhos? Será que nossas palavras e ações demonstram a nossos filhos que os amamos? Será que nós nos sacrificamos por eles? Será que mostramos que temos tempo para se importar com eles?

O tipo de ensino que Deus exige, requer muito mais do que uma sessão uma vez por semana nos cultos da igreja. Deve ser uma prática regular, durante toda a semana. Tal ensino deve tornar-se um modo de vida.

Nada substitui o tempo gasto com os nossos filhos. Nosso tempo é nossa vida. Para nossos filhos, nosso tempo com eles significa viver. Um pai que provê aos seus filhos abundância de bens materiais, mas que dá pouco tempo de si, certamente está falhando num ponto vital. Os filhos não veem o tempo do pai no trabalho, para sustentar a família, como sendo por amor a eles. Eles pensam que isso significa que pai não gosta de passar tempo com eles. Nosso tempo é o presente mais valioso que podemos dar aos nossos filhos, especialmente tempo de qualidade interagindo e conversando com eles.

Sem uma atitude fundamental de amor, muito pouco poderemos fazer pela criação de nossos filhos para produzir os resultados favoráveis que queremos ver neles, tais como: maturidade, responsabilidade e cuidado com as pessoas.

Palavras e atitudes deixam impressões permanentes

Às vezes, todos os pais ficam frustrados com o comportamento de seus filhos. É fácil para um pai ou mãe dar a impressão de que não ama seu filho. Alguns pais, por causa de raiva, reações frustradas e comentários, fazem seus filhos sentirem-se inúteis ou desprezados por eles.

Os pais devem ponderar cuidadosamente que impressão suas palavras e atitudes podem deixar nos seus filhos. Eles podem estar aborrecidos com algum comportamento ou atitude negativa, mas nunca devem fazer com que o filho se sinta como uma pessoa totalmente ruim. É essencial que os pais controlem sua raiva ao corrigir uma criança e que a criança entenda perfeitamente qual é a conduta, ação ou atitude pela qual está sendo punida.

O apóstolo Paulo entrega essa instrução aos pais: “Pais, não tratem os seus filhos de um jeito que faça com que eles fiquem irritados. Pelo contrário, vocês devem criá-los (carinhosamente) com a disciplina e os ensinamentos cristãos” (Efésios 6:4, BLH).

Em outras palavras, os pais devem ter certeza que seus filhos sabem, mesmo quando estão sendo punidos e corrigidos, que são amados. Isso não quer dizer que os pais nunca



Algumas crianças são mais sensíveis e se corrigem com uma bronca. Outras requerem medidas mais enérgicas para aprender a lição.

devem demonstrar irritação, mas que deve ser obviamente dirigida ao mau comportamento da criança. Ela deve ser sempre controlada e breve. O próprio Deus fica irritado algumas vezes, mas nunca perdeu a paciência, e Ele sempre tem um propósito justo para Sua indignação e o resultado de Suas ações.

Quando os filhos sabem que são muitíssimo cuidados pelos pais e que a correção de seu pai ou mãe é originada pelo amor que eles têm para com os filhos e que é para o melhor interesse deles, tal disciplina não vai incentivá-los à raiva e rebeldia.

Por outro lado, afirmações que levem o jovem (ou criança) entender que ele, seu caráter e atitude sejam inúteis, fazendo-o sentir-se rejeitado, isso

pode eventualmente levar a um comportamento rebelde, prejudicando todo o relacionamento e levando-o até mesmo a fugir de casa.

Se um pai diz a seu filho que ele é ruim, este filho logo vai começar a acreditar e viver de acordo com essa reputação. Para demonstrar mais amor *ativo* que passivo às nossas crianças, devemos dar sinceros cumprimentos e elogios quando lhes são devidos. Isso tranquiliza nossos filhos, pois sabem que são amados e apreciados.

A responsabilidade dos pais em ensinar

Outro ingrediente essencial na criação dos filhos é sempre ensinar os valores e comportamentos corretos. Deus enfatiza essa responsabilidade paterna: “E estas palavras que hoje te ordeno estarão no teu coração; e as intimarás a teus filhos e delas falarás assentado em tua casa, e andando pelo caminho, e deitando-te, e levantando-te” (Deuteronômio 6:6-7).

Isso não significa apenas o ensino formal, como em sala de aula, embora tal ensino seja apropriado. A instrução que Deus comanda inspira uma aprendizagem prática e aplicação realista do caminho de vida de Deus, enquanto fazemos nossas atividades diárias.

Este tipo de ensino exige muito mais do que uma única lição semanal nos cultos da igreja. Deve ser uma prática regular, durante toda a semana. Tal ensino deve tornar-se um modo de vida.

As crianças, claro, rapidamente percebem se os pais praticam o que ensinam. Portanto, o exemplo dos pais pode ser o professor mais importante de todos. Os pais devem *praticar* as coisas que ensinam. Nada é mais ineficaz do que um pai que usa uma linguagem chula para corrigir o seu filho por usar um linguajar similar. Como pode um pai ensinar a responsabilidade se suas próprias ações são irresponsáveis, assim trazendo sofrimento desnecessário para a família?

Nosso exemplo influencia muito os nossos filhos. Eles são rápidos para captar as incoerências. Eles analisam o quanto somos justos, a quantidade de informação que procuramos antes de tomar uma decisão, como tratamos os seus amigos, se somos corteses e respeitosos ao lidar com os outros. Eles até observam especialmente se vivemos o que dizemos—particularmente se estamos julgando outras pessoas sobre essas mesmas questões.

A necessidade de disciplina

Uma parte importante do ensino é a disciplina, que pode acarretar em punição. Este é um assunto controverso em muitas sociedades, com opiniões fortes em ambos os lados do tema. Alguns pais acreditam em punição corporal, outros são totalmente contra isso. Os governos também entram em cena, com alguns países indo tão longe a ponto de proibir palmadas ou tapinhas. O sistema educacional é um fator intrínseco importante nesse contínuo debate. Os castigos corporais praticamente desapareceram de

muitas escolas públicas.

Tenha em mente, no entanto, que há várias maneiras de punir ou administrar disciplina. A correção verbal, a retirada de privilégios, a restrição da liberdade e o aumento de tarefas extras são algumas delas. Às vezes esses métodos funcionam bem, e algumas podem ser mais eficazes com uma criança do que com outras. Algumas crianças são mais sensíveis e se corrigem com uma bronca. Outras requerem medidas mais enérgicas para aprender a lição. O importante é o resultado. Um bom princípio é somente usar a punição se for estritamente necessário para se atingir o resultado desejado.

Mas, às vezes, nenhum destes métodos funciona. Então, aplica-se o castigo físico?

A Bíblia ensina que a punição física, sabiamente aplicada, é adequada para disciplinar os filhos: “Não evite disciplinar a criança; se você a castigar com a vara, ela não morrerá. Castigue-a, você mesmo, com a vara, e assim a livrará da sepultura”(Provérbios 23:13-14, NVI, ver também Provérbios 13:24; 22:15; 29:15).

A palavra *vara* não deve ser interpretada de modo algum como qualquer coisa que possa ferir uma criança. Ela implica apenas algo pequeno e leve que infligiria uma quantidade limitada de dor, sem causar lesão. O tamanho da vara pode variar de acordo com a idade e tamanho da criança.

A punição adequada envolve infligir um pouco de dor temporariamente com o objetivo específico de prevenir comportamentos futuros inadequados, que poderiam trazer consequências muito maiores e permanentes. Essa dor pequena e passageira não é nada comparada com o sofrimento que viria mais tarde, se a criança adotasse um comportamento permanentemente destrutivo. Mas os pais devem administrar sabiamente tal disciplina. Ela deve ser realizada apenas para benefício da criança, nunca para descarregar a raiva descontrolada de um pai.

James Dobson, uma autoridade em famílias e em princípios de educação de filhos, descreve a maneira adequada para aplicar punições: “É possível . . . que uma criança se torne violenta e agressiva se tenha observado esse comportamento em casa. Se ela é rotineiramente espancada por pais violentos e explosivos, ou se presencia a violência física entre adultos enraivecidos, ou se não se sente amada e valorizada dentro da sua família, a criança não deixará de notar como o jogo é jogado . . . ou seja, que seria normal um pai se achar no direito de bater e intimidar uma criança, porque teve um dia ruim ou está de mau humor. É este tipo injusto de disciplina que faz com que algumas autoridades bem intencionadas rejeitem totalmente os castigos físicos”.

“Embora uma técnica possa ser usada de forma errada, isso não é motivo para rejeitá-la completamente. Muitas crianças precisam desesperadamente desta solução ante sua desobediência. Nessas situações, quando a criança compreende o que está sendo pedido para fazer ou não

deixar de fazer, mas se recusa a ceder a liderança do adulto, uma palmada apropriada é o caminho mais curto e eficaz para um ajuste de atitude. Mas, quando essa criança abaixa a cabeça, cerra os punhos, e deixa claro que vai partir para agressão, a justiça deve falar rápida e eloquentemente. Essa resposta além de não gerar uma atitude de agressão no menino ou menina também vai ajudá-los a controlar seus impulsos e viver em harmonia com todo tipo de autoridade benévola ao longo da vida” (*Atreva-se a Disciplinar* (Nova edição) [The New Dare to Discipline], 1992, pág. 60).

O castigo físico deve ser um plano de contingência, e não o padrão ou critério de punição. Deve ser usado quando outras medidas não tenham funcionado ou quando uma criança esteja fora de controle, não queira obedecer ou quando demonstra um espírito rebelde. Não se deve dar palmadas por se derramar o leite acidentalmente ou por ter uma nota vermelha no boletim. Nem devem se tornar a principal ferramenta na educação infantil.

O doutor Dobson diz: “Em minha opinião, as palmadas . . . devem ser reservadas para momentos em que uma criança (com idade entre dezoito meses a dez anos de idade) expresse aos pais frases desafiadoras como: ‘Não vou!’ ou ‘Cala a boca!’ Quando os jovens transmitem este tipo de atitude rebelde e arrogante, você tem que estar pronto para responder imediatamente ao desafio” (Dobson, pág. 20).

Considerando o exemplo da disciplina de Deus

Leve em conta que Deus castiga os cristãos por amor a eles. Veja em Hebreus 12:5-11: “E já vos esquecesteis da exortação que argumenta convosco como filhos: Filho meu, não desprezes a correção do Senhor e não desmaies quando, por ele, fores repreendido; porque o Senhor corrige o que ama e açoita a qualquer que recebe por filho.

“Se suportais a correção, Deus vos trata como filhos; porque que filho há a quem o pai não corrija? Mas, se estais sem disciplina, da qual todos são feitos participantes, sois, então, bastardos e não filhos. Além do que, tivemos nossos pais segundo a carne, para nos corrigirem, e nós os reverenciamos; não nos sujeitaremos muito mais ao Pai dos espíritos, para vivermos?”

“Porque aqueles, na verdade, por um pouco de tempo, nos corrigiam como bem lhes parecia; mas este, para nosso proveito, para sermos participantes da sua santidade. E, na verdade, toda correção, ao presente, não parece ser de gozo, senão de tristeza, mas, depois, produz um fruto pacífico de justiça nos exercitados por ela”.

A passagem anterior de Hebreus cita Provérbios 3:11-12, comparando a correção de Deus a Seus filhos com a dos pais humanos, que disciplinam seus filhos por amor e preocupação por eles.

Estes versículos nos ensinam vários princípios vitais relativos à disciplina. A partir deles podemos aprender: (1) Deus disciplina em amor, (2) disciplina não significa rejeição, mas faz parte do nosso amadurecimento

e crescimento, (3) disciplina gera respeito e (4) a disciplina produz bons frutos e justiça.

A palavra grega para “disciplina” na passagem em Hebreus inclui os conceitos de educação e instrução, orientação e punição corretivas. A educação infantil adequada envolve todos esses elementos de ensino.

Outro princípio bíblico que os pais devem considerar quando avaliam a disciplina correta para seus filhos é expresso pelo apóstolo Paulo: “Toda alma esteja sujeita às autoridades superiores; porque não há autoridade que não venha de Deus; e as autoridades que há foram ordenadas por Deus. Por isso, quem resiste à autoridade resiste à ordenação de Deus; e os que resistem trarão sobre si mesmos a condenação” (Romanos 13:1-2).

Os pais devem entender que algumas práticas disciplinares recomendadas nas Escrituras podem ser restringidas por leis municipais, estaduais ou federais.

Uma bênção e uma responsabilidade

A Palavra de Deus nos diz as crianças são uma dádiva, uma bênção dEle. Ser pai talvez seja a maior responsabilidade que possamos ter nesta vida, e que pode trazer grandes recompensas.

Podemos ensinar muitas coisas aos nossos filhos e filhas, mas também podemos aprender muito com eles sobre a vida e os relacionamentos. Se formos eficazes no papel de pais, eles podem até nos ultrapassar e conseguir mais do que nós. Isso é realmente uma honra para qualquer pai ou mãe e um objetivo digno.

(Para saber mais, solicite o nosso livro gratuito *Casamento e Família: A Dimensão Perdida* em qualquer dos nossos endereços ou em nosso site portugues.ucg.org/estudos).

Encontrando o Caminho Para Ser Uma Família Feliz

Uma das maiores bênçãos de uma vida feliz e realizada é uma família amorosa. Não há nada melhor do que voltar para um lar cheio de amor, filhos e um casamento feliz. Mesmo que tenhamos um grande emprego, sem uma vida familiar bem sucedida, sentiremos um grande vazio em nossas vidas.

No sentido mais amplo de família, devemos incluir não apenas o cônjuge e nossos filhos, mas também pais, tios, primos, sobrinhos e outros—todos os membros da nossa família estendida. O prazer de ter uma boa relação

com toda a família é uma bênção maravilhosa.

Para descobrir como podemos fazer dar certo nosso relacionamento familiar, vamos ver como a instituição da família começou.

Pouco depois de ter criado o primeiro homem, Adão, Deus disse: “Não é bom que o homem esteja



É fácil esquecer que as crianças são uma bênção de Deus. A vida é muito mais gratificante quando tiramos tempo para observar e apreciar as coisas simples que nos rodeiam.

só; far-lhe-ei uma adjutora que esteja como diante dele” (Gênesis 2:18). Adão estava incompleto. Então, Deus criou uma mulher, Eva, para ser sua companheira na vida. Deus criou homens e mulheres para se complementarem, não para concorrerem entre si. Ele os criou para trabalhar em conjunto, dentro do casamento, para formar famílias e povoar a Terra.

Chaves para a felicidade

Deus não criou o relacionamento familiar e, em seguida, deixou os seres humanos andarem tropeçando cegamente na tentativa de encontrar a melhor maneira de fazê-lo dar certo. As chaves para a felicidade e sucesso da família estão reveladas nas Escrituras. Quando seguimos essas instruções, desaparece grande parte da contenda que se vê tão frequentemente nas famílias.

Uma das chaves que Deus revela é que o casamento é um compromisso por toda a vida. Quando perguntado sobre o divórcio, Jesus Cristo respondeu: “Não tendes lido que, no princípio, o Criador os fez macho e fêmea, e disse: Portanto, deixará o homem pai e mãe e se unirá à sua mulher, e serão dois numa só carne?” (Mateus 19:4-5).

Jesus mostrou que o casamento foi planejado por Deus como um contrato sagrado, uma aliança entre um homem e uma mulher (Malaquias 2:14), um acordo que não pode ser violado.

A felicidade não vem por acaso. Ficamos mais satisfeitos quando estamos fazendo algo em que acreditamos ser importante. Este é o caso da família. Deus criou esta instituição para que pudéssemos aprender muitas lições e alcançar o nosso potencial em Sua família (2 Coríntios 6:18; Hebreus 2:10-11; 1 João 3:2).



Deus dá instruções sobre um procedimento dentro da família. No Quinto Mandamento Ele nos diz: “Honra a teu pai e a tua mãe, para que se prolonguem os teus dias na terra que o SENHOR, teu Deus, te dá” (Êxodo 20:12).

Devemos sempre honrar nossos pais. Em nossa

O Sábado é um dia em que membros da família devem comer juntos, talvez separar tempo para caminhar e, acima de tudo, adorar a Deus juntos.

juventude, devemos honrá-los pela obediência respeitosa. Quando eles são idosos, devemos honrá-los com visitas, comunicação constante e respeito, e ficar atento para saber se suas necessidades materiais e emocionais sejam satisfeitas.

Deus promete uma bênção especial para as pessoas que obedecem a esse mandamento. Observe a recompensa por honrar nossos pais: “Para que se prolonguem os teus dias na terra que o SENHOR, teu Deus, te dá” Em Efésios 6:2 o apóstolo Paulo descreve esta instrução como “o primeiro mandamento com promessa”.

Outra bênção que advém por ter uma família são os filhos. Salmo 127:3-5 diz: “Eis que os filhos são herança do SENHOR, e o fruto do ventre, o seu galardão. Como flechas na mão do valente, assim são os filhos da mocidade. Bem-aventurado o homem que enche deles a sua aljava”.

Todos descobrem—sejam pais que pela primeira vez que estão maravi-

lhados com o milagre da vida ou uma avó orgulhosa que segura seu primeiro neto, ou um avô que brinca com seu neto no quintal—que as crianças são uma fonte de alegria dada por Deus.

É fácil esquecer que as crianças são uma bênção de Deus. Muitas vezes pensamos que a diversão é visitar um lugar exótico nas férias ou conhecer pessoas interessantes, ou testemunhar um evento espetacular. Mas eventualmente aprenderemos que a vida é muito mais gratificante quando tiramos tempo para observar e apreciar as coisas simples que nos rodeiam.

A felicidade começa em casa

Infelizmente, o nosso estilo de vida moderno tende a separar as famílias. Os netos costumam viver longe de seus avós. Os jovens são separados de suas tias, tios e primos. As visitas e telefonemas frequentes podem ajudar a encurtar a distância e nos manter em contato com outros membros de nossa família, mas essas medidas nem sempre são adequadas.

Construir famílias estendidas felizes e estáveis requer esforço. Gálatas 6:7 explica que colhemos o que semeamos. Para uma família funcionar corretamente se exige muito trabalho, assim como é preciso esforço para iniciar uma carreira, construir uma casa ou arar um campo.

Quando fazemos alguma coisa geralmente somos grandemente recompensados pelo esforço. Se começarmos a construir uma casa, mas não usamos materiais e mão-de-obra de boa qualidade, a nossa casa não terá muito valor. Assim também acontece com nossas famílias. Se nos esforçamos e cuidamos delas, então podemos colher os benefícios de relacionamentos saudáveis. Por outro lado, se não investimos muito tempo e esforço em nossas famílias, não podemos esperar muito em troca.

Vamos considerar alguns investimentos que podemos fazer para criar um ambiente mais positivo em nossas famílias.

Tempo: uma mercadoria preciosa

Passar tempo juntos é importante para as pessoas em qualquer relacionamento saudável e respeitável. As muitas pressões e exigências de nossa era tende a deixar nossas famílias cada vez mais distantes, em vez de trazê-las para perto. Alguns pais acham difícil passar mais que alguns minutos a cada dia com seus cônjuges e filhos.

É comum ouvir pessoas reclamarem sobre a falta de tempo. No entanto, parece que encontramos tempo para as coisas que realmente queremos fazer.

Qual é a importância de sua família? Que prioridade sua família tem para você? Quando fazemos a nós mesmos estas perguntas, conseguimos enxergar a necessidade de reorganizar as nossas prioridades. Você pode ter que *arranjar tempo* para sua família.

Quando os membros da família vivem na mesma região e compartilham do compromisso de obedecer aos mandamentos de Deus, eles têm uma

oportunidade especial para passar o tempo juntos, enquanto adoram a Deus. O Quarto Mandamento nos instrui a “lembrar-se do dia do sábado para o santificar” (Êxodo 20:8). Embora seja uma das leis mais ignoradas de Deus, o mandamento do sábado, quando observado, oferece muitas oportunidades para as famílias se reunirem. (Para saber como encontrar tempo em sua semana para refletirmos valores espirituais divinos, você precisa aprender mais sobre o sábado semanal de Deus. Não deixe de pedir o nosso livro gratuito *O Sábado—de Pôr-do-sol a Pôr-do-sol—O Dia do Descanso de Deus*).

O mandamento do sábado é mais importante hoje do que nunca por causa de nossas agendas cheias. É um dia em que membros da família devem comer juntos, talvez separar tempo para caminhar e, acima de tudo, adorar a Deus juntos. Investir tempo em seus parentes próximos no sábado pode melhorar suas relações com eles, ensinar-lhes os valores de Deus e vincular sua família unida através de princípios espirituais eternos.

Além do sábado, outras ocasiões e atividades, tais como viagens, férias e feriados, providenciam meios para que os membros da família passem um tempo juntos. Tais ocasiões oferecem oportunidades para os pais falarem com seus filhos, para descobrir o que estão pensando sobre a vida e descobrir sobre suas esperanças, sonhos e frustrações. Também é um tempo para que as crianças comecem a fazer perguntas sobre a vida a seus pais. Quando uma família está reunida em um carro viajando por muitas horas, os pais podem aproveitar este momento para comunicar com seus filhos, e, assim, aproximar mais a família.

Uma fonte de apoio

Sempre existem momentos em que as coisas dão errado. Quando chegamos a tempos difíceis, a família pode ser uma poderosa ajuda. Eclesiastes 4:11-12 mostra a vantagem desse apoio: “E se dois dormirem juntos, vão manter-se aquecidos. Como, porém, manter-se aquecido sozinho? Um homem sozinho pode ser vencido, mas dois conseguem defender-se. Um cordão de três dobras não se rompe com facilidade” (NVI). Pois, o melhor apoio material, emocional e até espiritual que podemos ter é o de uma família amorosa que corre para ajudar um membro aflito?

Paulo exortou a congregação em Tessalônica a serem “bondosos uns para com os outros e para com todos” (1 Tessalonicenses 5:15, NVI). A assistência da família é a primeira fonte de ajuda quando surgem problemas. Se um membro da família adoecer ou perde o emprego, o apoio da família pode ajudar. Os familiares podem incentivá-lo a não desistir ou tornar-se excessivamente desanimado.

Um problema durante o ministério terreno de Jesus foi o das famílias desassistidas. Cristo criticou os fariseus, dizendo-lhes que eles precisavam cuidar dos familiares idosos e carentes. “Bem invalidais o mandamento de Deus para guardardes a vossa tradição. Porque Moisés disse: Honra a teu

pai e a tua mãe e: Quem mal disser ou o pai ou a mãe deve ser punido com a morte. Porém vós dizeis: Se um homem disser ao pai ou à mãe: Aquilo que poderias aproveitar de mim é Corbã, isto é, oferta ao Senhor, nada mais lhe deixais fazer por seu pai ou por sua mãe” (Marcos 7:9-12). Ele deixou claro que os membros da família têm a responsabilidade de cuidar dos pais idosos.

Uma forma de apoiar os pais idosos é ficar regularmente em contato com eles. Escrever cartas e telefonar para ver como estão já serve como primeiro passo. Em seguida, deve-se ajudar quando necessário. O princípio da assistência também se aplica aos outros membros da família quando estão em necessidade.

Tradicionalmente falando

As tradições ajudam as famílias a funcionar e crescer juntas. Já mencionamos que a obediência ao quarto mandamento (para santificar o sábado) pode ajudar a tornar as famílias mais fortes. Além do sábado e dias de festas bíblicas, outras ocasiões tradicionais para se reunir, tais como aniversários, oferecem oportunidades importantes para melhorar os relacionamentos. (Para entender o significado dos Dias Santos nas Escrituras, não se esqueça de solicitar *O Plano dos Dias Santos de Deus: A Promessa de Esperança Para Toda a Humanidade*).

Jesus Cristo nos incentiva assim a estender a hospitalidade aos outros de fora de nossas famílias: “Quando deres um jantar ou uma ceia, não chames os teus amigos, nem os teus irmãos, nem os teus parentes, nem vizinhos ricos, para que não suceda que também eles te tornem a convidar, e te seja isso recompensado. Mas, quando fizeres convite, chama os pobres, aleijados, mancos e cegos e serás bem-aventurado; porque eles não têm com que te recompensar; mas recompensado serás na ressurreição dos justos” (Lucas 14:12-14).

A necessidade de regras

Vivemos em uma época em que se descartam muitas das regras—os padrões e as tradições—que uma vez governaram a sociedade. O resultado? Os jovens não têm as diretrizes que poderiam ajudá-los a crescer e amadurecer como adultos responsáveis. Muitíssimos perambulam pelas ruas sem regras que definam o comportamento adequado.

Os filhos precisam de limites e regras. Eles precisam saber o que se espera deles. Provérbios 29:15 nos diz que “a vara e a repreensão dão sabedoria, mas o rapaz entregue a si mesmo envergonha a sua mãe”. Crianças e adolescentes podem não apreciar a correção e as regras quando são jovens, mas quando forem mais velhos, eles perceberão e agradecerão pela sabedoria dos pais que lhes deram a devida orientação.

Dr. Ross Campbell compreende a importância de regras no desenvolvimento das crianças. Em seu livro *Como Realmente Amar Seu Adolescente*

[*How to Really Love Your Teenager*], ele escreve: “Os adolescentes, um certo nível de consciência percebem que precisam da orientação e controle de seus pais. Eles querem isso. Assim, eu ouvi muitos adolescentes dizerem que seus pais não os amam porque não são suficientemente rígidos ou firmes. E assim muitos adolescentes expressam sua gratidão e amor aos pais que mostraram seu carinho e respeito por sua orientação e controle” (1988, pág. 77).

É bom para os filhos terem regras e diretrizes. Essas regras e diretrizes lhes indicam o que se espera deles e identificam padrões apropriados de comportamento.

Os pais responsáveis que amam seus filhos vão dar atenção às regras que estabelecem. O Dr. Campbell pergunta: “Será que você deve fazê-las justas, amplas e razoáveis? Ou você deve ser muito rigoroso? É importante lembrar que o adolescente normal vai testar—e às vezes até quebrar—os seus limites ou regras. Considerando que é uma tendência da maioria dos adolescentes em desafiar e/ou quebrar regras, sejam elas estritas ou abrangentes, o senso comum então indica que a única coisa sensata a fazer é, desde o início, criar regras bastante rígidas e restritivas” (ibidem, pág. 76).

Mais tarde, quando os filhos amadurecerem e demonstrarem um comportamento responsável, as regras podem ser flexibilizadas quando e onde for apropriado.

A Bíblia nos diz que as crianças também têm uma responsabilidade. Paulo escreveu: “Vós, filhos, sede obedientes a vossos pais no Senhor, porque isto é justo” (Efésios 6:1). O ideal é que os jovens aprendam de seus pais as instruções de Deus.

Naturalmente, as crianças tendem a testar as regras. Às vezes elas vão achar que sabem mais do que seus pais. Quando isso acontece, os pais devem buscar tempo para explicar por que certas regras existem. Por exemplo, se um jovem ou adolescente tem um hábito de não usar cinto de segurança quando anda de carro, é preciso explicar-lhe a razão para usá-lo: Os cintos de segurança geralmente salvam vidas e evitam ferimentos graves em caso de acidentes. Se as crianças sempre têm usado o cinto de segurança desde pequenas, elas vão desenvolver o hábito de usá-lo automaticamente e, provavelmente, nunca resistirão a isso mesmo depois de adultas.

Amor: O eterno ingrediente

O amor é o ingrediente mais importante em qualquer família bem sucedida. Se os membros da família se amam, eles vão ser mais tolerantes e perdoar, e estarão dispostos a apoiar os membros mais vulneráveis da família.

O apóstolo Paulo descreve as características do verdadeiro amor, a preocupação altruísta por outras pessoas: “O amor é paciente, é benigno; o amor não arde em ciúmes, não se ufana, não se ensoberbece, não se conduz inconvenientemente, não procura os seus interesses, não se exaspera, não se ressentido do mal; não se alegra com a injustiça, mas regozija-se com a

verdade; tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta” (1 Coríntios 13:4-7, ARA).

O amor é especialmente importante dentro da estrutura familiar. Isso nos dá a direção quando nos perguntamos como tratar um membro da família. O amor significa aplicar a disciplina quando necessário. Esse tipo de amor exige coragem e autodisciplina dos pais—os mesmos atributos que gostaríamos de ver em nossos filhos.



As mudanças sociais têm ameaçado seriamente a família. Alguns se perguntam se a estrutura familiar conseguirá sobreviver. Muitas forças estão trabalhando constantemente para ameaçar e prejudicar esta base principal da construção de uma sociedade.

Há muita coisa que

Vivemos em uma época em que se descartam muitas das regras—os padrões e as tradições—que uma vez governaram a sociedade. O resultado? Os jovens não têm as diretrizes que poderiam ajudá-los a crescer e amadurecer como adultos responsáveis.

você pode fazer para ajudar a vida familiar dar certo, para ajudar a prevenir que sua família se torne uma das vítimas. Você pode ajudar a transformar sua família num porto seguro para os seus membros, um porto contra as tempestades da vida nesse mundo conturbado. Para ver a sua vida familiar prosperar, procure aplicar estes princípios e muitos outros que podem ser encontrados em toda a Bíblia.

(Para saber mais, solicite o nosso livro gratuito *Casamento e Família: A Dimensão Perdida* em qualquer dos nossos endereços ou em nosso site em portugues.ucg.org/estudos).

A Importância das Verdadeiras Amizades

Algumas pessoas preferem ficar sozinhas. Mas a maioria quer estar perto de outras pessoas. Os relacionamentos e companheirismo são importantes para essa classe de pessoas. Elas desejam ter e manter amizades.

A amizade é parte do caminho de vida de Deus. Sua Palavra tem muito a dizer sobre a amizade. Na verdade, o próprio Deus enfatiza Seu desejo de relacionamentos e amizades. Jesus Cristo, que é um em mente e Espírito com o Pai, vai se casar com a Igreja. Isto implica uma relação muito próxima, bem como uma amizade. Um dos mais importantes pilares do plano de Deus são os relacionamentos saudáveis, fortes e íntimos.

As Escrituras se referem a Abraão e Moisés como amigos de Deus (Êxodo 33:11; Tiago 2:23). Jesus teve amigos bem próximos. Embora os discípulos tenham sido Seus mais íntimos amigos, Ele tinha amizade com outras pessoas, inclusive com cobradores de impostos. Por causa disso, algumas pessoas O condenaram severamente (Mateus 11:19). Mateus, um dos cobradores de impostos, até se tornou um discípulo dEle (Mateus 9:9-13).

Esses exemplos mostram que não é errado ter amigos que não sejam cristãos. João, outro discípulo e amigo íntimo de Jesus, descreveu o perigo do qual devemos estar cientes: “Não ameis o mundo, nem o que no mundo há. Se alguém ama o mundo, o amor do Pai não está nele. Porque tudo o que há no mundo, a concupiscência da carne, a concupiscência dos olhos e a soberba da vida, não é do Pai, mas do mundo. E o mundo passa, e a sua concupiscência; mas aquele que faz a vontade de Deus permanece para sempre” (1 João 2:15-17).

Devemos manter um equilíbrio apropriado. Devemos ajudar as pessoas no mundo—na sociedade—sem nos tornar parte do modo de vida do mundo.

Dentre os discípulos, o Salvador, aparentemente, sentiu-Se especialmente mais próximo de João. Ele mesmo encarregou este discípulo a cuidar de Sua mãe, Maria, depois de Sua morte. Embora Jesus fosse amigo de muitos, Ele parece ter sentido uma afinidade especial por João.

As epístolas de João discorrem sobre o amor como tema principal. Uma vez que Deus é amor e o Filho de Deus é como o Seu Pai (Hebreus 1:3), pode ser por isso que Jesus sentiu uma afinidade especial por João. Seguindo o exemplo de Cristo, podemos ver que não é errado termos amigos íntimos, desde que isso não nos impeça de ajudar aos outros e que possamos ter um relacionamento positivo com eles.

As pessoas podem ser muito mais dinâmicas, muito mais equilibradas e muito mais sábias quando cultivam e desenvolvem amizades saudáveis. A Palavra de Deus apoia esta abordagem. O livro de Provérbios está repleto de

palavras sábias sobre os aspectos da amizade. O livro de Provérbios enfoca na importância de cultivar amizades com base nas razões corretas. Por exemplo, Provérbios 19:4-6 nos diz: “As riquezas granjeiam muitos amigos, mas ao pobre o seu próprio amigo o deixa . . . Muitos suplicam a face do príncipe, e cada um é amigo daquele que dá presentes”.

Salomão observou que muitas pessoas fazem amigos com segundas intenções, ou seja, pelo que um amigo pode fazer por elas. Mas um verdadeiro amigo é aquele que vai sacrificar pelo seu irmão, e não aquele que vai

sacrificar seu irmão para obter vantagem. Um amigo verdadeiro não vai ficar ao seu lado somente quando as coisas estão indo bem, mas vai amá-lo em todos os momentos, inclusive nos períodos de adversidade (Provérbios 17:17).

Um verdadeiro amigo está profundamente comprometido com sua amizade. Observe como Jesus Cristo descreve este compromisso: “Ninguém



As pessoas podem ser muito mais dinâmicas, muito mais equilibradas e muito mais sábias quando cultivam e desenvolvem amizades saudáveis.

tem maior amor do que este: de dar alguém a sua vida pelos seus amigos” (João 15:13). Jesus não só disse como também viveu isso. É um grande desafio para nós seguirmos este exemplo maravilhoso.

Alguns acreditam que para ser amigo de alguém, nunca deve opor-se ou discordar dele. Mas há momentos em que um verdadeiro amigo precisa dizer a seu irmão onde ele está errando. “O amigo quer o nosso bem, mesmo quando nos fere; mas, quando um inimigo abraçar você, tome cuidado!” (Provérbios 27:6, BLH).

Os amigos devem apoiar-se e fortalecer-se mutuamente, ajudando uns aos outros a crescer e melhorar (Provérbios 27:17). As pessoas simplesmente trabalham melhor em equipe. Realmente dois são melhores do que um (Eclesiastes 4:9-12).

O caminho de Deus não é um caminho de total independência dos outros. É uma forma de interdependência—de relações próximas e de trabalhar juntos como uma equipe bem treinada para realizar os objetivos propostos por Deus. Todos nós precisamos procurar diligentemente desenvolver e manter amizades a partir de uma perspectiva e motivação divina. Como resultado, seremos melhores pessoas.

Alcançando o Sucesso em Seu Trabalho e Carreira

Em um mundo que tem mudado muito nos últimos anos, vemos que nada mudou tão rápido como o emprego e a situação econômica.

Não muito tempo atrás era comum para uma pessoa trabalhar para si mesma ou aprender uma profissão e prestar serviço a um empregador, durante a maior parte de sua vida produtiva ou durante toda a vida. A maioria das pessoas começa trabalhando para uma empresa, e isso era praticamente uma parceria por toda a vida. Mas não é mais assim. Esse tipo de segurança e lealdade do empregador para com o empregado e vice-versa é coisa do passado. Agora é muito mais comum as pessoas trabalharem para vários empregadores ao longo da vida e aprender muitas habilidades e realizar vários tipos de ofícios ao longo de sua vida profissional.

Em um mundo cada vez mais competitivo de negócios de fusões, aquisições e falências, o tempo de serviço na empresa e a experiência não necessariamente significam segurança no emprego. As pessoas podem perder seus empregos nas empresas por causa de redução de custos e demissões sumárias com ou sem nenhum aviso prévio. Em muitos países avançados, muitas categorias de postos de trabalho foram eliminadas completamente, substituídas por computadores e pela automação ou terceirizadas para países mais pobres onde os trabalhadores vão realizar a tarefa por uma fração do custo.

Neste mundo tão distante do modo de vida e da época bíblica, as Escrituras poderiam servir de alguma orientação sobre como ter sucesso em nosso trabalho e carreira?

A versatilidade em um mundo em constante mutação

Obviamente, uma chave para a sobrevivência econômica é a versatilidade. Somente em gerações recentes temos visto um notável movimento para a especialização, e que em grande parte é impulsionado pelos avanços tecnológicos. Estes avanços alteram constantemente o nosso mundo, criando novos negócios e oportunidades de emprego praticamente da noite para o dia, enquanto na mesma rapidez tornam outros obsoletos.

Em termos de versatilidade, podemos comparar o nosso mundo com o mundo bíblico de dois mil anos atrás. Naquela época a maioria das pessoas trabalhavam por conta própria e tinha de aprender muitas habilidades em caso de necessidade. E aquela não era uma sociedade de coisas descartáveis onde se algo quebrasse simplesmente era só ir a uma loja e comprar outro novo. As pessoas produziam a maioria das coisas que usavam, e conservavam-as quando necessário. Através dessas necessidades eles aprenderam muitas habilidades para prover para si e suas famílias.

Da mesma forma, as pessoas hoje frequentemente têm que aprender muitas habilidades no trabalho por necessidade em um mundo acelerado e em rápida mutação. Aqueles que não aprendem, crescem e mudam com o tempo podem ficar para trás e ter que cuidar de si mesmos sozinhos.

Princípios eternos para o sucesso

Apesar de vivermos em um mundo em constante transformação, algumas coisas não mudaram em milhares de anos. Nosso mundo está muito longe daquele da Bíblia, no entanto as suas páginas revelam princípios atemporais que se aplicam tão bem hoje como quando foram escritos milhares de anos atrás.



O livro de Provérbios tem uma utilidade especial, não apenas em nos oferecer orientação de como ser bem sucedido no trabalho, mas também no aconselhamento para alcançar o sucesso em todas as áreas da vida. Observe como, nos primeiros versículos, o rei Salomão expressa o propósito do livro de Provérbios:

“Estes são os provérbios de Salomão, filho de Davi, rei de Israel. Eles ajudarão a experimentar a sabedoria e a disciplina; a compreender as pala-

Neste mundo tão distante da vida e dos tempos bíblicos, as Escrituras serviriam para qualquer orientação sobre como ter sucesso em nosso trabalho e carreira?

avras que dão entendimento; a viver com disciplina e sensatez, fazendo o que é justo, direito e correto; ajudarão a dar prudência aos inexperientes e conhecimento e bom senso aos jovens. Se o sábio lhes der ouvidos, aumentará seu conhecimento, e quem tem discernimento obterá orientação” (Provérbios 1:1-5, NVI).

Simplificando, o livro de Provérbios é um livro que nos ensina a ter sabedoria. Ele registra centenas de observações sobre todos os aspectos da vida e sobre nossos relacionamentos uns com os outros. E oferece centenas de conselhos, como pedras preciosas, que foram provados ao longo do tempo. Vamos examinar alguns dos conselhos que ele oferece para nos ajudar a ter sucesso em nossos trabalhos e profissões, independente se trabalhamos para nós mesmos ou para os outros.

Um minúsculo professor da natureza

Salomão era um homem de múltiplos talentos. Ele não era apenas um escritor, professor e compositor talentoso, e sim também um estudante da natureza que registrou suas observações sobre o mundo natural ao seu redor (1 Reis 4:30-34). Um de seus primeiros princípios registrados sobre o sucesso no trabalho e em todas as áreas da vida sobre o assunto, veio da observação de uma das menores criaturas de Deus: a formiga.

“Observe a formiga, preguiçoso, reflita nos caminhos dela e seja sábio! Ela não tem nem chefe, nem supervisor, nem governante, e ainda assim armazena as suas provisões no verão e na época da colheita ajunta o seu alimento. Até quando você vai ficar deitado, preguiçoso? Quando se levantará de seu sono? Tirando uma soneca, cochilando um pouco, cruzando um pouco os braços para descansar, sua pobreza o surpreenderá como um assaltante, e a sua necessidade lhe sobrevirá como um homem armado” (Provérbios 6:6-11, NVI).

Salomão nos diz que podemos aprender muito sobre como ser bem sucedido na vida pelo exemplo de uma simples formiga. Primeiro, a formiga não tem ninguém que lhe diga o que fazer. Ela percebe que algo precisa ser feito e faz.

Qualquer chefe reconheceria o valor de um empregado com tamanha determinação—alguém que aprende sua função, executa-a e não precisa ser lembrado que tem que realizá-la. Aquelas pessoas que constantemente precisam ser lembradas do seu dever raramente têm sucesso porque não apenas gastam o tempo e a energia de seus gestores, como também demonstram pouca ou nenhuma iniciativa ou potencial para se desenvolver.

A formiga, observada por Salomão, instintivamente reconhece a necessidade de se preparar para o futuro. Quando aparece a oportunidade para recolher alimentos, com vontade e diligentemente trabalha duro para armazenar provisões até para os tempos de vacas magras que podem vir no futuro.

Da mesma forma, devemos reconhecer a necessidade de nos preparar para o futuro. Quando as circunstâncias são boas, tiramos o máximo delas, reconhecendo que não será sempre assim. Quando as oportunidades se apresentam, devemos aprender a reconhecê-las e agir em conformidade, enquanto as circunstâncias permitirem. Pois, elas podem não surgir novamente.

O valor do trabalho árduo

Uma lição das meditações de Salomão sobre o comportamento da formiga é inconfundível: O sucesso exige trabalho árduo. A formiga parece saber, por instinto, que precisa trabalhar arduamente para sobreviver. Muitas pessoas ainda precisam descobrir isso.

Ninguém quer contratar (ou manter) uma pessoa que é preguiçosa, passiva, não confiável e que sempre busca desculpas ou maneiras de deixar

o trabalho. Essas pessoas geralmente são muito problemáticas e não vale a pena mantê-las. Salomão ressalta que essas pessoas geralmente acabam padecendo—sofrendo pela pobreza e penúria.

Curiosamente, os comentários de Salomão implicam que essas consequências pegam de surpresa a pessoa preguiçosa, como um bandido ou ladrão que ataca de repente e sem prévio aviso. Pelo menos, ao que parece, algumas dessas pessoas não têm sequer a sensibilidade de antever as consequências inevitáveis de sua preguiça. Talvez você tenha visto funcionários problemáticos irem para o trabalho despreocupados, alheios às suas deficiências comportamentais até serem demitidos. Salomão ainda observa que algumas pessoas ficam tão alheias aos seus próprios defeitos que parecem imunes à realidade (Provérbios 26:16).

Salomão acrescenta que devemos aprender com os exemplos de comportamento que vemos ao nosso redor. Ele nos diz, que devemos reconhecer a causa e o efeito, para aprender o que leva ao sucesso e que leva à pobreza: “Passei pelo campo do preguiçoso e junto à vinha do homem falto de entendimento; e eis que toda estava cheia de cardos, e a sua superfície, coberta de urtigas, e a sua parede de pedra estava derribada. O que tendo eu visto, o considerei; e, vendo-o, recebi instrução. Um pouco de sono, adormecendo um pouco, cruzando as mãos outro pouco, para estar deitado, assim sobrevirá a tua pobreza como um ladrão, e a tua necessidade, como um homem armado” (Provérbios 24:30-34).

Repetidas vezes, o livro de Provérbios nos diz que, quando se trata de sucesso, nada substitui o trabalho diligente. “Quem trabalha tem com o que viver, mas quem só conversa passará necessidade” (Provérbios 14:23, BLH).

A conversa por si só, como Salomão salientou, não produz nada. As boas intenções são apenas isso: intenções. “A alma do preguiçoso deseja e coisa nenhuma alcança, mas a alma dos diligentes engorda” (Provérbios 13:4). As boas intenções sem ações não significam nada. No entanto, agir conforme as intenções é compensador.

Salomão observou que aqueles que não querem trabalhar sempre têm desculpas criativas. “Diz o preguiçoso: Um leão está lá fora; serei morto no meio das ruas” (Provérbios 22:13). Desculpas também não substituem um trabalho realizado.

A diligência proporciona dividendos

Juntamente com o trabalho árduo está uma característica que muitas vezes a Bíblia se refere como diligência. Poderíamos chamá-la de muitas coisas: Iniciativa, motivação, entusiasmo, empenho e prospecção.

A diligência e trabalho árduo são o oposto da preguiça. Os *frutos* da luta e do trabalho também são o oposto das consequências da preguiça. O que Salomão nos diz sobre a recompensa da diligência—a iniciativa, o empenho e a precaução?

“As mãos diligentes governarão, mas os preguiçosos acabarão escravos”, escreve ele (Provérbios 12:24, NVI). Aqueles que são entusiasmados e motivados em seu trabalho naturalmente serão promovidos e terão melhores cargos. Se você quiser ser considerado nas oportunidades de promoção, cultive e desenvolva estas características. Absolutamente, faça o melhor que puder em sua posição atual para mostrar que você pode lidar com mais responsabilidades, e provavelmente elas virão.

Ninguém que tem uma atitude passiva e desinteressada quanto ao trabalho deveria esperar mais funções ou maior remuneração que virá com as funções adicionais. “O preguiçoso fica pobre, mas quem se esforça no trabalho enriquece”, diz Salomão (Provérbios 10:4, BLH). Os resultados



dos hábitos de trabalho observados por Salomão há quase três mil anos, não mudaram.

“Tudo quanto te vier à mão para fazer, faze-o conforme as tuas forças”, aconselhou Salomão, em outro livro bíblico (Eclesiastes 9:10). De fato, este é um conselho sábio. Se fizermos o nosso melhor com as oportunidades que surgem, mais

Aqueles que são entusiasmados e motivados em seu trabalho naturalmente serão promovidos e terão melhores cargos.

oportunidades surgirão em nosso caminho. Como rei de Israel, Salomão notou que a diligência aplicada motivava os empregados a melhorar cada vez mais: “Você já observou um homem habilidoso em seu trabalho? Será promovido ao serviço real; não trabalhará para gente obscura” (Provérbios 22:29, NVI).

A preparação antes do prazer

Para os jovens em particular, Salomão oferece conselhos que são compreensíveis quando os seus princípios básicos são aplicados ao nosso dia e época. “Não construa a sua casa, nem forme o seu lar até que as suas plantações estejam prontas e você esteja certo de que pode ganhar a vida”, escreveu ele (Provérbios 24:27, BLH). O que esse conselho interessante e peculiar tem a ver com a gente?

Salomão estava resumindo um princípio crucial para o sucesso. Na sociedade de seu tempo, que era baseada na agricultura, as pessoas viviam

—e, às vezes, morriam—das condições, disponibilidade, e produtividade de suas áreas. Se seus campos produzissem pouco ou nada, a pessoa ou a família estava em apuros. Assim, a sua maior prioridade era manter os campos em boas condições para que todos pudessem comer.

Salomão aconselha a quem está começando agora como um adulto jovem a esperar que “plantações estejam prontas” em primeiro lugar. Em outras palavras, tomar as medidas necessárias para obter—e manter—o sustento da casa. Depois disso, “forme o seu lar”, diz ele. Salomão aqui resume nossas prioridades básicas na vida como *o trabalho antes do prazer*.

O equivalente moderno seria ter certeza que está bem preparado para ganhar a vida antes de começar a tentar desfrutar de uma boa vida. Considere o trabalho duro como necessário para começar uma profissão e para conseguir, e manter, empregos bem remunerados. Uma vez que seus campos (ou seu equivalente econômico) estejam prontos—depois de conseguir a habilidade para se sustentar e também sua família—você pode levar algum tempo para construir sua casa e pensar sobre o lar e a família.

Em nossos tempos, o empenho de se preparar para ganhar a vida é caracterizado pela obtenção de uma educação adequada. Em média, os brasileiros e portugueses com um diploma de ensino superior ganham duas vezes mais que um graduado no ensino médio. Aqueles que detêm títulos além do terceiro grau ganham ainda mais.

A educação é o melhor investimento a ser feito para sua estabilidade financeira e poder aquisitivo. Como a tecnologia transforma o nosso mundo, a educação provavelmente vai crescer ainda mais em importância a cada ano. Ao mesmo tempo, o avanço constante da tecnologia significa que a educação continua—agregar e desenvolver mais habilidades além da educação formal—também é crucial.

Estabilidade e firmeza através da autodisciplina

Salomão nos diz que este tipo de autodisciplina é fundamental para nosso sucesso. “Quem não sabe se controlar é tão sem defesa como uma cidade sem muralhas” (Provérbios 25:28, BLH).

A autodisciplina é fundamental para ter e manter o controle sobre nossas vidas. Salomão comparou uma pessoa sem autodisciplina com uma cidade sem muros. Em sua época, uma cidade sem muros era indefesa perante os invasores e incapaz de controlar seu próprio destino. E ficar impotente diante de seus inimigos, quando cercado, poderia significar render-se, pagar pela proteção ou lutar e sofrer as prováveis e sangrentas consequências. Nenhuma dessas escolhas seria fácil.

Da mesma forma, uma pessoa sem autodisciplina é incapaz de controlar seu próprio destino. Sem autocontrole não se pode estabelecer e manter um curso que vai levar à segurança e à estabilidade. Este será muitas vezes o seu maior obstáculo para o sucesso pessoal quando seguir seus próprios impulsos e partir de uma premissa falsa após a outra.

Perspectiva de outro escritor bíblico

Salomão não foi o único escritor da Bíblia que ofereceu bons conselhos para uma carreira de sucesso. O apóstolo Paulo entrega uma perspectiva que pode nos ajudar no emprego, independente das nossas circunstâncias. Ele nos descreve a perspectiva que um cristão—e, por extensão, qualquer um de nós—deve ter em relação ao nosso emprego e patrão:

“Servos, obedecei em tudo ao vosso senhor segundo a carne, não servindo apenas sob vigilância, visando tão-somente agradar homens, mas em singeleza de coração, temendo ao Senhor. Tudo quanto fizerdes, fazei-o de todo o coração, como para o Senhor e não para homens” (Colossenses 3:22-23, ARA; comparar Efésios 6:5-8).

A instrução de Paulo é simples: Devemos encarar nosso trabalho como se estivéssemos trabalhando para Jesus Cristo. Deus está nos observando independente da pessoa que nos paga, por isso, devemos sempre sair adiante dando o nosso melhor e nos esforçando para agradá-Lo e honrá-Lo. Fazer o contrário é desonrar e desobedecer a Deus, em essência roubar ou defraudar nosso empregador, aceitando o pagamento enquanto não entregamos a quantidade e a qualidade do serviço que havia sido combinado.

Você é um servo útil?

Talvez nenhuma outra abordagem bíblica para o sucesso no trabalho e em nossa profissão tenha sido expressa de melhor do que a resumida pelo próprio Jesus Cristo. Ele notou a diferença entre um servo—um empregado—que é e que não é útil para seu empregador.

“Porventura, dá graças [o mestre] ao tal servo, porque fez o que lhe foi mandado? Creio que não. Assim também vós, quando fizerdes tudo o que vos for mandado, dizei: Somos servos inúteis, porque fizemos somente o que devíamos fazer” (Lucas 17:9-10).

Um servo inútil, disse Jesus, simplesmente faz o que lhe é dito para fazer. Ele somente cumpre—e mal—seu estrito dever. Este tipo de servo, Jesus disse, é *inútil*.

Jesus não especificou o que torna um servo ser útil. Ele não precisava. Seu significado era claro: Um servo útil devia ir além do seu dever. Ele devia ir além do que seu mestre—seu patrão—espera dele.

Em tempos de incerteza econômica e instabilidade financeira, provavelmente não há melhor maneira de garantir a sua segurança e crescimento no emprego do que seguir a admoestação de Paulo de trabalhar para um empregador como se estivesse trabalhando para Jesus Cristo. Ao fazer isso você vai cumprir o que Jesus descreveu sobre o que devemos fazer para sermos servos verdadeiramente úteis.

Segurança Financeira e Paz de Espírito

Uma famosa revista divulgou que algumas celebridades de Hollywood, cada uma ganhando mais de 35 milhões de dólares por ano, estavam extremamente endividadas. Um artigo similar em um jornal também informou que um músico popular teve de reorganizar drasticamente suas finanças, pois sua despesa pessoal tinha crescido a uma média de 400 mil dólares *por semana*.

Ao mesmo tempo, muitas nações estão envoltas em sérias dificuldades financeiras, carregando enormes déficits, apesar de sua produção industrial e agrícola, do comércio e do know-how.

Seguindo esses mesmos padrões, as falências pessoais estão aumentando cada vez mais, e muitas famílias devem tanto dinheiro que têm muito pouca esperança de sair do endividamento.

Parece irônico que o nosso mundo materialista, que valoriza a aquisição de riqueza acima de quase tudo, por isso se encontra profundamente sobrecarregado. Não é difícil perceber que há algo essencialmente errado e desequilibrado. Em vez de ser uma bênção e uma fonte de estabilidade e segurança, o dinheiro passou a ser uma maldição, que muitas vezes produz grande estresse e ansiedade, porque as pessoas não aprenderam a usá-lo corretamente.

O enfoque do homem no materialismo

Vivemos em um mundo que não busca o conhecimento de seu Criador—e nem Seus conselhos sobre finanças. Poucas pessoas sabem que a Bíblia contém uma quantidade incrível de informações sobre como acumular e administrar a riqueza. Deus quer que sejamos prósperos e felizes (3 João 2), e Ele oferece orientação para tornar isso possível.

Muitas pessoas acham que são capazes de lidar sozinhas com seus assuntos pessoais, inclusive as decisões financeiras e orçamentos. Eles não percebem que estão cometendo um grave erro no presente, inconscientemente, separando-se do favor e da orientação de Deus que levaria ao sucesso financeiro que tanto procuram.

Por exemplo, ao contrário da tendência humana, Deus nos diz para não pôr como a prioridade mais alta a acumulação de riqueza e bens materiais. Em vez disso, embora tenhamos necessidades físicas, Ele nos diz que os valores e objetivos espirituais são mais importantes e duradouros, e que precisamos, primeiramente, buscar o Seu Reino, em vez de coisas deste mundo. Se fizermos isso, Ele promete suprir nossas necessidades físicas (Mateus 6:19-34).

No entanto, pelo fato de o ser humano ser naturalmente inclinado a

adquirir o máximo possível para si, muitas pessoas acham difícil aproximar-se, aceitar e seguir a Deus. Mas se queremos alcançar a verdadeira estabilidade e segurança financeira com paz de espírito, devemos reconhecer a importância de colocar Deus em primeiro lugar. Afinal, Ele é a principal fonte de nossas bênçãos. A cobiça, juntamente com a indisciplina e descontrole, é a raiz da causa de muitos problemas econômicos, pessoais e nacionais (1 Timóteo 6:10).

A Palavra de Deus adverte severamente contra a cobiça. O décimo Mandamento de Deus (Êxodo 20:17) proíbe a cobiça—desejar, intensa e obsessivamente, algo que não poderia ser obtido ou pago legitimamente.

O profeta Jeremias acusou o reino de Judá pela cobiça de seus cidadãos (Jeremias 22:17). Jesus Cristo alertou sobre seus perigos (Lucas 12:15-34). Hebreus 13:5 nos diz: “Sejam vossos costumes sem avariza, contentando-vos com o que tendes”. Muitas pessoas falham em reconhecer os perigos de ceder aos desejos e anseios, especialmente quando estão fora de alcance.

A fonte de toda riqueza

Muitos se esquecem—ou não consideram—que é Deus quem nos dá poder para obter riqueza. Apesar de o esforço diligente ser uma parte necessária do sucesso de alguém, Deus nos traz à memória que quando dizemos em nossos corações “minha força e a fortaleza de meu braço me adquiriram este poder”, é preciso lembrar que o “SENHOR, teu Deus, que ele é o que te dá força para adquirires poder” (Deuteronômio 8:17-18).

Como 1 Crônicas 29:11-12 nos diz: “Tua é, SENHOR, a magnificência, e o poder, e a honra, e a vitória, e a majestade; porque teu é tudo quanto há nos céus e na terra . . . E riquezas e glória vêm de diante de ti, e tu dominas sobre tudo, e na tua mão há força e poder; e na tua mão está o engrandecer e dar força a tudo.”

Salmo 24:1 acrescenta: “Do SENHOR é a terra e a sua plenitude, o mundo e aqueles que nele habitam”.

Esses versículos dão uma perspectiva divina extremamente importante que precisamos considerar. É Deus quem nos dá a nossa vida e capacidades, e foi quem criou as matérias-primas do planeta a partir do qual se originam os produtos de consumo e a riqueza.

Reconhecer a Deus por Suas bênçãos

Porque Deus é o criador, doador da vida e sustentador de cada ser vivo, por isso é que Ele tem a prerrogativa de pedir algo em troca daqueles que vivem como inquilinos em Sua propriedade. Milhares de anos atrás, Ele instituiu o princípio financeiro do dízimo—entregar dez por cento da renda aos Seus representantes—como forma de ser reconhecido como a fonte de nossas bênçãos. O dízimo também proporciona um meio que permite Sua verdade ser compartilhada com os outros.

Escritura nos mostra que os patriarcas Antigo Testamento, Abraão e

Jacó, deram o dízimo (Gênesis 14:18-20; 28:22). Deus ordenou que toda a nação de Israel desse o dízimo (Levítico 27:30). Jesus Cristo confirmou o dízimo (Mateus 23:23, Lucas 11:42).

As pessoas que pensam que o dízimo é um esquema inventado pelo ser humano para conseguir riqueza, porém falham por não perceber que essa prática financeira foi ordenada por Deus, e não pelo homem, para um grande propósito espiritual. Elas também não conseguem enxergar nem se



dispõem a reconhecer e obedecer a Deus nesse quesito que é um passo importante para alcançar a felicidade pessoal e o sucesso financeiro.

Deus promete bênçãos materiais àqueles que Lhe obedecem e O reconhecem com as suas riquezas (Provérbios 3:1, 9-10). Através do profeta

Em vez de ser uma bênção e uma fonte de estabilidade e segurança, o dinheiro passou a ser uma maldição, que muitas vezes produz grande estresse e ansiedade, porque as pessoas não aprenderam a usá-lo corretamente.

Malaquias, Deus adverte que reter Seus dízimos é o mesmo que roubar-Lhe, mas diz que abençoará aqueles que dão o dízimo (Malaquias 3:7-12).

Deus nos dá “toda boa dádiva e todo dom perfeito” (Tiago 1:17). Entregar de volta dez por cento a Ele, juntamente com as ofertas que expressam a nossa gratidão, é uma obrigação financeira básica. Ao colocar Deus em primeiro lugar em seu planejamento financeiro você demonstra que está entendendo suas prioridades e se dispõe a seguir a instrução de Deus. Os primeiros dez por cento de nossa renda é santo para Deus (Levítico 27:30) e deve ser reservada para os Seus propósitos e vontades em vez de nossos próprios desejos.

Qual é a nossa maior prioridade?

Eclesiastes 2:1-11 mostra a futilidade de buscar o prazer mundano, a riqueza e o materialismo. No final, tais atividades se tornam vazias: “O que amar o dinheiro nunca se fartará de dinheiro; e quem amar a abundância nunca se fartará da renda; também isso é vaidade” (Eclesiastes 5:10).

Isto ilustra novamente a importância de colocar as coisas de Deus e do Seu Reino em primeiro lugar porque somente elas trarão satisfação duradoura e realização.

Jesus Cristo nos diz que não conseguiremos nos concentrar e colocar a ênfase correta em Deus e em “Mamom”—riqueza material (Mateus 6:24). Portanto, a escolha entre os dois é um passo importante.

Para nos ajudar a refletir e avaliar essas alternativas, Jesus comparou o valor de cada um. O tesouro material é facilmente destruído ou roubado. Ele disse, enquanto as riquezas celestiais não são vulneráveis à perda ou roubo, portanto, sendo mais duradouras e substanciais (versículos 19-20).

Mais tarde, Ele continuou esse tema, mostrando que se preocupar em demasia com os cuidados do mundo e com a sedução das riquezas pode sufocar a influência da Palavra de Deus, impedindo o crescimento e a maturidade espiritual (Mateus 13:22).

Em Mateus 19:16-26 e Lucas 12:13-34 Ele dá outros exemplos da grande importância e valor de definirmos em nossos corações sobre as prioridades espirituais em lugar das preocupações terrenas e materiais.

A responsabilidade para com os demais

A Palavra de Deus oferece muitos outros princípios financeiros e verdades que devemos estudar e seguir para adquirir sabedoria e orientação da mente de Deus.

Um conselho bom é o de pagar seus impostos. Romanos 13:1-7 ensina que devemos cumprir as obrigações fiscais governamentais. Alguns erroneamente pensam que estão acima disso e isentos da autoridade do governo, mas isso não é o que a Bíblia ensina (exceto nos casos de conflito das leis de Deus com as dos homens—ver Atos 5:29).

A falta de pagamento de impostos pode resultar em penalidades graves, porque é contra a lei da terra. O próprio Jesus nos disse para pagar impostos, mas não negligenciar o que devemos a Deus (Mateus 22:17-21). Devemos pagar primeiro o que pertence a Deus, bem como o que é exigido pelo governo.

O apóstolo Paulo ensina que devemos ser complacentes e generosos na contribuição para as necessidades dos outros (2 Coríntios 9:6-15). Ele amplifica isso explicando que devemos trabalhar para que “tenha o que repartir com o que tiver necessidade” (Efésios 4:28).

A chave para o contentamento

As palavras de Paulo deixam em evidência um conceito incomum do propósito da riqueza. A maioria das pessoas veem o trabalho e o dinheiro como indispensáveis para satisfazer as suas necessidades e desejos pessoais, que muitas vezes podem estar orientados ao egoísmo. Mas um ponto de vista justo envolve o espírito da lei do amor de Deus, que significa estar preocupado com o bem-estar dos outros além de si mesmo. Devemos ter isso em mente quando consideramos o uso do dinheiro e de outras riquezas materiais.

Ao examinar o exemplo e as palavras de Paulo, vemos que ele apren-

deu a se contentar com o que tinha durante vários períodos de sua vida (Filipenses 4:11). Às vezes, isso significava ter quase nada.

Paulo nos diz que “grande ganho a piedade com contentamento. Porque nada trouxemos para este mundo e manifesto é que nada podemos levar dele. Tendo, porém, sustento e com que nos cobrirmos, estejamos com isso contentes” (1 Timóteo 6:6-8).

Há considerável perigo espiritual em querer sempre mais. Paulo reconheceu isso: “Ora, os que querem ficar ricos caem em tentação, e cilada, e



em muitas concupiscências insensatas e perniciosas, as quais afogam os homens na ruína e perdição. Porque o amor do dinheiro é raiz de todos os males; e alguns, nessa cobiça, se desviaram da fé e a si mesmos se atormentaram com muitas dores. Tu, porém, ó homem de Deus, foge

Precisamos aprender a nos concentrar em nossas verdadeiras necessidades em vez das coisas fúteis que os anunciantes buscam nos convencer de que precisamos.

destas coisas; antes, segue a justiça, a piedade, a fé, o amor, a constância, a mansidão. Combate o bom combate da fé. Toma posse da vida eterna” (versículos 9-12, ARA).

Devido à pressão constante de comprar e satisfazer todas as nossas necessidades, este contentamento e meta é difícil de alcançar. Mas quanto mais nos aproximamos de contentamento, melhor será para nós. Precisamos aprender a nos concentrar em nossas verdadeiras necessidades em vez das coisas fúteis que os anunciantes buscam nos convencer de que precisamos.

Assumir a responsabilidade pessoal

Paulo incentivou os cristãos a trabalhar com afinco, tratando dos seus próprios negócios e sendo autossuficientes (1 Tessalonicenses 4:11-12). Ele estabeleceu um exemplo de levar a nossa própria carga e não tirar vantagem dos outros (2 Tessalonicenses 3:7-13).

Em consonância com isso, ele instruiu que as famílias deveriam cuidar de suas próprias casas e dos parentes idosos (1 Timóteo 5:8) e compartilhar suas bênçãos materiais com aqueles menos afortunados (1 Timóteo 6:17-19).

Porque Deus julgará cada um de nós pelo que fazemos nesta vida (2 Timóteo 4:1; 1 Pedro 4:17), então precisamos pôr nossos corações no ensinamento de Deus e fazer o bem sempre que pudermos. Nenhum de nós sabe que trará o amanhã, por isso devemos aprender a aplicar imediatamente os princípios e ensinamentos (Tiago 4:13-17; 5:1-5).

Algumas reflexões para finalizar

Como vimos, o dinheiro pode ser usado tanto para fins certos como errados. O nosso desafio é aprender a priorizar e praticar os princípios financeiros que são agradáveis a Deus.

Embora seja sábio ter uma conta de poupança pessoal para se defender contra as incertezas do futuro (especialistas sugerem deixar separado o valor equivalente à renda de seis meses antes de investir em outros empreendimentos), isso não deve tornar-se obsessivamente o ponto focal de nossas vidas, nos levando a perder de vista a nossa importante responsabilidade financeira para com Deus e os necessitados.

Além disso, nunca devemos esquecer que é muito mais fácil entrar em dívidas do que sair delas. Ter uma dívida, especialmente quando os bens adquiridos depreciam-se a uma taxa de juros elevada, nos torna vulneráveis quando chegamos problemas. Pagar sempre, o máximo que for possível da dívida, como veremos, é uma maneira muito mais segura e sólida de se viver.

E o que dizer da compra da casa própria? Diferente da maioria das formas de endividamento, comprar uma casa é geralmente um bom investimento por causa de seus benefícios fiscais e tendência para manter ou mesmo aumentar o seu valor. Mas é um compromisso enorme e algo que cada família deve avaliar cuidadosamente com base em suas situações individuais.

Este ponto de vista da instrução bíblica sobre finanças ajudará a se alcançar conhecimento e equilíbrio para administrar sua renda de uma maneira que honre a Deus, beneficie a si próprio e a humanidade. (Para uma visão mais aprofundada acerca do ensino da Bíblia sobre a riqueza e as finanças, não se esqueça de solicitar sua cópia gratuita do livro *Controlando Suas Finanças*. Ele é grátis e pode pedir de qualquer de nossos endereços ou em nosso site portugues.ucg.org/estudos).

Uma fonte Eterna de Conselhos Financeiros

Uma das melhores e perenes fontes de aconselhamento e orientação financeira é o livro de Provérbios.

Embora devamos ler atentamente o livro todo para descobrir as suas muitas pérolas de sabedoria, a seguir, mostramos algumas dessas pepitas sobre finanças e riquezas.

Provérbios 6:1-5: Nunca se coloque em uma posição de responsável pelas obrigações financeiras de outros (ver também 11:15).

Provérbios 6:6-11: Não seja preguiçoso. Trabalhe enquanto você pode e poupe para o futuro. Não perca tempo ou dê desculpas (ver também 10:4-5; 13:4; 18:9; 20:4; 22:13; 24:30-34; 26:13-16).

Provérbios 8:18: Deus não quer que você seja pobre.

Provérbios 11:1: Deus odeia o engano e se alegra na honestidade (ver também 13:11; 20:10, 23).

Provérbios 11:4: Não há como tirar proveito das riquezas em tempos de calamidade, mas sim da justiça (ver também versículo 28).

Provérbios 11:14: Há segurança na busca de conselhos em várias fontes (ver também 13:18; 15:22).

Provérbios 11:24-26: Deus abençoa a pessoa generosa (ver também 25:21-22).

Provérbios 12:11: Faça do trabalho uma prioridade maior que o jogo (ver também 28:19).

Provérbios 15:16-17: É melhor se contentar com pouco, tendo temor a Deus e o amor da família, do que ter prosperidade com desarmonia, ódio e impiedade (ver também 16:8; 17:1; 19:1; 28:6).

Provérbios 15:27: Não seja ganancioso ou inclinado ao suborno.

Provérbios 16:16: Buscar o entendimento e a sabedoria divina é mais importante do que a obtenção de riquezas.

Provérbios 18:10-11: É melhor confiar no poder de Deus do que no dinheiro e nos bens materiais.

Provérbios 19:17: Deus vai recompensar e abençoar aqueles que demonstram respeito para com os pobres (ver também 28:27; 29:7).

Provérbios 20:17: Ser trapaceiro não compensa.

Provérbios 21:5: A diligência conduz à prosperidade e a precipitação à pobreza.

Provérbios 21:6: Conseguir riqueza mentindo leva à destruição.

Provérbios 21:17: Ser dissoluto e esbanjador impede que se obtenha adequados recursos financeiros (ver também o versículo 20).

Provérbios 22:1: Ter uma boa reputação e o favor dos demais é mais importante do que ter dinheiro.

Provérbios 22:4: As riquezas e a glória vêm através da humildade e do temor a Deus.

Provérbios 22:7: Aqueles que incorrerem em dívidas dão aos outros poder sobre eles—um aviso de que devemos considerar seriamente, especialmente quando se trata de financiar itens caros e pagar juros rotativos no cartão de crédito e outras dívidas.

Provérbios 23:4-5: Para o bem da sua família e para o seu bem-estar físico e espiritual, não se entregue tanto ao trabalho a ponto de negligenciar outras prioridades importantes na vida.

Provérbios 27:23-27: Embora a riqueza não seja para sempre, faça diligentemente as contas de seus bens e rendas para que você possa sabiamente distribuí-las para suprir as necessidades de sua família. Os princípios de orçamento e planejamento financeiro estão contidos nestes versículos (ver também o versículo 12).

Provérbios 28:8: Se a riqueza é adquirida por meio de taxas de juros exorbitantes e pela extorsão, ela acabará sendo dada àqueles que compadecem dos pobres.

Provérbios 28:20,22: Não se aventure em busca de riquezas. (Embora não esteja especificamente enunciado, este versículo adverte contra loterias e outros jogos de azar, bem como empreendimentos suspeitos, duvidosos e ilegais. Punição e pobreza, provavelmente, alcançarão aqueles que se envolvem com essas atividades).

Provérbios 28:24: Pague suas dívidas, especialmente aquelas que tem com seus pais.

Provérbios 30:8-9: Deseje e busque objetivos econômicos adequados e equilibrados. Evite extremos para que você nunca se esqueça de Deus por causa da aquisição de grande riqueza, nem para ser tentado a roubar por causa da extrema necessidade.

Chaves Para uma Vida Longa e Saudável

Os avanços da saúde na civilização ocidental da era moderna são demasiadamente surpreendentes. A expectativa de vida humana era cerca de 40 anos em 1870 e hoje aproxima-se de 80 anos. Nos países ocidentais, essa expectativa de vida pode ser quase duas vezes maior, do que a de 140 anos atrás.

Podemos creditar tudo isso aos tratamentos médicos sofisticados que muito colaboram para prolongar a vida e melhorar a saúde. A cirurgia geralmente proporciona um novo sopro de vida, corrigindo uma condição de risco de morte ou aumentando consideravelmente a qualidade de vida. Às vezes, algumas partes do corpo podem ser substituídas e novas drogas, quase sempre, debelam infecções.



Em grande parte do mundo os gastos com saúde são devido às tentativas de curar as doenças existentes. Mas se vamos uma vida ainda mais saudável e duradoura, então temos de nos concentrar mais na *prevenção*. Caso contrário, a velhice significará uma dedicação de mais

Há evidências sólidas da eficácia das práticas básicas de saúde na ampliação e melhoria da qualidade de vida.

tempo ao tratamento de doenças por causa do declínio geral da imunidade do corpo à medida que envelhecemos. Podemos compensar esta queda, praticando os princípios fundamentais de saúde em matéria de dieta, exercícios e como lidamos com as nossas ansiedades.

Há evidências sólidas da eficácia das práticas básicas de saúde na ampliação e melhoria da qualidade de vida. Note como alterações comportamentais têm tido impacto nas mortes por doenças do coração: “Um grande estudo mostra que a taxa de mortalidade por doença cardíaca vem caindo desde 1963 também constatou que as mudanças no estilo de vida em relação à dieta e ao hábito de fumar—em vez de novos tratamentos médicos—foram responsáveis por mais de metade do declínio” (*A Enciclopédia do*

Bem-Estar, 1991, pág. 1).

Vamos considerar sete princípios importantes para a saúde. Quando praticados o ajudarão a viver uma vida mais longa e saudável. Estes princípios são apoiados por extensa pesquisa na área de saúde e da Bíblia. Enquanto analisamos estes princípios, lembre-se que Deus quer que tenhamos uma vida produtiva, saudável e útil (João 10:10, 1 Timóteo 4:8).

1. Você é o que você come

Comer é uma de nossas atividades mais prazerosas, e Deus quis que fosse assim. Sua criação está repleta de uma maravilhosa variedade de alimentos saborosos, nutritivos e saudáveis. No entanto, o mesmo apetite que contribui para o prazer da vida pode, se usado imprópriamente, nos fazer mal. Benjamin Franklin havia observado que “devemos comer para viver e não viver para comer”. De todas as práticas de saúde e hábitos, a dieta é a área que muito pode nos ajudar.

Historicamente, os problemas alimentares da humanidade muitas vezes consistiam em geral da condição de desnutrição e fome por causa da pobreza. No mundo ocidental moderno, isso não é mais um grande problema. No entanto, um problema crescente é o aumento do consumo de *junk food* [comidas rápidas, pré-cozidas, enlatadas, etc., conhecidas como “comidas de plástico”] como uma parte regular de nossa dieta. Este é o resultado de comer fora de casa com mais frequência e servir-se em casa de alimentos prontos e embalados. No Brasil, “65,3% dos brasileiros costumam comer fora de seus domicílios” (Pesquisa da consultoria *Data Popular*, realizada no segundo trimestre de 2011).

Assim como no Brasil, muitos outros países estão seguindo o exemplo dos Estados Unidos em consumir excessivamente tais alimentos. Uso de alimentos prontos nos dá menos controle sobre o que comemos, e muitos desses alimentos são carregados de gordura e sal. Os hábitos alimentares com base nesses alimentos “pode trazer consigo doenças cardíacas, derrames e câncer, as chamadas doenças da afluência, que acompanham a adoção desse ‘estilo de vida ocidental’ de alto consumo de gordura e pobre em exercícios” (*Newsweek*, 1 de Junho de 1998).

Tais hábitos alimentares também causam problemas de sobrepeso. No Brasil “o problema do excesso de peso está em alta. Quase metade da população (48,1%) está acima do peso, uma alta em relação aos 42,7% registrados em 2006 . . . Já a percentagem de obesos alcançou 15% da população. Há cinco anos esse índice era de 11,4%” (*Ministério da Saúde do Brasil*, 18 de Abril de 2011).

Excesso de peso é um dos principais contribuintes para as condições de saúde graves. “Um estudo que durou dezesseis anos realizado em 115 mil enfermeiras, publicado em 14 de Setembro de 1995, edição do *The New England Journal of Medicine* (O Jornal de Medicina da Nova Inglaterra), concluiu que, mesmo o ganho moderado de peso—no mínimo oito quilos

—deixam as mulheres saudáveis com um risco maior para doenças cardíacas, problema cardiovascular e câncer” (Dr Steven Jonas e Dra Linda Konner, *Apenas Seu Peso*, 1997, pág. 18).

Os homens que estão acima do peso também correm risco. “Os homens que são trinta por cento acima do peso têm setenta por cento mais risco de desenvolverem doenças cardíacas coronárias do que aqueles que estão no seu peso recomendado” (*A Enciclopédia do Bem-Estar*, pág. 23). Pessoas acima do peso são também mais propensas a sofrer de hipertensão (pressão alta).

Dieta e câncer

De acordo com a *Sociedade Norte-americana Contra o Câncer*, cerca de um terço das 500 mil mortes por neoplasias malignas nos Estados Unidos a cada ano são devido a fatores dietéticos. Dietas ricas em gordura têm sido



associadas ao aumento de câncer do cólon, reto, próstata, endométrio e até de pulmão. O excessivo consumo de carne pode trazer a susceptibilidade ao câncer de cólon. “A doença é cerca de dez vezes mais comum em quem come carne nas sociedades industrializadas do que

Adotar uma dieta rica em frutas, verduras, cereais e feijão pode reduzir o risco de câncer. Estes alimentos são ricos em fibras e pobres em gordura.

naquelas onde as pessoas dependem de alimentos vegetais ricos em fibras para sobreviver” (Sherwin Nuland, *Como Vivemos*, 1997, pág. 132).

Adotar uma dieta rica em frutas, verduras, cereais e feijão pode reduzir o risco de câncer. Estes alimentos são ricos em fibras e pobres em gordura. Eles também contêm muitas vitaminas e minerais benéficos.

Alguns anos atrás, o *Instituto Nacional do Câncer* (National Cancer Institute - NCI) instituiu o programa “cinco a cada dia”. A ideia era exortar todos a comerem uma combinação de pelo menos cinco porções de frutas e verduras diariamente. O NCI acredita que se as pessoas fazem essa simples mudança em seus hábitos alimentares, o número de novos casos de câncer vai ser drasticamente reduzido.

As provas dos benefícios de comer muita fruta e legumes são incontestáveis. “Os cientistas divergem sobre muitos assuntos, mas todos concordam

que aumentar a ingestão de frutas e verduras pode ajudar a prevenir doenças cardíacas, câncer e outras doenças crônicas” (*Relatório do Bem-Estar da Universidade da Califórnia em Berkeley*, Fevereiro de 1995).

Uma alimentação saudável não tem de ser sem gosto. Observe a seguinte descrição de uma dieta equilibrada e saudável: “Legumes, frutas, grãos e verduras são os alimentos preferenciais, pois eles normalmente são pobres em gordura e ricos em carboidratos complexos, fibras dietéticas, vitaminas e minerais. Mas carnes, aves, peixes e laticínios também contêm muitos desses nutrientes. No entanto, Alguns desses alimentos são ricos em gordura, e assim devem ser consumidos com moderação. Mas não há razão para abandoná-las completamente” (Sheldon Margen, *A Enciclopédia do Bem-Estar, da Alimentação e da Nutrição*, 1992, pág. 9).

As práticas alimentares refletidas na Bíblia têm muito em comum com esta recomendação. “O alimento comum do hebreu médio em tempos bíblicos era pão, azeite-nas, óleo de manteiga e queijo dos seus rebanhos; frutas e verduras de suas hortas e jardins, e carne em raras ocasiões” (Fred Wight, *Hábitos e Costumes das Terras Bíblicas*, 1987, pág. 43).



O exercício não precisa ser excessivamente sobrecarregado para ser benéfico. Mesmo a atividade física moderada, como trabalhar no quintal ou jardim, promove a saúde e o bom estado físico.

O *Almanaque da Bíblia* faz uma observação semelhante. “Os produtos vegetais formam uma parte importante da dieta . . . Quando se preparava carnes, muitas vezes era com o propósito de servir a estrangeiros ou convidados de honra. Os grãos eram uma parte importante da dieta . . . Frutas e peixes era a parte preferida da dieta” (Packer, Tenney e White, editores, 1980, pág. 465).

A dieta dos tempos bíblicos era provavelmente um fator de longevidade. Em tempos de Davi, parece ter sido comum os adultos alcançarem os setenta anos de idade (Salmo 90:10). Muitos viveram muito mais tempo. A expectativa de vida da era moderna não chegou aos setenta anos até cerca do ano de 1955.

A Bíblia também entrega listas detalhadas de animais, aves e peixes que são adequados ou inadequados para o consumo humano (Levítico 11:1-30,

Deuteronômio 14:3-20). Estudos têm ligado vários problemas de saúde ao consumo de alguns desses itens proibidos. A opção de comer ou não alguns desses animais da lista é claramente uma questão de bom senso. (Para saber mais, não se esqueça de pedir sua cópia gratuita do nosso livro *O Que a Bíblia Ensina Sobre Carnes Limpas e Imundas?*)

2. Atividades físicas para sua saúde

“Os exercícios físicos têm alguma utilidade” (1 Timóteo 4:8, BLH). O apóstolo Paulo escreveu estas palavras há quase dois mil anos. Sua observação é consistentemente apoiada por pesquisas médicas e pela experiência moderna. Os resultados de um estudo com dez mil homens e três mil mulheres foram publicados no *Jornal da Associação Médica Norte-Americana* (The Journal of the American Medical Association). Assim declarou: “Há evidências sólidas de que pessoas fisicamente ativas vivem mais . . . A educação física ajudou a superar todas as causas de mortalidade, incluindo diabetes, câncer e doenças do coração” (doutor Kenneth Cooper, *É Melhor Acreditar*, 1995, pág. 211).

O Departamento de Saúde dos Estados Unidos divulgou um relatório afirmando que “a atividade física regular reduz o risco de desenvolver ou morrer de doença cardíaca coronária, diabetes tipo 2, hipertensão e câncer de cólon; reduz os sintomas de ansiedade e depressão; contribui para a desenvolvimento e manutenção de ossos saudáveis, músculos e articulações e ajuda a controlar o peso” (*Relatório Semanal Sobre a Morbidade e a Mortalidade* [Morbidity and Mortality Weekly Report], 12 de Julho de 1996, pág. 591).

O exercício não precisa ser excessivamente sobrecarregado para ser benéfico. Mesmo a atividade física moderada, como trabalhar no quintal ou jardim, promove a saúde e o bom estado físico.

Até a era moderna a maioria das pessoas faziam exercícios como parte de sua rotina normal. E grande parte das ocupações envolviam considerável atividade física. Geralmente, as famílias cultivavam sua própria comida. Em comparação, quase todos os empregos de hoje não envolvem muito exercício físico, ademais compramos a maioria de nossos alimentos no supermercado.

Entre 1985 e 1990 os Estados Unidos sofreram um declínio de quinze por cento entre pessoas com vinte e tantos anos de idade que faziam exercícios. A queda entre os outros grupos etários foi cerca de metade disso (*Carta do Bem-Estar*, Julho de 1995). “Um em cada quatro norte-americanos admite ser completamente sedentário, e outros quarenta por cento raramente se exercita” (*O Economista* [The Economist], 20 de Dezembro de 1997).

Dado o ritmo frenético e a estrutura da vida moderna, é difícil realizar exercício suficiente sem um programa regular. Quanto mais cedo a pessoa iniciar um programa regular de exercícios, melhor, mas nunca é tarde demais. Um estudo recente confirma que “parte das perdas funcionais que

se apresenta entre as idades de trinta e setenta é . . . atribuída à falta de exercício” (*Carta do Bem-Estar*, Maio de 1995). Uma das causas desse desgaste, à medida que envelhecemos, é a diminuição da eficiência do coração e dos pulmões. Começar desde cedo um programa de exercício moderado irá ajudar a retardar ou mesmo reverter esse desgaste.

Há muitas maneiras de se fazer exercícios saudáveis. Correr, pedalar, nadar e exercitar-se em academias ou em casa mesmo, usando os já conhecidos equipamentos para exercícios físicos. Embora haja certos custos em tudo isso, exercitar-se não precisa necessariamente ser dispendioso.

Econômico e conveniente

Provavelmente a maneira menos dispendiosa e mais conveniente que muitas pessoas se utilizam para fazer exercícios é a caminhada. A despesa primária é um bom calçado. O passeio ao ar livre ajuda a função cardiovascular, aumenta a flexibilidade e leva a uma vida mais longa. “Um longo estudo realizado por milhares de ex-alunos de Harvard, sugeriu que um regime de caminhada (uma média de nove quilômetros por semana) pode prolongar significativamente a vida” (*A Enciclopédia de Bem-Estar*, pág. 252).

Para os idosos e aqueles que sofrem de doenças parcialmente debilitantes, até mesmo andando devagar se beneficiam. Há também algumas indicações de que, porque a caminhada é um exercício de sustentação do peso, pode ajudar a prevenir osteoporose em mulheres pós-menopáusicas.

Um benefício adicional ao exercício—especialmente se combinado com uma melhor alimentação—é a perda de peso. Mas mesmo se você não perder peso significativamente, não deixe de se exercitar. Pois, é provável que você esteja substituindo a gordura por músculo, que é mais pesado que a gordura. E, em alguns casos, a tendência de uma pessoa ser mais pesada do que é considerado normal pode ser uma questão de genética. Estas pessoas ainda se beneficiam de um programa de exercícios físicos regulares.

“A pesquisa atual apoia o senso de que, mesmo se permanecer acima do peso, a atividade física pode ajudar a pessoa a viver mais tempo. Em um estudo feito no Instituto Cooper de Pesquisa Aeróbica, em Dallas, em mais de vinte e cinco mil homens obesos foi realizado um exame de saúde, que incluía um teste de esteira e uma avaliação de gordura corporal. Oito anos depois, eles foram novamente avaliados, e nos homens que praticavam muita ou alguma atividade física teve uma taxa de mortalidade 70% menor do que os homens sedentários . . . As taxas de mortalidade, concluiu-se, foram mais influenciadas pelos níveis de suas atividades físicas do que pelo peso deles” (Jonas e Konner, pág. 41).

3. Tempo para recarregar

Dormir o suficiente é essencial para uma boa saúde. A perda de sono continua pode trazer muitos problemas. Experiências em laboratório com

ratos e cães demonstraram que os animais morreriam se deixassem de dormir por muito tempo. Embora, em curto prazo, possamos suportar a perda de sono, sem efeitos colaterais graves, a privação do sono extensa ou prolongada traz dificuldades físicas, mentais e psicológicas.

A frequente perda de sono é um fenômeno relativamente recente. No final do século dezenove Thomas Edison inventou a lâmpada elétrica, o que nos permitiu praticamente transformar a noite em dia e aumentar o nosso potencial de horas produtivas. Porém, a sua invenção maravilhosa trouxe consequências positivas e negativas. Muitas pessoas veem o sono como um tempo perdido e improdutivo. “Segundo algumas estimativas, estamos dormindo menos de uma hora e meia por noite em comparação com o que dormíamos na virada do século” (*Newsweek*, 12 de Janeiro de 1998).

Um indicador de que muitos lutam com o sono é que em 1977 havia três clínicas de sono certificadas nos Estados Unidos e em 1997 o número



havia aumentado para 337. A perda de sono pode ser desastrosa. O derramamento de óleo do navio Exxon Valdez, a explosão de Chernobyl, o acidente na usina nuclear de Three Mile Island e o desastre do ônibus espacial *Challenger* todos foram, em parte, culpa da sonolên-

Os cientistas ainda estão quebrando a cabeça para descobrir por que o sono é necessário. Quando dormimos, nosso corpo libera um hormônio de crescimento que alguns pesquisadores acreditam que seja usado para renovar o desgaste do tecido.

cia das pessoas encarregadas. O Departamento de Transportes dos Estados Unidos estima que motoristas sonolentos tenham causado mais de cem mil acidentes por ano, resultando em pelo menos 1500 mortes. Um motorista sonolento vai cometer erros de julgamento e outro que dorme ao volante é uma ameaça para si mesmo e todos os outros ao seu redor.

A perda de sono crônica reduz a resistência do corpo à infecção. Estudos têm demonstrado que, em geral, quando pessoas saudáveis deixam de dormir seus corpos produzem menos células para combater a infecção. “Experimentos com voluntários têm constatado que dois ou três dias de privação de sono produzem reduções significativas em vários aspectos da função imunológica” (Doutor Paul Martin, *A Mente Cura*, 1997, pág. 70).

A dificuldade em adormecer ou permanecer dormindo é chamada de

insônia. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), no Brasil 40% da população têm insônia. E uma pesquisa recente realizada pela Sociedade Brasileira do Sono com 43 mil habitantes de grandes capitais revela que 53% deles não dormem o quanto gostariam e 43% já acordam cansados, pois não conseguem atingir a fase do sono reparador.

Várias práticas simples estão disponíveis através das quais podemos aumentar a nossa capacidade de alcançar um sono reparador. O exercício físico regular é um deles. Muitas ocupações sedentárias produzem grande tensão mental. O exercício físico ajuda a gastar essa tensão reprimida, provocando a fadiga natural que prepara o corpo para o sono.

É melhor, no entanto, abster-se de exercício extenuante quando estiver prestes a ir se deitar. Limitar o consumo de estimulantes também ajuda a ter um sono melhor. Isto inclui a redução ou total abstenção de caféina perto do fim do dia. O tabaco é um problema porque a nicotina é um estimulante que acelera o processo metabólico. Os fumantes pesados têm o sono mais leve e menos reparador (The Wellness Encyclopedia [A enciclopédia do bem-estar], pág. 422).

Se a pessoa trabalhar até tarde da noite e depois ir para a cama esperando conseguir dormir, ela pode se frustrar. O aconselhável é tentar deixar o trabalho ou a atividade mental intensa cerca de uma hora antes de ir dormir e fazer algo relaxante. Outros hábitos úteis incluem manter horários regulares para deitar-se e levantar-se. Um banho morno antes de dormir também pode ajudar a induzir o sono.

Os cientistas ainda estão quebrando a cabeça para descobrir por que o sono é necessário. Quando dormimos, nosso corpo libera um hormônio de crescimento que alguns pesquisadores acreditam que seja usado para renovar o desgaste do tecido.

Dormir ajuda a restaurar nossos corpos e mentes. Para se sentir bem e trabalhar de forma eficiente, devemos dormir o suficiente. Sem isso perdemos a nossa capacidade de nos concentrar e tomar decisões complexas. Não roube o sono de si mesmo, mas dê o descanso necessário para seu corpo e mente.

4. Tome cuidado para evitar lesões

A maioria dos riscos à saúde que encontramos tem um efeito gradual sobre nós. Os acidentes são uma exceção. É possível ser diligente e consciente ao cuidar de seu corpo, mas se você descuidar-se a sua saúde pode sofrer danos irreparáveis em uma fração de segundo em um único acidente trágico.

Dirigir ou andar de carro pode ser algo muito perigoso para a maioria das pessoas. Milhões de pessoas são feridas e dezenas de milhares morrem a cada ano. Segundo o DENATRAN, em 2005 mais de 50 mil pessoas morreram e 500 mil ficaram feridas em acidentes de trânsito no Brasil.

A maioria dos acidentes poderia ser evitada com cautela e hábitos cor-

retos ao volante. “Se você é um típico motorista de baixo risco, você tem mil vezes menos chances de morrer em um acidente de trânsito do que um motorista de alto risco” (*Carta do Bem-Estar*, Abril de 1990).

O cinto de segurança e airbags salvam muitas pessoas de lesão grave e perda da vida. E poderia salvar muito mais se todos usassem cinto de segurança. No Brasil, “95 por cento dos usuários de carro afirmam usar cinto de segurança” (GFK- Empresa de pesquisa de mercado, dezembro de 2011). “Países como Austrália, Canadá e alguns países europeus têm taxas de utilização do cinto de mais de 90 por cento” (*Portland Oregonian*, 19 de Novembro, 1998).

Nos Estados Unidos “motoristas que são menos propensos a usar cintos de segurança são realmente os que mais precisam deles, pois eles tendem a ser do sexo masculino e ter menos de 35 anos . . . e causam mais acidentes e cometem mais infrações de trânsito” (*Carta do Bem-Estar*, Agosto de 1995).

Quando os adultos não usam cintos de segurança, também colocam as crianças em risco. Muitos adultos descuidados não sabem orientar adequadamente as crianças sob seus cuidados. As crianças, seguindo o exemplo de seus pais, também deixam de usar cintos de segurança. Como resultado, das 2087 crianças que morreram em acidentes de trânsito nos Estados Unidos em 1997, “seis em cada dez não estavam usando cinto de segurança ou assento infantil. O mesmo acontece para as mais de cem mil crianças que sofreram lesões e agora precisam de tratamento médico” (*Portland Oregonian*, 19 de Novembro, 1998).

Apesar de as lesões geralmente não serem tão graves, mais pessoas são feridas em casa do que em acidentes de trânsito nos Estados Unidos. “Acidentes domésticos ferem mais pessoas anualmente do que acidentes de trânsito e de trabalho juntos” (*Parade*, 15 de Fevereiro, 1998). Estima-se que 90 por cento desses acidentes poderiam ser evitados. As principais fontes de acidentes domésticos são as máquinas de cortar grama e quedas, principalmente de escadas.

Particularmente, as crianças são propensas a acidentes. As causas mais comuns de lesão infantil ao redor da casa são intoxicações, afogamentos, quedas, tiros acidentais, incêndios e queimaduras. Os pais devem entender que a principal causa de afogamento de crianças com menos de um ano de idade consiste no uso de baldes, banheiras e vasos sanitários.

Acidentes com brinquedos são comuns. Muitas crianças vão para nos ambulatórios de emergência a cada ano depois de ser feridas praticando esportes, o que as expõe a maiores oportunidades de acidentes. As crianças menores, que não desenvolveram um bom controle muscular, são suscetíveis a lesões ao andar de bicicleta, especialmente se não usam capacete. A maioria dos acidentes com ciclistas “envolve lesão na cabeça, e três de cada quatro ciclistas morrem em acidentes por esse tipo de ferimentos” (*Enciclopédia de Bem-Estar*, pág. 124).

As crianças pequenas precisam de supervisão rigorosa para evitar lesões,

mas é impossível supervisioná-las a cada minuto. A melhor proteção em longo prazo que se pode dar às crianças é incutir nelas hábitos de segurança à medida que crescem.

Um programa completo de cuidados pessoais de saúde também deve incluir proteção contra danos acidentais. As pessoas sábias são receosas quanto aos perigos, enquanto as descuidadas ficam apuros. “O prudente percebe o perigo e busca refúgio; o inexperiente segue adiante e sofre as consequências” (Provérbios 22:3, NVI).

5. Substâncias perigosas

Está fora do âmbito da presente publicação tratar de drogas ilegais. Geralmente, as substâncias ilegais são assim declaradas por causa de seus óbvios efeitos destrutivos na sociedade. Qualquer pessoa que esteja



usando uma substância ilegal deve parar imediatamente, entrando em um programa de tratamento, caso necessário.

Apesar de legal, e um dos produtos agrícolas mais rentáveis, o tabaco, provavelmente, causa mais danos para a saúde de seus usuários do que qualquer outra

O número de mortes prematuras por uso do tabaco é surpreendente em comparação com outras causas de morte do mesmo tipo.

substância. “A proliferação global de cigarros leva a uma estimativa de três milhões de mortes por ano . . . Em 2020, o número estimado pela Organização Mundial de Saúde pode chegar a dez milhões por ano” (Carl Sagan, *Bilhões e Bilhões*, 1997, pág. 205).

O número de mortes prematuras por uso do tabaco é surpreendente em comparação com outras causas de morte do mesmo tipo. “Ao se tomar uma amostra aleatória de mil homens jovens que fumam; com base em dados atuariais é possível prever, com segurança, que um desses jovens será eventualmente assassinado, seis morrerão nas estradas e 250 morrerão prematuramente pelos efeitos do fumo” (Martin, pág. 59).

O tabaco é uma substância mortal. Sua fumaça “contém mais de quatro mil produtos químicos, incluindo resquícios de venenos conhecidos, como arsênico, cianureto e formaldeído. Há 43 produtos químicos reconhecidamente cancerígenos (que causam câncer), no fumo do tabaco”

(*Livro Saúde da Família da Clínica Mayo*, 1996, pág. 317).

Os usuários de tabaco têm a susceptibilidade a numerosas doenças aumentada, inclusive uma variedade de cânceres, doenças cardiovasculares, disfunção sexual e doenças pulmonares, como enfisema. “A cada ano o tabagismo mata mais de quatrocentos mil norte-americanos, maior que o número dos que morreram em batalha na Segunda Guerra Mundial e na guerra do Vietnã” (ibidem, pág. 316). “Cerca de 25 milhões de brasileiros são fumantes. Segundo dados atuais, duzentas mil pessoas no país morrem por ano em decorrência do cigarro” (Instituto Nacional de Câncer Mayo).

Fumar não apenas reduz o tempo de vida como também seus efeitos prejudiciais, muitas vezes, privam os fumantes da oportunidade de viver ao máximo uma vida ativa. Isso é irônico, porque a propaganda de cigarro geralmente associa o tabagismo a excitantes atividades ao ar livre. Os fumantes são mostrados praticando esqui, fazendo caminhadas, nadando, jogando bola e outras atividades. A verdade é que o uso contínuo do tabaco causa danos ao coração e aos pulmões, eventualmente reduzindo atividades do fumante e causando envelhecimento precoce.

O corpo do fumante também fica com a aparência mais velha, especialmente no rosto. “Em comparação aos não fumantes, os fumantes são mais propensos a parecer, pelo menos, cinco anos mais velho que sua idade declarada” (*Carta do Bem-Estar*, Abril de 1994). O termo “cara de fumante” foi inventado há alguns anos para se referir a certas características físicas que acompanham a quem fuma. Entre elas estão o aumento de rugas, descoloração facial, dentes manchados e uma tendência à magreza. Tudo isso faz os fumantes parecerem mais velhos.

“O câncer de pulmão é uma doença que atinge mais os homens, porque grande parte dos fumantes é do sexo masculino, em comparação com as mulheres. O percentual de adultos norte-americanos do sexo masculino que fumam diminuiu da metade em 1965 para menos de um terço hoje” (*Livro de Saúde da Família da Clínica Mayo*, pág. 316). Embora esta seja uma boa notícia, ela acaba ofuscada pelo fato de que agora as mulheres fumam quase tanto quanto os homens. Como resultado mais mulheres norte-americanas morrem de câncer de pulmão do que de câncer de mama. “Os fumantes têm dez vezes mais probabilidades de morrer de câncer de pulmão do que os não fumantes” (ibidem., pág. 318). No Brasil, de “2006 a 2010, a proporção de fumantes acima dos 18 anos caiu de 16,2% para 15,1%. O índice representa uma redução expressiva em relação a 1989, quando uma pesquisa apontou 34,8% de adultos fumantes no Brasil” (*Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – Vigil*, 18 de Abril de 2011). “Na população masculina, o percentual caiu de 20,2% para 17,9%, entre 2006 e 2010. Na feminina, o índice apresenta-se estável no período, em 12,7%” (ibidem).

Uma tendência semelhante está ocorrendo na Grã-Bretanha. “O câncer de pulmão cai drasticamente entre os homens por mais de duas décadas

seguintes, mas tem dobrado entre as mulheres. Isso pode ser porque as mulheres começaram a fumar em grande escala cerca de vinte a trinta anos depois dos homens, que estão desistindo de fumar mais rapidamente” (*Correio Diário [Daily Mail]*, 25 de junho de 1997).

Fumar aumenta enormemente o fator de risco para inúmeros cânceres, incluindo rins e bexiga. O professor Richard Peto da Universidade de Oxford, na Inglaterra, que passou sua vida investigando as causas do câncer, diz: “Os fumantes inalam substâncias cancerígenas, que se espalham através de seu corpo. O corpo todo é banhado por solventes cancerígenos, e acabam tendo a urina cancerígena. Isso afeta o rim e a bexiga” (*Revista do Sunday Times*, 1 de junho de 1997). O tabagismo entre os jovens é uma questão de grande preocupação na Grã-Bretanha. “Uma incrível percentagem de 43% dos rapazes e 42% das mulheres jovens estão fumando aos vinte anos de idade” (O jornal diário *The Mirror*, 15 de dezembro de 1998).

Reduzir ou eliminar o uso do tabaco é a única forma comprovada de reduzir os riscos do tabagismo na saúde. Se você é um fumante, você deve parar. Aqueles que não fumam nunca devem começar. Fumar é uma aposta perdida, e você não é o único que vai sofrer por esse hábito. O tabagismo passivo coloca os outros em risco e aumenta a chance de doenças respiratórias em crianças que estão expostas.

Alguns pensam que é melhor mudar para charutos, cachimbos, rapé, fumo de corda ou fumo para mascar. Embora estes produtos possam ter quantidades reduzidas de toxinas e carcinógenos ao entrar no corpo através do uso do tabaco, isso não elimina os riscos à saúde. Em qualquer forma e quantidade o uso do tabaco é, sem dúvida, prejudicial a nossos corpos.

“Uma boa notícia relacionada ao uso do tabaco é que quando a pessoa abandona esse hábito o corpo vai começar a se recuperar. Por exemplo, até mesmo fumantes de longa data podem reduzir o risco de derrame ao mesmo nível dos não fumantes dentro de cinco anos” (*Carta do Bem-Estar*, setembro de 1988). Ao final de cinco anos o risco de ataque cardíaco será quase o mesmo que a dos não fumantes ao longo da vida. “Durante vários anos o risco de inúmeros tipos de câncer diminui significativamente à medida que seu corpo lentamente repara o dano causado pelo fumo” (*Livro de Saúde da Família da Clínica Mayo*, pág. 324).

Do ponto de vista bíblico, o tabagismo é errado porque Deus nos diz que devemos não infligir dano aos corpos que Ele nos deu. Assim nos diz: “Glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo” (1 Coríntios 6:20, NVI). E prejudicar nossos corpos, submetendo-os aos efeitos nocivos do tabaco viola esta ordem.

Deus também nos diz, no primeiro dos Dez Mandamentos, que não devemos ter outros deuses diante dEle (Êxodo 20:3). Não devemos deixar nada prejudicar essa relação entre nós e Ele. Quando nos permitimos ficar dependentes do tabaco (ou qualquer outra substância), nos tornamos escravidão

vos (Romanos 6:16) a um hábito prejudicial, perdulário e destrutivo que nos impede de servi-Lo de todo coração (Mateus 4:10).

O uso e abuso do álcool

Ao contrário do fumo, o álcool não é um perigo para a saúde se consumido com moderação. Estudos têm demonstrado que o consumo moderado de álcool pode ser benéfico, para as artérias do coração, em particular. No entanto, beber excessivamente danifica os músculos das paredes do coração. Alguns pesquisadores, talvez por causa da tendência de muitos beberem demais, questionam se o benefício do seu uso moderado compensa os riscos.

Algumas pessoas não deveriam beber nada. A maioria dos programas de tratamento alcoólico recomenda que aqueles que se tornaram viciados devem praticar a abstinência total. O Departamento de Saúde dos Estados Unidos também tem aconselhado a abstenção para todas as mulheres grávidas ou que estão considerando a gravidez.

Numa pesquisa do Instituto Gallup, nos Estados Unidos, em 1998, um percentual de 77% dos entrevistados responderam que bebiam álcool moderadamente. Infelizmente, muitos acabavam abusando do álcool. “O álcool é a terceira maior causa de mortes nos Estados Unidos, ficando atrás das doenças cardíacas e do câncer. Se o número de mortes e diagnósticos de óbitos relacionados ao uso de álcool fosse incluído nas estatísticas, o alcoolismo seria reconhecido como a causa número um de mortes em nossa nação” (pág. 326).

Na Grã-Bretanha há um problema crescente com o abuso de álcool. “Em comparação com 1950 . . . o consumo médio anual de álcool mais que dobrou e por isso o alcoolismo tem de ser debatido. Beber em excesso agora é a norma, não a exceção” (*O Expresso*, 13 de Julho 1998). “Estima-se que uma em cada vinte pessoas é alcoólatra” (ibidem, 21 de Março de 1997).

O abuso do álcool pode danificar o cérebro, o sistema nervoso, o fígado, o pâncreas e o sistema cardiovascular. O consumo excessivo de álcool também está associado ao câncer. “Depois da doença cardiovascular, o câncer é a segunda causa principal de morte entre os alcoólatras” (*Livro de Saúde da Família da Clínica Mayo*, pág. 329).

A Bíblia não proíbe o uso de bebidas alcoólicas. Ela mostra o vinho como uma fonte de prazer (Salmo 104:15; Eclesiastes 9:7) e registra os seus benefícios quando utilizados de forma adequada (1 Timóteo 5:23). O vinho era comumente servido em casamentos na cultura bíblica, e quando Jesus estava presente em um casamento Ele milagrosamente repôs o estoque de vinho que havia acabado (João 2:1-10).

No entanto, a Bíblia nos dá fortes advertências sobre o abuso de álcool (Provérbios 20:1; 23:1, Efésios 5:18). Nenhum bêbado será permitido no Reino de Deus (1 Coríntios 6:10). O abuso de álcool é uma ameaça à sua saúde física e espiritual.

6. O poder de uma perspectiva positiva

A ideia de que pensamentos e emoções positivas ajudam a melhorar a saúde física e as negativas tendem a prejudicá-la era um princípio da sabedoria popular aceito por muito tempo. No entanto, o conceito caiu em desuso após a pesquisa científica, no século dezenove, ter estabelecido uma ligação clara entre agentes microbianos e doenças infecciosas. A ideia de que o nosso estado de espírito pode afetar a saúde corporal foi mais ou menos descartada. Nas últimas décadas, no entanto, alguns pesquisadores da comunidade médica têm revisto e trazido de volta esse tema de sabedoria antiga.

Os pesquisadores médicos na década de cinquenta perceberam que muitos pacientes cardíacos compartilhavam traços de personalidade. Em particular, eles tinham a tendência de serem competitivos, irritadiços e sempre apressados. Os pesquisadores, a partir dessas observações, cunharam o termo “personalidade tipo A”.

Então, observou-se que aqueles que possuem este tipo de personalidade eram propensos à doença coronariana. Mais tarde, as pesquisas resultaram em um refinamento da teoria tipo A. “Os estudos atuais . . . sugerem que certos componentes tóxicos da personalidade tipo A, como hostilidade e cinismo, são os verdadeiros fatores de risco para doenças do coração, em vez do tipo mais geral do comportamento tendente à competitividade e a pressa” (*Newsweek*, 17 de Fevereiro de 1997).

Estudos realizados nos últimos anos produziram evidências de que as emoções negativas, em geral, muitas vezes afetam não apenas o coração, mas também muitos outros aspectos da saúde física. O estresse e as emoções negativas, como ansiedade e depressão, podem influenciar a nossa saúde, aumentando a nossa susceptibilidade às pequenas doenças, como resfriados, e às maiores, como o câncer.

Observe o que diz o periódico *Observador de Harvard da Saúde do Homem* (*Harvard Men's Health Watch*): “Mais de uma dúzia de pesquisas têm buscado saber se o estresse aumenta a suscetibilidade ao resfriado comum e todas concluíram que sim” (Janeiro de 1999).

Evidências sólidas apontam para os fatores emocionais que influenciam a vulnerabilidade ao câncer, bem como a capacidade de recuperar-se. Os pesquisadores identificaram o que acreditam ser uma personalidade propensa ao câncer, a do tipo C. “Há . . . um razoável consenso de que certas características são os principais componentes do tipo C” (Martin, pág. 223).

Os componentes identificados incluem a atitude de guardar as emoções —especialmente raiva, a incapacidade de perdoar e uma perspectiva de falta de esperança na vida. Deus criou nossos corpos com um maravilhoso sistema imunológico que luta constantemente contra a invasão de agentes bacterianos e virais, bem como contra células cancerígenas produzidas em nossos corpos. O estresse e as emoções negativas parecem inibir a capacidade do sistema imunológico do organismo

de responder a essas ameaças, tornando-o mais vulnerável às doenças.

As emoções positivas ajudam a saúde

Se as emoções negativas impedem a imunidade do organismo, podemos esperar que as emoções positivas lhe dessem mais capacidade? Sim, podemos! Cerca de três mil anos atrás, Deus inspirou que esta observação fosse registrada para nós: “O coração alegre serve de bom remédio, mas o espírito abatido virá a secar os ossos” (Provérbios 17:22).

A verdade destas palavras é confirmada por muitos estudos científicos. As emoções positivas auxiliam na prevenção de doenças e, caso se adoça, elas podem ajudar a acelerar a recuperação. “Os cientistas têm investigado essa noção e encontraram evidências convincentes para sugerir que o ambiente social e a atitude mental podem alterar as nossas chances de sobreviver ao câncer” (Martin, pág. 230).

Alguns pesquisadores em um estudo da Universidade de Londres avaliaram a resposta psicológica das mulheres ao câncer de mama. Um estudo avaliativo, depois de cinco anos, confirmou que aquelas que apresentaram uma resposta inicial de combate eram mais propensas a sobreviver. Outro estudo das mesmas mulheres realizado quinze anos mais tarde, revelou que “aquelas que tinham inicialmente demonstrado um espírito de luta ou negação continuaram a manter-se melhor: 45 por cento delas ainda estavam vivas e livres do câncer, contra 17 por cento das mulheres que reagiram inicialmente com uma aceitação impassível e impotente ou com uma preocupação ansiosa” (ibidem).

O efeito do estresse mental sobre a saúde parece ser ilustrado no desenvolvimento da ex-União Soviética nos últimos anos. “Entre 1990 e 1994 . . . a expectativa de vida para homens e mulheres russas diminuiu drasticamente de 63,8 e 74,4 anos para 57,7 e 71,2 anos, respectivamente”. As autoridades citam muitos fatores, incluindo a “instabilidade social e econômica, as altas taxas de tabagismo e consumo alcoólico, a má alimentação [e] a depressão” (*Jornal da Associação Médica Norte-Americana* (*The Journal of the American Medical Association*), 11 de Março de 1998).

Muitas vezes uma resposta de combate a doenças é referida como a vontade de viver. Esta vontade pode ser reforçada por uma série de fatores. Uma das chaves é crer e estar comprometido com uma causa na vida. “Uma série de estudos científicos recentes, estabeleceu que o fato de ter profundas convicções e valores pessoais pode fazer maravilhas em quase todos os aspectos de sua saúde física e bem-estar emocional” (Cooper, págs.3-4). A fé no Deus Criador e o conhecimento de Seu objetivo dá uma forte razão para viver e um impulso em nossa saúde física e mental.

A capacidade de lidar com o estresse e manter uma perspectiva mental saudável são elementos essenciais de uma boa saúde. Como Provérbios 18:14 nos diz: “O espírito do homem aliviará a sua enfermidade, mas ao espírito abatido, quem o levantará?”

7. Gente que precisa de gente

Há muitos milhares de anos, Deus inspirou que se registrasse uma escritura que diz: “Não é bom que o homem esteja só” (Gênesis 2:18). A experiência mostra que isso é verdade. Somos seres sociais e precisamos ter conexão com os outros. A maioria concorda que precisamos de pessoas nos apoiando emocionalmente e psicologicamente, mas pesquisas recentes mostram que ter um bom relacionamento com os outros também é importante para o nosso bem-estar físico. “Mais de vinte anos de valorosas pesquisas científicas têm acumulado evidências esmagadoras de que ter relacionamentos fortes e de apoio é bom para sua saúde física e mental” (Martin, pág. 151).

O isolamento social, por outro lado, pode ser um fator de risco significativo para problemas de saúde. “O seu impacto sobre a saúde e a mortalidade



é comparável ao da pressão arterial alta, a obesidade e falta de exercício. A pesquisa sugere que fatores sociais podem ter impactos na saúde tanto quanto o tabagismo . . . Um estudo de seis anos com 17.433 homens e mulheres suecos descobriu que aqueles que tiveram o menor número

Pesquisas recentes mostram que ter um bom relacionamento com os outros também é importante para o nosso bem-estar físico.

de interações sociais e menos relações sociais tiveram uma taxa de mortalidade cinquenta por cento maiores do que aqueles com intensa vida social” (ibidem, págs.158-159).

É triste saber que a tendência da sociedade, muitas vezes, é afastar e não juntar as pessoas. Pouca atenção é dada à importância das relações—ou ao que a Bíblia chama de amor—na busca da boa saúde. Muitos pais que têm cuidado com carinho de uma criança doente acreditam numa conexão entre a saúde e o amor.

Há muitas maneiras em que podemos aplicar o princípio da saúde. Um deles é melhorar as nossas relações pessoais para aprender a amar mais plenamente no casamento, na educação dos filhos e nas amizades. Outra maneira é conviver mais com seus vizinhos. Ser um voluntário e servir aos outros é comprovadamente uma forma de trazer benefícios a si mesmo, bem como àqueles a quem você está ajudando.

Servir a Deus através do engajamento na igreja pode proporcionar benefícios à saúde. Um estudo do *Departamento de Medicina da Universidade do Texas* examinou a relação entre a mortalidade e o envolvimento em atividades sociais ou religiosas entre os pacientes que haviam realizado cirurgia de coração. “Aqueles que não participavam em nenhum grupo regularmente nem buscaram força e conforto em sua religião tinham sete vezes mais probabilidades de morrer seis meses após a cirurgia” (Dr Dean Ornish, Amor & Sobrevivência, 1997, pág. 51). O alimento dos relacionamentos, tanto com Deus quanto com nossos semelhantes, é um princípio de saúde comprovado.

Assumir a responsabilidade pessoal de sua saúde

As pessoas saudáveis usufruem de uma das maiores bênçãos da vida. Aqueles que gozavam de boa saúde e a perderam sabem, por experiência própria e dolorosa, que tinham perdido um dos maiores tesouros da vida. No entanto, aqueles que experimentaram um declínio na saúde, muitas vezes, podem recuperar uma porção significativa de seu bem-estar através da aplicação dos princípios enunciados no presente capítulo. E aquelas pessoas que ainda têm boa saúde podem fazer muito para preservá-la e viver corretamente.

Para elevar ao máximo o nosso potencial para viver muito e bem é preciso se habituar a viver segundo os princípios de saúde comprovados. Esta é a vontade de Deus: “Amado, oro para que você tenha boa saúde e tudo lhe corra bem, assim como vai bem a sua alma” (3 João 2, NVI).

A Vida Tem Significado e Propósito Nobre?

É um paradoxo da nossa era moderna, que, embora tenhamos mais conhecimento e bens materiais do que em qualquer outra época na história, nos falta um sentido de propósito na vida. Há uma tortuosa fome do significado da vida que permeia nosso mundo.

O historiador e autor de Harvard, Oscar Handlin, descreve essa falta de sentido e significado: “A certa altura, na metade do século XX, os europeus e norte-americanos descobriram que tinham perdido todo o senso de direção . . . Vagando no escuro e tropeçando cegamente, homens e mulheres de todas as sociedades ocidentais, esforçaram-se inutilmente para vislumbrar marcos reconhecíveis” (“O Caminho Não Marcado”, revista *Acadêmico Norte-americano* [*American Scholar*], Verão de 1996, pág. 335).

O fato de nos encontramos tropeçando no caminho da incerteza é irônico. Nossos meandros sem sentido no deserto espiritual ocorrem num momento em que a humanidade tem feito muitas conquistas impressionantes. No geral, a qualidade de vida tem melhorado. A expectativa de vida tem aumentado em quase toda parte. A parcela da população do mundo governada pelos punhos de déspotas está diminuindo. Embora longe de ser erradicada, a maldição da pobreza agora projeta uma sombra menor.

No entanto, a humanidade está perturbada. Nós somos flagelados com uma sensação de desânimo e de andar à deriva. Os conselheiros Muriel James e John James descrevem-na desta maneira: “Uma fome universal impregna o mundo. É a fome para obter mais da vida . . . para ser mais envolvido e para encontrar mais significado” (*Paixão pela Vida*, 1991, pág. 7).

Um dos motivos da fome das pessoas é que elas não têm um transcendente senso de propósito. Elas não têm o entendimento de que Deus está envolvido com a humanidade e que Ele tem um plano para nós. Para estarem em paz, os seres humanos devem entender o que Deus tem em mente para eles.

No passado, o homem ocidental tinha a “certeza de que a história avançava de forma linear a partir de um início a um término”. A maioria das pessoas estava convicta de que “ninguém caminhava sem rumo e que a vida não era um desperdício” (Handlin, págs.336 -337).

A criação e a vida tinham um significado explícito. A sociedade se sentia confortável pela garantia de Jesus Cristo de que “até mesmo os cabelos da vossa cabeça estão todos contados” (Mateus 10:30). Eles estavam atentos ao que Jesus disse sobre Deus estar ciente dos mais ínfimos detalhes de Sua criação, até aos pequenos pássaros: “Nenhum deles cairá em terra sem a vontade de vosso Pai” (versículo 29).

A base está abalada

O que aconteceu que abalou tanto o sentimento do homem em relação a garantia de Deus? No século dezenove, em uma das grandes mudanças espirituais e intelectuais da história, os estudiosos começaram a ver com ceticismo as palavras de Cristo e da Bíblia. “Para os homens e mulheres racionais, a Bíblia não era mais uma fonte inquestionável de autoridade religiosa, pois ela havia se tornado um tipo de evidência . . . que precisava ser defendida” (James Turner, *Sem Deus, Sem Credo*, 1985, pág. 150).

A crença na Bíblia havia dado à humanidade um roteiro para a vida. As pessoas acreditavam que, sem dúvida, a Bíblia era como um manual do proprietário, um guia do usuário para a experiência humana. Este mesmo manual informava ao homem que Deus havia determinado um destino no final da vida para qualquer um que buscasse amá-Lo e servi-Lo.

Antes das mudanças de ventos do século dezenove, a Bíblia providenciava as respostas finais que satisfaziam a humanidade em geral. Esse apreço foi ilustrado em uma conversa relatada pelo tradutor bíblico James Moffatt. O diálogo ocorreu entre o romancista histórico escocês e poeta lorde Walter Scott e seu genro, John Gibson Lockhart, cerca de



Uma fome universal impregna o mundo. É a fome para obter mais da vida . . . para ser mais envolvido e para encontrar mais significado.

uma semana antes da morte de Scott. Ele disse ao seu genro: “Leia-me do Livro”. Quando Lockhart perguntou-lhe qual deles, lorde Walter disse: “Precisa perguntar? Existe apenas um” (citado por Bruce Barton, *O Livro que Ninguém Conhece*, 1926, pág. 7).

Para alcançar a compreensão do propósito da vida, temos de voltar para a Bíblia porque ela explica como fazer a vida dar certo.

Os dois grandes princípios

Jesus Cristo mostrou que a essência e a finalidade da vida humana podem ser alcançadas através do cumprimento de dois princípios supremos: “Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento” e “Amarás o teu próximo como a ti mesmo” (Mateus 22:37, 39). Jesus definiu a nossa razão de ser em uma palavra:

Amor. Ele afirmou que o nosso amor deve ser dirigido primeiro a Deus, em seguida, ao nosso companheiro. O amor é a razão de o homem existir, o seu propósito.

Mas que amor é esse mencionado por Jesus Cristo? Precisamos ter certeza que temos uma compreensão correta do que significa o amor para sermos capazes de cumprir o nosso propósito.

A maioria das pessoas descreve o amor como um sentimento romântico, que é o intenso cuidado a alguém ou algo. Ou eles igualam o amor com a atração sexual. O tipo de amor que eles têm em mente é voltado para si mesmos, é um sentimento, uma emoção ou atração que os faz sentir bem. Mas Jesus Cristo se refere ao amor em um nível consideravelmente mais elevado.

A Bíblia descreve o amor como *se importar com os outros* em vez



de nós mesmos ou com nossos desejos e necessidades. Em seus termos mais simples, o amor é a maneira de *dar* ao invés de *tomar* (Atos 20:35).

Jesus disse que nosso amor deveria ser *para fora*, dirigido primeiro ao nosso Criador. Devemos nos esforçar para agradar e servir a Ele

Muitas pessoas optam por outro beco sem saída: A ênfase excessiva em bens materiais. Aqueles que caem nesta armadilha enganosa supõem que o acúmulo de coisas trará felicidade.

ao invés de nós mesmos (Mateus 6:24). Devemos amá-Lo com todo nosso ser. Devemos então canalizar o nosso amor para o nosso próximo, o nosso companheiro humano. A lei de Deus nos mostra como viver esta forma de relação amorosa para com Deus (João 14:15; 15:10, 1 João 5:2-3) e preocupação pelos outros. (Para entender melhor a lei do amor, não deixe de solicitar sua cópia gratuita do nosso livro *Os Dez Mandamentos*).

As pessoas que se dedicam ao cuidado amoroso e preocupação com os outros, como propósito para sua existência, assim podem cumprir o seu mais elevado potencial humano. Os homens e mulheres sábios descobriram esta verdade profunda. Após seu tempo como primeiro-ministro da Grã-Bretanha no século dezanove, Benjamin Disraeli escreveu: “Todos nascemos para o amor . . . É o princípio da existência e o seu único fim” (citado por Lewis Henry, *As Melhores Citações Para Todas as Ocasões*, 1966, pág. 136).

A voz da história

O historiador inglês Arnold Toynbee estudou exaustivamente as civilizações do passado e do presente. Ele se tornou internacionalmente famoso por seu estudo numa série de vários volumes da História. Quando lhe pediram para abordar o significado da vida, ele disse: “Eu mesmo acredito que o amor tem um valor absoluto, que é o que dá valor à vida humana . . . O amor é a única coisa que torna possível a vida, ou, de fato, tolerável” (*Sobrevivendo ao Futuro*, 1971, págs. 1-2).

Ele também observou que “o amor verdadeiro . . . libera-se em atividades que superam o egocentrismo, dando de si próprio às pessoas e aos propósitos além do ‘eu’” e “esse amor . . . é a única autorealização verdadeira” (ibidem, pág. 3).

Estas palavras estão claramente em contraste com a filosofia moderna da autoadoração. Em nosso mundo, muitos acreditam que têm o direito de renunciar às responsabilidades pessoais na busca da autorealização. O escritor e rabino Harold Kushner relatou que “uma pesquisa abrangente sobre a saúde mental nos Estados Unidos afirma: ‘a psicanálise (e a psicoterapia) é a única forma de tratamento psíquico que tenta curar as pessoas, retirando-as da sociedade e dos relacionamentos’” (*Quem precisa de Deus?*, 1989, pág. 93).

Em nossa sociedade, um número crescente de pessoas passou a acreditar que é perfeitamente aceitável cortar os laços afetivos e de dependência para que se possa conseguir o que quer da vida.

Este tipo de atitude é uma receita para o vazio. Ele é contrário ao amor genuíno. Eventualmente, aqueles que praticam esse estilo de vida sofrerão com a frustração. Como o rabino Kushner diz: “Viver a vida só para nós mesmos nos trará somente tristeza e miséria. A vida egocêntrica é uma vida infeliz. O egoísmo é um grande obstáculo para a felicidade” (citado por Dennis Wholey, *Você é feliz?* Boston, 1986, pág. 17).

Jesus Cristo, depois de dar aos Seus discípulos uma lição de humildade, amor e serviço aos outros, disse-lhes: “Agora que vocês sabem estas coisas, *felizes serão se as praticarem*” (João 13:17, NVI).

A riqueza dá sentido à vida?

Muitas pessoas optam por outro beco sem saída: A ênfase excessiva em bens materiais. Aqueles que caem nesta armadilha enganosa supõem que o acúmulo de *coisas* trará felicidade. O resultado? Uma sociedade em que a ascensão do padrão de vida é mais importante que a maneira como tratamos as pessoas. A saúde de nossa economia—pública e pessoal—é vista como mais importante do que o bem-estar do próximo e às vezes até mais do que o bem-estar de nossa própria carne e sangue.

Para obter maiores riqueza e status, muitas pessoas estão dispostas a sacrificar o casamento e a família em busca da ascensão na carreira. No entanto, muitas vezes, elas se encontram em uma frenética corrida de

ratos que não lhes dá nenhum significado duradouro. As atividades que supõem ser uma realização as levam apenas ao esgotamento físico, mental e emocional.

Em comparação com a pobreza das gerações anteriores, o mundo ocidental tem viajado em uma via expressa rumo ao sucesso material. No entanto, muitos sentem que falta alguma coisa na vida. A vida em busca do sucesso pode ser como um vertiginoso e intenso passeio numa montanha-russa de um parque de diversões. Ela oferece alegria, mas também desorientação.

“E nos apressamos em tomar nossas refeições para ir trabalhar e saímos correndo para o nosso trabalho na intenção de possibilitar a nossa própria ‘diversão’ durante a noite, nos fins de semana e nas férias. E, então, nos apuramos em busca de diversão, possivelmente envolvendo velocidade, barulho e violência—Para quê? Para comer o bilionésimo hambúrguer em alguma lanchonete que melhorará a ‘qualidade’ de nossa vida?” (Wendell Berry, *Como são Realmente as Pessoas?*, 1990, pág. 147).

O dinheiro não pode comprar a felicidade. O preço de viver de qualquer jeito é muito alto.

O materialismo não substitui o propósito

Então, onde podemos encontrar a felicidade? Vamos encontrá-la ao descobrir o maior propósito da vida. Encontramo-la no cuidado e no relacionamento com os demais. “A essência da felicidade é o amor incondicional que temos para com as pessoas em nossas vidas e seu amor incondicional para conosco” (Wholey, pág. 11).

Jesus disse: “Acautelai-vos e guardai-vos da avareza, porque a vida de qualquer não consiste na abundância do que possuí” (Lucas 12:15). As coisas que importam na vida são os valores que adotamos, o caráter que construímos, as relações que desenvolvemos e as contribuições que fazemos para nossos relacionamentos.

A maioria das pessoas naturalmente segue mais o caminho do adquirir do que o caminho do dar. Isto pode ser resumido no adágio popular inglês que diz: “Aquele que morre com mais brinquedos vence”. Esta filosofia fracassa em longo prazo. Em contraste, Jesus disse que é mais bendito dar do que receber (Atos 20:35). Aquele que realmente vence quando morre é o que busca o propósito de Deus e dedica sua vida para cumpri-lo. “Porque esta é a mensagem que ouvistes desde o princípio: que nos amemos uns aos outros” (1 João 3:11).

Nós *somos* guardiães de nosso irmão, em resposta a uma questão levantada no início da Bíblia (Gênesis 4:9). Estamos em dívida de amar uns aos outros e dedicar nossas vidas a esta norma: “A ninguém devais coisa alguma, a não ser o amor com que vos ameis uns aos outros; porque quem ama aos outros cumpriu a lei” (Romanos 13:8). Amar os outros é o caminho da grande felicidade.

Amar a Deus de todo o seu coração

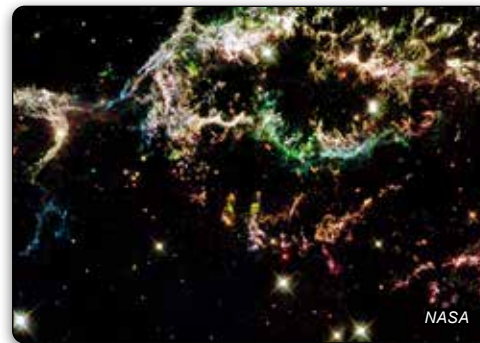
“Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento,” disse Jesus (Mateus 22:37; comparar Deuteronômio 6:5; 10:12). O fundamento para a verdadeira felicidade e realização é, em primeiro lugar, amar a Deus. O Criador, que nos deu a vida, merece o nosso mais intenso amor. “Porque nEle vivemos, e nos movemos, e existimos” (Atos 17:28).

Deus é o grande doador. “Toda boa dádiva e todo dom perfeito vêm do alto, descendo do Pai das luzes” (Tiago 1:17). Deus tem que ser sempre a prioridade na vida de todo homem (Atos 5:29). Devemos a Ele a completa devoção.

Deus procura pessoas que vão adorá-Lo (João 4:23). Ele nos criou para compartilhar Sua vida e propósito com a gente, dando o verdadeiro sentido à nossa existência.

A história mostra que as nações que se devotam a Deus mantêm a sua força e vitalidade. Ao refletir sobre o declínio da União Soviética atea e compará-la com os Estados Unidos, o escritor David Halberstam escreveu que “uma sociedade justa e harmoniosa era, em longo prazo, também uma sociedade forte” (*O Próximo Século*, 1991, pág. 14).

O historiador francês Alexis de Tocqueville analisou o sucesso dos Estados Unidos em 1800 e escreveu: “Os Estados Unidos são grande



Nosso futuro, nossa razão de ser, fazia parte do propósito maravilhoso de Deus antes que Ele formasse o universo, com seus corpos celestes, pelos quais medimos a passagem do tempo.

porque nele há bondade. Se os Estados Unidos deixarem de ser bondosos, então deixará de ser grande”. Esta afirmação se aplica a qualquer nação. Cada um de nós precisa de Deus em nossa vida pessoal, independentemente do que fazem as nações.

A conexão divina

A fé em Deus nos proporciona um sentido de ter lugar no grande esquema do universo. Precisamos ter fé em Deus quando nos deparamos com os sofrimentos da vida. Nosso estilo de vida pode nos dar bens materiais, mas estes são, muitas vezes, inúteis em momentos de grandes perdas ou aflições. Como o historiador britânico Paul Johnson observou: “Em

momentos de intensa dor e sofrimento aparentemente sem fim, até mesmo o ateu convicto anseia por um Deus” (*Em busca de Deus*, 1996, p. 3).

Precisamos da paz e confiança proporcionada pela promessa de recompensa eterna. Deus promete a vida eterna através de Jesus Cristo para aqueles que creem nEle (1 João 5:12). Se o futuro não reservar nada para nós, só eterna insignificância, então nós não temos nenhuma barreira contra o espectro assustador da morte.

Se for verdade que não há vida além-túmulo, então somos forçados a admitir que a vida é como uma ventania, surge aqui e ali e logo desaparece sem deixar nenhum vestígio de sua passagem. Se esta vida é tudo que existe, certamente isso seria deprimente (1 Coríntios 15:19). Mas Deus nos assegura que Ele tem algo muito maior em mente para nós.

O apóstolo Paulo escreveu que Deus planejou um futuro maravilhoso para nós antes mesmo de criar nossos primeiros pais, Adão e Eva. Ele planejou o nosso destino “conforme a sua própria determinação e graça que

nos foi dada em Cristo Jesus, *antes dos tempos eternos*” (2 Timóteo 1:9, ARA). Nosso futuro, nossa razão de ser, fazia parte do propósito maravilhoso de Deus antes que Ele formasse o universo, com seus corpos celestes, pelos quais medimos a passagem do tempo.



Ilustração fotográfica por Shaun Venish/Corbis/PhotoDisc

Deus, como dizem as Escrituras, está formando uma família—Sua própria família. Ele nos oferece a oportunidade de fazer parte dessa família, a família de Deus. Esse relacionamento familiar—que nos torna filhos de Deus—é o coração e o núcleo do Seu incrível plano para a humanidade.

O propósito de Deus é muito maior do que apenas a criação de frágeis seres humanos mortais. Ele está envolvido no processo de formar uma “nova criatura” (2 Coríntios 5:17) em cada um de nós, como Seus próprios filhos e filhas espirituais, filhos imortais e incorruptíveis que irão compartilhar a Sua própria natureza e caráter.

Como é que seremos uma nova criatura? Paulo contrasta o “velho homem, que se corrompe por desejos enganosos” com o “novo homem, criado para ser semelhante a Deus em justiça e em santidade provenientes da verdade” (Efésios 4:22-24, NVI). Paulo está descrevendo uma muito necessária transformação. Trata-se inicialmente de uma mudança em nossa

natureza e caráter, de uma mente e perspectiva que tende a hostilidade para com Deus (Romanos 8:7). E, finalmente, isso requer uma mudança muito maior na ressurreição, a transformação de nossos corpos físicos e mortais a gloriosos corpos espirituais e imortais.

Veja como Paulo descreve este milagre: “Eis aqui vos digo um mistério: Na verdade, nem todos dormiremos, mas todos seremos transformados, num momento, num abrir e fechar de olhos, ante a última trombeta; porque a trombeta soará, e os mortos ressuscitarão incorruptíveis, e nós sere-mos transformados. Porque convém que isto que é corruptível se revista da incorruptibilidade e que isto que é mortal se revista da imortalidade. E, quando isto que é corruptível se revestir da incorruptibilidade, e isto que é mortal se revestir da imortalidade, então, cumprir-se-á a palavra que está escrita: Tragada foi a morte na vitória” (1 Coríntios 15:51-54).

Deus está realizando toda essa transformação através do poder do Seu Espírito. A Bíblia chama essa transformação espiritual *desalvação*. Paulo descreve aqueles que vão receber a salvação como os filhos de Deus. “O próprio Espírito testemunha ao nosso espírito que *somos filhos de Deus*. Se somos filhos, então somos herdeiros; herdeiros de Deus e co-herdeiros com Cristo, se de fato participamos dos seus sofrimentos, *para que também participemos da sua glória*” (Romanos 8:16-17, NVI).

Você entendeu o significado da declaração inspirada de Paulo? Ele explica por que estamos aqui, a razão da nossa existência. Deus, como dizem as Escrituras, está formando uma família—Sua própria família. Ele nos oferece a oportunidade de fazer parte dessa família, a *família de Deus*.

A essência do plano de Deus

Esse relacionamento familiar—que nos torna filhos de Deus—é o coração e o núcleo do Seu incrível plano para a humanidade. Veja como a família é importante para Deus: “*Ao levar muitos filhos à glória* [através da ressurreição para a imortalidade], convinha que Deus, por causa de quem e por meio de quem tudo existe, tornasse perfeito, mediante o sofrimento, o autor [Jesus Cristo] da salvação deles. Ora, tanto o que santifica [Cristo] quanto os que são santificados [os seres humanos, no quais Deus está atuando] *provêm de um só*” (Hebreus 2:10-11, NVI).

Aqueles que são verdadeiramente convertidos, que são guiados pelo Espírito de Deus depois do arrependimento e do batismo (Atos 2:38, Romanos 8:9), têm o mesmo Pai espiritual e são membros da mesma família—a *família de Deus*. As Escrituras continuam: “Por isso Jesus não se envergonha de chamá-los irmãos. Ele diz: “Proclamarei o teu nome a meus irmãos; na assembleia te louvarei”. E também: “Nele porei a minha confiança”. Novamente ele diz: “Aqui estou eu com os filhos que Deus me deu” (Hebreus 2:11-13, NVI).

Jesus não se envergonha de chamar os membros de Sua Igreja de Seus próprios irmãos (e irmãs). Isso demonstra como é maravilhosamente

íntima e pessoal a relação dessa família.

Desde o início Deus tem sido claro nesse propósito: “E disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança . . . E criou Deus o homem à *Sua imagem* . . . macho e fêmea os criou” (Gênesis 1:26-27).

Os homens e mulheres foram criados à imagem e semelhança de Deus, *para ser como Deus*. Ele nos diz: “E eu serei para vós Pai, e vós sereis para mim filhos e filhas, diz o Senhor Todo-poderoso” (2 Coríntios 6:18).

Os seres humanos que são colocados na família que Deus está criando, serão finalmente seres espirituais glorificados, como Jesus Cristo ressuscitado (Filipenses 3:20-21). O apóstolo João diz claramente que “*seremos semelhantes a Ele*” (1 João 3:2). Nosso destino é, enfim, resplandecer “como as estrelas, sempre e eternamente” na família de Deus (Daniel 12:2-3).

O impressionante potencial de qualquer pessoa, como demonstrado a nós por Jesus Cristo e Seus apóstolos, parece tão incrível que a maioria das pessoas não consegue compreender esta verdade, quando lê pela primeira vez. Embora este potencial esteja claramente declarado na Bíblia, as pessoas costumam não lê-lo corretamente. No entanto, este espantoso futuro é todo o propósito e razão pela qual Deus criou a humanidade. E foi para isso que nascemos e por que existimos. Deus está em processo de criação de Sua família imortal, *e você pode fazer parte dela*.

(Se você gostaria de saber mais sobre o plano de Deus para a humanidade, não se esqueça de baixar ou solicitar nossos livros *O Evangelho do Reino*, *Qual é o Seu Destino?* E *Quem é Deus?* Todos são gratuitos e pode encomendar de qualquer um de nossos endereços ou do nosso site portugues.ucg.org/estudos).

A Palavra de Deus é verdadeira?

Não devemos acreditar em Deus ou na Bíblia apenas para nos sentir bem. Devemos nos agarrar às Escrituras *porque são verdadeiras*. A credibilidade da Bíblia pode ser confirmada. (Para provar para si mesmo a verdade da Bíblia, não deixe de baixar sua cópia gratuita do nosso livro *A Bíblia Merece Confiança?* Em nosso site www.revistaboanova.org/literatura ou faça seu pedido ao nosso endereço mais próximo de você). Na Bíblia, Deus promete para aqueles que O servem uma recompensa que é muito maior do que tudo o que esta vida tem a oferecer.

Em sua condição atual, sem a compreensão do propósito de Deus, o homem é como um navio sem rumo, à deriva e à mercê dos ventos e das tempestades. Seus dogmas fracassam na tentativa de ser um escudo contra as ansiedades e as incertezas inerentes à condição humana.

Mas você pode compreender a razão da sua existência. Você pode se afastar da sua “vã maneira de viver que, por tradição, recebestes dos vossos pais” (1 Pedro 1:18), voltando-se para uma vida de significado e propósito, *uma vida que dará certo*.

Nossa Necessidade de Amor

Uma vida sem amor é, por fim, uma vida sem sentido. O amor é o principal elemento da vida humana. Um estudo referencial feito em 1945 por René Spitz estabeleceu que o amor é tão vital para as crianças que aquelas que são privadas dele podem morrer por causa disso.

O estudo analisou “um hospital, onde um grupo de crianças—todas com menos de três anos de idade—foram alimentadas e vestidas adequadamente, mas, os enfermeiros davam pouco ou quase nenhuma atenção pessoal a elas. Ninguém falava com elas, ficava ao seu redor ou as abraçava. Os resultados humanos foram devastadores: Em dois anos um terço das crianças havia morrido e o restante passou a sofrer de retardado mental . . . A conclusão parece ser clara: A atenção amorosa é tão essencial quanto o alimento para o bebê humano” (James McKee, *Sociologia: O Estudo da Sociedade*, 1981, pág. 79).

O fato de as pessoas precisarem de amor é considerado uma verdade básica por muitos cientistas. No artigo “Não é Possível Fazer Sem Amor”, a revista norte-americana *US News and World Report*, informou que os biólogos “sabem que o amor é fundamental para a existência humana . . . A capacidade de emoções afetivas está . . . escrita em nossa bioquímica, e é essencial para que as crianças cresçam e se desenvolvam” (17 de Fevereiro de 1997, pág. 58).

Uma pesquisa recente mostrou que a inteligência até mesmo das crianças—e, por conseguinte, a capacidade de se destacar em muitas tarefas—depende de certo nível de atenção amorosa e comunicação.

“De acordo com descobertas recentes, as ligações neuronais que são as chaves para a criatividade e a inteligência na vida adulta são ordenadas principalmente por volta dos três anos de idade . . . o principal fator para estabelecer essas conexões . . . [é] a interação com um adulto atencioso. A visão, a audição, o tato, o olfato e, principalmente, o envolvimento intenso, através da linguagem e do contato visual de pais e filhos afetam o número e o aprimoramento desses elos dentro do cérebro . . . Este jogo de palavras é tão importante que as aquelas crianças que perdem isso aos dois anos de idade nunca vão recuperar” (revista *US News and World Report*, 18 de Agosto de 1997, pág. 92).

O que isso significa? O amor e a comunicação amorosa são

essenciais não só para a parte emocional, mas também para o desenvolvimento intelectual de uma criança. “Quando os bebês são cuidados por adultos zelosos, tornam-se alunos muito melhores e muito mais confiantes para conquistar o mundo” (ibidem).

Se as crianças não recebem atenção amorosa, elas não estarão bem preparadas para viver em sociedade. Elas precisam do amor dos pais para ter sucesso. “A dependência assegura que os pais sejam a fonte de tudo que é importante para as crianças: conforto, alimento, amor, sucesso e modelos de maturidade” (Betty Hart e Todd Risely, *Diferenças Significativas na Experiência Cotidiana das Crianças Norte-Americanas*, 1995, págs. 181-182).

Não é somente as crianças que dependem de amor para o seu bem-estar. Embora geralmente menos vulneráveis do que as crianças, os adultos também sofrem quando são privados de amor. “A ausência do amor pode ser devastador: A perda de um cônjuge muitas vezes acelera a morte de pessoas mais velhas” (Revista *US News and World Report*, 17 de Fevereiro de 1997, pág. 58).

“Um padrão de susceptibilidade à doenças é visível em pessoas que passam por rompimento ou diminuição de laços sociais. As pessoas que estão solteiras, separadas, divorciadas ou viúvas têm duas ou três vezes mais probabilidade de morrer do que seus pares casados. Frequentemente, de cinco a dez vezes mais, eles também acabam no hospital por transtornos mentais” (Robert Ornstein e David Sobel, *O Cérebro Cura*, 1987, pág. 119).

Os desafios da vida são encarados mais facilmente quando temos o apoio proporcionado pelos relacionamentos afetivos. A Bíblia confirmou esta verdade há mais de três mil anos: “Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor paga do seu trabalho. Porque se caírem, um levanta o companheiro; ai, porém, do que estiver só; pois, caindo, não haverá quem o levante” (Eclesiastes 4:9-10). E também nos diz: “Como o ferro com o ferro se afia, assim, o homem, ao seu amigo” (Provérbios 27:17).

A sabedoria da Bíblia e a sabedoria popular nos dizem que as pessoas que não têm laços afetivos com os outros acham difícil fazer a vida dar certo. O processo mútuo de dar e receber que flui dos relacionamentos da vida pessoal é valioso. Deus nos criou com a necessidade de estar ligados com outras pessoas. Estes laços dão significado e satisfação à vida.

Qual é o Seu Destino?

Qual é o seu destino? Porque é que você existe? Por que nasceu? Há uma razão, um propósito, para a vida humana?



Será que Deus tem alguma coisa a ver com a instituição do casamento e, se assim for, deu-nos Ele algumas instruções?

E se você cometeu um erro? A homossexualidade é aceitável a Deus? A aplicação dos princípios de Deus no casamento não apenas produzem relacionamentos felizes nesta vida, como também rendem um melhor entendimento dos eternos princípios divinos.

Se você gostaria de saber mais sobre o propósito da vida humana e entender o significado espiritual do casamento e da família, solicite os nossos livros gratuitos “Qual é o Seu Destino?” e “Casamento e Família: A Dimensão Perdida”.

ENDEREÇOS POSTAIS

Estados Unidos da América:

(Pode pedir em Português, Espanhol ou Inglês)

Igreja de Deus Unida
P O Box 541027
Cincinnati, OH, 45254-1027
Telefone: +1 (513) 576 9796

Inglaterra:

United Church of God
P O Box 705
Watford,
Herts WD19 6FZ
Telefone: +44 (0)20-8386-8467

Brasil:

Igreja de Deus Unida
Caixa Postal 2027
Uberlândia – MG,
CEP 38400-983
Telefone: +1 (513) 576 9796

Internet:

portugues.ucg.org
e-mail: info@ucg.org

Autores: Scott Ashley, Wilbur Berg, Roger Foster, Noel Horner

Revisores editoriais: John Bald, Paul Kieffer,
Burk McNair, Donald Ward

Capa: Digital Stock **Design:** Shaun Venish

Artista de layout em Português: Michelle Vautour

Tradutor: Giovane Macedo

Revisor da tradução: Jorge Manuel de Campos

Se deseja saber mais . . .

Quem somos: Esta literatura é distribuída gratuitamente pela Igreja de Deus Unida, uma Associação Internacional, que tem ministros e congregações em muitas partes do mundo.

Nós encontramos as nossas raízes na Igreja que Jesus fundou, no início do primeiro século. Seguimos os mesmos ensinamentos, doutrinas e práticas que então foram estabelecidas. A nossa incumbência é a de proclamar o evangelho do vindouro Reino de Deus por todo o mundo, como uma testemunha, e de ensinar todas as nações a observar o que Cristo ordenou (Mat 24:14; 28:19-20).

Para saber mais acerca de Igreja de Deus Unida, visite o nosso site português.ucg.org e ponha o seu 'mouse' na aba 'sobre' or use diretamente este link: <http://portugues.ucg.org/esta-e-a-igreja-de-deus-unida>. Também pode ler o nosso guia de estudo Bíblico sobre a Igreja de Deus Unida neste link: <http://portugues.ucg.org/estudos/esta-e-a-igreja-de-deus-unida> e o guia acerca da Igreja que Jesus edificou: <http://portugues.ucg.org/estudos/a-igreja-que-jesus-edificou>.

Gratuito: Jesus Cristo disse: “de graça recebestes, de graça dai” (Mateus 10:8). A Igreja de Deus Unida oferece esta e outras publicações gratuitamente, como um serviço educacional no interesse público. Nós o convidamos a pedir a sua subscrição gratuita da revista A Boa Nova e a inscrever-se no nosso Curso de Ensino Bíblico, de 12 lições, também livre de custos.

Estamos agradecidos pelos generosos dízimos e ofertas dos membros da Igreja, e doutros colaboradores, que voluntariamente contribuem para o suporte desta obra. Não solicitamos fundos do público em geral. No entanto, aceitamos de bom grado contribuições em ajuda a compartilharmos esta mensagem de esperança com outros.

Se desejar, de livre vontade dar um dízimo ou fazer um donativo no Brasil, para ajudar esta Obra de Deus, os nossos detalhes bancários são:

Caixa Econômica Federal, Igreja de Deus Unida, Brasil
Conta Poupança 7648-8
Operação 013, Agência 3540

Conselho pessoal disponível: Jesus ordenou os seus seguidores para apascentar as Suas ovelhas (João 21:15-17). Para ajudar a cumprir esta instrução, a Igreja de Deus Unida tem congregações à volta do mundo. Nelas os crentes reúnem-se para serem instruídos segundo as Escrituras e para confraternizarem.

A Igreja de Deus Unida empenha-se em entender e praticar o Cristianismo do Novo Testamento. Desejamos compartilhar o estilo de vida de Deus com os que ardentemente buscam adorar e seguir o nosso Salvador, Jesus Cristo.

Os nossos ministros estão disponíveis para aconselhar, responder a questões e explicar a Bíblia. Se desejar contactar um ministro, ou visitar uma das nossas congregações, queira sentir-se à vontade para contactar o nosso escritório mais próximo de si.

Informação adicional: Se desejar corresponder connosco em Português, por favor envie-nos um e-mail para info@ucg.org ou use a aba de contato do nosso site portugues.ucg.org. Também nos pode escrever para um dos endereços atrás em lista. Teremos prazer em responder às suas perguntas.

Fazendo a Vida Dar Certo

ESTA PUBLICAÇÃO NÃO É PARA SER VENDIDA.

É um serviço educacional de interesse público, publicada pela Igreja de Deus Unida, *uma Associação Internacional*.

© 2012, 2015, 2021 Igreja de Deus Unida, *uma Associação Internacional*. Todos os direitos reservados. Impresso nos EUA
As Escrituras aqui citadas, salvo referido em contrário, são extraídas da versão da Bíblia de João Ferreira de Almeida, Revista e Corrigida (ARC), SBB 1998.

Índice

- 3 Como Podemos Fazer a Vida Dar Certo?**
- 6 O Casamento: A Base da Família**
- 17 A Educação Infantil: Construindo a Base Correta**
- 23 Encontrando o Caminho Para Ser Uma Família Feliz**
- 30 A Importância das Verdadeiras Amizades**
- 32 Alcançando o Sucesso em Seu Trabalho e Carreira**
- 39 Segurança Financeira e Paz de Espírito**
- 45 Uma fonte Eterna de Conselhos Financeiros
- 47 Chaves Para uma Vida Longa e Saudável**
- 64 A Vida Tem Significado e Propósito Nobre?**
- 73 Nossa Necessidade de Amor

Versões Bíblicas

As escrituras citadas são extraídas da versão da Bíblia Portuguesa por João Ferreira de Almeida, Revista e Corrigida (ARC).

Quando outra versão é usada, a versão bíblica é referenciada com as seguintes abreviações:

- ARA – Almeida Revista e Atualizada
- ACF – Almeida Corrigida Fiel
- BLH – Bíblia na Linguagem de Hoje
- NVI – Nova Versão Internacional

Como Podemos Fazer a Vida Dar Certo?

Francamente, a vida simplesmente não está indo bem para algumas pessoas. Talvez você tenha notado a incrível proliferação de livros de autoajuda nas prateleiras das livrarias e bibliotecas.

Por que se publicam tantos livros de autoajuda? Poderia ser simplesmente porque as pessoas reconhecem que precisam de ajuda com os diversos pro-

blemas, desafios e tensões da vida cotidiana? Os escritores e editoras perceberam isso, e seus livros desaparecem aos milhares das prateleiras.

Você pode não perceber, mas a maioria das famílias já possuem o melhor livro de autoajuda publicado até hoje. Milhões de cópias foram publicadas e foi traduzido em centenas de línguas. Suas palavras remontam de milhares de anos. Este livro é *a sua Bíblia*.



Você pode não perceber, mas a maioria das famílias já possuem o melhor livro de autoajuda publicado até hoje. Milhões de cópias foram publicadas e foi traduzido em centenas de línguas.

Embora a Bíblia seja um best-seller absoluto, poucas pessoas reservam tempo para lê-la e estudá-la. A maioria acha que é bom tê-la por perto e que todos devem ter uma, mas poucos parecem aceitar seu grande significado para nós. Afinal, como poderia ser aplicado algo escrito há milhares de anos em nosso mundo agitado e tecnologicamente avançado? Outros ainda pensam que a Bíblia é um livro para os teólogos e não pode ser entendido por gente comum.

Aqueles que reservam um tempo para estudar a Bíblia, no entanto, acreditam que este se trata de um livro *atemporal*. Ela aborda nossas eternas dúvidas e questões: Por que estamos aqui? Para onde vamos? Quais são as soluções para os constantes problemas da humanidade? Como podemos aprender a viver juntos e em paz? Como podemos desfrutar da vida completamente?

A Bíblia está cheia de conselhos práticos, de cima para baixo, do nosso Criador. Ela pode nos ajudar a enxergar e evitar as armadilhas advindas com nosso jeito de fazer as coisas (Provérbios 14:12 e 16:25). Ela nos deixa registradas lições importantes e profundas de pessoas reais.

A Bíblia mostra claramente o princípio da *causa e efeito*—que nossas escolhas e ações, boas e más, produzem resultados bons e ruins. Ela está repleta de conselhos sábios sobre como ser feliz com a família, no casamento e nas amizades, como educar adequadamente as crianças, como gerenciar as finanças da família e ter sucesso no trabalho, como manter sua saúde e muito mais. Em suma, ela nos diz como *fazer a vida dar certo*.

Neste livro reunimos e resumimos alguns dos conselhos da Bíblia sobre estes temas. Mesmo assim ainda será superficial, pois a Bíblia contém, indubitavelmente, educação para toda a vida que está só esperando para que procuremos as suas pedras preciosas e tesouros. Ademais, é uma fonte de ajuda prática e espiritual que não podemos nos dar ao luxo de ficar sem ela.

O desafio de viver a verdade aprendida

Tenha em mente, no entanto, que apesar de ela ter conselhos isso não quer dizer que seja fácil segui-los. É preciso *esforço*. Tentar viver pela instrução da Bíblia é um desafio.

Nossa inclinação natural é seguir uma direção diferente do que a Bíblia ensina (Romanos 8:7). Estamos cercados por um mundo secular e em grande parte alheio aos valores bíblicos, e aqueles que desejam obedecer a Deus, muitas vezes encontram-se nadando contra a corrente do pensamento popular e contra o jeito de se fazer as coisas. Também somos atropalhados quando vemos que muitos que professam ser cristãos demonstram pouco ou nenhum compromisso em viver segundo as instruções de Deus.

Além disso, precisamos estar cientes de que as coisas nem sempre funcionam do jeito que esperamos, mesmo quando tentamos seguir as instruções de Deus. A Escritura nos diz que “tudo depende do tempo e do acaso” (Eclesiastes 9:11). Em outras palavras, apesar de nossos melhores esforços, outras circunstâncias e situações fora do nosso controle nos afetarão—às vezes para melhor, às vezes para pior. Apesar de podermos controlar as nossas próprias ações, às vezes temos pouco ou nenhum controle sobre as ações dos outros, que se espalham e nos afetam.

Deus não nos diz esta vida será perfeita quando colocamos em prática a Sua instrução. Na verdade, Ele nos diz para esperar adversidades (2 Timóteo 3:12, 1 Pedro 2:20). Ele nos garante, porém, que apesar das dificuldades e decepções, “todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus” (Romanos 8:28).

Vale a pena viver dessa forma?

Diante de tais dificuldades, alguns podem questionar se vale a pena o

esforço para viver uma vida piedosa. Mas a Bíblia nos assegura que “a piedade para tudo é proveitosa, tendo a promessa da vida *presente* e da *que há de vir*” (1 Timóteo 4:8, ênfase adicionada em todo o texto).

Algumas pessoas reconhecem que viver o caminho de Deus é agarrar a oportunidade da grande promessa “da vida . . . que há de vir”. Pouquíssimos entendem que viver uma vida piedosa também traz benefícios na “vida presente”, isto é, nossas atuais vidas físicas. Eles veem erroneamente o caminho de Deus como restritivo e prejudicial para uma vida feliz e realizada.

O caminho de vida de Deus, no entanto, não é um fardo, mas é certamente uma bênção.

Afinal, o propósito de Deus para enviar Jesus Cristo à Terra foi o de nos dar a oportunidade para a vida eterna. “Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna” (João 3:16).

Deus está preocupado com nosso bem-estar eterno. Mas Jesus revelou outro motivo para Sua vinda, quando disse: “Eu vim para que tenham vida e a tenham com abundância” (João 10:10). Jesus veio para que possamos ter a vida eterna, mas também para nos ajudar a entender como podemos desfrutar de vidas produtivas e satisfatórias, *agora*.

O apóstolo João expressa o desejo de Deus para nós, quando escreveu: “Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma” (3 João 2).

Mesmo vivendo pela instrução de Deus é possível que haja provações e sofrimento (João 16:33, Atos 14:22). Jesus prometeu bênçãos reais, aqui e agora, para os que seguem o caminho de vida de Deus e, em seguida, na era vindoura, a vida eterna (Marcos 10:29-30). Podemos experimentar as bênçãos definidas nesta vida por seguir as instruções encontradas na Palavra de Deus.

E já que vale a pena o esforço para seguir o caminho de Deus, o que devemos fazer para agradá-Lo? Este livro aborda alguns dos problemas comuns que enfrentamos no casamento, na educação dos filhos, no emprego, na saúde e nas finanças e explica como podemos estruturar nossas vidas de acordo com muitos princípios encontrados na Bíblia. Continue lendo para começar a aprender como você pode viver de acordo com práticas que *fazem a vida dar certo*.

O Casamento: A Base da Família

A Palavra de Deus declara: “Quem encontra uma esposa encontra algo excelente; recebeu uma bênção do SENHOR” (Provérbios 18:22, NVI). A recíproca é verdadeira para as mulheres que encontram maridos amorosos e responsáveis. Os casamentos são os blocos de construção de comunidades, sociedades e, por último, civilizações. Uma sociedade é tão forte quanto seus casamentos e famílias.

Desde o início Deus ensinou que “deixa o homem pai e mãe e se une à sua mulher, tornando-se os dois uma só carne” (Gênesis 2:24). Esse acordo especial, esse vínculo entre um homem e uma mulher, foi criado para durar, como é dito nas cerimônias tradicionais de casamento: “Até que a morte nos separe”. Ele foi planejado para ser um relacionamento para toda a vida (Romanos 7:2-3), que geraria filhos piedosos (Malaquias 2:15) e ajudaria a ambos os cônjuges a compreender melhor a relação profunda de amor entre Jesus Cristo e os membros da “família de Deus”, a Sua Igreja (Efésios 5:25-32; 2:19-22).

Um casamento feliz é uma das maiores bênçãos que podemos usufruir. Deus planejou para que os casais vivessem felizes para sempre, uma vez que trocassem seus votos de casamento. Para este fim Eclesiastes 9:9 instrui aos maridos: “Desfrute a vida com a mulher a quem você ama, todos os dias desta vida sem sentido que Deus dá a você debaixo do sol; todos os seus dias sem sentido! Pois essa é a sua recompensa na vida pelo seu árduo trabalho debaixo do sol” (NVI). Da mesma forma, as mulheres devem desfrutar a vida com seus maridos.

No entanto, a julgar pelas taxas de divórcio em muitos países, a humanidade ainda não aprendeu como fazer isso. Todo mundo quer um bom casamento, mas poucos estão dispostos a seguir as instruções de Deus que, se seguidas, produziria relações afetuosas e comprometidas.

Deus criou o casamento e quer que sejamos felizes nele (Gênesis 2:24). Para obter sucesso nessa área da vida, precisamos aprender do Criador do casamento os princípios que levam a uniões felizes e bem sucedidas. Em suma, precisamos compreender e aplicar conceitos que funcionam ao invés de seguir caminhos modernos que tantas vezes têm levado ao fracasso.

Namoro: preparação para o casamento

De acordo com a Palavra de Deus, o alicerce para um bom casamento é definido muito antes da cerimônia de casamento. É estabelecido quando duas pessoas começam a namorar.

Conforme os filhos crescem os pais costumam ouvir esta pergunta: “Quando posso começar a namorar?” Embora a Bíblia não especifique

nenhuma idade apropriada para o namoro, os pais sábios vão ensinar a seus filhos maduros os princípios bíblicos que irão ajudá-los a seguir os padrões de comportamento de Deus. Os pais devem decidir quando seus filhos estão prontos para namorar baseando-se em sua maturidade e disposição de aceitar a responsabilidade por suas ações. Antes de os pais permitirem o namoro, eles devem ensinar e incentivar os filhos a seguir os padrões bíblicos ao invés de deixá-los à vontade para fazerem o que vem naturalmente.

Ensinar a seus filhos os critérios de Deus antes de lhes dar autorização para namorar pode parecer antiquado e restritivo àqueles que supostamente têm *pensamentos iluminados*. Mas, igualmente, a maioria dos governos não permite que as pessoas dirijam automóveis até demonstrarem ter o conhecimento e a habilidade necessária para fazer isso de forma segura. Nenhum



pai ou mãe responsável iria colocar o seu filho adolescente para dirigir um automóvel no meio de uma estrada movimentada, sem ter lhe dado instruções sobre como dirigir.

O namoro em nosso mundo moderno traz seus perigos e consequências. Sem instrução adequada, muitos jovens tornam-se promíscuos, contraindo doenças sexualmente transmissíveis, passando por

Quando duas pessoas trocam votos no casamento, elas fazem um compromisso vitalício. Biblicamente falando, esta é uma aliança—uma promessa solene a Deus e a um companheiro para ser fiel.

uma gravidez indesejada e escolhendo caminhos errados que no momento parecem divertidos e corretos, mas que levam a enormes angústias (Provérbios 14:12 e 16:25). Desde cedo, eles precisam de instruções, conversas interativas sobre o porquê e como os valores bíblicos podem protegê-los de tamanho sofrimento.

Sem essa instrução adequada, muitas pessoas nunca vão experimentar um casamento feliz. Os pais amorosos jamais desejariam tamanha desgraça a seus filhos! Mas deixá-los desavisados é encaminhá-los direto para o sofrimento. Uma boa e clara compreensão dos padrões de Deus sobre o namoro e o casamento é uma das maiores bênçãos que os filhos podem receber de seus pais.

No entanto, muitos jovens já foram muito além desse ponto, tendo alcançado a maioridade—alguns até chegaram a casar-se e, talvez, até mesmo a

divorciar-se. Obviamente, o ideal é ensinar aos jovens a terem um comportamento adequado quanto ao namoro. Mas o que dizer dos adultos? Como fazer uma mudança de princípios? Os adultos por serem mais velhos podem ter mais liberdade do que os adolescentes? Todas as coisas são apropriadas para os adultos com consentimento?

Como veremos, os critérios de Deus para o namoro se aplicam às pessoas de todas as idades. Ele não tem dois conjuntos de orientações, uma para adultos e outra para jovens. *Seguir* as leis bíblicas é igualmente *benéfico* independente da idade. *Transgredir* as leis de Deus é igualmente *desastroso* para as pessoas de todas as idades.

Os critérios modernos de namoro

Para entender a diferença entre o caminho de Deus e o do mundo, considere as práticas de namoro comuns no mundo ocidental.

Muitos supõem que, quando as pessoas estão namorando, a relação sexual é o jeito correto de determinar se são compatíveis. Eles acreditam que o sexo é simplesmente uma expressão natural do amor entre duas pessoas e assim a coisa natural seria que os indivíduos vivessem juntos ou “ficassem juntos” em um relacionamento de namoro íntimo. Se um casal então rompe essa relação e os dois começam a flertar com outras pessoas, o senso comum é que eles estão livres para ter relações sexuais com seus novos parceiros.

Esta prática de *monogamia serial*—ser sexualmente ativo com apenas uma pessoa solteira a cada tempo—é considerada amplamente como uma forma adequada de namoro até encontrar um futuro companheiro.

Nos Estados Unidos cerca de dois terços das mulheres casadas, nos seus vinte anos, coabitaram com seus futuros maridos antes do casamento (Robert Moeller, “Boletim da Moralidade nos Estados Unidos”, *Leitor Cristão* [*Christian Reader*], novembro e dezembro de 1995, págs. 97-100). Esta prática duvidosa é seguida pela maioria dos jovens adultos no mundo ocidental.

Outro princípio *honroso*, de acordo com os padrões atuais, é que os parceiros informem quaisquer doenças sexualmente transmissíveis antes da relação sexual para que a proteção adequada seja empregada. Além disso, a prática do “sexo seguro” (uso de contraceptivos para evitar a doença e gravidezes indesejadas) é apresentada como a coisa certa a fazer. Estas práticas são tão amplamente aceitas que um número crescente de escolas fornece contraceptivos gratuitos para os alunos, sem nenhum questionamento.

Embora essas abordagens possam parecer lógicas, elas estão longe dos critérios de Deus. O que muitos não entendem é que tal falta de lógica é precisamente a *causa* de tantos relacionamentos infelizes e casamentos fracassados. Vamos considerar o que Deus tem a dizer.

Os critérios de Deus sobre o namoro

Registros históricos, como os da antiga cidade de Corinto, revelam que

no coração do Império Romano, a civilização tecnologicamente mais avançada da época, os valores sexuais do primeiro século, eram semelhantes aos atuais conceitos modernos sobre o namoro. Os padrões eram tão distorcidos que as relações sexuais com prostitutas do templo não eram consideradas escandalosas, mas uma forma apropriada de adoração.

Através do apóstolo Paulo, Deus ensinou aos coríntios um caminho melhor. “*Fujam da imoralidade sexual*”, escreveu ele. “Todos os outros pecados que alguém comete, fora do corpo os comete; mas quem peca sexualmente, peca contra o seu próprio corpo. Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo . . . que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de si mesmos? Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo” (1 Coríntios 6:18-20, NVI).

Como é que Paulo ousou tratar do comportamento privado das pessoas? Ele teve tamanha ousadia porque sabia que Deus permite as relações sexuais *somente dentro do casamento* (Gênesis 2:24, Hebreus 13:4). As relações sexuais em qualquer outra situação eram e são imorais.

Mais tarde, Paulo tratou das relações entre os membros do sexo oposto ainda mais diretamente. Exortando os irmãos a viverem suas vidas de uma maneira agradável a Deus (1 Tessalonicenses 4:1), ele escreveu:

“A vontade de Deus é que vocês sejam santificados: abstenham-se da imoralidade sexual. Cada um saiba controlar o seu próprio corpo de maneira santa e honrosa, não dominado pela paixão de desejos desenfreados, como os pagãos que desconhecem a Deus. Neste assunto, ninguém prejudique seu irmão nem dele se aproveite.

“O Senhor castigará todas essas práticas, como já lhes dissemos e asseguramos. Porque Deus não nos chamou para a impureza, mas para a santidade. Portanto, aquele que rejeita estas coisas não está rejeitando o homem, mas a Deus, que lhes dá o seu Espírito Santo” (versículos 3-8, NVI).

O costume e a prática do namoro—que leva ao casamento—devem ser acompanhados de honra. E não deve ser desvalorizado como uma desculpa para a satisfação sexual. Deus espera que permaneçamos virgens até o casamento. Esse enfoque demonstra respeito a Deus, a nosso corpo, a nosso futuro esposo (ou esposa) e à instituição divina do casamento.

O caminho de Deus é o melhor caminho para fazer um casamento dar certo. Os sociólogos descobriram que o critério de Deus para o namoro é o que produz casamentos duradouros. “Depois de analisar os padrões de coabitação e casamento entre cerca de treze mil adultos, dois sociólogos da Universidade de Wisconsin-Madison concluíram que nos casais que viveram juntos antes do casamento experimentavam níveis mais altos de conflito conjugal e não se comunicavam bem. Esses casais eram menos comprometidos ao casamento e viam o divórcio como maior probabilidade do que aqueles que não tinham coabitado antes do casamento” (*Jornal do Matrimônio e da Família*, Vol. 54., 1992).

Namoro: Aprendendo a maneira correta

Como é que os pais responsáveis, podem acabar com a pressão que seus filhos sofrem para se entregarem a práticas imorais de namoro?

O primeiro passo, como observado anteriormente, é ensiná-los os princípios divinos de namoro e amizade. Quando os adolescentes estão prontos, muitas famílias percebem que *namoros em grupo* é uma boa introdução aos estágios iniciais dum relacionamento antes de os jovens entrarem no seu próximo estágio da vida.

Considerando que os adolescentes, geralmente, não estão prontos para o casamento—por causa da imaturidade e da necessidade de formação educacional e profissional—algumas das pressões e tentações durante o *namoro a só* podem ser evitadas através de *namoros em grupo*. O desenvolvimento social e o aprendizado sobre como se divertir na companhia do sexo oposto são experiências saudáveis para os adolescentes em um ambiente seguro.

Namoro para casamento

Quando duas pessoas maduras começam a namorar pensando em casamento, elas devem considerar muitas coisas. Quais são os valores defendidos pela outra pessoa? Será que ela acredita em Deus? Será que obedece a Deus? Quais são seus critérios e valores pessoais? Quais são as suas preferências, antipatias, caráter e personalidade? O que torna essa pessoa o par ideal? Será que eu conseguiria amá-la e respeitá-la?

Muitas vezes, no namoro moderno pouco se pensa no parceiro como alguém para toda a vida—além de que os dois desfrutem da relação sexual. No entanto, *quando duas pessoas se abstêm da carga emocional advinda das relações sexuais como Deus instrui*, elas podem ser muito mais racionais ao refletir sobre os valores e as características pessoais de um possível cônjuge.

Encontrar um companheiro com valores religiosos semelhantes é um assunto muito importante. A antiga nação de Israel repetidamente perdia seus vínculos espirituais quando os seus cidadãos se casavam com pessoas de diferentes convicções e práticas religiosas (Números 25:1-3; Neemias 13:23-26). Casar-se dentro de sua própria fé ainda é muitíssimo importante.

O ideal é que os filhos tenham os pais acreditando, praticando e ensinando os mesmos princípios religiosos. Quando os filhos têm pais que defendem valores diferentes, eles ficam confusos. Mesmo se os filhos não estejam envolvidos, o confronto entre os dois sistemas de valores concorrentes dos pais pode ser doloroso. Depois de uma experiência amarga, muitos desejariam, quando estavam namorando, ter seguido o conselho do apóstolo Paulo sobre o “jugo desigual” com alguém de crença religiosa diferente (2 Coríntios 6:14).

Quando duas pessoas desejam noivar para se casar, se forem sábios, buscarão aconselhamento pré-nupcial. Este *aconselhamento* pode ajudar os casais a refletirem em seus pontos fortes e fracos antes do casamento.

Além de uma revisão objetiva, eles podem discutir as suas habilidades de relacionamento.

Embora a decisão de casar seja uma questão pessoal, esse tipo de informação pode ajudar os casais a fazerem escolhas mais sábias sobre com quem estão casando. Para aqueles que decidam continuar com o plano de casamento, os conhecimentos adquiridos através do *aconselhamento pré-nupcial* pode estabelecer uma base para um relacionamento duradouro.

Um alicerce para o casamento

Dentro do casamento Deus dá, ao esposo e à esposa, instruções específicas que trazem paz e felicidade. Que tenha sido ou não seguidas as instruções de Deus a respeito do namoro, esses princípios podem ajudar a qualquer casamento.

Embora a melhor forma de agir seja seguir desde sempre todas as instruções de Deus, mesmo assim Ele permite e incentiva todos a se converter dos seus pecados passados e começar a obedecê-Lo (Ezequiel 18:21; Atos 2:38; 26:18). (Se você gostaria de saber mais sobre o propósito da vida humana e como confiar sua vida a Deus, solicite nossos livros gratuitos *Qual é o Seu Destino?* e *O Caminho Para a Vida Eterna*).

Embora as relações sólidas sejam construídas mais rapidamente quando ambos o marido e a esposa aceitam e praticam as leis de Deus, sem dúvida, Deus espera que cada um de nós responda-Lhe, independentemente das circunstâncias do nosso casamento (Tiago 4:17). Mesmo quando apenas um dos cônjuges entrega sua vida a Deus e Suas normas, isto abre a porta das bênçãos de Deus para ambos os parceiros (1 Coríntios 7:13-14). *Um exemplo positivo de obediência piedosa a Deus pelo marido ou esposa pode influenciar o outro a querer agradar a Deus* (1 Pedro 3:1-4). Uma pessoa pode fazer a diferença.

Vejam alguns princípios bíblicos que, quando seguidos, fazem o casamento dar certo.

Um compromisso por toda a vida

No início do livro de Gênesis Deus nos diz que, corretamente, um homem “deixará pai e mãe” e “se unirá à sua mulher, e eles se tornarão uma só carne” (Gênesis 2:24, NVI). A palavra hebraica traduzida por “unir-se” é *dabaq*, que significa “apegar-se, unir, manter-se perto”.

“Usada no hebraico moderno, no sentido de ‘afixar, aderir’, *dabaq* produz a forma substantiva para ‘cola’ e também para as ideias mais abstratas de ‘devoção, lealdade’” (*Dicionário Expositivo de Termos Bíblicos de Vine*, 1985, “Unir-se, Apegar-se”).

Quando um casal, marido e mulher, obedece ao mandamento bíblico de unir-se um ao outro, eles vão-se aderir ou ‘colar’ um ao outro, literalmente. Ter relações sexuais, sendo “uma só carne”, faz parte do compromisso com o outro no casamento. Esse compromisso inclui a fidelidade, a confiança e o

caráter para agir corretamente quando sob pressão ou tentação. No entanto, muitas vezes as pessoas se envolvem com o sexo sem compromisso—uma contradição desse princípio fundamental para casamentos bem sucedidos.

Quando duas pessoas trocam votos no casamento, elas fazem um compromisso vitalício. Biblicamente falando, esta é uma aliança (Malaquias 2:14)—uma promessa solene a Deus e a um companheiro para ser fiel.

Esse compromisso não deve ser encarado com superficialidade ou mantido somente quando se deseja. Precisamos entender que nossos sentimentos podem nos enganar. Deus não se agrada com apenas lampejos ocasionais de lealdade e obediência a Ele sempre que for conveniente a nós. Da mesma forma, a pessoa que deseja um bom casamento nunca deve ver com *transitoriedade* a pessoa com quem se comprometerá.

Os bons relacionamentos são perduráveis, confiáveis e comprometidos—mesmo em circunstâncias difíceis. Quando duas pessoas se comprometem a seguir a Deus e Suas instruções dentro do seu casamento estão dando os primeiros passos para uma relação feliz e duradoura.

O que é amor?

Amar e ser amado é uma das experiências mais emocionantes que uma pessoa pode desfrutar. Os escritores, os poetas antigos e modernos falam do poder e da emoção do amor romântico. Contudo, a Bíblia revela que o amor, no seu sentido mais amplo, é uma *escolha*. *Amor é algo que escolhemos fazer*.

Deus diz aos maridos que devem amar suas esposas (Efésios 5:25, 28; Colossenses 3:19)—e *não apenas se lhes apetece*. Por falta desse entendimento fundamental, tragicamente muitos casais acreditam que não têm controle sobre seus sentimentos. E chegam a concluir que o amor aparece ou desaparece, como num passe de mágica. Por isso muitos têm sofrido e ainda acabado com os relacionamentos por causa de dificuldades que poderiam ter sido resolvidas.

Em uma bela explicação do amor que Deus espera de nós, o apóstolo Paulo descreve a natureza e as qualidades deste amor: *“O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha. Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor. O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade. Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor nunca perece”* (1 Coríntios 13:4-8, NVI).

O amor é muito mais do que uma emoção vaga ou uma atração física. *Praticar o amor verdadeiro exige uma escolha consciente e determinação. O amor genuíno consegue demonstrar bondade e paciência diante do sofrimento*. Não retribui o mal com o mal (Romanos 12:17, 1 Tessalonicenses 5:15). As pessoas que vivem esse tipo de amor seguem o exemplo do próprio Deus, que “é benigno até para com os ingratos e maus” (Lucas 6:35).

Esse amor pleno e completo é o amor que Deus espera que os maridos

demonstrem a suas esposas. É o fundamento da liderança piedosa. Sem ele, os maridos não podem cumprir corretamente com a atitude de liderança que Deus espera deles dentro do casamento (Efésios 5:23). Quando o marido demonstra o amor divino, toda sua família é beneficiada. Sua esposa e filhos se sentem seguros. Quando eles sabem que são respeitados e amados, torna-se muito mais fácil para eles respeitá-lo como o líder da família.

Os maridos precisam entender que embora Deus tenha lhes dado a responsabilidade de cuidar da família, a sua posição de liderança deve ser usada apenas para o bem da família. Ela nunca deve ser usada por razões egoístas. Este tipo de liderança vem do entendimento de que, antes de tudo, o marido também está sob autoridade—a autoridade de Deus (1 Coríntios 11:3).

Como, historicamente, os maridos não têm correspondido às expectativas de Deus, alguns concluem que a posição de liderança de um pai dentro da família é nociva e fora de moda. O verdadeiro problema, no entanto, é que os maridos negligenciam ou rejeitam as linhas do caráter de santidade—não se utilizando do modelo de Deus em suas famílias. Se aceitarmos as instruções de Deus, devemos aceitar o Seu ensinamento sobre o modelo de casamento.

Deus põe essa grande responsabilidade nos ombros do marido, ou seja, guiar sua esposa e filhos com gentileza e amabilidade. Deus não lhe dá nenhuma autoridade para usar sua posição com aspereza ou egoísmo, nem lhe dá o direito de negligenciar o bem-estar de sua família. A humildade, o oposto do orgulho e arrogância, é essencial na liderança piedosa.

Em uma comovente carta a Tito, Paulo explicou que a estrutura de Deus para as famílias é um ensinamento bíblico fundamental: “Tu, porém, fala o que convém à sã doutrina. Quanto aos homens idosos, que sejam temperantes, respeitáveis, sensatos, sadios na fé, no amor e na constância. Quanto às mulheres idosas, semelhantemente, que sejam sérias em seu proceder . . . a fim de instruírem as jovens recém-casadas a amarem ao marido e a seus filhos, a serem sensatas, honestas, boas donas de casa, bondosas, sujeitas ao marido, para que a palavra de Deus não seja difamada” (Tito 2:1-5).

Respeito: a chave para um casamento feliz

Deus colocou o marido em um papel de liderança na família, mas Ele espera que homens e mulheres pratiquem o respeito e o amor bíblico (Efésios 5:21).

Além de explicar para os maridos como devem amar suas esposas (Efésios 5:25-33), Paulo dá instruções específicas para as mulheres: “Vós, mulheres, sujeitai-vos a vosso marido, como ao Senhor; porque o marido é a cabeça da mulher, como também Cristo é a cabeça da igreja, sendo ele próprio o Salvador do corpo. De sorte que, assim como a igreja está sujeita a Cristo, assim também as mulheres sejam em tudo sujeitas a seu marido” (versículos 22-24).

Este versículo nos ensina que o reconhecimento despendido pela esposa ao seu marido no papel de liderança é um ingrediente vital no modelo divino para o casamento. Isso não significa que o marido deve sempre tomar todas as decisões. Muitos casais bem sucedidos dividem as responsabilidades domésticas, trabalhando juntos de acordo com seus respectivos interesses e pontos fortes. Em um casamento amoroso, ambos os parceiros devem discutir as principais decisões e prioridades. Então, de acordo com o modelo bíblico, se o marido decidir ter a decisão final todos os membros da família devem respeitar.

Mas há momentos em que o marido sabiamente deve ceder às preferências de sua esposa e filhos. Só porque ele tem o direito de tomar as decisões na família não significa que seja sempre melhor que ele tome essa decisão. Muitas decisões são uma questão de preferência, e preferência é uma questão individual. Um marido e pai amoroso deve ser sensível aos desejos e preferências de cada membro da família, desde que não violem os padrões divinos e familiares.

Nenhum marido pode administrar com sucesso a sua casa, a menos que sua esposa coopere e respeite a posição de liderança que Deus lhe deu. Sem essa decisão consciente de obedecer a instrução de Deus, ela vai usurpar o seu papel de liderança na família ou o marido e a mulher estarão constantemente em conflito. Paulo exorta as mulheres a respeitarem seus maridos (versículo 33). Atitude de ambos, maridos e esposas, é a chave para tornar o modelo bíblico de casamento uma experiência prazerosa.

Como o amor, o respeito também implica em fazer uma escolha. Nós podemos escolher respeitar as pessoas pelas suas qualidades positivas ou desprezá-las pelas características que não gostamos. A melhor época para uma avaliação crítica é antes do casamento. Depois do casamento, os cônjuges precisam se concentrar no respeito mútuo. Seja misericordioso ante as imperfeições e exalte abundantemente as boas qualidades. Benjamin Franklin, um dos primeiros estadistas norte-americanos, com sabedoria e humor encarava a situação dessa forma: “Mantenha os olhos bem abertos antes do casamento e meio fechados depois.”

Conflito e comunicação

Os pesquisadores descobriram que a forma de comunicar entre duas pessoas reflete o estado de seu relacionamento. Uma comunicação animada e positiva indica um bom relacionamento e críticas excessivas indicam um relacionamento problemático. Dependendo das circunstâncias, duas pequenas palavras, “desculpe-me”, podem ser tão eficazes quanto “eu te amo”.

Alguns conselheiros matrimoniais dizem que os casais devem aprender a brigar de forma justa e não se preocupar com a quantidade de argumentos. “Exponha todo o seus sentimentos e fale tudo abertamente,” aconselham.

Apesar de que a franqueza pode ser saudável, brigar e discutir sobre cada discordância está provado não ser tão sábio. Um estudo com 691 casais

indicou que quanto mais os parceiros argumentam, independentemente do modo, quanto maior probabilidade tinham de se divorciar (Richard Morin, “*O que é Justo no Amor e nas Brigas?*” Washington Post Weekly, 07 de junho de 1993, pág. 37). Os conflitos diminuem o respeito e podem criar ressentimentos. Um argumento pode se transformar em um catalisador para um divórcio.

Quanto conflito um relacionamento pode suportar? Um método de avaliação, que tem um acerto de noventa por cento na previsão, que mede se um casamento vai durar ou fracassar, baseia-se na quantidade de comentários positivos contra comentários negativos entre os cônjuges. Os pesquisadores descobriram que entre os recém-casados os parceiros que acabariam ficando juntos fizeram cinco ou menos comentários críticos a cada cem comentários sobre o outro. Os recém-casados que mais tarde acabaram se divorciando tinham feito dez ou mais comentários críticos a cada cem (Joanni Schrof, “*Uma Lupa no Matrimônio*”, *US News and World Report*, 21 de Fevereiro de 1994, pág. 66-69).

Uma vez que não existem duas pessoas ou até mesmo casais felizes que concordam em tudo, então aprender a resolver pacificamente as diferenças é muito importante para manter o respeito. Aqui estão alguns princípios que os casais deveriam seguir:

- **Conversar sobre o assunto.** Cada um deve expressar suas crenças e preocupações de uma maneira gentil, sem levantar o tom de voz (Provérbios 15:1). Recusar-se a falar sobre as dificuldades não resolve os problemas. Aprenda a expressar suas opiniões de uma maneira imparcial.

Respeite as diferenças de seu cônjuge. Visto que Deus criou a humanidade com todo tipo de personalidades, precisamos apreciar esses pontos de vista diferentes. Até mesmo as medidas que tomamos para cumprir as instruções de Deus pode variar de pessoa para pessoa (2 Pedro 3:9).

- **Buscar uma solução pelo método do ganha-ganha.** Sempre que possível buscar soluções para os problemas que sejam aceitáveis para ambas as partes (Filipenses 2:4). Se possível, é melhor ter dois vencedores em vez de um vencedor e um perdedor. Devemos, às vezes, estar dispostos a ceder, desde que uma escolha ou atitude não esteja em conflito com a instrução de Deus (Mateus 5:9; 1 Coríntios 6:7).

Paulo explicou maravilhosamente este princípio: “Não atente cada um para o que é propriamente seu, mas cada qual também para o que é dos outros. De sorte que haja em vós o mesmo sentimento que houve também em Cristo Jesus” (Filipenses 2:4-5).

- **Perdoar.** Todo mundo comete erros. Perdoe para que Deus e seu cônjuge estejam inclinados a perdoá-lo também (Mateus 6:15; Lucas 6:37). Dê um passo à frente. As ações, muitas vezes acompanham o pensamento. Aproxime-se de seu parceiro no casamento com um espírito de amor e perdão, e peça a Deus para dar-lhe novamente uma atitude correta (Salmo 51:10). Em vez de deixar que suas emoções negativas o governem, esteja

determinado a tratar seu cônjuge com respeito (2 Coríntios 10:5). Muitas vezes, as emoções vão coincidir com suas ações.

• **Buscar ajuda.** Se você já fez tudo o que sabia fazer e ainda assim continuam brigando, procure ajuda profissional competente. Ambos, você e seu cônjuge, podem estar cometendo erros, que nenhum dos dois reconheça, mas que um conselheiro pode discernir isso. Isto é salutar, pois pessoas maduras não têm medo de procurar ajuda quando precisam (Provérbios 4:7; 11:14).

O valor do trabalho em equipe

Deus quer que os casais trabalhem, vivem e se desenvolvam em harmonia. Em vez de travar uma guerra dos sexos, que as filosofias modernas, muitas vezes incentivam, Deus ensina os maridos e as esposas a trabalharem juntos como uma equipe. “Igualmente vós, maridos, coabitai com ela com entendimento, dando honra à mulher, como vaso mais fraco; como sendo vós os seus *co-herdeiros* da graça da vida; para que não sejam impedidas as vossas orações” (1 Pedro 3:7).

Trabalhando juntos, maridos e esposas, podem realizar muito mais do que poderiam se trabalhassem de modo independente. No primeiro século, Áquila e Priscila definiram um bom exemplo de uma equipe de marido e mulher dedicada a servir a Deus e Seu povo. Juntos, eles trabalharam confeccionando tendas com o apóstolo Paulo em Corinto (Atos 18:2-3), então viajaram com ele para a Síria (versículo 18) e ajudaram a Apolo a entender “com mais exatidão o caminho de Deus”, quando ele era novo na fé (versículos 24-26, NVI) e providenciaram um lugar de reunião para uma congregação da Igreja em sua casa (1 Coríntios 16:19).

Eles eram amados e respeitados. Observe o elogio de Paulo a eles: “Saudai a Priscila e a Áquila, meus cooperadores em Cristo Jesus, os quais pela minha vida expuseram a sua cabeça; o que não só eu lhes agradeço, mas também todas as igrejas dos gentios” (Romanos 16:3-4). Este casal viu um propósito maior para suas vidas do que brigar sobre assuntos irrelevantes. Eles foram exemplos vivos de “co-herdeiros da graça da vida” (1 Pedro 3:7).

Quando maridos e esposas com amor submetem-se às funções que Deus estabeleceu no casamento, eles aprendem a se submeter a Deus. Os relacionamentos íntimos e amorosos entre os maridos e as esposas nos ensinam muito sobre a relação de Cristo com a Igreja (Efésios 5:32). A aplicação dos princípios de Deus no casamento não apenas produz relacionamentos felizes nesta vida como também provê uma maior compreensão dos princípios divinos que durarão por toda a eternidade.

(Para saber mais, solicite o nosso livro gratuito *Casamento e Família: A Dimensão Perdida* em qualquer um dos nossos endereços ou em nosso site portugues.ucg.org/estudos).

A Educação Infantil: Construindo a Base Correta

Inúmeros livros foram escritos sobre a educação infantil. Algumas abordagens para educação dos filhos estão em extremos opostos do espectro e dão conselhos conflitantes e contraditórios. Onde podemos encontrar informações corretas para nos guiar nessa responsabilidade fundamental?

A Bíblia tem muito a dizer sobre este assunto tão importante, e os pais devem buscar orientação em suas páginas. Qual deve ser nosso procedimento básico?

Nossa *atitude* para com nossos filhos talvez seja o mais importante a con-



siderar para educá-los corretamente. Nós realmente amamos nossos filhos? Será que nossas palavras e ações demonstram a nossos filhos que os amamos? Será que nós nos sacrificamos por eles? Será que mostramos que temos tempo para se importar com eles?

O tipo de ensino que Deus exige, requer muito mais do que uma sessão uma vez por semana nos cultos da igreja. Deve ser uma prática regular, durante toda a semana. Tal ensino deve tornar-se um modo de vida.

Nada substitui o tempo gasto com os nossos filhos. Nosso tempo é nossa vida. Para nossos filhos, nosso tempo com eles significa viver. Um pai que provê aos seus filhos abundância de bens materiais, mas que dá pouco tempo de si, certamente está falhando num ponto vital. Os filhos não veem o tempo do pai no trabalho, para sustentar a família, como sendo por amor a eles. Eles pensam que isso significa que pai não gosta de passar tempo com eles. Nosso tempo é o presente mais valioso que podemos dar aos nossos filhos, especialmente tempo de qualidade interagindo e conversando com eles.

Sem uma atitude fundamental de amor, muito pouco poderemos fazer pela criação de nossos filhos para produzir os resultados favoráveis que queremos ver neles, tais como: maturidade, responsabilidade e cuidado com as pessoas.

Palavras e atitudes deixam impressões permanentes

Às vezes, todos os pais ficam frustrados com o comportamento de seus filhos. É fácil para um pai ou mãe dar a impressão de que não ama seu filho. Alguns pais, por causa de raiva, reações frustradas e comentários, fazem seus filhos sentirem-se inúteis ou desprezados por eles.

Os pais devem ponderar cuidadosamente que impressão suas palavras e atitudes podem deixar nos seus filhos. Eles podem estar aborrecidos com algum comportamento ou atitude negativa, mas nunca devem fazer com que o filho se sinta como uma pessoa totalmente ruim. É essencial que os pais controlem sua raiva ao corrigir uma criança e que a criança entenda perfeitamente qual é a conduta, ação ou atitude pela qual está sendo punida.

O apóstolo Paulo entrega essa instrução aos pais: “Pais, não tratem os seus filhos de um jeito que faça com que eles fiquem irritados. Pelo contrário, vocês devem criá-los (carinhosamente) com a disciplina e os ensinamentos cristãos” (Efésios 6:4, BLH).

Em outras palavras, os pais devem ter certeza que seus filhos sabem, mesmo quando estão sendo punidos e corrigidos, que são amados. Isso não quer dizer que os pais nunca



Algumas crianças são mais sensíveis e se corrigem com uma bronca. Outras requerem medidas mais enérgicas para aprender a lição.

devem demonstrar irritação, mas que deve ser obviamente dirigida ao mau comportamento da criança. Ela deve ser sempre controlada e breve. O próprio Deus fica irritado algumas vezes, mas nunca perdeu a paciência, e Ele sempre tem um propósito justo para Sua indignação e o resultado de Suas ações.

Quando os filhos sabem que são muitíssimo cuidados pelos pais e que a correção de seu pai ou mãe é originada pelo amor que eles têm para com os filhos e que é para o melhor interesse deles, tal disciplina não vai incentivá-los à raiva e rebeldia.

Por outro lado, afirmações que levem o jovem (ou criança) entender que ele, seu caráter e atitude sejam inúteis, fazendo-o sentir-se rejeitado, isso

pode eventualmente levar a um comportamento rebelde, prejudicando todo o relacionamento e levando-o até mesmo a fugir de casa.

Se um pai diz a seu filho que ele é ruim, este filho logo vai começar a acreditar e viver de acordo com essa reputação. Para demonstrar mais amor *ativo* que passivo às nossas crianças, devemos dar sinceros cumprimentos e elogios quando lhes são devidos. Isso tranquiliza nossos filhos, pois sabem que são amados e apreciados.

A responsabilidade dos pais em ensinar

Outro ingrediente essencial na criação dos filhos é sempre ensinar os valores e comportamentos corretos. Deus enfatiza essa responsabilidade paterna: “E estas palavras que hoje te ordeno estarão no teu coração; e as intimarás a teus filhos e delas falarás assentado em tua casa, e andando pelo caminho, e deitando-te, e levantando-te” (Deuteronômio 6:6-7).

Isso não significa apenas o ensino formal, como em sala de aula, embora tal ensino seja apropriado. A instrução que Deus comanda inspira uma aprendizagem prática e aplicação realista do caminho de vida de Deus, enquanto fazemos nossas atividades diárias.

Este tipo de ensino exige muito mais do que uma única lição semanal nos cultos da igreja. Deve ser uma prática regular, durante toda a semana. Tal ensino deve tornar-se um modo de vida.

As crianças, claro, rapidamente percebem se os pais praticam o que ensinam. Portanto, o exemplo dos pais pode ser o professor mais importante de todos. Os pais devem *praticar* as coisas que ensinam. Nada é mais ineficaz do que um pai que usa uma linguagem chula para corrigir o seu filho por usar um linguajar similar. Como pode um pai ensinar a responsabilidade se suas próprias ações são irresponsáveis, assim trazendo sofrimento desnecessário para a família?

Nosso exemplo influencia muito os nossos filhos. Eles são rápidos para captar as incoerências. Eles analisam o quanto somos justos, a quantidade de informação que procuramos antes de tomar uma decisão, como tratamos os seus amigos, se somos corteses e respeitosos ao lidar com os outros. Eles até observam especialmente se vivemos o que dizemos—particularmente se estamos julgando outras pessoas sobre essas mesmas questões.

A necessidade de disciplina

Uma parte importante do ensino é a disciplina, que pode acarretar em punição. Este é um assunto controverso em muitas sociedades, com opiniões fortes em ambos os lados do tema. Alguns pais acreditam em punição corporal, outros são totalmente contra isso. Os governos também entram em cena, com alguns países indo tão longe a ponto de proibir palmadas ou tapinhas. O sistema educacional é um fator intrínseco importante nesse contínuo debate. Os castigos corporais praticamente desapareceram de

muitas escolas públicas.

Tenha em mente, no entanto, que há várias maneiras de punir ou administrar disciplina. A correção verbal, a retirada de privilégios, a restrição da liberdade e o aumento de tarefas extras são algumas delas. Às vezes esses métodos funcionam bem, e algumas podem ser mais eficazes com uma criança do que com outras. Algumas crianças são mais sensíveis e se corrigem com uma bronca. Outras requerem medidas mais enérgicas para aprender a lição. O importante é o resultado. Um bom princípio é somente usar a punição se for estritamente necessário para se atingir o resultado desejado.

Mas, às vezes, nenhum destes métodos funciona. Então, aplica-se o castigo físico?

A Bíblia ensina que a punição física, sabiamente aplicada, é adequada para disciplinar os filhos: “Não evite disciplinar a criança; se você a castigar com a vara, ela não morrerá. Castigue-a, você mesmo, com a vara, e assim a livrará da sepultura”(Provérbios 23:13-14, NVI, ver também Provérbios 13:24; 22:15; 29:15).

A palavra *vara* não deve ser interpretada de modo algum como qualquer coisa que possa ferir uma criança. Ela implica apenas algo pequeno e leve que infligiria uma quantidade limitada de dor, sem causar lesão. O tamanho da vara pode variar de acordo com a idade e tamanho da criança.

A punição adequada envolve infligir um pouco de dor temporariamente com o objetivo específico de prevenir comportamentos futuros inadequados, que poderiam trazer consequências muito maiores e permanentes. Essa dor pequena e passageira não é nada comparada com o sofrimento que viria mais tarde, se a criança adotasse um comportamento permanentemente destrutivo. Mas os pais devem administrar sabiamente tal disciplina. Ela deve ser realizada apenas para benefício da criança, nunca para descarregar a raiva descontrolada de um pai.

James Dobson, uma autoridade em famílias e em princípios de educação de filhos, descreve a maneira adequada para aplicar punições: “É possível . . . que uma criança se torne violenta e agressiva se tenha observado esse comportamento em casa. Se ela é rotineiramente espancada por pais violentos e explosivos, ou se presencia a violência física entre adultos enraivecidos, ou se não se sente amada e valorizada dentro da sua família, a criança não deixará de notar como o jogo é jogado . . . ou seja, que seria normal um pai se achar no direito de bater e intimidar uma criança, porque teve um dia ruim ou está de mau humor. É este tipo injusto de disciplina que faz com que algumas autoridades bem intencionadas rejeitem totalmente os castigos físicos”.

“Embora uma técnica possa ser usada de forma errada, isso não é motivo para rejeitá-la completamente. Muitas crianças precisam desesperadamente desta solução ante sua desobediência. Nessas situações, quando a criança compreende o que está sendo pedido para fazer ou não

deixar de fazer, mas se recusa a ceder a liderança do adulto, uma palmada apropriada é o caminho mais curto e eficaz para um ajuste de atitude. Mas, quando essa criança abaixa a cabeça, cerra os punhos, e deixa claro que vai partir para agressão, a justiça deve falar rápida e eloquentemente. Essa resposta além de não gerar uma atitude de agressão no menino ou menina também vai ajudá-los a controlar seus impulsos e viver em harmonia com todo tipo de autoridade benévola ao longo da vida” (*Atreva-se a Disciplinar* (Nova edição) [The New Dare to Discipline], 1992, pág. 60).

O castigo físico deve ser um plano de contingência, e não o padrão ou critério de punição. Deve ser usado quando outras medidas não tenham funcionado ou quando uma criança esteja fora de controle, não queira obedecer ou quando demonstra um espírito rebelde. Não se deve dar palmadas por se derramar o leite acidentalmente ou por ter uma nota vermelha no boletim. Nem devem se tornar a principal ferramenta na educação infantil.

O doutor Dobson diz: “Em minha opinião, as palmadas . . . devem ser reservadas para momentos em que uma criança (com idade entre dezoito meses a dez anos de idade) expresse aos pais frases desafiadoras como: ‘Não vou!’ ou ‘Cala a boca!’ Quando os jovens transmitem este tipo de atitude rebelde e arrogante, você tem que estar pronto para responder imediatamente ao desafio” (Dobson, pág. 20).

Considerando o exemplo da disciplina de Deus

Leve em conta que Deus castiga os cristãos por amor a eles. Veja em Hebreus 12:5-11: “E já vos esquecesteis da exortação que argumenta convosco como filhos: Filho meu, não desprezes a correção do Senhor e não desmaies quando, por ele, fores repreendido; porque o Senhor corrige o que ama e açoita a qualquer que recebe por filho.

“Se suportais a correção, Deus vos trata como filhos; porque que filho há a quem o pai não corrija? Mas, se estais sem disciplina, da qual todos são feitos participantes, sois, então, bastardos e não filhos. Além do que, tivemos nossos pais segundo a carne, para nos corrigirem, e nós os reverenciamos; não nos sujeitaremos muito mais ao Pai dos espíritos, para vivermos?”

“Porque aqueles, na verdade, por um pouco de tempo, nos corrigiam como bem lhes parecia; mas este, para nosso proveito, para sermos participantes da sua santidade. E, na verdade, toda correção, ao presente, não parece ser de gozo, senão de tristeza, mas, depois, produz um fruto pacífico de justiça nos exercitados por ela”.

A passagem anterior de Hebreus cita Provérbios 3:11-12, comparando a correção de Deus a Seus filhos com a dos pais humanos, que disciplinam seus filhos por amor e preocupação por eles.

Estes versículos nos ensinam vários princípios vitais relativos à disciplina. A partir deles podemos aprender: (1) Deus disciplina em amor, (2) disciplina não significa rejeição, mas faz parte do nosso amadurecimento

e crescimento, (3) disciplina gera respeito e (4) a disciplina produz bons frutos e justiça.

A palavra grega para “disciplina” na passagem em Hebreus inclui os conceitos de educação e instrução, orientação e punição corretivas. A educação infantil adequada envolve todos esses elementos de ensino.

Outro princípio bíblico que os pais devem considerar quando avaliam a disciplina correta para seus filhos é expresso pelo apóstolo Paulo: “Toda alma esteja sujeita às autoridades superiores; porque não há autoridade que não venha de Deus; e as autoridades que há foram ordenadas por Deus. Por isso, quem resiste à autoridade resiste à ordenação de Deus; e os que resistem trarão sobre si mesmos a condenação” (Romanos 13:1-2).

Os pais devem entender que algumas práticas disciplinares recomendadas nas Escrituras podem ser restringidas por leis municipais, estaduais ou federais.

Uma bênção e uma responsabilidade

A Palavra de Deus nos diz as crianças são uma dádiva, uma bênção dEle. Ser pai talvez seja a maior responsabilidade que possamos ter nesta vida, e que pode trazer grandes recompensas.

Podemos ensinar muitas coisas aos nossos filhos e filhas, mas também podemos aprender muito com eles sobre a vida e os relacionamentos. Se formos eficazes no papel de pais, eles podem até nos ultrapassar e conseguir mais do que nós. Isso é realmente uma honra para qualquer pai ou mãe e um objetivo digno.

(Para saber mais, solicite o nosso livro gratuito *Casamento e Família: A Dimensão Perdida* em qualquer dos nossos endereços ou em nosso site portugues.ucg.org/estudos).

Encontrando o Caminho Para Ser Uma Família Feliz

Uma das maiores bênçãos de uma vida feliz e realizada é uma família amorosa. Não há nada melhor do que voltar para um lar cheio de amor, filhos e um casamento feliz. Mesmo que tenhamos um grande emprego, sem uma vida familiar bem sucedida, sentiremos um grande vazio em nossas vidas.

No sentido mais amplo de família, devemos incluir não apenas o cônjuge e nossos filhos, mas também pais, tios, primos, sobrinhos e outros—todos os membros da nossa família estendida. O prazer de ter uma boa relação

com toda a família é uma bênção maravilhosa.

Para descobrir como podemos fazer dar certo nosso relacionamento familiar, vamos ver como a instituição da família começou.

Pouco depois de ter criado o primeiro homem, Adão, Deus disse: “Não é bom que o homem esteja



É fácil esquecer que as crianças são uma bênção de Deus. A vida é muito mais gratificante quando tiramos tempo para observar e apreciar as coisas simples que nos rodeiam.

só; far-lhe-ei uma adjutora que esteja como diante dele” (Gênesis 2:18). Adão estava incompleto. Então, Deus criou uma mulher, Eva, para ser sua companheira na vida. Deus criou homens e mulheres para se complementarem, não para concorrerem entre si. Ele os criou para trabalhar em conjunto, dentro do casamento, para formar famílias e povoar a Terra.

Chaves para a felicidade

Deus não criou o relacionamento familiar e, em seguida, deixou os seres humanos andarem tropeçando cegamente na tentativa de encontrar a melhor maneira de fazê-lo dar certo. As chaves para a felicidade e sucesso da família estão reveladas nas Escrituras. Quando seguimos essas instruções, desaparece grande parte da contenda que se vê tão frequentemente nas famílias.

Uma das chaves que Deus revela é que o casamento é um compromisso por toda a vida. Quando perguntado sobre o divórcio, Jesus Cristo respondeu: “Não tendes lido que, no princípio, o Criador os fez macho e fêmea, e disse: Portanto, deixará o homem pai e mãe e se unirá à sua mulher, e serão dois numa só carne?” (Mateus 19:4-5).

Jesus mostrou que o casamento foi planejado por Deus como um contrato sagrado, uma aliança entre um homem e uma mulher (Malaquias 2:14), um acordo que não pode ser violado.

A felicidade não vem por acaso. Ficamos mais satisfeitos quando estamos fazendo algo em que acreditamos ser importante. Este é o caso da família. Deus criou esta instituição para que pudéssemos aprender muitas lições e alcançar o nosso potencial em Sua família (2 Coríntios 6:18; Hebreus 2:10-11; 1 João 3:2).



Deus dá instruções sobre um procedimento dentro da família. No Quinto Mandamento Ele nos diz: “Honra a teu pai e a tua mãe, para que se prolonguem os teus dias na terra que o SENHOR, teu Deus, te dá” (Êxodo 20:12).

Devemos sempre honrar nossos pais. Em nossa

O Sábado é um dia em que membros da família devem comer juntos, talvez separar tempo para caminhar e, acima de tudo, adorar a Deus juntos.

juventude, devemos honrá-los pela obediência respeitosa. Quando eles são idosos, devemos honrá-los com visitas, comunicação constante e respeito, e ficar atento para saber se suas necessidades materiais e emocionais sejam satisfeitas.

Deus promete uma bênção especial para as pessoas que obedecem a esse mandamento. Observe a recompensa por honrar nossos pais: “Para que se prolonguem os teus dias na terra que o SENHOR, teu Deus, te dá” Em Efésios 6:2 o apóstolo Paulo descreve esta instrução como “o primeiro mandamento com promessa”.

Outra bênção que advém por ter uma família são os filhos. Salmo 127:3-5 diz: “Eis que os filhos são herança do SENHOR, e o fruto do ventre, o seu galardão. Como flechas na mão do valente, assim são os filhos da mocidade. Bem-aventurado o homem que enche deles a sua aljava”.

Todos descobrem—sejam pais que pela primeira vez que estão maravi-

lhados com o milagre da vida ou uma avó orgulhosa que segura seu primeiro neto, ou um avô que brinca com seu neto no quintal—que as crianças são uma fonte de alegria dada por Deus.

É fácil esquecer que as crianças são uma bênção de Deus. Muitas vezes pensamos que a diversão é visitar um lugar exótico nas férias ou conhecer pessoas interessantes, ou testemunhar um evento espetacular. Mas eventualmente aprenderemos que a vida é muito mais gratificante quando tiramos tempo para observar e apreciar as coisas simples que nos rodeiam.

A felicidade começa em casa

Infelizmente, o nosso estilo de vida moderno tende a separar as famílias. Os netos costumam viver longe de seus avós. Os jovens são separados de suas tias, tios e primos. As visitas e telefonemas frequentes podem ajudar a encurtar a distância e nos manter em contato com outros membros de nossa família, mas essas medidas nem sempre são adequadas.

Construir famílias estendidas felizes e estáveis requer esforço. Gálatas 6:7 explica que colhemos o que semeamos. Para uma família funcionar corretamente se exige muito trabalho, assim como é preciso esforço para iniciar uma carreira, construir uma casa ou arar um campo.

Quando fazemos alguma coisa geralmente somos grandemente recompensados pelo esforço. Se começarmos a construir uma casa, mas não usamos materiais e mão-de-obra de boa qualidade, a nossa casa não terá muito valor. Assim também acontece com nossas famílias. Se nos esforçamos e cuidamos delas, então podemos colher os benefícios de relacionamentos saudáveis. Por outro lado, se não investimos muito tempo e esforço em nossas famílias, não podemos esperar muito em troca.

Vamos considerar alguns investimentos que podemos fazer para criar um ambiente mais positivo em nossas famílias.

Tempo: uma mercadoria preciosa

Passar tempo juntos é importante para as pessoas em qualquer relacionamento saudável e respeitável. As muitas pressões e exigências de nossa era tende a deixar nossas famílias cada vez mais distantes, em vez de trazê-las para perto. Alguns pais acham difícil passar mais que alguns minutos a cada dia com seus cônjuges e filhos.

É comum ouvir pessoas reclamarem sobre a falta de tempo. No entanto, parece que encontramos tempo para as coisas que realmente queremos fazer.

Qual é a importância de sua família? Que prioridade sua família tem para você? Quando fazemos a nós mesmos estas perguntas, conseguimos enxergar a necessidade de reorganizar as nossas prioridades. Você pode ter que *arranjar tempo* para sua família.

Quando os membros da família vivem na mesma região e compartilham do compromisso de obedecer aos mandamentos de Deus, eles têm uma

oportunidade especial para passar o tempo juntos, enquanto adoram a Deus. O Quarto Mandamento nos instrui a “lembrar-se do dia do sábado para o santificar” (Êxodo 20:8). Embora seja uma das leis mais ignoradas de Deus, o mandamento do sábado, quando observado, oferece muitas oportunidades para as famílias se reunirem. (Para saber como encontrar tempo em sua semana para refletirmos valores espirituais divinos, você precisa aprender mais sobre o sábado semanal de Deus. Não deixe de pedir o nosso livro gratuito *O Sábado—de Pôr-do-sol a Pôr-do-sol—O Dia do Descanso de Deus*).

O mandamento do sábado é mais importante hoje do que nunca por causa de nossas agendas cheias. É um dia em que membros da família devem comer juntos, talvez separar tempo para caminhar e, acima de tudo, adorar a Deus juntos. Investir tempo em seus parentes próximos no sábado pode melhorar suas relações com eles, ensinar-lhes os valores de Deus e vincular sua família unida através de princípios espirituais eternos.

Além do sábado, outras ocasiões e atividades, tais como viagens, férias e feriados, providenciam meios para que os membros da família passem um tempo juntos. Tais ocasiões oferecem oportunidades para os pais falarem com seus filhos, para descobrir o que estão pensando sobre a vida e descobrir sobre suas esperanças, sonhos e frustrações. Também é um tempo para que as crianças comecem a fazer perguntas sobre a vida a seus pais. Quando uma família está reunida em um carro viajando por muitas horas, os pais podem aproveitar este momento para comunicar com seus filhos, e, assim, aproximar mais a família.

Uma fonte de apoio

Sempre existem momentos em que as coisas dão errado. Quando chegamos a tempos difíceis, a família pode ser uma poderosa ajuda. Eclesiastes 4:11-12 mostra a vantagem desse apoio: “E se dois dormirem juntos, vão manter-se aquecidos. Como, porém, manter-se aquecido sozinho? Um homem sozinho pode ser vencido, mas dois conseguem defender-se. Um cordão de três dobras não se rompe com facilidade” (NVI). Pois, o melhor apoio material, emocional e até espiritual que podemos ter é o de uma família amorosa que corre para ajudar um membro aflito?

Paulo exortou a congregação em Tessalônica a serem “bondosos uns para com os outros e para com todos” (1 Tessalonicenses 5:15, NVI). A assistência da família é a primeira fonte de ajuda quando surgem problemas. Se um membro da família adoecer ou perde o emprego, o apoio da família pode ajudar. Os familiares podem incentivá-lo a não desistir ou tornar-se excessivamente desanimado.

Um problema durante o ministério terreno de Jesus foi o das famílias desassistidas. Cristo criticou os fariseus, dizendo-lhes que eles precisavam cuidar dos familiares idosos e carentes. “Bem invalidais o mandamento de Deus para guardardes a vossa tradição. Porque Moisés disse: Honra a teu

pai e a tua mãe e: Quem mal disser ou o pai ou a mãe deve ser punido com a morte. Porém vós dizeis: Se um homem disser ao pai ou à mãe: Aquilo que poderias aproveitar de mim é Corbã, isto é, oferta ao Senhor, nada mais lhe deixais fazer por seu pai ou por sua mãe” (Marcos 7:9-12). Ele deixou claro que os membros da família têm a responsabilidade de cuidar dos pais idosos.

Uma forma de apoiar os pais idosos é ficar regularmente em contato com eles. Escrever cartas e telefonar para ver como estão já serve como primeiro passo. Em seguida, deve-se ajudar quando necessário. O princípio da assistência também se aplica aos outros membros da família quando estão em necessidade.

Tradicionalmente falando

As tradições ajudam as famílias a funcionar e crescer juntas. Já mencionamos que a obediência ao quarto mandamento (para santificar o sábado) pode ajudar a tornar as famílias mais fortes. Além do sábado e dias de festas bíblicas, outras ocasiões tradicionais para se reunir, tais como aniversários, oferecem oportunidades importantes para melhorar os relacionamentos. (Para entender o significado dos Dias Santos nas Escrituras, não se esqueça de solicitar *O Plano dos Dias Santos de Deus: A Promessa de Esperança Para Toda a Humanidade*).

Jesus Cristo nos incentiva assim a estender a hospitalidade aos outros de fora de nossas famílias: “Quando deres um jantar ou uma ceia, não chames os teus amigos, nem os teus irmãos, nem os teus parentes, nem vizinhos ricos, para que não suceda que também eles te tornem a convidar, e te seja isso recompensado. Mas, quando fizeres convite, chama os pobres, aleijados, mancos e cegos e serás bem-aventurado; porque eles não têm com que te recompensar; mas recompensado serás na ressurreição dos justos” (Lucas 14:12-14).

A necessidade de regras

Vivemos em uma época em que se descartam muitas das regras—os padrões e as tradições—que uma vez governaram a sociedade. O resultado? Os jovens não têm as diretrizes que poderiam ajudá-los a crescer e amadurecer como adultos responsáveis. Muitíssimos perambulam pelas ruas sem regras que definam o comportamento adequado.

Os filhos precisam de limites e regras. Eles precisam saber o que se espera deles. Provérbios 29:15 nos diz que “a vara e a repreensão dão sabedoria, mas o rapaz entregue a si mesmo envergonha a sua mãe”. Crianças e adolescentes podem não apreciar a correção e as regras quando são jovens, mas quando forem mais velhos, eles perceberão e agradecerão pela sabedoria dos pais que lhes deram a devida orientação.

Dr. Ross Campbell compreende a importância de regras no desenvolvimento das crianças. Em seu livro *Como Realmente Amar Seu Adolescente*

[*How to Really Love Your Teenager*], ele escreve: “Os adolescentes, um certo nível de consciência percebem que precisam da orientação e controle de seus pais. Eles querem isso. Assim, eu ouvi muitos adolescentes dizerem que seus pais não os amam porque não são suficientemente rígidos ou firmes. E assim muitos adolescentes expressam sua gratidão e amor aos pais que mostraram seu carinho e respeito por sua orientação e controle” (1988, pág. 77).

É bom para os filhos terem regras e diretrizes. Essas regras e diretrizes lhes indicam o que se espera deles e identificam padrões apropriados de comportamento.

Os pais responsáveis que amam seus filhos vão dar atenção às regras que estabelecem. O Dr. Campbell pergunta: “Será que você deve fazê-las justas, amplas e razoáveis? Ou você deve ser muito rigoroso? É importante lembrar que o adolescente normal vai testar—e às vezes até quebrar—os seus limites ou regras. Considerando que é uma tendência da maioria dos adolescentes em desafiar e/ou quebrar regras, sejam elas estritas ou abrangentes, o senso comum então indica que a única coisa sensata a fazer é, desde o início, criar regras bastante rígidas e restritivas” (ibidem, pág. 76).

Mais tarde, quando os filhos amadurecerem e demonstrarem um comportamento responsável, as regras podem ser flexibilizadas quando e onde for apropriado.

A Bíblia nos diz que as crianças também têm uma responsabilidade. Paulo escreveu: “Vós, filhos, sede obedientes a vossos pais no Senhor, porque isto é justo” (Efésios 6:1). O ideal é que os jovens aprendam de seus pais as instruções de Deus.

Naturalmente, as crianças tendem a testar as regras. Às vezes elas vão achar que sabem mais do que seus pais. Quando isso acontece, os pais devem buscar tempo para explicar por que certas regras existem. Por exemplo, se um jovem ou adolescente tem um hábito de não usar cinto de segurança quando anda de carro, é preciso explicar-lhe a razão para usá-lo: Os cintos de segurança geralmente salvam vidas e evitam ferimentos graves em caso de acidentes. Se as crianças sempre têm usado o cinto de segurança desde pequenas, elas vão desenvolver o hábito de usá-lo automaticamente e, provavelmente, nunca resistirão a isso mesmo depois de adultas.

Amor: O eterno ingrediente

O amor é o ingrediente mais importante em qualquer família bem sucedida. Se os membros da família se amam, eles vão ser mais tolerantes e perdoar, e estarão dispostos a apoiar os membros mais vulneráveis da família.

O apóstolo Paulo descreve as características do verdadeiro amor, a preocupação altruísta por outras pessoas: “O amor é paciente, é benigno; o amor não arde em ciúmes, não se ufana, não se ensoberbece, não se conduz inconvenientemente, não procura os seus interesses, não se exaspera, não se ressentido do mal; não se alegra com a injustiça, mas regozija-se com a

verdade; tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta” (1 Coríntios 13:4-7, ARA).

O amor é especialmente importante dentro da estrutura familiar. Isso nos dá a direção quando nos perguntamos como tratar um membro da família. O amor significa aplicar a disciplina quando necessário. Esse tipo de amor exige coragem e autodisciplina dos pais—os mesmos atributos que gostaríamos de ver em nossos filhos.



As mudanças sociais têm ameaçado seriamente a família. Alguns se perguntam se a estrutura familiar conseguirá sobreviver. Muitas forças estão trabalhando constantemente para ameaçar e prejudicar esta base principal da construção de uma sociedade.

Há muita coisa que

Vivemos em uma época em que se descartam muitas das regras—os padrões e as tradições—que uma vez governaram a sociedade. O resultado? Os jovens não têm as diretrizes que poderiam ajudá-los a crescer e amadurecer como adultos responsáveis.

você pode fazer para ajudar a vida familiar dar certo, para ajudar a prevenir que sua família se torne uma das vítimas. Você pode ajudar a transformar sua família num porto seguro para os seus membros, um porto contra as tempestades da vida nesse mundo conturbado. Para ver a sua vida familiar prosperar, procure aplicar estes princípios e muitos outros que podem ser encontrados em toda a Bíblia.

(Para saber mais, solicite o nosso livro gratuito *Casamento e Família: A Dimensão Perdida* em qualquer dos nossos endereços ou em nosso site em portugues.ucg.org/estudos).

A Importância das Verdadeiras Amizades

Algumas pessoas preferem ficar sozinhas. Mas a maioria quer estar perto de outras pessoas. Os relacionamentos e companheirismo são importantes para essa classe de pessoas. Elas desejam ter e manter amizades.

A amizade é parte do caminho de vida de Deus. Sua Palavra tem muito a dizer sobre a amizade. Na verdade, o próprio Deus enfatiza Seu desejo de relacionamentos e amizades. Jesus Cristo, que é um em mente e Espírito com o Pai, vai se casar com a Igreja. Isto implica uma relação muito próxima, bem como uma amizade. Um dos mais importantes pilares do plano de Deus são os relacionamentos saudáveis, fortes e íntimos.

As Escrituras se referem a Abraão e Moisés como amigos de Deus (Êxodo 33:11; Tiago 2:23). Jesus teve amigos bem próximos. Embora os discípulos tenham sido Seus mais íntimos amigos, Ele tinha amizade com outras pessoas, inclusive com cobradores de impostos. Por causa disso, algumas pessoas O condenaram severamente (Mateus 11:19). Mateus, um dos cobradores de impostos, até se tornou um discípulo dEle (Mateus 9:9-13).

Esses exemplos mostram que não é errado ter amigos que não sejam cristãos. João, outro discípulo e amigo íntimo de Jesus, descreveu o perigo do qual devemos estar cientes: “Não ameis o mundo, nem o que no mundo há. Se alguém ama o mundo, o amor do Pai não está nele. Porque tudo o que há no mundo, a concupiscência da carne, a concupiscência dos olhos e a soberba da vida, não é do Pai, mas do mundo. E o mundo passa, e a sua concupiscência; mas aquele que faz a vontade de Deus permanece para sempre” (1 João 2:15-17).

Devemos manter um equilíbrio apropriado. Devemos ajudar as pessoas no mundo—na sociedade—sem nos tornar parte do modo de vida do mundo.

Dentre os discípulos, o Salvador, aparentemente, sentiu-Se especialmente mais próximo de João. Ele mesmo encarregou este discípulo a cuidar de Sua mãe, Maria, depois de Sua morte. Embora Jesus fosse amigo de muitos, Ele parece ter sentido uma afinidade especial por João.

As epístolas de João discorrem sobre o amor como tema principal. Uma vez que Deus é amor e o Filho de Deus é como o Seu Pai (Hebreus 1:3), pode ser por isso que Jesus sentiu uma afinidade especial por João. Seguindo o exemplo de Cristo, podemos ver que não é errado termos amigos íntimos, desde que isso não nos impeça de ajudar aos outros e que possamos ter um relacionamento positivo com eles.

As pessoas podem ser muito mais dinâmicas, muito mais equilibradas e muito mais sábias quando cultivam e desenvolvem amizades saudáveis. A Palavra de Deus apoia esta abordagem. O livro de Provérbios está repleto de

palavras sábias sobre os aspectos da amizade. O livro de Provérbios enfoca na importância de cultivar amizades com base nas razões corretas. Por exemplo, Provérbios 19:4-6 nos diz: “As riquezas granjeiam muitos amigos, mas ao pobre o seu próprio amigo o deixa . . . Muitos suplicam a face do príncipe, e cada um é amigo daquele que dá presentes”.

Salomão observou que muitas pessoas fazem amigos com segundas intenções, ou seja, pelo que um amigo pode fazer por elas. Mas um verdadeiro amigo é aquele que vai sacrificar pelo seu irmão, e não aquele que vai

sacrificar seu irmão para obter vantagem. Um amigo verdadeiro não vai ficar ao seu lado somente quando as coisas estão indo bem, mas vai amá-lo em todos os momentos, inclusive nos períodos de adversidade (Provérbios 17:17).

Um verdadeiro amigo está profundamente comprometido com sua amizade. Observe como Jesus Cristo descreve este compromisso: “Ninguém



As pessoas podem ser muito mais dinâmicas, muito mais equilibradas e muito mais sábias quando cultivam e desenvolvem amizades saudáveis.

tem maior amor do que este: de dar alguém a sua vida pelos seus amigos” (João 15:13). Jesus não só disse como também viveu isso. É um grande desafio para nós seguirmos este exemplo maravilhoso.

Alguns acreditam que para ser amigo de alguém, nunca deve opor-se ou discordar dele. Mas há momentos em que um verdadeiro amigo precisa dizer a seu irmão onde ele está errando. “O amigo quer o nosso bem, mesmo quando nos fere; mas, quando um inimigo abraçar você, tome cuidado!” (Provérbios 27:6, BLH).

Os amigos devem apoiar-se e fortalecer-se mutuamente, ajudando uns aos outros a crescer e melhorar (Provérbios 27:17). As pessoas simplesmente trabalham melhor em equipe. Realmente dois são melhores do que um (Eclesiastes 4:9-12).

O caminho de Deus não é um caminho de total independência dos outros. É uma forma de interdependência—de relações próximas e de trabalhar juntos como uma equipe bem treinada para realizar os objetivos propostos por Deus. Todos nós precisamos procurar diligentemente desenvolver e manter amizades a partir de uma perspectiva e motivação divina. Como resultado, seremos melhores pessoas.

Alcançando o Sucesso em Seu Trabalho e Carreira

Em um mundo que tem mudado muito nos últimos anos, vemos que nada mudou tão rápido como o emprego e a situação econômica.

Não muito tempo atrás era comum para uma pessoa trabalhar para si mesma ou aprender uma profissão e prestar serviço a um empregador, durante a maior parte de sua vida produtiva ou durante toda a vida. A maioria das pessoas começa trabalhando para uma empresa, e isso era praticamente uma parceria por toda a vida. Mas não é mais assim. Esse tipo de segurança e lealdade do empregador para com o empregado e vice-versa é coisa do passado. Agora é muito mais comum as pessoas trabalharem para vários empregadores ao longo da vida e aprender muitas habilidades e realizar vários tipos de ofícios ao longo de sua vida profissional.

Em um mundo cada vez mais competitivo de negócios de fusões, aquisições e falências, o tempo de serviço na empresa e a experiência não necessariamente significam segurança no emprego. As pessoas podem perder seus empregos nas empresas por causa de redução de custos e demissões sumárias com ou sem nenhum aviso prévio. Em muitos países avançados, muitas categorias de postos de trabalho foram eliminadas completamente, substituídas por computadores e pela automação ou terceirizadas para países mais pobres onde os trabalhadores vão realizar a tarefa por uma fração do custo.

Neste mundo tão distante do modo de vida e da época bíblica, as Escrituras poderiam servir de alguma orientação sobre como ter sucesso em nosso trabalho e carreira?

A versatilidade em um mundo em constante mutação

Obviamente, uma chave para a sobrevivência econômica é a versatilidade. Somente em gerações recentes temos visto um notável movimento para a especialização, e que em grande parte é impulsionado pelos avanços tecnológicos. Estes avanços alteram constantemente o nosso mundo, criando novos negócios e oportunidades de emprego praticamente da noite para o dia, enquanto na mesma rapidez tornam outros obsoletos.

Em termos de versatilidade, podemos comparar o nosso mundo com o mundo bíblico de dois mil anos atrás. Naquela época a maioria das pessoas trabalhavam por conta própria e tinha de aprender muitas habilidades em caso de necessidade. E aquela não era uma sociedade de coisas descartáveis onde se algo quebrasse simplesmente era só ir a uma loja e comprar outro novo. As pessoas produziam a maioria das coisas que usavam, e conservavam-as quando necessário. Através dessas necessidades eles aprenderam muitas habilidades para prover para si e suas famílias.

Da mesma forma, as pessoas hoje frequentemente têm que aprender muitas habilidades no trabalho por necessidade em um mundo acelerado e em rápida mutação. Aqueles que não aprendem, crescem e mudam com o tempo podem ficar para trás e ter que cuidar de si mesmos sozinhos.

Princípios eternos para o sucesso

Apesar de vivermos em um mundo em constante transformação, algumas coisas não mudaram em milhares de anos. Nosso mundo está muito longe daquele da Bíblia, no entanto as suas páginas revelam princípios atemporais que se aplicam tão bem hoje como quando foram escritos milhares de anos atrás.



O livro de Provérbios tem uma utilidade especial, não apenas em nos oferecer orientação de como ser bem sucedido no trabalho, mas também no aconselhamento para alcançar o sucesso em todas as áreas da vida. Observe como, nos primeiros versículos, o rei Salomão expressa o propósito do livro de Provérbios:

“Estes são os provérbios de Salomão, filho de Davi, rei de Israel. Eles ajudarão a experimentar a sabedoria e a disciplina; a compreender as pala-

Neste mundo tão distante da vida e dos tempos bíblicos, as Escrituras serviriam para qualquer orientação sobre como ter sucesso em nosso trabalho e carreira?

avras que dão entendimento; a viver com disciplina e sensatez, fazendo o que é justo, direito e correto; ajudarão a dar prudência aos inexperientes e conhecimento e bom senso aos jovens. Se o sábio lhes der ouvidos, aumentará seu conhecimento, e quem tem discernimento obterá orientação” (Provérbios 1:1-5, NVI).

Simplificando, o livro de Provérbios é um livro que nos ensina a ter sabedoria. Ele registra centenas de observações sobre todos os aspectos da vida e sobre nossos relacionamentos uns com os outros. E oferece centenas de conselhos, como pedras preciosas, que foram provados ao longo do tempo. Vamos examinar alguns dos conselhos que ele oferece para nos ajudar a ter sucesso em nossos trabalhos e profissões, independente se trabalhamos para nós mesmos ou para os outros.

Um minúsculo professor da natureza

Salomão era um homem de múltiplos talentos. Ele não era apenas um escritor, professor e compositor talentoso, e sim também um estudante da natureza que registrou suas observações sobre o mundo natural ao seu redor (1 Reis 4:30-34). Um de seus primeiros princípios registrados sobre o sucesso no trabalho e em todas as áreas da vida sobre o assunto, veio da observação de uma das menores criaturas de Deus: a formiga.

“Observe a formiga, preguiçoso, reflita nos caminhos dela e seja sábio! Ela não tem nem chefe, nem supervisor, nem governante, e ainda assim armazena as suas provisões no verão e na época da colheita ajunta o seu alimento. Até quando você vai ficar deitado, preguiçoso? Quando se levantará de seu sono? Tirando uma soneca, cochilando um pouco, cruzando um pouco os braços para descansar, sua pobreza o surpreenderá como um assaltante, e a sua necessidade lhe sobrevirá como um homem armado” (Provérbios 6:6-11, NVI).

Salomão nos diz que podemos aprender muito sobre como ser bem sucedido na vida pelo exemplo de uma simples formiga. Primeiro, a formiga não tem ninguém que lhe diga o que fazer. Ela percebe que algo precisa ser feito e faz.

Qualquer chefe reconheceria o valor de um empregado com tamanha determinação—alguém que aprende sua função, executa-a e não precisa ser lembrado que tem que realizá-la. Aquelas pessoas que constantemente precisam ser lembradas do seu dever raramente têm sucesso porque não apenas gastam o tempo e a energia de seus gestores, como também demonstram pouca ou nenhuma iniciativa ou potencial para se desenvolver.

A formiga, observada por Salomão, instintivamente reconhece a necessidade de se preparar para o futuro. Quando aparece a oportunidade para recolher alimentos, com vontade e diligentemente trabalha duro para armazenar provisões até para os tempos de vacas magras que podem vir no futuro.

Da mesma forma, devemos reconhecer a necessidade de nos preparar para o futuro. Quando as circunstâncias são boas, tiramos o máximo delas, reconhecendo que não será sempre assim. Quando as oportunidades se apresentam, devemos aprender a reconhecê-las e agir em conformidade, enquanto as circunstâncias permitirem. Pois, elas podem não surgir novamente.

O valor do trabalho árduo

Uma lição das meditações de Salomão sobre o comportamento da formiga é inconfundível: O sucesso exige trabalho árduo. A formiga parece saber, por instinto, que precisa trabalhar arduamente para sobreviver. Muitas pessoas ainda precisam descobrir isso.

Ninguém quer contratar (ou manter) uma pessoa que é preguiçosa, passiva, não confiável e que sempre busca desculpas ou maneiras de deixar

o trabalho. Essas pessoas geralmente são muito problemáticas e não vale a pena mantê-las. Salomão ressalta que essas pessoas geralmente acabam padecendo—sofrendo pela pobreza e penúria.

Curiosamente, os comentários de Salomão implicam que essas consequências pegam de surpresa a pessoa preguiçosa, como um bandido ou ladrão que ataca de repente e sem prévio aviso. Pelo menos, ao que parece, algumas dessas pessoas não têm sequer a sensibilidade de antever as consequências inevitáveis de sua preguiça. Talvez você tenha visto funcionários problemáticos irem para o trabalho despreocupados, alheios às suas deficiências comportamentais até serem demitidos. Salomão ainda observa que algumas pessoas ficam tão alheias aos seus próprios defeitos que parecem imunes à realidade (Provérbios 26:16).

Salomão acrescenta que devemos aprender com os exemplos de comportamento que vemos ao nosso redor. Ele nos diz, que devemos reconhecer a causa e o efeito, para aprender o que leva ao sucesso e que leva à pobreza: “Passei pelo campo do preguiçoso e junto à vinha do homem falto de entendimento; e eis que toda estava cheia de cardos, e a sua superfície, coberta de urtigas, e a sua parede de pedra estava derribada. O que tendo eu visto, o considerei; e, vendo-o, recebi instrução. Um pouco de sono, adormecendo um pouco, cruzando as mãos outro pouco, para estar deitado, assim sobrevirá a tua pobreza como um ladrão, e a tua necessidade, como um homem armado” (Provérbios 24:30-34).

Repetidas vezes, o livro de Provérbios nos diz que, quando se trata de sucesso, nada substitui o trabalho diligente. “Quem trabalha tem com o que viver, mas quem só conversa passará necessidade” (Provérbios 14:23, BLH).

A conversa por si só, como Salomão salientou, não produz nada. As boas intenções são apenas isso: intenções. “A alma do preguiçoso deseja e coisa nenhuma alcança, mas a alma dos diligentes engorda” (Provérbios 13:4). As boas intenções sem ações não significam nada. No entanto, agir conforme as intenções é compensador.

Salomão observou que aqueles que não querem trabalhar sempre têm desculpas criativas. “Diz o preguiçoso: Um leão está lá fora; serei morto no meio das ruas” (Provérbios 22:13). Desculpas também não substituem um trabalho realizado.

A diligência proporciona dividendos

Juntamente com o trabalho árduo está uma característica que muitas vezes a Bíblia se refere como diligência. Poderíamos chamá-la de muitas coisas: Iniciativa, motivação, entusiasmo, empenho e prospecção.

A diligência e trabalho árduo são o oposto da preguiça. Os *frutos* da luta e do trabalho também são o oposto das consequências da preguiça. O que Salomão nos diz sobre a recompensa da diligência—a iniciativa, o empenho e a precaução?

“As mãos diligentes governarão, mas os preguiçosos acabarão escravos”, escreve ele (Provérbios 12:24, NVI). Aqueles que são entusiasmados e motivados em seu trabalho naturalmente serão promovidos e terão melhores cargos. Se você quiser ser considerado nas oportunidades de promoção, cultive e desenvolva estas características. Absolutamente, faça o melhor que puder em sua posição atual para mostrar que você pode lidar com mais responsabilidades, e provavelmente elas virão.

Ninguém que tem uma atitude passiva e desinteressada quanto ao trabalho deveria esperar mais funções ou maior remuneração que virá com as funções adicionais. “O preguiçoso fica pobre, mas quem se esforça no trabalho enriquece”, diz Salomão (Provérbios 10:4, BLH). Os resultados



dos hábitos de trabalho observados por Salomão há quase três mil anos, não mudaram.

“Tudo quanto te vier à mão para fazer, faze-o conforme as tuas forças”, aconselhou Salomão, em outro livro bíblico (Eclesiastes 9:10). De fato, este é um conselho sábio. Se fizermos o nosso melhor com as oportunidades que surgem, mais

Aqueles que são entusiasmados e motivados em seu trabalho naturalmente serão promovidos e terão melhores cargos.

oportunidades surgirão em nosso caminho. Como rei de Israel, Salomão notou que a diligência aplicada motivava os empregados a melhorar cada vez mais: “Você já observou um homem habilidoso em seu trabalho? Será promovido ao serviço real; não trabalhará para gente obscura” (Provérbios 22:29, NVI).

A preparação antes do prazer

Para os jovens em particular, Salomão oferece conselhos que são compreensíveis quando os seus princípios básicos são aplicados ao nosso dia e época. “Não construa a sua casa, nem forme o seu lar até que as suas plantações estejam prontas e você esteja certo de que pode ganhar a vida”, escreveu ele (Provérbios 24:27, BLH). O que esse conselho interessante e peculiar tem a ver com a gente?

Salomão estava resumindo um princípio crucial para o sucesso. Na sociedade de seu tempo, que era baseada na agricultura, as pessoas viviam

—e, às vezes, morriam—das condições, disponibilidade, e produtividade de suas áreas. Se seus campos produzissem pouco ou nada, a pessoa ou a família estava em apuros. Assim, a sua maior prioridade era manter os campos em boas condições para que todos pudessem comer.

Salomão aconselha a quem está começando agora como um adulto jovem a esperar que “plantações estejam prontas” em primeiro lugar. Em outras palavras, tomar as medidas necessárias para obter—e manter—o sustento da casa. Depois disso, “forme o seu lar”, diz ele. Salomão aqui resume nossas prioridades básicas na vida como *o trabalho antes do prazer*.

O equivalente moderno seria ter certeza que está bem preparado para ganhar a vida antes de começar a tentar desfrutar de uma boa vida. Considere o trabalho duro como necessário para começar uma profissão e para conseguir, e manter, empregos bem remunerados. Uma vez que seus campos (ou seu equivalente econômico) estejam prontos—depois de conseguir a habilidade para se sustentar e também sua família—você pode levar algum tempo para construir sua casa e pensar sobre o lar e a família.

Em nossos tempos, o empenho de se preparar para ganhar a vida é caracterizado pela obtenção de uma educação adequada. Em média, os brasileiros e portugueses com um diploma de ensino superior ganham duas vezes mais que um graduado no ensino médio. Aqueles que detêm títulos além do terceiro grau ganham ainda mais.

A educação é o melhor investimento a ser feito para sua estabilidade financeira e poder aquisitivo. Como a tecnologia transforma o nosso mundo, a educação provavelmente vai crescer ainda mais em importância a cada ano. Ao mesmo tempo, o avanço constante da tecnologia significa que a educação continua—agregar e desenvolver mais habilidades além da educação formal—também é crucial.

Estabilidade e firmeza através da autodisciplina

Salomão nos diz que este tipo de autodisciplina é fundamental para nosso sucesso. “Quem não sabe se controlar é tão sem defesa como uma cidade sem muralhas” (Provérbios 25:28, BLH).

A autodisciplina é fundamental para ter e manter o controle sobre nossas vidas. Salomão comparou uma pessoa sem autodisciplina com uma cidade sem muros. Em sua época, uma cidade sem muros era indefesa perante os invasores e incapaz de controlar seu próprio destino. E ficar impotente diante de seus inimigos, quando cercado, poderia significar render-se, pagar pela proteção ou lutar e sofrer as prováveis e sangrentas consequências. Nenhuma dessas escolhas seria fácil.

Da mesma forma, uma pessoa sem autodisciplina é incapaz de controlar seu próprio destino. Sem autocontrole não se pode estabelecer e manter um curso que vai levar à segurança e à estabilidade. Este será muitas vezes o seu maior obstáculo para o sucesso pessoal quando seguir seus próprios impulsos e partir de uma premissa falsa após a outra.

Perspectiva de outro escritor bíblico

Salomão não foi o único escritor da Bíblia que ofereceu bons conselhos para uma carreira de sucesso. O apóstolo Paulo entrega uma perspectiva que pode nos ajudar no emprego, independente das nossas circunstâncias. Ele nos descreve a perspectiva que um cristão—e, por extensão, qualquer um de nós—deve ter em relação ao nosso emprego e patrão:

“Servos, obedeci em tudo ao vosso senhor segundo a carne, não servindo apenas sob vigilância, visando tão-somente agradar homens, mas em singeleza de coração, temendo ao Senhor. Tudo quanto fizerdes, fazei-o de todo o coração, como para o Senhor e não para homens” (Colossenses 3:22-23, ARA; comparar Efésios 6:5-8).

A instrução de Paulo é simples: Devemos encarar nosso trabalho como se estivéssemos trabalhando para Jesus Cristo. Deus está nos observando independente da pessoa que nos paga, por isso, devemos sempre sair adiante dando o nosso melhor e nos esforçando para agradá-Lo e honrá-Lo. Fazer o contrário é desonrar e desobedecer a Deus, em essência roubar ou defraudar nosso empregador, aceitando o pagamento enquanto não entregamos a quantidade e a qualidade do serviço que havia sido combinado.

Você é um servo útil?

Talvez nenhuma outra abordagem bíblica para o sucesso no trabalho e em nossa profissão tenha sido expressa de melhor do que a resumida pelo próprio Jesus Cristo. Ele notou a diferença entre um servo—um empregado—que é e que não é útil para seu empregador.

“Porventura, dá graças [o mestre] ao tal servo, porque fez o que lhe foi mandado? Creio que não. Assim também vós, quando fizerdes tudo o que vos for mandado, dizei: Somos servos inúteis, porque fizemos somente o que devíamos fazer” (Lucas 17:9-10).

Um servo inútil, disse Jesus, simplesmente faz o que lhe é dito para fazer. Ele somente cumpre—e mal—seu estrito dever. Este tipo de servo, Jesus disse, é *inútil*.

Jesus não especificou o que torna um servo ser útil. Ele não precisava. Seu significado era claro: Um servo útil devia ir além do seu dever. Ele devia ir além do que seu mestre—seu patrão—espera dele.

Em tempos de incerteza econômica e instabilidade financeira, provavelmente não há melhor maneira de garantir a sua segurança e crescimento no emprego do que seguir a admoestação de Paulo de trabalhar para um empregador como se estivesse trabalhando para Jesus Cristo. Ao fazer isso você vai cumprir o que Jesus descreveu sobre o que devemos fazer para sermos servos verdadeiramente úteis.

Segurança Financeira e Paz de Espírito

Uma famosa revista divulgou que algumas celebridades de Hollywood, cada uma ganhando mais de 35 milhões de dólares por ano, estavam extremamente endividadas. Um artigo similar em um jornal também informou que um músico popular teve de reorganizar drasticamente suas finanças, pois sua despesa pessoal tinha crescido a uma média de 400 mil dólares *por semana*.

Ao mesmo tempo, muitas nações estão envoltas em sérias dificuldades financeiras, carregando enormes déficits, apesar de sua produção industrial e agrícola, do comércio e do know-how.

Seguindo esses mesmos padrões, as falências pessoais estão aumentando cada vez mais, e muitas famílias devem tanto dinheiro que têm muito pouca esperança de sair do endividamento.

Parece irônico que o nosso mundo materialista, que valoriza a aquisição de riqueza acima de quase tudo, por isso se encontra profundamente sobrecarregado. Não é difícil perceber que há algo essencialmente errado e desequilibrado. Em vez de ser uma bênção e uma fonte de estabilidade e segurança, o dinheiro passou a ser uma maldição, que muitas vezes produz grande estresse e ansiedade, porque as pessoas não aprenderam a usá-lo corretamente.

O enfoque do homem no materialismo

Vivemos em um mundo que não busca o conhecimento de seu Criador—e nem Seus conselhos sobre finanças. Poucas pessoas sabem que a Bíblia contém uma quantidade incrível de informações sobre como acumular e administrar a riqueza. Deus quer que sejamos prósperos e felizes (3 João 2), e Ele oferece orientação para tornar isso possível.

Muitas pessoas acham que são capazes de lidar sozinhas com seus assuntos pessoais, inclusive as decisões financeiras e orçamentos. Eles não percebem que estão cometendo um grave erro no presente, inconscientemente, separando-se do favor e da orientação de Deus que levaria ao sucesso financeiro que tanto procuram.

Por exemplo, ao contrário da tendência humana, Deus nos diz para não pôr como a prioridade mais alta a acumulação de riqueza e bens materiais. Em vez disso, embora tenhamos necessidades físicas, Ele nos diz que os valores e objetivos espirituais são mais importantes e duradouros, e que precisamos, primeiramente, buscar o Seu Reino, em vez de coisas deste mundo. Se fizermos isso, Ele promete suprir nossas necessidades físicas (Mateus 6:19-34).

No entanto, pelo fato de o ser humano ser naturalmente inclinado a

adquirir o máximo possível para si, muitas pessoas acham difícil aproximar-se, aceitar e seguir a Deus. Mas se queremos alcançar a verdadeira estabilidade e segurança financeira com paz de espírito, devemos reconhecer a importância de colocar Deus em primeiro lugar. Afinal, Ele é a principal fonte de nossas bênçãos. A cobiça, juntamente com a indisciplina e descontrole, é a raiz da causa de muitos problemas econômicos, pessoais e nacionais (1 Timóteo 6:10).

A Palavra de Deus adverte severamente contra a cobiça. O décimo Mandamento de Deus (Êxodo 20:17) proíbe a cobiça—desejar, intensa e obsessivamente, algo que não poderia ser obtido ou pago legitimamente.

O profeta Jeremias acusou o reino de Judá pela cobiça de seus cidadãos (Jeremias 22:17). Jesus Cristo alertou sobre seus perigos (Lucas 12:15-34). Hebreus 13:5 nos diz: “Sejam vossos costumes sem avariza, contentando-vos com o que tendes”. Muitas pessoas falham em reconhecer os perigos de ceder aos desejos e anseios, especialmente quando estão fora de alcance.

A fonte de toda riqueza

Muitos se esquecem—ou não consideram—que é Deus quem nos dá poder para obter riqueza. Apesar de o esforço diligente ser uma parte necessária do sucesso de alguém, Deus nos traz à memória que quando dizemos em nossos corações “minha força e a fortaleza de meu braço me adquiriram este poder”, é preciso lembrar que o “SENHOR, teu Deus, que ele é o que te dá força para adquirires poder” (Deuteronômio 8:17-18).

Como 1 Crônicas 29:11-12 nos diz: “Tua é, SENHOR, a magnificência, e o poder, e a honra, e a vitória, e a majestade; porque teu é tudo quanto há nos céus e na terra . . . E riquezas e glória vêm de diante de ti, e tu dominas sobre tudo, e na tua mão há força e poder; e na tua mão está o engrandecer e dar força a tudo.”

Salmo 24:1 acrescenta: “Do SENHOR é a terra e a sua plenitude, o mundo e aqueles que nele habitam”.

Esses versículos dão uma perspectiva divina extremamente importante que precisamos considerar. É Deus quem nos dá a nossa vida e capacidades, e foi quem criou as matérias-primas do planeta a partir do qual se originam os produtos de consumo e a riqueza.

Reconhecer a Deus por Suas bênçãos

Porque Deus é o criador, doador da vida e sustentador de cada ser vivo, por isso é que Ele tem a prerrogativa de pedir algo em troca daqueles que vivem como inquilinos em Sua propriedade. Milhares de anos atrás, Ele instituiu o princípio financeiro do dízimo—entregar dez por cento da renda aos Seus representantes—como forma de ser reconhecido como a fonte de nossas bênçãos. O dízimo também proporciona um meio que permite Sua verdade ser compartilhada com os outros.

Escritura nos mostra que os patriarcas Antigo Testamento, Abraão e

Jacó, deram o dízimo (Gênesis 14:18-20; 28:22). Deus ordenou que toda a nação de Israel desse o dízimo (Levítico 27:30). Jesus Cristo confirmou o dízimo (Mateus 23:23, Lucas 11:42).

As pessoas que pensam que o dízimo é um esquema inventado pelo ser humano para conseguir riqueza, porém falham por não perceber que essa prática financeira foi ordenada por Deus, e não pelo homem, para um grande propósito espiritual. Elas também não conseguem enxergar nem se



dispõem a reconhecer e obedecer a Deus nesse quesito que é um passo importante para alcançar a felicidade pessoal e o sucesso financeiro.

Deus promete bênçãos materiais àqueles que Lhe obedecem e O reconhecem com as suas riquezas (Provérbios 3:1, 9-10). Através do profeta

Em vez de ser uma bênção e uma fonte de estabilidade e segurança, o dinheiro passou a ser uma maldição, que muitas vezes produz grande estresse e ansiedade, porque as pessoas não aprenderam a usá-lo corretamente.

Malaquias, Deus adverte que reter Seus dízimos é o mesmo que roubar-Lhe, mas diz que abençoará aqueles que dão o dízimo (Malaquias 3:7-12).

Deus nos dá “toda boa dádiva e todo dom perfeito” (Tiago 1:17). Entregar de volta dez por cento a Ele, juntamente com as ofertas que expressam a nossa gratidão, é uma obrigação financeira básica. Ao colocar Deus em primeiro lugar em seu planejamento financeiro você demonstra que está entendendo suas prioridades e se dispõe a seguir a instrução de Deus. Os primeiros dez por cento de nossa renda é santo para Deus (Levítico 27:30) e deve ser reservada para os Seus propósitos e vontades em vez de nossos próprios desejos.

Qual é a nossa maior prioridade?

Eclesiastes 2:1-11 mostra a futilidade de buscar o prazer mundano, a riqueza e o materialismo. No final, tais atividades se tornam vazias: “O que amar o dinheiro nunca se fartará de dinheiro; e quem amar a abundância nunca se fartará da renda; também isso é vaidade” (Eclesiastes 5:10).

Isto ilustra novamente a importância de colocar as coisas de Deus e do Seu Reino em primeiro lugar porque somente elas trarão satisfação duradoura e realização.

Jesus Cristo nos diz que não conseguiremos nos concentrar e colocar a ênfase correta em Deus e em “Mamom”—riqueza material (Mateus 6:24). Portanto, a escolha entre os dois é um passo importante.

Para nos ajudar a refletir e avaliar essas alternativas, Jesus comparou o valor de cada um. O tesouro material é facilmente destruído ou roubado. Ele disse, enquanto as riquezas celestiais não são vulneráveis à perda ou roubo, portanto, sendo mais duradouras e substanciais (versículos 19-20).

Mais tarde, Ele continuou esse tema, mostrando que se preocupar em demasia com os cuidados do mundo e com a sedução das riquezas pode sufocar a influência da Palavra de Deus, impedindo o crescimento e a maturidade espiritual (Mateus 13:22).

Em Mateus 19:16-26 e Lucas 12:13-34 Ele dá outros exemplos da grande importância e valor de definirmos em nossos corações sobre as prioridades espirituais em lugar das preocupações terrenas e materiais.

A responsabilidade para com os demais

A Palavra de Deus oferece muitos outros princípios financeiros e verdades que devemos estudar e seguir para adquirir sabedoria e orientação da mente de Deus.

Um conselho bom é o de pagar seus impostos. Romanos 13:1-7 ensina que devemos cumprir as obrigações fiscais governamentais. Alguns erroneamente pensam que estão acima disso e isentos da autoridade do governo, mas isso não é o que a Bíblia ensina (exceto nos casos de conflito das leis de Deus com as dos homens—ver Atos 5:29).

A falta de pagamento de impostos pode resultar em penalidades graves, porque é contra a lei da terra. O próprio Jesus nos disse para pagar impostos, mas não negligenciar o que devemos a Deus (Mateus 22:17-21). Devemos pagar primeiro o que pertence a Deus, bem como o que é exigido pelo governo.

O apóstolo Paulo ensina que devemos ser complacentes e generosos na contribuição para as necessidades dos outros (2 Coríntios 9:6-15). Ele amplifica isso explicando que devemos trabalhar para que “tenha o que repartir com o que tiver necessidade” (Efésios 4:28).

A chave para o contentamento

As palavras de Paulo deixam em evidência um conceito incomum do propósito da riqueza. A maioria das pessoas veem o trabalho e o dinheiro como indispensáveis para satisfazer as suas necessidades e desejos pessoais, que muitas vezes podem estar orientados ao egoísmo. Mas um ponto de vista justo envolve o espírito da lei do amor de Deus, que significa estar preocupado com o bem-estar dos outros além de si mesmo. Devemos ter isso em mente quando consideramos o uso do dinheiro e de outras riquezas materiais.

Ao examinar o exemplo e as palavras de Paulo, vemos que ele apren-

deu a se contentar com o que tinha durante vários períodos de sua vida (Filipenses 4:11). Às vezes, isso significava ter quase nada.

Paulo nos diz que “grande ganho a piedade com contentamento. Porque nada trouxemos para este mundo e manifesto é que nada podemos levar dele. Tendo, porém, sustento e com que nos cobrirmos, estejamos com isso contentes” (1 Timóteo 6:6-8).

Há considerável perigo espiritual em querer sempre mais. Paulo reconheceu isso: “Ora, os que querem ficar ricos caem em tentação, e cilada, e



em muitas concupiscências insensatas e perniciosas, as quais afogam os homens na ruína e perdição. Porque o amor do dinheiro é raiz de todos os males; e alguns, nessa cobiça, se desviaram da fé e a si mesmos se atormentaram com muitas dores. Tu, porém, ó homem de Deus, foge

Precisamos aprender a nos concentrar em nossas verdadeiras necessidades em vez das coisas fúteis que os anunciantes buscam nos convencer de que precisamos.

destas coisas; antes, segue a justiça, a piedade, a fé, o amor, a constância, a mansidão. Combate o bom combate da fé. Toma posse da vida eterna” (versículos 9-12, ARA).

Devido à pressão constante de comprar e satisfazer todas as nossas necessidades, este contentamento e meta é difícil de alcançar. Mas quanto mais nos aproximamos de contentamento, melhor será para nós. Precisamos aprender a nos concentrar em nossas verdadeiras necessidades em vez das coisas fúteis que os anunciantes buscam nos convencer de que precisamos.

Assumir a responsabilidade pessoal

Paulo incentivou os cristãos a trabalhar com afinco, tratando dos seus próprios negócios e sendo autossuficientes (1 Tessalonicenses 4:11-12). Ele estabeleceu um exemplo de levar a nossa própria carga e não tirar vantagem dos outros (2 Tessalonicenses 3:7-13).

Em consonância com isso, ele instruiu que as famílias deveriam cuidar de suas próprias casas e dos parentes idosos (1 Timóteo 5:8) e compartilhar suas bênçãos materiais com aqueles menos afortunados (1 Timóteo 6:17-19).

Porque Deus julgará cada um de nós pelo que fazemos nesta vida (2 Timóteo 4:1; 1 Pedro 4:17), então precisamos pôr nossos corações no ensinamento de Deus e fazer o bem sempre que pudermos. Nenhum de nós sabe que trará o amanhã, por isso devemos aprender a aplicar imediatamente os princípios e ensinamentos (Tiago 4:13-17; 5:1-5).

Algumas reflexões para finalizar

Como vimos, o dinheiro pode ser usado tanto para fins certos como errados. O nosso desafio é aprender a priorizar e praticar os princípios financeiros que são agradáveis a Deus.

Embora seja sábio ter uma conta de poupança pessoal para se defender contra as incertezas do futuro (especialistas sugerem deixar separado o valor equivalente à renda de seis meses antes de investir em outros empreendimentos), isso não deve tornar-se obsessivamente o ponto focal de nossas vidas, nos levando a perder de vista a nossa importante responsabilidade financeira para com Deus e os necessitados.

Além disso, nunca devemos esquecer que é muito mais fácil entrar em dívidas do que sair delas. Ter uma dívida, especialmente quando os bens adquiridos depreciam-se a uma taxa de juros elevada, nos torna vulneráveis quando chegamos problemas. Pagar sempre, o máximo que for possível da dívida, como veremos, é uma maneira muito mais segura e sólida de se viver.

E o que dizer da compra da casa própria? Diferente da maioria das formas de endividamento, comprar uma casa é geralmente um bom investimento por causa de seus benefícios fiscais e tendência para manter ou mesmo aumentar o seu valor. Mas é um compromisso enorme e algo que cada família deve avaliar cuidadosamente com base em suas situações individuais.

Este ponto de vista da instrução bíblica sobre finanças ajudará a se alcançar conhecimento e equilíbrio para administrar sua renda de uma maneira que honre a Deus, beneficie a si próprio e a humanidade. (Para uma visão mais aprofundada acerca do ensino da Bíblia sobre a riqueza e as finanças, não se esqueça de solicitar sua cópia gratuita do livro *Controlando Suas Finanças*. Ele é grátis e pode pedir de qualquer de nossos endereços ou em nosso site portugues.ucg.org/estudos).

Uma fonte Eterna de Conselhos Financeiros

Uma das melhores e perenes fontes de aconselhamento e orientação financeira é o livro de Provérbios.

Embora devamos ler atentamente o livro todo para descobrir as suas muitas pérolas de sabedoria, a seguir, mostramos algumas dessas pepitas sobre finanças e riquezas.

Provérbios 6:1-5: Nunca se coloque em uma posição de responsável pelas obrigações financeiras de outros (ver também 11:15).

Provérbios 6:6-11: Não seja preguiçoso. Trabalhe enquanto você pode e poupe para o futuro. Não perca tempo ou dê desculpas (ver também 10:4-5; 13:4; 18:9; 20:4; 22:13; 24:30-34; 26:13-16).

Provérbios 8:18: Deus não quer que você seja pobre.

Provérbios 11:1: Deus odeia o engano e se alegra na honestidade (ver também 13:11; 20:10, 23).

Provérbios 11:4: Não há como tirar proveito das riquezas em tempos de calamidade, mas sim da justiça (ver também versículo 28).

Provérbios 11:14: Há segurança na busca de conselhos em várias fontes (ver também 13:18; 15:22).

Provérbios 11:24-26: Deus abençoa a pessoa generosa (ver também 25:21-22).

Provérbios 12:11: Faça do trabalho uma prioridade maior que o jogo (ver também 28:19).

Provérbios 15:16-17: É melhor se contentar com pouco, tendo temor a Deus e o amor da família, do que ter prosperidade com desarmonia, ódio e impiedade (ver também 16:8; 17:1; 19:1; 28:6).

Provérbios 15:27: Não seja ganancioso ou inclinado ao suborno.

Provérbios 16:16: Buscar o entendimento e a sabedoria divina é mais importante do que a obtenção de riquezas.

Provérbios 18:10-11: É melhor confiar no poder de Deus do que no dinheiro e nos bens materiais.

Provérbios 19:17: Deus vai recompensar e abençoar aqueles que demonstram respeito para com os pobres (ver também 28:27; 29:7).

Provérbios 20:17: Ser trapaceiro não compensa.

Provérbios 21:5: A diligência conduz à prosperidade e a precipitação à pobreza.

Provérbios 21:6: Conseguir riqueza mentindo leva à destruição.

Provérbios 21:17: Ser dissoluto e esbanjador impede que se obtenha adequados recursos financeiros (ver também o versículo 20).

Provérbios 22:1: Ter uma boa reputação e o favor dos demais é mais importante do que ter dinheiro.

Provérbios 22:4: As riquezas e a glória vêm através da humildade e do temor a Deus.

Provérbios 22:7: Aqueles que incorrerem em dívidas dão aos outros poder sobre eles—um aviso de que devemos considerar seriamente, especialmente quando se trata de financiar itens caros e pagar juros rotativos no cartão de crédito e outras dívidas.

Provérbios 23:4-5: Para o bem da sua família e para o seu bem-estar físico e espiritual, não se entregue tanto ao trabalho a ponto de negligenciar outras prioridades importantes na vida.

Provérbios 27:23-27: Embora a riqueza não seja para sempre, faça diligentemente as contas de seus bens e rendas para que você possa sabiamente distribuí-las para suprir as necessidades de sua família. Os princípios de orçamento e planejamento financeiro estão contidos nestes versículos (ver também o versículo 12).

Provérbios 28:8: Se a riqueza é adquirida por meio de taxas de juros exorbitantes e pela extorsão, ela acabará sendo dada àqueles que compadecem dos pobres.

Provérbios 28:20,22: Não se aventure em busca de riquezas. (Embora não esteja especificamente enunciado, este versículo adverte contra loterias e outros jogos de azar, bem como empreendimentos suspeitos, duvidosos e ilegais. Punição e pobreza, provavelmente, alcançarão aqueles que se envolvem com essas atividades).

Provérbios 28:24: Pague suas dívidas, especialmente aquelas que tem com seus pais.

Provérbios 30:8-9: Deseje e busque objetivos econômicos adequados e equilibrados. Evite extremos para que você nunca se esqueça de Deus por causa da aquisição de grande riqueza, nem para ser tentado a roubar por causa da extrema necessidade.

Chaves Para uma Vida Longa e Saudável

Os avanços da saúde na civilização ocidental da era moderna são demasiadamente surpreendentes. A expectativa de vida humana era cerca de 40 anos em 1870 e hoje aproxima-se de 80 anos. Nos países ocidentais, essa expectativa de vida pode ser quase duas vezes maior, do que a de 140 anos atrás.

Podemos creditar tudo isso aos tratamentos médicos sofisticados que muito colaboram para prolongar a vida e melhorar a saúde. A cirurgia geralmente proporciona um novo sopro de vida, corrigindo uma condição de risco de morte ou aumentando consideravelmente a qualidade de vida. Às vezes, algumas partes do corpo podem ser substituídas e novas drogas, quase sempre, debelam infecções.



Em grande parte do mundo os gastos com saúde são devido às tentativas de curar as doenças existentes. Mas se vamos uma vida ainda mais saudável e duradoura, então temos de nos concentrar mais na *prevenção*. Caso contrário, a velhice significará uma dedicação de mais

Há evidências sólidas da eficácia das práticas básicas de saúde na ampliação e melhoria da qualidade de vida.

tempo ao tratamento de doenças por causa do declínio geral da imunidade do corpo à medida que envelhecemos. Podemos compensar esta queda, praticando os princípios fundamentais de saúde em matéria de dieta, exercícios e como lidamos com as nossas ansiedades.

Há evidências sólidas da eficácia das práticas básicas de saúde na ampliação e melhoria da qualidade de vida. Note como alterações comportamentais têm tido impacto nas mortes por doenças do coração: “Um grande estudo mostra que a taxa de mortalidade por doença cardíaca vem caindo desde 1963 também constatou que as mudanças no estilo de vida em relação à dieta e ao hábito de fumar—em vez de novos tratamentos médicos—foram responsáveis por mais de metade do declínio” (*A Enciclopédia do*

Bem-Estar, 1991, pág. 1).

Vamos considerar sete princípios importantes para a saúde. Quando praticados o ajudarão a viver uma vida mais longa e saudável. Estes princípios são apoiados por extensa pesquisa na área de saúde e da Bíblia. Enquanto analisamos estes princípios, lembre-se que Deus quer que tenhamos uma vida produtiva, saudável e útil (João 10:10, 1 Timóteo 4:8).

1. Você é o que você come

Comer é uma de nossas atividades mais prazerosas, e Deus quis que fosse assim. Sua criação está repleta de uma maravilhosa variedade de alimentos saborosos, nutritivos e saudáveis. No entanto, o mesmo apetite que contribui para o prazer da vida pode, se usado imprópriamente, nos fazer mal. Benjamin Franklin havia observado que “devemos comer para viver e não viver para comer”. De todas as práticas de saúde e hábitos, a dieta é a área que muito pode nos ajudar.

Historicamente, os problemas alimentares da humanidade muitas vezes consistiam em geral da condição de desnutrição e fome por causa da pobreza. No mundo ocidental moderno, isso não é mais um grande problema. No entanto, um problema crescente é o aumento do consumo de *junk food* [comidas rápidas, pré-cozidas, enlatadas, etc., conhecidas como “comidas de plástico”] como uma parte regular de nossa dieta. Este é o resultado de comer fora de casa com mais frequência e servir-se em casa de alimentos prontos e embalados. No Brasil, “65,3% dos brasileiros costumam comer fora de seus domicílios” (Pesquisa da consultoria *Data Popular*, realizada no segundo trimestre de 2011).

Assim como no Brasil, muitos outros países estão seguindo o exemplo dos Estados Unidos em consumir excessivamente tais alimentos. Uso de alimentos prontos nos dá menos controle sobre o que comemos, e muitos desses alimentos são carregados de gordura e sal. Os hábitos alimentares com base nesses alimentos “pode trazer consigo doenças cardíacas, derrames e câncer, as chamadas doenças da afluência, que acompanham a adoção desse ‘estilo de vida ocidental’ de alto consumo de gordura e pobre em exercícios” (*Newsweek*, 1 de Junho de 1998).

Tais hábitos alimentares também causam problemas de sobrepeso. No Brasil “o problema do excesso de peso está em alta. Quase metade da população (48,1%) está acima do peso, uma alta em relação aos 42,7% registrados em 2006 . . . Já a percentagem de obesos alcançou 15% da população. Há cinco anos esse índice era de 11,4%” (*Ministério da Saúde do Brasil*, 18 de Abril de 2011).

Excesso de peso é um dos principais contribuintes para as condições de saúde graves. “Um estudo que durou dezesseis anos realizado em 115 mil enfermeiras, publicado em 14 de Setembro de 1995, edição do *The New England Journal of Medicine* (O Jornal de Medicina da Nova Inglaterra), concluiu que, mesmo o ganho moderado de peso—no mínimo oito quilos

—deixam as mulheres saudáveis com um risco maior para doenças cardíacas, problema cardiovascular e câncer” (Dr Steven Jonas e Dra Linda Konner, *Apenas Seu Peso*, 1997, pág. 18).

Os homens que estão acima do peso também correm risco. “Os homens que são trinta por cento acima do peso têm setenta por cento mais risco de desenvolverem doenças cardíacas coronárias do que aqueles que estão no seu peso recomendado” (*A Enciclopédia do Bem-Estar*, pág. 23). Pessoas acima do peso são também mais propensas a sofrer de hipertensão (pressão alta).

Dieta e câncer

De acordo com a *Sociedade Norte-americana Contra o Câncer*, cerca de um terço das 500 mil mortes por neoplasias malignas nos Estados Unidos a cada ano são devido a fatores dietéticos. Dietas ricas em gordura têm sido



associadas ao aumento de câncer do cólon, reto, próstata, endométrio e até de pulmão. O excessivo consumo de carne pode trazer a susceptibilidade ao câncer de cólon. “A doença é cerca de dez vezes mais comum em quem come carne nas sociedades industrializadas do que

Adotar uma dieta rica em frutas, verduras, cereais e feijão pode reduzir o risco de câncer. Estes alimentos são ricos em fibras e pobres em gordura.

naquelas onde as pessoas dependem de alimentos vegetais ricos em fibras para sobreviver” (Sherwin Nuland, *Como Vivemos*, 1997, pág. 132).

Adotar uma dieta rica em frutas, verduras, cereais e feijão pode reduzir o risco de câncer. Estes alimentos são ricos em fibras e pobres em gordura. Eles também contêm muitas vitaminas e minerais benéficos.

Alguns anos atrás, o *Instituto Nacional do Câncer* (National Cancer Institute - NCI) instituiu o programa “cinco a cada dia”. A ideia era exortar todos a comerem uma combinação de pelo menos cinco porções de frutas e verduras diariamente. O NCI acredita que se as pessoas fazem essa simples mudança em seus hábitos alimentares, o número de novos casos de câncer vai ser drasticamente reduzido.

As provas dos benefícios de comer muita fruta e legumes são incontestáveis. “Os cientistas divergem sobre muitos assuntos, mas todos concordam

que aumentar a ingestão de frutas e verduras pode ajudar a prevenir doenças cardíacas, câncer e outras doenças crônicas” (*Relatório do Bem-Estar da Universidade da Califórnia em Berkeley*, Fevereiro de 1995).

Uma alimentação saudável não tem de ser sem gosto. Observe a seguinte descrição de uma dieta equilibrada e saudável: “Legumes, frutas, grãos e verduras são os alimentos preferenciais, pois eles normalmente são pobres em gordura e ricos em carboidratos complexos, fibras dietéticas, vitaminas e minerais. Mas carnes, aves, peixes e laticínios também contêm muitos desses nutrientes. No entanto, Alguns desses alimentos são ricos em gordura, e assim devem ser consumidos com moderação. Mas não há razão para abandoná-las completamente” (Sheldon Margen, *A Enciclopédia do Bem-Estar, da Alimentação e da Nutrição*, 1992, pág. 9).

As práticas alimentares refletidas na Bíblia têm muito em comum com esta recomendação.



“O alimento comum do hebreu médio em tempos bíblicos era pão, azeite-nas, óleo de manteiga e queijo dos seus rebanhos; frutas e verduras de suas hortas e jardins, e carne em raras ocasiões” (Fred Wight, *Hábitos e Costumes das Terras Bíblicas*, 1987, pág. 43).

O exercício não precisa ser excessivamente sobrecarregado para ser benéfico. Mesmo a atividade física moderada, como trabalhar no quintal ou jardim, promove a saúde e o bom estado físico.

O *Almanaque da Bíblia* faz uma observação semelhante. “Os produtos vegetais formam uma parte importante da dieta . . . Quando se preparava carnes, muitas vezes era com o propósito de servir a estrangeiros ou convidados de honra. Os grãos eram uma parte importante da dieta . . . Frutas e peixes era a parte preferida da dieta” (Packer, Tenney e White, editores, 1980, pág. 465).

A dieta dos tempos bíblicos era provavelmente um fator de longevidade. Em tempos de Davi, parece ter sido comum os adultos alcançarem os setenta anos de idade (Salmo 90:10). Muitos viveram muito mais tempo. A expectativa de vida da era moderna não chegou aos setenta anos até cerca do ano de 1955.

A Bíblia também entrega listas detalhadas de animais, aves e peixes que são adequados ou inadequados para o consumo humano (Levítico 11:1-30,

Deuteronômio 14:3-20). Estudos têm ligado vários problemas de saúde ao consumo de alguns desses itens proibidos. A opção de comer ou não alguns desses animais da lista é claramente uma questão de bom senso. (Para saber mais, não se esqueça de pedir sua cópia gratuita do nosso livro *O Que a Bíblia Ensina Sobre Carnes Limpas e Imundas?*)

2. Atividades físicas para sua saúde

“Os exercícios físicos têm alguma utilidade” (1 Timóteo 4:8, BLH). O apóstolo Paulo escreveu estas palavras há quase dois mil anos. Sua observação é consistentemente apoiada por pesquisas médicas e pela experiência moderna. Os resultados de um estudo com dez mil homens e três mil mulheres foram publicados no *Jornal da Associação Médica Norte-Americana* (The Journal of the American Medical Association). Assim declarou: “Há evidências sólidas de que pessoas fisicamente ativas vivem mais . . . A educação física ajudou a superar todas as causas de mortalidade, incluindo diabetes, câncer e doenças do coração” (doutor Kenneth Cooper, *É Melhor Acreditar*, 1995, pág. 211).

O Departamento de Saúde dos Estados Unidos divulgou um relatório afirmando que “a atividade física regular reduz o risco de desenvolver ou morrer de doença cardíaca coronária, diabetes tipo 2, hipertensão e câncer de cólon; reduz os sintomas de ansiedade e depressão; contribui para a desenvolvimento e manutenção de ossos saudáveis, músculos e articulações e ajuda a controlar o peso” (*Relatório Semanal Sobre a Morbidade e a Mortalidade* [Morbidity and Mortality Weekly Report], 12 de Julho de 1996, pág. 591).

O exercício não precisa ser excessivamente sobrecarregado para ser benéfico. Mesmo a atividade física moderada, como trabalhar no quintal ou jardim, promove a saúde e o bom estado físico.

Até a era moderna a maioria das pessoas faziam exercícios como parte de sua rotina normal. E grande parte das ocupações envolviam considerável atividade física. Geralmente, as famílias cultivavam sua própria comida. Em comparação, quase todos os empregos de hoje não envolvem muito exercício físico, ademais compramos a maioria de nossos alimentos no supermercado.

Entre 1985 e 1990 os Estados Unidos sofreram um declínio de quinze por cento entre pessoas com vinte e tantos anos de idade que faziam exercícios. A queda entre os outros grupos etários foi cerca de metade disso (*Carta do Bem-Estar*, Julho de 1995). “Um em cada quatro norte-americanos admite ser completamente sedentário, e outros quarenta por cento raramente se exercita” (*O Economista* [The Economist], 20 de Dezembro de 1997).

Dado o ritmo frenético e a estrutura da vida moderna, é difícil realizar exercício suficiente sem um programa regular. Quanto mais cedo a pessoa iniciar um programa regular de exercícios, melhor, mas nunca é tarde demais. Um estudo recente confirma que “parte das perdas funcionais que

se apresenta entre as idades de trinta e setenta é . . . atribuída à falta de exercício” (*Carta do Bem-Estar*, Maio de 1995). Uma das causas desse desgaste, à medida que envelhecemos, é a diminuição da eficiência do coração e dos pulmões. Começar desde cedo um programa de exercício moderado irá ajudar a retardar ou mesmo reverter esse desgaste.

Há muitas maneiras de se fazer exercícios saudáveis. Correr, pedalar, nadar e exercitar-se em academias ou em casa mesmo, usando os já conhecidos equipamentos para exercícios físicos. Embora haja certos custos em tudo isso, exercitar-se não precisa necessariamente ser dispendioso.

Econômico e conveniente

Provavelmente a maneira menos dispendiosa e mais conveniente que muitas pessoas se utilizam para fazer exercícios é a caminhada. A despesa primária é um bom calçado. O passeio ao ar livre ajuda a função cardiovascular, aumenta a flexibilidade e leva a uma vida mais longa. “Um longo estudo realizado por milhares de ex-alunos de Harvard, sugeriu que um regime de caminhada (uma média de nove quilômetros por semana) pode prolongar significativamente a vida” (*A Enciclopédia de Bem-Estar*, pág. 252).

Para os idosos e aqueles que sofrem de doenças parcialmente debilitantes, até mesmo andando devagar se beneficiam. Há também algumas indicações de que, porque a caminhada é um exercício de sustentação do peso, pode ajudar a prevenir osteoporose em mulheres pós-menopáusicas.

Um benefício adicional ao exercício—especialmente se combinado com uma melhor alimentação—é a perda de peso. Mas mesmo se você não perder peso significativamente, não deixe de se exercitar. Pois, é provável que você esteja substituindo a gordura por músculo, que é mais pesado que a gordura. E, em alguns casos, a tendência de uma pessoa ser mais pesada do que é considerado normal pode ser uma questão de genética. Estas pessoas ainda se beneficiam de um programa de exercícios físicos regulares.

“A pesquisa atual apoia o senso de que, mesmo se permanecer acima do peso, a atividade física pode ajudar a pessoa a viver mais tempo. Em um estudo feito no Instituto Cooper de Pesquisa Aeróbica, em Dallas, em mais de vinte e cinco mil homens obesos foi realizado um exame de saúde, que incluía um teste de esteira e uma avaliação de gordura corporal. Oito anos depois, eles foram novamente avaliados, e nos homens que praticavam muita ou alguma atividade física teve uma taxa de mortalidade 70% menor do que os homens sedentários . . . As taxas de mortalidade, concluiu-se, foram mais influenciadas pelos níveis de suas atividades físicas do que pelo peso deles” (Jonas e Konner, pág. 41).

3. Tempo para recarregar

Dormir o suficiente é essencial para uma boa saúde. A perda de sono continua pode trazer muitos problemas. Experiências em laboratório com

ratos e cães demonstraram que os animais morreriam se deixassem de dormir por muito tempo. Embora, em curto prazo, possamos suportar a perda de sono, sem efeitos colaterais graves, a privação do sono extensa ou prolongada traz dificuldades físicas, mentais e psicológicas.

A frequente perda de sono é um fenômeno relativamente recente. No final do século dezenove Thomas Edison inventou a lâmpada elétrica, o que nos permitiu praticamente transformar a noite em dia e aumentar o nosso potencial de horas produtivas. Porém, a sua invenção maravilhosa trouxe consequências positivas e negativas. Muitas pessoas veem o sono como um tempo perdido e improdutivo. “Segundo algumas estimativas, estamos dormindo menos de uma hora e meia por noite em comparação com o que dormíamos na virada do século” (*Newsweek*, 12 de Janeiro de 1998).

Um indicador de que muitos lutam com o sono é que em 1977 havia três clínicas de sono certificadas nos Estados Unidos e em 1997 o número



havia aumentado para 337. A perda de sono pode ser desastrosa. O derramamento de óleo do navio Exxon Valdez, a explosão de Chernobyl, o acidente na usina nuclear de Three Mile Island e o desastre do ônibus espacial *Challenger* todos foram, em parte, culpa da sonolên-

Os cientistas ainda estão quebrando a cabeça para descobrir por que o sono é necessário. Quando dormimos, nosso corpo libera um hormônio de crescimento que alguns pesquisadores acreditam que seja usado para renovar o desgaste do tecido.

cia das pessoas encarregadas. O Departamento de Transportes dos Estados Unidos estima que motoristas sonolentos tenham causado mais de cem mil acidentes por ano, resultando em pelo menos 1500 mortes. Um motorista sonolento vai cometer erros de julgamento e outro que dorme ao volante é uma ameaça para si mesmo e todos os outros ao seu redor.

A perda de sono crônica reduz a resistência do corpo à infecção. Estudos têm demonstrado que, em geral, quando pessoas saudáveis deixam de dormir seus corpos produzem menos células para combater a infecção. “Experimentos com voluntários têm constatado que dois ou três dias de privação de sono produzem reduções significativas em vários aspectos da função imunológica” (Doutor Paul Martin, *A Mente Cura*, 1997, pág. 70).

A dificuldade em adormecer ou permanecer dormindo é chamada de

insônia. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), no Brasil 40% da população têm insônia. E uma pesquisa recente realizada pela Sociedade Brasileira do Sono com 43 mil habitantes de grandes capitais revela que 53% deles não dormem o quanto gostariam e 43% já acordam cansados, pois não conseguem atingir a fase do sono reparador.

Várias práticas simples estão disponíveis através das quais podemos aumentar a nossa capacidade de alcançar um sono reparador. O exercício físico regular é um deles. Muitas ocupações sedentárias produzem grande tensão mental. O exercício físico ajuda a gastar essa tensão reprimida, provocando a fadiga natural que prepara o corpo para o sono.

É melhor, no entanto, abster-se de exercício extenuante quando estiver prestes a ir se deitar. Limitar o consumo de estimulantes também ajuda a ter um sono melhor. Isto inclui a redução ou total abstenção de caféina perto do fim do dia. O tabaco é um problema porque a nicotina é um estimulante que acelera o processo metabólico. Os fumantes pesados têm o sono mais leve e menos reparador (The Wellness Encyclopedia [A enciclopédia do bem-estar], pág. 422).

Se a pessoa trabalhar até tarde da noite e depois ir para a cama esperando conseguir dormir, ela pode se frustrar. O aconselhável é tentar deixar o trabalho ou a atividade mental intensa cerca de uma hora antes de ir dormir e fazer algo relaxante. Outros hábitos úteis incluem manter horários regulares para deitar-se e levantar-se. Um banho morno antes de dormir também pode ajudar a induzir o sono.

Os cientistas ainda estão quebrando a cabeça para descobrir por que o sono é necessário. Quando dormimos, nosso corpo libera um hormônio de crescimento que alguns pesquisadores acreditam que seja usado para renovar o desgaste do tecido.

Dormir ajuda a restaurar nossos corpos e mentes. Para se sentir bem e trabalhar de forma eficiente, devemos dormir o suficiente. Sem isso perdemos a nossa capacidade de nos concentrar e tomar decisões complexas. Não roube o sono de si mesmo, mas dê o descanso necessário para seu corpo e mente.

4. Tome cuidado para evitar lesões

A maioria dos riscos à saúde que encontramos tem um efeito gradual sobre nós. Os acidentes são uma exceção. É possível ser diligente e consciente ao cuidar de seu corpo, mas se você descuidar-se a sua saúde pode sofrer danos irreparáveis em uma fração de segundo em um único acidente trágico.

Dirigir ou andar de carro pode ser algo muito perigoso para a maioria das pessoas. Milhões de pessoas são feridas e dezenas de milhares morrem a cada ano. Segundo o DENATRAN, em 2005 mais de 50 mil pessoas morreram e 500 mil ficaram feridas em acidentes de trânsito no Brasil.

A maioria dos acidentes poderia ser evitada com cautela e hábitos cor-

retos ao volante. “Se você é um típico motorista de baixo risco, você tem mil vezes menos chances de morrer em um acidente de trânsito do que um motorista de alto risco” (*Carta do Bem-Estar*, Abril de 1990).

O cinto de segurança e airbags salvam muitas pessoas de lesão grave e perda da vida. E poderia salvar muito mais se todos usassem cinto de segurança. No Brasil, “95 por cento dos usuários de carro afirmam usar cinto de segurança” (GFK- Empresa de pesquisa de mercado, dezembro de 2011). “Países como Austrália, Canadá e alguns países europeus têm taxas de utilização do cinto de mais de 90 por cento” (*Portland Oregonian*, 19 de Novembro, 1998).

Nos Estados Unidos “motoristas que são menos propensos a usar cintos de segurança são realmente os que mais precisam deles, pois eles tendem a ser do sexo masculino e ter menos de 35 anos . . . e causam mais acidentes e cometem mais infrações de trânsito” (*Carta do Bem-Estar*, Agosto de 1995).

Quando os adultos não usam cintos de segurança, também colocam as crianças em risco. Muitos adultos descuidados não sabem orientar adequadamente as crianças sob seus cuidados. As crianças, seguindo o exemplo de seus pais, também deixam de usar cintos de segurança. Como resultado, das 2087 crianças que morreram em acidentes de trânsito nos Estados Unidos em 1997, “seis em cada dez não estavam usando cinto de segurança ou assento infantil. O mesmo acontece para as mais de cem mil crianças que sofreram lesões e agora precisam de tratamento médico” (*Portland Oregonian*, 19 de Novembro, 1998).

Apesar de as lesões geralmente não serem tão graves, mais pessoas são feridas em casa do que em acidentes de trânsito nos Estados Unidos. “Acidentes domésticos ferem mais pessoas anualmente do que acidentes de trânsito e de trabalho juntos” (*Parade*, 15 de Fevereiro, 1998). Estima-se que 90 por cento desses acidentes poderiam ser evitados. As principais fontes de acidentes domésticos são as máquinas de cortar grama e quedas, principalmente de escadas.

Particularmente, as crianças são propensas a acidentes. As causas mais comuns de lesão infantil ao redor da casa são intoxicações, afogamentos, quedas, tiros acidentais, incêndios e queimaduras. Os pais devem entender que a principal causa de afogamento de crianças com menos de um ano de idade consiste no uso de baldes, banheiras e vasos sanitários.

Acidentes com brinquedos são comuns. Muitas crianças vão para nos ambulatórios de emergência a cada ano depois de ser feridas praticando esportes, o que as expõe a maiores oportunidades de acidentes. As crianças menores, que não desenvolveram um bom controle muscular, são suscetíveis a lesões ao andar de bicicleta, especialmente se não usam capacete. A maioria dos acidentes com ciclistas “envolve lesão na cabeça, e três de cada quatro ciclistas morrem em acidentes por esse tipo de ferimentos” (*Enciclopédia de Bem-Estar*, pág. 124).

As crianças pequenas precisam de supervisão rigorosa para evitar lesões,

mas é impossível supervisioná-las a cada minuto. A melhor proteção em longo prazo que se pode dar às crianças é incutir nelas hábitos de segurança à medida que crescem.

Um programa completo de cuidados pessoais de saúde também deve incluir proteção contra danos acidentais. As pessoas sábias são receosas quanto aos perigos, enquanto as descuidadas ficam apuros. “O prudente percebe o perigo e busca refúgio; o inexperiente segue adiante e sofre as consequências” (Provérbios 22:3, NVI).

5. Substâncias perigosas

Está fora do âmbito da presente publicação tratar de drogas ilegais. Geralmente, as substâncias ilegais são assim declaradas por causa de seus óbvios efeitos destrutivos na sociedade. Qualquer pessoa que esteja



usando uma substância ilegal deve parar imediatamente, entrando em um programa de tratamento, caso necessário.

Apesar de legal, e um dos produtos agrícolas mais rentáveis, o tabaco, provavelmente, causa mais danos para a saúde de seus usuários do que qualquer outra

O número de mortes prematuras por uso do tabaco é surpreendente em comparação com outras causas de morte do mesmo tipo.

substância. “A proliferação global de cigarros leva a uma estimativa de três milhões de mortes por ano . . . Em 2020, o número estimado pela Organização Mundial de Saúde pode chegar a dez milhões por ano” (Carl Sagan, *Bilhões e Bilhões*, 1997, pág. 205).

O número de mortes prematuras por uso do tabaco é surpreendente em comparação com outras causas de morte do mesmo tipo. “Ao se tomar uma amostra aleatória de mil homens jovens que fumam; com base em dados atuariais é possível prever, com segurança, que um desses jovens será eventualmente assassinado, seis morrerão nas estradas e 250 morrerão prematuramente pelos efeitos do fumo” (Martin, pág. 59).

O tabaco é uma substância mortal. Sua fumaça “contém mais de quatro mil produtos químicos, incluindo resquícios de venenos conhecidos, como arsênico, cianureto e formaldeído. Há 43 produtos químicos reconhecidamente cancerígenos (que causam câncer), no fumo do tabaco”

(*Livro Saúde da Família da Clínica Mayo*, 1996, pág. 317).

Os usuários de tabaco têm a susceptibilidade a numerosas doenças aumentada, inclusive uma variedade de cânceres, doenças cardiovasculares, disfunção sexual e doenças pulmonares, como enfisema. “A cada ano o tabagismo mata mais de quatrocentos mil norte-americanos, maior que o número dos que morreram em batalha na Segunda Guerra Mundial e na guerra do Vietnã” (ibidem, pág. 316). “Cerca de 25 milhões de brasileiros são fumantes. Segundo dados atuais, duzentas mil pessoas no país morrem por ano em decorrência do cigarro” (Instituto Nacional de Câncer Mayo).

Fumar não apenas reduz o tempo de vida como também seus efeitos prejudiciais, muitas vezes, privam os fumantes da oportunidade de viver ao máximo uma vida ativa. Isso é irônico, porque a propaganda de cigarro geralmente associa o tabagismo a excitantes atividades ao ar livre. Os fumantes são mostrados praticando esqui, fazendo caminhadas, nadando, jogando bola e outras atividades. A verdade é que o uso contínuo do tabaco causa danos ao coração e aos pulmões, eventualmente reduzindo atividades do fumante e causando envelhecimento precoce.

O corpo do fumante também fica com a aparência mais velha, especialmente no rosto. “Em comparação aos não fumantes, os fumantes são mais propensos a parecer, pelo menos, cinco anos mais velho que sua idade declarada” (*Carta do Bem-Estar*, Abril de 1994). O termo “cara de fumante” foi inventado há alguns anos para se referir a certas características físicas que acompanham a quem fuma. Entre elas estão o aumento de rugas, descoloração facial, dentes manchados e uma tendência à magreza. Tudo isso faz os fumantes parecerem mais velhos.

“O câncer de pulmão é uma doença que atinge mais os homens, porque grande parte dos fumantes é do sexo masculino, em comparação com as mulheres. O percentual de adultos norte-americanos do sexo masculino que fumam diminuiu da metade em 1965 para menos de um terço hoje” (*Livro de Saúde da Família da Clínica Mayo*, pág. 316). Embora esta seja uma boa notícia, ela acaba ofuscada pelo fato de que agora as mulheres fumam quase tanto quanto os homens. Como resultado mais mulheres norte-americanas morrem de câncer de pulmão do que de câncer de mama. “Os fumantes têm dez vezes mais probabilidades de morrer de câncer de pulmão do que os não fumantes” (ibidem., pág. 318). No Brasil, de “2006 a 2010, a proporção de fumantes acima dos 18 anos caiu de 16,2% para 15,1%. O índice representa uma redução expressiva em relação a 1989, quando uma pesquisa apontou 34,8% de adultos fumantes no Brasil” (*Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – Vigil*, 18 de Abril de 2011). “Na população masculina, o percentual caiu de 20,2% para 17,9%, entre 2006 e 2010. Na feminina, o índice apresenta-se estável no período, em 12,7%” (ibidem).

Uma tendência semelhante está ocorrendo na Grã-Bretanha. “O câncer de pulmão cai drasticamente entre os homens por mais de duas décadas

seguintes, mas tem dobrado entre as mulheres. Isso pode ser porque as mulheres começaram a fumar em grande escala cerca de vinte a trinta anos depois dos homens, que estão desistindo de fumar mais rapidamente” (*Correio Diário [Daily Mail]*, 25 de junho de 1997).

Fumar aumenta enormemente o fator de risco para inúmeros cânceres, incluindo rins e bexiga. O professor Richard Peto da Universidade de Oxford, na Inglaterra, que passou sua vida investigando as causas do câncer, diz: “Os fumantes inalam substâncias cancerígenas, que se espalham através de seu corpo. O corpo todo é banhado por solventes cancerígenos, e acabam tendo a urina cancerígena. Isso afeta o rim e a bexiga” (*Revista do Sunday Times*, 1 de junho de 1997). O tabagismo entre os jovens é uma questão de grande preocupação na Grã-Bretanha. “Uma incrível percentagem de 43% dos rapazes e 42% das mulheres jovens estão fumando aos vinte anos de idade” (O jornal diário *The Mirror*, 15 de dezembro de 1998).

Reduzir ou eliminar o uso do tabaco é a única forma comprovada de reduzir os riscos do tabagismo na saúde. Se você é um fumante, você deve parar. Aqueles que não fumam nunca devem começar. Fumar é uma aposta perdida, e você não é o único que vai sofrer por esse hábito. O tabagismo passivo coloca os outros em risco e aumenta a chance de doenças respiratórias em crianças que estão expostas.

Alguns pensam que é melhor mudar para charutos, cachimbos, rapé, fumo de corda ou fumo para mascar. Embora estes produtos possam ter quantidades reduzidas de toxinas e carcinógenos ao entrar no corpo através do uso do tabaco, isso não elimina os riscos à saúde. Em qualquer forma e quantidade o uso do tabaco é, sem dúvida, prejudicial a nossos corpos.

“Uma boa notícia relacionada ao uso do tabaco é que quando a pessoa abandona esse hábito o corpo vai começar a se recuperar. Por exemplo, até mesmo fumantes de longa data podem reduzir o risco de derrame ao mesmo nível dos não fumantes dentro de cinco anos” (*Carta do Bem-Estar*, setembro de 1988). Ao final de cinco anos o risco de ataque cardíaco será quase o mesmo que a dos não fumantes ao longo da vida. “Durante vários anos o risco de inúmeros tipos de câncer diminui significativamente à medida que seu corpo lentamente repara o dano causado pelo fumo” (*Livro de Saúde da Família da Clínica Mayo*, pág. 324).

Do ponto de vista bíblico, o tabagismo é errado porque Deus nos diz que devemos não infligir dano aos corpos que Ele nos deu. Assim nos diz: “Glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo” (1 Coríntios 6:20, NVI). E prejudicar nossos corpos, submetendo-os aos efeitos nocivos do tabaco viola esta ordem.

Deus também nos diz, no primeiro dos Dez Mandamentos, que não devemos ter outros deuses diante dEle (Êxodo 20:3). Não devemos deixar nada prejudicar essa relação entre nós e Ele. Quando nos permitimos ficar dependentes do tabaco (ou qualquer outra substância), nos tornamos escravidão

vos (Romanos 6:16) a um hábito prejudicial, perdulário e destrutivo que nos impede de servi-Lo de todo coração (Mateus 4:10).

O uso e abuso do álcool

Ao contrário do fumo, o álcool não é um perigo para a saúde se consumido com moderação. Estudos têm demonstrado que o consumo moderado de álcool pode ser benéfico, para as artérias do coração, em particular. No entanto, beber excessivamente danifica os músculos das paredes do coração. Alguns pesquisadores, talvez por causa da tendência de muitos beberem demais, questionam se o benefício do seu uso moderado compensa os riscos.

Algumas pessoas não deveriam beber nada. A maioria dos programas de tratamento alcoólico recomenda que aqueles que se tornaram viciados devem praticar a abstinência total. O Departamento de Saúde dos Estados Unidos também tem aconselhado a abstenção para todas as mulheres grávidas ou que estão considerando a gravidez.

Numa pesquisa do Instituto Gallup, nos Estados Unidos, em 1998, um percentual de 77% dos entrevistados responderam que bebiam álcool moderadamente. Infelizmente, muitos acabavam abusando do álcool. “O álcool é a terceira maior causa de mortes nos Estados Unidos, ficando atrás das doenças cardíacas e do câncer. Se o número de mortes e diagnósticos de óbitos relacionados ao uso de álcool fosse incluído nas estatísticas, o alcoolismo seria reconhecido como a causa número um de mortes em nossa nação” (pág. 326).

Na Grã-Bretanha há um problema crescente com o abuso de álcool. “Em comparação com 1950 . . . o consumo médio anual de álcool mais que dobrou e por isso o alcoolismo tem de ser debatido. Beber em excesso agora é a norma, não a exceção” (*O Expresso*, 13 de Julho 1998). “Estima-se que uma em cada vinte pessoas é alcoólatra” (ibidem, 21 de Março de 1997).

O abuso do álcool pode danificar o cérebro, o sistema nervoso, o fígado, o pâncreas e o sistema cardiovascular. O consumo excessivo de álcool também está associado ao câncer. “Depois da doença cardiovascular, o câncer é a segunda causa principal de morte entre os alcoólatras” (*Livro de Saúde da Família da Clínica Mayo*, pág. 329).

A Bíblia não proíbe o uso de bebidas alcoólicas. Ela mostra o vinho como uma fonte de prazer (Salmo 104:15; Eclesiastes 9:7) e registra os seus benefícios quando utilizados de forma adequada (1 Timóteo 5:23). O vinho era comumente servido em casamentos na cultura bíblica, e quando Jesus estava presente em um casamento Ele milagrosamente repôs o estoque de vinho que havia acabado (João 2:1-10).

No entanto, a Bíblia nos dá fortes advertências sobre o abuso de álcool (Provérbios 20:1; 23:1, Efésios 5:18). Nenhum bêbado será permitido no Reino de Deus (1 Coríntios 6:10). O abuso de álcool é uma ameaça à sua saúde física e espiritual.

6. O poder de uma perspectiva positiva

A ideia de que pensamentos e emoções positivas ajudam a melhorar a saúde física e as negativas tendem a prejudicá-la era um princípio da sabedoria popular aceito por muito tempo. No entanto, o conceito caiu em desuso após a pesquisa científica, no século dezenove, ter estabelecido uma ligação clara entre agentes microbianos e doenças infecciosas. A ideia de que o nosso estado de espírito pode afetar a saúde corporal foi mais ou menos descartada. Nas últimas décadas, no entanto, alguns pesquisadores da comunidade médica têm revisto e trazido de volta esse tema de sabedoria antiga.

Os pesquisadores médicos na década de cinquenta perceberam que muitos pacientes cardíacos compartilhavam traços de personalidade. Em particular, eles tinham a tendência de serem competitivos, irritadiços e sempre apressados. Os pesquisadores, a partir dessas observações, cunharam o termo “personalidade tipo A”.

Então, observou-se que aqueles que possuem este tipo de personalidade eram propensos à doença coronariana. Mais tarde, as pesquisas resultaram em um refinamento da teoria tipo A. “Os estudos atuais . . . sugerem que certos componentes tóxicos da personalidade tipo A, como hostilidade e cinismo, são os verdadeiros fatores de risco para doenças do coração, em vez do tipo mais geral do comportamento tendente à competitividade e a pressa” (*Newsweek*, 17 de Fevereiro de 1997).

Estudos realizados nos últimos anos produziram evidências de que as emoções negativas, em geral, muitas vezes afetam não apenas o coração, mas também muitos outros aspectos da saúde física. O estresse e as emoções negativas, como ansiedade e depressão, podem influenciar a nossa saúde, aumentando a nossa susceptibilidade às pequenas doenças, como resfriados, e às maiores, como o câncer.

Observe o que diz o periódico *Observador de Harvard da Saúde do Homem* (*Harvard Men's Health Watch*): “Mais de uma dúzia de pesquisas têm buscado saber se o estresse aumenta a suscetibilidade ao resfriado comum e todas concluíram que sim” (Janeiro de 1999).

Evidências sólidas apontam para os fatores emocionais que influenciam a vulnerabilidade ao câncer, bem como a capacidade de recuperar-se. Os pesquisadores identificaram o que acreditam ser uma personalidade propensa ao câncer, a do tipo C. “Há . . . um razoável consenso de que certas características são os principais componentes do tipo C” (Martin, pág. 223).

Os componentes identificados incluem a atitude de guardar as emoções —especialmente raiva, a incapacidade de perdoar e uma perspectiva de falta de esperança na vida. Deus criou nossos corpos com um maravilhoso sistema imunológico que luta constantemente contra a invasão de agentes bacterianos e virais, bem como contra células cancerígenas produzidas em nossos corpos. O estresse e as emoções negativas parecem inibir a capacidade do sistema imunológico do organismo

de responder a essas ameaças, tornando-o mais vulnerável às doenças.

As emoções positivas ajudam a saúde

Se as emoções negativas impedem a imunidade do organismo, podemos esperar que as emoções positivas lhe dessem mais capacidade? Sim, podemos! Cerca de três mil anos atrás, Deus inspirou que esta observação fosse registrada para nós: “O coração alegre serve de bom remédio, mas o espírito abatido virá a secar os ossos” (Provérbios 17:22).

A verdade destas palavras é confirmada por muitos estudos científicos. As emoções positivas auxiliam na prevenção de doenças e, caso se adoça, elas podem ajudar a acelerar a recuperação. “Os cientistas têm investigado essa noção e encontraram evidências convincentes para sugerir que o ambiente social e a atitude mental podem alterar as nossas chances de sobreviver ao câncer” (Martin, pág. 230).

Alguns pesquisadores em um estudo da Universidade de Londres avaliaram a resposta psicológica das mulheres ao câncer de mama. Um estudo avaliativo, depois de cinco anos, confirmou que aquelas que apresentaram uma resposta inicial de combate eram mais propensas a sobreviver. Outro estudo das mesmas mulheres realizado quinze anos mais tarde, revelou que “aquelas que tinham inicialmente demonstrado um espírito de luta ou negação continuaram a manter-se melhor: 45 por cento delas ainda estavam vivas e livres do câncer, contra 17 por cento das mulheres que reagiram inicialmente com uma aceitação impassível e impotente ou com uma preocupação ansiosa” (ibidem).

O efeito do estresse mental sobre a saúde parece ser ilustrado no desenvolvimento da ex-União Soviética nos últimos anos. “Entre 1990 e 1994 . . . a expectativa de vida para homens e mulheres russas diminuiu drasticamente de 63,8 e 74,4 anos para 57,7 e 71,2 anos, respectivamente”. As autoridades citam muitos fatores, incluindo a “instabilidade social e econômica, as altas taxas de tabagismo e consumo alcoólico, a má alimentação [e] a depressão” (*Jornal da Associação Médica Norte-Americana* (*The Journal of the American Medical Association*), 11 de Março de 1998).

Muitas vezes uma resposta de combate a doenças é referida como a vontade de viver. Esta vontade pode ser reforçada por uma série de fatores. Uma das chaves é crer e estar comprometido com uma causa na vida. “Uma série de estudos científicos recentes, estabeleceu que o fato de ter profundas convicções e valores pessoais pode fazer maravilhas em quase todos os aspectos de sua saúde física e bem-estar emocional” (Cooper, págs.3-4). A fé no Deus Criador e o conhecimento de Seu objetivo dá uma forte razão para viver e um impulso em nossa saúde física e mental.

A capacidade de lidar com o estresse e manter uma perspectiva mental saudável são elementos essenciais de uma boa saúde. Como Provérbios 18:14 nos diz: “O espírito do homem aliviará a sua enfermidade, mas ao espírito abatido, quem o levantará?”

7. Gente que precisa de gente

Há muitos milhares de anos, Deus inspirou que se registrasse uma escritura que diz: “Não é bom que o homem esteja só” (Gênesis 2:18). A experiência mostra que isso é verdade. Somos seres sociais e precisamos ter conexão com os outros. A maioria concorda que precisamos de pessoas nos apoiando emocionalmente e psicologicamente, mas pesquisas recentes mostram que ter um bom relacionamento com os outros também é importante para o nosso bem-estar físico. “Mais de vinte anos de valorosas pesquisas científicas têm acumulado evidências esmagadoras de que ter relacionamentos fortes e de apoio é bom para sua saúde física e mental” (Martin, pág. 151).

O isolamento social, por outro lado, pode ser um fator de risco significativo para problemas de saúde. “O seu impacto sobre a saúde e a mortalidade



é comparável ao da pressão arterial alta, a obesidade e falta de exercício. A pesquisa sugere que fatores sociais podem ter impactos na saúde tanto quanto o tabagismo . . . Um estudo de seis anos com 17.433 homens e mulheres suecos descobriu que aqueles que tiveram o menor número

Pesquisas recentes mostram que ter um bom relacionamento com os outros também é importante para o nosso bem-estar físico.

de interações sociais e menos relações sociais tiveram uma taxa de mortalidade cinquenta por cento maiores do que aqueles com intensa vida social” (ibidem, págs.158-159).

É triste saber que a tendência da sociedade, muitas vezes, é afastar e não juntar as pessoas. Pouca atenção é dada à importância das relações—ou ao que a Bíblia chama de amor—na busca da boa saúde. Muitos pais que têm cuidado com carinho de uma criança doente acreditam numa conexão entre a saúde e o amor.

Há muitas maneiras em que podemos aplicar o princípio da saúde. Um deles é melhorar as nossas relações pessoais para aprender a amar mais plenamente no casamento, na educação dos filhos e nas amizades. Outra maneira é conviver mais com seus vizinhos. Ser um voluntário e servir aos outros é comprovadamente uma forma de trazer benefícios a si mesmo, bem como àqueles a quem você está ajudando.

Servir a Deus através do engajamento na igreja pode proporcionar benefícios à saúde. Um estudo do *Departamento de Medicina da Universidade do Texas* examinou a relação entre a mortalidade e o envolvimento em atividades sociais ou religiosas entre os pacientes que haviam realizado cirurgia de coração. “Aqueles que não participavam em nenhum grupo regularmente nem buscaram força e conforto em sua religião tinham sete vezes mais probabilidades de morrer seis meses após a cirurgia” (Dr Dean Ornish, Amor & Sobrevivência, 1997, pág. 51). O alimento dos relacionamentos, tanto com Deus quanto com nossos semelhantes, é um princípio de saúde comprovado.

Assumir a responsabilidade pessoal de sua saúde

As pessoas saudáveis usufruem de uma das maiores bênçãos da vida. Aqueles que gozavam de boa saúde e a perderam sabem, por experiência própria e dolorosa, que tinham perdido um dos maiores tesouros da vida. No entanto, aqueles que experimentaram um declínio na saúde, muitas vezes, podem recuperar uma porção significativa de seu bem-estar através da aplicação dos princípios enunciados no presente capítulo. E aquelas pessoas que ainda têm boa saúde podem fazer muito para preservá-la e viver corretamente.

Para elevar ao máximo o nosso potencial para viver muito e bem é preciso se habituar a viver segundo os princípios de saúde comprovados. Esta é a vontade de Deus: “Amado, oro para que você tenha boa saúde e tudo lhe corra bem, assim como vai bem a sua alma” (3 João 2, NVI).

A Vida Tem Significado e Propósito Nobre?

É um paradoxo da nossa era moderna, que, embora tenhamos mais conhecimento e bens materiais do que em qualquer outra época na história, nos falta um sentido de propósito na vida. Há uma tortuosa fome do significado da vida que permeia nosso mundo.

O historiador e autor de Harvard, Oscar Handlin, descreve essa falta de sentido e significado: “A certa altura, na metade do século XX, os europeus e norte-americanos descobriram que tinham perdido todo o senso de direção . . . Vagando no escuro e tropeçando cegamente, homens e mulheres de todas as sociedades ocidentais, esforçaram-se inutilmente para vislumbrar marcos reconhecíveis” (“O Caminho Não Marcado”, revista *Acadêmico Norte-americano* [*American Scholar*], Verão de 1996, pág. 335).

O fato de nos encontramos tropeçando no caminho da incerteza é irônico. Nossos meandros sem sentido no deserto espiritual ocorrem num momento em que a humanidade tem feito muitas conquistas impressionantes. No geral, a qualidade de vida tem melhorado. A expectativa de vida tem aumentado em quase toda parte. A parcela da população do mundo governada pelos punhos de déspotas está diminuindo. Embora longe de ser erradicada, a maldição da pobreza agora projeta uma sombra menor.

No entanto, a humanidade está perturbada. Nós somos flagelados com uma sensação de desânimo e de andar à deriva. Os conselheiros Muriel James e John James descrevem-na desta maneira: “Uma fome universal impregna o mundo. É a fome para obter mais da vida . . . para ser mais envolvido e para encontrar mais significado” (*Paixão pela Vida*, 1991, pág. 7).

Um dos motivos da fome das pessoas é que elas não têm um transcendente senso de propósito. Elas não têm o entendimento de que Deus está envolvido com a humanidade e que Ele tem um plano para nós. Para estarem em paz, os seres humanos devem entender o que Deus tem em mente para eles.

No passado, o homem ocidental tinha a “certeza de que a história avançava de forma linear a partir de um início a um término”. A maioria das pessoas estava convicta de que “ninguém caminhava sem rumo e que a vida não era um desperdício” (Handlin, págs.336 -337).

A criação e a vida tinham um significado explícito. A sociedade se sentia confortável pela garantia de Jesus Cristo de que “até mesmo os cabelos da vossa cabeça estão todos contados” (Mateus 10:30). Eles estavam atentos ao que Jesus disse sobre Deus estar ciente dos mais ínfimos detalhes de Sua criação, até aos pequenos pássaros: “Nenhum deles cairá em terra sem a vontade de vosso Pai” (versículo 29).

A base está abalada

O que aconteceu que abalou tanto o sentimento do homem em relação a garantia de Deus? No século dezenove, em uma das grandes mudanças espirituais e intelectuais da história, os estudiosos começaram a ver com ceticismo as palavras de Cristo e da Bíblia. “Para os homens e mulheres racionais, a Bíblia não era mais uma fonte inquestionável de autoridade religiosa, pois ela havia se tornado um tipo de evidência . . . que precisava ser defendida” (James Turner, *Sem Deus, Sem Credo*, 1985, pág. 150).

A crença na Bíblia havia dado à humanidade um roteiro para a vida. As pessoas acreditavam que, sem dúvida, a Bíblia era como um manual do proprietário, um guia do usuário para a experiência humana. Este mesmo manual informava ao homem que Deus havia determinado um destino no final da vida para qualquer um que buscasse amá-Lo e servi-Lo.

Antes das mudanças de ventos do século dezenove, a Bíblia providenciava as respostas finais que satisfaziam a humanidade em geral. Esse apreço foi ilustrado em uma conversa relatada pelo tradutor bíblico James Moffatt. O diálogo ocorreu entre o romancista histórico escocês e poeta lorde Walter Scott e seu genro, John Gibson Lockhart, cerca de



Uma fome universal impregna o mundo. É a fome para obter mais da vida . . . para ser mais envolvido e para encontrar mais significado.

uma semana antes da morte de Scott. Ele disse ao seu genro: “Leia-me do Livro”. Quando Lockhart perguntou-lhe qual deles, lorde Walter disse: “Precisa perguntar? Existe apenas um” (citado por Bruce Barton, *O Livro que Ninguém Conhece*, 1926, pág. 7).

Para alcançar a compreensão do propósito da vida, temos de voltar para a Bíblia porque ela explica como fazer a vida dar certo.

Os dois grandes princípios

Jesus Cristo mostrou que a essência e a finalidade da vida humana podem ser alcançadas através do cumprimento de dois princípios supremos: “Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento” e “Amarás o teu próximo como a ti mesmo” (Mateus 22:37, 39). Jesus definiu a nossa razão de ser em uma palavra:

Amor. Ele afirmou que o nosso amor deve ser dirigido primeiro a Deus, em seguida, ao nosso companheiro. O amor é a razão de o homem existir, o seu propósito.

Mas que amor é esse mencionado por Jesus Cristo? Precisamos ter certeza que temos uma compreensão correta do que significa o amor para sermos capazes de cumprir o nosso propósito.

A maioria das pessoas descreve o amor como um sentimento romântico, que é o intenso cuidado a alguém ou algo. Ou eles igualam o amor com a atração sexual. O tipo de amor que eles têm em mente é voltado para si mesmos, é um sentimento, uma emoção ou atração que os faz sentir bem. Mas Jesus Cristo se refere ao amor em um nível consideravelmente mais elevado.

A Bíblia descreve o amor como *se importar com os outros* em vez



de nós mesmos ou com nossos desejos e necessidades. Em seus termos mais simples, o amor é a maneira de *dar* ao invés de *tomar* (Atos 20:35).

Jesus disse que nosso amor deveria ser *para fora*, dirigido primeiro ao nosso Criador. Devemos nos esforçar para agradar e servir a Ele

Muitas pessoas optam por outro beco sem saída: A ênfase excessiva em bens materiais. Aqueles que caem nesta armadilha enganosa supõem que o acúmulo de coisas trará felicidade.

ao invés de nós mesmos (Mateus 6:24). Devemos amá-Lo com todo nosso ser. Devemos então canalizar o nosso amor para o nosso próximo, o nosso companheiro humano. A lei de Deus nos mostra como viver esta forma de relação amorosa para com Deus (João 14:15; 15:10, 1 João 5:2-3) e preocupação pelos outros. (Para entender melhor a lei do amor, não deixe de solicitar sua cópia gratuita do nosso livro *Os Dez Mandamentos*).

As pessoas que se dedicam ao cuidado amoroso e preocupação com os outros, como propósito para sua existência, assim podem cumprir o seu mais elevado potencial humano. Os homens e mulheres sábios descobriram esta verdade profunda. Após seu tempo como primeiro-ministro da Grã-Bretanha no século dezanove, Benjamin Disraeli escreveu: “Todos nascemos para o amor . . . É o princípio da existência e o seu único fim” (citado por Lewis Henry, *As Melhores Citações Para Todas as Ocasões*, 1966, pág. 136).

A voz da história

O historiador inglês Arnold Toynbee estudou exaustivamente as civilizações do passado e do presente. Ele se tornou internacionalmente famoso por seu estudo numa série de vários volumes da História. Quando lhe pediram para abordar o significado da vida, ele disse: “Eu mesmo acredito que o amor tem um valor absoluto, que é o que dá valor à vida humana . . . O amor é a única coisa que torna possível a vida, ou, de fato, tolerável” (*Sobrevivendo ao Futuro*, 1971, págs. 1-2).

Ele também observou que “o amor verdadeiro . . . libera-se em atividades que superam o egocentrismo, dando de si próprio às pessoas e aos propósitos além do ‘eu’” e “esse amor . . . é a única autorealização verdadeira” (ibidem, pág. 3).

Estas palavras estão claramente em contraste com a filosofia moderna da autoadoração. Em nosso mundo, muitos acreditam que têm o direito de renunciar às responsabilidades pessoais na busca da autorealização. O escritor e rabino Harold Kushner relatou que “uma pesquisa abrangente sobre a saúde mental nos Estados Unidos afirma: ‘a psicanálise (e a psicoterapia) é a única forma de tratamento psíquico que tenta curar as pessoas, retirando-as da sociedade e dos relacionamentos’” (*Quem precisa de Deus?*, 1989, pág. 93).

Em nossa sociedade, um número crescente de pessoas passou a acreditar que é perfeitamente aceitável cortar os laços afetivos e de dependência para que se possa conseguir o que quer da vida.

Este tipo de atitude é uma receita para o vazio. Ele é contrário ao amor genuíno. Eventualmente, aqueles que praticam esse estilo de vida sofrerão com a frustração. Como o rabino Kushner diz: “Viver a vida só para nós mesmos nos trará somente tristeza e miséria. A vida egocêntrica é uma vida infeliz. O egoísmo é um grande obstáculo para a felicidade” (citado por Dennis Wholey, *Você é feliz?* Boston, 1986, pág. 17).

Jesus Cristo, depois de dar aos Seus discípulos uma lição de humildade, amor e serviço aos outros, disse-lhes: “Agora que vocês sabem estas coisas, *felizes serão se as praticarem*” (João 13:17, NVI).

A riqueza dá sentido à vida?

Muitas pessoas optam por outro beco sem saída: A ênfase excessiva em bens materiais. Aqueles que caem nesta armadilha enganosa supõem que o acúmulo de *coisas* trará felicidade. O resultado? Uma sociedade em que a ascensão do padrão de vida é mais importante que a maneira como tratamos as pessoas. A saúde de nossa economia—pública e pessoal—é vista como mais importante do que o bem-estar do próximo e às vezes até mais do que o bem-estar de nossa própria carne e sangue.

Para obter maiores riqueza e status, muitas pessoas estão dispostas a sacrificar o casamento e a família em busca da ascensão na carreira. No entanto, muitas vezes, elas se encontram em uma frenética corrida de

ratos que não lhes dá nenhum significado duradouro. As atividades que supõem ser uma realização as levam apenas ao esgotamento físico, mental e emocional.

Em comparação com a pobreza das gerações anteriores, o mundo ocidental tem viajado em uma via expressa rumo ao sucesso material. No entanto, muitos sentem que falta alguma coisa na vida. A vida em busca do sucesso pode ser como um vertiginoso e intenso passeio numa montanha-russa de um parque de diversões. Ela oferece alegria, mas também desorientação.

“E nos apressamos em tomar nossas refeições para ir trabalhar e saímos correndo para o nosso trabalho na intenção de possibilitar a nossa própria ‘diversão’ durante a noite, nos fins de semana e nas férias. E, então, nos apuramos em busca de diversão, possivelmente envolvendo velocidade, barulho e violência—Para quê? Para comer o bilionésimo hambúrguer em alguma lanchonete que melhorará a ‘qualidade’ de nossa vida?” (Wendell Berry, *Como são Realmente as Pessoas?*, 1990, pág. 147).

O dinheiro não pode comprar a felicidade. O preço de viver de qualquer jeito é muito alto.

O materialismo não substitui o propósito

Então, onde podemos encontrar a felicidade? Vamos encontrá-la ao descobrir o maior propósito da vida. Encontramo-la no cuidado e no relacionamento com os demais. “A essência da felicidade é o amor incondicional que temos para com as pessoas em nossas vidas e seu amor incondicional para conosco” (Wholey, pág. 11).

Jesus disse: “Acautelai-vos e guardai-vos da avareza, porque a vida de qualquer não consiste na abundância do que possuí” (Lucas 12:15). As coisas que importam na vida são os valores que adotamos, o caráter que construímos, as relações que desenvolvemos e as contribuições que fazemos para nossos relacionamentos.

A maioria das pessoas naturalmente segue mais o caminho do adquirir do que o caminho do dar. Isto pode ser resumido no adágio popular inglês que diz: “Aquele que morre com mais brinquedos vence”. Esta filosofia fracassa em longo prazo. Em contraste, Jesus disse que é mais bendito dar do que receber (Atos 20:35). Aquele que realmente vence quando morre é o que busca o propósito de Deus e dedica sua vida para cumpri-lo. “Porque esta é a mensagem que ouvistes desde o princípio: que nos amemos uns aos outros” (1 João 3:11).

Nós *somos* guardiães de nosso irmão, em resposta a uma questão levantada no início da Bíblia (Gênesis 4:9). Estamos em dívida de amar uns aos outros e dedicar nossas vidas a esta norma: “A ninguém devais coisa alguma, a não ser o amor com que vos ameis uns aos outros; porque quem ama aos outros cumpriu a lei” (Romanos 13:8). Amar os outros é o caminho da grande felicidade.

Amar a Deus de todo o seu coração

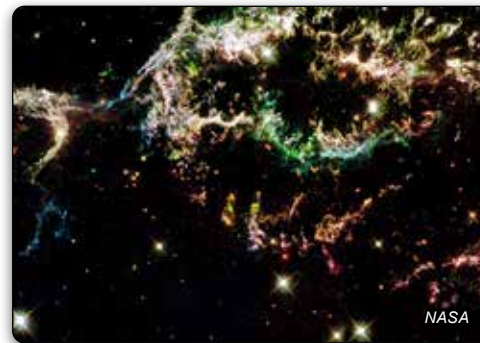
“Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento,” disse Jesus (Mateus 22:37; comparar Deuteronômio 6:5; 10:12). O fundamento para a verdadeira felicidade e realização é, em primeiro lugar, amar a Deus. O Criador, que nos deu a vida, merece o nosso mais intenso amor. “Porque nEle vivemos, e nos movemos, e existimos” (Atos 17:28).

Deus é o grande doador. “Toda boa dádiva e todo dom perfeito vêm do alto, descendo do Pai das luzes” (Tiago 1:17). Deus tem que ser sempre a prioridade na vida de todo homem (Atos 5:29). Devemos a Ele a completa devoção.

Deus procura pessoas que vão adorá-Lo (João 4:23). Ele nos criou para compartilhar Sua vida e propósito com a gente, dando o verdadeiro sentido à nossa existência.

A história mostra que as nações que se devotam a Deus mantêm a sua força e vitalidade. Ao refletir sobre o declínio da União Soviética atea e compará-la com os Estados Unidos, o escritor David Halberstam escreveu que “uma sociedade justa e harmoniosa era, em longo prazo, também uma sociedade forte” (*O Próximo Século*, 1991, pág. 14).

O historiador francês Alexis de Tocqueville analisou o sucesso dos Estados Unidos em 1800 e escreveu: “Os Estados Unidos são grande



Nosso futuro, nossa razão de ser, fazia parte do propósito maravilhoso de Deus antes que Ele formasse o universo, com seus corpos celestes, pelos quais medimos a passagem do tempo.

porque nele há bondade. Se os Estados Unidos deixarem de ser bondosos, então deixará de ser grande”. Esta afirmação se aplica a qualquer nação. Cada um de nós precisa de Deus em nossa vida pessoal, independentemente do que fazem as nações.

A conexão divina

A fé em Deus nos proporciona um sentido de ter lugar no grande esquema do universo. Precisamos ter fé em Deus quando nos deparamos com os sofrimentos da vida. Nosso estilo de vida pode nos dar bens materiais, mas estes são, muitas vezes, inúteis em momentos de grandes perdas ou aflições. Como o historiador britânico Paul Johnson observou: “Em

momentos de intensa dor e sofrimento aparentemente sem fim, até mesmo o ateu convicto anseia por um Deus” (*Em busca de Deus*, 1996, p. 3).

Precisamos da paz e confiança proporcionada pela promessa de recompensa eterna. Deus promete a vida eterna através de Jesus Cristo para aqueles que creem nEle (1 João 5:12). Se o futuro não reservar nada para nós, só eterna insignificância, então nós não temos nenhuma barreira contra o espectro assustador da morte.

Se for verdade que não há vida além-túmulo, então somos forçados a admitir que a vida é como uma ventania, surge aqui e ali e logo desaparece sem deixar nenhum vestígio de sua passagem. Se esta vida é tudo que existe, certamente isso seria deprimente (1 Coríntios 15:19). Mas Deus nos assegura que Ele tem algo muito maior em mente para nós.

O apóstolo Paulo escreveu que Deus planejou um futuro maravilhoso para nós antes mesmo de criar nossos primeiros pais, Adão e Eva. Ele planejou o nosso destino “conforme a sua própria determinação e graça que

nos foi dada em Cristo Jesus, *antes dos tempos eternos*” (2 Timóteo 1:9, ARA). Nosso futuro, nossa razão de ser, fazia parte do propósito maravilhoso de Deus antes que Ele formasse o universo, com seus corpos celestes, pelos quais medimos a passagem do tempo.



Ilustração fotográfica por Shaun Venish/Corbis/PhotoDisc

Deus, como dizem as Escrituras, está formando uma família—Sua própria família. Ele nos oferece a oportunidade de fazer parte dessa família, a família de Deus. Esse relacionamento familiar—que nos torna filhos de Deus—é o coração e o núcleo do Seu incrível plano para a humanidade.

O propósito de Deus é muito maior do que apenas a criação de frágeis seres humanos mortais. Ele está envolvido no processo de formar uma “nova criatura” (2 Coríntios 5:17) em cada um de nós, como Seus próprios filhos e filhas espirituais, filhos imortais e incorruptíveis que irão compartilhar a Sua própria natureza e caráter.

Como é que seremos uma nova criatura? Paulo contrasta o “velho homem, que se corrompe por desejos enganosos” com o “novo homem, criado para ser semelhante a Deus em justiça e em santidade provenientes da verdade” (Efésios 4:22-24, NVI). Paulo está descrevendo uma muito necessária transformação. Trata-se inicialmente de uma mudança em nossa

natureza e caráter, de uma mente e perspectiva que tende a hostilidade para com Deus (Romanos 8:7). E, finalmente, isso requer uma mudança muito maior na ressurreição, a transformação de nossos corpos físicos e mortais a gloriosos corpos espirituais e imortais.

Veja como Paulo descreve este milagre: “Eis aqui vos digo um mistério: Na verdade, nem todos dormiremos, mas todos seremos transformados, num momento, num abrir e fechar de olhos, ante a última trombeta; porque a trombeta soará, e os mortos ressuscitarão incorruptíveis, e nós sere-mos transformados. Porque convém que isto que é corruptível se revista da incorruptibilidade e que isto que é mortal se revista da imortalidade. E, quando isto que é corruptível se revestir da incorruptibilidade, e isto que é mortal se revestir da imortalidade, então, cumprir-se-á a palavra que está escrita: Tragada foi a morte na vitória” (1 Coríntios 15:51-54).

Deus está realizando toda essa transformação através do poder do Seu Espírito. A Bíblia chama essa transformação espiritual *desalvação*. Paulo descreve aqueles que vão receber a salvação como os filhos de Deus. “O próprio Espírito testemunha ao nosso espírito que *somos filhos de Deus*. Se somos filhos, então somos herdeiros; herdeiros de Deus e co-herdeiros com Cristo, se de fato participamos dos seus sofrimentos, *para que também participemos da sua glória*” (Romanos 8:16-17, NVI).

Você entendeu o significado da declaração inspirada de Paulo? Ele explica por que estamos aqui, a razão da nossa existência. Deus, como dizem as Escrituras, está formando uma família—Sua própria família. Ele nos oferece a oportunidade de fazer parte dessa família, a *família de Deus*.

A essência do plano de Deus

Esse relacionamento familiar—que nos torna filhos de Deus—é o coração e o núcleo do Seu incrível plano para a humanidade. Veja como a família é importante para Deus: “*Ao levar muitos filhos à glória* [através da ressurreição para a imortalidade], convinha que Deus, por causa de quem e por meio de quem tudo existe, tornasse perfeito, mediante o sofrimento, o autor [Jesus Cristo] da salvação deles. Ora, tanto o que santifica [Cristo] quanto os que são santificados [os seres humanos, no quais Deus está atuando] *provêm de um só*” (Hebreus 2:10-11, NVI).

Aqueles que são verdadeiramente convertidos, que são guiados pelo Espírito de Deus depois do arrependimento e do batismo (Atos 2:38, Romanos 8:9), têm o mesmo Pai espiritual e são membros da mesma família—a *família de Deus*. As Escrituras continuam: “Por isso Jesus não se envergonha de chamá-los irmãos. Ele diz: “Proclamarei o teu nome a meus irmãos; na assembleia te louvarei”. E também: “Nele porei a minha confiança”. Novamente ele diz: “Aqui estou eu com os filhos que Deus me deu” (Hebreus 2:11-13, NVI).

Jesus não se envergonha de chamar os membros de Sua Igreja de Seus próprios irmãos (e irmãs). Isso demonstra como é maravilhosamente

íntima e pessoal a relação dessa família.

Desde o início Deus tem sido claro nesse propósito: “E disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança . . . E criou Deus o homem à *Sua imagem* . . . macho e fêmea os criou” (Gênesis 1:26-27).

Os homens e mulheres foram criados à imagem e semelhança de Deus, *para ser como Deus*. Ele nos diz: “E eu serei para vós Pai, e vós sereis para mim filhos e filhas, diz o Senhor Todo-poderoso” (2 Coríntios 6:18).

Os seres humanos que são colocados na família que Deus está criando, serão finalmente seres espirituais glorificados, como Jesus Cristo ressuscitado (Filipenses 3:20-21). O apóstolo João diz claramente que “*seremos semelhantes a Ele*” (1 João 3:2). Nosso destino é, enfim, resplandecer “como as estrelas, sempre e eternamente” na família de Deus (Daniel 12:2-3).

O impressionante potencial de qualquer pessoa, como demonstrado a nós por Jesus Cristo e Seus apóstolos, parece tão incrível que a maioria das pessoas não consegue compreender esta verdade, quando lê pela primeira vez. Embora este potencial esteja claramente declarado na Bíblia, as pessoas costumam não lê-lo corretamente. No entanto, este espantoso futuro é todo o propósito e razão pela qual Deus criou a humanidade. E foi para isso que nascemos e por que existimos. Deus está em processo de criação de Sua família imortal, *e você pode fazer parte dela*.

(Se você gostaria de saber mais sobre o plano de Deus para a humanidade, não se esqueça de baixar ou solicitar nossos livros *O Evangelho do Reino*, *Qual é o Seu Destino?* E *Quem é Deus?* Todos são gratuitos e pode encomendar de qualquer um de nossos endereços ou do nosso site portugues.ucg.org/estudos).

A Palavra de Deus é verdadeira?

Não devemos acreditar em Deus ou na Bíblia apenas para nos sentir bem. Devemos nos agarrar às Escrituras *porque são verdadeiras*. A credibilidade da Bíblia pode ser confirmada. (Para provar para si mesmo a verdade da Bíblia, não deixe de baixar sua cópia gratuita do nosso livro *A Bíblia Merece Confiança?* Em nosso site www.revistaboanova.org/literatura ou faça seu pedido ao nosso endereço mais próximo de você). Na Bíblia, Deus promete para aqueles que O servem uma recompensa que é muito maior do que tudo o que esta vida tem a oferecer.

Em sua condição atual, sem a compreensão do propósito de Deus, o homem é como um navio sem rumo, à deriva e à mercê dos ventos e das tempestades. Seus dogmas fracassam na tentativa de ser um escudo contra as ansiedades e as incertezas inerentes à condição humana.

Mas você pode compreender a razão da sua existência. Você pode se afastar da sua “vã maneira de viver que, por tradição, recebestes dos vossos pais” (1 Pedro 1:18), voltando-se para uma vida de significado e propósito, *uma vida que dará certo*.

Nossa Necessidade de Amor

Uma vida sem amor é, por fim, uma vida sem sentido. O amor é o principal elemento da vida humana. Um estudo referencial feito em 1945 por René Spitz estabeleceu que o amor é tão vital para as crianças que aquelas que são privadas dele podem morrer por causa disso.

O estudo analisou “um hospital, onde um grupo de crianças—todas com menos de três anos de idade—foram alimentadas e vestidas adequadamente, mas, os enfermeiros davam pouco ou quase nenhuma atenção pessoal a elas. Ninguém falava com elas, ficava ao seu redor ou as abraçava. Os resultados humanos foram devastadores: Em dois anos um terço das crianças havia morrido e o restante passou a sofrer de retardado mental . . . A conclusão parece ser clara: A atenção amorosa é tão essencial quanto o alimento para o bebê humano” (James McKee, *Sociologia: O Estudo da Sociedade*, 1981, pág. 79).

O fato de as pessoas precisarem de amor é considerado uma verdade básica por muitos cientistas. No artigo “Não é Possível Fazer Sem Amor”, a revista norte-americana *US News and World Report*, informou que os biólogos “sabem que o amor é fundamental para a existência humana . . . A capacidade de emoções afetivas está . . . escrita em nossa bioquímica, e é essencial para que as crianças cresçam e se desenvolvam” (17 de Fevereiro de 1997, pág. 58).

Uma pesquisa recente mostrou que a inteligência até mesmo das crianças—e, por conseguinte, a capacidade de se destacar em muitas tarefas—depende de certo nível de atenção amorosa e comunicação.

“De acordo com descobertas recentes, as ligações neuronais que são as chaves para a criatividade e a inteligência na vida adulta são ordenadas principalmente por volta dos três anos de idade . . . o principal fator para estabelecer essas conexões . . . [é] a interação com um adulto atencioso. A visão, a audição, o tato, o olfato e, principalmente, o envolvimento intenso, através da linguagem e do contato visual de pais e filhos afetam o número e o aprimoramento desses elos dentro do cérebro . . . Este jogo de palavras é tão importante que as aquelas crianças que perdem isso aos dois anos de idade nunca vão recuperar” (revista *US News and World Report*, 18 de Agosto de 1997, pág. 92).

O que isso significa? O amor e a comunicação amorosa são

essenciais não só para a parte emocional, mas também para o desenvolvimento intelectual de uma criança. “Quando os bebês são cuidados por adultos zelosos, tornam-se alunos muito melhores e muito mais confiantes para conquistar o mundo” (ibidem).

Se as crianças não recebem atenção amorosa, elas não estarão bem preparadas para viver em sociedade. Elas precisam do amor dos pais para ter sucesso. “A dependência assegura que os pais sejam a fonte de tudo que é importante para as crianças: conforto, alimento, amor, sucesso e modelos de maturidade” (Betty Hart e Todd Risely, *Diferenças Significativas na Experiência Cotidiana das Crianças Norte-Americanas*, 1995, págs. 181-182).

Não é somente as crianças que dependem de amor para o seu bem-estar. Embora geralmente menos vulneráveis do que as crianças, os adultos também sofrem quando são privados de amor. “A ausência do amor pode ser devastador: A perda de um cônjuge muitas vezes acelera a morte de pessoas mais velhas” (Revista *US News and World Report*, 17 de Fevereiro de 1997, pág. 58).

“Um padrão de susceptibilidade à doenças é visível em pessoas que passam por rompimento ou diminuição de laços sociais. As pessoas que estão solteiras, separadas, divorciadas ou viúvas têm duas ou três vezes mais probabilidade de morrer do que seus pares casados. Frequentemente, de cinco a dez vezes mais, eles também acabam no hospital por transtornos mentais” (Robert Ornstein e David Sobel, *O Cérebro Cura*, 1987, pág. 119).

Os desafios da vida são encarados mais facilmente quando temos o apoio proporcionado pelos relacionamentos afetivos. A Bíblia confirmou esta verdade há mais de três mil anos: “Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor paga do seu trabalho. Porque se caírem, um levanta o companheiro; ai, porém, do que estiver só; pois, caindo, não haverá quem o levante” (Eclesiastes 4:9-10). E também nos diz: “Como o ferro com o ferro se afia, assim, o homem, ao seu amigo” (Provérbios 27:17).

A sabedoria da Bíblia e a sabedoria popular nos dizem que as pessoas que não têm laços afetivos com os outros acham difícil fazer a vida dar certo. O processo mútuo de dar e receber que flui dos relacionamentos da vida pessoal é valioso. Deus nos criou com a necessidade de estar ligados com outras pessoas. Estes laços dão significado e satisfação à vida.

Qual é o Seu Destino?

Qual é o seu destino? Porque é que você existe? Por que nasceu? Há uma razão, um propósito, para a vida humana?



Será que Deus tem alguma coisa a ver com a instituição do casamento e, se assim for, deu-nos Ele algumas instruções?

E se você cometeu um erro? A homossexualidade é aceitável a Deus? A aplicação dos princípios de Deus no casamento não apenas produzem relacionamentos felizes nesta vida, como também rendem um melhor entendimento dos eternos princípios divinos.

Se você gostaria de saber mais sobre o propósito da vida humana e entender o significado espiritual do casamento e da família, solicite os nossos livros gratuitos “Qual é o Seu Destino?” e “Casamento e Família: A Dimensão Perdida”.

ENDEREÇOS POSTAIS

Estados Unidos da América:

(Pode pedir em Português, Espanhol ou Inglês)

Igreja de Deus Unida
P O Box 541027
Cincinnati, OH, 45254-1027
Telefone: +1 (513) 576 9796

Inglaterra:

United Church of God
P O Box 705
Watford,
Herts WD19 6FZ
Telefone: +44 (0)20-8386-8467

Brasil:

Igreja de Deus Unida
Caixa Postal 2027
Uberlândia – MG,
CEP 38400-983
Telefone: +1 (513) 576 9796

Internet:

portugues.ucg.org
e-mail: info@ucg.org

Autores: Scott Ashley, Wilbur Berg, Roger Foster, Noel Horner

Revisores editoriais: John Bald, Paul Kieffer,
Burk McNair, Donald Ward

Capa: Digital Stock **Design:** Shaun Venish

Artista de layout em Português: Michelle Vautour

Tradutor: Giovane Macedo

Revisor da tradução: Jorge Manuel de Campos

Se deseja saber mais . . .

Quem somos: Esta literatura é distribuída gratuitamente pela Igreja de Deus Unida, uma Associação Internacional, que tem ministros e congregações em muitas partes do mundo.

Nós encontramos as nossas raízes na Igreja que Jesus fundou, no início do primeiro século. Seguimos os mesmos ensinamentos, doutrinas e práticas que então foram estabelecidas. A nossa incumbência é a de proclamar o evangelho do vindouro Reino de Deus por todo o mundo, como uma testemunha, e de ensinar todas as nações a observar o que Cristo ordenou (Mat 24:14; 28:19-20).

Para saber mais acerca de Igreja de Deus Unida, visite o nosso site português.ucg.org e ponha o seu 'mouse' na aba 'sobre' or use diretamente este link: <http://portugues.ucg.org/esta-e-a-igreja-de-deus-unida>. Também pode ler o nosso guia de estudo Bíblico sobre a Igreja de Deus Unida neste link: <http://portugues.ucg.org/estudos/esta-e-a-igreja-de-deus-unida> e o guia acerca da Igreja que Jesus edificou: <http://portugues.ucg.org/estudos/a-igreja-que-jesus-edificou>.

Gratuito: Jesus Cristo disse: “de graça recebestes, de graça dai” (Mateus 10:8). A Igreja de Deus Unida oferece esta e outras publicações gratuitamente, como um serviço educacional no interesse público. Nós o convidamos a pedir a sua subscrição gratuita da revista A Boa Nova e a inscrever-se no nosso Curso de Ensino Bíblico, de 12 lições, também livre de custos.

Estamos agradecidos pelos generosos dízimos e ofertas dos membros da Igreja, e doutros colaboradores, que voluntariamente contribuem para o suporte desta obra. Não solicitamos fundos do público em geral. No entanto, aceitamos de bom grado contribuições em ajuda a compartilharmos esta mensagem de esperança com outros.

Se desejar, de livre vontade dar um dízimo ou fazer um donativo no Brasil, para ajudar esta Obra de Deus, os nossos detalhes bancários são:

Caixa Econômica Federal, Igreja de Deus Unida, Brasil
Conta Poupança 7648-8
Operação 013, Agência 3540

Conselho pessoal disponível: Jesus ordenou os seus seguidores para apascentar as Suas ovelhas (João 21:15-17). Para ajudar a cumprir esta instrução, a Igreja de Deus Unida tem congregações à volta do mundo. Nelas os crentes reúnem-se para serem instruídos segundo as Escrituras e para confraternizarem.

A Igreja de Deus Unida empenha-se em entender e praticar o Cristianismo do Novo Testamento. Desejamos compartilhar o estilo de vida de Deus com os que ardentemente buscam adorar e seguir o nosso Salvador, Jesus Cristo.

Os nossos ministros estão disponíveis para aconselhar, responder a questões e explicar a Bíblia. Se desejar contactar um ministro, ou visitar uma das nossas congregações, queira sentir-se à vontade para contactar o nosso escritório mais próximo de si.

Informação adicional: Se desejar corresponder connosco em Português, por favor envie-nos um e-mail para info@ucg.org ou use a aba de contato do nosso site portugues.ucg.org. Também nos pode escrever para um dos endereços atrás em lista. Teremos prazer em responder às suas perguntas.