

MUDE SUA VIDA. MUDE O MUNDO.

# contato

## **DAR GRAÇAS**

Uma questão de ponto de vista

## **Você é exclusivo**

Uma boa razão para ser feliz

## **Solidão**

Conheça a cura infalível para esse mal



## CONTATO PESSOAL

Há quase vinte anos, aprendi algo que, desde então, tem sido uma forte referência para mim. Minha vida estava em um momento bom. Existiam problemas, obviamente, mas, de uma maneira geral, as coisas iam bem para mim e minha família. Eu, contudo, não me sentia feliz nem contente. Uma insatisfação não justificada roubava o brilho daqueles bons tempos.

Então a maré mudou quando sofri algumas perdas pessoais e profissionais nada pequenas. Praticamente tive de recomeçar a vida com minha família em outra cidade. Eu teria jogado a toalha se não fosse pelo o apoio de alguns amigos e minha absoluta falta de coragem de falhar aos meus filhos.

Na verdade, por conta desse senso de dever para com eles, fingi ter fé quando ela me faltou, disse para eles que tudo se ajeitaria quando não tinha nenhuma esperança de que nada melhorasse. E sem que eu percebesse, aquilo, aos poucos, teve um efeito positivo em mim. Não sei bem como ou quando começou, mas aprendi a valorizar as bênçãos que antes tinha por corriqueiras, como a saúde, a beleza do pôr do sol e o próprio dom da vida. Passei a acreditar que, como eu dizia aos meus garotos, nossa vida melhoraria, e melhorou. Mas o mais importante para mim até hoje é que antes mesmo de essas melhorias se materializarem, eu me tornara um homem feliz. Aprendi que apesar dos revezes, eu continuava sendo a mesma pessoa, minhas metas principais eram as mesmas e o amor de Deus por mim em nada variou.

Como ensinou David Brandt Berg, “Se nos contentássemos em desempenhar nosso papel na vida sem desejar mais nem menos, Deus poderia nos fazer muito felizes. Mas, às vezes, somos infelizes por ficarmos insatisfeitos, porque não aprendemos, como o apóstolo Paulo, a nos contentarmos em toda e qualquer situação.”<sup>1</sup>

Isso não significa que deveríamos deixar de nos esforçar para nos tornarmos pessoas melhores. Tampouco deveríamos adotar uma atitude fatalista e aceitar circunstâncias que não sejam o que poderiam ou deveriam ser.

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

Mário Sant'Ana

Pela *Contato*

Contamos com uma grande variedade de livros, além de CDs, DVDs e outros recursos para alimentar sua alma, enlevar seu espírito, fortalecer seus laços familiares e proporcionar divertidos momentos de aprendizagem para os seus filhos.

Para adquirir nossos produtos, obter mais informações, ou se tornar um assinante da Revista *Contato*, visite nossos sites, escreva-nos ou ligue gratuitamente para nossa central de atendimento.

Assinaturas, informações e produtos:  
[www.contato.org](http://www.contato.org) ou  
[www.lojacontato.com.br](http://www.lojacontato.com.br)  
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

|             |                  |
|-------------|------------------|
| EDITOR      | Mário Sant'Ana   |
| DESIGN      | Yoko Matsuoka    |
| DIAGRAMAÇÃO | Angela Hernandez |
| PRODUÇÃO    | Jessie Richards  |

© 2010 Aurora Production AG.  
[www.auroraproduction.com](http://www.auroraproduction.com)  
Todos os direitos reservados. Impresso no Brasil.  
Tradução: Mário Sant'Ana e Tiago Sant'Ana  
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.

1. David Brandt Berg, comentando Filipenses 4:11

# Perseguindo a Felicidade

ANITA HEALEY



NO FILME *EM BUSCA DA FELICIDADE* (2006), CHRIS GARDNER (WILL SMITH) OBSERVA QUE A DECLARAÇÃO DE INDEPENDÊNCIA DOS ESTADOS UNIDOS INCLUI NA SUA CURTA LISTA DE “DIREITOS INALIENÁVEIS” O DE PERSEGUIR A FELICIDADE — não o direito de *ser* feliz, mas de perseguir a felicidade. O protagonista questiona o porquê dessa redação e conclui que o autor do documento, Thomas Jefferson, provavelmente entendeu que, apesar de a felicidade ser algo que todos desejamos e nos esforçamos para conquistar, nem todos a alcançam.

Busquei a felicidade por alguns anos. Nesse período, vivi convencida de que, se tivesse um namorado, se apenas mudasse alguns aspectos do meu trabalho, se as minhas circunstâncias fossem como eu as queria, então não teria

de sofrer as ondas de depressão que me acometiam.

Faz dois anos, bati no fundo do poço. Senti como se o mundo estivesse contra mim e me convenci de que eu era uma pessoa horrível e sem nenhum valor. Desesperada, pedi a Deus que fizesse algo —qualquer coisa— para me tirar daquele estado.

Então, certo dia, quando eu orava, Ele me ajudou a ver que o principal motivo de minha profunda tristeza era que eu não estava disposta a aceitar minha situação e tirar dela todas as vantagens que poderia. Era verdade. Sempre atribuíra a responsabilidade pelos meus males às circunstâncias e nunca a mim mesma. Aceitar minha situação, qualquer que fosse na época, pareceu, no início, impossível. Isso me deixou ainda mais deprimida, até que, por fim, entendi que devia ceder e pedir a Deus para me

ajudar a receber a verdade, ou seja, que o verdadeiro problema não era o meu contexto, mas minha postura com relação a ele.

Tão logo me dispus a permitir que Deus mudasse minha atitude, Ele fez o resto. Não demorou, por exemplo, trouxe uma pessoa maravilhosa para minha vida, o que me deixou mais segura do Seu amor e aumentou minha autoestima.

De vez em quando, ainda tenho umas pontadas de depressão, mas quando me sinto arrastada para esse caminho escuro, sei que não tenho de ceder. Aprendi que ser feliz é uma opção que tem de ser feita todos os dias. Não preciso que as condições sejam perfeitas para escolher ser feliz, agradecer pelo que tenho e aproveitar a vida ao máximo.

ANITA HEALEY É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NA ÁFRICA DO SUL. ✨

# como ser curado da

# solidão

Deus colocou na mesa do seu coração uma placa com os dizeres: “Reservada para Mim.”

UM DOS MISTÉRIOS DO CORAÇÃO HUMANO É QUE TODOS, DE VEZ EM QUANDO, TEMOS A SENSACÃO DE SOLIDÃO ABSOLUTA.

Algumas das pessoas mais solitárias no mundo são as que estão constantemente cercadas pelas multidões, mas que, contudo, sentem que ninguém as conhece nem as entende de verdade. Talvez tenham abundância de bens materiais e tudo para atender às suas necessidades físicas, mas, mesmo assim, reclamam de serem sós. Buscam alguém para dividir seus interesses, que escute seus problemas e lhes mostre compaixão.

É possível conviver com alguém a vida inteira, inclusive amigos íntimos que nos amam, mas que nunca chegam a nos conhecer nem nos entender completamente. Podemos escalar as alturas do sucesso ou da realização, sem, no entanto, termos com quem compartilhar a emoção de haveremos alcançado nossa meta. Nosso mais querido amigo desconhece nossa maior alegria e não consegue perceber a amarga dor que nos aflige. Algumas lágrimas sempre derramamos a sós. Ninguém pode penetrar nos recônditos da nossa mente ou do nosso coração.

“Ninguém realmente entende nem pode sentir tudo que sinto!” — volta e meia lamenta nossa alma. Vagamos num caminho solitário, seja qual for o nosso destino. Cada coração, misterioso até para si mesmo, tem de passar a vida inteira em isolamento.

Mas por quê? Por que essa tremenda necessidade de ter alguém que nos entenda? O que nos causa tamanho desejo de que os outros participem das nossas alegrias e triunfos, dores e derrotas?

Será que Deus, que nos fez alma vivente, errou nesse aspecto da Sua obra-prima, a humanidade? Será que nos formou com essa lacuna? Ele fez provisão para todos os outros tipos de necessidades da vida. Deu o alimento para o corpo; o conhecimento para atender às demandas da mente e o amor para as carências do coração. Será que Deus deixou a alma insatisfeita, e desatendido o desejo por compreensão profunda e companhia autêntica? Terá feito a solidão um problema insolúvel?

Há uma resposta a essas perguntas. A carência que sentimos e a sensação de estarmos incompletos se devem à necessidade que nossa alma tem de Deus. Ele sabia que quando nos faltasse o calor humano,



VIRGINIA BRANDT BERG

buscáramos o divino, e que as sensações de isolamento e de incompreensão nos conduziriam a Ele.

Deus nos fez para Si próprio, deseja nosso amor e colocou uma placa em uma das mesas do nosso coração que diz: “Reservada para Mim”. Quer ser o primeiro em todos os corações. Tem a chave secreta que abre todos os aposentos dos nossos espíritos e abençoa com compreensão e paz cada alma solitária que a Ele recorre.

O próprio Deus é a resposta e a satisfação. Aquele que nos fez é o único que pode preencher cada parte de nossas vidas. A Palavra de Deus diz que Ele satisfaz nossas almas sedentas.<sup>1</sup>

Até que O deixemos preencher esse vazio, jamais nos sentiremos verdadeiramente satisfeitos nem completamente livres da solidão.

Deus quer atender a essas necessidades, mas como Ele e Seu amor são tão grandes que estão além da nossa compreensão, precisou criar Alguém que nos mostrasse Seu amor em termos que nos fossem compreensíveis na nossa dimensão cuja presença pudéssemos vivenciar, que fosse como Ele próprio, ou seja, Seu Filho.

Jesus conhece nossas ânsias e atenderá a todos os desejos do nosso coração. Ao entrar em nossa vida, torna-Se nossa

satisfação, nosso companheiro completo, o amigo ideal e perfeito.

Não há razão para estarmos sós. Jesus disse: “Nunca os deixarei nem os abandonarei” e “estarei convosco todos os dias.”<sup>2</sup>

Assim, quando sentir solidão, saiba que é a voz de Jesus dizendo: “Venha a Mim.” Toda vez que sentir que ninguém o entende, lembre-se de que é uma chamada para recorrer a Ele. Se, quando estiver sob uma grande carga, desfalecer e disser: “Sozinho não aguento”, estará falando a verdade. Cristo permitiu de propósito que o fardo ficasse pesado demais, justamente para você recorrer a Ele. A dor que ninguém entende traz uma mensagem secreta do Rei, rogando-lhe que vá para junto dEle.

A presença de Jesus satisfaz a alma solitária e os que andam com Ele nunca trilharão o caminho da solidão.

VIRGINIA BRANDT BERG (1886–1968)  
— MÃE DO FUNDADOR DA FAMÍLIA  
INTERNACIONAL, DAVID BRANDT  
BERG E RENOMADA EVANGELISTA E  
PASTORA. (1919–1994).✠

1. Salmo 107:9; Salmo 73:26

2. Hebreus 13:5; Mateus 28:20

# Uma Bola de Futebol e um Mar de Sorrisos

PHILIP SALAZAR



SOU PAI DE UMA FAMÍLIA GRANDE, VOLUNTÁRIO EM UMA ORGANIZAÇÃO CRISTÃ E TREINO ATLETAS PARTE DO TEMPO. DURANTE OS DOIS ANOS QUE PASSAMOS NA ÍNDIA, SEMPRE LEVAVA COMIGO EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS QUANDO VIAJÁVAMOS.

Nossa estada naquele país foi marcada por desafios e experiências muito gratificantes. Nossos seis adolescentes prestavam serviços voluntários em várias instituições hospitalares, para aliviar o sofrimento de crianças em estado terminal e davam aulas para outras cujos pais morreram de AIDS. Estivemos em locais assolados por catástrofes naturais levando água, alimentos, roupas e outros mantimentos de socorro. Parecia que, em qualquer direção que olhávamos, encontrávamos alguém precisando de ânimo e assistência.

Num sábado, depois de uma semana

especialmente atarefada, preparamos um piquenique, pegamos uma bola de futebol e fomos para um campo de críquete numa universidade próxima. A densa vegetação que cercava o campo nos lembrou da nossa região de origem, o Norte da Califórnia. O lugar e o dia estavam simplesmente perfeitos.

Pensei: *Quanta beleza! Quanta paz! Que relaxante! Vai ser fantástico! Ninguém por perto, longe do trânsito, nenhuma emergência... só eu com a minha família! Estou no Céu!*

Peguei a surrada bola de futebol e joguei para minha filha.

Mal começamos a chutar e um grupo de crianças pobres saiu do bosque. Elas já estavam lá, escondidas, observando cada movimento nosso. Mas ao verem a bola não conseguiram se conter e, em questão de segundos, estávamos cercados por mais de 50 crianças de 6 a 12 ou 13 anos, loucas para participar da diversão. Vestiam trapos, tinham os pés descalços, os cabelos bagunçados e sorrisos simplesmente encantadores. Todas esperavam algo daquela família de estrangeiros.

Tentei conversar com elas. Quando percebi que não falavam inglês, pedi um intérprete e um rapaz mais velho se ofereceu para a tarefa. Pegando meu apito, expliquei as regras. Todos ouviram respeitosamente, balançando a cabeça afirmativamente. Em seguida, escolhemos os times e o jogo começou.

Parecíamos abelhas indo de um lado para o outro do campo perseguindo e

chutando aquela bola por horas. Times? Regras? Gols? Ninguém nem pensava nesses detalhes. A garotada só queria chutar a bola! Nunca ouvi tantos risos nem vi tanta alegria!

De vez em quando, alguém mandava a bola para longe daquele amontoado de crianças, lançando-a no campo aberto. Era a oportunidade de um garoto que estava por ali pegar a bola e correr com ela para longe do grupo, até que alguém o alcançasse e a trouxesse de volta. Por mais que eu apitasse e todo mundo gritasse, ele não devolvia a bola.

Eu não conseguia entender, então perguntei ao meu jovem intérprete por que o menino não parava quando eu apitava.

— Ele é surdo — foi a resposta.

Depois de muita correria, paramos a brincadeira e reunimos as crianças no meio do campo para nos despedirmos. Eu estava morto, mas imensamente satisfeito. Aquele mar de sorrisos e rostos felizes me inspirou sobremaneira.

Quando a maioria das crianças já havia voltado para suas casas, que mais pareciam choças, dois garotos (o mais velho empurrando o mais novo numa bicicleta) se aproximaram de mim, cada um com um sorriso radiante, que jamais esquecerei. O segundo exclamou:

— Obrigado, senhor, por um dia maravilhoso. Foi muito divertido!

— Não há de quê — respondi. Mas não me lembro de tê-lo visto jogar.

Foi só então que percebi por que ele estava sendo empurrado na bicicleta: era deficiente

físico. Suas pernas eram retorcidas por causa de paralisia infantil. Meu olhar de surpresa e angústia encontrou outro sorriso radiante.

E, enquanto era empurrado de volta para casa, olhou para trás e gritou:

— Foi muito bom assistir a vocês brincando com meus irmãos e amigos. Obrigado, senhor! Muito obrigado!

Eu saíra para ter um dia tranquilo com a minha família, mas aprendi uma lição de vida. Quando achei que havia chegado ao limite e que era hora de cuidar de mim e dos meus interesses, Deus colocou no meu caminho pessoas que precisavam do Seu amor. A renovação que eu buscava, encontréi, mas não da forma que havia imaginado: A alegria de me doar acabou com a fadiga e com o estresse.

PHILIP SALAZAR É  
MEMBRO DA FAMÍLIA  
INTERNACIONAL NOS  
ESTADOS UNIDOS. ✠



Se quiser que os outros sejam felizes,  
pratique a compaixão. Se quiser ser feliz,  
pratique a compaixão. — *Dalai Lama*

# dar graças

CERTA VEZ, QUANDO MINHA FILHA ERA PEQUENA, EU A OUVI ORAR PARA A CHUVA PARAR E PARA O PRÓXIMO DIA SER BONITO. Procurei lhe explicar: “Querida, tenho certeza que o Senhor não se importa que Lhe peçamos que pare a chuva, pois quer fazer nossas vontades e desejos, e prometeu suprir nossas necessidades. Contudo, precisamos entender que não é sempre que Ele pode nos conceder o que queremos. Precisamos dos dias ensolarados e dos chuvosos, que também podem ser ‘bonitos’. Se chamarmos os dias de sol de ‘belos’, passamos a ver os de chuva como ‘feios’. Devemos tentar sempre louvar a Deus pelo lindo dia que nos deu, quer esteja chovendo, quer o sol esteja brilhando”.

Essa lição, aparentemente infantil, de estar agradecido tanto pelo sol quanto pela chuva, me ajudou a perceber que a maneira como nos expressamos afeta nosso grau de felicidade e perspectiva da vida. Infelizmente, muitos têm por hábito usar uma terminologia um tanto quanto negativa com respeito às situações. Se quisermos ser mais positivos, pensar e reagir mais positivamente, precisamos nos expressar de forma mais positiva, porque é muito difícil ser otimista quando falamos negativamente. Para modificarmos nossa maneira de pensar sobre certas coisas, temos de mudar como nos referimos a elas.

O nosso vocabulário e a maneira como rotulamos e expressamos as coisas influenciam bastante o nosso modo de pensar. Seria muito difícil, por exemplo, considerar inteligente e competente alguém que tem

o apelido de “cabeça-de-bagre”. Se quisermos pensar positivamente, precisamos ser positivos ao falar.

Não é errado pedir ao Senhor para mudar uma situação — como o clima, por exemplo — se precisarmos e quisermos a mudança. Sabemos que Deus pode alterar uma situação prejudicial ou que atrapalhe. Mas até nosso pedido ser atendido, ou mesmo que nunca seja, devemos manter uma atitude otimista, falar positivamente e agradecer ao Senhor pelo que nos tem dado.

Segundo a Bíblia, devemos nos contentar em toda e qualquer condição.<sup>1</sup> Talvez pedir a Deus que mude uma situação poderia ser sinal de insatisfação com a mesma. Mas não podemos alicerçar toda a nossa vida e filosofia exclusivamente nesse versículo, pois é preciso ter uma visão equilibrada das Escrituras. Se interpretarmos esse versículo dizendo que deveríamos sempre nos contentar com seja o que for, nunca vamos nos mexer para que “cheguemo-nos, pois, com confiança ao trono da graça, para [...] sermos socorridos no momento oportuno,”<sup>2</sup> ou orar uns pelos outros para sermos curados.<sup>3</sup> Na verdade, não pediríamos coisa alguma a Deus.

Quando sentimos que algo precisa ser mudado, deveríamos primeiramente orar para o Senhor mudar a situação. Ao mesmo tempo, convém Lhe perguntar e a nós mesmos se há algo que nos cabe fazer para ajudar a promover a mudança. A partir daí, enquanto esperamos que nos atenda, devemos dar graças por todas as coisas.<sup>4</sup> Se realmente acreditarmos que Ele sabe o que



faz e está no controle, ficaremos satisfeitos com o que Ele fizer em resposta às nossas orações. Além disso, mesmo se o que desejamos nunca se concretize, devemos continuar agradecendo ao Senhor, porque sabemos que Deus “tudo faz bem”.<sup>5</sup>

Por isso, mesmo que, por exemplo, a chuva não seja para nós motivo de comemoração, podemos estar felizes em saber que cada dia que o Senhor nos concede é um “dia que o Senhor fez” e é por isso que podemos “nos regozijar e nos alegrar nele”.<sup>6</sup>

“Em tudo dai graças”,<sup>7</sup> ou seja, agradeça em toda situação. Talvez você não diga “Obrigado, Senhor, por nos enviar essa tempestade” nem “Obrigado, Senhor, por esse período de seca”, mas pode dizer “Obrigado, Senhor, por mais um dia de vida”.

Como podemos classificar como mau algo que nos leva a orar ou nos ensina lições de fé, paciência, perseverança ou amor, e cujos efeitos bons excedem os negativos? Quase tudo na vida tem seu lado bom e seu lado ruim. Mas se os aspectos positivos preponderarem, podemos e devemos dizer que é uma coisa boa. No nosso caso, porque amamos Deus e nEle confiamos, isso quer dizer *tudo*, porque, no final das contas, Ele faz com que o bem prevaleça sobre o mal. “Sabemos que todas as coisas concorrem para o bem daqueles que amam a Deus.”<sup>8</sup>

MARIA FONTAINE E SEU MARIDO, PETER AMSTERDAM, SÃO LÍDERES DA FAMÍLIA INTERNACIONAL. ✨

Você agradece antes das refeições. Muito bem. Agradeço antes do concerto, da ópera, antes do início da peça e da pantomima. Dou graças antes de abrir um livro, dar início a um esboço, antes de pintar, nadar, praticar esgrima, boxear, caminhar, brincar, dançar e antes de molhar a pena na tinta.

—G.K. Chesterton

1. Filipenses 4:11

5. Marcos 7:37

2. Hebreus 4:16

6. Salmo 118:24

3. Tiago 5:16

7. 1 Tessalonicenses 5:18

4. 1 Tessalonicenses 5:18

8. Romanos 8:28

# É verdade que algumas pessoas “têm a vida que pediram a Deus”?

**P:** *POR QUE A VIDA DE ALGUMAS PESSOAS PARECE UM SONHO? SÃO BONITAS, TÊM SAÚDE PERFEITA, MUITOS TALENTOS E NUNCA LHES FALTAM AMIGOS. EM SUMA: TÊM TUDO. MAS, POR OUTRO LADO, EXISTEM AQUELAS CUJAS DIFICULDADES E PROBLEMAS PARECEM NÃO TER FIM.*

**R:** Muitas vezes, as coisas não parecem justas nem equilibradas, mas muito acontece na vida de cada pessoa que os 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.”<sup>1</sup> Nem todos passam por dificuldades ao mesmo tempo, mas todo mundo tem sua parcela de dificuldades na vida.

A vida não 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, o que costuma acontecer em situações extremas e requer fervor verdadeiro, o qual, muitas vezes, resulta

de grandes dificuldades. Portanto, quando olhar ao seu redor e achar que alguém tem uma vida para lá de tranquila, pode ter certeza que ela também tem — ou terá — sua cota de problemas.

É importante lembrar que Deus muitas vezes tem uma perspectiva bem diferente da nossa. Achamos que as pessoas são abençoadas se tiverem uma vida mais despreocupada ou obviamente bem-sucedida, com poucos problemas, doenças, etc. Mas as bênçãos de Deus, muitas vezes, se apresentam disfarçadas de problemas. Ele prefere que tenhamos uma vida plena a uma fácil. Ela deve ser rica em fé e nosso espírito deve ter profundidade, compreensão, amor abnegado, força e ternura. Todos esses tesouros advêm de um relacionamento íntimo com Ele, e o caminho até eles é marcado por provações, sofrimento e grandes dificuldades.

Essa relação e o crescimento espiritual que dela advêm se traduzem em uma alegria mais profunda e duradora.

Você gostaria de ter uma “vida boa”, mas viver descontente, insatisfeito e sem alegria? ❌

1. Eclesiastes 3:1

## LEITURA QUE ALIMENTA

### Nunca Sozinho

**Se tivermos Jesus em nossos corações, sempre teremos a Sua companhia e amor.**

João 14:18

Mateus 28:20b

Romanos 8:38–39

Hebreus 13:5b

**Nossos companheiros terrenos podem falhar, mas o Senhor nunca falha.**

Salmo 27:10

Salmo 38:11,15

Salmo 142:4–5

Isaías 41:10

Isaías 54:10

**Às vezes, Deus nos deixa sentir sós para buscarmos maior intimidade com Ele.**

Salmo 63:1,5–7

Salmo 73:25–26

Lamentações 3:24

Filipenses 3:8

**Houve ocasiões em que o próprio Jesus Se sentiu só e abandonado.**

Isaías 53:3–4

João 1:10–11

Hebreus 4:15

**Interessar-se pelos outros e ser amigo é um antídoto para a solidão.**

Provérbios 11:25

Provérbios 18:24a



# você é exclusivo!

DAVID BRANDT BERG

## SABEM QUEM SÃO AS PESSOAS MAIS FELIZES?

Aquelas que se aceitam como 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 fardo enorme, mas na humildade existe liberdade.

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 por me comparar com os outros.

Mas o tempo me ensinou que nada disso importa. Entendi que o Senhor, por me amar, me fez da maneira como Ele queria que eu fosse.

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

O desenvolvimento da autoestima 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 tranquilo 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: suas belezas interiores, pontos fortes e os dons e habilidades que Ele gosta de manifestar em você. Permita-se encorajar por Ele e descobrirá que é possível ser muito feliz, ao entender que é uma criação exclusiva de Deus.

DAVID BRANDT BERG [1919–1994] FOI O FUNDADOR DA FAMÍLIA INTERNACIONAL. ✨

## ORAÇÃO PELO DIA

Pai Celeste, Você poderia ter escolhido me criar perfeito segundo os padrões dos outros ou os meus, mas não foi o que fez. Pelo contrário, Você me fez exatamente como quis: perfeito, segundo os Seus padrões. Duvidar disso é questionar o Seu amor, mas perceber essa verdade é encontrar perfeita paz, segurança e tranquilidade no Seu amor. Obrigado!

# 10 coisas que, segundo a ciência, lhe farão feliz

NOS ÚLTIMOS ANOS, OS PSICÓLOGOS E PESQUISADORES TÊM BUSCADO DADOS CONCRETOS PARA RESPONDER A UMA PERGUNTA QUE ATÉ ENTÃO SE FAZIAM OS FILÓSOFOS: “O que nos produz felicidade?” Ed Diener e Robert Biswas-Diener (pai e filho), Sonja Lyubomirsky, psicóloga formada pela Universidade Stanford, e o especialista em ética Stephen Post, formaram uma equipe para estudar pessoas de todo o mundo, para descobrir o efeito que coisas como dinheiro, atitude, cultura, memória, saúde, altruísmo e os hábitos cotidianos têm no nosso bem-estar. O emergente campo da psicologia positiva anda efervescente com descobertas que sugerem que suas ações podem ter um efeito significativo na sua felicidade e grau de satisfação. Estas são dez estratégias para ser feliz, cientificamente provadas.

**1. Desfrute cada momento.** Pause agora para cheirar uma rosa ou assistir às crianças brincarem. Os participantes na pesquisa que passaram a se deleitar nas coisas do dia-a-dia ou a pensar em momentos agradáveis dos seus dias “apresentaram um aumento significativo em felicidade e expressiva redução dos sintomas de depressão”, afirma a psicóloga Sonja Lyubomirsky.

**2. Evite comparações.** Não querer ser “o primo pobre” é parte da cultura americana, comparar-se com os outros pode ser prejudicial à felicidade e autoestima. Por outro lado, concentrar-se nas nossas realizações pessoais produz maior satisfação, garante Lyubomirsky.

**3. Mantenha o item “dinheiro” no fim da lista.** As pessoas que dão prioridade elevada aos valores materiais estão mais sujeitas a depressão, ansiedade e baixa autoestima. Quem garante são os pesquisadores Tim Kasser e Richard Ryan, cujas descobertas têm se verificado em diferentes nações e culturas.

“Quanto mais buscamos satisfações em bens materiais, menos as encontramos”, afirma Ryan. “A satisfação tem vida curta. É muito efêmera”. Os que correm atrás do dinheiro são também os que obtêm as pontuações mais baixas nos testes de vitalidade e de realização pessoal.

**“O coração tranquilo é a vida da carne, mas a inveja é a podridão dos ossos.”**

*—Provérbios 14:30*

**4. Tenha metas significativas.** “As pessoas que lutam por algo de valor, seja aprender uma habilidade ou criar bem os filhos são muito mais felizes que as que não possuem sonhos ou aspirações fortes”, garantem Ed Diener e Robert Biswas-Diener. “Nós, humanos, precisamos abraçar um senso de importância para crescermos

enquanto pessoas”. Tal Ben-Shahar, professor residente de Harvard concorda: “A felicidade está na interseção do prazer com a importância do que fazemos. Seja no trabalho ou no lar, a meta é se envolver em atividades que sejam, ao mesmo tempo, relevantes e prazerosas.”

**5. Tenha iniciativa no trabalho.** A sua felicidade profissional depende, em parte, do seu grau de iniciativa. A pesquisadora Amy Wrzesniewski afirma que quando expressamos criatividade, ajudamos os outros, sugerimos melhorias e nos dedicamos a tarefas adicionais no trabalho, tornamos o que fazemos uma experiência mais recompensadora e nos sentimos mais em controle.

**6. Conquiste amigos; valorize a família.** Em geral, as pessoas mais felizes têm bons relacionamentos com os parentes e amigos, os quais lhes cedem apoio quando é preciso, explicam Diener e Biswas-Diener. Entretanto, não basta ser o centro das atenções se suas relações forem superficiais. “Não apenas

precisamos nos relacionar com os outros, mas que os relacionamentos sejam estreitos,” o que depende de compreensão e desvelo.

**7. Sorria mesmo quando não sentir vontade.** Parece simples, mas funciona. “Gente feliz [...] vê possibilidades, oportunidades e êxito. Quando pensam no futuro, são otimistas, quando se lembram do passado, tendem a desfrutar dos bons momentos,” explicam Diener e Biswas-Diener. Mesmo que não lhe seja natural pensar que o copo está meio cheio em vez de meio vazio, procure desenvolver o hábito de ver as coisas por um prisma positivo.

**8. Se estiver grato, demonstre.** As pessoas que mantêm registros semanais das coisas pelas quais estão agradecidas são mais saudáveis, mais otimistas e têm mais chances de alcançar metas pessoais, segundo o escritor Robert Emmons. Uma pesquisa realizada por Martin Seligman, fundador do Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia, revelou que as pessoas

que escrevem “cartas de agradecimento” para aqueles que de alguma forma fizeram uma diferença positiva em suas vidas atingem níveis de felicidade mais elevados e têm menos tendências à depressão. E esses efeitos positivos duram semanas.

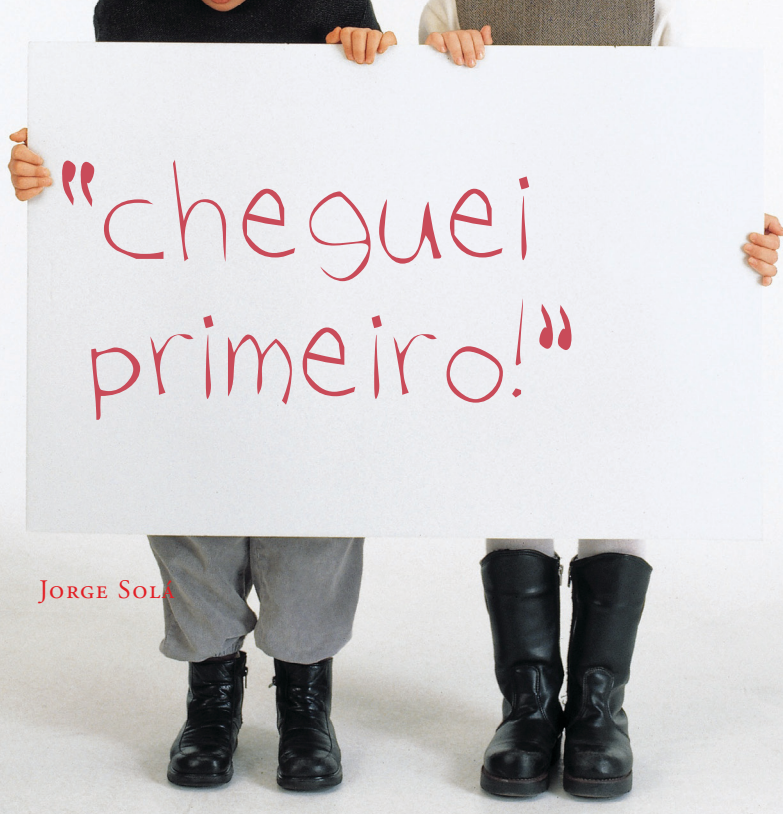
**9. Exercite-se.** Um estudo realizado pela Duke University mostra que o exercício físico pode ser tão eficaz no combate à depressão quanto um tratamento a base de medicamentos, com as vantagens de não ter efeitos colaterais e de ser mais econômico. Segundo outra pesquisa, além dos benefícios para a saúde, fazer exercícios com regularidade produz uma sensação de realização, facilita as interações sociais, libera endorfinas — substância que desperta sensações de bem-estar — e aumenta a autoestima.

**10. Generosidade já!** Torne o altruísmo e a generosidade parte da sua vida e pratique essas qualidades de forma intencional. O pesquisador Stephen Post garante que ajudar um vizinho, ser voluntário em alguma causa humanitária ou social, ou doar

mercadorias e serviços produz a sensação de que “faz bem fazer o bem” e mais benefícios para a saúde do que os resultantes de exercícios físicos ou de deixar de fumar. Ser um ouvido amigo, ensinar uma habilidade, comemorar o sucesso dos outros e perdoar contribui para a felicidade. Já a estudiosa Elizabeth Dunn descobriu que os que gastam dinheiro com os outros demonstram ser mais felizes que os que o fazem somente em benefício próprio.

CORTESIA DA YES! MAGAZINE ✦

“Tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai.”  
—*Filipenses 4:8*



JORGE SOLÁ

**MEU FILHO DE TRÊS ANOS, MANUEL, ESTAVA BRINCANDO COM UM JOGO EDUCATIVO NO COMPUTADOR QUANDO SUA IRMÃ DE SEIS ANOS, ALONDRA, EXIGIU QUE ELE A DEIXASSE BRINCAR, POIS ERA A VEZ DELA. A RESPOSTA DE MANUEL FOI TÍPICA:**

**“Cheguei primeiro!”**

Não sei onde ele aprendeu isso e fiquei pensando. É um princípio geralmente aceito na sociedade que o que “chega primeiro” tem mais direitos que os que vêm depois. O primeiro a pisar em um território virgem tem a posse do mesmo. O primeiro a encontrar uma pérola no mar, um veio de ouro ou de petróleo, pode reclamar seu direito de propriedade. Aquele que faz uma descoberta

científica ou inventa algo pode patentear o resultado de sua pesquisa e perceber os lucros que dele advierem. O primeiro a fincar sua barraca em um lugar se torna o “dono” daquela pequena área de areia na praia pelo resto do dia.

No caso de meus filhos, se um deles estiver brincando por meia hora ao computador, digo que dê a vez para o outro. A maioria dos pais provavelmente faz algo similar. Mas se aplicássemos o mesmo princípio a todo aspecto da sociedade, seria um caos. Pode imaginar um proprietário rural dizer: “Tenho esta terra há algum tempo, então acho que chegou a hora de outra pessoa usufruir dela”? Ou um homem com um bom emprego abrir mão de sua vaga para outra pessoa que precisa

de dinheiro poder trabalhar?

São exemplos um tanto extremos, mas o que dizer de pequenos atos de altruísmo? Quantas vezes, no ônibus ou no metrô, você vê um passageiro oferecer o lugar para alguém perfeitamente saudável que acabou de chegar, só porque provavelmente este gostaria de descansar as pernas um pouco? É demais esperar pequenos sacrifícios? Ou não fazemos coisas assim simplesmente porque não vemos ninguém fazendo o mesmo, ou porque ninguém espera isso de nós?

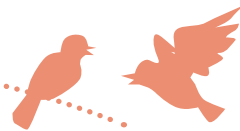
Em última análise, é uma questão de egoísmo, parte da natureza pecaminosa do homem. Mas o amor de Jesus pode nos ajudar a romper esse molde. “Dai, e dar-se-vos-á” — Ele ensinou — “pois com a mesma medida com que medirdes vos medirão também.”<sup>1</sup> Esses, com certeza, são conceitos revolucionários para a nossa era. Como nos apegamos aos nossos direitos egoístas! Mas essa generosidade e esse tipo de amor desapegado são exatamente o que Deus quer, desde o início, que vivamos — um ideal que Seu amor pode nos ajudar a alcançar. Se amássemos assim, o mundo seria um lugar diferente.

**JORGE SOLÁ É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL, NO CHILE.✝**

1. Lucas 6:38

# Atívio da

# Solidão



UM EXERCÍCIO ESPIRITUAL

**“HÁ UM AMIGO MAIS CHEGADO DO QUE UM IRMÃO” — ENSINA A BÍBLIA.**<sup>1</sup> Esse amigo é Jesus, que também promete: “Estou convosco todos os dias”<sup>2</sup> e “não te deixarei, nem te desamparei.”<sup>3</sup> Sua presença pode preencher o vazio interior que todos sentimos, independentemente de quantos amigos do peito tenhamos nesta vida. Precisamos aprender a deixar Jesus preencher esse espaço.

Sente-se em quietude e concentre-se na seguinte promessa: “A minha presença irá contigo.”<sup>4</sup> Pense que antes de você acordar, Jesus estava com você em seu sono, velando por você. Amanheceu e, tão certo quanto o nascer do Sol, Ele permaneceu ao seu lado. Conforme o dia se desenrolou, lá estava Ele, à espera que você Lhe pedisse ajuda para fazer seus planos e os pôr em prática. No seu caminho para o trabalho, não saiu de seu lado. Toda vez que você se deparou com um problema, ali estava Ele, na esperança que O consultasse. Quando chegaram boas notícias, alegrou-Se com você. Quando as coisas ficaram difíceis, não omitiu Seu consolo. Neste momento, enquanto você lê esta página, Ele está ao seu lado.

Amanhã, conforme você avançar no seu dia, pense em Jesus como seu companheiro constante. Ao se tornar mais consciente da Sua presença, você encontrará a paz e a amizade que aliviam a solidão e preenchem os espaços como nada nem ninguém é capaz. ✨

Para onde me irei do Teu Espírito? Para onde fugirei da Tua face? Se subir ao céu, Tu aí estás; se fizer nas profundezas a minha cama, Tu ali também estás. Se tomar as asas da alva, se habitar nas extremidades do mar, ainda ali a Tua mão me guiará e a Tua destra me susterá. Se eu disser: “Decerto que as trevas me encobrirão,” e a noite será luz à roda de mim, nem ainda as trevas são escuras para Ti; a noite resplandece como o dia, pois as trevas e a luz são para Ti a mesma coisa.  
— Salmo 139:7-12



Se você ainda não vivenciou a amorosa presença de Jesus, poderá ter essa experiência agora mesmo, aceitando-O como Salvador e convidando-O para a sua vida. Simplesmente ore:

*Querido Jesus, quero conhecê-IO e vivenciar Seu amor. Por favor, entre no meu coração, perdoe meus erros, conceda-me a vida eterna e me guie a um relacionamento mais estreito e pessoal com Você. Amém.*

1. Provérbios 18:24

2. Mateus 28:20

3. Hebreus 13:5

4. Êxodo 33:14





VOCÊ  
PODE  
SEMPRE  
CONTAR  
COMIGO

Na sua solidão, volte-se a Mim. Eu o amo muito e estou disponível a qualquer hora, o tempo todo. Sou seu companheiro constante e seu melhor amigo.

Quando sentir que ninguém lhe dá valor e que o amor não existe, é hora de se reclinar em Meus braços e encontrar paz.

Quando lhe faltar ânimo e sentir-se confuso, olhe para Mim e veja o Meu sorriso, pois o amo do jeito que você é.

Quando estiver preocupado ou frustrado, corra até Mim, pois serei seu companheiro perfeito.

Quando achar que ninguém é capaz de entender as dificuldades pelas quais está passando, é hora de correr para Mim. Eu sempre entendo.

Entregue-Me seu coração e o atenderei em todas as suas necessidades.

Juntos, nesses momentos especiais, veremos nosso amor crescer cada vez mais forte e nossa união se tornar mais profunda do que qualquer amor ou relação na Terra poderia algum dia vir a ser. Dessa comunhão Comigo virá a sua maior e mais duradoura felicidade, realização e contentamento.