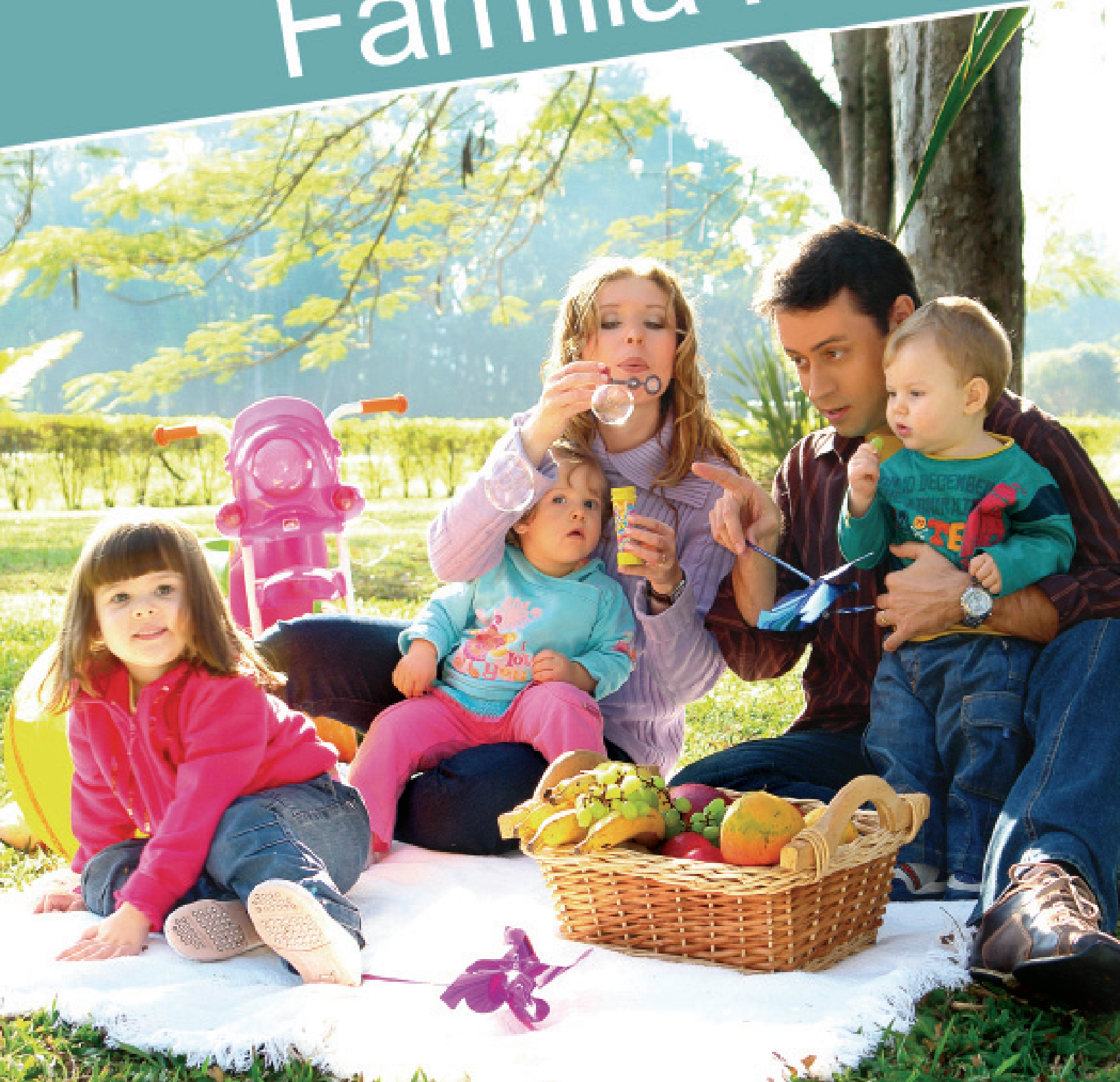


Família Feliz







“

Momentos únicos
que podem durar
para sempre.

”

ÍNDICE

É fácil perceber que a família está em crise no mundo de hoje. A infidelidade, os relacionamentos frustrados, a depressão, o alcoolismo, o uso de drogas, a rebeldia, o suicídio de jovens e uma série de outros males atingiram proporções epidêmicas.

Se em nossa sociedade houvesse mais famílias felizes, com certeza, teríamos um mundo bem melhor. Esse é o motivo que nos levou a preparar o curso Família Feliz. As dez lições deste curso abordam assuntos como: a escolha do companheiro de vida, o que é indispensável para um casamento completo, o sexo, a educação dos filhos, as finanças, a saúde e outros temas de grande importância para a felicidade no lar.

Desejamos que este curso seja um guia e incentivo para você enriquecer ainda mais seus relacionamentos e ter uma família cada vez mais feliz!

- 01 O amor, um dom de Deus
- 02 Escolher com quem se casar
- 03 Em busca do casamento ideal
- 04 As finanças domésticas
- 05 A realização sexual no casamento
- 06 Educando os filhos I
- 07 Educando os filhos II
- 08 A saúde na família
- 09 A arte do perdão
- 10 O mais importante de tudo

FAÇA CONTATO CONOSCO

Caixa Postal 7
Cep 12300-970 Jacareí, SP

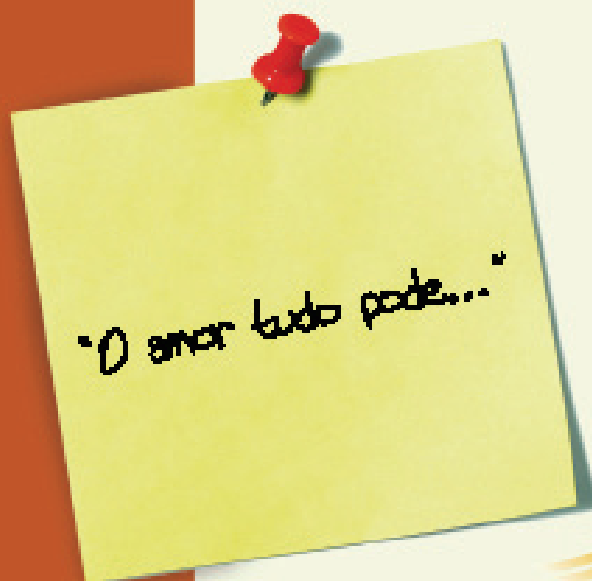
Fone: 12 - 21273000
E-mail: escolabiblica@novotempo.org.br

EXPEDIENTE

1ª Edição: A Voz da Profecia
Rio de Janeiro

Edição atual: Escola Bíblica da Novo Tempo
Jacareí, SP, 2008

Colaboração Especial:
Dr. Cesar Vasconcellos de Souza - Médico Psiquiatra
Designer Gráfico:
Evelyn Castilho I d'Arte NT



1

O AMOR, um dom de Deus

Uma das maiores necessidades do ser humano é a de amar e ser amado. O amor é indispensável à sobrevivência pois, sem ele, perdemos nossas vitalidades emocional e física. Quando experimentamos o amor, sentimos um profundo bem-estar que nos afeta física, mental, social e espiritualmente.

Carência de afeto leva muita gente ao divórcio, aos hospitais psiquiátricos e ao suicídio. Uma criança que não tem um relacionamento afetivo com os pais, especialmente com a mãe, pode desenvolver distúrbios emocionais e apresentar prejuízos no desenvolvimento físico. Para manter relacionamentos saudáveis, só o amor; quando ele falta, a família se desmorona em frustração.

1 a origem do amor

"Deus é amor!" Ele é a fonte de todo amor verdadeiro. Ele "tanto amou o mundo que deu o seu Filho" em sacrifício (1João 4:8; João 3:16). Jesus deixou o Céu para morrer por nós. Nunca haverá uma demonstração de amor maior que essa. A base do amor que devemos ter para conosco e o nosso próximo é o amor divino.

são muitos casais amargurados por decepção e desilusão. O amor é como uma plantinha que precisa ser cultivada e nutrida para que não morra. A base de um casamento saudável deve ser um princípio adotado por uma decisão racional - que parte de uma vontade consagrada por Deus - de amar, custe o que custar.

2 o que o amor não é

O amor não é um sentimento, que pode desaparecer. Os sentimentos podem ser alterados pelo estado emocional, pelos sentidos, por doenças, pela atitude do(a) companheiro(a), etc. Geralmente, a primeira atração entre duas pessoas baseia-se naquilo que se sente. Mas quando a relação chega ao casamento, ela não deve mais basear-se apenas nos sentimentos.

Por vezes, confunde-se o amor com ardente paixão que, quando é provada nas adversidades, murcha e morre. O resultado

3 princípios do amor verdadeiro

Em um relacionamento a dois, surgirão momentos de insatisfação emocional, como se os sentimentos do início da relação tivessem acabado. Daí surgem dúvidas: "Será que não gosto mais dele(a)?" "O que há de errado?"

Mas tais momentos também fazem parte de um relacionamento e é a partir daí que escolhemos amar. Por isso, os sentimentos não são o guia mais seguro. Os princípios do amor verdadeiro devem estar em ação.

o amor verdadeiro vem de Deus

Se Deus é a origem do amor, quanto mais buscarmos conhecê-Lo, mais capacitados vamos estar para amar nosso cônjuge.

"O que é preciso para ser feliz?
Amar como Jesus amou,
Viver como Jesus viveu,
Sentir o que Jesus sentia..."
(Pe. Zezinho)



o amor verdadeiro nos leva a amarmos a nós mesmos

"Ame o seu próximo como a si mesmo" (Mateus 22:39). "De todos os julgamentos que fazemos, nenhum é tão importante quanto o que fazemos sobre nós mesmos" (Nathaniel Branden, escritor-psicólogo).

A auto-estima que inclui confiança e respeito próprios nos capacita a lidar com os desafios da vida, sem deixar de ser feliz. A pessoa que tem uma boa auto-estima procura entender e dominar os problemas que surgem; respeitar e defender seus interesses e necessidades.

Quanto melhor estiver a nossa auto-estima, mais conseguiremos ter relações saudáveis com respeito e boa vontade. Mas não confunda "amor a si" com gloriar-se à custa dos outros. A auto-estima não pode ser corrompida pela arrogância.

o amor verdadeiro envolve compromisso

Por inexperiência e imaturidade, muita gente faz promessas românticas que nunca serão cumpridas. Sem comprometimento, o amor verdadeiro não pode ser desenvolvido.

O casamento é muito importante; é necessário que se prepare muito bem antes de se comprometer para sempre.

o amor verdadeiro é incondicional

Só em um clima de amor incondicional, que conseguimos relaxar as defesas e permitir que se desenvolva a intimidade. Amar sem querer nada em troca não é natural para o ser humano, mas devemos lutar por isso. Não há nada que apele mais ao coração que amor e aceitação incondicionais.

o amor verdadeiro perdoa

Um médico-missionário chamado McMillen afirmou que "ao Jesus dizer que devemos perdoar até setenta vezes sete, estava pensando não só em nossas almas, mas em salvar nossos corpos da síndrome de colite, da doença das coronárias, da hipertensão arterial e de muitas outras enfermidades." Ninguém é perfeito, mas quando se perdoa, o amor é fortalecido.

o amor verdadeiro respeita a individualidade

Quando amamos alguém de verdade, deixamos esse alguém ser ele mesmo, sem tomar conta do seu espaço. Não é preciso dominar o outro; é preciso respeitar sua liberdade de pensamento e de decisões. Permita-lhe desenvolver seu potencial e sua identidade própria.



o amor verdadeiro é doador

Sua maior preocupação deve ser a de servir seu(sua) companheiro(a). Felizes são os que se preocupam mais em dar que em receber. O amor procura favorecer outros, ajudando, aliviando e partilhando. Não é fácil dar amor. Mesmo quando os outros falham conosco, podemos escolher amar.

A supremacia do amor

É muito normal que as emoções românticas sejam abafadas pela correria do dia-a-dia. Precisamos saber lidar com os problemas sem desvalorizarmos a nós mesmos ou ao nosso companheiro. Para isso, devemos pedir a Deus que nos ensine a amar. Compare o texto abaixo com sua forma de amar:

Se eu tivesse o dom de falar em outras línguas sem tê-las aprendido, e se eu pudesse falar em qualquer idioma que há em toda a terra e no céu e no entanto não amasse os outros, eu estaria só fazendo barulho. Se eu tivesse o dom de profetizar, e conhecesse tudo sobre o que vai acontecer no futuro, soubesse tudo sobre todas as coisas, e contudo não amasse os outros, que bem faria isso? Mesmo que eu tivesse o dom da fé, a ponto de poder falar a uma montanha e fazê-la sair do lugar, ainda assim eu não valeria absolutamente nada sem amor. Se eu desse aos pobres tudo quanto tenho e fosse queimado vivo por pregar o Evangelho, e contudo não amasse os outros, isso não teria valor algum. O amor é muito paciente e bondoso, nunca é invejoso ou ciumento, nunca é presunçoso nem orgulhoso, nunca é arrogante, nem egoísta, nem tampouco rude. O amor não exige que se faça o que ele quer. Não é irritadiço, nem melindroso. Não guarda rancor e dificilmente notará o mal que outros lhe fazem. Nunca está satisfeito com a injustiça, mas se alegra quando a verdade triunfa. Se você amar alguém, será leal para com ele, custe o que custar. Sempre acreditará nele, sempre esperará o melhor dele, e sempre se manterá em sua defesa (1Coríntios 13:1 a 8 - BV).

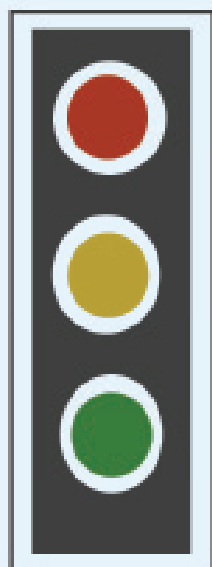
Analise sua capacidade de amar

PARA	COLOQUE
Sempre	4
Às vezes	3
Raramente	1
Nunca	0



01. Demonstro paciência e bondade quando surgem situações desfavoráveis a mim. ()
02. Respeito a maneira de pensar dele(a) mesmo, quando penso de forma contrária. ()
03. Elogio o seu modo de ser. ()
04. Ao demonstrar atitudes gentis, faço isto para agradá-lo(a). ()
05. Valorizo as realizações dele(a) sem sentir-me diminuído(a). ()
06. Desejo saber as vontades do meu cônjuge e equilibrá-las com as minhas, fazendo com que ambos sintam-se realizados. ()
07. Procuro preencher as necessidades dele(a), ao invés de exigir que as minhas sejam satisfeitas primeiro. ()
08. Desejo que as demonstrações de afeto do meu cônjuge sejam espontâneas. ()
09. Esqueço e perdoo com facilidade quando não sou bem tratado(a). ()
10. Perdooo facilmente. ()
11. Responsabilizo-me pelos meus próprios erros sem culpar o meu cônjuge. ()
12. Faço promessas que eu possa cumprir. ()
13. Procuro ser fiel e honesto(a) com o meu cônjuge dizendo a verdade. ()

SOME TODAS as respostas e veja os **RESULTADOS**



- Menos de 15 pontos = **SINAL VERMELHO!**
Pare imediatamente e reflita sobre suas atitudes. Elas podem estar levando sua relação a definhar-se cada vez mais.
- Entre 15 e 39 pontos = **SINAL AMARELO!**
Atenção! Há muito a melhorar. Você ainda tem deixado, por algumas atitudes, de expressar o amor verdadeiro.
- De 39 pontos para cima = **SINAL VERDE!**
Continue crescendo rumo à expressão do verdadeiro amor. Você já pode sentir o quanto suas atitudes positivas em relação a ele(a) têm a ver com um bom relacionamento.

Desenvolver o amor verdadeiro pode fortalecer a união a dois, tornando-a aprazível e satisfatória. Isso é trabalho de uma vida. Mas o amor desenvolvido é essencial para a própria plenitude da vida e da felicidade familiar. Esse desenvolvimento depende da nossa atitude e não dos nossos sentimentos. Para agir assim, precisamos nos aproximar cada vez mais de Deus, porque Ele é a única fonte do amor. Que Ele abençoe você nessa busca constante.

LEIA MAIS

sobre o assunto que estudamos



Aprendendo a Amar. Josh McDowell, Editora Candela

Auto-Estima. Nathaniel Branden, Editora Saraiva

Cartas a Jovens Namorados. Ellen G. White, Editora Casa Publicadora Brasileira

MOMENTO de REFLETIR

1. Como você tem demonstrado amor em seus relacionamentos?

2. O que você pode fazer para aumentar, no dia-a-dia, o amor entre você e a pessoa que você ama, como um princípio adotado pela razão? Que efeitos você acha que isso trará para o relacionamento

3. O que podemos aprender com o exemplo de Jesus ao demonstrar amor pelas pessoas?



ESCOLHER com quem se casar

Nesta lição, vamos estudar algumas questões importantes na escolha do(a) companheiro(a) de vida. H. Jackson Brown Jr. - escritor, compositor e artista – deu um presente para o filho: um caderno com centenas de idéias e sugestões que havia anotado no decorrer da sua vida. Daquelas instruções, havia uma que dizia: “Escolha muito bem o seu cônjuge. Dessa decisão única, resultarão noventa por cento de toda a sua felicidade ou de toda a sua desgraça.” Que verdade!

1 porque escolhemos alguém para casar?

Uma das características mais importantes do ser humano é o fato de que fomos feitos seres sociais. Desde cedo, as crianças já procuram se relacionar umas com as outras, satisfazendo assim, suas necessidades psíquicas, sociais e físicas. Na adolescência e na juventude, o processo de amadurecimento nos leva a sentir o desejo de nos relacionarmos com alguém do sexo oposto – o que é natural. Para a maioria de nós, a vida não tem um sentido completo se não podemos compartilhá-la com alguém muito especial.

Geralmente escolhemos alguém por um ou mais dos seguintes motivos:

- a) Alcançar uma vida cheia de significado.
- b) Satisfazer nossas próprias necessidades de amor, de aceitação, de segurança, de reconhecimento e de interação.
- c) Ter alguém com quem compartilhar, com quem desenvolver-nos social, física, intelectual e espiritualmente.

Mas, será que nossos motivos estão certos?

2 o que levamos em conta ao escolher?

Algumas coisas que exercem grande influência na hora de escolher o cônjuge são: a beleza, nossas experiências, nossas necessidades emocionais, nossos valores e metas, nossas crenças religiosas e nossa própria escala de valores.

beleza

A beleza física é um presente de Deus que pode ser cultivado e apreciado. Afinal, não há como nos relacionarmos matrimonialmente sem termos atração física pelo nosso cônjuge. Mas não deve ser um fator prioritário para essa escolha. É muito mais seguro levar em conta a beleza interior, que expressa os traços positivos do caráter e o que se tem definido de princípios morais determinados. Esse critério é um bom alicerce para o casamento (leia Provérbios 31:30).

experiências

As experiências que vamos adquirindo com a vida determinam os nossos sentimentos, a nossa forma de pensar, as nossas atitudes e o nosso comportamento. O ambiente cultural, social e familiar onde crescemos faz parte de nós. Isso tudo tende a direcionar nossas necessidades, nossos valores e metas e nossa perspectiva de vida; fatores que, se diferentes demais, podem se tornar incompatíveis.

valores e objetivos de vida

Os valores são os ideais, os costumes e as crenças ou instituições aos quais atribuímos importância e respeito. A verdade, a honestidade e as crenças religiosas constituem classes de valores. Os objetivos de vida são as metas pelas quais lutamos. Conhecer as metas e os valores do candidato a ser seu(sua) esposo(a) é muito importante. Geralmente, quanto mais semelhantes forem as metas e os valores de duas pessoas, mais chances elas têm de alcançar harmonia no relacionamento.



princípios religiosos

Os princípios religiosos nos guiam nas experiências da vida, nas decisões e no nosso comportamento. Eles são um fator cultural tão forte em nós, que podem tornar gostos e costumes em valores inegociáveis. A necessidade de que o marido e a mulher tenham e pratiquem os mesmos princípios religiosos é um fator determinante para a harmonia no lar.

escala pessoal de valores

É uma síntese dos fatores psicológicos, sociais, culturais e religiosos mencionados acima. Um bom começo para o casal é ter as escalas de valores semelhantes. Isso não significa que os dois devam pensar sempre da mesma forma. Também não quer dizer que não devam ter opiniões diferentes. As diferenças acrescentam sabor à vida, porém devem estar ligadas a aspectos secundários do relacionamento.

“ As diferenças acrescentam sabor à vida, porém devem estar ligadas a aspectos secundários do relacionamento. ”

necessidades

Todo mundo tem necessidades. O problema é que as necessidades emocionais do homem e da mulher são diferentes e ambos, em geral, desconhecem esse assunto. Então, terminam não sabendo apoiar um ao outro. John Gray, autor de "Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus", diz que "a maioria das nossas complexas necessidades emocionais pode ser resumida como necessidade de amor." Veja ao lado, doze tipos de "necessidades de amor" do homem e da mulher:

Ela precisa de carinho;
Ele precisa de confiança;
Ela precisa de compreensão;
Ele precisa de aceitação;
Ela precisa de respeito;
Ele precisa de apreço;
Ela precisa de devoção;
Ele precisa de admiração;
Ela precisa de valorização;
Ele precisa de aprovação;
Ela precisa de reafirmação;
Ele precisa de encorajamento.

3 como conhecer o outro e a si mesmo?

Emocionalmente comprometidos, temos a tendência de não olharmos de maneira honesta para nós mesmos e para quem estamos amando. Temos medo de descobrir as coisas desagradáveis. Mas precisamos identificar os nossos pontos fortes e fracos se quisermos ter sucesso na escolha do cônjuge. Portanto:

faça uma auto-avaliação

Formule para si perguntas acerca de suas necessidades de segurança, de reconhecimento, de interação, de novas experiências e de apoio emocional. Verifique se suas necessidades nessas áreas são normais ou excessivas. Até que ponto você tem necessidade de dar e receber amor? Quais são seus valores, ideais e metas?

avalie a pessoa com quem quer se casar

Observe como ele(a) trata a família. Possivelmente isso terá relação com o tratamento dele(a) para com você. Reflita sobre até que ponto seu futuro cônjuge necessita de segurança, reconhecimento e apoio emocional. Identifique os hábitos, atitudes, valores e metas dele(a). Você pode fazer isso, conversando com ele(a), com os familiares e amigos dele(a) ou observando o seu comportamento.

veja até onde vai o respeito

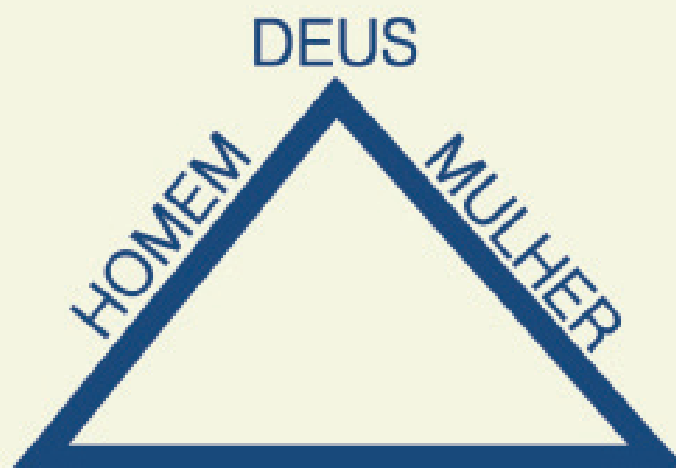
Tente perceber se o seu noivo(a) respeita você e a si mesmo(a). O que queremos dizer com respeito não se trata apenas de relacionamento físico, mas os contatos físicos podem servir de termômetro. Mesmo o sexo antes do casamento sendo tão comum, no plano de Deus, só há espaço para os contatos mais íntimos dentro do casamento. Embora muitos contestem isso, a experiência profissional tem demonstrado que os casais mais felizes são aqueles que sabem esperar para ter suas intimidades sexuais somente dentro do casamento.

estude os efeitos das suas possíveis reações

Procure prever algumas situações como se vocês já fossem casados. Você acha que poderá suprir as necessidades de seu companheiro(a) mencionadas no item anterior? Você o(a) aceita como ele(a) é? Não pense que após o casamento a pessoa se transforma. Você tem paciência e tolerância suficientes para conviver com os defeitos dele(a)? Projete seus pensamentos através do tempo e tente imaginar racionalmente o papel que cada um de vocês dois desempenhará como amante, pai(mãe) e companheiro(a) de idade madura.

4 a relação a três

Já vimos alguns elementos indispensáveis que devem ser observados quando se quer casar. No entanto, este que abordaremos é o mais importante de todos para a harmonia familiar. Queremos propor, para o seu casamento, um relacionamento que vai além da entrega de uma pessoa à outra. Trata-se de uma relação compartilhada a três. Sim, você compartilhando o seu amado (a sua amada) com outra pessoa: Deus. Observe o triângulo abaixo. Ele representa um casamento. As laterais representam o homem e a mulher. O topo representa Deus. À medida que cada um deles se aproxima de Deus, se aproxima também da pessoa que ama. O número um no coração de ambos deve ser Deus.



Se um casal deseja ter unidade entre si, deve buscar também a união com Deus. Veja algumas formas de fazer com que o relacionamento com Deus seja real na relação a dois:

Devoção pessoal

É dedicar tempo para meditar no Deus Criador que é o mais interessado na felicidade de cada ser humano. Isso é feito através da leitura diária da Bíblia, pois ela é o "pão que nos alimenta", espiritualmente falando. Através dela, conhecemos e ouvimos a Deus.

Oração

Significa conversar com Deus, confiando a Ele a direção da sua vida. É importante que a pessoa tenha um tempo e um lugar especiais para, diariamente, abrir o coração ao Senhor como a um amigo.

Participar de atividades religiosas

É um hábito que fortalece os laços familiares em princípios, valores, relacionamentos sociais e paz interior.

Coerência

É mostrar os resultados de suas crenças na vida prática.

Nesta lição, estudamos alguns detalhes importantes que devem ser observados antes de casar, que são: experiências, necessidades, valores e metas e crenças de ambas as partes. Isso pesa muito no destino da relação a dois. Lembre-se: quem aceita a direção divina em seus planos e ideais consegue constituir uma família harmoniosa e que valerá a pena para a sociedade e para as gerações futuras. A próxima lição é EM BUSCA DE UM CASAMENTO IDEAL. Nela, veremos outros aspectos indispensáveis para o desenvolvimento de uma relação satisfatória, como a comunicação, a cooperação, a compreensão e o comprometimento. Esperamos que você tenha apreciado estudar este segundo número do curso “Família Feliz” e até a próxima lição!

LEIA MAIS

sobre o assunto que estudamos




A Arte de Compreender-se a si Mesmo. Cecil Osborne, Editora JUERP
Entenda Melhor o seu Temperamento. Gary Smalley, Editora Mundo Cristão
Mensagem aos Jovens. Ellen G. White, Editora Casa Publicadora Brasileira

MOMENTO de REFLETIR

1. Que motivo leva ou levou você a querer se casar? Você acha que esse motivo é saudável ou não? Escreva abaixo e avalie-o.

2. Você conhece bem seu(sua) noivo(a) ou marido(esposa)? Se não, o que você pode fazer para conhecê-lo(a) melhor?

3. Deus faz parte do seu relacionamento? Se sim, quais as bênçãos dessa decisão? Se não, quais práticas podem ser desenvolvidas para que o seu relacionamento tenha a participação de Deus?



em busca do CASAMENTO ideal

O casamento ideal não surge por acaso. Ele vai ficando forte à medida que o enriquecemos através do comprometimento, comunicação eficaz, cooperação, compreensão e amor. Nesta lição, daremos início ao estudo desses elementos indispensáveis para um relacionamento satisfatório.

1 construindo uma relação sólida

Palestrando em uma universidade, Ruth Peale foi desafiada por uma aluna:

- Sra. Peale, na minha opinião, logo, logo o casamento vai desaparecer. Eu não acredito que seja necessário, ou mesmo desejável, alguém ficar preso a outra pessoa pelo resto da vida!

Após outros comentários nos quais a universitária apenas depreciava o casamento, Ruth Peale deu sua resposta:

- Eu me considero uma das mulheres mais afortunadas da Terra. Sou totalmente casada com um homem, no pleno sentido da palavra: física, emocional, intelectual e espiritualmente. Somos tão unidos que você não conseguiria colocar uma lâmina entre nós. Não somos dois indivíduos solitários e **competidores**. Somos um. E não há nada na vida que se compare a isso. No entanto,

vocês jamais experimentarão tal unidade, e nem ao menos terão um vislumbre das satisfações que ela encerra, se continuarem com essa atitude e esse código de conduta.

Para que um casamento seja verdadeiro, é preciso que haja compromisso e que se cumpra o que foi comprometido. Isso é resultado de uma partilha total e constante entre duas pessoas que trabalham juntas em função de um relacionamento duradouro.

Por mais que se tenha feito tudo certo, no sentido de se unir, durante o namoro e o noivado, dificilmente os noivos estarão perfeitamente unidos ao passarem pela cerimônia do casamento. A verdadeira união entre marido e mulher não acontece de uma hora para outra. Leva anos...

Quando o marido e a mulher começam a enfrentar os problemas e desafios da vida, aí sim é que passam a conhecer o caráter um do outro. Geralmente, o começo da vida de casados é muito duro. No momento em que

surtem dúvidas, decepções e frustrações, muitos chegam a pensar que cometeram um erro. Casamento bem-sucedido não acontece por acaso, mas sim, quando duas pessoas buscam soluções para pequenos e grandes problemas, continuamente.

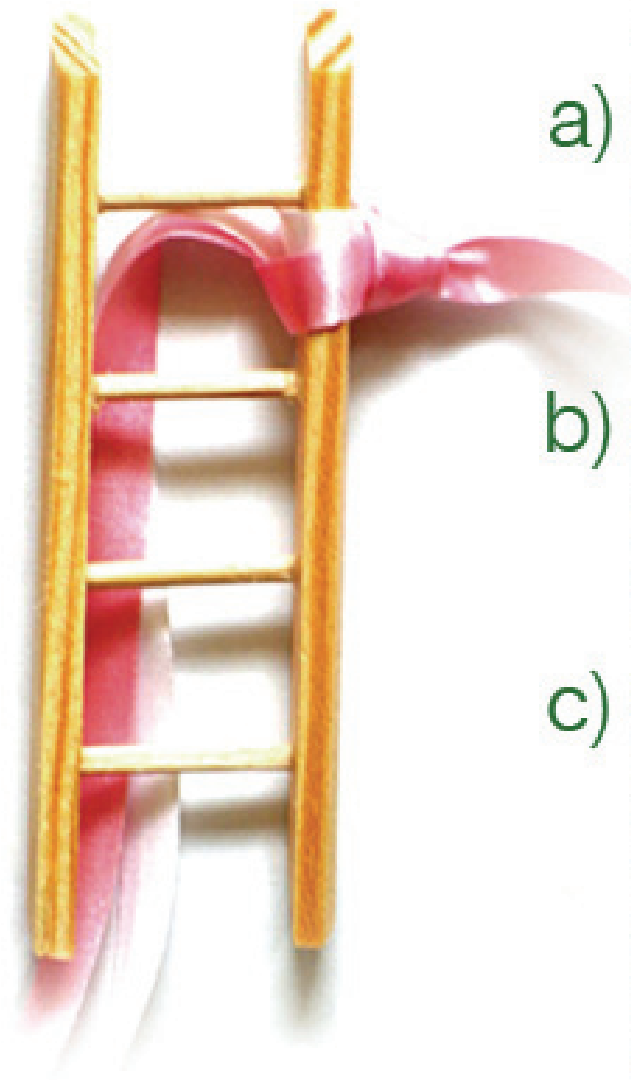
Platão usou uma escada para ilustrar o crescimento no relacionamento conjugal.

As partes laterais da escada simbolizam o marido e a mulher, e os degraus representam os elementos que os mantêm unidos. O degrau mais baixo é a atração física e o degrau mais alto é o amor a Deus. Todos os degraus são importantes e dependem um do outro a fim de manter a unidade da escada do casamento.

2 relações problemáticas

Casamento: sucesso ou fracasso? Depende das atitudes do casal. A conselheira matrimonial, Nancy Van Pelt, fala que quando os casais estão em dificuldades, eles escolhem uma das três alternativas seguintes:

- a) O **divórcio é aceito frequentemente**; mas, na maioria das vezes, não é a escolha mais madura, pois geralmente não passa de um mecanismo de escape. Além de não trazer felicidade para a situação atual, não resolve os problemas e isso aumenta a probabilidade das mesmas decepções serem repetidas em relacionamentos posteriores.
- b) O **contentamento**: é a alternativa de suportar um relacionamento de aparências, sem que haja esforço para melhorar a situação. Aliás, é mais fácil agir assim que encarar certas deficiências pessoais e fazer algo para superá-las. Essa também não é uma decisão feliz.
- c) O **esforço**: é a decisão de enfrentar as dificuldades pessoais para conseguir transformar o casamento atual num casamento feliz. Mesmo os casais aparentemente incompatíveis podem aprender a superar suas deficiências. Afinal não existe a "incompatibilidade de gênio"; o que existe é a falta de habilidade ou interesse em relacionar-se. Encarar as limitações pessoais não é nada fácil. Mas é a atitude mais sensata e madura. A caminhada rumo a um casamento completo é a caminhada que sai das atitudes infantis em direção ao amadurecimento pessoal.



3 a comunicação

Quando duas pessoas estão conversando, as palavras transmitem somente 7% da comunicação. O restante da mensagem é passado através dos gestos, do tom da voz, das expressões faciais e da postura do corpo. Isso pode fazer com que a comunicação seja eficaz ou não. O conselheiro Norman Wright divide a comunicação em cinco níveis. O nível 1 é o mais profundo e o nível 5 é o mais superficial.

nível 5 comunicação superficial

Este é o nível de chavões como: "Olá! Como vai?" É uma conversa onde não se compartilha detalhes pessoais. Se a comunicação ficar neste nível, o relacionamento vai ficar maçante. Isso resultará em frustração e ressentimento.

nível 4 comunicação de idéias e julgamentos

Neste nível, as pessoas apenas trocam informações, mas não fazem seus comentários, não dão opinião. Como os homens não gostam muito de expressar sentimentos, eles podem ser tentados a se comunicar desta forma.

nível 3 comunicação afetiva

É quando a conversa começa a ter a expressão de alguns sentimentos e opiniões. Aqui começa realmente uma comunicação de relacionamento.

nível 2 comunicação de sentimentos e emoções

Neste nível, você fala sobre o que vem de dentro. Você não esconde os sentimentos de raiva, de ressentimento ou de alegria. Se você compartilhar suas experiências com sinceridade com o seu cônjuge, mostrando que valoriza o que ele também sente, o relacionamento de vocês será enriquecido e ampliado.

nível 1 comunicação profunda

É quando a comunicação emocional e pessoal é completa. É claro que expressar os sentimentos mais íntimos pode envolver um risco de rejeição. Mas para que o relacionamento cresça, é necessário este nível de comunicação.

4 como desenvolver uma boa comunicação

- Escolha a hora certa para falar com o(a) seu(sua) parceiro(a). Falar a coisa certa na hora errada geralmente não dá certo.
- Fale com um tom de voz agradável. Nem sempre o que se diz é tão levado em conta, mas como se diz.
- Vá direto ao ponto, de forma clara, mas sem agredir. Uma conversa confusa pode gerar mal-entendidos. Procure pensar enquanto fala, para poder expôr o que você deseja comunicar, de forma clara.
- Procure ser positivo. 80% da comunicação nas famílias é de caráter negativo, como críticas, piadinhas, reprovações, etc. Suba o nível das conversas para uma comunicação mais positiva e completa.
- Mesmo que você não concorde com o que esteja sendo dito, ouça com interesse. Seja cortês e respeite a opinião de seu cônjuge.
- Considere as necessidades e os sentimentos dele(a), identificando nele(a) sentimentos de raiva, temor, ansiedade ou felicidade.
- A conversação é uma arte. Busque oportunidades para desenvolvê-la. Quanto mais tempo um casal passar conversando um com o outro, mais alto será o seu nível de satisfação matrimonial (Nancy Van Pelt).
- Quando estiver chateado com alguém e for conversar sobre isso, procure expor como você se sente diante do que aconteceu, em vez de apontar os defeitos da outra pessoa. Ao falar de um assunto difícil, a meta deve ser mostrar seus sentimentos quanto ao mesmo e não atacar a pessoa. Assim funciona: "Quando você fica até tarde no escritório, eu me sinto muito sozinha e abandonada." Assim não funciona: "Você trabalha demais, só pensa no trabalho."
- Não diga que vai fazer, se não fará; e não faça sem falar primeiro.



5 o relacionamento de apoio

No relacionamento de apoio, não há luta pelo poder nem a imposição da vontade própria. Ao contrário, demonstra-se prontidão em negociar e ajustar as diferenças, até que se chegue em um acordo.

Provavelmente, o marido será o líder, mas não o ditador. Em algumas coisas, quem deve liderar é o homem, por causa da sua competência em certas áreas. Já em outros assuntos, por causa das suas aptidões, deixem que a mulher assuma o controle.

O homem e a mulher foram criados para que um complete o outro, no sentido de fazer com que o casamento seja um relacionamento de apoio interdependente. Para o bem-estar de uma relação sadia, os cônjuges, apesar de terem papéis diferentes, devem ser valorizados individualmente. Os dois são importantes.

O casal que se apóia discute menos e consegue fazer com que uma paz natural se instale sobre a família inteira.

6 compreendendo

Existe uma grande necessidade de compreensão entre os casais. Por isso, eles devem se esforçar para descobrir o que motiva, agrada, desagrade e preocupa o(a) companheiro(a), fazendo de tudo para identificar quais são os sonhos e as expectativas do outro. Essas atitudes permitem que o casal se beneficie de uma vida conjugal muito mais significativa.

Homens e mulheres geralmente pensam e sentem de forma diferente e é importante que ambos entendam alguns aspectos do sexo oposto para que haja compreensão em vez de desentendimento.

o que eles precisam saber

A maioria das mulheres passa por períodos de TPM (tensão pré-menstrual) bastante intensos. Nesse período, irritação, sensibilidade aguçada e oscilações do humor são frequentemente observados. Isso não é, como muitos dizem, "frescura", mas consequência de uma série de alterações hormonais decorrentes deste período. Não a critique; neste momento, ela precisa de afeto ou, algumas vezes, um simples silêncio. Depois tudo volta ao normal.

Geralmente as mulheres têm mais necessidade de falar que os homens. Elas tendem a ser mais detalhistas quando contam um acontecimento ou podem sentir a necessidade de simplesmente serem ouvidas sem, necessariamente, ouvir soluções. Portanto, não se preocupe tanto em dar conselhos, mas ofereça a ela sua atenção e compreensão.

o que elas precisam saber

Às vezes, as mulheres esperam que os homens "adivinhem" os seus sentimentos, pensamentos ou vontades sem que eles sejam falados claramente. Por isso, tente comunicar, de forma verbal, com seu cônjuge, aquilo que você quer que ele saiba, mesmo que isso pareça óbvio para você. O amor não adivinha magicamente. Cada um precisa abrir o coração e falar do que necessita.

Muitos homens preferem passar momentos de silêncio quando estão estressados ou cansados. Se ele não quiser conversar sobre alguma questão dele, respeite-o e aprenda a não tirar conclusões precipitadas de que tal atitude é algo contra você.

Nesta lição, estudamos sobre comunicação íntima, comprometimento, cooperação mútua e compreensão. Você percebe que depois que estudamos a importância desses elementos para o crescimento da relação conjugal, podemos entender melhor por que muitos casamentos fracassam?

Mas não queremos que isso aconteça na sua família. Portanto, procure colocar todas essas dicas em prática. Nosso desejo é que, através desses ingredientes, o seu relacionamento se torne cada vez mais completo.

LEIA MAIS

sobre o assunto que estudamos



Comunicação, a Chave Para seu Casamento. Norman H. Wright, Editora Mundo Cristão
Felizes no Amor. Nancy Van Pelt, Editora Casa Publicadora Brasileira
Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus. John Gray, Editora Rocco
Vida em Família. Ellen G. White, Editora Casa Publicadora Brasileira
Vida Familiar Transformada Pela Graça. Jeff Van Vonderen, Editora Betânia

MOMENTO de REFLETIR

1. Diante de um conflito conjugal, como você reage? Se isola, conversa, pede divórcio, espera pela atitude do outro? Escreva abaixo como você costuma agir e reflita sobre os lados positivos e negativos dessa conduta.

2. Em que nível está sua comunicação com seu cônjuge? Se você ainda não chegou no nível 1, o que pode fazer para desenvolver essa comunicação?

3. Faça uma lista juntamente com seu cônjuge, dividindo os papéis de cada um. Analise o que cada um pode fazer para cooperar com o outro.

4. Tanto o homem como a mulher, possuem necessidades diferentes e que precisam ser compreendidas. Faça, juntamente com seu cônjuge, uma lista dessas necessidades individuais e compartilhe um com o outro. Coloque ambas as listas em um local onde os dois possam ver, para que, quando uma situação semelhante acontecer novamente, ambos lembrem da necessidade do outro de ser compreendido.

administrando as FINANÇAS

Como usar o dinheiro? Há várias formas de se pensar sobre isso. Uma das coisas que mais afetam o casamento são os problemas financeiros. Numa sociedade que incentiva as compras a prazo e as contas especiais, o difícil é não gastar tudo o que se ganha. Os constantes apelos das propagandas nos fazem consumir cada vez mais. Precisamos saber o que realmente é necessário. Podemos desfrutar de um bom nível socioeconômico, sem prejudicar as coisas mais importantes como a alegria, a honestidade e a paz de espírito.

1 princípios básicos

Embora as situações nas famílias variem, para todos os casos, existem alguns princípios que podem ser aplicados. Eles podem ser encontrados na Bíblia e servem para nos guiar na vida material:

a) Tudo o que temos pertence a Deus.

"Do Senhor é a terra e tudo o que nela existe, o mundo e os que nele vivem" (Salmo 24:1). Se tudo pertence a Deus, então aquilo que está em minha posse também é dEle e me foi confiado para que eu possa usufruir e cuidar disso.

b) É Deus quem nos capacita para ganharmos dinheiro.

"Lembrem-se do Senhor, o seu Deus, pois é ele que lhes dá a capacidade de produzir riqueza" (Deuteronômio 8:18).

c) Muitas coisas têm mais valor que o dinheiro. "A boa reputação vale mais que grandes riquezas; desfrutar de boa estima vale mais que prata e ouro" (Provérbios 22:1).

d) A cobiça, a insatisfação e a preocupação com as coisas materiais trazem infelicidade.

"Não cobiçarás a casa do teu próximo... nem coisa alguma que lhe pertença" (Êxodo 20:17). Isso não significa que os bens em si sejam indesejáveis, mas a vontade desmedida de possuí-los inverte os valores da pessoa.

e) Devemos utilizar ao máximo nossas capacidades, em trabalho sério e honesto.

"As mãos preguiçosas empobrecem o homem, porém as mãos diligentes lhe trazem riqueza" (Provérbios 10:4).

f) É preciso saber viver com o que se ganha. "Não devam nada a ninguém" (Romanos 13:7-8). Isso implica em não gastar mais do que podemos pagar. Devemos cuidar para não assumirmos compromissos financeiros que ultrapassem as nossas condições financeiras.

g) O orçamento familiar precisa de um plano. Para que a família tenha o suficiente para si e para repartir com os necessitados, é preciso que se tenha um planejamento. "Qual de vocês, se quiser construir uma torre, primeiro não se assenta e calcula o preço, para ver se tem dinheiro suficiente para completá-la?" (Lucas 14:28).

2 como fazer um orçamento familiar

Em muitas famílias, não existe uma noção adequada dos gastos ou da renda. Uma família que se preocupa com o gerenciamento apropriado dos seus recursos deve fazer seu próprio orçamento. O orçamento familiar não é nenhuma varinha mágica, mas faz milagre: contribui para que a família alcance seus objetivos mais rapidamente. E uma vez que o orçamento está feito, deve-se ter disciplina para não sair dos seus limites.

avale a renda da família

Para sabermos quanto podemos gastar, precisamos saber, primeiro, quanto temos à disposição. Quanto é a renda da família? Se estamos gastando quase tudo o que ganhamos, não podemos pensar em assumir novas prestações. Lembre-se que você não pode contar com toda a sua receita, mas só com o rendimento líquido, o dinheiro disponível na mão.

determine as despesas fixas

Normalmente, quando o salário nos chega às mãos, já sofreu abatimento de imposto de renda e serviços sociais. Agora precisamos fazer uma lista de todas as despesas, separando as que têm que ser pagas todos os meses como contas de água, luz, telefone, aluguel ou prestação da casa própria, mensalidade escolar, etc. Também devem estar incluídas despesas como alimentos e transporte.



Outra lista deve ser feita, e nela estarão as despesas com dentista, médico, medicamentos, despesas extras com o carro (imposto, seguro), roupas, material escolar, etc.

Esse total deverá ser calculado para um semestre ou um ano e dividido por seis ou por doze, para sabermos que essa quantia deverá ser reservada todos os meses para termos com o que pagar as contas à medida que elas forem surgindo. No caso de uma grande diferença entre o que se ganha e as despesas, a solução é analisar as despesas e avaliar duas possibilidades: 1) que itens deverão ser eliminados ou diminuídos; 2) a possibilidade de aumentar a renda familiar.

“ O orçamento familiar não é nenhuma varinha mágica, mas faz milagre. ”

fixe os gastos em termos de porcentagem

Se estabelecemos os nossos gastos em porcentagem, fica mais fácil viver com o que temos. Por exemplo, se verificarmos que as despesas com a casa - aluguel ou prestação, água, luz, telefone, gás, condomínio, etc. - equivalem a 40% da nossa renda, somente disporemos de 60% para todas as outras despesas. Peritos em finanças domésticas definem limites percentuais para cada gasto e dizem que a família que ultrapassar esses limites estará arriscando se envolver em dívidas que dificilmente poderá saldar.

conheça os conceitos financeiros básicos

Procure saber tudo o que puder sobre seguros, créditos (financiamentos), juros, depreciação, como comprar uma casa, como comprar um carro...

não confunda necessidade com desejo

Muitas vezes, os nossos desejos vão além dos nossos rendimentos. Procure resistir a vontade de comprar coisas desnecessárias. Faça, para si mesmo, as perguntas: neste gasto, eu preciso ou apenas desejo? Eu tenho dinheiro suficiente para pagar o que estou comprando? Quanto isso me custa, cada vez que uso? Quais as vantagens e desvantagens de eu efetuar tal gasto? Isso vale realmente a importância que estou pagando? Não estou pagando por aparências, das quais realmente não preciso?

faça do orçamento um assunto de família

Para fazer o orçamento funcionar, todos os membros da família devem cooperar. Se houver crise, é importante que todos na família saibam exatamente o que está acontecendo. Essa é uma boa maneira de ensinar os filhos que eles nem sempre podem ter o que desejam.



Foto: Steve Weckert

CRÉDITO FÁCIL

O crédito fácil, como os cartões de crédito e os cheques especiais, tem sido o meio de vida de muitas famílias. Mas tome cuidado. Os especialistas em finanças advertem que você não pode cair na ilusão de achar que tem mais do que realmente tem.

Os cartões de crédito podem facilitar muitas coisas, mas o total dos gastos, além de não poder ser maior que a renda pessoal, precisa ser quitado todo mês. Caso contrário, vira uma bola de neve. O que pode acontecer é que a tentação da facilidade de comprar sendo financiado pode levar o indivíduo, não somente a se envolver em gastos maiores que sua renda, mas também a se comprometer com taxas de juros altíssimas, que se corrigem e não param de crescer.

E os cheques especiais? Cuidado! Use o limite que o banco oferece só em caso de extrema necessidade. Tem muita gente que entra no saldo negativo oferecido pelo cheque especial e depois passa sufoco para voltar ao saldo positivo. O salário não cresce de um mês para o outro. Se você entra no saldo negativo, o mês seguinte começa com uma despesa maior, mas o salário é o mesmo. Quanto mais a dívida rola, mais juro se paga.



3 dívida

Estamos endividados quando as nossas obrigações financeiras são maiores que a nossa disponibilidade. No Brasil, desde 1992, cerca de um milhão de famílias entram em dívidas a cada ano.

E como livrar-se delas?

- a)** Peça a Deus para lhe dar lucidez para administrar;
- b)** Pratique o princípio do dízimo;
- c)** Tenha como alvo positivo pagar as dívidas;
- d)** Faça o orçamento familiar;
- e)** Cancele as despesas desnecessárias;
- f)** Venda coisas que tenham grande depreciação, como um carro novo;
- g)** Pare de usar o crédito fácil;
- h)** Compre somente a dinheiro.

4 reflitam

Como casal, discutam as opiniões de cada um sobre as finanças:

- a)** Quando as opiniões forem diferentes, o que farão?
- b)** Como prefere comprar: à vista ou a prazo?
- c)** Quanto gastar com recreação, presentes e férias?
- d)** E para a educação dos filhos?
- e)** O que pensa sobre ter um plano de saúde?
- f)** E sobre uma poupança?
- g)** Quem deve pagar as contas e cuidar das finanças?
- h)** Como decidir fazer um investimento maior?
- i)** Dinheiro emprestado é uma boa? Em que casos?
- j)** Seu atual padrão de vida é satisfatório? Por quê?
- k)** Como seus pais administravam as finanças?

Nosso desejo é que, em sua família, haja prosperidade financeira em união e acordo em relação às finanças domésticas. Portanto, valorize a administração sábia dos recursos financeiros.

Tome cuidado, se você estiver: **a)** tendo como o primeiro objetivo das suas atividades, ganhar e acumular dinheiro; **b)** sacrificando, pelo dinheiro, coisas mais importantes que ele, como a honestidade e a integridade; **c)** tentando comprar as coisas que o dinheiro não pode comprar, como o amor da família, os amigos e a atenção de alguém; **d)** negligenciando a sua responsabilidade para com Deus de devolver-Lhe 10% de tudo o que Ele dá para você.

Suas atitudes estão mostrando o que é mais importante para você? O que você mais prioriza: a sua família, os bens materiais ou Deus? Então, coloque cada coisa em seu lugar, quanto às suas prioridades,

pois onde estiver o seu tesouro, aí também estará o seu coração... Não se preocupem com sua própria vida, quanto ao que comer ou beber, nem com seu próprio corpo, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante que a comida, e o corpo mais importante que a roupa? Observem as aves do céu: não semeiam nem colhem nem armazenam em celeiros; contudo, o Pai celestial as alimenta. Não têm vocês muito mais valor do que elas?... O Pai celestial sabe que vocês precisam... Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas (Mateus 6:19-34).

LEIA MAIS

sobre o assunto que estudamos



Administração Eficaz. Ellen G. White, Editora Casa Publicadora Brasileira

Administração Financeira da Família. Antônio O. Tostes, Editora Casa Publicadora Brasileira

O Ouro de Deus em Minha Mão. Denton E. Rebok, Editora Casa Publicadora Brasileira

MOMENTO de REFLETIR

1. O que precisa ser feito para reduzir os gastos excessivos do orçamento familiar? Liste-os e discuta-os em família.

2. Coloque (C) certo ou (E) errado:

- Apenas o marido deve cuidar do orçamento.
- Uma forma de evitar a dívida é comprar somente a dinheiro.
- Deveríamos usar o crédito fácil à vontade.
- Um membro adulto da família, assumindo despesa maior que a renda, deve assumir o pagamento dela com seu dinheiro.



a relação sexual no CASAMENTO

1 Deus criou a sexualidade para...

a) Unir o homem e a mulher num só ser (Gênesis 2:24)

Essa união acontece através do ato sexual. "Este é um mistério profundo" (Efésios 5:22-33). As diferenças são agentes de enriquecimento e complementação do casal, tornando a relação mais completa. São duas personalidades, dois indivíduos com diferenças físicas e psicológicas, mas ao mesmo tempo, um só ser. No plano de Deus, quando as pessoas se casam, passam a compartilhar tudo: seus bens, idéias, aptidões, problemas, alegrias, tristezas, fé e corpos.

b) O prazer

Veja este resumo de uma conversa entre o rei Salomão e a Sulamita:

- Você é toda linda, minha querida. Você faz disparar o meu coração. Quão deliciosas são as suas carícias! Você é um jardim fechado, minha noiva.

- Que o meu amado entre em seu jardim e saboreie os seus deliciosos frutos.

- Entrei em meu jardim, minha noiva. Comi o meu favo e o meu mel (Cantares 4:7-5:1).

Esse é o teor de todo o livro: os prazeres nupciais do líder de Israel. Agora, imagine Adão e Eva no Éden! Perfeitos, recém-saídos das mãos do Criador, com corpos vibrantes, em que cada célula se comunicava em perfeita harmonia; cada músculo belamente trabalhado movia-se em perfeita coordenação; o intelecto era puro, livre de qualquer contaminação social ou cultural. A experiência sexual deles deve ter sido extraordinária (Aquele sexta-feira no Éden, Alberta Maza)

A experimentação do prazer sexual no casal não é uma relação marital mecânica, uma coisa só da carne. Deve haver comunicação, intimidade, ternura antes e depois do ato e confiança intensificada de pertencer ao outro e com ele ser "um". Deve existir respeito, igualdade e muito amor paciente e perdoador. Deus observa e aprova o ato sexual dos casais casados, entregues ao prazer inocente designado por Ele mesmo. Ele se alegra com a alegria que é pura e santa (Hebreus 13:4).

C) Retransmitirmos a vida que recebemos dEle (Gênesis 1:22 e 28)

A narrativa de Gênesis mostra a sexualidade, ordenada por Deus, num tempo em que o pecado não existia. Ter filhos é uma responsabilidade que deve ser intencionalmente desejada, planejada e esperada. O amor de Deus se revela no fruto do amor humano.

2 benefícios que o sexo pode trazer, se praticado nos princípios dados pelo Criador

Biológico: satisfaz uma necessidade física, reduz tensões, traz intenso prazer e gozo.

Psicológico: produz intimidade e comunhão intensas; alivia a sensação de isolamento.

Social: estabelece a unidade, base social elementar.

Ético: ensina o equilíbrio entre dar e receber, entre gozar e assumir a responsabilidade pelo bem do outro.

Espiritual: ajuda a entender a união que a Divindade busca ter entre Si e com o ser humano.

3 como aproveitar bem a lua-de-mel

A lua-de-mel é um costume cultural, extraído da idéia de que o primeiro mês (lua) é o mais doce. É um período mágico, cheio de expectativas. Por isso:

- Procure ser aconselhado, antes de casar;
- Evite que a viagem seja muito longa, pois a sobrecarga das realizações do casamento já é grande;
- Planeje com antecedência: o tempo (pelo menos 5 dias); o local; o transporte; os gastos e os métodos para evitar a gravidez;
- Saiba que o sexo, nas primeiras vezes, pode não ser tão prazeroso. A realização e a satisfação plena no relacionamento sexual leva semanas, meses e, em alguns casos, até anos;

- Tenha a segurança de que, no ato sexual, vocês estarão totalmente sozinhos;
- Dê exclusividade para o seu cônjuge. Não use o tempo para negócios, parentes, amigos ou outros interesses.

4 para ter vida sexual satisfatória, é preciso...

Conhecimento das diferentes respostas sexuais - Homens e mulheres são diferentes na forma como reagem aos estímulos sexuais. Para o homem, o desejo sexual está ligado ao acúmulo de líquido seminal, que traz consigo a necessidade física de eliminação. Por isso, o impulso sexual masculino é forte e constante. O homem, mais que a mulher, é atraído por aquilo que vê.

A mulher, embora dotada de impulsos equivalentes, tem reação mais lenta e não é tão impulsionada pelos estímulos visuais; para ela, são mais significativos os gestos, o romantismo e as palavras.

Quando o homem e a mulher têm consciência das diferentes necessidades um do outro e procuram supri-las, então, o sexo torna-se satisfatório para os dois.

Saber como os órgãos sexuais são e como funcionam - Ele e ela devem conhecer: a) as fases do ato sexual, como excitação, entrega, orgasmo e declinação; b) o que muda em cada fase; e c) como conseguir que, do princípio ao fim, a satisfação seja plena para os dois.

Procure se informar mais através de fontes sadias, conselheiros confiáveis e bons livros, escritos por autores sérios.

5 para manter a chama viva...

Para manter os sentimentos ternos e românticos que embelezam a vida sexual, você pode fazer duas coisas:

Acentuar o aspecto positivo:

- a) Cultivem o amor físico, separando tempo para estar juntos e em privacidade;
- b) Cuidado com a aparência física. Ela demonstra apreço pela opinião do(a) parceiro(a) e respeito por si mesmo(a);
- c) Conversem acerca das necessidades individuais, procurando o bem um do outro;
- d) Manifestem carinho físico não-sexual.

Eliminar o aspecto negativo:

- a) Os sentimentos de hostilidade, a amargura e as expectativas irreais quanto ao seu cônjuge, para não impedir que o relacionamento se desenvolva;
- b) As ações negativas como o excesso de atividades que provocam cansaço (as que podem ser eliminadas) e de tempo na frente da TV (esse hábito tem um efeito anestésico e leva à inércia). Pessoas exaustas, confusas ou apáticas dificilmente gozam um bom relacionamento sexual;
- c) O estímulo de fantasias extraconjugais.

6 sexualidade na terceira idade

Infelizmente, para muitos casais, a terceira idade significa que a atividade sexual está declinando. O ritmo sexual pode diminuir por muitas coisas, por exemplo, as mudanças físicas e as doenças. Mas 75% das mulheres aos setenta anos ainda querem sexo.

Para uma avaliação do sexo na terceira idade, verifique se existem quatro coisas:

- a) carinho mútuo e envolvimento;
- b) comunicação das necessidades, das alegrias e do interesse para com o outro;
- c) tempo suficiente para os momentos de intimidade, não sendo dedicados apenas os últimos minutos de um dia cansativo; e
- d) planejamento para que as relações sexuais não se tornem repetitivas, levando-se em

conta a criatividade na variação do local, do momento, etc.

Na terceira idade, você tem a grande vantagem de poder usar sua maturidade e sabedoria para revitalizar seu relacionamento sexual.

7 a infidelidade

Um fato muito triste é que 68% dos homens e 43% das mulheres já traíram. Geralmente os homens traem por sentir desejo e atração por outra pessoa; as mulheres, por causa dos problemas com os parceiros. Isso justifica? Não! E o interessante é que, raramente, o traidor deseja repetir a experiência.

Embora a traição e a infidelidade sejam aceitas por algumas pessoas, uma coisa é certa: causam muito sofrimento. O pior é que as conseqüências atingem também os filhos, os pais, os parentes e os amigos.

O que fazer quando o relacionamento vai de mal a pior e a procura por outro "alguém" parece ser a melhor atitude?

- a) Gaste sua energia procurando recompor seu casamento e não alimentando fantasias de infidelidade.
- b) Veja se houve em você alguma mudança física ou emocional (problemas com a saúde, com o trabalho, com os filhos) e analise se isso não está prejudicando o seu casamento. O uso de certos medicamentos e certas condições físicas causadas por doenças podem diminuir o desejo sexual.
- c) Conversem, como casal, expressando seus sentimentos de insatisfação, de modo calmo, afável e sem mecanismos de defesa, censura, objeção ou sarcasmo.
- d) Se não conseguirem compreender um ao outro, busquem ajuda profissional.
- e) Sempre peça a ajuda de Deus - Ele está interessado na felicidade plena do casal. Quando tudo o mais parece não ter funcionado, Deus ainda tem muitos recursos para reacender a chama do amor entre os dois cônjuges.
- f) Pense e creia que uma outra pessoa interessante também terá problemas.



e quando se descobre que o cônjuge é infiel?

Algumas sugestões:

- Tente agir com dignidade própria;
- Lembre-se que, apesar do ocorrido, você tem grande valor;
- Estabeleça, claramente, seus limites;
- Busque investir em seu crescimento pessoal;
- Trate o traidor com diplomacia, falando o essencial, não mendigando afeto.

Mas provavelmente, não será bom:

- Armar uma cena dramática, perdendo o controle e fazendo ameaças;
- Insistir para que as coisas se modifiquem "aqui e agora";
- Solicitar o divórcio imediatamente, fazendo exigências financeiras, de abandono de filhos, parentes e amigos ou de colegas de trabalho, como castigo;
- Ficar gritando ou se fazendo de coitado;
- Suplicar outra oportunidade;
- Dizer que nunca vai perdoar ou que nunca mais vai conseguir confiar de novo;
- Agir por impulso.

A melhor coisa é orar e refletir para colocar os pensamentos no lugar. Pense que, dificilmente, a traição é culpa só de um. Como vocês têm sido em relação ao casamento: pessoas abertas, comunicativas e amorosas; ou indiferentes, não comunicativas, passivas e desinteressadas? Vocês têm cuidado da **aparência** pessoal? E o interesse sexual, como vai?

Quando ambos, em um casamento violado, reconhecem onde não desempenharam sua parte para o crescimento da relação e buscam o diálogo, a sós ou com alguém que forneça ajuda conveniente, a solução pode vir bem antes que haja separação. Mas se o cônjuge que traiu continuar na relação extraconjugal, sem abandoná-la e não se mostrar interessado pelo casamento, não lute sozinho – talvez a separação seja necessária.

A Bíblia considera o sexo como um brinde ao amor conjugal, uma magnífica experiência plena de amor em profunda expressão de alegria, deleite e dinamismo.

A sexualidade foi um presente dado por Deus aos seres humanos para a sua felicidade. Dentro do casamento, o sexo é um poderoso fator de união, prazer e intimidade. Os casais felizes devem sempre investir neste aspecto do seu relacionamento.

LEIA MAIS

sobre o assunto que estudamos



O Ato Conjugal. Tim e Beverly Lahaye, Editora Betânia

Sexo. Respostas Honestas a Perguntas Sinceras. Jorge M. Bruno & Maurício Bruno, Editora Casa Publicadora Brasileira

Testemunhos Sobre Conduta Sexual, Adulterio e Divórcio. Ellen G. White, Editora Casa Publicadora Brasileira

MOMENTO de REFLETIR

1. Por que Deus criou o sexo no ser humano?

2. Coloque (C) certo ou (E) errado.

- É indispensável, para um bom entendimento sexual, que os cônjuges conheçam as diferenças emocionais e físicas um do outro.
- Depois de um tempo de casados, não é preciso mais se preocupar em manter a chama do amor acesa.
- Em caso de traição, o melhor é a separação, imediatamente.
- Na terceira idade, a experiência sexual deve entrar em repouso.

3. Você e seu cônjuge conversam sobre suas necessidades sexuais? Se não, procurem saber um do outro sobre isso.

educando FILHOS I

Criar filhos! Essa tarefa está se tornando cada vez mais difícil. E disso ninguém duvida. O materialismo e a competitividade tomam, cada vez mais, o lugar da confiança, do amor e da atenção: fatores indispensáveis para uma boa relação entre pais e filhos. Apesar das inúmeras transformações da sociedade, os elementos dos quais as relações humanas dependem ainda são os mesmos. Eles constituem a base da formação do caráter. Os filhos ainda precisam dos pais; eles ainda precisam de direção, disciplina e de ânimo para crescer, amadurecer e tomarem-se adultos independentes.

Vamos combinar alguns conhecimentos práticos da psicologia com as permanentes verdades bíblicas. Encontraremos uma direção sólida e equilibrada para desempenharmos bem a nossa tarefa de mais longo alcance: educar filhos.

1 ser pai e mãe

A chegada de um filho é uma experiência maravilhosa e única. As responsabilidades que surgem, muitas vezes trazem também um certo sentimento de temor. Não é só uma questão de oferecer instrução, roupa ou alimento. Significa preparar homens e mulheres para ser cidadãos úteis à sociedade e que amem a Deus e ao próximo.

Se existe um dever que exija mais sabedoria e inteligência que qualquer outro, é a tarefa de educar crianças. É um desafio. Mas ser pai ou mãe também é um imenso privilégio, pois é uma grande oportunidade para o amadurecimento pessoal.

Numa conversa entre duas amigas, uma que ainda não era mãe falou para a outra: "Como admiro a sua calma e a sua paciência!" A outra então respondeu: "Ah, amiga! Se você escova o tapete da sala em detalhes, com todo o capricho possível e alguns minutinhos depois a sua filhinha de um ano está pulando de alegria sobre a farinha que ela acabou de espalhar no seu

tapete limpinho, ou você se irrita, ou aprende a ser paciente e dá uma boa risada..."

Tanto o homem quanto a mulher se tornam mais brandos, mais compreensivos e mais tolerantes, quando se entregam, de corpo e alma, à tarefa de educar filhos.

2 a importância do planejamento familiar

O ideal é que a chegada de um filho na família seja planejada. Isso vai ajudar a criança a se desenvolver de forma adequada, física, espiritual, emocional, intelectual e socialmente.

A educação de um filho se inicia na própria formação educativa dos pais. Portanto, planejamento familiar envolve: a) priorizar o crescimento e amadurecimento do casal como indivíduos e como futuros pais; b) dar tempo para que haja uma certa estrutura financeira; e c) preparar o ambiente para a chegada do filho.

3 as necessidades da criança

Todo ser humano tem certas necessidades básicas e satisfazê-las nos primeiros anos é algo vital. É a época de se moldar as atitudes e comportamentos para a vida, pois se tais necessidades não forem satisfeitas bem cedo, mais tarde, o indivíduo poderá tentar suprir tais carências através de outras alternativas, que talvez sejam destrutivas. Pode ser que as pessoas que não tiveram as suas necessidades satisfeitas tomem uma das duas direções:

- a) A reação de fuga, quando a pessoa se retira e se concentra em si mesma;
- b) A reação de conflito, tornando-se agressiva.

algumas dessas necessidades são:

Valorização. Não dá para viver bem consigo mesmo se a pessoa não sente que tem valor. Logo cedo, as crianças aprendem que os outros estão constantemente avaliando seu desempenho. Quando essas avaliações são genuinamente boas, a criança desenvolve uma auto-estima saudável. Mas se forem constantemente negativas, ela cria um senso de autodesvalorização - sentimento básico na depressão em adultos e crianças. O indivíduo que não se sentir valorizado, além de ser infeliz, não se sentirá apto para contribuir com a sociedade.

Segurança. A criança necessita sentir-se segura. Ela pode apegar-se a um brinquedo ou cobertor como um símbolo de segurança. Conflitos entre os pais, mudanças constantes de lugar, falta de disciplina adequada, críticas contínuas, o ato de priorizar coisas e não pessoas e muitos outros elementos podem gerar insegurança em uma criança.

Aceitação. Estabelece uma base sólida para o crescimento e a auto-confiança. Crianças e adolescentes que não se sentem aceitos pelos pais, podem tornar-se vulneráveis às pressões de grupo. A estima que uma pessoa tem de si mesma e dos outros depende muito do tipo de aceitação que recebeu quando era bebê. Para demonstrar aceitação à sua criança, não superproteja-a, não fique comparando-a com outras crianças e nem faça expectativas de que ela realize os sonhos que vocês, pais, não puderam realizar.

Amor. Toda criança necessita de amor para poder se desenvolver plenamente. Quando os pais demonstram, por meio de atitudes verbais e não-verbais que amam os



filhos, estão dando a eles o presente mais valioso. Através do exemplo de pais que se amam, a criança aprende a desenvolver esse sentimento por outras pessoas. O amor é uma atitude aprendida. Envolve confiança, interesse, disposição para ouvir e, acima de tudo, ação.

Elogios. "Posso viver dois meses alimentado por um bom elogio" (Mark Twain). É fácil repreender, condenar e culpar as crianças, focalizando seus defeitos, comportamentos desagradáveis e falhas. Mas pense no comportamento melhorado e na alegria que provavelmente resultariam, se a quantidade de palavras de encorajamento aos nossos filhos fosse igual ou superior às críticas. Se você faz uma declaração negativa sobre uma criança, serão precisas quatro declarações positivas para apagar o efeito. "Poupe a vara e estrague a criança - isso é verdade. Mas além da vara, mantenha uma maçã à mão, e dê a seu filho, quando se comportar bem" (Martinho Lutero).

4 o homem como pai, a mulher como mãe

O papel do pai dá certas contribuições para a formação da criança que nada mais pode substituir. A maior responsabilidade de pai é a de ser um homem bom, direito e presente. Dele, a criança, o adolescente e o jovem aprenderão os traços masculinos que o farão agir como adulto. Se o pai deseja que seu filho tenha atitudes saudáveis em relação ao sexo oposto, deve ser um modelo de respeito.

Através de um relacionamento de respeito e ternura, o pai deve ajudar a filha a desenvolver sua feminilidade. Uma razão pela qual muitas mulheres experimentam dificuldade de comunicação e compreensão em seus relacionamentos com os homens é o fato de não terem desenvolvido essas atitudes nos primeiros anos de vida com o seu pai. O tipo de amizade que a menina tem com seu pai poderá afetar até o seu desempenho sexual mais tarde, quando ela crescer e se casar.

O papel da mãe é também muito importante, afinal, ela é a primeira pessoa com quem a criança estabelece uma relação emocional. Se esse relacionamento for saudável, é provável que a criança desenvolva uma personalidade sadia e um conceito positivo de si mesma. A causa de grande parte das desordens sérias da personalidade é a privação da figura materna na primeira infância.

5 construindo a auto-imagem dos filhos

Durante os primeiros anos de vida, podemos moldar a auto-imagem da criança como desejarmos. E aqui vale ressaltar que a formação educativa não deve ser confundida com manipulação. Se quiséssemos que uma criança ficasse deprimida e se sentisse inútil, poderíamos conseguir isso. Bastaria constantes julgamentos de baixo valor, e ela logo iria acreditar em nossas avaliações e incorporá-las à forma como vê a si mesma. Por outro lado, devemos fazer com que a criança sinta seu imenso valor, mostrando-lhe, através de elogios



frequêntes, que é uma pessoa muito especial.

Há várias maneiras de expressar valor a um filho:

- Manter uma atitude saudável em relação a você mesmo(a);
- Fazer com que seu filho participe das atividades domésticas, bem como da tomada de certas decisões;
- Confiar-lhe responsabilidades, dentro do possível;
- Dar-lhe o privilégio da escolha, respeitando suas opiniões, sempre que possível;
- Ensinar-lhe a valorizar mais as pessoas que as coisas;
- Gastar tempo com ele;
- Ter um bom relacionamento com seu cônjuge;
- Demonstrar amor contínuo e incondicional por seu filho;
- Estabelecer uma rotina regular na família: horário para refeições, tarefas domésticas, dormir, etc.;
- Exercer disciplina adequada: nem relaxada nem rígida demais;
- Tocar seu filho, abraçá-lo, acariciá-lo e dizer-lhe palavras carinhosas;
- Reconhecer cada filho como único, evitando comparações;
- Ajudar seu filho a descobrir satisfação no que ele fizer;
- Aceitar (apesar de também orientar) as amizades do seu filho;
- Ser sincero e honesto com seu filho;
- Reconhecer que você também erra;
- Ouvir o seu filho;
- Tratar seu filho como uma pessoa de valor;
- Estimular seu filho a expressar seus sentimentos de alegria, dor, mágoa e raiva, de forma saudável;
- Elogiar sempre que observar nele algo bom.



6 ensinando os valores espirituais

Qualquer pessoa que viver os princípios que o cristianismo ensina será um cidadão de honra. A criança precisa de modelos a seguir, portanto, dê a oportunidade a seu filho de ter Jesus como seu maior herói.

As atitudes que a criança aprende durante os primeiros anos serão permanentes. A visão que uma criança menor de seis anos tem de Deus é espelhado no conceito que ela tem dos seus pais. Portanto, se você quer ter filhos obedientes, honrados, fiéis, pacientes e que temam a Deus, tais valores devem ser estimulados durante os primeiros anos da infância, neles e em você.

- Comece a transmitir os ensinamentos bem cedo, adaptando-os à idade da criança.
- Dê um bom exemplo - ensine sem dar sermão.
- Vá regularmente às reuniões da sua igreja.

Educar filhos é uma grande tarefa para a qual a maioria dos pais não se encontra preparada. Normalmente, os erros cometidos pelos pais deixam conseqüências nos filhos para o resto da vida.

Embora a educação não seja uma tarefa fácil, podemos ter a certeza de que se tivermos o sério propósito de tornar nossos filhos, homens e mulheres de bem e pedirmos a direção de Deus, Ele nos dará a sabedoria necessária.

“Instrua a criança segundo os objetivos que você tem para ela, e mesmo com o passar dos anos não se desviará deles” (Provérbios 22:6).

Vamos continuar este assunto na próxima lição.

LEIA MAIS

sobre o assunto que estudamos



Filhos - Educando com Sucesso. Nancy Van Pelt, Editora Casa Publicadora Brasileira
Quando o Amor se Transforma em Ira. Kathy C. Miller, Editora Candeia
Orientação da Criança. Ellen G. White, Editora Casa Publicadora Brasileira

MOMENTO de REFLETIR

1. Pense nas necessidades básicas de uma criança, conforme estudamos nesta lição. Será que você tem suprido essas necessidades dos seus filhos? Em que ponto precisa melhorar?

2. Reflita sobre qual conceito que seus filhos estão desenvolvendo sobre Deus a partir daquilo que você é e de como você age. As características de paciência, perdão, aconchego e ternura fazem parte desse conceito ou têm predominado a indiferença e o caráter punitivo?

3. Coloque (C) certo ou (E) errado.

- () A chegada de um filho deve ser planejada.
- () Ser pai ou mãe pode ser uma oportunidade de crescimento para os pais.
- () Devemos esperar que a idade certa para educar os filhos chegue.



educando FILHOS II

O lar é a primeira e a mais importante escola. Ali os filhos recebem lições que os acompanharão pelo resto da vida. O ensino no lar deve começar bem cedo. Através das atitudes corretas que os pais tiverem, as crianças desenvolverão hábitos de obediência, autodomínio, respeito com o que não lhe pertence, obrigação, prestatividade, gratidão, alegria, reverência e pureza. É também no lar que as crianças devem aprender:

- a) Ordem** – Mantendo, no lugar, os brinquedos, livros, roupas, calçados, etc. É preciso que elas tenham um lugar determinado para cada coisa;
- b) Asseio** – Elas devem aprender os hábitos de higiene e de limpeza o mais cedo possível;
- c) Princípios sobre saúde** – Conhecer o corpo e saber como conservá-lo, através de princípios que você irá aprender na lição 8, como uma boa alimentação, uso correto da água, dentre outros;
- d) Habilidades domésticas** - À medida que crescem, tanto os meninos quanto as meninas devem receber noções básicas de culinária, tarefas de rotina da casa, como fazer pequenos reparos;
- e) Uso do dinheiro** – Dê uma mesada semanal para a criança e discuta com ela, com clareza, o que deverá fazer com o dinheiro. Estimule-a a planejar e economizar com inteligência. Isso serve para ajudá-la a aprender a fazer avaliações, aceitar as conseqüências das suas decisões e viver com os problemas que cria para si mesma.

1 educação sexual

Geralmente os pais ficam ansiosos diante desse assunto porque se sentem inseguros quanto ao que devem e como ensinar. Existem muitas informações equivocadas sobre o amor sexual recebidas através da mídia e das tradições.

A maioria dos jovens se informa sobre sexo em conversas com amigos, artigos em revistas, na Internet e pela televisão. Uma porcentagem menor se informa através de irmãos, programas de rádio, escola, livros e conversas na igreja. Mas, na realidade, o jovem gostaria de aprender sobre sexo primeiramente dos pais, depois dos amigos, depois das revistas, dos livros, da web e da TV.

Educação sexual não é um ensino apenas físico, mas também e principalmente, formar conceitos a respeito da sexualidade. À medida que os filhos vão se desenvolvendo, os pais devem dar orientações sexuais de forma natural e positiva de acordo com a idade deles. Elas servem para:

Ensiná-los a dar e receber amor. Pais inteligentes ajudam seus filhos a progredirem, sem dificuldade, em todas as etapas, nesse processo;

Ajudá-los a sentir satisfação com o seu papel sexual. Significa fazer com que os meninos tenham uma identificação saudável com o grupo masculino e as meninas com o grupo feminino. Eles precisam estar seguros

do amor dos pais, do jeito que são;

c) Ensiná-los a respeitar seu próprio corpo. Nenhuma parte do corpo é feia, suja ou sem valor. Cada órgão tem um objetivo especial e não devem ser tocados por qualquer pessoa (deve haver uma sábia alerta contra o abuso sexual);

d) Prepará-los para as mudanças. Com -preender e aceitar as mudanças que ocorrem no seu próprio corpo e no do sexo oposto;

e) Ajudá-los a conhecer e admirar a vida,

como ela se inicia. A curiosidade das crianças é uma oportunidade para ensiná-las a história do nascimento, do jeito que ela realmente é, com dignidade e respeito;

f) Ensiná-los sobre comportamento. Se, desde os primeiros anos de vida, a relação com eles for saudável, eles aprenderão a respeitar e aceitar os ensinamentos dos pais. A obediência aos pais, sem o abuso da autoridade, pode ajudar os filhos a desenvolver e aprender bons comportamentos.

2 como disciplinar os filhos de forma certa?

Disciplina não é castigo. É ensinar o caminho em que a criança deve andar. O objetivo é treiná-la para saber autogovernar-se. A disciplina deve começar quando a criança começa a demonstrar sua vontade própria.

Os sentimentos de cordialidade, afeição e amor devem ser temperados com compreensão e autocontrole por parte dos pais. Se os limites não são impostos à criança, ela não se sente amada, mas sim, insegura. A criança encontra a verdadeira liberdade quando descobre seus limites.

Para disciplina, existem alguns métodos:

a) Comunicação - A criança não estará em condições de fazer ou deixar de fazer nada até que lhe seja comunicado, de forma clara, o que dela se espera;

b) Reforço - Quando desejamos fortalecer o bom comportamento, podemos reforçá-lo através de um beijo, um elogio, pontuação. Isso aumenta a probabilidade do comportamento se repetir. Não confunda isso com barganha;

c) Extinção - O mau comportamento precisa ser extinto. Existem duas coisas, dentre outras, que podem motivá-lo nas crianças: suas necessidades e carências não supridas e a própria reação dos pais ao mau comportamento. Levá-lo à extinção consiste em descobrir as necessidades que a criança está tendo e supri-las; ou descobrir as nossas reações que estão reforçando a indisciplina e cortá-las. Por exemplo, se a criança grita cada

vez que deseja algo e os pais cedem, eles devem passar a deixar de realizar as vontades da criança quando ela gritar;

d) Conseqüências naturais - É um método eficaz para comportamentos que tenham resultados desagradáveis, mas que não causem efeitos severos. Isso é melhor que as brigas constantes, surras e lutas pelo poder;

e) Correção física - "Quem retém a vara a seu filho, na realidade não o ama; mas quem o ama, não hesita em discipliná-lo" (Provérbios 13:24 - RA e NVI). Apesar de, às vezes, ser necessário bater, esse deve ser o último recurso. É importante saber que isso não promove a autodisciplina, mas faz com que a criança dependa de outras pessoas para orientação.

Ao disciplinar os filhos, é preciso:

- Focalizar o comportamento inadequado e não a dignidade pessoal da criança;
- Permitir o debate, mas a decisão final é dos pais;
- Fazer regras cuja observância seja exigida;
- Ser flexível à mudança de regras;
- Evitar ameaças. Fale uma vez; então aja. Discipline sem resmungar;
- Permitir que, dentro do possível, o filho assuma as conseqüências das suas decisões;
- Ter autocontrole e equilíbrio. Não aja com raiva;
- Não permitir que os seus próprios sentimentos reprimidos e raivas sejam descontados na criança, que nada tem a ver com eles.

3 a criança e a televisão

Fique atento! As crianças entre 2 e 5 anos gastam, aproximadamente, 23 horas por semana assistindo à televisão, uma atividade que absorve tanto tempo e exerce uma grande influência na formação do caráter.

O número de programas que promovem a violência é grande. São os filmes e desenhos que mostram o crime como uma aventura honrosa e não como algo reprovável. Primeiro, as crianças sentam e assistem a violência; estão aprendendo. Depois, saem e brincam de simular a violência; estão ensaiando. Mais tarde, quando forem adultos, estarão prontos para praticá-la.

Se você observar a frequência e a duração dos episódios violentos nos desenhos animados (tentativas de causar dor física, sujeitar alguém através da força, incapacitar ou matar, em defesa própria ou intencionalmente), vai descobrir que alguns dos desenhos animados mais populares entre as crianças, como aqueles em que os personagens são bichinhos, têm mais violência que os de aventuras com monstros. Isso faz a criança perder a noção do resultado da violência na vida real, aceitando a agressão como uma solução correta para os conflitos da vida.

A televisão costuma, ainda, defender a desonestidade, o sexo ilícito, o divórcio, delinqüência juvenil e desvios sexuais. A repetição constante dessas impressões pode transformar-se em hábitos que determinem o caráter.

A TV geralmente interrompe a comunicação familiar e gera passividade e insensibilidade para com o sofrimento humano. Isso pode ser bastante prejudicial.

Crianças abaixo de dez anos de idade não deveriam ter mais que meia hora diária de TV. Nessa fase, é melhor para elas, o incentivo de outras brincadeiras variadas, de aprender pintura, desenho, de leitura de livros e revistas, de passeios, convívio com a natureza, etc. Com os filhos maiores, é preciso que os pais dialoguem sobre o conteúdo dos programas e, depois de conclusões sábias, façam os acordos do quanto de programas bons poderão assistir.

4 o divórcio e os filhos

Qualquer tipo de divórcio causará uma dor inevitável nos filhos. Muitas crianças sofrem graves transtornos psicológicos após a separação dos pais. Essas dificuldades podem continuar na vida adulta: angústia intensa, depressão, dificuldades sociais, problemas na obtenção de sucesso e bons relacionamentos, dentre outras.

Filhos de pais divorciados podem ser mais propensos a tirar notas mais baixas na escola, atingir níveis inferiores de educação formal, exibir comportamento de risco mais elevado e de serem mais sensíveis em situações difíceis na vida.

O divórcio é muito prejudicial aos filhos porque: **a)** assinala o colapso da estrutura familiar; **b)** diminui a capacidade de cuidado dos pais; **c)** cria conflitos de lealdade nos filhos; **d)** pode provocar profunda insegurança; **e)** a ira e o ressentimento entre os pais cria medo intenso nas crianças.

Se o divórcio parecer inevitável...

- Procure outra perspectiva em relação ao que está errado no seu casamento;
- Seja sincero e esteja disposto a admitir que suas falhas também contribuíram para que o relacionamento chegasse ao ponto crítico;
- Não pense que o divórcio resolverá os problemas;
- Aceite o fato de que todos os casamentos passam por momentos de crise e têm seus problemas;
- Tenha paciência, firmeza, sabedoria e coragem;
- Tome a iniciativa de procurar uma solução para os seus problemas conjugais;
- Lembre-se: para fazer o casamento funcionar, é necessário COMPROMISSO e DISPOSIÇÃO PARA MUDAR. Os seus filhos vão lhe agradecer.

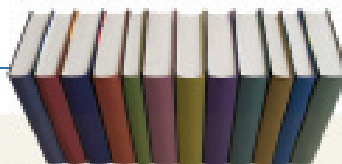
Mas, se o seu caso de divórcio é irreversível, não pense que, por isso, tudo está acabado. Aproxime-se o máximo possível de seus filhos, seja um provedor e um bom exemplo para eles. Gaste bastante tempo com eles. Um casamento talvez acabe, mas os filhos nunca deixarão de ser filhos.

Você percebe que para que a educação dos filhos tenha sucesso, é preciso que a paternidade seja um empreendimento e tanto? O preço é alto e o valor não é monetário. Custa você, seus esforços, sua dedicação e, principalmente, o seu tempo, com qualidade. Mas saiba que não existe "tempo de qualidade" que substitua a grande quantidade de tempo que você precisa investir em favor e na companhia do seu filho.

Deus está disposto a lhe ajudar a ser um exemplo e um incentivo adequado para suas queridas crianças, porque Ele as ama mais que você mesmo.

LEIA MAIS

sobre o assunto que estudamos



Ajudando os Filhos a Sobreviverem ao Divórcio. Archibald D. Hart, Editora Mundo Cristão
Fundamentos Sobre a Educação Cristã. Ellen G. White, Editora Casa Publicadora Brasileira
Ouse Disciplinar. James Dobson, Editora Vida
Ser Mãe, o que é? Ellen G. White, Editora Casa Publicadora Brasileira
Socorro, Temos Filhos! Bruce Narramore, Editora Mundo Cristão

MOMENTO de REFLETIR

1. Reveja os itens estudados sobre os bons costumes que devemos ensinar a nossos filhos logo cedo e avalie se você precisa colocar em prática algum que ainda falta.

2. Relembre sobre como foi a sua educação sexual e avalie seus pontos positivos e negativos. A partir daí, pense em como você pode conversar com seus filhos sobre isso de maneira clara e educativa a fim de que eles sejam instruídos da melhor forma possível. Faça suas considerações abaixo:

3. Como você costuma disciplinar seus filhos? Compare com o que você acabou de aprender e avalie se as suas formas de disciplina devem ser modificadas para um melhor ensino.



saúde na FAMÍLIA

Um programa de TV de grande audiência interrompe sua programação normal para dar uma notícia quente aos telespectadores. Dois grandes atores haviam acabado de entrar em UTIs. Um, inconsciente; o outro, semi-consciente. O primeiro, com câncer na bexiga e problemas cardíacos; o outro, com complicações hepáticas. O apresentador ficou pensativo e concluiu a notícia dizendo: “Ela era fumante e ele, por problemas familiares, bebia.”

O pior é que notícia ruim assim não fica só na TV. Têm muitos pais por aí que estão entrando em desespero porque descobriram que o filho é usuário de drogas; tem muita gente que, de uma hora para outra, vai parar no hospital por causa do estresse; há muitas pessoas tendo que encarar a AIDS ou outras doenças.

Nesta lição, enfocaremos alguns inimigos da nossa saúde familiar: álcool, cigarro, drogas e estresse. Como fazer com que a nossa família seja mais feliz através da boa saúde?

1 o álcool

O álcool é um tipo de droga socialmente aceita. E o pior, amplamente difundida como algo agradável, social e estimulante. No entanto, parece que muitos se esquecem que o álcool também tem sido o grande responsável por muitos crimes, doenças e mortes. Mais da metade das mortes anuais em rodovias é causada por indivíduos alcoolizados.

O alcoolismo pode gerar pequenas lesões cerebrais e problemas psicológicos e psiquiátricos como: dependência química, agressividade, descontrole emocional, alucinações e delírios. O desenvolvimento desses transtornos dependerão, dentre outros fatores, da sensibilidade da pessoa ao álcool. 20% dos alcoólatras acabam sofrendo de paralisia parcial dos músculos, e muitos se queixam de uma dolorosa inflamação dos nervos. No fígado, o álcool causa o endurecimento desse órgão. Quando a mãe bebe durante a gravidez,

retarda o crescimento do filho e pode provocar má-formação em seu cérebro. Além disso, o álcool rouba o dinheiro que as pessoas deveriam gastar em alimento, vestuário e moradia adequada.

“O vinho é zombador e a bebida fermentada provoca brigas; não é sábio deixar-se dominar por eles” (Provérbios 20:1). Tendo em vista as inúmeras conseqüências que o alcoolismo traz consigo, se você tem um caso de alcoolismo em sua família, busque ajuda junto aos AA (Alcoólicos Anônimos), à igreja, a profissionais qualificados e a pessoas de confiança.

2 o fumo

O vício do cigarro é o maior causador de mortes no mundo, muito mais que os acidentes em geral, incêndios, AIDS e outras doenças. Na fumaça do cigarro, há mais de 42 elementos químicos causadores de câncer que, quando inalados pelos pulmões, dissolvem-se no sangue e espalham-se no

organismo, entrando em contato com todos os órgãos.

Mais de 80% dos casos de câncer do pulmão e de enfisema pulmonar são conseqüentes do cigarro. Os fumantes também costumam ter câncer da laringe,

da boca, do esôfago, da bexiga e do pâncreas; doenças cardiovasculares, doenças pulmonares e doenças gastrointestinais. O fumo diminui o desejo sexual e a fertilidade. Os filhos das fumantes podem nascer natimortos prematuros ou com outras complicações de saúde.

Relato de uma mãe:

Um dia desses, desci ao parquinho do condomínio onde moro para as crianças brincarem um pouco. Aproximei-me de uma mãe que segurava um bebê com sete meses de idade, pequeno demais para essa idade!

Então percebi intensa rouquidão e tosse à medida que aquela mãe contava das dificuldades passadas com as duas filhas, que nasceram prematuramente, não tinham saúde e causavam grande desgaste aos pais. "Como elas me deram trabalho!", dizia a mãe. E num ato, o mais natural possível, acendeu um cigarro, soltando venenosas baforadas no rostinho da criança indefesa. Pensei: como pode uma mãe sequer dar-se conta de que fora exatamente seu hábito de fumar, em grande parte, o causador da falta de saúde das filhas!

Se você nunca fumou, tenha o propósito de jamais fazê-lo; e se você fuma, faça planos de abandonar esse vício o quanto antes. Poderá ser algo difícil, mas com uma firme decisão e a ajuda de Deus, você conseguirá! Palestras e cursos sobre como deixar de fumar também poderão lhe ajudar.

3 as drogas

O uso de drogas tem aumentado muito, chegando a todos os tipos de lares, vizinhanças, escolas e negócios. O fato desse pesadelo não ter afetado sua família não significa que jamais afetará.

Um filho que está usando drogas, geralmente, apresenta insônia, diminuição do aproveitamento escolar, inquietação, impaciência, irritabilidade, depressão e, às vezes, violência.

O que pode levar um filho às drogas:

O exemplo dos pais. Um filho que observa os pais tomando comprimidos ao se levantar para ter energia durante o dia ou procurando bebidas alcoólicas ao ter problemas, pode copiar a conduta, mas trocar o ingrediente.

Necessidade de aceitação. Quem apresenta sofrimentos psicológicos, complexos de inferioridade, insegurança ou sentimentos de rejeição, está mais sujeito ao uso de drogas.

Pressão dos colegas. Se os pais se preocupam excessivamente em querer agradar

aos outros, os filhos vão aprender isso. E se o que os outros dizem, pensam ou fazem se tornar a consciência da criança, os amigos vão ditar como ela deverá se comportar.

Separação da família. Muitos jovens usuários de drogas vêm de lares desintegrados.

Músicas. Existem estilos musicais que fazem referências às drogas, sugerindo que os jovens terão acesso a um mundo ideal, pacífico e duradouro através delas.

Tédio. A procura de novas sensações pode levar ao mundo das drogas.

O melhor combate às drogas é quando todo mundo se envolve na prevenção. Nisso, o papel dos pais é ensinar aos filhos a: **a)** sentir segurança; **b)** valorizar os laços familiares do amor; **c)** escolher bons amigos; **d)** estabelecer alvos positivos na vida; **e)** gastar o tempo livre com atividades saudáveis; **f)** ser fiel a Deus.

É de extrema importância que, se o uso de drogas for detectado, se procure ajuda profissional qualificada.



4 o estresse

É um mecanismo usado pelo organismo para defender-se de agressões, internas ou externas. O estresse pode ser positivo quando nos impulsiona a executar tarefas que antes não conseguíamos realizar. Porém, quando o esforço do organismo para se adaptar a novas situações não pode mais ser mantido, então o estresse passa a ser maléfico. Daí, a produtividade no serviço é afetada, há perda de peso e, em casos mais graves, aparecem doenças que podem até levar à morte.

Algumas dicas boas para vencer o estresse são os exercícios físicos regulares, os passatempos agradáveis e as férias. Na rotina, saiba dizer não, organize as atividades do dia e aprenda a lidar com os sentimentos negativos, como raiva, ódio, rancor, culpa e preocupações desnecessárias. Pratique o amor!

5 as regras indispensáveis de saúde

- Uma senhora com 83 anos de idade, logo ao nascer do sol, está correndo pra lá e pra cá, muito atarefada. Após subir as escadas de um edifício, carregando uma mochila com vinte quilos de pedras, ela está se preparando para a sua escalada anual, do monte Whitney, na Califórnia.

- Um cirurgião, com 94 anos, está cumprindo a sua rotina diária de fazer grandes cirurgias. Ele está em um dos vinte hospitais que ele mesmo construiu na Ásia.

Chega! São só dois, mas esses são apenas alguns dos muitos exemplos reais de pessoas que parecem simplesmente ignorar o fato de que o tempo está passando. É que eles buscam, com disposição, a vida natural. Assim é possível desfrutar de uma vida mais feliz, deixando para morrer bem mais tarde.

Esse tipo de saúde vem de um estilo de vida no qual se aprende a gerenciar com sabedoria os seguintes recursos:

Boa alimentação. O corpo sintetiza o alimento que ingerimos e o transforma no combustível para as nossas atividades diárias. Quanto ao alimento, preste atenção na escolha, no preparo e no comer. O cardápio diário deve ser de frutas, verduras, cereais integrais, nozes ou castanhas e legumes. Eles proporcionam força, resistência e vigor intelectual. Aprenda a viver sem os produtos de origem animal.

Ar puro. Quase todas as pessoas respiram de forma errada. Até mesmo a postura do indivíduo afeta o funcionamento dos pulmões. No ar, há substâncias vitais.

Luz solar. O sol é um importante agente na cura de doenças. Além de promover bem-estar, a luz solar fortalece o sistema imunológico e os ossos, estimula o funcionamento das células sanguíneas vermelhas e a produção de vitamina D. Aproveite a luz solar de forma constante e correta.

Água. Todo mundo sabe que dois litros diários de água são indispensáveis à saúde. O problema é que não sabemos usá-la corretamente. O uso da água deve seguir as regras básicas do ciclo hídrico do corpo. Evite tomar líquido durante as refeições, pois ele atrapalha a digestão.

Exercício físico. Tem que ser constante e moderado para fortalecer o sistema imunológico e diminuir o risco de adquirir tumores cancerosos e outras doenças. Também auxilia na diminuição da ansiedade e no tratamento de quadros depressivos, contribuindo para a saúde mental. O exercício físico é indispensável a todos. A falta de movimento pode causar disfunção e doenças graves. Até quem trabalha no "pesado" precisa desse hábito.

Repouso. O normal é que a máquina humana precisa de sete a oito horas diárias de sono no período noturno. Falando-se da variação do relógio biológico de cada indivíduo, pode ser que hajam as exceções. O descanso semanal e as férias fazem parte dessa necessidade humana. Os reflexos



nervosos, a sensibilidade e a capacidade de agir com precisão dependem do respeito que damos a isso. Diminua o seu repouso e estará causando dois danos ao seu corpo: **a)** baixa imediata do sistema de defesa; **b)** diminuição dos anos de vida.

Abstinência de tudo que é prejudicial. Para isso, é indispensável que se conheça tudo o que faz mal e que se pratique o abandono de tais coisas. Por exemplo: a bebida alcoólica, as carnes impróprias, estimulantes como café, chocolate e outras bebidas com cafeína.

Confiança em Deus. Quer você acredite em Deus ou não, você precisa admitir que a esperança e a confiança são elementos indispensáveis à vida humana.

Se praticarmos um estilo de vida saudável, a grande maioria das doenças modernas podem ser evitadas. Porque elas são, justamente, resultantes de hábitos incorretos de saúde. Como este é um assunto complexo demais para ser explicado em uma lição tão curta, recomendamos que você estude mais sobre o assunto. Faça uso da bibliografia sugerida neste estudo.

"Amado, oro para que você tenha boa saúde e tudo lhe corra bem, assim como vai bem a sua alma" (3 João 1:2).

LEIA MAIS

sobre o assunto que estudamos



A Ciência do Bom Viver. Ellen G. White, Editora Casa Publicadora Brasileira
Recursos Para uma Vida Natural. Elisa Biazzi, Editora Casa Publicadora Brasileira
Vida Dinâmica. Hans Diehl, Editora Casa Publicadora Brasileira

MOMENTO de REFLETIR

1. O uso do álcool, fumo e outras doenças está relacionado não somente ao prazer, mas também e, principalmente, a uma dor emocional profunda. Pessoas buscam o prazer como forma de alívio da dor. Se você faz uso de algumas dessas substâncias, reflita em que questões emocionais dolorosas fazem você sofrer a ponto de buscar tal solução. Liste-as, se conseguir e decida buscar soluções saudáveis para elas e a ajuda necessária e adequada.

2. Converse com seus filhos sobre estes assuntos (fumo, álcool, drogas) e dê abertura para que eles tenham a liberdade de pedir ajuda ou tirar alguma dúvida.

3. Faça uma avaliação do seu nível de estresse e liste o que você pode fazer em sua rotina para simplificar a sua vida.

4. Reveja os oito hábitos de um bom estilo de vida que foram listados e avalie que aspectos você precisa mudar ou inserir em sua vida.



a arte do PERDÃO

A mãe do Lucas estava muito preocupada com ele. Eles já haviam ido a vários médicos, mas nada parecia fazer com que a ferida no joelho de Lucas sarasse. Ele havia se esfolado numa queda de bicicleta, meses atrás, mas por mais que tratasse, aquele machucado permanecia aberto.

Porém, um dia, aquela mãe cuidadosa flagrou Lucas. Ele levou um susto! Não tinha mais jeito, agora sua mãe sabia que ele descascava a ferida!

- Por que você está fazendo isso, menino?

Lucas não sabia responder o porquê de estar cometendo um ato do qual se envergonhava muito. O prejudicado era ele.

Muitos de nós, adultos, costumamos fazer, com a nossa saúde emocional, exatamente como o que Lucas fazia com o seu joelho, quando deixamos que a amargura seja alimentada no nosso interior. Primeiro acontece algum atrito no relacionamento. Depois, em vez de resolvermos a questão, deixamos que a mágoa fique nos remoendo.

Quando não perdoamos, o mais prejudicado não é a outra pessoa; o sofrimento é reforçado em nós. Não perdoar faz com que sentimentos como ódio, mágoa e ressentimento perdurem. Isso contribui negativamente para nossa saúde mental, física e espiritual. Elas estão intimamente ligadas.

Muitas vezes, temos dificuldade em dar ou receber perdão. Se você não tem muita facilidade em perdoar, provavelmente terá, também, dificuldade de se aceitar perdoado. Portanto, vamos aprender a arte do perdão.

1 o que é o perdão?

É o remédio para os atritos de relacionamentos entre as pessoas. A arte de saber perdoar e receber o perdão é uma mágica que faz com que os relacionamentos sejam duradouros. Na realidade, o perdão é um processo de cura que promove a saúde em todos os seus aspectos. Através do perdão, você faz as pazes com o passado, dá espaço para que a alegria se instaure no presente e adquire esperança para o futuro.

Essa arte consiste, basicamente, na remoção da culpa. É o abandono do ressentimento, na intenção de mudar a posição de culpado que o ofensor recebe e dar a ele a condição de aceito.

É como cancelar débito, retirar queixas ou curar feridas. Enfim, é a reconciliação entre duas ou mais pessoas, do mais profundo do coração.

2 como ele acontece?

Às vezes, perdoar pode ser simples, mas muitas vezes, pode ser um processo. Para perdoar é preciso decidir. Sim! O perdão não acontece por acaso. Então, é preciso escolher ter o respeito próprio para não mais: a) fazer mal a si mesmo; b) ser pisoteado por outra pessoa e ter respeito pelo outro também, sem prejudicá-lo com suas atitudes ou comportamentos.

quando você ofende

Perdão não envolve somente o ato de perdoar, mas também o de pedir perdão. Ambos são importantes para o nosso desenvolvimento pessoal e espiritual como filhos de Deus. Para pedir perdão, é importante que você:

- 1) Reconheça o seu erro;
- 2) Esteja sinceramente arrependido;
- 3) Peça, em primeiro lugar, perdão a Deus;
- 4) Peça perdão à pessoa que você ofendeu;
- 5) Procure reparar o erro ou os danos causados;
- 6) Esforce-se para não repetir a falta.

Pode ser que, embora você seja cuidadoso em seguir todos os detalhes desse processo, ainda não consiga receber o perdão. Mas não permita que isso lhe deixe abatido:

- Caso o ofendido não lhe perdoe, sinta-se você, perdoado. Se a pessoa vai perdoar ou não, não é responsabilidade sua. Uma vez que você tenha feito sua parte com sinceridade e amor, não deve se sentir culpado pela indisposição do outro em perdoar. Se o reconhecimento do erro, o pedido de perdão e a possível reparação já foram feitos, a resposta agora cabe à outra pessoa.

- Correr atrás do perdão de uma pessoa geralmente não vale a pena, se você já conversou com ela e já pediu perdão. Corremos o risco de ser pisados mais uma vez. O melhor é manter uma postura digna de aceitação da pessoa, mesmo com os traumas que ela possa ter ou demonstrar. Mas não deixe que o seu comportamento seja para ela uma provocação, caso ela não queira perdoar você. Existem pessoas que só se recuperam de uma ofensa com o passar do tempo. Ore por essa pessoa sempre e espere Deus agir ao longo do tempo. Algumas frases que podem ser úteis são as seguintes: "Se precisar de alguma coisa, conte comigo"; "Estou orando por você"; "O que posso fazer para obter a sua amizade?"; "Apesar das minhas falhas pessoais, estou procurando estar no reino eterno de Cristo e desejo que você também esteja lá."

Um outro problema que pode acontecer é não perdoarmos a nós mesmos, ainda que tenhamos recebido o perdão de Deus e da outra pessoa. Mesmo que o seu erro traga conseqüências eternamente dolorosas, você precisa aceitar que foi perdoado. Isso não é entusiasmar-se com a desgraça. É amar a si mesmo, na medida em que Deus deseja. Você pode até sentir tristeza pela existência de algum mal, mas, apesar disso, deve aprender que sempre existe a chance do recomeço. Na arte do perdão, devemos aprender a separar duas coisas: conseqüência e culpa. A conseqüência, não podemos evitar; mas a culpa, não precisamos carregar.

É importante que, após o reconhecimento do erro e de pedirmos o perdão a Deus, também nos perdoemos! Se não nos perdoarmos, ficaremos "remoendo" o erro, por mais que já tivermos recebido o perdão da outra pessoa e de Deus. E isso não é bom!

quando você é o ofendido

Ao contrário do que muitos pensam, o perdão não é uma complacência com o erro. Quando perdoamos ou quando pedimos o perdão, não estamos concordando com o erro (do outro ou nosso), mas aceitando que o fato aconteceu. Aceitamos a falibilidade do ser humano, apesar de não nos acomodarmos com ela.

Quando tratamos as pessoas melhor do que elas merecem, estamos seguindo o exemplo de Jesus. Pesquise sobre todos os relacionamentos que Ele teve e analise como Ele perdoou. Jesus não suprimia da verdade uma palavra que fosse, mas sempre falava com amor. Em Seu convívio com o povo, exercia o maior tato, dispensando-lhes atenta e bondosa consideração. Nunca era rude; jamais pronunciava desnecessariamente uma palavra severa; nunca motivava dores desnecessárias a uma alma sensível. Ele não censurava as fraquezas humanas.

tomando iniciativa

Tem gente que guarda ressentimentos por causa de uma discussão, um mal-entendido ou mesmo por uma necessidade não percebida pelo companheiro. Então, fica esperando que o(a) companheiro(a) toque no assunto, para então, "conceder perdão" ao "ofensor".

Bruna estava bem doente. Ela contou à Gabriele, sua amiga, que não estava falando com o marido há três meses. Eles haviam tido um desentendimento a respeito da compra de um imóvel. E a posição daquela esposa era a de não voltar a conversar com o marido, a menos que fosse procurada primeiramente. "Porque é o Felipe quem me deve desculpas", ela dizia. A resistência em demonstrar amor estava agravando o estado de saúde da Bruna.

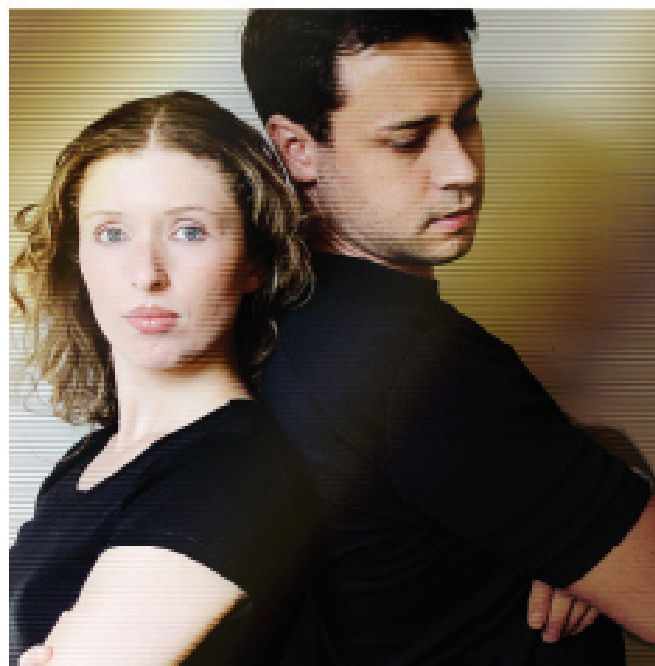
Gabriele insistiu com Bruna que ela deveria procurar o marido para resolver a questão, e ela assim o fez. Veja a surpresa: o marido agradeceu à esposa por procurá-lo e foi o primeiro a pedir perdão. Os dois saíram ganhando. O mal-entendido foi resolvido, e quando Felipe e Bruna recuperaram a felicidade no casamento, a saúde física dela também foi recuperada.

Quando tomamos a iniciativa de conversar sobre os nossos sentimentos feridos, estamos contribuindo para a nossa própria saúde mental e para uma maior harmonia conjugal.

esquecendo?

Perdoar não é esquecer, no sentido de apagar a ofensa da memória. Perdoar é esquecer no sentido de apagar a condenação. Você ainda vai lembrar do que aconteceu, mas não deixe que a recordação continue a lhe machucar. Apesar de ainda ter o registro do caso no cérebro, não deixe que ele prejudique mais o seu relacionamento com o perdoado, pois já houve o perdão. "Sejam amáveis e prontos em perdoar; jamais guardem rancor" (Colossenses 3:13 – BV).

Se você perdoou, sepulte a ofensa e nunca mais use sua língua para reabrir o túmulo. Quando as lembranças vierem e você sentir um ressentimento apontando,



corte o pensamento pela raiz. Decida isso! Não descasque a ferida. Reconstrua o relacionamento.

aceitando quem ofendeu você

Mesmo sabendo que a pessoa tenha agido de forma errada, transmita-lhe amor na medida em que você for conseguindo. Abrace – em todos os sentidos possíveis da palavra – o ofensor, dando-lhe um sorriso que substitua palavras. Continue a admirar e a respeitar essa pessoa que é alvo do seu amor.

cultivando o hábito

Faça da prontidão em perdoar, um estilo de vida. Se você tiver a iniciativa de perdoar como um princípio estabelecido no seu modo de viver e de encarar todos os níveis de relacionamento, no dia em que for magoado profundamente, estará mais forte emocionalmente para sair dessa com menos dificuldade. As pequenas ações de perdão no dia-a-dia e a manutenção contínua da limpeza de coração é que vão lhe ajudar nisso. Portanto, perdoe a todos sempre, até mesmo nas pequenas coisas. Perdoe os seus pais, os seus irmãos, os seus parentes, o cônjuge, os seus vizinhos, amigos, colegas, irmãos de igreja e, até mesmo, os desconhecidos. Você não terá nada a perder. Apenas ganhará habilidade, e talvez até o título, de um grande perdoador. Faça "todo o possível para viver em paz com todos" (Romanos 12:18).

Todos nós temos dificuldade em dar e receber perdão. Mas é importante que você lembre de duas coisas: Deus é Aquele que está disposto a nos dar a cura interior, sempre que vamos a Ele, sinceramente arrependidos: “Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça” (1João 1:9).

Assim como o Senhor nos perdoou, devemos perdoar uns aos outros (Colossenses 3:13). Vamos seguir o exemplo do Mestre? A nossa próxima lição é sobre como ter Jesus em nosso lar. Que Ele abençoe a sua família.

LEIA MAIS

sobre o assunto que estudamos



É Melhor Esquecer. Jaime Kemp, Editora Mundo Cristão
Parábolas de Jesus. cap. "Como é Alcançado o Perdão". Ellen G. White,
Editora Casa Publicadora Brasileira
Perdoar e Esquecer. Lewis B. Smedes, Editora Claridade

MOMENTO de REFLETIR

1. Você tem maior dificuldade em perdoar ou pedir perdão? Reflita em alguma situação que você tenha passado ultimamente na qual tenha sentido essa dificuldade.

2. A seguir, pense no que você poderia fazer na prática para confrontar a sua dificuldade da próxima vez em que estiver face a face com ela.

3. Escreva seus pensamentos para lembrar-se deles depois.



o que realmente IMPORTA

1 nossos valores

pai, quanto custa?

Um dia, Pedro foi se queixar com a mãe:

- Por que meu pai não brinca comigo?
- Seu pai é um homem muito ocupado, o tempo dele é muito precioso - respondeu ela.

A criança foi para o quarto, muito pensativa. Pegou o cofrinho e foi contar quanto havia economizado de sua mesada. Adormeceu, chorando de saudade do pai.

Mais tarde, ele acordou com a chegada do Sr. Rafael e correu para encontrá-lo:

- Papai, é verdade que o seu tempo é muito precioso?
- É verdade - disse, desviando o olhar do filho.

- Quanto custa uma hora do seu tempo? - O Sr. Rafael disse que não sabia. O pequeno Pedro insistiu para obter uma resposta até que o pai perdeu a paciência e brigou com ele. Com medo, voltou para o quarto.

Depois que esfriou a cabeça, o Sr. Rafael refletiu sobre a maneira como havia tratado o pequeno e foi até o quarto do filho. Como viu que o garoto ainda estava acordado, o pai tenta um diálogo:

- Você ainda quer saber quanto eu ganho por hora?

O menino balançou a cabeça afirmando que sim.

O pai estufou o peito e suspirou fundo. Parecia que a atmosfera do quarto trazia-lhe o ar da satisfação, de enfim dizer ao seu filho o valor do pai que ele tinha.

- Eu ganho R\$ 300,00 por hora.

O menino levou um susto, mas animou-se o suficiente para pedir:

- O senhor pode me emprestar R\$ 100,00?

Para continuar impressionando o filho, o pai entregou-lhe o dinheiro. Curioso, perguntou:

- Posso saber pra quê?

O garoto puxou um bolo de notinhas enroladas de debaixo do travesseiro.

- Eu já consegui juntar R\$ 200,00, mais estes R\$ 100,00 que o senhor me emprestou, dá R\$ 300,00.

Agora o senhor pode me vender uma hora do seu tempo para brincar comigo?

Vigas e colunas sem base

Ao longo deste curso, descobrimos coisas indispensáveis para que a estrutura de um lar feliz seja formada. Mas o que seria de uma casa com todas as suas colunas e vigas fortemente amarradas, sem um alicerce que as apoiasse? Seria o mesmo que construir sobre a areia movediça. Cristo falou de "um homem sem juízo que construiu a sua casa na areia. Caiu a chuva, vieram as enchentes, e o vento soprou com força contra aquela casa. Ela caiu e ficou totalmente destruída" (Mateus 7:26-27 - NTLH). Será que muitos lares hoje também não estão fora dos princípios básicos da engenharia familiar?

O seu lar não pode se transformar em ruínas. Mas "se o SENHOR não edificar a casa, em vão trabalham os que a edificam" (Salmo 127:1 - RA). Deus deve ser a base do lar porque Ele é o Criador da família (Gênesis 2:18-24). Ele sabe o que você e os seus queridos precisam fazer para que o lar sobreviva num mundo de desgraças.

Jesus quer ser o fundamento da vida familiar (1Coríntios 10:4; Atos 4:11).

Você acha que um lar feliz é uma utopia? Então pense: O que é mais importante para você? Gastar mais tempo preocupado em adquirir coisas ou em preservar o relacionamento com as pessoas? Numa sociedade capitalista, somos pré-dispostos a inverter a nossa própria escala de valores. Isso acontece a tal ponto que a realidade mostrada a seguir se justifica justamente no fato de que somos tentados a negá-lo:

O que consideramos mais importante

1º: Bens materiais

2º: Pessoas – relacionamentos

3º: Deus

O que deveria ser mais importante

1º: Deus

2º: Pessoas – relacionamentos

3º: Bens materiais

2

mais um integrante na família

Ao nos referirmos a "Jesus", "Senhor", "Pai do Céu", usamos nomes próprios e pronomes pessoais. É lógico: Deus é um ser pessoal. Os extremos das civilizações costumam querer transformar Deus em uma ideologia ou uma coisa. Mas não é nada disso! Nem filosofia nem idolatria, mas relacionamento. E com um ser, se relaciona.

Agora, como nos relacionamos com um ser? Como acontece um bom relacionamento entre namorados? Você fala, se dá a conhecer, se expressa, ouve, conhece a outra pessoa, enfim, vocês gastam um bom tempo juntos, enfocados na pessoa e nos seus valores. É assim que Jesus quer estar no lar: como um dos integrantes da família.

Apesar de ser invisível, para que este personagem realmente conviva com os membros da família, existem algumas formas de nos relacionarmos com Ele.

leitura da Bíblia

A fonte de informações seguras sobre a pessoa de Deus é a Bíblia. Ela é a carta de Deus aos homens e, no momento em que a estudamos, Ele está falando ao nosso coração. O estudo da Bíblia precisa ocorrer de duas formas:

Individual - A Bíblia é o único livro do mundo que transforma o caráter do ser humano, a partir de sua leitura (2Timóteo 3:14-17). Quanto mais íntimo você fica de Deus, mais você tem condições de ser um bom cônjuge, pai, mãe, filho, filha ou irmão.

Não existe bom relacionamento sem convivência. Portanto, o hábito de leitura da Bíblia precisa fazer parte da sua rotina com Deus. Separe um lugar especial para falar com Deus todas as manhãs: "De manhã ouves, SENHOR, o meu clamor; de manhã te apresento a minha oração e aguardo com esperança" (Salmo 5:3).

Em família - Numa família onde todos têm o hábito de ler a Bíblia, não há nada mais enriquecedor e contagiante do que se reunir para "colocar o papo em dia". Se você reunir a sua família, como um pequeno grupo para, juntos, estudarem a Bíblia, na realidade, vocês estarão se reunindo ao redor do grande Mestre (Mateus 18:20). Como Ele é o elo que une os relacionamentos, vocês estarão ligando-se um ao coração do outro.

oração

Esta é a vez de nós falarmos e Deus ouvir. Orar é abrir o coração a Deus como a um amigo. Por que deveriam os filhos e filhas de Deus ser tão relutantes em orar, quando a oração é a chave nas mãos da fé para abrir os depósitos do Céu, onde estão armazenados os ilimitados recursos da Onipotência?

Da mesma forma que o estudo da Bíblia, a oração no lar deve acontecer em dois estágios diferentes: individual e coletivamente. Orem juntos antes de saírem de casa ou de fazerem uma viagem, ao chegarem num destino, quando tiverem que tomar decisões, antes de uma atividade importante, etc. Mas sempre tenha o seu ponto de encontro especial com Deus para a oração particular.

3 coerência na vida prática

Não se deve ter dois jeitos de ser: um dentro e outro fora do lar. Tem gente que, quando está fora de casa, quer demonstrar que tem virtude e classe, mas, é claro, em casa, não consegue ficar com a máscara. Não adianta se preocupar somente com os bons modos sociais. É dentro do lar que os filhos observam os pais. São modelos que serão seguidos, quer sejam bons ou maus.

O perfil de cristianismo dos filhos é moldado pelas influências do lar. Eles precisam ver coerência entre o que os pais pregam e vivem, se não, serão cristãos só de fachada. É na maneira de tratar o cônjuge, de disciplinar os filhos e de se relacionar com os vizinhos e com Deus que os pais dão aos filhos um modelo a ser seguido.

Um conselho divino é :

Ame o SENHOR, o seu Deus, de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todas as suas forças. Que todas estas palavras que hoje lhe ordeno estejam em seu coração. Ensine-as com persistência a seus filhos. Converse sobre elas quando estiver sentado em casa, quando estiver andando pelo caminho, quando se deitar e quando se levantar. (Deuteronômio 6:8-9).

Esse texto diz que Deus deve fazer parte de todos os interesses da família:

Nas refeições – Se possível, reúna a família para dar início à refeição, por mais simples que ela seja. Agradeçam a Deus pelo "pão nosso de cada dia" e peçam-Lhe que abençoe o alimento. Ensine as crianças a ter esse costume sempre.

Antes de dormir – Nunca deixe que seu filho vá para a cama sem falar com Deus. Tenha o hábito de contar uma história bíblica para ele. Ore você também antes de dormir.

No entretenimento – Ensine ao seu filho o hábito de ter o contato com materiais cristãos: livros, CDs, filmes, desenhos, brinquedos temáticos... Tudo isso contribui para um crescimento espiritual saudável. Assim, os heróis do mundo de fantasias do seu filho serão os personagens bíblicos. Isso terá uma influência direta em sua vida adulta (Provérbios 22:6).

Diariamente – Façam o culto familiar. Não deve ser longo. Cantem uma pequena canção que fale de Deus, leiam um pequeno texto da Bíblia e façam uma oração juntos.

Semanalmente – Tenham o hábito de sair juntos para adorar o Criador e aprender sobre Ele. Se você tiver cultivado todos os hábitos anteriores, esse passeio será o máximo para os seus filhos. Jesus tinha esse costume (Lucas 4:16; Atos 17:2).

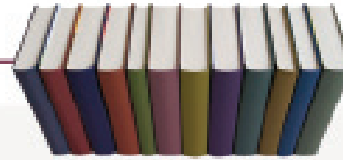
Refleta: Quando o Senhor deu o sábado como um dia santo para a humanidade, ainda não havia pecado, isto é, não havia cansaço (Gênesis 2:1-3). Portanto, muito mais do que para descansar, o sábado é um dia para a família fortalecer seus laços de relacionamento entre as pessoas e o Criador (Êxodo 20:8-11; Hebreus 4; Isaías 66:22-23).

Peça sabedoria a Deus para que seus queridos sintam a presença de Jesus constantemente ao seu lado.

O resultado de um lar em que Deus ocupa o primeiro lugar é uma convivência familiar harmônica. Quando os pais, amigavelmente, dão lições práticas e prazerosas aos filhos, de como seguir a Jesus, reina um clima de amor e compreensão e os filhos se tornam pessoas honradas e cumpridoras dos deveres. Esta é a base para uma sociedade estável.

LEIA MAIS

sobre o assunto que estudamos



Conselhos aos Pais, Professores e Estudantes. Ellen G. White, Editora CPB
Palavras do Coração. Deise Reis, Editora Sobretudo
Poder do Amor. Deise Reis, Editora Sobretudo

MOMENTO de REFLETIR

1. Que mudanças aconteceram no seu lar, como consequência de ter conhecido os valores apresentados neste curso?

2. Diante do que você aprendeu, o que você pretende fazer, como mudança, para continuar melhorando a qualidade do seu lar?

PARABÉNS!

Você concluiu o curso Família Feliz.

Para conhecer mais a respeito de outros assuntos importantes, solicite o seu próximo curso, preenchendo o formulário anexo à revista.

Que Deus abençoe você e sua família!

Caixa postal 7 – Jacarel / SP – CEP: 12300-970
escolabiblica@novotempo.org.br
(12) 2127-3121



| REDE NOVO TEMPO | | É O CANAL DA ESPERANÇA | | NO BRASIL E NO MUNDO! |

A TV Novo Tempo, em português e espanhol, através das TVs por assinatura e TVs abertas, está presente em mais de 130 cidades brasileiras. Ela pode ser assistida na América do Norte, Central, América do Sul, Europa e parte da África.

Durante muito tempo, a marca que simboliza a chama do evangelho junto a uma parabólica de TV fez parte da identidade visual da empresa. Em setembro de 2008, a TV Novo Tempo passará por uma grande transformação da identidade corporativa ao assumir, oficialmente, a marca mundial da TV adventista, o canal Hope Channel, representada por uma imagem que transmite esperança. Essa mudança irá fortalecer o conceito de uma televisão mundial em que os próprios funcionários, fornecedores e telespectadores, onde a TV está inserida, serão embaixadores da marca.

A nova identidade visual representa uma etapa importante no crescimento da TV Novo Tempo. O alinhamento da marca com o Hope Channel tornará a TV adventista um ponto de referência em programação para a família, que leva informação, entretenimento, música, educação, encorajamento e esperança. No mundo inteiro, onde chegar a mensagem da TV Novo Tempo, a marca fortalecerá sua promessa que é falar da esperança de um mundo melhor e da volta de Jesus.

VEJA ONDE ASSISTIR EM TVS POR ASSINATURA E ABERTA:
www.novotempo.org.br/TV | www.nuevotiempo.org/TV

LIGUE 4004 28 52
| CANAL 141 - SKY |

SKY
TV É ISSO

www.esperanca.com.br



NOVO TEMPO
CANAL DA ESPERANÇA

(12) 2127-3000

REDE NOVO TEMPO DE COMUNICAÇÃO
ROD. SP 66, KM 86
CEP 12340-010 - JACAREÍ/SP