

# Contato

MUDE SUA VIDA — MUDE O MUNDO.



## COMPARAR-SE COM OS OUTROS

— Amigo ou inimigo da  
felicidade?

### VOCÊ É EXCLUSIVO

Mais provas do amor de Deus

### MORTE LENTA E PRECOCE

Confissões de uma anoréxica

Contamos com uma grande variedade de livros, além de produções de áudio e vídeo, para alimentar sua alma, enlevar seu espírito, fortalecer seus laços familiares e proporcionar divertidos momentos de aprendizagem para os seus filhos. Para mais informações, visite nosso site, ligue ou escreva para nosso escritório central, ou contate seu distribuidor local.

## ASSINATURAS, INFORMAÇÕES E PRODUTOS:

INTERNET: [www.contato.org](http://www.contato.org)

E-MAIL: [revista@contato.org](mailto:revista@contato.org)

LIGUE GRÁTIS: 0800-557772

ENDEREÇO POSTAL:

Contato Cristão  
Caixa Postal 66345  
São Paulo - SP  
CEP 05311-970

© 2004 Aurora Production AG  
Todos os direitos reservados  
Impresso no Brasil  
[www.auroraproduction.com](http://www.auroraproduction.com)

TRADUÇÃO:

Mário Sant'Ana e Hebe Rondon

A menos que esteja indicado o contrário, todas as referências às Escrituras na *Contato* foram extraídas da "Bíblia Sagrada" — Tradução de João Ferreira de Almeida — Edição Contemporânea, Copyright © 1990, por Editora Vida.



EDIÇÃO 51  
VOL 5 - Nº 8  
Agosto de 2004

EDITOR  
Mário Sant'Ana

DIAGRAMAÇÃO  
David Hackett

DESENHOS  
Doug Calder  
Ana Fields

PRODUÇÃO  
Francisco Lopez

## CONTATO PESSOAL

Há vinte anos tive contato com uma pérola de sabedoria que logo depois veio a salvar minha sanidade mental, mas o que mais me impressiona é quão facilmente aquelas palavras poderiam ter passado despercebidas. Sentia-me feliz e realizado, satisfeito com a vida e com a direção que tudo seguia. Eu poderia ter ignorado aquele pensamento como se não se aplicasse a mim, mas ainda bem que não o fiz.

A minha vida deu uma guinada negativa inesperada e foram justamente estas palavras que tornaram-se um ponto de referência e me ajudaram a superar os difíceis meses que se sucederam.

“Se nos contentássemos em desempenhar nosso papel na vida sem desejar ter mais nem menos, Deus poderia nos fazer muito felizes. Mas, às vezes, tornamos-nos infelizes por ficarmos insatisfeitos, porque não aprendemos, como o apóstolo Paulo, a nos contentarmos em toda e qualquer situação” (Filipenses 4:11).

Isso não significa que deveríamos nos acomodar e continuar com nossos hábitos ruins ou parar de lutar para nos tornarmos pessoas melhores. Tampouco deveríamos adotar uma atitude fatalista quando as circunstâncias não forem o que poderiam ou deveriam ser.

Mas, voltando à minha experiência que aconteceu há uns vinte anos, aquele pequeno conselho me ajudou a perceber que, apesar de as circunstâncias terem mudado repentinamente, não alteravam as coisas que verdadeiramente tinham valor na minha vida. Eu continuava sendo a mesma pessoa, minhas metas principais eram as mesmas e o amor de Deus por mim em nada variou. Portanto, não havia por que eu me deixar roubar a alegria que tinha antes de tudo desmorrar. O final feliz? Ao me concentrar no que sobrou em vez de no que havia perdido, superei aquele momento difícil e me tornei mais feliz no final.

Se as circunstâncias, às vezes, o derrubarem, espero que esta edição da *Contato* ajude você também a dar a volta por cima.

Mário Sant'Ana

Pela família *Contato*

# O POTE RACHADO

UM CARREGADOR DE ÁGUA, NA ÍNDIA, TRABALHAVA LEVANDO dois grandes potes presos cada um à ponta de uma vara que ele apoiava nos ombros. Um dos potes estava rachado e o outro em perfeitas condições. Em cada carregamento, ao final da longa caminhada do ribeirão à casa do seu senhor, a vasilha boa sempre entregava a quantidade certa de água, enquanto a outra chegava pela metade.

Foi o que ocorreu por dois anos consecutivos — o proprietário recebia um pote e meio de água. É claro que o perfeito se orgulhava de suas realizações, já que cumpria o seu propósito. Mas o coitado do rachado tinha vergonha do seu defeito e se sentia desgraçado por cumprir sua função pela metade.

Depois de anos de aparente fracasso, confessou ao carregador à beira do ribeirão:

— Estou muito envergonhado do meu desempenho e quero lhe pedir desculpas.

— Pelo quê? Qual o motivo da sua vergonha? — inquiriu o seu senhor.

— É porque nestes últimos dois anos eu só tenho conseguido entregar metade da minha carga devido à rachadura aqui do lado. A água vai vazando até chegar à casa do seu senhor. O meu defeito o tem obrigado a trabalhar muito mais e a não ser reconhecido devidamente pelos seus esforços — explicou o pote.

Com pena do velho companheiro, o carregador lhe disse compassivamente:

— No trajeto de volta a casa, quero que você repare nas lindas florzinhas ao longo do caminho.

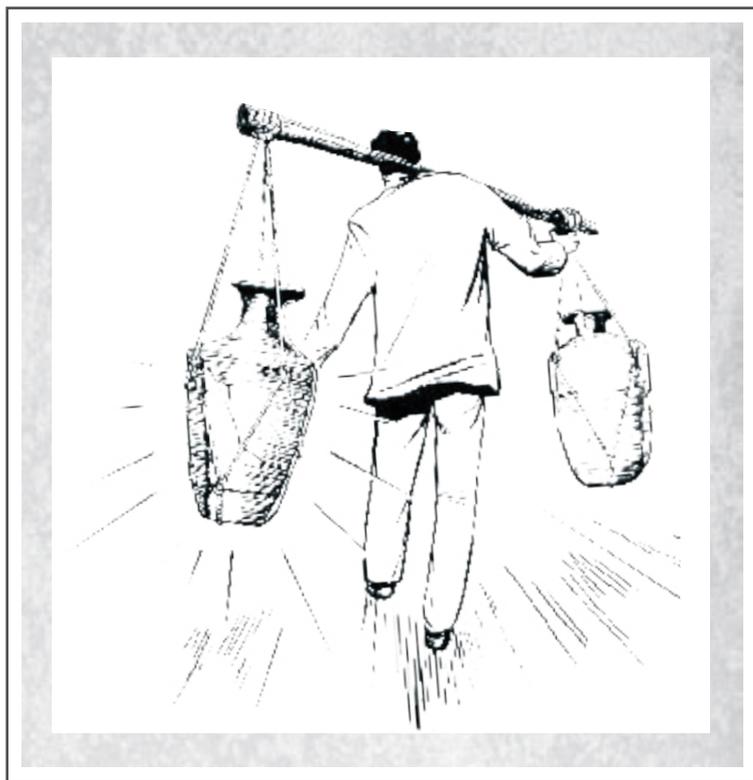
E, enquanto subiam, o velho pote rachado começou a reparar que o sol incidia sobre as lindas flores silvestres à beira do caminho, o que muito o alegrou. Mas no final do trajeto ele ainda se sentia mal por ter perdido metade da sua carga, então, mais uma vez, se desculpou ao carregador por essa falha.

— Você reparou que só havia flores no seu lado do caminho

e não do outro lado? É que eu, sabendo do seu defeito, fiz algo para torná-lo útil. Plantei sementes no seu lado do caminho, e todos os dias, quando voltamos do ribeirão, você as rega. Faz dois anos que tenho colhido lindas flores para enfeitar a mesa do meu senhor. Se você não fosse exatamente como é, eu não teria como embelezar a casa.

Cada um de nós tem seus “defeitos”. Somos todos potes rachados, mas, se permitirmos, Jesus usará esses defeitos para enfeitar a mesa do Seu Pai. Quando Ele lhe pedir algo, não fique receioso por causa das suas imperfeições. Admita que elas existem e deixe-O fazer bom uso delas, e você também poderá embelezar o caminho do Senhor.

— AUTOR ANÔNIMO





**COMPARAR-SE COM OS OUTROS**  
é algo que todos fazemos de uma forma ou outra. Queremos ser melhores, mais fortes, mais bonitos, mais talentosos, etc. É parte da natureza humana fazer comparações e ser competitivo, mas para alguns, torna-se um hábito muito forte.

Essa prática nem sempre é ruim. Às vezes é necessário observar e analisar situações ou outras pessoas para aprendermos algo ou discernirmos uma situação. E pode ser algo positivo, se nos ajudar a contar nossas bênçãos e nos deixar com uma perspectiva positiva das coisas. Mas se comparar nossas experiências, bênçãos ou nossos problemas com os de outras pessoas nos deixar negativos, críticos, insatisfeitos ou farisaicos, então é algo muito, mas muito ruim mesmo!

As pessoas se comparam por diferentes motivos e em graus variados. Alguns têm apenas uma “área problemática” com a qual têm de contender, algo neles mesmos do qual não gostam, por exemplo. Mas existem os comparadores crônicos, constantemente assediados pela sensação de que os outros são mais talentosos, têm melhor aparência, mais privilégios, ou algo mais que eles querem. Seja qual for o caso, Jesus é capaz de nos ajudar a superar

# COMPARAR-SE COM OS OUTROS

## Amigo ou inimigo da felicidade?

MARIA FONTAINE



## Você encontra o que procura

Muito depende do seu ponto de vista e daquilo que está procurando, como diz o verso de Ogden Nash (1902–1971):

Na estrada da vida,  
Se quiser acertar em cheio,  
Olhe bem para a rosquinha  
Não para o buraco no meio!

Se na sua vida você só olha para o “buraco” e não para a “rosquinha”, e quando olha para a vida dos outros só repara na “rosquinha” e nunca no “buraco”, sem dúvida que vai ser infeliz. Talvez à primeira vista não seja óbvio, mas todo o mundo tem problemas e sofrimentos. A vida de ninguém é perfeita. Talvez os outros tenham algo que você queira, mas é possível que você tenha algo que *eles* queiram. Pode ser que tenham algo muito especial, mas quem sabe as dificuldades que enfrentaram para chegar a essa conquista? As pessoas muitas vezes querem algo que os outros têm, mas vêm apenas as vantagens e os benefícios, não os sacrifícios e as decisões difíceis que fizeram daquele indivíduo o que ele é hoje.

Também precisamos confiar que o Senhor dá o que cada um precisa. Pode não ser sempre o que queremos ouvir no formato que gostaríamos, mas, se verdadeiramente tivermos fé em Deus e no Seu amor, aceitaremos o que Ele nos enviar. Quer pareça ser uma bênção ou um fardo na ocasião, cada uma de nossas características e experiências é uma dádiva proveniente de Deus e no final fica tudo equilibrado.

Os que aprenderam a se contentar com o que são e com o que têm não travam tantos conflitos internos como os que ainda não aceitaram o plano de Deus para si. Os que constantemente comparam, examinam, observam e analisam tudo para ver se estão “no nível” chegam a conclusões tristes (e muitas vezes erradas) e são bem infelizes. Serem negativos com respeito a si mesmos e às circunstâncias não apenas gera infelicidade, mas também repele as

essa mentalidade negativa que pode nos roubar a alegria e sentimento de realização na vida.

É importante entender que o Senhor trata cada um de nós de uma maneira diferente. Às vezes, o que é bom para uma pessoa não é bom para outra, de forma que não podemos nos comparar e nos perguntar por que algumas pessoas parecem ter a vida tão fácil e outras não. O Senhor é bom e justo e, acima de tudo, *amoroso*. Ele sabe o que é melhor para você e quer fazer exatamente isso.

Cada um de nós é uma parte necessária do magnífico, vasto e grande plano de Deus. Da nossa perspectiva, não podemos ver como nos encaixamos no contexto geral da vida e do equilíbrio do universo, mas um dia veremos a harmonia de tudo. Aí então entenderemos por que Deus nos fez como somos e ficaremos agradecidos.

Ele criou cada um de um jeito. Não há ninguém no mundo como eu ou você. Cada um é uma criação ímpar. Ele nos ama e tem bons motivos para nos fazer como somos. Deus está feliz pela maneira que nos criou e deveríamos também estar felizes e agradecidos.

peças, de certa forma confirma seus sentimentos negativos e perpetua o ciclo.

Fazer esse tipo de comparações pode dificultar as coisas consideravelmente, mas há uma saída. Entender que o Senhor não o compara com os outros e o ama incondicionalmente é um passo gigantesco para aliviar seus problemas com inveja e comparações.

Quanto mais a pessoa acreditar e aceitar que o Senhor a ama, mais aprenderá a valorizar a Deus, ao Seu amor, as coisas do Seu Espírito e verá menos motivos para se comparar. Aspectos relativamente triviais da vida — sua aparência, corpo, talentos e habilidades — perderão relevância à medida que o que é verdadeiramente importante crescer em significado.

### O jogo “conte suas bênçãos”

Ainda que seja uma solução simples, aplicá-la muitas vezes se encaixa no ditado de que “falar é fácil, fazer é que são elas”, principalmente se o hábito de se comparar negativamente com os outros tiver raízes profundas. Por um tempo a pessoa provavelmente terá que fazer um esforço consciente para formar uma mentalidade positiva, mas o Senhor ajudará aquele que tentar.

Acho que um dos melhores exercícios que podemos fazer é nos compararmos *favoravelmente* com aqueles em situações muito *piores* que a nossa e contarmos nossas bênçãos.

Quando nos sentirmos tentados a nos queixarmos dos nossos problemas ou de nossas características, normalmente é fácil encontrar outros em situação mais difícil que a nossa.



Por piores que sejam nossos problemas, é possível pensar em inúmeras pessoas em situações ainda *mais* graves. Mesmo quando passamos por uma grande dificuldade, estaremos em condições melhores que milhões de pessoas. É assim que sempre deveríamos encarar nossos males.

Se pararmos um pouco para fazer esse simples exercício de comparação positiva, atrevo-me a dizer que, sem exceções, vamos nos sentir melhor. Não vai mudar a maneira que Deus nos fez e pode não resolver nossos problemas de um momento para o outro, mas nos deixará mais felizes e agradecidos pelas bênçãos que temos. Como diz o antigo hino:

Conta as bênçãos, conta quantas são,  
Recebidas da divina mão;  
Uma a uma, dize-as de uma vez;  
Hás de ver surpreso quanto Deus já fez<sup>1</sup>

Mais que nos surpreender, nos alegrará!

Fiz esse jogo outro dia com respeito à minha saúde e, claro, não pude deixar de reconhecer que eu era grandemente abençoada e que meus problemas não eram *nada* comparados aos de muitas pessoas no mundo. Além de todas as doenças das quais o Senhor me curou, são inumeráveis aquelas das quais Ele me protegeu. Foi quando percebi que deveria fazer esse jogo com muito mais frequência. Tenho bênçãos abundantes e me sinto muito amada e bem cuidada!

Sinceramente, acho que sempre que nos sentirmos tentados a nos queixar sobre seja o que

<sup>1</sup>Johnson Oatman, Jr. (1856–1922)  
Trad. Eliza Rivers Smart (1818– ?)

for, se fizermos esse simples jogo de “Contar as Bênçãos” imediatamente, nossa “desventura” será vista como coisa boa em comparação com as de outros ou de situações piores que nós mesmos já vivenciamos. E isso bastará para que saíamos por aí gritando de alegria pela bondade do Senhor para conosco.

Nesse jogo, sempre deveríamos nos comparar de forma a figurarmos como os favorecidos, nunca o oposto. Se olharmos para os que parecem estar em situação *melhor* que a nossa, vamos afundar no poço do desespero. É o que normalmente fazemos ao nos queixarmos — estamos olhando para os outros em situações melhores ou pensando em outras épocas que nos foram mais favoráveis. Mas se pensarmos naqueles cujas condições são *piores* que a nossa, será muito difícil nos lastimarmos pela nossa sorte, já que, quase sempre, há muitos em situações bem piores!

Por “pior” que seja a situação, nós, que amamos o Senhor e sabemos que Ele nos ama, estamos entre os mais abençoados da Terra! Podemos ter certeza que existe um propósito até para nossos problemas e podemos encontrar motivo para nos regozijarmos na certeza de que nos beneficiará de alguma forma. “Sabemos que todas as coisas concorrem para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o Seu propósito” (Romanos 8:28). “De boa vontade me gloriarei nas minhas fraquezas, para que em mim habite o poder de Cristo” (2 Coríntios 12:9).

Adote uma abordagem *positiva*. Conte suas bênçãos!

(MARIA FONTAINE, JUNTO COM SEU ESPOSO, PETER AMSTERDAM, LIDERAM O GRUPO MISSIONÁRIO A FAMÍLIA.)

Contato VOL 5 - Nº 8

# PENSE NO LADO BOM

É o Diabo quem tenta fazer com que nos comparemos com os outros negativamente. O Senhor nos diz que não deveríamos de forma alguma pensar nessas coisas negativas: “Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai” (Filipenses 4:8).

Quer vivamos em abundância ou estejamos passando necessidade, devemos estar agradecidos pelo que temos (Filipenses 4:11–12). “Tudo o que tem fôlego louve ao Senhor. Louvai ao Senhor” (Salmo 150:6). “Bendize, ó minha alma, ao Senhor, e não te esqueças de nenhum dos Seus benefícios” (Salmo 103:2). Todos poderíamos louvar mais ao Senhor e ser mais positivos. Agradeça a Deus pela saúde que tem. Agradeça a Deus que não está incapacitado. Você poderia ter muitos mais problemas. Portanto agradeça a Deus pelas bênçãos que têm. Permaneça positivo, agradecido e cheio de louvor a Jesus!

— DAVID BRANDT BERG

# Nas asas da Gratidão

ELISABETH SICHROVSKY

ÀS VEZES FICAMOS TÃO ENVOLVIDOS NOS PROBLEMINHAS DO DIA-A-DIA, tão concentrados nas dificuldades pessoais que nem damos valor a todas as grandes bênçãos que temos.

Esse era o meu estado naquele dia quente de verão. Minha irmã mais velha voltaria ao serviço dentro de alguns dias, as aulas começariam em breve e eu estava cheia de trabalho ajudando a cuidar da casa e dos meus sete irmãos, além do meu trabalho voluntário. A maioria dos meus amigos morava longe, eu tinha pouco tempo de folga e estava consumida pela autocomiseração.

*Nenhum jovem deve ter uma vida tão difícil como a minha*, eu pensava sentada ao computador durante a minha aula semanal de atualidades internacionais. — Logo eu estava diante de relatos de atrocidades, miséria e opressão. Esse tipo de relato sempre me afetou e eu orava muito pelos inocentes que estivessem sofrendo. Nesse dia, porém, aquilo bateu em mim de uma maneira diferente.

Li o seguinte: *Eu estava fugindo com os meus filhos quando começou um tiroteio. Tentamos correr, mas logo ouvimos um estrondo terrível e vimos corpos e roupas voando por todos os lados. Gritei chamando os meus filhos, mas era tarde demais. Minhas quatro florzinhas tinham desaparecido e só restava fumaça...*

O artigo seguinte dizia: *A vida é uma luta dolorosa pela sobrevivência. Minha irmã menor foi morta quando andava de bicicleta perto da nossa casa. A morte nos ronda. Não temos certeza do amanhã. Minha mãe passa o dia chorando...*

Não consegui continuar lendo. De repente a minha vida — com todas as suas dificuldades e problemas — me parecia uma maravilha. Minha família era um tesouro; e meu trabalho um privilégio. Eu tinha saúde e era forte. Acordava cada dia e tinha roupas para vestir, comida na mesa e uma casa onde morar. Tinha alegria, apoio moral e fé, derivados de uma forte criação cristã. Num piscar de olhos essas coisas que eu considerava tão importantes reduziram muito. Eu fora abençoada com as maiores dádivas que existem: amor e paz. Foi uma revelação, e vi que isso era o suficiente.

Depois desse dia, a minha vida ficou muito mais fácil. As circunstâncias não mudaram, mas eu mudei. Vi que posso superar qualquer provação voando nas asas da gratidão.

(ELISABETH SICHROVSKY TEM 15 ANOS DE IDADE E É VOLUNTÁRIA DO GRUPO A FAMÍLIA, EM TAIWAN.)

você é

**Exclusivo!**



DAVID BRANDT BERG

SABEM QUEM SÃO AS PESSOAS MAIS FELIZES? Aquelas que se aceitam tal qual Deus as fez, aprendem a ser felizes com o que têm e não se preocupam excessivamente com a opinião dos outros. Lutar para viver segundo as supostas expectativas das pessoas é se colocar sob um peso enorme, mas na humildade existe liberdade.

Se formos francos, reconheceremos que admiramos pessoas com coragem para ser elas mesmas, em vez de tentarem ser o que não são para serem aceitas ou impressionarem as demais. Mas o lado triste é que, com certeza, os que tomam decisões assim e assumem tal postura convivem com a solidão e se sentem isolados.

Quando jovem, eu não gostava da minha aparência. Achava meu nariz muito grande e me via magro e feio demais. Sofria de um forte complexo de inferioridade por causa dessas coisas, algo que demorei muito para superar. Parte do problema se devia ao meu orgulho e parte era fruto de me comparar com os outros.

Mas os anos me ensinaram que nada disso importava. Entendi que o Senhor, por me amar, me fez da maneira que Ele queria que eu fosse.

Ele nos ama tal qual nos fez e, aos Seus olhos, cada pessoa é bonita, ímpar e especial. Não importa qual seja a nossa aparência, os Seus olhos não vêem feiúra.

O desenvolvimento da auto-estima muitas vezes está relacionado ao seu relacionamento com o Senhor. Quanto mais se aproximar dEle, mais satisfeito e em paz estará consigo mesmo, e mais feliz e tranqüilo será. A pessoa que vive próxima ao Senhor é bonita porque reflete Sua luz e Seu amor.

Vou lhe dar uma sugestão: uma hora dessas, sente-se e deixe o Senhor lhe falar sobre você. Ou peça a alguém para orar e Lhe perguntar como Ele vê você — quais são suas belezas interiores e pontos fortes e que dons e habilidades Ele gosta de manifestar em você e refletir aos outros. Permita-Lhe encorajá-lo e descobrirá que é possível ser bem feliz como uma criação exclusiva de Deus.

*(DAVID BRANDT BERG [1917–1994] FOI O FUNDADOR E LÍDER DO GRUPO A FAMÍLIA).*

*Ele nos ama  
tal qual nos  
fez e, aos  
Seus olhos,  
cada pessoa  
é bonita*

### **ORAÇÃO PELO DIA**

Jesus, Você poderia ter me criado perfeito segundo os padrões dos outros ou os meus, mas não foi o que fez. Pelo contrário, Você me fez exatamente como queria — perfeito, segundo os Seus padrões. Duvidar disso é questionar o Seu amor, mas perceber essa verdade é encontrar perfeita paz, segurança e tranqüilidade no Seu amor. Recolha-me neste momento, tal como sou, no recôndito do Seu coração. Amém.

# EDUCAR *Com o coração*

## QUANDO É DIVERTIDO TRABALHAR

CATHERINE NEVE

ACREDITE OU NÃO, AS CRIANÇAS MENORES GOSTAM DE AJUDAR. É verdade! Elas desfrutam e se orgulham de serem prestativas até aprenderem o contrário. Somente quando ouvem seus pais e irmãos mais velhos se queixarem sobre “terem de fazer” isso ou aquilo na casa é que passam a achar chato ajudar.



### O que vai, volta.

Catherine Neve ganha um pouco de amor das netas Kimberly e Lauren

*Crianças  
desfrutam e  
se orgulham  
de serem  
prestativas*

Uma abordagem positiva pode fazer as tarefas muito mais divertidas. Também tem um excelente efeito no desenvolvimento da auto-estima e ajuda a inculcar outras qualidades que lhes serão de grande valia na escola e pelo resto da vida, tais como, autodisciplina, iniciativa, diligência, perseverança, autoconfiança e senso de responsabilidade.

Existe pelo menos uma metodologia de ensino para crianças que usa amplamente o princípio que “trabalhar é divertido”. Afastando-se das tendências tradicionais para melhor aproveitar os interesses naturais das crianças, Maria Montessori (1870–1952) ajudou algumas das crianças mais indisciplinadas dos guetos de Nápoles, na Itália, a se tornarem alunos altamente motivados, criativos e realizados. Uma faceta do método Montessori chamada “vida prática” envolve ensinar as crianças tarefas úteis no dia-a-dia, tais como trocar de roupa, higiene e preparação de alimentos. Aos dois anos, as crianças normalmente têm a atitude “Eu sei fazer”, então estão no ponto ideal para as atividades da vida prática. Mas o cotidiano oferece muitos desafios para todas as idades, inclusive aprender a dirigir e fazer manutenção de uma casa.

Decidi criar situações nas quais meus filhos encontrariam êxito e, por isso, receberiam elogios. Como marinheira de primeira viagem, no começo achava que seria mais rápido e mais fácil eu mesma fazer pequenos trabalhos do que ensinar minha filha a ajudar. Mas logo percebi que estava equivocada. Eu precisava de ajuda e meus filhos precisavam de oportunidades para aprender e se sentirem “crescidos”. Mais tarde, ao ajudar a cuidar dos filhos de outras pessoas, além dos meus, vi que até as crianças mais travessas ficavam felizes quando podiam canalizar suas energias ilimitadas em pequenos trabalhos para mim, se eu as abordasse da maneira certa.

A cozinha é um excelente palco para essa ajuda. Crianças em idade pré-escolar podem ajudar em pequenas tarefas da preparação de alimentos, como lavar legumes, passar manteiga no pão, misturar massa para biscoito ou bolo. A mesa precisa ficar arrumada e os respingos devem ser limpos. As crianças também gostam de usar vassouras, pás de lixo e conseguem entrar embaixo das mesas e outros lugares de difícil acesso para os adultos. Separar e guardar os talheres é outra tarefa que podem realizar com sucesso e o mesmo se aplica a pratos, copos e tigelas inquebráveis. Se você mantiver o ambiente divertido e recompensar as crianças com elogios e reconhecimento, terão grande alegria quando forem “promovidas” para o posto de lavadores ou secadores de pratos, trabalhando no início com você e, depois, sozinhas.

E não há por que se limitar à cozinha. Até os menores podem ajudar a arrumar seus quartos, guardar as coisas, dobrar os pijamas ou limpar a área de serviço.

E a prática não deve parar quando as crianças alcançam a idade escolar. Meus filhos consideraram um momento marcante quando foram declarados responsáveis o suficiente para usar o aspirador de

pó. Algumas crianças gostam de limpar as pias dos banheiros e trocar as toalhas de rosto. Outras preferem rastelar as folhas do jardim, cortar a grama ou ajudar a lavar o carro. Alguns mais velhos gostam

de pregar botões ou fazer outros pequenos reparos nas roupas. A lista não tem fim. Basta olhar ao seu redor!

Designar nomes de jogos às tarefas domésticas é uma boa “estratégia de marketing”. O primeiro jogo que ensinei aos meus filhos quando eram

pequenos chamava-se “Formigueiro”. Eles fingiam ser formiguinhas e iam pela casa à procura de cada brinquedo ou animal de pelúcia que tivessem largado fora do lugar e levavam para o “formigueiro” (o lugar certo). Até um bebê pode aprender a brincar de formigueiro, sentado no seu colo ou ao seu lado, enquanto você e a criança guardam blocos ou outros brinquedos em uma caixa. Essa é a hora de elogiar, elogiar e elogiar!

Algumas armadilhas e como devem ser evitadas:

- Pode ser frustrante para mãe e filho se a tarefa estiver além da habilidade ou capacidade de concentração da criança. Portanto, não espere demais.
- Facilite o êxito de seu filho, certificando-se que a criança entende o que deve fazer e qual a melhor maneira de realizar o trabalho.
- Torne a participação da criança algo voluntário e ofereça alternativas de tarefas sempre que possível. Se você conseguir manter a atividade divertida, seus filhos serão rápidos para se oferecerem como voluntários.
- Seja constante. Se mostrar aos seus filhos que depende da ajuda regular deles, é menos provável que reclamarão quando lhes for pedido que participem dos trabalhos.

- Quando o trabalho parecer maçante para a criança, ajuda conversar sobre algo divertido enquanto realizam a tarefa juntos. Seja o treinador, o companheiro do time e a torcida.
- Não espere até que a tarefa fique grande demais ou seu filho esteja cansado demais para a realizar com alegria. Ensine-o a guardar uma coisa antes de pegar outra ou a limpar o ambiente de trabalho conforme for fazendo as coisas, sempre que possível.
- Se o seu filho tiver idade para ser deixado sozinho enquanto realiza um certo trabalho, não se surpreenda se, ao voltar, o descobrir fazendo alguma outra coisa que tenha despertado seu interesse. As crianças se distraem facilmente quando não têm acompanhamento. Não espere até o tempo se esgotar para ver como as coisas estão indo.

- Cuidado ao expressar decepção e sempre tente demonstrar amor e confiança. Permaneça positivo!

São muitos os benefícios quando fazemos com que seja divertido as crianças trabalharem. Elas não só aprenderão coisas práticas e desenvolverão seu caráter, mas também aprenderão a trabalhar em equipe e a valorizar o quanto os outros fazem por elas.

Por fim, se quiser que seus filhos adquiram o hábito de ajudar com alegria, tenha o costume de lhes agradecer e elogiar. Seja rápido para dizer obrigado. Recompense-os com abraços e pequenos prêmios ocasionais. Elogie-os ao seu esposo ou esposa, a outros membros da família e amigos — de preferência quando eles estiverem ouvindo. Nada desenvolve mais a auto-estima como o reconhecimento daqueles a quem mais amamos!

(CATHERINE NEVE [1951–2003] TRABALHOU COMO VOLUNTÁRIA NA FAMÍLIA POR 31 ANOS EM 12 PAÍSES. CRIOU DOIS FILHOS E ENSINOU MUITAS CRIANÇAS. FALECEU DEPOIS DE UMA LONGA E ACIRRADA BATALHA CONTRA O CÂNCER.)



*Vi que até as crianças mais travessas ficavam felizes quando podiam canalizar suas energias ilimitadas em pequenos trabalhos para mim, se eu as abordasse da maneira certa*

# Respostas às suas perguntas É verdade que algumas pessoas “tem a vida que pediram a Deus”?

**P:** *Por que a vida de algumas pessoas aparentemente é como um sonho? Elas têm a aparência perfeita, saúde impecável, muitos talentos e nunca lhes falta amigos, ou seja, têm tudo. Mas, por outro lado, existem aquelas cujas dificuldades e problemas parecem não ter fim.*

**R:** Na aparência, as coisas muitas vezes não parecem justas nem equilibradas, mas acontece muita coisa na vida de cada pessoa que outros desconhecem. As sábias palavras do Rei Salomão ensinam: “Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu.” (Eclesiastes 3:1). Nem todos passam por dificuldades na mesma ocasião, mas todos têm sua parcela de dificuldades na vida.

A vida nunca seria completa sem um toque de sofrimento, tristeza e dificuldade. Deus permite que cada pessoa vivencie algum tipo de obstáculo porque quer que todos aprendam a vencer. Ele deseja que saibamos como é chegar ao nosso limite para então recorrermos a Ele e, com isso, encontrar Seu poder. Isso requer fervor verdadeiro, o qual, muitas vezes, resulta de grandes dificuldades. Portanto, quando olhar para alguém e achar que a pessoa tem uma vida super tranqüila, pode ter certeza que ela também tem — ou terá — a sua cota de problemas.

É importante lembrar também que Deus muitas vezes tem uma perspectiva bem diferente da nossa. Achamos que uma pessoa é abençoada se ela tiver uma vida mais despreocupada ou obviamente bem-sucedida, com poucos problemas, doenças, etc. Mas as bênçãos de Deus, com freqüência se apresentam disfarçadas de problemas. Ele prefere que tenhamos uma vida plena a uma fácil. Quer que tenhamos uma vida rica em fé, com um espírito profundo, compreensão, amor abnegado, força interior e ternura. Todos esses tesouros do espírito advêm de um relacionamento íntimo com Ele, por um caminho marcado por provações, sofrimento e grandes dificuldades.

Você acha que ia querer “ter tudo” e perder as maiores bênçãos de Deus?

## LEITURA QUE ALIMENTA

### O QUE É BELO PARA DEUS

---

**A verdadeira beleza é a interior.**

1 Samuel 16:7b  
1 Pedro 3:3–4

---

**A beleza física sem o Espírito do Senhor não é nada.**

Provérbios 31:30  
Provérbios 11:22

---

**A beleza física é passageira.**

Jeremias 4:30b  
Salmo 39:11  
1 João 2:15–17

---

**Quanto mais perto do Senhor vivermos, mais a nossa aparência se transforma e fica bela.**

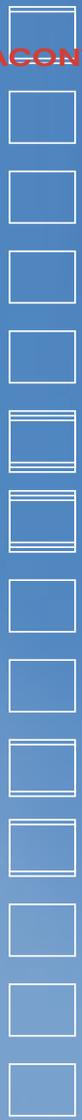
Êxodo 34:29  
Salmo 96:6,9  
Eclesiastes 8:1b  
Atos 6:15  
2 Coríntios 3:18

---

**O Senhor nos ajuda a refletir a Sua beleza.**

Salmo 42:11  
Salmo 90:17a  
Isaías 61:10  
Ezequiel 16:14  
Mateus 5:16  
Efésios 5:27





*Como um  
distúrbio  
alimentar  
quase me  
matou*

SERÁ QUE VALE A PENA SEGUIR UMA DIETA EXTREMISTA? Antes de responder, permita-me contar a minha experiência.

Quando criança, sempre fui a maior da minha turma. Era mais alta e geralmente mais pesada que qualquer um de meus colegas, mas nunca me senti gorda, apenas que tinha uma estrutura grande. Aos seis anos, já me preocupava com meu peso, sempre desejando ser mais magra. Observei minhas duas irmãs adolescentes em guerra contra a balança e decidi que não passaria por aquilo.

Acontece que eu adorava comer e tinha pouca força de vontade e, aos 14 anos alcancei a “densidade máxima”. Estava muito acima do limite nas tabelas médicas para minha idade, sexo e altura. Sem dúvida, eu precisava perder peso, mas o que não esperava é que isso se tornasse numa obsessão e numa doença horrível.

Comecei com um regime simples, ingerindo menos comida em cada refeição e fazendo exercícios várias vezes por semana. Isso me ajudou a perder alguns quilos de forma gradual e, ao completar dezesseis anos, encontrava-me dentro da faixa de tolerância prevista nos livros de medicina. Mas isso não me bastava.

Minha meta para o próximo ano era perder mais peso, o que consegui com uma dieta mais rigorosa. Também passei a me exercitar cinco dias por semana. Atingi minha meta, mas ainda me sentia gorda. Também achei que atrairia mais a atenção dos rapazes e seria mais aceita entre as garotas se fosse mais magra, então decidi fazer dieta até me sentir bem comigo mesma. Foi quando tive a idéia “brilhante” de forçar o vômito depois de comer. Afinal, o que não ficasse no estômago não poderia jamais virar gordura. Foi quando me tornei presa da bulimia.

Em questão de meses, perdi totalmente o controle sobre meus hábitos alimentares. Apesar de, na época, meu peso estar bem abaixo do mínimo previsto nas tabelas de peso x altura, eu estava convencida que precisava ficar ainda mais magra. Praticamente não comia e depois não entendia por que me faltava energia. Era tão obcecada com exercícios físicos que, se eu visse que não poderia fazer ginástica em um determinado dia, acordava de madrugada para fazer a minha série de exercícios.

Um dia, meu estômago e minha garganta começaram a sangrar. Eu havia lido na Internet que isso era uma das consequências da bulimia em casos extremos. Fiquei assustada, mas não parei.

Eu estava tão magra que todo mundo me falava que eu precisava parar com minhas dietas, mas, mesmo assim, eu ainda me achava gorda. Além disso, eu gostava da atenção que estava recebendo,

## CONHEÇA SEU INIMIGO!

Como o Senhor colocou você aqui neste corpo e fez dele Seu templo, o Diabo não é apenas inimigo da sua alma (1 Coríntios 3:16), mas também do seu corpo, e tanto ele como os seus demônios estão determinados a prejudicá-lo e destruí-lo de qualquer maneira que lhes for possível. Esta é uma maneira que o Diabo escolheu para engodar e persuadir milhares de pessoas no mundo, principalmente as mulheres, a jogarem fora a vida.

— COMENTÁRIOS DE MARIA FONTAINE SOBRE ANOREXIA E BULIMIA



todos me diziam que eu estava magra o que, para mim equivalia a ter uma boa aparência. Mas, mesmo assim, se eu perdesse só um pouco mais de peso me sentiria confortável comigo mesma e tudo ficaria bem.

Então emagreci mais, mais e mais. Meus pais estavam preocupados e meu namorado me disse: “Niki, já basta!” Mas ainda me sentia gorda sempre que me olhava no espelho. Meu raciocínio ficou de tal forma deturpado que quando meu estômago ficava totalmente vazio eu me sentia exultante, orgulhosa de mim mesma, limpa e feliz. Mas, quando eu tinha a menor quantidade de comida dentro de mim sentia nojo e auto-repulsão.

Meu distúrbio alimentar também afetou minha personalidade. Sou por natureza extrovertida, do tipo que fala sem parar, meio “doidinha” e totalmente aberta. Adoro estar perto

### VITÓRIA GARANTIDA!

Anorexia é uma doença, uma enfermidade, mas é espiritual. A cura é estar aberta ao Espírito do Senhor e aceitar Seu conselho, Seu amor incondicional e o apoio daqueles que se importam com você, além do fervor de todos os envolvidos. Se todos esses fatores estiverem presentes, a vitória é garantida!

— M.F.

dos meus amigos, mas, nessa época, andava tão obstinada com meu peso, que deixei de conviver com meus amigos, principalmente se o programa estivesse o mínimo que fosse relacionado com comida. Tornei-me introspectiva, totalmente presa à minha obsessão com meu peso e com meu corpo, a ponto de não conseguir enxergar nada além disso. Como um amigo me disse: “Você perdeu os ‘pneuzinhos’ e a personalidade também!” — Era a pura verdade. Meu distúrbio alimentar me deixou extremamente deprimida. Para mim, viver ou morrer era a mesma coisa, e até pensei em me suicidar.

A morte de alguém na minha família me acordou para o valor da vida e para a maneira como eu vinha abusando do meu corpo. Eu sabia que poderia ser a próxima. Durante duas semanas, fiz um esforço para comer, mas o meu pavor de engordar era tão grande que voltei para a dieta extrema e fiquei ainda mais magra. Era pele e osso. Sofria de fadiga crônica, anemia, um monte de outras enfermidades e parei de menstruar.

Finalmente, o Senhor conseguiu me fazer ver que eu estava me matando aos poucos. Quando



**FOTO RECENTE  
DA AUTORA**

(NIKI RUDOW É VOLUN-  
TÁRIA EM TEMPO  
INTEGRAL DO GRUPO A  
FAMÍLIA, NO JAPÃO)

um distúrbio alimentar chega a esse ponto, passa a ser um vício — um grave problema mental e espiritual quase impossível de se superar sem a ajuda divina.

Comecei a pedir aos meus pais que orassem por mim sempre que me sentia gorda e foi o que me salvou! Um dia, por exemplo, vi que ganhara um quilo e chorei por várias horas, até que meu pai chegou em casa e orou por mim.

Também pedi oração e fui incluída numa “lista de oração” que circulamos entre parentes e amigos, para estarmos orando uns pelos outros. Pedi oração contra anorexia e bulimia e para eu ganhar peso. Foi muito humilhante, mas o Senhor abençoou minha decisão de reconhecer meu problema e tomar uma atitude contra ele. E, aos poucos, comecei a recuperar meu peso.

**CURA PARA O CORPO E  
PARA A ALMA**

A vitória [sobre anorexia] será conquistada se você encarar seus temores e permitir ao Senhor controle total. Ao alimentar seu corpo, estará alimentando também sua alma, pois estará obedecendo ao Senhor.

— M.F.

Ainda não superei completamente meu problema. Quando me vejo no espelho, ainda me sinto gorda, apesar de não o ser, segundo qualquer padrão razoável. Tenho de continuar orando com toda a minha força e pedindo ao Senhor para afastar os pensamentos que não procedem dEle. É algo muito espiritual!

Já tive recaídas e perdi peso de novo, mas retomei a luta, fui sincera comigo mesma e com os outros, pedi oração e o Senhor nunca falhou em me ajudar a avançar um pouco mais. Agora posso comer relativamente bem sem me sentir culpada e estou com uma aparência normal de novo — apesar de que a maioria das pessoas me consideraria bem magra. Adquiri algumas seqüelas físicas por abusar do meu corpo, mas o Senhor aos poucos está me curando e estou muito agradecida!

Se você hoje estiver entretendo pensamentos de anorexia ou bulimia, PARE! Não é brincadeira! Vai destruir sua vida, sua saúde e vai exigir uma *luta tremenda* para superar! Peça aos seus pais ou a um amigo para orar por você e repita para si mesma continuamente: “Eu sou quem sou e sou bonita porque Deus não faz porcaria!”

The image is a full-page tapestry. It features a wide, ornate border composed of various floral and leaf patterns in shades of gold, blue, green, and red. The central panel depicts a lush landscape with a large, leafy tree on the left, its branches extending towards the center. In the background, a body of water is visible under a bright sky. The overall style is reminiscent of traditional needlepoint or embroidery.

## *O Tapete*

Cada acontecimento na vida de uma pessoa, cada pensamento, cada decisão, cada pequena dose de amor, cada interação com outra pessoa é como um fio em um tapete. Diariamente, os fios escuros e os fios brilhantes tomam seu lugar, muitas vezes, como se não tivessem motivo nem propósito, mas, no fim, formam o desenho.

Estou agora olhando para o tapete de sua vida! Como é bonito! Todas as coisas boas — a felicidade, as realizações, o amor dado e recebido, as vidas que você ajudou a melhorar — são os fios brilhantes.

Os fios escuros são as dificuldades, decepções, provações e lágrimas. São também necessários porque realçam os outros e dão ao tapete uma luz rica e calorosa.

Ninguém jamais teceu um tapete como o seu, e jamais tecerá. Sua vida é inigualável.

COM AMOR, JESUS