CPAD

Uma Dieta Incomparável para Renovar a Mente

RePense a Vida

STAN TOLER

CPAD

Uma Dieta Incomparável para Renovar a Mente

RePense a Vida

STAN TOLER


RePense
sua Vida



RePense sua Vida

STAN TOLER

Traduzido por Luís Aron de Macedo

1ª Edição

CPAD

Rio de Janeiro

2012

Todos os direitos reservados. Copyright © 2012 para a língua portuguesa da Casa Publicadora das Assembleias de Deus. Aprovado pelo Conselho de Doutrina.

Título do original em inglês: Rethink your Life

Wesleyan Publishing House, Indianápolis, EUA

Primeira edição em inglês: 2008

Tradução: Luís Aron de Macedo

Preparação dos originais: Elaine Arsenio

Adaptação de Capa: Alexander Diniz

Editoração: Wagner Leonardo Francia

CDD: 248 - Vida Cristã

ISBN: 978-85-263-1119-0

eISBN: 978-85-263-1180-0

As citações bíblicas foram extraídas da versão Almeida Revista e Corrigida, edição de 1995, da Sociedade Bíblica do Brasil, salvo indicação em contrário.

Para maiores informações sobre livros, revistas, periódicos e os últimos

lançamentos da CPAD, visite nosso site: http://www.cpad.com.br.

SAC — Serviço de Atendimento ao Cliente: 0800-021-7373

Casa Publicadora das Assembleias de Deus

Av. Brasil, 34.401, Bangu, Rio de Janeiro - RJ

CEP 21.852-002

1ª edição: 2012

Tiragem 3000

DEDICATÓRIA

Ao presidente da Mid-America Christian University, John Fozard.

Sua liderança e paixão para educar e expandir a mente de jovens líderes são uma inspiração para mim.

AGRADECIMENTOS

Sou muitíssimo grato a Donald D. Cady, Lawrence W. Wilson, Joe Jackson, Lyn Rayn e à equipe da Wesleyan Publishing House pela fé neste projeto.

Agradeço também a Jerry Brecheisen, Delores Leonard, Adam Palmer, Jeff Dunn, Tom Winters, Mary McNeil e Pat Diamond pela ajuda inestimável.

Sumário

Agradecimentos

Introdução

FASE 1: DESINTOXICAÇÃO

Prática 1: Entregue o Controle

Prática 2: Desintoxique a Mente

FAZE 2: REALINHAMENTO

Prática 3: Tenha uma Nova Opinião sobre Você

Prática 4: Faça dos Meios de Comunicação de Massa um Aliado

Prática 5: Cerque-se de Pessoas Positivas

FASE 3: REFORÇO

Prática 6: Crie um Círculo de Prestação de Contas

Prática 7: Cultive uma Atitude de Oração

Prática 8: Expanda o Pensamento

FASE 4: PERSEVERANÇA

Prática 9: Desafie a Mente

Apêndice A: O que Deus Pensa sobre Você

Apêndice B: Planilha de Inventário de Mídia

Apêndice C: Planilha de Plano de Consumo de Mídia

Apêndice D: Exemplo de Contrato de Prestação de Contas

Apêndice E: Perguntas de Prestação de Contas

Apêndice F: A Taxonomia de Bloom

Notas



Introdução

Cogito ergo sum.

É latim. Não se preocupe. Essa é a única frase em latim neste livro, e agora já passou.

O que significa? É a tradução da famosa citação francesa: Je pense, donc je suis.

É mais bem conhecida nas palavras: “Penso, logo existo”.

Talvez a sua reação inicial à frase seja algo assim: “Dã! É claro”. Mas quando René Descartes publicou o pensamento em 1637, foi revolucionário. As pessoas usavam a mente (mais ou menos) desde que Deus soprara o fôlego de vida em Adão, mas raramente tinham pensado na mente em si ou em como ela funciona. A declaração de Descartes foi um divisor de águas para a consciência das pessoas acerca dos processos do pensamento, e tornou-se um ponto crítico da filosofia moderna.

Infelizmente, pouquíssimas pessoas hoje pensam nos processos do pensamento muito menos em tomar medidas para melhorá-los. Contudo, se a mente não for cuidada torna-se solo fértil para a procriação de todos os tipos de pensamento destrutivo ou improdutivo, que quase sempre resulta em comportamento destrutivo ou improdutivo.

Como eu disse no livro Total Quality Life (Qualidade Total de Vida): “Pensamentos tornam-se atitudes. Atitudes tornamse ações. Ações tornam-se hábitos. Portanto, a chave para controlar a vida é controlar a mente”.[1] Para terem uma vida feliz, saudável e produtiva, ou seja, uma vida de qualidade total, as pessoas têm de cuidar da mente. A boa notícia é que, apesar do que você possa estar pensando neste momento, você pode! É sobre o que trataremos em Repense sua Vida. Falaremos sobre cuidar da mente, de forma que sejamos capacitados a ter uma vida de qualidade total.

A MINHA VIAGEM PESSOAL

A minha viagem com esta dieta de renovação da mente começou com a inspiração de Melvin Maxwell, o reitor da minha faculdade, que levou o seu hoje famoso filho, John C. Maxwell, e eu para as reuniões de Atitude Mental Positiva em Dayton, Ohio. As mensagens inspiradoras dos palestrantes ainda ressoam diariamente em minha mente. Ainda posso ouvir W. Clements Stone falar: “O que a mente pode conceber, você pode fazer”. Precisei de toda a ajuda que consegui tirar de Atitude Mental Positiva, visto que passei os meus primeiros anos de infância em uma comunidade mineradora de carvão chamada Baileysville, situada nas majestosas montanhas da Virgínia do Oeste. Era uma cidadezinha com uma população de menos de cem pessoas e uma rua central que menos parecia uma rua e mais um beco sem saída. Tinha uma vista maravilhosa das montanhas, como também uma antiquada ponte giratória pela qual atravessávamos o rio. Era a própria definição de zona rural e, por causa disso, era um lugar bem suprido de amor familial, embora bastante deficiente em amenidades luxuosas.

Morei em uma casa pequena, de três compartimentos, na encosta da montanha Baileysville com minha mãe, meu pai e meus dois irmãos, Mark e Terry. Tirávamos água à vontade de um poço perto, e no inverno nos mantínhamos aquecidos com a ajuda de um pequeno e diligente fogão a lenha bojudo, que era alimentado pelo mesmo carvão que meu pai tirava da mina. Não havia banheiro. Tínhamos um caminho gasto pelo uso até a casinha. Não era muito. Mas era um lar e nós gostávamos.

Nas manhãs de sábado, a família ia à loja operada pela empresa para comprar mantimento para a semana. Enquanto os meus pais esticavam o dinheiro até onde dava, os meus irmãos e eu tínhamos a nossa cota semanal de televisão assistindo-a em aparelhos preto e branco na seção de móveis da loja. Não tínhamos televisão em casa. Esta era a única maneira de acompanhar as aventuras do seriado Sky King. Como pode imaginar, sempre tirávamos o máximo proveito dessa oportunidade crucial.

A excursão nas manhãs de sábado sempre era o destaque da minha semana. Tudo se tornou mais trágico no dia em que voltamos para casa e encontramos a pequenina casa de três compartimentos completamente engolfada pelas chamas. Claro que poderíamos ter corrido até ao poço e tirado água para combater o

fogo, mas teria sido só um esforço simbólico. A casa estava quase destruída, e logo virou uma pilha de cinzas fumegantes.

Nunca esquecerei quando o meu pai abraçou o pastor Grindstaff naquele dia e citou uma paráfrase de Jó 1.21: “O Senhor a deu e o Senhor a tomou; bendito seja o nome do Senhor”. A fé do meu pai em face de tais sofrimentos ajudou a solidificar uma fundação firme para o trabalho da minha vida hoje. A sua atitude extremamente positiva, mantendo uma perspectiva fiel até mesmo no meio da tragédia, era prova clara do seu foco singular em Deus. Chorei durante dias, mas o meu pai nunca vacilou na confiança de que Deus tomaria conta de nós. Olhando para trás, está claro que ele tinha uma mente saudável.

Não tinha, contudo, um corpo saudável. O trabalho diário nas minas de carvão abalou-lhe a saúde. Aos trinta e um anos de idade, ele já ferira as costas três vezes nos túneis das minas e começara a mostrar sintomas de pulmão negro, a terrível doença que os mineiros de carvão geralmente contraem.

Fizemos as malas e nos mudamos para Columbus, Ohio, na esperança de deixar para trás a ingrata vida de minerar carvão. Papai passou a trabalhar em construção, e embora o pagamento não fosse muita coisa, sustentou-nos com feijão rajado, farinha de milho e mortadela frita, que era o cardápio do jantar de quase todas as noites.

Então papai foi demitido no inverno de 1961. Foi um inverno rigoroso aquele ano, um inverno cheio de neve e de temperaturas glaciais, mas o clima severo estava longe de ser a pior das nossas preocupações. Com pouco dinheiro, os meus pais fecharam e isolaram a maioria dos compartimentos da casa na tentativa de diminuir as contas de consumo.

A comida também começou a ficar escassa. Na véspera de Natal, mamãe olhou nos armários e não achou comida para o dia de Natal — nem mesmo os habituais feijão, farinha de milho e mortadela. Não tinah comida em casa e, com papai desempregado, não havia modo concebível de comprar.

Relutantemente, a família dirigiu-se ao centro da cidade para requerer a ajuda do governo. Estacionamos o nosso velho Plymouth e entramos na fila com centenas de pessoas esperando que a cidade de Columbus pudesse fornecer queijo, farinha, leite em pó e ovos em pó. Mas nem sequer a perspectiva de receber a tão necessária comida pôde aquecer os nossos corações para afastar o frio cortante

junto com o vento fustigante e a neve esvoaçante.

Por fim, o meu pai decidiu que já havíamos esperado o bastante. “Vamos para casa”, anunciou ele. “Deus proverá!” Não entendi de onde lhe vinha a fé ou por que Deus não poderia nos prover a subsistência através do programa assistencial do governo, mas confiei na sua fé, e o mesmo fizeram os meus irmãos e mamãe.

Assim que chegamos em casa, achamos pipoca no armário, de forma que isso se tornou o nosso jantar. Nós meninos passamos o restante da noite abrindo os presentes de Natal, um para cada um de nós, comprados com troca de selos da loja de catálogos do bairro. Depois de abrir os presentes, recolhemo-nos ao quarto dos nossos pais para passar a noite, com o estômago cheio de pipoca, o coração cheio de amor familial e a mente cheia de ansiedade quanto ao inexistente cardápio do café da manhã do dia seguinte.

Na manhã seguinte, a minha família intimamente integrada e presa pelo vínculo do amor foi despertada por sonoras batidas à porta de casa e a saudação abafada de “Feliz Natal!” Corremos para a porta, abrimos e vimos uma multidão de pessoas da nossa igreja, a Igreja da Quinta Avenida, com presentes de Natal, roupas e, o mais importante, comida para um mês — inclusive os nossos estimados feijão, farinha de milho e mortadela. Foi um Feliz Natal de fato!

DEUS AINDA ESTÁ NOS CÉUS

De certo modo, a expressão de fé do meu papai em circunstâncias desesperadoras foi igual a do rei Josafá. Enfrentando uma ascendente ameaça militar de três nações — Moabe, Amom e das montanhas de Seir —, Josafá sabia que o minúsculo reino de Judá não podia derrotar estes inimigos. Pelo menos, não sozinho.

Ele se voltou a Deus, buscando a ajuda do Senhor na frente da multidão que viera de todas as partes da nação:

Ah! Senhor, Deus de nossos pais, porventura, não és tu Deus nos céus? Pois tu és dominador sobre todos os reinos das gentes, e na tua mão há força e poder, e não há quem te possa resistir. Porventura, ó Deus nosso, não lançaste tu fora os moradores desta terra, de diante do teu povo de Israel, e não a deste à semente de Abraão, teu amigo, para sempre? E habitaram nela e edificaram nela um santuário ao teu nome, dizendo: Se algum mal nos sobrevier, espada, juízo, peste ou fome, nós nos apresentaremos diante desta casa e diante de ti; pois teu nome está nesta casa; e clamaremos a ti na nossa angústia, e tu nos ouvirás e livrarás. (2 Cr 20.6-9)

Note como Josafá começa a oração com a pergunta retórica: “Porventura, não és tu Deus nos céus?” Josafá está se lembrando, e o povo de Judá reunido também, que é claro que Deus pode fazer qualquer coisa. Ele é o “Deus nos céus” para ser clamado bem alto! Estes inimigos aparentemente invencíveis de Amom, Moabe e das montanhas de Seir não são de nenhuma consequência em comparação a Deus. Com a pergunta, Josafá está fazendo com que a mente e o coração das pessoas volte a concentrar-se no que realmente importa: a soberania e o poder de Deus.

No versículo seguinte, Josafá prossegue com mais perguntas retóricas: “Porventura, ó Deus nosso, não lançaste tu fora os moradores desta terra, de diante do teu povo de Israel, e não a deste à semente de Abraão, teu amigo, para sempre?” Enquanto a primeira pergunta lembrou ao povo de Deus o poder de

Deus, a segunda reanimou o coração e a mente do povo, inclusive os do próprio Josafá, a concentrar-se na fidelidade de Deus. Deus não só possui o poder para agir, mas tem um histórico de uso desse poder em favor do povo. Que modo saudável de pensar no meio da adversidade!

Agora vejo que o meu pai pensava em Deus do mesmo modo que Josafá. Ao ficar na fila na véspera de Natal, o meu pai tanto quanto ergueu os olhos e clamou: “Porventura, não és tu Deus nos céus? Não proveste tu para nós no passado?” O meu pai tinha fé tão forte na provisão de Deus que sabia que podia confiar no Senhor para cuidar de nós plenamente.

Embora meu pai falecesse menos de um ano depois em um acidente, a sua fé permanece comigo até hoje, como exemplo e inspiração. Embora eu admita que tenha desfrutado algumas vantagens que muitas pessoas não têm, como ser criado em uma família crente, os meus sofrimentos, inclusive a perda do meu pai, também foram muito reais. Os aspectos amargos da minha experiência poderiam ter me compelido facilmente para uma vida de autopiedade e ausência de propósito. Em vez disso, pela graça de Deus e por causa do exemplo do meu pai, a minha infância instilou em mim o desejo de ajudar as pessoas a ter uma vida de qualidade total.

A RAZÃO DESTE LIVRO

Você também pode ter fé como o meu pai e o rei Josafá. Fé que o sustentará em qualquer circunstância que você esteja ou venha a estar. Você pode aprender a trabalhar bem em todas as facetas da vida e desfrutar uma vida espiritual saudável, uma vida emocional saudável, uma vida financeira saudável, uma vida relacional saudável e a lista não para. Mas um pré-requisito fundamental para todos estes tipos diferentes de saúde é ter uma mente saudável. Se você está com dificuldades em determinada área da vida, é bastante provável que o pensamento que você tem sobre essa área não é tão saudável quanto poderia ser. Você precisa ser transformado pela renovação da mente (Rm 12.2, ARA). Já é hora de você fazer uma dieta de renovação da mente.

Esta é a minha motivação para escrever este livro. A paixão do meu coração é ajudar você a viver uma vida de qualidade total, ajudá-lo a tirar o máximo do tempo extremamente curto que passamos nesta terra. E se você não está funcionando bem, se não está tirando o máximo da vida, proponho que se concentre em desenvolver uma mente mais saudável. Sei que há ocasiões em que a minha mente não é tão saudável quanto deveria. Mesmo hoje, às vezes permito que ideias negativas e destrutivas insinuem-se ao meu pensamento. É preciso consciência, disciplina e o poder do Espírito Santo para restabelecer a minha mente de volta à saúde. É este ponto que torna esta excepcional dieta de grande ajuda para você.

COMO USAR ESTE LIVRO

Este livro ensina um processo de quatro fases para restabelecer a ordem e a limpeza aos seus pensamentos. As quatro fases são:

Desintoxicação

Realinhamento

Reforço

Perseverança

Cada uma das primeiras três fases é feita em uma semana, de forma que você pode pôr em execução a maior parte da dieta de renovação da mente em aproximadamente três semanas. Mas os resultados que você obterá duram para sempre!

A quarta fase, Perseverança, concentra-se na transição da dieta para o estilo de vida. Nesta, você aprenderá a desafiar a mente de forma a experimentar todos os benefícios de ser um estudante vitalício. De certo modo, esta quarta semana estende-se por toda a vida, à medida que você torna o pensamento saudável em um modo de vida.

A cada semana da dieta de renovação da mente, você aprenderá novos comportamentos para incorporar na sua vida com vistas a promover o pensamento saudável. Não são etapas do pensamento saudável, como se você deixasse uma para trás e avançasse para a seguinte. São práticas de vida saudável que você gradualmente põe uma em cima da outra. Aprendê-las uma de cada vez durante um prazo de três semanas é muito mais simples e mais fácil do que as incorporar todas em um único dia.

Ao término de cada capítulo há uma seção intitulada Fixação, que oferece cinco ações práticas para você aplicar na vida o novo comportamento aprendido no capítulo. Entenda que você não precisa fazer todas as ações propostas na seção

Fixação relacionadas à determinada prática antes de passar para a próxima. É certo pular algumas ações e depois voltar para elas. Mas escolha pelo menos uma ou duas ações para trabalhar imediatamente antes de ir em frente. É o único jeito de você avançar da leitura da mudança para a ação da mudança. Resista à tentação de sempre ler todas as ações práticas para identificar as que lhe pareçam mais fáceis. É certo agir assim de vez em quando, mas na maioria das vezes desafie-se a fazer uma das ações que exige mais esforço. Desta forma, você obterá muito mais benefício com o processo de renovação da mente. Quando tentar várias ações e decidir quais funcionam melhor para você, estará formando um sistema para renovar a mente que Deus pode usar para fazer diferença incrível no modo em que você pensa, sente e age.

Não vou lhe dizer que é fácil ocasionar mudança no modo de pensar, mas é exequível! E é essencial para todo aquele que quer viver uma vida bem ordenada e produtiva. Com esta dieta de renovação da mente como guia e com o Espírito Santo como habilitador da transformação, você ficará admirado ao ver em tão pouco tempo uma grande diferença no modo de você pensar, agir e viver.

Quando terminar a leitura de Repense sua Vida, consulte-o muitas vezes. A minha esperança é de que este não seja um livro que você lê uma vez e depois o coloca na estante. Mantenha o livro à mão e use-o! Leia-o aleatoriamente, de forma que o processo de renovação da mente intensifique-se mais e torne-se um modo de vida para você. Revise os princípios mais vezes. Faça os exercícios que você pulou na primeira vez. E continue experimentando a vitória, pelo poder de Deus, na batalha em prol da mente.

A VITÓRIA ESTÁ AO ALCANCE DAS MÃOS

Renovar a mente é uma batalha contínua. Satanás e os seus escravos não darão trégua na batalha para escravizar a sua mente até que Jesus volte. Mas — e esta é a chave — você pode ter a vitória hoje. Pode ter a vitória amanhã e depois de amanhã. Esta dieta de renovação da mente é seu plano de batalha. Ela levará você à vitória na guerra diária que é travada para ganhar a sua mente. E como uma pequena vitória leva a uma série de vitórias, e uma série de vitórias leva a um estilo de vida vitorioso, logo você olhará para trás e verá como Deus usou este processo de renovação da mente para mudar o modo de você pensar. Pode causar um impacto positivo em todas as áreas da vida.

É a minha esperança e oração que, ao embarcarmos juntos nesta viagem, você leve estas lições a sério, colocando-as no coração e na mente. É o meu sonho sincero que todas as pessoas deste mundo, no seu trajeto de existência, apreciem cada fôlego de ar como um presente de Deus, porque é exatamente o que são.



DESINTOXICAÇÃO

SEMANA UM



Entregue o Controle

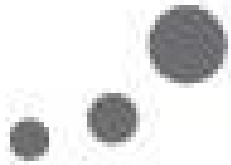
FOCO

Para ganhar o
controle da mente,
renuncie o controle
da vida

Espere aí. O primeiro pa sso para ganhar a batalha da mente é desistir? Exatamente. Você entendeu certo. Agora, deixe-me explicar.

Pense na vida cristã como a Bíblia tantas vezes a descreve, em termos de guerra. Há enorme diferença entre advogar a guerra verbalmente e pisar de fato em um campo de batalha. É muito fácil sentar-se no conforto da sala de estar, assistir a debates pela televisão ou ouvir especialistas sobre o assunto, e decidir se você é a favor ou contra determinada ação militar. Hoje em dia, advogar uma guerra não exige necessariamente que reordenemos a vida ou façamos qualquer sacrifício. Em muitos casos, as pessoas podem falar excessivamente sobre a razão de serem a favor ou contra uma guerra e depois continuarem vivendo do mesmo jeito. Não é como se estivessem voluntariando-se para serem os primeiros a irem ao combate armado.

Não é o que acontece com os soldados. Os homens e mulheres das forças armadas entregam a própria vida em defesa da nação ou por outros objetivos militares. Os soldados renunciam grande parte do tempo, conforto, conveniência, desejos, liberdade e segurança para servir a nação e cumprir a missão. Colocam-se sob as ordens dos líderes da nação, concordando em ir onde são mandados ir e fazer o que são mandados fazer do modo em que são mandados fazer. Enquanto só podem confiar que os líderes preocupam-se com a segurança e o bem-estar dos comandados, eles esperam que os líderes ajam sempre no melhor dos interesses da nação. Concordam em participar de qualquer ação militar que os líderes julguem necessária para proteger o bem-estar da nação, pouco importando o custo. Para a pessoa que se alista, advogar uma guerra significa nada menos que total e completa rendição.



FATOS DO CÉREBRO

Número médio de neurônios cerebrais: 100 bilhões.

Número de neurônios neocorticais perdidos por dia: 85 mil.

As boas notícias: O cérebro continua produzindo novos neurônios ao longo da vida, e produz também em resposta a estímulo (exercício). É o que se chama de *plasticidade cerebral*.

Muitos cristãos confessos tratam a fé mais como viciados em televisão, sentados em poltrona comentando sobre a guerra do que como soldados que pisam o campo de batalha. Advogam verbalmente o conceito de edificar o Reino de Jesus, mas param um pouco antes de ofereceremse ao serviço ou até mesmo de incomodarem-se por causa da missão. Não renunciam o controle do tempo, metas e desejos ao supremo Comandante-emchefe. De certo modo, nunca chegam à secretaria de recrutamento a ponto de entregar a vida, o coração e a mente ao serviço de Cristo.

Mas a chamada à fé em Jesus não é uma chamada a um estilo de vida sedentário cheio de conforto e comodismo. É uma chamada a uma vida ativa de serviço, para participar do plano de Deus salvar e transformar o mundo. Para vivermos essa vida, primeiro temos de entregar a mente para ser transformada, de forma que comecemos a pensar, tanto quanto possível, do modo que Jesus pensou. A boa notícia é que não temos de fazer tudo isso segundo o nosso poder. Deus nos deu o seu Espírito que nos transforma e nos capacita a viver a vida que Deus nos chama para viver e pensar do modo que Jesus pensa.

Talvez você nunca tenha considerado que Jesus deseja e espera ser o dono do modo como você pensa.

Na verdade, a Bíblia tem muito a dizer sobre a nossa mente.

A MENTE POR DESÍGNIO

Deus projetou e nos deu a mente, um presente exclusivo ao pináculo da criação. Com ela, vieram instruções para cuidado e uso dispostas em preto e branco na Palavra. Apresento alguns poucos exemplos, com grifos meus:

“Ame o Senhor, seu Deus, com todo o coração, com toda a alma e com toda a mente” (Mt 22.37, NTLH).

“Ame o Senhor, seu Deus, com todo o coração, com toda a alma, com toda a mente e com todas as forças” (Mc 12.30, NTLH).

“Ame o Senhor, seu Deus, com todo o coração, com toda a alma, com todas as forças e com toda a mente” (Lc 10.27, NTLH).

“Porque as pessoas que vivem de acordo com a natureza humana têm a sua mente controlada por essa mesma natureza. Mas as que vivem de acordo com o Espírito de Deus têm a sua mente controlada pelo Espírito” (Rm 8.5, NTLH).

“Não vos conformeis com este século, mas transformaivos pela renovação da vossa mente” (Rm 12.2, ARA).

“Por último, meus irmãos, encham a mente de vocês com tudo o que é bom e merece elogios, isto é, tudo o que é verdadeiro, digno, correto, puro, agradável e decente” (Fp 4.8, NTLH).

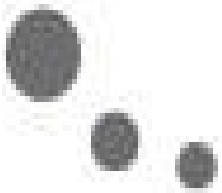
Como pode ver, a nossa mente está consideravelmente na mente de Deus. Talvez também precisemos prestar mais atenção a nossa mente.

DONO DA MANEIRA COMO PENSAMOS

Como cristãos, temos de entregar a mente de forma que Jesus se torne o dono do modo como pensamos. Mas entregar a mente não significa que paramos de pensar. Nada disso. Os cristãos podem e devem estar entre as pessoas mais lógicas, racionais e intelectualmente curiosas do mundo. Lembre de que Deus criou a mente, e ele espera que a usemos no máximo das nossas habilidades!

Nem significa que devemos aceitar indiscriminadamente toda ideia ou pensamento qu e se apresente como cristão. Há muitos indivíduos que afirmam ser mestres cristãos, cujas ideias, atitudes e práticas não condizem com a Bíblia. E parte do que se aceita na cultura como ponto de vista cristão é incompatível ou contrária aos ensinos de Jesus. A Bíblia ensina os cristãos: “Examinai tudo. Retende o bem” (1 Ts 5.21).

Entregar a mente para Cristo significa escolher Jesus como mentor ou mestre. Significa confiar na sua sabedoria como guia para a vida. Significa confiar que o modo como Ele entende e torna entendível o mundo é verdade, preciso e suficiente.



A memória é uma função da mente. Há dois tipos de lembranças: lembranças *explícitas*, que são fatos e acontecimentos, e lembranças *implícitas*, que fazem você lembrar de como fazer algo. Por exemplo, as respostas às perguntas de uma prova de história são (esperançosamente!) lembranças explícitas. As lembranças implícitas fazem você lembrar-se de como escrever as respostas na prática.

Se você escolhe crer no que Jesus crê, ordenar a vida de acordo com os princípios que Ele ensina e oferecer a vida a serviço dEle, você está entregando a mente a Jesus.

Aprender a pensar da forma como Jesus pensa não acontece em uma noite ou em um fim de semana. Da mesma maneira que os soldados passam por treinamento básico para se preparar ao serviço militar, os cristãos têm de submeter-se a treinamento para o serviço do Reino. A dieta de renovação da mente ajudará você a treiná-la para participar com eficácia no serviço prestado ao seu Rei. Em vez de ser facilmente induzido e levado por todo pensamento ou ideia que lhe passa pela mente, você aprenderá a proativamente selecionar e agir de acordo com os pensamentos e comportamentos que fortalecem a vida em Cristo.

ATAQUES CONTRA A MENTE

Da mesma maneira que os soldados se previnem contra os que possam atacar as suas posições, o soldado de Cristo se prevenirá contra os ataques na mente, quer os ataques sejam notórios quer mais insidiosos. Entendem, como C. S. Lewis escreveu em Cristianismo Puro e Simples, que toda decisão que tomam afeta a capacidade de defender a mente e o pensamento:

Toda vez que você faz uma escolha está tornando a parte central de você, a parte de você que escolhe, em algo um pouco diferente do que era antes. E considerando a vida como um todo, com todas as inumeráveis escolhas, você está ao longo da vida transformando lentamente esta coisa central em uma criatura divinal ou em uma criatura infernal. Está transformando em uma criatura que está em harmonia com Deus, com as criaturas e consigo mesma, ou em uma criatura que está em estado de guerra e ódio com Deus, com as criaturas e com ela mesma.[1]

O que pensamos é no que nos tornamos. Infelizmente, muitos desconsideram esta verdade e negligentemente colocam na mente conteúdo não saudável, que de forma inevitável produz uma miríade de pensamentos não saudáveis, atitudes não saudáveis e, por fim, comportamentos não saudáveis.

Os impérios do futuro são os impérios da mente.

– *Sir Winston Churchill*

Por exemplo, embora saibamos que não somos o carro que temos, permitimos que marqueteiros e anunciantes entrem em nossa casa e mente, e nos convençam do contrário. Quantas pessoas você conhece (talvez você seja uma delas) que têm carros, com os quais não podem arcar, pelo que as faz sentir ou parecer? Trocam saúde financeira por uma imagem de prosperidade.

Eis mais uma. Qual é o melhor e mais saudável método de perder peso? Comer menos (e melhor) e exercitar-se mais, certo? Claro. Contudo, a indústria dietética americana ganhou cerca de 55 bilhões de dólares em 2006 e espera-se que exceda os 60 bilhões dólares em 2008.[2] Mesmo que saibamos o que é preciso para perder peso, deixamos que as propagandas nos convençam de que o mais recente remédio ou o mais revolucionário método será a solução mágica que desejamos. Trocamos a vida com bom senso por metodologias não testadas e não comprovadas, muitas das quais acabam causando mais mal do que bem.

Então, como deixar de inconscientemente aceitar e agir de acordo com pensamentos ou ideias bombardeadas na mente para proativamente escolher o que creremos e como agiremos? Colocando-nos em uma dieta de pensamento.

O COMBUSTÍVEL DA MENTE

O fato claro da questão é que a mente, como um automóvel, precisa de combustível para operar. Encha o tanque do carro de gasolina da mais alta qualidade e ele rodará melhor. Da mesma maneira, a mente funcionará melhor quando você a encher de combustível especial. E quando se trata da mente, posso garantir que você terá condições de oferecer os melhores materiais.

Ou compare a mente com o corpo. Lembra quando você estava no ensino fundamental e aprendeu a pirâmide alimentar que é a representação de uma alimentação saudável? Você aprendeu que há quatro grupos alimentares principais, ou pode ter aprendido que há cinco. Atualmente, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos diz que há seis! São eles: cereais, legumes, frutas, óleos, laticínios, carnes e leguminosas.[3]

Deus projetou o corpo humano para depender de porções saudáveis de uma variedade de alimentos. Não fomos criados para viver com uma dieta exclusiva de Big Macs e batatas fritas. Não que haja algo de intrinsecamente errado com esses alimentos, pois não faz mal nos alimentarmos deles de vez em quando. Se tudo que você come é comida lixo (junk food, ou seja, comida de baixo valor nutritivo), então você ficará com um corpo cheio de lixo.

É incrível que a mente opere segundo o mesmo princípio que o corpo. O que entra é o que sai. A mente é bombardeada por tantos lixos, alguns inevitáveis, outros recebidos de bom grado, que ficam atravancados e amontoados, deixando o pensamento confuso e torcido. O que é pior do que ter um corpo cheio de lixo? É ter uma mente cheia de lixo!

Para termos mentes saudáveis, temos de ter pensamentos saudáveis. Da mesma maneira que a saúde do corpo depende, em parte, do conteúdo dos alimentos que ingerimos, a aptidão da mente se correlaciona com a sanidade das ideias que abraçamos.

A MENTE DO SENHOR NAS ESCRITURAS

"Quem pode conhecer a mente do Senhor? Quem é capaz de lhe dar conselhos?" (Is 40.13, NTLH; ver também Rm 11.34, ARA).

"Porque quem conheceu a mente do Senhor, para que possa instruí-lo? Mas nós temos a mente de Cristo" (1 Co 2.16).

Mas como saber a diferença entre pensamentos saudáveis e não saudáveis? Que tipos de pensamentos estão na nossa pirâmide alimentar mental aprovada? Lembre-se da passagem que citei acima, Filipenses 4.8: “Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai”. Estes são os grupos de alimentos para a mente saudável.

Claro que é fácil citar Filipenses 4.8, mas não é tão fácil praticar. A mente tende a ficar tão abarrotada, que é um desafio procurar, achar e destruir todos os pensamentos que não se ajustam ao padrão de Filipenses 4.8. Já de início, é até mesmo mais difícil impedir que tais pensamentos entrem em nossa mente. A chave, repito, para ganhar o controle da mente é primeiro entregar o controle da mente, coração e corpo, render tudo ao supremo Comandante-em-chefe, Jesus. Falaremos mais sobre este assunto logo após uma apresentação importante.

APRESENTO-LHE JAKE

Ao viajarmos pelas diferentes práticas envolvidas na renovação da mente, você conhecerá uma pessoa que criei para viajar conosco. Não é uma pessoa de verdade, mas mais uma conglomeração de pessoas, uma coletânea de experiências com a renovação da mente. Vamos chamá-lo de Jake.

Jake tem uma vida bastante boa. Tem uma esposa, a quem ama, e um casal de filhos, que são a delícia dos seus olhos, para usar uma expressão sonoramente bíblica. Não é rico, mas também não é pobre. Tem um trabalho que paga as contas, mantém o financiamento da casa em dia, põe comida na mesa para a família e permite que tirem férias de vez em quando. Compra uma xícara grande de café, com lugar para creme, na melhor lanchonete da cidade todos os dias a caminho do trabalho. Almoça frequentemente com a esposa e os filhos no restaurante italiano a uma quadra do escritório ou, dependendo de estar perto o pagamento, no restaurante mexicano.

Nas horas vagas, Jake gosta de ler o best-seller do momento ou ir ao cinema assistir ao filme que estiver em cartaz. Tem alguns programas de televisão preferidos, inclusive o noticiário que normalmente assiste com a esposa depois de as crianças terem ido dormir. Assiste a muitos jogos e DVDs nos fins de semana, mas não tanto a ponto de interferir com o tempo em família. Quando está dirigindo, ouve música ou conversa no rádio, e enquanto está no trabalho, trabalha predominantemente, mas gosta de ler os e-mails ocasionais enviados pelos amigos e de manter-se informado pelos sites favoritos.

Jake e a família frequentam uma igreja que cresce, onde têm muitos amigos e conhecidos. Canta harmonicamente durante o louvor e adoração e toma notas durante o sermão, embora às vezes a mente divague quando o pastor prega. Sorri quando dá o aperto de mão na hora dos cumprimentos e olha as pessoas nos olhos quando fala com elas.

Mas este é o problema. Jake ainda se sente um tanto quanto vazio e espiritualmente letárgico. Tem a sensação de que está carregando um grande peso na alma. Acredita que é crente, mas não vê muita evidência do poder de Deus transformando a sua vida. Embora leia a Bíblia (ocasionalmente), não

entende muito o que lê ou não tem tempo (pensa ele) para procurar entender. Está certo de que ama a Deus e (quase todo) o seu povo, mas não está realmente servindo a eles ou a quem quer que seja de uma forma constatável. Como a pessoa que está um pouco acima do peso, Jake tem uma mente obesa que se entrega um pouco demais à comida lixo e um pouco de menos à nutrição espiritual.

O que um homem como Jake tem de fazer para livrar-se desse espírito de preguiça? Precisa de uma dieta de renovação da mente. Mas como toda dieta, uma dieta de pensamento só dará certo se Jake seguir à risca. Uma dieta nutricional não funcionará se não tivermos o compromisso de comer os alimentos certos, e uma dieta de renovação da mente não funcionará se não tivermos o compromisso de pensar os pensamentos certos.

O que Jake e todos nós realmente precisamos é aprender a pensar os pensamentos certos (que produzem os comportamentos certos), comprometendo o coração e a mente à justiça. Jesus deixou este ponto claro em Mateus 15.19 que diz que o coração, quando faz o que quer, é a fonte do pecado na nossa vida. É por isso que o primeiro passo na dieta de renovação da mente é a entrega completa da mente e do coração àquEle que originalmente os criou.

Não significa que Jake tenha de ser perfeito. Nem você tem. Nem eu tenho. O ponto central da salvação para viver uma vida submissa a Deus é que somos pessoas imperfeitas que carecem de ajuda. Seja honesto consigo mesmo. Não finja que tudo está bem quando não está. Se você se sente só, está com raiva ou desanimado, admita a situação com honestidade e depois entregue os sentimentos e circunstâncias a Deus a fim de que Ele o ajude a superá-los. Mas para termos uma mente saudável, precisamos ter um coração espiritual saudável. Para isso, temos de abrir mão da propriedade do nosso coração. Temos de dar essa propriedade ao nosso Criador.

Dar esse passo é extraordinariamente contracultural. Na cultura de hoje, é dogma quase indisputável que temos o direito de fazer o que nos agrada, contanto que não infrinjamos o direito das outras pessoas. “Se se sentir bem, faça” é a mensagem subjacente que recebemos quase que constantemente. Como o poeta William Earnest Henley ensinou, somos os donos do nosso destino, os capitães da nossa alma. Entregar o coração e a mente ao controle de outra pessoa, mesmo que essa pessoa seja o nosso Criador, vai contra o teor de quase todas as mensagens com que somos bombardeados na cultura de nossos dias. Entretanto,

é exatamente o passo que temos de dar para ganhar o controle da mente e, por conseguinte, da vida.

Neste ponto da vida, Jake tinha o controle do coração. Ele o entregara a Deus há algum tempo, mas não estava mais permitindo que Deus o mudasse. Tomara de volta o controle do coração, e estava tendo um impacto negativo na mente. Para escapar da letargia espiritual, Jake teve de renunciar o controle do coração outra vez. Ele precisava entregar o coração a Deus dia a dia, hora a hora, minuto a minuto, convidando o Senhor a encher o seu coração com a presença divina.

DOCE ENTREGA

Em uma dieta alimentar, precisamos abrir mão do controle do que comemos e renunciar o desejo por comida lixo em troca de comida que nutre o corpo. Temos de cuidar do corpo segundo o propósito de Deus, alimentando-o com os tipos de alimentos projetados por ele para o nosso consumo. O mesmo ponto é válido em relação à dieta de renovação da mente. Quando entramos em uma dieta de renovação da mente, o primeiro passo é abrir mão do controle do que pensamos e renunciar o desejo de comida mental não saudável a favor do que é agradável a Deus. Pensamentos não saudáveis emanam do coração, o que significa que também temos de abrir mão do controle do nosso coração a Deus. Se você ainda está detendo firmemente esse controle, precisa entregá-lo ao Criador da sua mente, corpo e coração.

Como? Simplesmente tome a decisão, e depois convide Deus para transformar o seu coração fazendo uma oração simples. Mesmo que você já tenha feito uma oração semelhante no passado, fazê-la de novo é uma excelente maneira de você lembrar-se de quem é filho, e afirmar que você quer que Deus tome conta da sua vida, incluindo o coração e a mente. Peçalhe que mude você de dentro para fora. Ore para que Deus o ajude a dar para Ele o controle do coração e, depois, da mente. Não só é o primeiro passo para uma mente saudável, mas é o ato mais importante que você pode fazer na vida.

Admita que você pecou: "Porque todos pecaram e destituídos estão da glória de Deus" (Rm 3.23).

Creia que Jesus Cristo morreu por você: "Mas a todos quantos o receberam deu-lhes o poder de serem feitos filhos de Deus: aos que creem no seu nome" (Jo 1.12).

Confesse que Jesus Cristo é o Senhor da sua vida: "Se, com a tua boca, confessares ao Senhor Jesus e, em teu coração, creres que Deus o ressuscitou dos mortos, serás salvo. Visto que com o coração se crê para a justiça, e com a boca se faz confissão para a salvação" (Rm 10.9,10).

Senhor Jesus, sei que sou pecador. Creio que tu morreste pelos meus pecados e surgiste da sepultura. Arrependo-me dos meus pecados e convido que tu entres e transformes o meu coração e a minha vida. Eu te recebo como o meu Salvador pessoal e te sigo como o meu Senhor. Amém.

Jake levantou-se da oração sentindo-se um novo homem. Ele sabia que Deus ouvira a oração, e sabia que queria verdadeiramente que Deus tomasse conta de novo da sua vida. Esta oração foi só o primeiro passo, mas Jake tinha certeza de que era um passo na direção certa.

Na seção Fixação, há exercícios que ajudarão você a entregar o coração e a mente para Jesus, como também a preparar-se para a próxima prática na dieta de renovação da mente: a desintoxicação da mente.

FIXAÇÃO

Faça estes cinco exercícios para aplicar o que você aprendeu neste capítulo.

1. Para começar esta dieta exclusiva, passe alguns momentos pensando seriamente no que você espera alcançar através deste processo de renovação da mente. Escreva detalhadamente as respostas para as seguintes perguntas: Que mudanças você espera ver na vida? Que resultados você espera ter? O que tornaria a dieta de renovação da mente um sucesso para você?

2. Quando estabelecer metas, é útil torná-las tão específicas e mensuráveis quanto possível. Ao escrevê-las, responda a pergunta: “Como saberei com certeza que alcancei a meta?” Depois de pensar no que espera alcançar com o processo de renovação da mente, escreva algumas metas específicas e mensuráveis para você. Mais tarde, você pode usá-las para avaliar a diferença que a dieta de renovação da mente está fazendo na vida.

3. Quando não estamos muito bem em certa área da vida, podemos determinar a causa a uma questão de conhecimento (não sei o suficiente para fazer bem), desejo (não me preocupo o suficiente para fazer bem) ou recurso (não tenho tudo o que preciso para fazer bem). Às vezes, é uma combinação de dois ou três desses fatores. Mantenha uma lista particular de cada uma das lutas mentais que você tiver esta semana. Em cada caso, note se é uma questão de conhecimento, desejo ou recurso.

4. À medida que for avançando por este processo, tomará conhecimento de muitas outras ideias não saudáveis que bombardeiam a mente provenientes de uma variedade de fontes. Antes de prosseguir, passe um tempo para identificar quais são, na sua opinião, as fontes mais comuns de ideias não saudáveis na sua vida. Ore para que o Espírito Santo o ajude a identificar essas fontes e capacite você a experimentar vitória sobre as ideias não saudáveis que emanam dessas fontes.

5. Escolha um dos versículos citados na seção A Mente por Desígnio e

memorize-o. (Você pode!)



Desintoxique a Mente

FOCO

Elimine a
"comida lixo" do
seu consumo
mental diário

Gosto de “comida lixo”. Deem-me um saquinho de salgadinhos ou de batatas fritas e um pacotinho de chocolates com um refrigerante dietético, e sou um homem feliz (sobretudo se estiver passando um jogo pela televisão).

Muitas dietas começam com um período de desintoxicação. É a ocasião para privar-se de comida lixo ou para descontinuar outros hábitos alimentares não saudáveis. Também pode ser um tempo de limpeza, de consumir mais os tipos certos de alimentos, sobretudo os que limpam o sistema digestivo. A ideia é recomeçar com uma fundação completamente saudável.

Da mesma maneira, a segunda camada da dieta de renovação da mente é desintoxicar a mente, purificando-a, limpando-a do lixo que tão facilmente se acumulou por causa da cultura hodierna e dos nossos próprios pensamentos. Não é fácil, mas é essencial para o sucesso deixar que Jesus domine a sua mente. E com uma pequena orientação, esforço e ajuda do Espírito Santo, você porá esta prática em execução, sem o menor problema.

POR QUE DESINTOXICAR-SE?

Há duas razões por que a desintoxicação é necessária e útil. Uma é o volume bruto de informação que ataca a nossa mente todos os dias. As pessoas de todas as épocas acharam meios de colher informação, comunicar-se umas com as outras e

Já pensou em desintoxicar-se dos refrigerantes? Talvez estes usos intrigantes para a Coca-Cola convençam-no.

1. Para dar brilho aos cabelos pintados, enxágue-os com uma lata de Coca-Cola.
2. Para clarear moedas escurecidas pela ferrugem e sujeira, mergulhe-as em Coca-Cola.
3. Para limpar os rejuntes de pisos e azulejos, use Coca-Cola.
4. Para tirar o cheiro de peixe das roupas, lave-as com Coca-Cola.
5. Para remover manchas de óleo da calçada, derrame uma lata de Coca-Cola nas manchas, aguarde alguns minutos e enxágue com água corrente.
6. Para ter um grama verde sem insetos, misture uma lata de Coca-Cola, uma xícara de amônia e 1/4 de xícara de detergente de louça. Borrife o gramado uma vez por mês.

Por que beber Coca-Cola quando há tantos usos mais benéficos?

entreter-se. Mas nunca houve uma cultura na história do universo mais saturada de imagens e sons como a cultura em que estamos vivendo hoje. Somos bombardeados de tantos ângulos e a uma velocidade tão veloz que é literalmente impossível processarmos cada item e considerá-lo separadamente. Não conhecemos os efeitos a longo prazo desse estímulo excessivo dos sentidos, mas não há dúvida de que têm consequências negativas em termos de saúde espiritual e emocional.

A outra razão por que a desintoxicação é necessária deve-se ao conteúdo não saudável de todas as mensagens sensoriais que recebemos todos os dias. A maioria não cumpre o padrão de Filipenses 4.8. Na verdade, muitas das mensagens que constantemente nos bombardeiam são inequivocamente depressivas, humilhantes ou destrutivas. Dando rédeas soltas, elas podem danificar a alma. O que experimentamos pelos sentidos — imagens, palavras, sons, música — fica por muito tempo conosco, e quando os nossos sentidos recebem mensagens prejudiciais e não santas, os efeitos residuais podem ser bastante destrutivos. Precisamos desintoxicar a mente para que o Espírito possa nos purificar de toda substância suja, grudenta e persistente que a manchou. Ainda que não seja possível você livrar o seu sistema de todo pensamento prejudicial, você pode ter tremendo sucesso mantendo tais pensame ntos cativos e impedindo-os de afetar a vida negativamente.

Eliminar completamente as recordações ruins não é uma meta do processo de renovação da mente, porque é um esforço inútil. Tudo que você precisa fazer é controlar e conter esses pensamentos, de forma que eles não possam mais prejudicá-lo. Fazendo assim, você está eliminando as interferências que assolam a mente para que pensamentos e ideias saudáveis e produtivos avancem para a vanguarda da mente e fiquem lá.

ATAQUE FRONTAL

Este ataque diário contra a mente vem de duas frentes — uma frente externa e uma frente interna. A frente externa é a cultura e o ambiente no qual vivemos. Os cientistas de muitos campos de estudo estudaram os efeitos que essa sobrecarga sensória causa no cérebro, no comportamento e na personalidade. Apresento alguns achados relativos particularmente a música e televisão.

[A música repetitiva] faz a pessoa entrar em um estado de pensamento subconsciente ou em um estado de raiva. Michael BaHam afirma que “a mente humana para de ouvir depois de três ou quatro repetições de um ritmo, ou melodia, ou progressão harmônica”. Além disso, a repetição excessiva faz a pessoa liberar o controle dos pensamentos. A repetição rítmica é usada pelas pessoas que procuram promover certos princípios morais na música.[1]

Em 2003, Craig Anderson e Nicholas Carnagey, colegas na Universidade do Estado de Iowa, e Janie Eubanks do Departamento de Assistência Social do Texas relataram que as letras de músicas violentas aumentaram os pensamentos agressivos e os sentimentos hostis entre quinhentos universitários. Concluíram: “Há boas razões teóricas e empíricas para esperar que os efeitos de letras de música no comportamento agressivo sejam similares aos efeitos bem-estudados da exposição à violência na televisão e filmes e as mais recentes pesquisas sobre videogames violentos”.

E quais são esses efeitos bem-estudados?

George Gerbner administrou o mais longo estudo continuado sobre a violência na televisão. A sua pesquisa seminal indica que os grandes espectadores de televisão tendem a perceber o mundo de modo consistente com as imagens na

televisão. Conforme a percepção dos espectadores do mundo vai se conformando com as representações que eles veem na televisão, tornamse mais passivos, mais ansiosos e mais medrosos. Gerbner chama isso de “Síndrome do Mundo Mau”.

A pesquisa de Gerbner descobriu que os que passam muitas horas assistindo a televisão têm mais probabilidade de:

• Superestimar o risco de serem vítimas de criminalidade.

• Acreditar que os bairros são inseguros.

• Acreditar que “o medo da criminalidade é um problema pessoal muito sério”.

• Presumir que a taxa de criminalidade está aumentando, mesmo quando não está?[2]

Claro que você já sabe que assistir a programas de televisão violentos e ouvir música frenética não é o melhor modo de relaxar depois de um dia difícil. Mas você sabia que fazer assim pode deixá-lo paranoico? Bem, e que tal assistir a um ou dois seriados cômicos ou até mesmo o noticiário? Veja o que acontece quando você assiste à televisão, de acordo com um relatório informativo sobre saúde natural:

Quanto mais uma pessoa assiste à televisão, mais facilmente o cérebro entra em nível alfa, um padrão de ondas cerebrais lento e constante, no qual a mente fica no modo mais receptivo. Image ns e sugestões são implantadas diretamente na mente sem a participação do espectador. Uma hipnose eficaz é induzida e o espectador se rende ao interminável fluxo de imagens televisivas. Imagens de televisão são comprimidas em um fluxo constante de informação, fraturando a atenção enquanto condensa e acelera o tempo. Estes eventos não aconteceriam na vida comum. São alterações técnicas só possíveis na mídia de imagens em movimento. Viver no mundo veloz de imagens de televisão torna a vida comum comparativamente tediosa e de forma frequente muito vagarosa.[3]

Mas talvez a lentidão seja uma coisa boa. Além da televisão, filmes, jornais e Internet, não se esqueça dos e-ma

As mensagens instantâneas (sigla em inglês IM) são outra distração potencial de tarefas importantes que requerem pensamento ininterrupto. Para fazermos progresso real no pensamento criativo, solução de problemas ou outro trabalho de conhecimento, precisamos focar as prioridades e manter as interrupções em um mínimo. Com as mensagens instantâneas, você dá permissão para interrupções para qualquer pessoa que conheça o seu apelido.

ils, celulares e mensagens instantâneas e de texto, todos os quais contribuem grandemente para a sobrecarga de informação.

À medida que as pessoas enfrentam níveis crescentes de sobrecarga de informação, a incapacidade de tomar decisões claras e precisas aumenta os níveis de estresse.

Um artigo da revista New Scientist afirmou que expor indivíduos a um ambiente sobrecarregado de informação resultou em índices de QI mais baixos do que expor indivíduos a maconha, embora estes resultados sejam contestados.[4]

De acordo com certos psicólogos e pesquisadores, a "poluição de dados" (excesso extremo de informação) que nos sufoca todos os dias pode estar nos fazendo adoecer, ao interferir com o sono, sabotar a concentração e arruinar o sistema imunológico. David Lewis, PhD, psicólogo britânico, chama a doença de síndrome da fadiga de informação.

Na pior das hipóteses, a sobrecarga pode causar indigestão, problemas cardíacos e hipertensão, segundo sugerem estudos de caso feitos por Lewis com executivos do mundo dos negócios. Em sua forma mais branda, desencadeia irritabilidade e prejudica a produtividade do trabalho.

Lewis identificou problemas semelhantes em grupos de discussão que ele administrou com outros gerentes, analistas financeiros e trabalhadores de informação. Quando inundados de dados, eles cometem mais erros, entendem mal os outros e perdem o controle com colegas de trabalho e clientes. O resultado pode ser conclusões falhas e decisões tolas, causando perda financeira potencialmente grande para as empresas.[5]

Está claro que a sobrecarga de informação pode nos afetar negativamente em todas as áreas da vida. Isso não quer dizer que toda mídia é ruim, ou que a mídia não tem valor redentor, ou que os cristãos nunca devem ser consumidores de mídia. Na realidade, algumas mídias são necessárias. Talvez você precise ler com atenção o The Wall Street Journal diariamente, porque é parte do seu trabalho. É possível que seja proveitoso para o seu desenvolvimento pessoal você ouvir CDs educativos enquanto vai ao supermercado. Talvez você seja crítico de televisão para uma revista de entretenimento e tenha de assistir a todo novo programa que é transmitido. Quando a profissão exige que você seja intensamente envolvido na mídia, é essencial que esteja ciente de como a mídia

pode afetá-lo e que você tome medidas apropriadas para guardar a mente e o coração.

Para a maioria das pessoas, entretanto, por mais que você goste do que ingere pela mídia, você necessariamente não precisa da maioria das coisas que absorve. Pode parecer que precise, mas como você não precisa de sobremesa cada vez que almoça, é bem possível que você sobrevive consumindo muito menos mídia do que consome atualmente.

A MENTE SEM FRONTEIRAS

Além das fontes externas como televisão, rádio, livros e a Internet, a mente também recebe dados de uma fonte interna, ou seja, o coração. Ainda que a agressão externa à mente seja difícil de descobrir, a agressão interna é muito mais insidiosa. Sempre que você abre a porta da mente para ela sair e pastar, sobre que pastos você a deixa pastar? Permite que o medo sobre a segurança dos seus filhos tome conta de você? Você mantém as ações puras, mas solta a mente em devaneios sexuais? Você se preocupa com a ruína financeira, deixando que a mente consuma todo pensamento durante o dia inteiro?

Uma das causas primárias da letargia espiritual é quando permitimos que a mente divague sem rumo. Na maioria das vezes, a mente se detém em pensamentos ou ideias que são potencialmente destrutivos. Além de administrar a ameaça externa proposta pela mídia, desintoxicar a mente também requer encurralar a parte da mente que divaga para guiá-la a pastos mais saudáveis, onde reina o padrão de Filipenses 4.8.

É um procedimento bastante simples limitar a entrada sensorial externa, mas a entrada mental e emocional é muito mais complicada de administrar. Talvez seja por isso que muitos de nós apenas deixamos a mente perambular livremente por onde quer que ela queira.

Infelizmente, este tipo de quilometragem mental é o maior contribuinte para a letargia espiritual. É absolutamente essencial a purgação durante a fase de desintoxicação da dieta de renovação da mente. Na verdade, isso é tão importante que a Bíblia usa linguagem militar ao tratar do assunto em 2 Coríntios 10.3-5:

Porque, andando na carne, não militamos segundo a carne. Porque as armas da nossa milícia não são carnais, mas, sim, poderosas em Deus, para destruição das fortalezas; destruindo os conselhos e toda altivez que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levando cativo todo entendimento à obediência de Cristo.

PRENDA AQUELE PENSAMENTO!

Há algo grandioso na ideia de levar cativo todo pensamento. Quem faz isso? Certamente não é algo ensinado na televisão ou no rádio. Raramente você ouve alguém falar publicamente sobre controlar o pensamento.

E é o que a Bíblia ensina que façamos. Por quê? Porque o coração é corrupto e abastece a mente de pensamentos errados o tempo todo. Portanto, cabe a nós, pel o poder do Espírito Santo, termos certeza de filtrar os pensamentos que nos vêm à mente e purgar os pensamentos negativos que já estão ali.

Os cristãos ficam nervosos quanto a pensamentos passageiros que lhes entram na cabeça sem avisar. Ficam se perguntando como puderam ter tais pensamentos. Começam a sentir-se culpados e sujos, como se a experiência do pensamento fosse um pecado. O fato é que, na maioria das vezes, não podemos impedir que determinado pensamento entre na mente. Tudo que podemos fazer é administrá-lo quando já entrou. Se é um pensamento negativo, pecador e destrutivo, podemos prendê-lo, rejeitá-lo e lançá-lo fora da mente. Se é um pensamento positivo, santo e produtivo, podemos detê-lo, meditar sobre ele e aplicá-lo à vida. O pecado não acontece quando temos um pensamento passageiro, mas quando nos concentramos em um pensamento pecador em vez de expulsá-lo.

Por outro lado, se você acha que pensamentos pecadores estão lhe surgindo continuamente na cabeça, de forma que um padrão de pensamento está se desenvolvendo, é porque, de um modo ou de outro, está convidando e sses pensamentos para a sua vida através das coisas que você lê, vê ou pensa, ou pelo ambiente ao qual você se expõe. Quando isso acontecer, está na hora de guardar o coração, removendo o estímulo, quando possível, ou lidando com isso pela oração e prestação de contas (falaremos mais detalhadamente sobre esses dois temas mais adiante neste livro).

Como saber quais pensamentos são apropriados para o cristão e quais devem ser eliminados como um vírus? Encontramos a resposta mais uma vez em Filipenses 4.8: “Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai”.

Para começar a desintoxicar a mente, temos de colocá-la em modo de captura. Se a mente passa a divagar em territórios fora de Filipenses 4.8, não importa a razão de ter ido para essa direção, temos de detê-la imediatamente e chamála à ordem.

UM JEJUM DE MÍDIA

Agora que aprendemos o método de captura de pensamento para desintoxicar a mente dos ataques internos, como administrar a entrada externa e sensorial? Para começar, faça um jejum de mídia. Reduza drasticamente a quantidade de informações que você consome e, com o tempo que sobrar, renove o foco no Criador da sua mente. Desligue a televisão por um período maior de tempo. Em vez de ouvir rádio no carro enquanto dirige para o trabalho, ore (falaremos mais a respeito ao longo do livro). Use de forma reduzida a Internet, só o necessário para o trabalho.

Se você mantém um diário, não diminua a produção, mas evite voltar para reler os registros antigos e reprocessar problemas com os quais você lutou no passado. Limite-se a ler a Bíblia e textos semelhantes e enaltecedores relacionados a ela. Jogue o jornal diretamente no lixo reciclável, a menos que precise dele para a sua profissão.

Dê um tempo ao iPod. Se você sente que tem de ouvir música, selecione as que levem a sua atenção a focar em Deus, seja como for que você as experimente musicalmente. (É através de hinos antigos? Música instrumental? Sinfonias clássicas?)

Não é necessário cortar toda a comunicação com o mundo externo. Pelo contrário, Deus está mais interessado em pessoas do que em qualquer outra coisa. Então, por todos os meios, continue comunicando-se com as pessoas. Apenas limite as conversas ao assunto e mantenha livre de trivialidades ou palavreado oco. Leve as palavras em consideração quando falar com as pessoas. Não precisa pregar para elas, e não fuja de conversas sobre assuntos gerais. Seja sábio nas coisas que você diz. Se identificar uma oportunidade para inserir algo de importante na conversa, fale.

Se você estiver se sentindo excepcionalmente motivado, pense na possibilidade da disciplina espiritual do silêncio: ficar completamente em silêncio — sem ouvir música, sem falar com ninguém e assim por diante —, como um modo de buscar a Deus e aprofundar a relação com ele. Estipule, primeiramente, um período curto (uma hora? quinze minutos?). Conforme o Espírito Santo capacitá-

lo, amplie o tempo e veja o que Deus quer lhe dizer.

Quanto tempo deve durar este processo de desintoxicação? Por quanto tempo você deve manter o jejum de mídia? A Fase 1 da dieta de renovação da mente foi projetada para ser um processo de uma semana. Proponho que você faça o jejum de mídia por pelo menos sete dias. Não há, porém, diretriz rígida e fixa sobre a duração do jejum de mídia, que diga respeito a todos uniformemente. Quanto mais pensamentos errados você tiver, mais sobrepeso espiritual terá e, portanto, por mais tempo terá de manter o jejum. Alguns podem precisar de não mais que uma semana. Por outro lado, há quem tenha de ir tão longe quanto seis semanas neste tipo de jejum de mídia.

Ore. Busque a ajuda de Deus sobre a questão. Talvez você perceba que precise manter o jejum por mais tempo do que tinha planejado. E não se preocupe em perder notícias importantes. Se forem realmente importantes, as pessoas irão informá-lo.

Olhemos mais uma vez os elementos do processo de desintoxicação antes de vermos como Jake está se saindo com este passo.

Leve cativo os pensamentos.

Faça um jejum de mídia: sem televisão, Internet, rádio, filmes e assemelhados.

Mantenha a leitura no mínimo possível e restritamente bíblica.

Faça um diário.

Interaja com as pessoas. Deus se importa mais com pessoas.

Pense na possibilidade do silêncio absoluto.

O PROGRESSO DE JAKE

E agora, Jake. Jake estava desanimado com esta parte da dieta de renovação da mente, sobretudo quando percebeu que não poderia assistir aos jogos de fim de semana. Brincou com a ideia de começar a desintoxicação na segunda-feira e terminá-la no sábado pela manhã, bem a tempo do futebol americano. Mas pensou melhor e decidiu que talvez, só talvez, tendo em vista que ele era tão dedicado em ver esporte pela televisão, que era exatamente nesta questão que ele mais precisava de desintoxicação.

16 de novembro de 2006
Ang Chuang Yang, estudante de dezesseis anos, de Cingapura, ganhou um lugar no livro de recordes, graças aos seus polegares ágeis.
Yang digitou uma mensagem de texto de 160 caracteres em apenas 41,52 segundos, batendo o próprio recorde anterior por sete décimos de segundo. Cada recorde é feito digitando um texto padrão escolhido pela *Guinness World Records*, a organização à qual o recorde foi apresentado.
A mensagem é: "As piranhas de dentes de navalhas dos gêneros Serrasalmus e Pygocentrus são os peixes de água doce mais ferozes do mundo. Na verdade, raramente atacam os seres humanos".

Pelo fato de Jake ter tanto interesse em jogos, ele pensou nos chamados “treinos de dois dias em um” que ele fazia na escola de Ensino Médio para o time de futebol americano. Ao término das férias de verão, quando o time voltava a treinar para a nova temporada, eles treinavam duas vezes por dia durante algumas semanas. Faziam um treino extremamente árduo pela manhã, com um pequeno intervalo para o almoço seguido de um curto descanso, para então voltarem à tarde para mais treinos exaustivos. Ele passava o dia basicamente com água e determinação.

Mas valia a pena. Esse tipo de treinamento era apenas por pouco tempo, mas dava coesão ao time e ajudava os jogadores a condicionar o corpo para livrarem-se da ferrugem do verão e colocá-los de volta em forma para competirem no campo. Pensou neste regime de treinamento rigoroso e percebeu que teria de assumir a mesma mentalidade no processo de desintoxicação: seria duro, mas valeria a pena.

Assim Jake respirou fundo e comprometeu-se a fazer uma desintoxicação de duas semanas. Informou a esposa sobre os planos, e ela decidiu desint oxicar-se com ele, só para ajudar e, quem sabe, passar a pensar mais corretamente também. Começaram na noite de uma segunda-feira, e a primeira coisa que sacrificaram foi o seriado de comédia que eles assistiam ritualmente antes de dormir. Em vez disso, conversaram com os filhos e sonharam um pouco com a vida quando eles se tornassem avós.

No dia dois, Jake se preocupou um pouco enquanto ia de carro para o trabalho. Estava acostumado a ouvir programas esportivos pelo rádio ou a estação evangélica. Por isso, achou estranho dirigir apenas com os próprios pensamentos. A mente começou a divagar para lugares temerosos, preocupandose de modo irrealista que ele seria despedido de repente e seria subsequentemente expulso para a rua com a família. O coração bateu mais forte quando a imaginação apoderou-se dele. Estava quase chegando ao trabalho quando se deu conta do que estava fazendo. Imediatamente refutou esses pensamentos e fez uma oração. Resolveu ser mais ágil em refutar da próxima vez. Enquanto orava pedindo paz ao coração e provisão para a família, o medo começou a dissolver-se e as batidas do coração voltaram à velocidade normal.

Começou, então, a imaginar o que deveria dizer aos colegas de trabalho se lhe perguntassem sobre o importante jogo que aconteceria naquele fim de semana e

onde ele iria assisti-lo. Assuntos como esse eram comuns. Não era o seu desejo mentir, mas ele também não queria chamar muita atenção ao fato de estar desintoxicando-se de mídia através de um jejum.

Jake lembrou-se das palavras de Jesus registradas em Mateus 6.16-18, e percebeu que elas se aplicavam a este trecho inicial do jejum de mídia na dieta de renovação da mente:

E, quando jejuardes, não vos mostreis contristados como os hipócritas, porque desfiguram o rosto, para que aos homens pareça que jejuam. Em verdade vos digo que já receberam o seu galardão. Porém tu, quando jejuares, unge a cabeça e lava o rosto, para não pareceres aos homens que jejuas, mas sim a teu Pai, que está oculto; e teu Pai, que vê o que está oculto, te recompensará.

Claro que as palavras se aplicavam ao jejum regular de alimentos, mas sem dúvida o princípio por trás delas — que um jejum é essencialmente entre a pessoa que jejua e Deus — era consistente com o jejum de mídia que Jake estava fazendo. Então, o que Jake deveria dizer quando as pessoas lhe perguntassem se ele tinha visto o mais recente programa de televisão, ou lido algo nos jornais ou na Internet, ou o que ele estava planejando comer enquanto assistisse ao seu time preferido entrar em campo para jogar naquele fim de semana?

Jake acabou decidindo que não precisava dizer nada. “Você assistiu ao programa ontem à noite?”, poderia ser acolhido com um sorriso simples e “Não, não assisti. Perdi”. “Leu na Internet a tragédia que aconteceu?”, poderia ser lidado com “Não li. O que aconteceu?” “O que você vai fazer para o jogo neste fim de semana?”, foi rechaçado com um simples “Sinceramente, não sei. Ainda não sei o que farei durante o fim de semana”, visto que ele não tinha planejado nada.

Ele não estava com vergonha do jejum de mídia, de fazer a desintoxicação, mas só queria manter as coisas entre ele, a esposa e Deus. Respondeu honestamente as perguntas de todos e ficou admirado com a quantidade de trabalho que fez naquele dia, ainda que tenha conversado um bom tempo com os colegas de trabalho. Ele não tinha se dado conta do quanto do dia de trabalho a Internet lhe consumia.

Quando o dia dois passou para os dias três e quatro, Jake foi sentindo a falta de mídia cada vez menos. Quando começara a dieta de renovação da mente, ele pensou que não conseguiria viver sem o rádio matraqueando algo ou as notícias constantemente atualizadas nos seus sites favoritos. Percebeu que estava se saindo bem, e até melhorando mentalmente. A mente estava mais clara, o nível de tensão abaixara e ele estava dormindo melhor.

E a sua relação com Deus estava melhorando cada vez mais. Cortar a gordura permitiu que ele se concentrasse no Criador com maior sucesso. Era como se ele tivesse comido nada mais que comida lixo, não tendo fome quando chegava o momento do prato principal. Mas agora que ele cortara todas essas calorias mentais vazias, estava se sentindo atraído ao tempo com Deus. Desejava ardentemente a Bíblia. Começou a tomar o caminho mais longo para trabalhar a fim de que pudesse passar mais tempo em oração. Era surpreendente.

Quando chegou o fim de semana, dedicou-se à família e, em vez de dar uma espiada no placar do jogo, levou todos para o jardim zoológico. As crianças se divertiram, e ele também. Ouviu por acaso o resultado da partida quando um frequentador do jardim zoológico checava o celular e, por incrível que pareça, isso o satisfez. Só de ouvir que o seu time vencera, bastou.

A semana seguinte seguiu o exemplo da primeira. Jake achou que a mente estava ficando cada vez mais clara à medida que a desintoxicação progredia. Neste fim de semana, ele simplesmente se esqueceu do jogo de sábado até que viu o resultado da partida na dobra de um jornal em uma banca, enquanto levava a família para um café da manhã antes de irem à igreja na manhã seguinte.

Quando chegou o último dia do jejum de mídia, Jake lembrou com afeto os dias de desintoxicação e, embora tivesse tido momentos difíceis, percebeu que gostaria de continuar com isso. Sentia-se fortalecido, sabendo que tinha levado os pensamento



Deepak Sharma entrou no Livro Guinness dos Recordes por ter enviado mais mensagens de texto em um único mês: 182.689. São 6.100 mensagens por dia, 253 por hora, 4,2 por minuto ou uma a cada quatorze segundos mais ou menos. Assim, basicamente, este indivíduo dedicou um mês da sua vida para enviar mensagens de texto. A outra recompensa? Uma conta de 1.411 páginas.

s e a mídia em cativeiro. Fez o compromisso mental de manter as informações da mídia a um mínimo.

Os seus pensamentos secretos também mudaram. Ele sempre lutara com o desejo sexual, olhando para mulheres que não a esposa e dando para elas olhares de admiração passageiros. Agora que começara a levar cativo os pensamentos, passou a notar uma tendência diferente nesses pensamentos. Quando via uma mulher bonita, ele agradecia a Deus por ter enchido o mundo de beleza e lembrava que a mulher era uma pessoa a ser respeitada, que era a esposa, filha ou mãe de alguém. Quando via uma mulher sedutoramente vestida, em vez de cobiçá-la, sentia-se triste por ela, por ela ter a necessidade de afirmar-se desse modo. Orou para que Deus mostrasse para ela que ele a valorizava como pessoa feita à sua imagem. Jake começara a olhar para as pessoas com a perspectiva de Deus.

Mas foi apenas o primeiro passo para ele. A mente estava se tornando um lugar maravilhosamente limpo. Agora estava na hora de passar para a Fase 2 da dieta de renovação da mente. Estava na hora de renovar a mente com o pensamento certo.

FIXAÇÃO

Faça estes cinco exercícios para aplicar o que você aprendeu neste capítulo.

1. Na sua opinião, o que representa o maior desafio para a saúde mental e espiritual: o volume de informações que você consome todos os dias ou o conteúdo das informações que você processa? Quando fizer planos para a desintoxicação mental, ore para que o Espírito de Deus limpe a mente de toda impureza e o ajude a experimentar vitórias na batalha pela mente.

2. Escreva detalhadamente as respostas para as seguintes perguntas: O que você acha da ideia de prosseguir com o jejum de mídia? Que desafios você espera enfrentar? Que benefícios você espera colher? Qual é a sua opinião acerca de levar cativo todo pensamento? O que torna este procedimento difícil? O que você fará para não se esquecer disso?

3. Faça uma lista de todas as mídias de que você se serve tipicamente em um dia, junto com o propósito específico que você tem para servir-se dela. Por exemplo, você assiste o noticiário para ficar informado, ou você ouve música para relaxar e melhorar a disposição de espírito. Ou você assiste a reprises para passar tempo. Identifique os elementos do seu consumo de mídia diário que são absolutamente essenciais e os que são completamente opcionais. Identifique também os elementos que estão entre esses dois extremos.

4. Preste atenção aos assuntos que a sua mente tende a ir quando você tem tempo livre. Quais assuntos você precisa deter e expulsar da mente? Quais assuntos precisa capturar e meditar neles? Desenvolva um sistema para organizar os pensamentos que tem em suas horas livres para que passe esse tempo concentrando-se em pensamentos produtivos ou enaltecedores. Por exemplo, em um cartão, faça uma lista de assuntos benéficos para você pensar. Mantenha o cartão no bolso e consulte-o para orientar o pensamento quando tiver alguns momentos livres.

5. Escreva um plano de ação específico para a dieta de mídia. Quando começará

e quanto tempo durará? Do que você se absterá completamente? De que tipos de mídia ainda precisará se servir, mesmo durante a dieta? Que limites colocará na mídia que você ingere? De que atividades específicas se ocupará para preencher o tempo que for gerado? Passar com a família ou amigos? Dedicar-se a um novo passatempo? Terminar um projeto?



REALINHAMENTO

SEMANA DOIS



Tenha uma Nova Opinião sobre Você

FOCO

Realinhe o que pensa sobre você de forma a encaixar-se com a verdade de Deus

Já assistiu ao programa T opa ou Não Topa? (Não durante o tempo de desintoxicação, é claro!) No palco há vinte e seis maletas com valores que vão de cinquenta centavos a um milhão de reais. O participante tem de escolher apenas uma das maletas e acreditar que o grande prêmio está nela. A cada rodada do jogo, que não requer a mínima habilidade, ele escolhe e abre algumas das maletas restantes com quantidades diversas de dinheiro para descobrir o que perdeu — sempre acreditando que a maleta do milhão de reais está com ele. Conforme os valores são revelados, o telefone toca e um “banqueiro” faz ofertas tentadoras para comprar a maleta do participante, em mais uma prova da fé na escolha feita.

É fascinante ver o comportamento do participante, que é apoia do por amigos e familiares na audiência do palco. Muitos desses participantes insistem em afirmar durante o jogo: “Eu creio que o milhão de reais está na maleta que escolhi”. Claro que a crença não tem a menor relação com a quantia de dinheiro que está de fato na maleta. Uma fé de ferro não pode mudar a verdade.

Semelhantemente, o que pensamos sobre nós mesmos, por mais firme que seja a convicção, não afeta a verdade sobre quem somos. Nesta segunda semana da dieta de renovação da mente, nos concentraremos primeiro em entender e aceitar quem somos aos olhos de Deus.

Por exemplo, você costuma dizer para si mesmo: “Sou burro mesmo!”, quando comete um erro? Se a apresentação na reunião não foi boa, você revive as asneiras durante os dias subsequentes? Você sempre pensa que está enganando as pessoas, pois se elas conhecessem o seu verdadeiro eu, se afastariam de você de desgosto? Você acha que o seu cPodemos conquistar sentimentos destrutivos, identificando-ônjuge merece alguém melhor que você? Já lhe ocorreu alguma vez que você é um pai ou mãe ruim?

O pensamento, como toda arma potente, é sumamente perigoso se for maltratado. O pensamento claro não só é desejável para desenvolver a plena potencialidade da mente, mas também serve para evitar desastres.

— *Giles St. Aubyn*

Cada um destes pensamentos reflete um sistema de crença, um padrão de pensamento que não se alinha com a verdade de Deus. Fere-nos mais quando damos ouvido aos nossos sentimentos em vez do que sabemos ser a verdade. Que tipos de sentimentos? Podem ser sentimentos de impotência quando sentimos que estamos à mercê dos outros, quando temos pouco a dizer sobre o que acontece a cada dia, ou que viver uma vida arruinada é o nosso destino. Às vezes sucumbimos a sentimentos de abandono; sentimo-nos isolados, como se fôssemos os únicos que já passaram pelo que estamos enfrentando e Deus não nos ouve. Mais prejudiciais de todos são os sentimentos de inutilidade; sentimos que a vida está desmoronando e ninguém se importa — nem Deus ou o mundo em geral. E há os sentimentos de vergonha; os momentos em que fizemos escolhas erradas e não há uma maneira de reparar os erros. Sentimentos que a vida está completamente desencaminhada por algo que fizemos e não há como fazê-la voltar ao caminho certo.

Esses sentimentos e os pensamentos acompanhantes são extremamente prejudiciais e não facilmente superados. Mas você pode vencê-los. Saiba como.

COMO CONQUISTAR OS PENSAMENTOS DESTRUTIVOS

Podemos conquistar sentimentos destrutivos, identificando-os, rejeitando-os e substituindo-os por pensamentos saudáveis. Mas o que envolve a ideia de pensamentos saudáveis ou certos? De onde vêm os pensamentos saudáveis? E qual deve ser o nosso critério de pensamentos saudáveis? Mais uma vez, vemos que Filipenses 4.8 fornece um resumo geral: “Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai”. Talvez esta declaração soe muito “mágica” para você: “Tenha pensamentos felizes e você poderá voar”. Obviamente a vida não funciona assim. Então, decomponhamos em alguns elementos-chaves a ideia de mudar de opinião sobre nós mesmos.

1. CONFESSE OS FRACASSOS E OS PENSAMENTOS DANOSOS

A confissão é uma coisa gloriosa. Por quê? Porque Deus já sabe o que você fez! Não irá surpreendê-lo quando falar que gritou com a esposa e bateu a porta quando saiu para trabalhar esta manhã. Ele já sabe que você roubou o crédito de outra pessoa pela ideia

A vergonha é a única emoção que ataca o eu, fazendo a pessoa acreditar que é inerentemente imperfeita e detestável. Esta emoção paralisante destrói a autoconfiança e impede a pessoa de alcançar ou desfrutar o sucesso. Quando a vergonha impregna a existência diária, a pessoa fica dividida entre a necessidade de ser independente e a necessidade de preservar as relações.

— *Uzma Mazhar*

genial que ela teve sobre determinado trabalho, e sabe que você se sente um verme por causa disso. Sabe o que pensa sobre você, que não está contente com a direção que a vida está levando, que você se sente fora de controle. Espera ansiosamente que você fale com Ele sobre isso e peça perdão. Deseja ardentemente libertá-lo da influência que esses pensamentos e ações causam em você. E quer que você saiba a verdade de quem você é nEle. Quando orar, não se esqueça de pedir ajuda para perdoar aqueles que o feriram e contribuíram para a formação desses padrões de pensamentos falsos ou negativos. Tudo isso faz parte da libertação.

2. DECIDA AFASTAR-SE DE PENSAMENTOS E CONVICÇÕES ERRÔNEAS

Tome a decisão de sair do padrão de pensamentos negativos no mínimo porque você precisa. Absolutamente nada mudará se você ficar parado. E se está lendo este livro, é porque está procurando mudança positiva. É como fazer esteira. Olhar para ela não queima calorias. Você tem de decidir subir nela e andar!

Claro que afastar-se de algo significa ir em direção a outra coisa. Neste caso, significa adotar pensamentos verdadeiros a seu respeito, levando em consideração quem você é do ponto de vista de Deus. O Apêndice A ao final do livro contém vários textos bíblicos para você ler e meditar, de forma a aprender mais sobre o que Deus pensa a seu respeito. Examinaremos alguns desses versículos um pouco mais adiante neste capítulo.



Como um único passo não faz um caminho na terra, assim um único pensamento não faz um caminho na mente. Para fazer um caminho físico profundo, caminhamos muitas e muitas vezes nele. Para fazer um caminho mental profundo, temos de pensar repetidas vezes o tipo de pensamentos que desejamos que domine a nossa vida.

— *Henry David Thoreau*

Esta decisão também pode significar voltar-se para os outros, tendo consideração por eles e as necessidades deles — em vez de olhar para dentro olhar para fora. Quando você comete um erro e diz: “Sou burro mesmo!”, você constrange os outros. Você os coloca na posição de ter de reafirmar você, e pode ser que você esteja contribuindo para os pensamentos negativos deles: Se ele se aborrece por algo tão pequeno, como reagirá se eu cometer um erro? Mesmo que não diga em voz alta “Sou burro mesmo!”, mas diz para você, você coloca expectativas irreais sobre você e sobre os outros para o futuro.

E quando entretém o pensamento de que o seu cônjuge poderia ter se casado com alguém melhor? Bem, sejamos realistas. Você tem razão! Poderia! Entretanto, o seu cônjuge escolheu você. É claro que a sua esposa viu qualidades admiráveis em você. Não há dúvida de que o seu marido viu como você equilibra os pontos fracos e os pontos fortes. Ao entreter pensamentos de ser indigno do amor do seu cônjuge, você lança dúvidas sobre as habilidades que essa pessoa tem de discernir, avaliar e amar. Coloque-se no lugar do outro. Você quereria que o seu marido sempre procurasse garantias de que ele é digno de ter sido escolhido? Você quereria que a sua esposa lhe agradecesse constantemente por julgá-la uma companheira preciosa? Claro que não! No entanto, é o que você está fazendo se criar pensamentos de ser um cônjuge que não é valioso e estimável.

3. ENCHA O CORAÇÃO E A MENTE COM PENSAMENTOS CERTOS

Lembre-se dos fundamentos de Filipenses 4.8 e aplique-os. Pense no que é amável no seu casamento. Pense nas coisas louváveis que você faz no trabalho. Pense na virtude de ser pai ou mãe. Recuse os pensamentos negativos e contraprodutivos, e alinhe o pensamento com a Palavra de Deus.

QUEM SOU EM CRISTO

(Neil Anderson)

Se você é crente, as declarações a seguir são verdadeiras a seu respeito.[1]

Fui aceito.

João 1.12	Sou filho de Deus.
João 15.15	Como discípulo, sou amigo de Jesus Cristo.
Romanos 5.1	Fui justificado.
1 Coríntios 6.17	Fui unido com o Senhor, e sou um com ele em espí
1 Coríntios 6.19,20	Fui comprado por preço e pertenço a Deus.
1 Coríntios 12.27	Sou membro do Corpo de Cristo.
Efésios 1.3-8	Fui escolhido por Deus e adotado como filho.
Colossenses 1.13,14	Fui redimido e perdoado de todos os meus pecados
Colossenses 2.9,10	Sou perfeito em Cristo.
Hebreus 4.14-16	Tenho acesso direto ao trono da graça por Jesus Cr

Estou seguro.

Romanos 8.1,2	Estou livre de condenação.
Romanos 8.28	Sei que Deus trabalha para o meu bem em todas as
Romanos 8.31-39	Estou livre de toda condenação levantada contra m
2 Coríntios 1.21,22	Fui confirmado, ungido e selado por Deus.
Colossenses 3.1-4	Estou escondido com Cristo em Deus.
Filipenses 1.6	Estou confiante de que Deus aperfeiçoará a boa ob
Filipenses 3.20	Sou cidadão dos céus.
2 Timóteo 1.7	Não recebi espírito de medo, mas espírito de poder
1 João 5.18	Nasci de Deus e o Maligno não pode me tocar.

Sou importante.

João 15.5	Sou um ramo em Jesus Cristo, a videira verdadeira
João 15.16	Fui escolhido e nomeado para dar fruto.
1 Coríntios 3.16	Sou templo de Deus.
2 Coríntios 5.17-21	Sou ministro da reconciliação da parte de Deus.
Efésios 2.6	Estou sentado com Jesus Cristo nos lugares celestia

Efésios 2.10	Sou obra das mãos de Deus.
Efésios 3.12	Posso me aproximar de Deus com liberdade e confi
Filipenses 4.13	Posso fazer todas as coisas em Cristo Jesus que me

O QUE DEUS DIZ SOBRE VOCÊ

Estes versículos bastam para o básico. Mas é importante aprendermos a pensar a nosso respeito de maneira saudável. Temos de ter pensamentos certos sobre quem somos e o nosso lugar neste mundo. E encontramos esses pensamentos fundamentais espalhados pela Bíblia.

DEUS TEM PLANOS PARA VOCÊ

Comecemos examinando Jeremias 29.11, em que Deus está falando com os israelitas e, por extensão, com todas as pessoas que escolheu para si mesmo, o que nos inclui: “Porque eu bem sei os pensamentos que penso de vós, diz o Senhor; pensamentos de paz e não de mal, para vos dar o fim que esperais”. Deus não nos deixou girando nesta terra em algum tipo de experiência cósmica, como animais de laboratório em um labirinto. Ele não está ocupado atendendo outros planetas, dando uma olhada em nós somente de vez em quando. Não é como o chefe da nação, que percorre atarefado pelo universo, sendo responsável por você, mas não realmente ciente da sua presença.

Deus está intimamente interessado em cada um de nós. Está interessado em mim e na minha vida. Está interessado em você. Está interessado na sua vida a ponto de ter um plano para ela. E não é um plano para problemas e preocupações! É um plano para coisas boas, para provisão, para esperança e um futuro.

O AMOR DE DEUS É UM DOM GRATUITO

Folheemos a Bíblia várias páginas para trás, paremos no livro de Deuteronômio e demos mais uma olhada nas coisas que Deus deseja para o seu povo. Em Deuteronômio 28.8-14, vemos o que Deus sente pelo povo que se submete inteiramente a Ele:

O SENHOR mandará que a bênção esteja contigo nos teus celeiros e em tudo que puseres a tua mão; e te abençoará na terra que te der o SENHOR, teu Deus.

O SENHOR te confirmará para si por povo santo, como te tem jurado, quando guardares os mandamentos do Senhor, teu Deus, e andares nos seus caminhos. E todos os povos da terra verão que és chamado pelo nome do Senhor e terão temor de ti. E o Senhor te dará abundância de bens no fruto do teu ventre, e no fruto dos teus animais, e no fruto da tua terra, sobre a terra que o SENHOR jurou a teus pais te dar.

O SENHOR te abrirá o seu bom tesouro, o céu, para dar chuva à tua terra no seu tempo e para abençoar toda a obra das tuas mãos; e emprestarás a muitas gentes, porém tu não tomarás emprestado. E o Senhor te porá por cabeça e não por cauda; e só estarás em cima e não debaixo, quando obedeceres aos mandamentos do Senhor, teu Deus, que hoje te ordeno, para os guardar e fazer. E não te desviarás de todas as palavras que hoje te ordeno, nem para a direita nem para a esquerda, para andares após outros deuses, para os servires.

É importante notar que isso vem da Lei mosaica do Antigo Testamento. Durante séculos, as pessoas fizeram o melhor que puderam para desbravar o caminho ao amor de Deus. Esforçaram-se com muito afinco para guardar todos os mandamentos de forma a andar na provisão prometida.

Mas não é assim que funciona, como explicou claramente o apóstolo Paulo em Gálatas 3. Escrevendo aos Gálatas, ele disse nos versículos 3 a 5: “Sois vós tão insensatos que, tendo começado pelo Espírito, acabeis agora pela carne? Será em

vão que tenhais padecido tanto? Se é que isso também foi em vão.

Aquele, pois, que vos dá o Espírito e que opera maravilhas entre vós o faz pelas obras da lei ou pela pregação da fé?”

Um pouco mais adiante, nos versículos 10 a 14 do mesmo capítulo, Paulo continua dizendo:

Todos aqueles, pois, que são das obras da lei estão debaixo da maldição; porque escrito está: Maldito todo aquele que não permanecer em todas as coisas que estão escritas no livro da lei, para fazê-las (Dt 27.26). E é evidente que, pela lei, ninguém será justificado diante de Deus, porque o justo viverá da fé (Hb 2.4). Ora, a lei não é da fé, mas o homem que fizer estas coisas por elas viverá [Lv 18.5]. Cristo nos resgatou da maldição da lei, fazendo-se maldição por nós, porque está escrito: Maldito todo aquele que for pendurado no madeiro (Dt 21.23); para que a bênção de Abraão chegasse aos gentios por Jesus Cristo e para que, pela fé, nós recebamos a promessa do Espírito.

Estas passagens em Gálatas deixam claro que não ganhamos o amor de Deus por observância rígida das leis. (E só para esclarecer, os israelitas também não ganharam o amor de Deus. A obediência trouxe bênçãos e a desobediência trouxe consequências. O amor de Deus pelo seu povo nunca se abalou.) E como é libertadora essa verdade! Essa verdade é essencial para corrigirmos os pensamentos, para termos pensamentos saudáveis. Não cabe a nós abrir com extrema dificuldade o caminho à boa graça de Deus ou a uma vida melhor aqui na terra. Cabe a nós tão-somente vivermos em obediência conforme o seu Espírito nos habilita e capacita, e aceitarmos a misericórdia e graça de Deus, que Ele livremente dá.

VOCÊ É PARTE DE UMA COMUNIDADE NOBRE

Olhe para os tipos de pessoas que se entregam completamente a Deus, que creem totalmente no que Ele sente a respeito delas. Vemos algumas dessas pessoas em Hebreus 11, comumente chamado de A Galeria da Fé, em que o escritor aos Hebreus faz uma lista de pessoas que viveram pela fé: Abel, Enoque, Noé, Abraão, Isaque, Jacó, José, Moisés, Raabe, Gideão, Sansão, Davi, Samuel e muitas mais. Ele lista pessoa após pessoa que viveu uma vida dedicada a Deus, crendo inteiramente que Ele as amava e cuidava delas.

E o seu nome também pode estar nessa lista! Lembre-se de que Deus chamou você. Lembre-se do que Ele fez por você — Ele o transportou do reino das trevas para o Reino da luz quando entregou o coração para Ele. E quando você confia nEle e trabalha para o Reino, Ele anota esse trabalho no céu e promete recompensá-lo, se não aqui na terra, então no céu.

Deus lhe prometeu uma vida redimida, uma vida convocada pela graça. Ele fez provisões espirituais para você, disponibilizou-as todas para você, como veremos na próxima seção.

VOCÊ É ABENÇOADO EM CRISTO

Nos primeiros três capítulos de Efésios, você encontra uma lista extensa das bênçãos que Deus dá para os seus filhos. Não é porque somos bons. É só porque somos dEle. Por exemplo, como filho de Deus, você é abençoado com todas as bênçãos espirituais (Ef 1.3), eleito (Ef 1.4), adotado (Ef 1.5), aceito (Ef 1.6) e redimido (Ef 1.7). Não quero ocupar espaço para listar todas as bênçãos aqui (visto que são fáceis de achar na Bíblia), mas a lista de bênçãos estende-se ao longo da primeira metade do livro de Efésios.

DEUS ENVIOU O SEU ÚNICO FILHO PARA SALVAR VOCÊ

Deus valoriza você em alta conta. Se precisar de mais prova, olhe para nada mais que os famosíssimos versículos de João 3.16,17: “Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna. Porque Deus enviou o seu Filho ao mundo não para que condenasse o mundo, mas para que o mundo fosse salvo por ele”.

Deus ama intensamente o mundo em geral e você em particular. Não sei que tipo de relação você tem com os seus pais, hoje ou no passado, mas uma coisa que é importante saber sobre Deus é de que Ele ama você como um pai deve amá-lo. Você tem filhos? Neste caso, sabe do que estou falando. Você segurou aquele bebezinho recém-nascido, que não traz absolutamente nenhum benefício para a relação, a não ser as tarefas da alimentação e mudança de fraldas, mas o seu coração se inche de amor. Por quê? Porque aquela criança é sua. Por nenhuma razão que não essa.

E é assim que Deus se sente com você. Ele o ama, não por causa de algo que você faz; ele ama você, porque você é seu filho. Que maneira maravilhosa de estabelecer pensamentos saudáveis!

E ISSO É A VERDADE!

Assim que os pensamentos a seu respeito forem endireitados, ou pelo menos começarem a percorrer o caminho para os autopensamentos saudáveis (será um caminho que durará a vida toda, nunca se esquecendo do que Deus sente a respeito de você), é importante balizar esses pensamentos com outros pensamentos saudáveis, pensando no que complementa a verdade que acabamos de analisar.

Você ainda precisa levar cativos os pensamentos, porque há coisas que entram na sua mente que inevitavelmente gerarão pensamentos que são contrários à maneira como Deus se sente a seu respeito. Você encontrará resistência a esta ideia de ser filho de Deus. É natural. Mas ainda é crucial capturar esses pensamentos e confrontá-los com o que sabe sobre o amor de Deus. É algo que você precisará praticar pelo resto da vida.

Em Romanos, a Bíblia chama esta prática de renovação, como lemos no capítulo 12.2: “E não vos conformeis com este século, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus” (ARA). Este é o ponto mais importante da dieta de renovação da mente. Renovar a mente ajuda você a determinar o modo que Deus quer que você pense e aja.

Quando você se ocupa com pensamentos saudáveis, olhando para o que a Bíblia diz sobre você e o resto do mundo, está renovando a mente e alinhando-a com a vontade de Deus. Portanto, vasculhe a Bíblia, mantenha uma vida de oração significativa e você descobrirá que a sua mente está sendo renovada. Você descobrirá que está tendo pensamentos certos e saudáveis.

QUERIDO FILHO MEU

Eu amo você (Jo 15.12).

Eu chamei você pelo nome (Is 43.1).

Você é meu. Antes que eu o formasse, eu conheci você. E antes de você nascer, eu o consagrei (Jr 1.5).

Você não me escolheu, eu escolhi você (Jo 15.16).

Porque você é precioso para mim e digno de honra, eu o amo (Is 43.4).

Eu amei você com amor eterno, assim continuo mostrando o meu constante amor (Jr 31.3).

Como eu poderia abandonar você? O meu amor por você é muito forte (Os 11.8).

Uma mulher pode se esquecer do próprio bebê e não amar a criança que ela deu à luz? Mesmo que ela se esqueça, eu jamais me esquecer de você. Veja, eu esculpi você na palma das minhas mãos (Is 49.15,16).

Eu, o Senhor, seu Deus, tomo você pela sua mão direita (Is 41.13).

Não tenha medo; eu remi você (Is 43.1).

Eu estou com você (Is 43.5).

E esteja certo disso: Eu estou com você para sempre até ao fim do mundo (Mt 28.20).

Não turbe o seu coração. Confie em mim (Jo 14.1).

Eu ajudarei você (Is 41.4).

Quando você passar pelas águas profundas, eu estarei com você. Os seus problemas não o derrotarão. A dura provação não ferirá você (Is 43.2).

Não se preocupe (Mt 6.34).

Até os cabelos da sua cabeça estão contados. Portanto, não há necessidade de ter medo de qualquer coisa (Mt 10.30).

As montanhas se partirão e os montes sacudirão, mas o meu amor firme por você nunca se acabará (Is 54.10).

Venha, eu o conduzirei ao lugar solitário, e lá falarei ternamente com o seu coração. Serei verdadeiro e fiel. Eu lhe mostrarei amor constante e farei você meu para sempre. Cumprirei a minha promessa, e você me conhecerá como nunca antes (Os 2.14,19,20)

Eu sou o que sou (Êx 3.14).

Eu sou o Senhor, seu Deus (Os 13.4).

O Deus fiel (Os 11.12, NTLH).

Eu sou seu e você é meu (Jr 7.23).

O PROGRESSO DE JAKE

Como tudo isso está beneficiando Jake? Vamos descobrir. Ele acaba de completar o programa de desintoxicação, e está pronto para começar a edificar sobre esse fundamento. Já percebeu que está sendo mais gentil em casa, está apreciando mais os filhos e a sua relação com a esposa está mais forte do que nunca. Passa mais tempo conversando com todos em casa durante as últimas duas semanas, e já começou a colher benefícios.

Além disso, o tempo longe das demandas da mídia permitiu que a vida devocional se aprofundasse. Tem lido a Bíblia e redescoberto algumas verdades das quais tinha se esquecido. Tem estudado os evangelhos, detendo-se, sobretudo nas palavras de Jesus. Leu a parte em Mateus 6 que fala sobre o jejum, e depois leu o restante do capítulo, pausando meditativamente nos versículos 25 a 27:

Por isso, vos digo: não andeis cuidadosos quanto à vossa vida, pelo que haveis de comer ou pelo que haveis de beber; nem quanto ao vosso corpo, pelo que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o mantimento, e o corpo, mais do que a vestimenta? Olhai para as aves do céu, que não semeiam, nem segam, nem ajuntam em celeiros; e vosso Pai celestial as alimenta. Não tendes vós muito mais valor do que elas? E qual de vós poderá, com todos os seus cuidados, acrescentar um côvado à sua estatura?

Estas palavras repercutiram em Jake, visto que ele tivera preocupações quanto a sustentar a família. Passou a concentrar a atenção nesta passagem, meditando nela e em tudo o que significava para ele como dono do lar. Ajudou-o a confiar mais em Deus em busca de força e a relaxar no consolo que o Pai celestial cuida não só dele, mas também da sua família. Jake está começando a sentir menos como alguém que tem de ganhar o amor do Pai e mais como alguém que é filho de Deus.

Estão aparecendo mudanças também no desempenho do trabalho. Agora que ele

está trabalhando com uma mente clara, com uma compreensão límpida do que Deus sente acerca dele, está mais confiante no trabalho. Não mais impulsionado por uma mentalidade de realizações, Jake relaxou um pouco e ficou mais agradável com as pessoas. Está verdadeiramente gostando do tempo que passa trabalhando. Está também achando mais fácil sair do escritório na hora certa e deixar a mentalidade de trabalho no trabalho.

Jake também está dando prosseguimento à prática de levar cativos os pensamentos, ciente de que Deus lhe deu uma tarefa a fazer a esse respeito e que ele é perfeitamente capaz de fazê-lo. Não, ele não ganha o amor do Pai, mas precisa manter o quarto limpo, por assim dizer. Ter a mente em ordem e impedir a entrada de todos os pensamentos não saudáveis são ações que lhe permitem andar em vitória sobre o pecado e elevam a qualidade de todas as áreas da vida. Agora está na hora de acrescentar algo mais à composição: criar um plano de mídia saudável com o qual ele realmente possa viver.

FIXAÇÃO

Faça estes cinco exercícios para aplicar o que você aprendeu neste capítulo.

1. Durante o seu tempo de oração com Deus, peça que Ele lhe mostre o que você acredita a respeito de si mesmo. Anote tudo que lhe vier à mente imediatamente, o mais rápido que puder. Seja rigorosamente honesto e não se preocupe se o que escrever parecer negativo ou tolo. Apenas escreva. Quando não puder pensar no que mais escrever, volte e leia o que escreveu. Baseado no conteúdo deste capítulo, quanto da lista é consistente com o que Deus pensa a seu respeito? Se alguma das suas convicções não combinam com as de Deus, peça orientação para substituir estas falsas convicções com a verdade. Talvez precise da ajuda de um pastor, mentor ou terapeuta cristão para você examinar, libertar e mudar de opinião a seu respeito.

2. Escreva detalhadamente as respostas para as seguintes perguntas: Entre as verdades que aprendeu da Bíblia a respeito de você, qual é a mais importante adotar e aplicar agora? Por quê? Em que você acha que a vida mudaria se acreditasse genuinamente nessa verdade e a pusesse em prática? Que obstáculos enfrenta para pôr esta verdade em ação? Como vencer estes obstáculos?

3. Qual verdade bíblica sobre você é mais fácil de acreditar e lhe dá mais encorajamento? Ache modos criativos de fazer você lembrar-se desta verdade na vida diária. Compre ou faça um cartaz que realce esta verdade e coloque-o em seu local de trabalho ou em algum lugar da casa. Ou mude o plano de fundo da área de trabalho do computador ou protetor de tela, de forma a exibir a mensagem encorajadora. Considerando que esta verdade é tão significativa e útil para você, tire o máximo dela!

4. Examine os versículos citados em “Quem Sou em Cristo” e “Querido Filho Meu”. Escreva ou imprima um destes versículos em um cartão para levá-lo consigo por onde quer que você for durante a próxima semana. Leia-o várias vezes ao dia, medite nele e memorize-o. Estas são ações que o ajudarão a solidificar a verdade de Deus na sua mente.

5. Leia os primeiros três capítulos de Efésios e faça uma lista de todas as bênçãos que você encontrar pertinentes aos filhos de Deus. Mantenha a lista em um lugar especial e consulte-a quando precisar de encorajamento para lembrar-se de quem você é aos olhos de Deus.



Faça dos Meios de Comunicação de Massa um Aliado

FOCO

Assuma o controle das influências externas que a sua mente sofre

Gosto de restaurantes mex icanos. A maioria oferece uma cesta com tortilhas de milho crocantes em forma de chips acompanhadas de molhos à escolha para abrir o apetite. Mas não foram poucas as vezes em que me sentei, fiz o pedido e então, até que a comida viesse, percebi que tinha comido tantas tortilhas que já não estava mais com fome!

Levando a ilustração do restaurante para uma direção ligeiramente diferente, a maioria de nós não se senta à mesa de um restaurante e recusa as ofertas do cardápio. Quando o garçom pergunta: “Em que posso servi-lo?” Nunca dizemos: “Traga-me qualquer comida requentada para eu comer. Surpreenda-me”. Nada disso. Queremos gastar dinheiro em algo que sabemos que vamos gostar.

Infelizmente, a maioria de nós tende a ser menos disciplinado e exigente no consumo de mídia. Nós nos sentamos na frente da televisão ou do computador ou abrimos uma revista ou um livro, e pelas nossas ações dizemos: “Surpreenda-me”. Em vez de petiscar minimamente e passar para uma refeição social, intelectual e espiritual bem balanceada, abusamos do aperitivo até que desviamos o olhar da tela do computador ou da televisão e vemos que já passou da hora de dormir, mas ainda não tivemos tempo para ingerir a verdadeira comida.

Neste ponto da viagem de renovação da mente, espero que você já esteja começando a ver algumas mudanças no modo como você pensa. A razão de um jejum de mídia, ou plano de desintoxicação, ser parte tão importante nos primeiros estágios da dieta de renovação da mente é porque os meios de comunicação de massa causam um impacto significativo (e muitas vezes dissimulado) na maneira como pensamos. Quando começamos a limitar e administrar a quantidade volumosa de informações que ingerimos por meio da mídia e nos concentrar em consumir conteúdo mais saudável, constatamos uma diferença no modo como a mente funciona. Espero que você também esteja se esforçando ao máximo para regular o funcionando interno da mente, de forma a estar capturando os pensamentos que brotam do seu coração, rejeitando os pensamentos não saudáveis e aceitando os saudáveis. Além disso, agora você está enchendo a mente de pensamentos e conceitos saudáveis, como os que analisamos no capítulo anterior.

Agora está na hora de acrescentar outra camada à dieta de renovação da mente. Precisamos trabalhar juntos para estabelecer um plano de alimentação saudável

para o seu consumo diário de mídia.

Um exemplo brilhante do poder da ordem na música é o rei George I da Inglaterra. O rei George tinha problemas com perda de memória e administração de estresse. Ele aprendeu pela Bíblia que o rei Saul superou problemas da alma usando música especial. Com essa história em mente, o rei George pediu que George Frederick Handel escrevesse uma música especial para ele que o ajudasse da mesma forma que a música ajudou Saul. Com esta finalidade, Handel escreveu a "Música da Água".

Temos de criar um regime com meios de comunicação de massa saudáveis para você seguir, e que o deixe com a energia e metabolismo mentais necessários para viver a melhor vida que puder.

Novamente, começamos com Filipenses 4.8: “Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai”.

Tenho de fazer uma confissão. Embora eu o cite numerosas vezes, às vezes fico um pouco irritado com este versículo. Penso que deveria ter sido muito mais fácil para os cristãos primitivos o colocarem em prática. Afinal de contas, eles não tinham televisão, cinema, DVD, TV a cabo, antena parabólica, revista, iPod ou a Internet. Nunca ouviram falar de tomada elétrica ou interruptor! Entretanto, fazendo a pesquisa para este livro, mudei de opinião sobre ser mais difícil para nós do que foi para os primeiros irmãos e irmãs em Cristo do século I. Considerando que você pode ter tido sentimentos semelhantes aos meus (mesmo que você não queira admitir), compartilharei algo do que aprendi que fez mudar o meu modo de pensar.

OPÇÕES DOS ANTIGOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO DE MASSA

O mundo antigo oferecia muitas opções de entretenimento, embora a maioria exigisse sair de casa e até viajar para a cidade próxima. Talvez você fique surpreso ao saber que Jesus morou muito perto de um importante local de entretenimento. Em pouco mais de uma hora, tivesse ele querido, poderia ter andado da sua casa em Nazaré até a cidade próxima de Séforis para assistir a um espetáculo em um anfiteatro de estilo romano com capacidade para quatro mil lugares construído por Herodes Antipas.[1] Lugares semelhantes estavam espalhados pelo mundo inteiro nos dias da Igreja Primitiva, e muitas pessoas aproveitavam o entretenimento disponível. As pessoas que iam ao teatro viam comédia (farsa), tragédia ou até mesmo pantomima. Entretanto, assistindo a tais apresentações, as pessoas arriscavam a expor-se a sexo lascivo e obsceno e possivelmente a violência da vida real.[2]

Se teatro não fosse a sua ideia de diversão, você poderia ir ao Coliseu de Roma, ou a um dos muitos outros estádios menores que pontilhavam o Império Romano, para assistir a brigas de animais (há quem estime que cinco mil animais foram mortos no dia da inauguração do Coliseu)[3] ou a combates corpo a corpo entre gladiadores, nos quais o vencedor matava o perdedor. Em Confissões, Agostinho de Hipona descreve a grande fascinação e poderosa tentação que esses entretenimentos exerciam sobre a pessoa comum, inclusive sobre ele mesmo, e como ele acabou tendo vitória sobre a tentação.

E, para evitar as multidões, ainda havia outras opções de divertimento. O homem do século I sempre encontrava um respeitável jogo de dados na rua. Claro que participar significava jogar com os bens da família.

Acrescentado a todas estas coisas, os escritos dos cristãos primitivos e outros deixam absolutamente claro que eles também sofriam com ataques interiores da própria mente. Pensamentos surgiam sem convocação, e eles tinham de combater e saber o que fazer com eles.

Embora as opções de entretenimento sejam significativamente diferentes hoje, seria um engano pensar que para os cristãos primitivos era de alguma maneira

mais fácil vencê-las ou que era muito mais simples ocuparemse só com atividades que os ajudassem a ter pensamentos que estivessem de acordo com Filipenses 4.8.

No restante deste capítulo, vamos aplicar os princípios básicos de Filipenses 4.8 a uma variedade de mídias diferentes.

TELEVISÃO E CINEMA

Comecemos com televisão e cinema. Que tipo de programa você gosta de assistir? Reality shows em horário nobre? Programas sobre animais no Discovery Channel? Documentários em canais educativos e culturais? Canais de vinte e quatro horas de notícias? Canais de vinte e quatro horas de filmes? Canais de vinte e quatro horas de esporte? Canais de vinte e quatro horas de jardinagem? Com todos os canais oferecidos a cabo e por antena parabólica, como também um número recorde de painéis de televisão gigante que estão em quase toda esquina, hoje há mais opções para entretenimento do que nunca.

Avaliar o que assistimos começa com examinar os motivos: Por que queremos assistir o que queremos assistir? Essas são algumas possíveis motivações saudáveis para assistir a um programa de televisão em particular:

Ser motivado e inspirado a viver uma vida melhor.

Aprender algo que me ajude a resolver um problema em minha vida.

Entender mais as pessoas e como funcionam as relações de trabalho.

Instigar a mente ou ver a vida de uma perspectiva diferente.

Manter-me informado sobre o que está acontecendo no mundo.

E estas são algumas possíveis motivações não saudáveis para assistir à televisão:

Matar tempo, de modo a não me envolver com o que está acontecendo à minha volta.

Abafar o silêncio.

Ver algo eletrizante ou sentir uma emoção indireta.

Evitar fazer algo que preciso fazer.

Ter intimidade com pessoas na televisão em vez de desenvolver relações reais.

Examine o coração para determinar as motivações por trás do que você assiste e terá um fundamento muito mais firme para desenvolver um plano de consumo dos meios de comunicação de massa saudáveis. Você pode estipular tempo para televisão no plano de consumo de mídia moderadamente quando tiver razões saudáveis para assistir, mas elimine sem piedade da dieta de mídia todo programa de televisão que provenha de motivações não saudáveis.

Às vezes não é fácil classificar as motivações como saudáveis ou não saudáveis, e não há nada de errado com isso. Por exemplo, você pode dizer: “Quero me entreter um pouco” ou “Estou muito cansado para fazer outra coisa”. Não há necessariamente nada de errado em assistir à televisão por essas razões. Apenas limite a quantidade de vezes que você assiste à televisão movido por tais razões e não use essas declarações como desculpa para assistir programas que alimentem a mente com pensamentos não saudáveis.

Assistir à televisão pode ser uma atividade saudável, mas não é algo que acontece naturalmente. Sem um plano para ver programas saudáveis, pode se tornar uma atividade fácil que arruína os esforços em ter pensamentos saudáveis e puros.

MÚSICA

Agora examinemos a atenção que damos à música. A música é um meio poderoso, porque de certo modo ela se conecta com o nosso espírito como nenhuma outra forma de mídia consegue. A música fala diretamente com a nossa alma em uma linguagem que é mais emocional que intelectual. Essa é a razão de os filmes sempre terem trilha sonora. A partitura nos dá pistas não-verbais sobre o que o diretor quer que sintamos sobre a ação que estamos vendo na tela. E na maioria das vezes, seguimos as instruções musicais do diretor.

Sem música, podemos ver uma cena habitual e ambígua de uma pessoa subindo as escadas e não pensar nada a respeito. Coloque uma trilha sonora, e o diretor pode nos dizer pela música o que devemos estar sentindo. Ponha instrumentos de corda em tons sinistros e baixos, pontuados por um piano tenso e etéreo, e de repente ficamos preocupados com a pessoa. Será que ela está caindo em uma armadilha? Ponha instrumentos de corda com sons enérgicos e alegres, tocando arpejos joviais, uma orquestra vigorosa com instrumentos de sopro de madeira aumentando o som, e de repente estamos alegres pela pessoa. Temos certeza de que ela está indo para os braços do seu amor há muito perdido, que agora a espera no topo da escada. As dicas musicais desenfreadamente diferentes podem dar interpretações totalmente distintas a mesmíssima cena.

A música exerce influência tão poderosa nos pensamentos e emoções que é importante examinarmos cuidadosamente por que gostamos de ouvir a música que ouvimos. É porque você tem um gosto por esse estilo de música, ou há algo mais profundo? O que você sente quando ouve determinado estilo de música? Você se sente calmo e revigorado, ou fica bravo e deprimido? Dirige os pensamentos em direção a Deus e ao Reino ou para longe deles?

Não há estilo de música certo; prefiro certos estilos e artistas, obviamente, mas não vou dizer que você tem de ouvir exclusivamente o que gosto. Mas mesmo assim a sua escolha musical é importante por causa do impacto que produz nos seus pensamentos. Quando você ouve música, está dando ao



Talvez você esteja se sentindo especialmente motivado e queira ampliar a experiência musical dedicando-se agora à música clássica. Comece com *Music of the Great Composers* (Música dos Grandes Compositores), de Patrick Cavanaugh, que oferece uma excursão pelo mundo da música clássica segundo a perspectiva cristã. O livro tem um apêndice intitulado "Uma Vida Ouvindo Música: As Suas Primeiras Cinco Mil Músicas" para você iniciar-se nos sub-gêneros da música clássica (sinfonias, corais, obras musicais para um instrumento e assim sucessivamente).

compositor e cantor acesso à sua mente de modo a ter poder de permanência única. Se quiser ter êxito na dieta mental, preste atenção aos tipos de música que você ouve cada dia. Prefira ouvir música que ajude você nos esforços de manter a mente limpa e o coração puro em vez de música que dificulta esses esforços.

PALAVRAS IMPRESSAS

Passemos para a palavra escrita, a qual vemos principalmente na forma de livros, revistas, jornais e similares. Dependendo da sua idade, pode ter crescido ouvindo falar que ler é importante. “Leia um livro”, imploravam os cartazes da biblioteca. A mensagem subjacente era: “Leia algo, por favor. Estamos perdendo as crianças para a televisão, e não gostamos disso”.

Mas o que você lê é tão importante quanto o ato de ler. Colocar informação em um livro não o torna automaticamente bom, útil e benéfico. Nem tudo o que você lê em livros é verdade, e nem tudo o que lê vale a pena ser lido. Há livros de autoajuda recheados de trivialidades insípidas que só foram colocadas nas páginas para ocupar espaço e tornar o livro mais grosso. Assim, a editora pode cobrar mais. Até mesmo nas livrarias cristãs há livros que são contrários à Palavra de Deus e só foram escritos, porque alguém teve de cumprir um contrato com a editora. É por isso que é muito importante discernir acerca do que você escolhe ler.

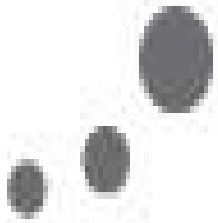
O mesmo é verdade para a leitura de revistas. Há revistas que educam, informam e inspiram de uma variedade de maneiras. Por muitos anos, as revistas Time, Newsweek e U.S. News and World Report dominaram o mercado americano de periódicos de notícias. Com cada vez mais pessoas acessando a Internet em busca de informação diária, essas revistas estão tendo dificuldades em manter o público leitor. Muitas revistas foram forçadas a especializar-se para sobreviver. Hoje há revistas para quase todo tipo de passatempo ou profissão, pouco importando o tamanho do setor. Há também muito lixo e o lixo nunca para de multiplicar-se.

Os jornais são quase tão benignos quanto o que entra no mundo da mídia. Mas mesmo lá, o leitor tem de tomar cuidado com a parcialidade e pontos de vista específicos do repórter. Reportagem objetiva é um termo amplo e pode ser difícil ou até mesmo impossível um repórter escrever uma história sem deixar passar a sua preferência pessoal. Além disso, os jornais sempre gostam de manchetes chocantes e chamativas e têm a tendência de criar notícias onde não há. Já ouviu falar de um dia de notícias chochas? Mesmo assim, eles imprimem o jornal, não é? Portanto, até com jornais, é importante estar precavido e alerta contra

pensamentos não saudáveis que possam entrar no seu cérebro.

Com a mídia impressa, a pergunta que temos de fazer, mais uma vez, é “Por quê?” Por que temos interesse em ler as coisas que comumente lemos? Estamos lendo determinado livro porque é famoso na literatura clássica ou porque secretamente esperamos encontrar conteúdo chocante ou excitante, algo que não nos fará mal, pelo fato de lermos em um livro? Estamos lendo determinada revista porque gostamos dos artigos ou porque estamos entediados na sala de espera do consultório médico? Estamos lendo determinado jornal porque precisamos saber o que está acontecendo no mundo ou só porque é o que sempre fazemos? Escolha ler textos que promovam a sua meta de desenvolver e manter uma vida de pensamentos limpos e puros.

INTERNET



Todos os problemas do mundo poderiam ser facilmente resolvidos se os homens apenas pensassem. A questão é que os homens recorrem preferencialmente a todos os tipos de dispositivos para não ter de pensar, porque pensar dá trabalho.

– *Thomas J. Watson*

De forma interessante, a Internet tornou-se um serviço completo para todos os tipos de mídia. Há sites dedicados exclusivamente a notícias. É bem possível que o seu jornal predileto tenha um componente on-line. A maioria das redes de televisão tem sites próprios com vídeos de trechos de programas ou até mesmo de episódios inteiros. Há uma indústria dedicada exclusivamente a vender música pela Internet e há muitos sites que oferecem rádio para você ouvir no trabalho. E também há sites de vídeos extremamente populares que sempre apresentam vídeos de quase tudo que já apareceu em uma tela.

Por que você entra na Internet? As pessoas, em sua maioria, acessam a Internet, porque estão entediadas ou só por hábito. São poucas as pessoas que abrem o browser por uma razão específica, acham o que procuram e depois fecham o browser imediatamente. Mesmo que acessemos por uma razão específica (checar os e-mails, por exemplo), quase nunca ficamos nisso. Somos como as crianças na antiga história em quadrinhos de Family Circus que entra pela porta dos fundos da casa, para na sala de estar a fim de agarrar um brinquedo, sobe para o quarto para acariciar o gato, vai à cozinha para beber água e depois sai pela porta da frente só para lembrar de que elas tinham entrado em casa para fazer uma pergunta à mamãe.

Correndo o risco de testar a paciência do leitor, a pergunta ainda é (adivinhou!) “Por quê?” Por que você visita os sites que visita? Você precisa visitar cada um deles por um objetivo que não a curiosidade? Por que você passa tanto tempo na Internet em geral? Não tem literalmente mais nada para fazer? Por que tem tanta pressa em checar os e-mails? Você está secretamente esperando uma mensagem de alguém para validar a sua existência?

As perguntas variam amplamente, e nem sempre têm de ter respostas suspeitas. Você pode ter uma razão legítima para checar os e-mails a cada cinco minutos. (Talvez esteja organizando um jantar de última hora e está conferindo para ver se alguém lhe respondeu ao RSVP.*)

As razões para você usar qualquer tipo de mídia não têm de ser sempre sublimes e majestosas. Quem sabe acabou de cortar a grama em uma tarde quente de sábado. O seu cônjuge foi gentil o suficiente para lhe trazer um copo de suco bem gelado e você deixou-se cair pesadamente no sofá para bebê-lo. É errado ligar a televisão para espiar o que estiver passando? Claro que não! Você não

tem de passar uma hora vasculhando a alma para achar motivos ou imaginar o que Jesus faria. Assim que você desenvolver um plano de alimentação saudável — sabendo o que consumir e em que quantidades, bem como o que evitar —, não precisará ficar pe nsando muito em cada decisão que toma sobre mídia. Tão facilmente quanto você dorme quando está exausto, mudará de canal quando começar um programa que represente tentação muito grande para a sua mente. A meta é desenvolver hábitos saudáveis, de forma que essas decisões sejam fáceis de serem tomadas.

Mesmo então, é bom lembrar de que as relações sempre são prioritárias. Depois de você acomodar-se no sofá para assistir ao jogo, talvez note que a sua esposa está de pé perto de você. Faça uma rápida leitura emocional da situação. Será que ela está precisando de algo? Ela deseja fazer uma pergunta? Você precisa perguntar no que ela está pensando? (Ela está esperando que você lhe agradeça pela limonada?!) Mesmo que ela não se abra imediatamente e lhe diga o que precisa sempre preste atenção às dicas não-verbais que ela está enviando. Não há absolutamente nada de errado em torcer pelo time que está jogando, mas lembre que pessoas precisam vir primeiro.

AJUDA PRÁTICA PARA VOCÊ TOMAR CONTA DO SEU CONSUMO DE MÍDIA

Talvez você não seja a pessoa mais introspectiva do mundo, e todo esse assunto de ficar analisando os motivos está o deixando um pouco nervoso. Ainda que a motivação seja primária, ela não fica sozinha. Apresento a seguir alguns modos concretos para você ser o chefe do seu consumo de mídia.

PLANEJE

Não há substituto para um plano de consumo de mídia. Faça um inventário do seu envolvimento com as diversas formas de mídia. Decida que mudanças gostaria de ver em seus padrões de consumo. Determine o que fará e o que não fará daqui em diante. Escreva o plano, e depois siga-o.

FIXE UM PRAZO

Você já observou quantas horas passa assistindo a televisão por semana? E quanto tempo gasta lendo e respondendo e-mails? Estabeleça limites. Por exemplo, assistir à televisão somente em determinadas horas ou em certos dias. Ler só o jornal de domingo. Gastar não mais que uma hora por dia para checar os e-mails (ou seja qual for o período de tempo apropriado para o seu trabalho). Ou checar os e-mails somente de hora em hora e não a cada dois minutos. Ouvir música só quando estiver fazendo trabalhos domésticos ou preparado o almoço. Depois ore para que Deus o ajude a respeitar os limites.

CRIE FILTROS

Se você tem TV a cabo ou antena parabólica, crie bloqueios para conteúdo e canais específicos. Se tende a passar o fim de semana surfando de filme em filme, crie uma lista de canais que bloqueie ou limite esses canais.

Configure filtros e crie pastas para e-mails de pessoas específicas ou mensagens que contenham certas palavras-chaves. Por exemplo, se recebe relatórios diários de vendas, crie uma pasta para esses documentos de forma que não tenha de olhar para eles no momento que entrarem na caixa de entrada.

FAÇA UMA LIMPEZA

Se tem música imprópria no iPod, delete! Caso seja tentado a passar muito tempo jogando determinado jogo no computador, exclua o programa! Se a coleção de DVD ou romances contém filmes ou livros que não se ajustam aos padrões de Filipenses 4.8, jogue-os no lixo. É uma atitude óbvia, mas essencial para a saúde da mente.

Antes de servir-se da mídia, você a analisa para ver se é verdadeira, honesta, justa, pura, amável, de boa fama e se há alguma virtude ou louvor nela? Ou apenas se serve do que o mundo põe no prato para você comer? Toma o controle da mídia que entra na sua mente ou a mídia que entra na sua mente toma o controle de você?

O PROGRESSO DE JAKE

Jake gostou e tirou proveito do jejum de mídia. Mas visto que o processo de desintoxicação terminou, ele está permitindo que o seu consumo dos meios de comunicação de massa volte insidiosamente ao nível anterior, aumentando parcamente dia a dia. Ainda não está assistindo à televisão tanto quanto antes, e, enquanto dirige para o trabalho, está principalmente orando, embora ligue o rádio de vez em quando. Mas o maior problema de Jake é com a Internet.

Jake percebeu que está usando a Internet por nenhuma razão válida. Acessa sites de esporte e lê tudo o que encontra, mesmo acerca de esportes que ele nunca mostrou o menor interesse. Começou a visitar sites de notícias e pôr-se a par de notícias de entretenimento que não significam nada para ele. E o seu ponto fraco tornou-se o Fantasy Football.**

Antigamente, o passatempo era uma brincadeira divertida que tomava pouco tempo de Jake. Hoje, porém, ele passa cada vez mais lendo e atualizando-se sobre o mundo do Fantasy Football. Começou a dar mais atenção à televisão nas tardes de domingo, esperando ter um vislumbre dos planos estatísticos dos jogadores para poder auferir como o seu time está jogando aquele dia.

Durante a semana, ele visita vários sites especializados em Fantasy Football para informar-se sobre jogadores lesionados e obter conselhos de peritos dessa modalidade esportiva acerca de quais jogadores devem estatisticamente fazer jogos bons e quais devem estatisticamente fazer jogos ruins. Passa tempo no site da s ua liga, olhando os jogadores reservas na esperança de fortalecer a própria escalação.

Para Jake, esportes de fantasia como o Fantasy Football tornaramse, de uma hora para outra, menos um passatempo e mais uma obsessão. A razão é que o seu time está jogando bem e ele se acha em posição de potencialmente ganhar o campeonato. Não há dinheiro em risco. Ele joga só por diversão, mas o desejo de ganhar, ou seja, a sua natureza dominantemente competitiva está se manifestando na vida e na mente.

Quando não está no computador, ele fica pensando na melhor escalação. Em

anos passados, esperava até o fim do domingo para conferir a pontuação e ver como o seu time se saíra; agora consulta a pontuação pelo celular a cada poucos minutos, pouco importando onde ele e a família estejam.

Mas Jake está verificando a motivação do seu coração e percebendo que ele se permitiu ficar muito preso a este passatempo. Deixou de ser diversão e tornou-se questão de vitória. Mas ele não quer deixar o seu time abandonado. Não seria justo para os amigos com quem ele joga.

Depois de orar consideravelmente a respeito, Jake concebeu um modo de dar equilíbrio a esse passatempo, cortando todo tempo extra que gasta fazendo pesquisas sobre jogadores e lendo comentário. Pediu a Deus que examinasse essa parte do coração e a mudasse para que pudesse ter uma mente limpa e mais saudável. Depois de algumas semanas, percebeu que o coração mudou e que as prioridades voltaram a ficar em ordem. Tem mais tempo para a família e para ele mesmo, o que é maravilhoso, porque agora vai dedicar-se a cercar-se de pessoas positivas.

FIXAÇÃO

Faça estes cinco exercícios para aplicar o que você aprendeu neste capítulo.

1. Faça um inventário de mídia. (Há no Apêndice D deste livro uma Planilha de Inventário de Mídia.) Durante uma semana, relacione tudo que você vê, ouve ou lê, junto com a quantidade de tempo que gasta com cada atividade. Ao término da semana, observe cada item para ver se contribuiu para você ter pensamentos saudáveis, ou pensamentos não saudáveis, ou pensamentos mesclados (uma mescla de pensamentos saudáveis e não saudáveis). Totalize quanto tempo passou alimentando a mente com pensamentos saudáveis, não saudáveis e mesclados.

2. Crie um plano de consumo de mídia para a próxima semana. (Há no Apêndice C deste livro uma Planilha de Plano de Consumo de Mídia.) Faça uma lista de que mídia planeja consumir na semana que vem, junto com quanto tempo planeja gastar na atividade. À medida que for seguindo o plano que criou, marque onde o consumo real de mídia diferiu do planejado. O que você pode aprender com essas diferenças?

3. Escreva detalhadamente as respostas para as seguintes perguntas: Com que você tem mais dificuldade em termos de consumo de mídia? Em que áreas já está experimentando vitória? Qual tipo de mídia acha que será mais difícil você colocar sob controle? Que mudanças planeja fazer para tornar os meios de comunicação de massa um aliado?

4. Veja o que você pode fazer para tornar o consumo de mídia um evento social.

• Leve a família ou amigos para assistir a um concerto e depois tomar um sorvete.

• Se você tem filhos pequenos, leia um livro com eles em um momento inesperado do dia (depois do café da manhã). Você estará enchendo a mente deles com o que é bom, e todos se beneficiarão com o tempo de aconchego extra. (Se você não tem filhos pequenos, mas conhece alguns, os pais deles

ficarão felizes em emprestá-los a você para a hora de contar história!)

• Planeje a reforma da casa ou do jardim on-line com o seu cônjuge.

• Assista ao filme preferido do seu cônjuge (ou filho pequeno, ou adolescente ou melhor amigo). Faça pipoca, empilhe os travesseiros e cobertores, e divirtam-se. Se você gosta de filmes de ação e ela gosta de comédia romântica, ou se ele é vidrado em documentários da Segunda Guerra Mundial e você é perita em filmes ganhadores do Oscar, comoverá a outra pessoa por sugerir a ideia e fará com que ela se sinta amada e apreciada.

5. Revise o progresso da dieta de renovação da mente. O que está indo bem? O que não vai tão bem? Anote como o pensamento mudou desde que começou com a dieta. Que outro progresso você gostaria de ter no futuro? Que tipo de ajuste precisa fazer para que isso aconteça?

▪

* N. do T.: Abreviação em francês de répondez s'il vous plaît (favor responder), escrito em convites.

** N. do T.: É um jogo em que os fãs de futebol americano usam os conhecimentos do esporte para competir entre si, da mesma maneira que nos jogos reais dos times profissionais. O objetivo do jogador é escolher atletas ou times que terão os desempenhos de maior expressão durante determinada semana. Para obter sucesso, o jogador precisa ter astúcia, estratégia e ser muito observador, além de acompanhar os acontecimentos da semana da AFL (Liga Americana de Futebol) e fazer escolhas melhores que as de seus oponentes.

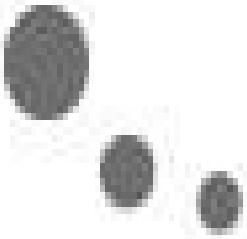


Cerque-se de Pessoas Positivas

FOCO

Escolha passar o tempo com pessoas que levantem o espírito

Omeu velho amigo Zig Zi glar diz: “Não quero ficar perto de pessoas que clareiam o ambiente, quando saem. Quero ficar perto de pessoas que clareiam o ambiente quando chegam!” Penso da mesma forma!



Há pouca diferença nas pessoas, mas essa pequena diferença faz uma grande diferença. A pequena diferença é a atitude. A grande diferença é ser positiva ou negativa.

– *W. Clement Stone*

Lembra-se da famosa cena do filme Melhor é Impossível? No filme, Jack Nicholson faz o papel de um simplório detestável, egocêntrico e obsessivo-compulsivo com uma minúscula centelha de humanidade visível só em raras ocasiões. Helen Hunt, uma garçonete que pelo menos tolera a ele e aos seus comportamentos excêntricos e irritantes, pede que lhe diga o que ele gosta nela. Ele se remexe e gagueja por uns instantes e então revela: “Você me faz querer ser um homem melhor”. Essas são as pessoas que você e eu precisamos achar. Indivíduos que nos fazem querem ser melhores maridos, esposas, amigos, pais e cristãos.

Ouvi uma famosa celebridade de grande sucesso na música e no cinema falar sobre a diferença entre os que permanecem com uma mentalidade de pobreza e privação e os que a superam. Ela disse algo mais ou menos nos seguintes termos: “Quando volto para a cidadezinha de onde saí, vejo as mesmas pessoas de pé pelas mesmas esquinas, com os mesmos amigos que tinham quando tinham dez anos. Provavelmente estarão no mesmo lu gar até envelhecerem. Escolhi me cercar de pessoas que tinham metas e sonhos semelhantes aos meus. Ficávamos juntos e tocávamos músicas uns para os outros, ajudando uns aos outros a refinar e desenvolver o que havíamos escrito. Incentivávamos uns aos outros a alcançar os sonhos e não deixávamos ninguém desistir. Essa é a principal razão de como consegui chegar onde estou hoje”.

É tão fácil na cultura de hoje permitir que pensamentos negativos e destrutivos penetrem o nosso discurso e relações. Criticamos o chefe, porque é o que todo o mundo faz. Reclamamos dos impostos ou do cônjuge ou do carro, porque é o que as pessoas fazem. É uma maneira rápida e cômoda de conversar educadamente. Mas agora que nos dedicamos a limpar a mente, não queremos reenchê-la de palavras negativas e críticas que a poluirão novamente. Neste capítulo, examinaremos modos de manter em alta a dieta de renovação da mente por meio das nossas interações diárias com as pessoas.

PROCURE VAGALUMES

Se você passou pelo menos alguns dias das férias de verão fora da cidade, é provável que os seus amigos tenham caçado vaga-lumes de noite depois do jantar.

As pesquisas médicas mostram que as pessoas positivas têm saúde excepcionalmente boa e evitam muitas doenças que as outras pessoas tendem a ter. O corpo tem um nível de resistência muito mais alto e uma habilidade melhor para lutar contra as doenças e em geral vivem mais do que as pessoas que permitem que a vida seja levada pela negatividade.

Você apanhou uma latinha vazia, fez buracos na tampa e correu para ser o primeiro a capturar um dos besouros brilhantes.

Da mesma maneira que vagalumes nos atraíam quando éramos crianças, as pessoas positivas atraem outras. Pare um momento para pensar nos indivíduos do trabalho ou da igreja que sempre têm uma palavra de encorajamento ou escolhem ver o lado bom de um problema ou situação. Não estou falando de pessoas que andam por aí dizendo: “Glória a Deus! Estou com uma úlcera!” ou “Aleluia! Bati o carro ontem”. Isso não é realista, nem mesmo particularmente próprio de Cristo. Estou falando de pessoas que olham para os problemas como oportunidades ou desafios. Pessoas que dizem: “O orçamento para as missões este mês está curto? Falemos com Deus e vejamos o que podemos fazer” ou “O chefe parece muito nervoso hoje. Como animá-lo ou ajudá-lo?” São esses indivíduos que temos de procurar, achar e fazer amizade.

Para descrever melhor as qualidades de pessoas positivas, vejamos um exemplo bíblico de vaga-lumes.

O BRILHO DE BARNABÉ

O livro neotestamentário de Atos registra o começo da igreja, realçando a obra de Deus através de indivíduos quando o Corpo de Cristo nasceu e foi crescendo. Uma dessas pessoas foi José. Nós o conhecemos melhor pelo nome que os apóstolos lhe deram, Barnabé, que quer dizer filho do encorajamento, ou seja, aquele que dá ânimo (At 4.36, NTLH).

Apresento alguns modos em que Barnabé encorajava as pessoas.

BARNABÉ ERA GENEROSO (ATOS 4.36,37)

Temos de admitir que Barnabé não foi o único membro da Igreja Primitiva que vendeu uma propriedade e deu o produto da venda para a igreja. Mas o fato de ele tê-lo feito nos diz algo importante sobre o caráter deste homem de Deus, como também de todos os que genuinamente encorajam os outros. Ele não era egocêntrico, mas outrocêntrico. Não tentava ganhar para si, mas dava como sacrifício aos outros. Em outras palavras, Barnabé era uma pessoa generosa. Is

Pesquisas sugerem que as pessoas positivas tendem a ser mais bem-sucedidas no local de trabalho, e não é só porque gostam mais delas do que os que são do contra. "Pessoas cognitivamente positivas processam mais eficazmente e mais adequadamente. Se você está em um estado de ânimo negativo, uma boa quantidade de processamento vai para esse estado de ânimo. Quando você está em um estado de ânimo positivo, é mais aberto a captar informação e lidar com ela eficientemente."

— *Sigal Barsade*

so era verdade acerca das suas finanças como também acerca do modo como se relacionava com as pessoas.

BARNABÉ DEU A PAULO UMA CHANCE (ATOS 9.24-27)

Enquanto os outros eram relutantes ou apreensivos ou claramente temerosos em aceitar Paulo na comunidade dos crentes, Barnabé o defendeu valorosamente e falou a favor dele, exortando os discípulos a recebê-lo na comunhão. Isso me lembra de quando Jesus estendeu a mão para tocar um leproso. Tanto Jesus quanto Barnabé estavam dispostos a ficar com as mãos sujas para levantar outra pessoa. Imagine como a história da igreja seria diferente hoje se não fosse por Barnabé ter dado a Paulo uma chance!

BARNABÉ APOIOU O TRABALHO DO REINO (ATOS 11.19-26)

Barnabé foi enviado pela igreja para acompanhar um grupo de cristãos em Antioquia que tinha começado a partilhar o evangelho com gregos e a ter grande sucesso também. Os versículos 23 e 24 dizem que “quando [Barnabé] chegou e viu a graça de Deus, alegrou-se e exortou a todos a que com firmeza de coração permanecessem no Senhor. Porque era homem de bem, cheio do Espírito Santo e de fé. E muita gente se uniu ao Senhor”. Não só isso, mas Barnabé foi e achou Paulo e o trouxe a Antioquia. Juntos passaram um ano inteiro com os novos cristãos, encorajando-os e ajudando-os a crescerem na fé. Com um só golpe, Barnabé fortaleceu a Igreja em Antioquia e ajudou Paulo a achar e engajar-se em um novo ministério frutífero e produtivo.

BARNABÉ DEU A JOÃO MARCOS UMA SEGUNDA CHANCE (ATOS 15.36-41)

Já vimos Barnabé dar a Paulo uma chance. Agora ele dá para João Marcos uma segunda chance a despeito das objeções de Paulo. João Marcos tinha se unido a Paulo e Barnabé na primeira viagem missionária, mas os abandonou para voltar para casa antes do término da missão. Paulo tinha tomado a firme decisão de não levar João Marcos com eles da próxima vez, mas Barnabé estava da mesma maneira determinado a dar-lhe uma segunda chance. Barnabé colocou maior prioridade em encorajar João Marcos no ministério do que em continuar trabalhando com Paulo, e assim duas novas equipes missionárias nasceram. Paulo levou Silas e Barnabé levou João Marcos.

Leonard Sweet, no li vro 11, pinta este quadro prático de um Barnabé:

Um Barnabé é [...] alguém que sustenta os braços cansados e fatigados. É alguém que dá a mão quando você de forma rara ou dificilmente ouve o som de uma mão batendo palmas; é alguém que dá permissão para você errar, permissão para escrever um rascunho ruim; é alguém que lembra você que Deus nos dá uma porção certa e adequada para fazermos ao longo do dia. [...] É alguém que, quando a vida o deixa sem fôlego e você fica sufocado, baterá nas suas costas e o “inspirará” com o Espírito vivificador que faz você respirar de novo; é alguém que o levantará quando estiver derrotado, cansado da vida, extremamente fatigado, fraco, sentindo-se usado e intimidado; é alguém que o encorajará quando for tentado a pensar que a única diferença entre iogurte e a igreja que você faz parte é que o iogurte tem cultura ativa e viva. [1]

Barnabé era um encorajamento nas ações e palavras, na autenticidade e no exemplo de vida cristã. Era um encorajamento porque era uma pessoa genuína, vivia o que era e quando os outros o viam, eram inspirados e encorajados.

Talvez você já esteja pronto para ir procurar o seu Barnabé. Ou quem sabe esteja

se sentindo um pouco intimidado ao pensar em achar um amigo ou alguém que esteja à altura do Barnabé bíblico. Lembra-se que no começo do capítulo falamos sobre pessoas que levantam você, que o fazem querer ser uma pessoa melhor? Barnabé é um excelente exemplo desse tipo de pessoa. Claro que agora a pergunta é: Para onde foram todos os Barnabés?

ACHANDO O BARNABÉ

Pode ser que você tenha notado que o título acima não diz “Esperando por Barnabé” ou “Desejando o Barnabé”. É porque não é muito frequente você atender a batida na porta de casa e ouvir alguém dizer: “Oi, estou aqui para ser o seu Barnabé. Quero edificar você e motivá-lo a viver uma vida melhor. Vamos começar?”

Só podemos nos cercar de pessoas positivas indo para onde elas estão! Mesmo assim, o primeiro lugar para procurar pessoas positivas é bem na sua mesa de cabeceira (ou onde quer que seja que você mantém a Bíblia). A pessoa que melhor demonstrou todas as qualidades que você está procurando foi Jesus Cristo! Isso não quer dizer que Ele via tudo cor-de-rosa. Nada disso. Ele disse: “No mundo tereis aflições”. Mas sem tomar fôlego entre as frases, completou imediatamente: “Mas tende bom ânimo; eu venci o mundo” (Jo 16.33). Comece lendo os Evangelhos, procurando maneiras como Jesus quer edificá-lo, aumentar a sua fé e esperança, fazer você mais semelhante a Ele.

O próximo passo para cercarse de pessoas positivas é a oração. Para citar Jesus novamente: “Vosso Pai sabe o que vos é necessário antes de vós lho pedirdes” (Mt 6.8). Deus já sabe que você precisa de pessoas que fortaleçam, encorajem e o ajudem a direcionar o foco para Ele. Ele já fez provisão para você. Mas ainda deseja que você fale com Ele a respeito. Peça-lhe que abra os olhos para indivíduos positivos no trabalho, na igreja ou em outros lugares que você frequenta. Depois, peça-lhe que mostre como melhor interagir com eles. Será que você precisa convidar alguém para tomar um café e perguntar como ele mantém a mente centrada no positivo? Quem sabe você precisa começar um estudo bíblico com outras pessoas que queiram desenvolver uma relação mais profunda com o Senhor. Já pensou em pedir para alguém mentorear você nesta área?

Assim que você pedir que Deus lhe mostre os Barnabés que Ele tem para você, espere um resultado positivo! Você está, com certeza, orando segundo a sua vontade, quando pede assim. Jesus disse: “Por isso, vos digo que tudo o que pedirdes, orando, crede que o recebereis e tê-lo-eis” (Mc 11.24). (Claro que não estou sugerindo que você use este versículo para reivindicar um milhão de

dólares e uma Lamborghini. Entretanto, creio que se aplica ao que sabemos ser a vontade de Deus para nós: desenvolver a mente de Cristo, alinhar os nossos desejos com os dEle, ter um amor maior por Ele e pelo seu povo, e assim por diante.) Creia que Ele deseja trazer para a sua vida as pessoas que edificarão você e fortalecerão a sua fé. E depois, creia que Ele já respondeu a oração.

Vejamos o que a Prática 5 está causando em Jake.

O PROGRESSO DE JAKE

Jake se sente bastante abençoado em ter uma esposa que o apoia na dieta de renovação da mente. Ele sabe que tem tido altos e baixos, e que o seu progresso não tem sido constante — houve alguns reveses. Claro que ela também está participando da dieta mental e que também não tem sido perfeita. Mas é interessante observar que Deus os impede de ambos se sentirem desanimados ao mesmo tempo. Quando Laura estava deprimida, Jake a lembrou do valor do que eles estão fazendo, e quando Jake estava de mau humor, Laura o animou com palavras elogiosas pelos benefícios que a perseverança está causando no casamento e na família.

Jake sabe, entretanto, que ele não pode contar com a esposa como a única fonte de encorajamento. É muita coisa para uma pessoa só. Ele sabe que também precisa ter amizades positivas fora de casa.

Para começar, Jake decidiu reler os evangelhos, desta vez procurando especificamente como Jesus encorajava os discípulos e as pessoas que ouviam os sermões. Na verdade, ele saiu e comprou uma Bíblia simples com as palavras de Jesus em vermelho para identificá-las de pronto e, depois, ressaltou as que se destacavam especialmente.

Dirigindo o carro ao trabalho esta manhã, Jake pediu que Deus lhe mostrasse uma pessoa positiva a quem ele pudesse conhecer um pouco melhor. O ambiente no escritório não é normalmente dos mais otimistas, mas Jake sabe que Deus é maior que ambientes e circunstâncias.

Munido com esta nova perspectiva e sentindo como se estivesse em um tipo de missão, Jake fez questão de escutar as conversas a caminho da sua mesa esta manhã e mais tarde no refeitório. Ele não estava bisbilhotando para colher informações. Estava apenas tentando ouvir o que as pessoas falavam sobre o fim de semana e o trabalho que tinham pela frente na semana, prestando atenção aos colegas de trabalho que abordam a vida com uma perspectiva mais positiva, ou seja, procurando Barnabés em potencial.

Voltando para casa, Jake lutou com o desânimo. Tinha observado e orado o dia

inteiro, mas não achara ninguém que se salientasse como pessoa positiva, pessoa com as qualidades que Jake estava procurando.

O resto da semana, Jake continuou orando pela pessoa que estaria ao seu lado e seria o seu Barnabé.

Na noite de domingo, na reunião de grupos pequenos com casais, Jake se muniu de coragem para contar aos outros sobre o que ele estivera orando. Quando terminou, o grupo permaneceu calado.

Por fim, um dos irmãos disse: “Jake, tenho feito essa mesma oração já faz alguns meses”. Outros irmãos concordaram com a cabeça.

Ao final da noite, um desdobramento se formara do grupo pequeno. Três irmãos planejaram reunir-se para almoçar todas as terças-feiras com a finalidade de encorajar e orar uns pelos outros. Jake sabia que não era exatamente uma grande nuvem de testemunhas, mas era um começo bastante bom, e agradeceu a Deus por ter respondido a oração.

FIXAÇÃO

Faça estes cinco exercícios para aplicar o que você aprendeu neste capítulo.

1. Faça uma lista de todas as pessoas que você se lembra que foram ou são um encorajamento para você. Escreva os nomes e, se lembrar, os casos específicos de como elas o encorajaram. Ore e agradeça a Deus por ter trazido essas pessoas para a sua vida quando você precisava delas. Depois, escolha uma ou duas pessoas da lista e escreva um bilhete de agradecimento, dizendo-lhes que bênção e presente de Deus elas foram para você.

2. Escreva detalhadamente as respostas para as seguintes perguntas: Quem são as pessoas mais encorajadoras que vê regularmente? Como encorajaram você pessoalmente? De quanto mais encorajamento precisa hoje na vida? Quantas pessoas você acha que o identificariam como fonte de encorajamento para a vida delas? Quem você conhece que precisa de um Barnabé na vida? O que fará para satisfazer essa necessidade?

3. Você está precisando de encorajamento hoje? Ore para que Deus lhe dê a oportunidade de encorajar outra pessoa hoje. Às vezes, o melhor encorajamento que pode receber emana de encorajar aos outros.

4. Em que ponto você está na busca de cercar-se de pessoas positivas? Está lendo? Orando? Esperando? O que precisa fazer para avançar? Escreva o plano e dê pequenos passos para realizá-lo a cada dia.

5. Barnabé não foi o único encorajador no Novo Testamento. Leia sobre Onesíforo em 2 Timóteo 1.16-18. Por que Paulo era tão grato a Onesíforo? O que foi que ele fez que significou tanto para Paulo? Quem são os Onesíforos na sua vida? Como você pode ser um Onesíforo para os outros?



REFORÇO

SEMANA TRÊS



Crie um Círculo de Prestação de Contas

FOCO

O sucesso de longa duração na dieta de renovação da mente exige prestação de contas

Quando a questão é di eta e perda de peso, um elemento fundamental faz a probabilidade de sucesso ir às alturas: a prestação de contas. Quer você vá a reuniões estruturadas ou reporte-se informalmente a um amigo por telefone ou e-mail, ter outra pessoa por perto fortalece a sua decisão e eleva a sua competência acima da capacidade habitual. Além de ter alguém que incentiva você em seus esforços, um parceiro a quem prestar contas também ajuda a acompanhar o seu progresso, verificando se está mantendo o rumo certo.

Pense em um avião comercial. Do momento em que o avião sai do terminal de embarque de uma cidade ao momento em que chega ao terminal de chegada de outra cidade, a tripulação de voo está em contato contínuo com uma pessoa fundamental em terra: o controlador de tráfico aéreo. O trabalho do controlador de tráfego aéreo é manter o avião no curso e ajudar a tripulação a conduzir o avião com segurança ao destino. O piloto está pilotando o avião, mas o controlador de tráfico aéreo mantém o piloto responsável por seguir o plano de voo aprovado.

Uma dieta (ou voo) é um empreendimento grande. Uma dieta de pensamento é ainda maior. É essencialmente mudar de um modo de vida por outro, e é uma carga que é melhor não ser carregada sozinho. A tentação para desistir ou ceder é forte. Quando outra pessoa ajuda você a carregar o fardo da sua dieta de pensamento, mesmo que você não elimine a tentação por completo, recebe reforço, encorajamento e um pequeno incentivo extra para ficar no curso, visto que você sabe que alguém fará perguntas. Ao começar a terceira semana da dieta de renovação da mente, estabeleça a meta de achar um parceiro a quem prestar contas, alguém que forneça o encorajamento e apoio necessários para ajudar você a manter-se firme nos novos compromissos. Mas primeiro, nos concentremos em um parceiro de prestação de contas que já está preparado e esperando pela oportunidade de apoiá-lo em seu empenho.

DOIS TIPOS DE PRESTAÇÃO DE CONTAS

Para o cristão, há dois tipos de prestação de contas: a prestação de contas a Deus e a prestação de contas aos cristãos. A prestação de contas a Deus ocorre comumente em um nível interno quando você se comunica e conversa com o Senhor da criação por meio da oração. O salmista Davi ilustra a prestação de contas que a pessoa pode ter num relacionamento com Deus através desta oração bonita e exemplar: “Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me e conhece os meus pensamentos. E vê se há em mim algum caminho mau e guiame pelo caminho eterno” (Sl 139.23,24). Esta é uma oração que todos podemos aprender a fazer. Aplica-se perfeitamente àquele que está fazendo uma dieta de renovação da mente, como você. Ela lembra de que você é responsável a Deus pela saúde da sua mente, e espera que Deus responda as orações.



A prestação de contas autêntica feita uns aos outros pode ser o fator que reacende a nossa paixão por Cristo e o seu Reino. Este é o caso quando procuramos prestar contas a alguém por causa de um fracasso moral. Ao ficarmos conhecidos aos outros *em Cristo*, a nossa unidade e amor uns pelos outros é parte significativa da nossa cura, tornando-a segura e genuinamente atrativa para os não cristãos explorarem a realidade da comunhão cristã.

— *Rob Jackson*

Durante muitos séculos, os cristãos têm se ocupado no exercício espiritual chamado de Exame de Consciência. A autoria é dada a Inácio de Loyola, mas é possível que seja bem mais antiga. O Exame de Consciência é mais ou menos um modo de fazer uma autorrevisão espiritual na presença de Deus. Faça uma busca na Internet sobre este Exame de Consciência inaciano e você terá muitos recursos on-line para ajudá-lo a aprender a fazer esta oração. (Use as suas aptidões de pensamento crítico para escolher os sites que são mais fiéis à perspectiva bíblica da fé cristã.)

Os elementos básicos envolvidos nesta antiga prática cristã são: reconhecer a presença de Deus na sua vida, expressar gratidão a Deus pela bondade demonstrada para com você, revisar junto com Deus as últimas vinte e quatro horas e responder a Deus de modo apropriado baseado na revisão que você fez do dia. Isso pode acarretar pedir perdão, buscar direção ou louvar e agradecer.[1] Fazer a oração do Exame de Consciência é um modo excelente de concentrar o coração na obra de Deus para a sua vida, como também reconhecer e pôr em prática a prestação de contas para com Ele.

A prestação de contas feita para os irmãos acontece um tanto quanto casualmente quando você participa na comunidade da igreja local. A igreja tem certas expectativas dos seus membros, e as pessoas que a frequentam ajudam você a entender quais são essas expectativas e, até certo ponto, o mantêm responsável em cumpri-las. É também útil para os cristãos submeterem-se a uma relação de prestação de contas mais intensa com um ou dois outros cristãos.

Esse tipo de relação de prestação de contas é inteiramente bíblico, como está comprovado em Tiago 5.13-16:

Está alguém entre vós aflito? Ore. Está alguém contente? Cante louvores. Está alguém entre vós doente? Chame os presbíteros da igreja, e orem sobre ele, ungindo-o com azeite em nome do Senhor; e a oração da fé salvará o doente, e o Senhor o levantará; e, se houver cometido pecados, ser-lhe-ão perdoados. Confessai as vossas culpas uns aos outros e orai uns pelos outros, para que sareis; a oração feita por um justo pode muito em seus efeitos.

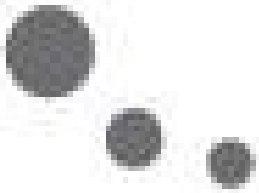
A passagem mostra a sabedoria em deixar os outros carregarem cargas com você nos tempos ruins (dificuldades, doenças) e nos tempos bons (prosperidade, felicidade). Note que no meio de todo esse carregamento de cargas, o versículo 16 nos conclama a confessar as culpas uns aos outros e a orar uns pelos outros para que sejamos curados. A implicação é de que todos precisamos de cura — física, mental, emocional, espiritual — e depender uns dos outros é um modo bíblico de alcançar a cura. Diferente de uma dieta física, na qual o seu parceiro de prestação de contas está somente ajudando você a ficar de olho nos seus hábitos alimentares, o processo de renovação da mente exige alguém com quem você esteja disposto a compartilhar pensamentos muito íntimos. Por isso, você precisa analisar várias questões seriamente antes de aproximar-se de alguém com o objetivo de entrar em uma relação de prestação de contas.

QUALIDADES DE UM PARCEIRO OU GRUPO DE PRESTAÇÃO DE CONTAS

A prestação de contas funciona melhor entre duas pessoas ou em grupos pequenos. Se você já está envolvido em um inspirador grupo pequeno através da igreja, um grupo com o qual tenha relações firmes com todos os participantes, cada um de vocês poderia participar de uma dieta de renovação da mente e motivar uns aos outros toda vez que se reunirem. Entretanto, se não estiver envolvido em nenhum grupo, terá de ser um pouco mais persistente até achar alguém com quem você possa ter uma boa relação de prestação de contas.

1. ESCOLHA UM PARCEIRO DE PRESTAÇÃO DE CONTAS DO MESMO SEXO

Isso é crucial. Você estará compartilhando detalhes íntimos dos seus pensamentos, e é muito fácil deixar que essa intimidade se torne imprópria. (Em prol da nossa discussão, falarei do ponto de vista dos homens, mas cl



Os antigos romanos tinham uma tradição: sempre que um dos engenheiros construía um arco, no momento em que a pedra superior era içada ao lugar, o engenheiro assumia a responsabilidade pelo trabalho do modo mais envolvente possível — ele ficava debaixo do arco.

— *Michael Armstrong*

aro que as mulheres têm a mesma necessidade de prestação de contas.)

2. ESCOLHA UM COLEGA

Se possível, estabeleça uma relação de prestação de contas com um colega profissional do mesmo nível que você. É a situação em que cada pessoa trata as outras como alguém de posição ou status mais ou menos igual, em vez de relacionar-se com alguém que é professor, ou mentor, ou conselheiro. Você está procurando um parceiro, não um supervisor. O ideal é que o parceiro ou parceiros também estejam participando de uma dieta de renovação da mente. Se não estiverem, ou já estiveram, deixe claro para eles que o papel que farão não é de conselheiro ou mentor ou policial da dieta, mas de uma presença encorajadora e apoiadora para você.

3. ESCOLHA ALGUÉM QUE SEJA MADURO ESPIRITUALMENTE

Tendo em vista que você está procurando muito mais que um amigo com quem falar sobre o clima ou a família, aborde alguém que esteja crescendo na vida cristã, que esteja buscando uma relação mais profunda com Deus. Esse indivíduo será:

Comportamentalmente centrado — ele não tentará você a atividades imorais.

Cognitivamente limpo — ele não poluirá a sua mente com pensamentos não-cristãos.

Emocionalmente pertinente — ele encorajará você a ser franco e verdadeiro.

Espiritualmente renovado — ele se investe de modo consistente na relação pessoal que você tem com Deus.[2]

4. ESCOLHA UMA PESOA QUE SEJA TOLERANTE

A última coisa que você precisa quando começa a partilhar os seus pensamentos íntimos com outra pessoa é que ela seja verbalmente ofensiva com você por entreter tais pensamentos. A mente pode ser um lugar bastante sujo. A razão de você estar de regime é porque quer tomar conta dessa situação mental para limpá-la. É importante que a pessoa que você escolher o aceite pelo que você é e pelo ponto em que você está agora, em vez de repreender você por sempre deixar a mente nessa bagunça horrenda.

5. ESCOLHA ALGUÉM QUE ENTENDA QUE TAMBÉM É PECADOR

O melhor modo de estar seguro de que o seu parceiro de prestação de contas ouve você sem julgar é escolher alguém que genuinamente entenda que ele também é pecador — que todos nós somos. Só quando entendemos a nossa própria pecaminosidade é que podemos auxiliar verdadeiramente os outros na pecaminosidade delas. Aquele que nunca luta com o pecado (ou mais exatamente, nunca o admite) não será um bom parceiro de prestação de contas para você na dieta de pensamento.

6. ESCOLHA UMA PESOA QUE SEJA CONFIÁVEL

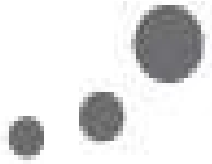
Levando em consideração que você revelará a verdade sobre você e os seus pensamentos, é importante que o seu parceiro de prestação de contas seja confiável para manter segredo. Não tenha vergonha de perguntar diretamente à pessoa se ela sabe guardar segredos e se alguma vez já quebrou a confiança de alguém. Neste caso, pergunte quais foram as circunstâncias do ocorrido. Nunca é demais ser cuidadoso, quando se trata de fazer revelações a esse nível. Aquele que se sentir incomodado por ser questionado assim provavelmente não é a pessoa certa para ser o seu parceiro de prestação de contas.

7. ESCOLHA ALGUÉM QUE FALE A VERDADE EM AMOR COM VOCÊ

Você precisa de alguém que ouça e o entenda sem julgar. Mas você também está procurando prestação de contas real, e não um tapinha nas costas ou uma racionalização ao seu comportamento e atitudes. Ache uma pessoa que você sabe que olhará você nos olhos e dirá: “Meu irmão, eu amo e respeito você, mas isso é errado”. Ainda mais, ache uma pessoa de quem você esteja disposto a ouvir a

verdade em amor. Em outras palavras, precisa ser uma pessoa que você respeita e confia.

Como pode ver, as qualificações para um parceiro de prestação de contas são bastante elevadas. Você não esbarrará no candidato perfeito na fila de saída do supermercado. Na realidade, pode levar tempo para achar a pessoa certa. Seja paciente. É algo de capital impo



Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor paga do seu trabalho. Porque, se um cair, o outro levanta o seu companheiro; mas ai do que estiver só; pois, caindo, não haverá outro que o levante. Também se dois dormirem juntos, eles se aquentarão; mas um só como se aquentará? E, se alguém quiser prevalecer contra um, os dois lhe resistirão; e o cordão de três dobras não se quebra tão depressa.

– *Eclesiastes 4.9-12*

rtância para ser decidido às pressas. Creia que Deus levará você à pessoa certa no tempo certo.

Justamente por isso, só porque é difícil achar alguém, não use isso como desculpa para esquivar-se de achar alguém ou para deixar de praticar a prestação de contas. Como eu disse no começo do capítulo, nada ajudará você a alcançar o sucesso com a dieta de renovação da mente como ter uma pessoa que o mantenha responsável em segui-la.

Em vez de ficar só esperando achar alguém, peça a Deus que o dirija à pessoa que Ele tem em vista, e depois saia para encontrá-la. Este é outro exemplo de como reivindicar Marcos 11.24: “Por isso, vos digo que tudo o que pedirdes, orando, crede que o recebereis e tê-lo-eis”, porque você sabe que esta é a vontade de Deus para alinhar os pensamentos segundo a Palavra dEle.

Se você for um pouco tímido para pedir que alguém se reúna com você com esta finalidade, fale com o pastor ou outro líder da igreja. Eles provavelmente ficarão empolgados por você estar dando este passo e farão de tudo para ajudálo a achar a pessoa certa a quem prestar contas. Ao mesmo tempo, não selecione um parceiro de prestação de contas baseado unicamente na recomendação do pastor. A escolha precisa ser sua, porque é você quem tem mais a ganhar e mais a perder. Assim que achar a pessoa certa, o pastor ou outro líder da igreja pode estar disposto a facilitar a reunião inicial e ajudar a estabelecer as regras básicas para você ter um bom começo.

A seguir, examinemos os elementos de uma reunião de prestação de contas.

O QUE FAZER QUANDO REUNIR-SE COM O PARCEIRO DE PRESTAÇÃO DE CONTAS

Na primeira reunião com o parceiro ou grupo de prestação de contas, estabeleça um horário e algumas regras gerais. Para esta seção, presumiremos que a pessoa ou pessoas com quem você se reúne também estarão se submetendo à prestação de contas. Mas os princípios e processo funcionam igualmente bem se você está em uma situação que envolve apenas você e outra pessoa, na qual você é o único que compartilha.

ESTABELEÇA UM HORÁRIO E UM PRAZO

O primeiro item organizacional na primeira reunião é decidir com que frequência você quer (ou precisa) reunir-se. Talvez no princípio precise reunir-se uma vez por semana, quem sabe duas vezes por mês. O mais importante é fixar um tempo e lugar regulares. Faça ajustes na frequência à medida que ocorrerem. Considere também quanto tempo a relação durará. Na maioria das vezes, em vez de concordar em reunir-se indefinidamente, estabeleça um tempo específico para a relação, como seis meses ou um ano. Então, ao término do período, decida se quer re-estipular outro período ou descontinuar a relação.

ESTABELEÇA REGRAS BÁSICAS

Parcerias de prestação de contas são assunto muito sério. É essencial que você e o seu parceiro ou parceiros concordem em manter sigilo das questões ventiladas. Isso significa que as coisas ditas e contadas na reunião permanecem com o grupo. Ponto. Nada de conversas com cônjuges ou outros amigos sobre temas expostos na reunião, a menos que tenha a permissão específica da pessoa que compartilhou a informação. Escreva, se desejar, um contrato de sigilo dos assuntos tratados na reunião e faça cada pessoa assiná-lo. (Há no Apêndice D no final do livro um Exemplo de Contrato de Prestação de Contas.) Sem esse contrato verbal ou escrito e a rígida adesão a ele, a sua parceria de prestação de contas pode não durar.

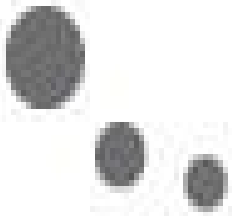
COMECE COM ORAÇÃO

Sempre. É fácil esquecer este ato. Então, discipline-se para incluir Deus na reunião já nos primeiros momentos, orando na busca da presença, sabedoria, misericórdia e orientação divina para a reunião. Peça que Deus dê a cada um dos integrantes a coragem para ser honesto com Ele e entre vocês. Ore por discernimento sobre quais perguntas fazer uns aos outros e por amor e graça a serem expressos.

COMPARTILHE UM RESUMO BREVE

Depois de orar, dê a cada pessoa a oportunidade de compartilhar brevemente (não mais que cinco minutos) sobre como ela está se saindo para manter a mente saudável e com que está tendo mais dificuldade. Como grupo, peça que cada pessoa escreva um resumo em casa para lê-lo ao grupo. Isso fará com que cada pessoa pense de antemão no que compartilhar na reunião. Ao se preparar para a reunião, cada pessoa sabe que tirará o máximo proveito dela.

COMPARTILHE MAIS PROFUNDAMENTE



Consideremo-nos uns aos outros, para nos estimularmos à caridade e às boas obras, não deixando a nossa congregação, como é costume de alguns; antes, admoestando-nos uns aos outros; e tanto mais quanto vedes que se vai aproximando aquele Dia.

– Hebreus 10.24,25

Depois de cada pessoa ter tido a chance de compartilhar um breve resumo, você escolherá uma pessoa para ser a primeira a compartilhar mais profundamente sobre os pensamentos que ela tem tido. Os parceiros da prestação de contas podem fazer perguntas específicas, como as exemplificadas no Apêndice E, para encorajar a pessoa a aprofundar mais a análise dos pensamentos tidos. Comece fazendo perguntas que sejam mais seguras e menos investigativas, como: "Poderia falar mais sobre os pensamentos que você teve esta semana?" ou "Em que situação você tem experimentando mais sucesso nos seus pensamentos esta semana?" Pouco a pouco, conforme a pessoa fica mais à vontade para compartilhar, progrida fazendo perguntas mais desafiadoras.

Para parcerias de prestação de contas mais novas, não aprofunde muito a análise dos pensamentos nas primeiras reuniões, pois vocês ainda estão se conhecendo e construindo a confiança uns nos outros de forma a sentirem-se seguros. Avance a uma velocidade que seja confortável para todos os participantes, sem ter de forçar ninguém a compartilhar muito e muito depressa. Deixe que cada pessoa decida o quanto abrir-se e compartilhar mais. Claro que você pode convidar ou encorajar alguém a partilhar mais profundamente, mas certifique-se de que ninguém se sinta forçado a dizer mais do que desejar. Às vezes é preciso paciência para dar espaço para a pessoa ganhar confiança o suficiente a fim de que compartilhe no nível que ela precisa, mas esta realmente é a única maneira de desenvolver uma relação de prestação de contas forte e saudável.

Conforme você for ganhando confiança no seu parceiro ou grupo de prestação de contas, dê permissão para perguntarem o que quiserem a seu respeito, mesmo que seja muito pessoal. Não deve haver tema proibido, quer seja o seu casamento, hábitos, finanças, o modo como trata as pessoas, o modo como interage com o sexo oposto, os pensamentos íntimos sobre todas essas coisas — nada é sagrado quando se trata do seu parceiro de prestação de contas. Por exemplo, "Quanto tempo você passou assistindo a televisão esta semana?" "Foi o tanto que você tinha planejado assistir?" "O que Deus lhe mostrou a seu respeito esta semana?" "O que está fazendo com esse novo conhecimento?"

Perguntas desse tipo podem ser um tanto quanto invasivas a princípio, mas são cruciais para forjar o tipo de relação profunda necessária na prestação de contas. E surpreendentemente, há um alívio enorme por compartilhar este tipo de informação com alguém. Guardar para si as respostas a estes tipos de perguntas

tende a levar a um ciclo interminável de autodúvida e autorrecriminação. Sair para um campo aberto e seguro e ouvir que alguém também tem as mesmas dificuldades que as suas, é algo extremamente afirmador e libertador.

A pergunta final, mais vital e potencialmente mais dolorosa a fazer é esta: “Você respondeu a todas as perguntas com a verdade?” Pode soar extremo, mas prestação de contas sem honestidade total não é prestação de contas.

Se você está em um grupo ou parceria em que mais de uma pessoa está se submetendo à prestação de contas, depois que a primeira pessoa encerrar suas palavras de compartilhamento, dê chance para outra pessoa falar com mais minúcia sobre a situação em que ela está na dieta de renovação da mente. Continue até todos terem a chance de compartilhar mais meticulosamente. Se você estiver em um grupo maior, estabeleça uma rotação regular, de forma que só duas ou três pessoas compartilhem mais pormenorizadamente em cada reunião.

TERMINE A REUNIÃO

Assim que todos tenham tido a oportunidade de falar, comece a concluir a reunião. Agradeça cada pessoa pelo compartilhamento honesto e apoio fornecido. Lembre quando e onde acontecerá a próxima reunião. Engaje todos a orarem uns pelos outros nesse entretempo. O elemento final da reunião é igual ao primeiro, orar juntos. Agradeça a Deus por capacitar você a ser verdadeiro, agradeça-lhe pelo perdão e peça-lhe que fortaleça e encha você do seu Espírito para levar cativo os seus pensamentos e viver para Ele durante os dias que virão.

NÃO SE ESQUEÇA DO ENCERAMENTO

Quando chegar a hora de encerrar a parceria de prestação de contas, é possível e até mesmo provável que você e os outros tenham sentimentos um tanto quanto fortes. Vo

SUGESTÕES DE TEMAS INICIAIS DE PRESTAÇÃO DE CONTAS

- Hábitos de oração.
- Leitura e estudo da Bíblia.
- Assuntos de integridade.
- Tempo passado com a família.
- Tratamento da preguiça (ou de outro traço de caráter).
- Questões de trabalho.
- Abrigo de raiva ou ressentimento.
- Exercício físico e dieta alimentar.
- Coisas previamente compartilhadas.

– Jim Clayton

cês terão investido muito uns nos outros e talvez ficado muito próximos uns dos outros. Proporcione tempo para todos sentirem o fim da relação de prestação de contas. Deixe que todos falem sobre o que gostaram, do que sentirão falta e como poderão ser as relações futuras. Faça com que cada um diga o que apreciou sobre o seu parceiro ou parceiros. Ao lidar conjuntamente com o processo de encerramento, você e os demais estarão muito mais bem preparados para o fim da relação.

Agora vejamos como Jake está se saindo.

O PROGRESSO DE JAKE

Jake está entusiasmado pela expectativa de convidar outra pessoa para saber os seus pensamentos. Está também um pouco nervoso, já que nunca fizera isso. Mas há algo intrigante e motivador na ideia de ter um parceiro para ajudá-lo a manter a mente limpa. Tendo em vista que Laura continua fazendo o jejum de mídia com ele e está participando totalmente da dieta de renovação da mente, ele sabe que pode contar com ela para mantê-lo no dever de prestar contas (e ela sabe que pode contar com ele também).

Entretanto, ele também sabe que há partes da sua vida interior que seria mais bem discutida com outro homem, alguém que aborda a vida da mesma maneira que ele. Laura sente a mesma coisa a respeito dela. Por isso, decidiram que cada um se voltaria a uma relação de amizade que eles têm dentro do corpo da igreja.

Jake começa a aproximar-se do seu amigo Paul, reunindo-se com ele a cada quinze dias para tomar café e conversar. Por incrível que pareça, embora Jake tenha dado grandes passos na vida espiritual e, portanto, na vida em geral, ele nunca falou a respeito com ninguém exceto a esposa. Abrindo-se com Paul e mantendo-o atualizado das mudanças que ocorrem na sua mente, Jake torna-se cheio de vida e começa a perceber como tem tido progresso.

Aprecia também o equilíbrio que Paul traz à conversa, sobretudo quando falam sobre coisas que os afetam como homens. Claro que se aplica a áreas de tentação sexual, mas também a áreas da masculinidade em geral: a responsabilidade de ser líder em casa, as pressões cotidianas da vida e outras coisas. A parceria com Paul é uma relação muito revigorante para Jake.

Jake começou a falar com algumas pessoas no trabalho, principalmente com um colega de trabalho que frequenta uma igreja diferente da dele. Ainda que concordem nos aspectos fundamentais da fé, tiveram recentemente conversas interessantes sobre o papel político dos cristãos no mundo de hoje. Devem os cristãos ser politicamente ativos ou não? Jake tinha opinião definida a respeito, até que começou a conversar com este companheiro que defendia outra opinião. Depois de ouvir o que o irmão tinha a dizer, Jake passou a reconsiderar as próprias opiniões. Vasculhou a Bíblia e descobriu uma passagem que validava o

que ele já tinha decidido. Mas a procura e a relação recíproca com o irmão o ajudaram a solidificar a opinião, e, no fim das contas, a relação impeliu-o a pensamentos de alto nível. Falaremos mais sobre este tema em um capítulo posterior.

Outra coisa que contribuiu para a reviravolta de Jake, a qual já mencionei, é a próxima prática que trataremos no processo de renovação da mente — a oração.

FIXAÇÃO

Faça estes cinco exercícios para aplicar o que você aprendeu neste capítulo.

1. Reserve quinze minutos por dia durante uma semana para examinar o coração na presença de Deus em oração, usando o padrão apresentado neste capítulo. Peça que Deus revele a você em que você teve sucesso e em que precisa concentrar mais esforço e energia.

2. Identifique duas ou três pessoas que conhece que possam ser um parceiro adequado para você prestar contas. Se não conhece ninguém que se ajuste ao papel, peça que o pastor ou outro líder da igreja o ajude a fazer a lista. Comece orando todos os dias de forma individual pelas pessoas da lista e peça a orientação de Deus para escolher um parceiro para a prestação de contas, quer seja alguém que esteja na lista quer seja alguém que você não tinha pensado ou nem mesmo conhecia.

3. Decida como abordar a pessoa a quem você quer pedir para ser parceiro de prestação de contas. Deseja falar com a pessoa por e-mail, telefone ou pessoalmente? Na maioria das vezes, funciona melhor enviar um e-mail ou telefonar para marcar uma reunião face a face. Fixe um prazo para estabelecer esse contato. Esteja preparado, pois é possível que, por uma razão ou outra, a primeira pessoa que você contatar não é o seu parceiro para a prestação de contas.

4. Prepare-se bem para a primeira reunião de prestação de contas. Saiba o que dizer ao seu possível parceiro acerca do que espera alcançar e do que deseja que a pessoa faça para ajudá-lo. Pense antecipadamente sobre a frequência das reuniões, e talvez até mesmo quando e onde. Mantenha em mente que quanto mais flexível você for a respeito dos quesitos horário e local da reunião, mais fácil será achar um horário que se encaixe para ambos. Saiba de antemão quais são as opções.

5. Depois de ter se reunido com o parceiro de prestação de contas algumas vezes,

revise como as reuniões estão indo. O que está funcionando bem? O que não está funcionando tão bem? O que fazer para que as reuniões sejam mais benéficas? Intere-se da opinião do seu parceiro de prestação de contas. Depois, verifique que mudanças, se necessárias, você gostaria de fazer ao arranjo da reunião.



Cultive uma Atitude de Oração

FOCO



Um estilo de vida de oração mantém a mente saudável

Durante os últim os vinte e cinco anos, tenho orado o Pai-Nosso todos os dias. Não era uma oração que o Senhor Jesus precisava fazer para benefício próprio. Mais propriamente, Ele fez a oração como modelo para todos os crentes. Descobri que proferir esta oração diariamente a Deus traz paz incrível em tempos que mais preciso.

Claro que você já ouviu alguém dizer que oração é falar com Deus. É verdade, embora eu prefira ressaltar que é falar e ouvir. Dizer que oração é apenas falar com Deus, é tornála unilateral e unidimensional. É torná-la mais um descarregament o de palavras fluindo na direção de Deus do que uma dinâmica de falar e ouvir. E ouvir pode ser a parte mais importante da oração.

Quando oramos, estamos escolhendo nos aproveitar de uma linha de comunicação aberta com o Criador do universo. Dê uma olhada ao redor. Vá à janela e olhe o céu. Passe alguns momentos embevecendo-se com as maravilhas de tudo que Deus criou: as árvores, os insetos, os animais, as flores, os olhos da pessoa amada, a lua, o sol, o grão de café. Que Deus maravilhoso, miraculoso, admirável, incrível e indescritível! E Ele deseja passar um tempo conversando conosco! Não seríamos tolos em não parar para ouvi-lo?

A oração é parte importante da sua vida em Cristo por tantas razões, não a menor delas é a renovação da mente. Na realidade, a oração é um componente tão fundamental da dieta de renovação da mente que espero que você a tenha praticado ao longo do processo de desintoxicação, quando estava desenvolvendo pensamentos saudáveis e quando procurava uma relação de prestação de contas estimulante. É por isso que na seção Fixação ao término de cada capítulo a sugiro numerosas vezes como modo de aplicar os princípios que você está aprendendo. Espero que a oração infunda cada parte da sua vida, e não só a mente. Agora, enfatizaremos a oração em si e como ela estimula e capacita você para a renovação da mente.

APRENDENDO COM A ORAÇÃO DO PAI NOSSO

Você já deve ter um conceito bastante sólido da essência da oração. Contudo, muitos precisam aprender como fazê-la e depois tirar o máximo dela. Felizmente, a Bíblia é bastante específica sobre o assunto. Temos as nossas instruções provenientes da boca do próprio Jesus em Mateus 6.5-15:

E, quando orares, não sejas como os hipócritas, pois se comprazem em orar em pé nas sinagogas e às esquinas das ruas, para serem vistos pelos homens. Em verdade vos digo que já receberam o seu galardão.

Mas tu, quando orares, entra no teu aposento e, fechando a tua porta, ora a teu Pai, que vê o que está oculto; e teu Pai, que vê o que está oculto, te recompensará. E, orando, não useis de vãs repetições, como os gentios, que pensam que, por muito falarem, serão ouvidos. Não vos assemelheis, pois, a eles, porque vosso Pai sabe o que vos é necessário antes de vós lho pedirdes.

Portanto, vós orareis assim: Pai nosso, que estás nos céus, santificado seja o teu nome. Venha o teu Reino.

Seja feita a tua vontade, tanto na terra como no céu.

OBSTÁCULOS À ORAÇÃO EFICAZ

Pecados não confessados: “Se eu atender à iniquidade no meu coração, o Senhor não me ouvirá” (Sl 66.18).

Motivos egoístas: “Pedis e não recebeis, porque pedis mal, para o gastardes em vossos deleites” (Tg 4.3).

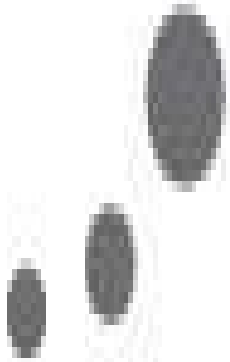
Orgulho: “Antes, dá maior graça. Portanto, diz: Deus resiste aos soberbos, dá, porém, graça aos humildes” (Tg 4.6).

Dúvida: “Peça-a, porém, com fé, não duvidando; porque o que duvida é semelhante à onda do mar, que é levada pelo vento e lançada de uma para outra parte. Não pense tal homem que receberá do Senhor alguma coisa” (Tg 1.6,7).

Mesquinhez: “O que tapa o seu ouvido ao clamor do pobre também clamará e não será ouvido” (Pv 21.13).

Falta de perdão: “Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celestial vos perdoará a vós. Se, porém, não perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai vos não perdoará as vossas ofensas” (Mt 6.14,15).

O pão nosso de cada dia dá-nos hoje. Perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores. E não nos induzas à tentação, mas livra-nos do mal; porque teu é o Reino, e o poder, e a glória, para sempre. Amém! Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celestial vos perdoará a vós. Se, porém, não perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai vos não perdoará as vossas ofensas.



Ore frequentemente, pois a oração é um escudo para a alma, um sacrifício para Deus e um açoite para Satanás.

– *John Bunyan*

Há tantas coisas a aprender nestes dois parágrafos. Há um rico filão de ensino a ser extraído para a nossa dieta de renovação da mente, sem dizer para a nossa vida espiritual mais ampla. O primeiro parágrafo é uma admoestação sobre os parâmetros da oração. Jesus faz advertências sobre a atitude por trás das nossas orações, dizendo-nos que as pessoas que oram como parte de um grande espetáculo ou as pessoas que repetem sem parar quando oram não estão entendendo o ponto essencial.

Quando as pessoas se sobressaem nas esquinas das ruas enquanto oram para serem vistas pelas outras pessoas, temos de questionar a motivação por trás das orações. Estão realmente orando para comunicar-se com Deus ou estão orando para parecer que estão se comunicando com Deus? Estão procurando ser ouvidas pelo Todo-Poderoso ou estão procurando ser ouvidas pelo mundo, esperando que as outras pessoas olhem com admiração para a maneira como elas pedem? Na oração, temos de ficar impressionados sempre com Deus e não conosco mesmos.

Quando as pessoas insistem em usar vãs repetições como os gentios, falando muitas palavras nas orações, qual é a motivação? Estão realmente querendo comunicar-se com Deus ou estão querendo impressionar a Ele (ou a nós) com linguajar brilhante? Estão se voltando ao Criador com a submissão devida ao seu poder magnífico ou estão procurando usar badalação verbal para convencer a Deus a agir a favor delas? Diz respeito a ser feita a vontade de Deus ou a ser feita a vontade delas? Você não precisa convencer a Deus a fazer o que é melhor para você. Ele já quer isso.

Oração não tem que ver com tentar influenciar Deus ou motivá-lo a agir a nosso favor. Não tem que ver com impressionar as pessoas. Tem que ver com conversar — falar e ouvir, entender o coração de Deus. Esse é o ponto da questão.

Não podemos julgar o coração das pessoas quando oram. Só podemos julgar o nosso coração, e Jesus nos dá aqui uma advertência seriíssima sobre a natureza do nosso coração quando oramos. Talvez seja por isso que o exemplo de oração dado por Jesus começa com “Pai nosso, que estás nos céus”. A própria frase é um ato de submissão, como a criança que reconhece a autoridade



Tenho ouvido muitas orações coloquiais. Você já deve ter ouvido alguma. Tenho ouvido muita intimidade e palavreado desnecessário ao longo dos anos, e usos inadequados das normais gramaticais.

Sou totalmente a favor da oração coloquial. Mas muitas delas são malfeitas e piegas, e isso, receio, foi gerado por muita informalidade.

Os cristãos nem sempre oraram assim. Por aproximadamente 1.950 anos, os seguidores de Cristo oraram com muita reverência. Em *Confissões*, Agostinho orou: "Há algo em mim, Senhor, meu Deus, que pode conter a ti? Será que o céu e a terra que tu fizeste, e nos quais tu me fizeste, contêm a ti?"

Coloquial? Sim. Informal? Não.

– *Tony Jones*

parental do seu pai sobre ela. É um modo de termos certeza de que o nosso coração está no lugar certo quando oramos.

O próximo enunciado proclama a santidade e soberania de Deus: “Santificado seja o teu nome. Venha o teu Reino. Seja feita a tua vontade, tanto na terra como no céu”. Quando oramos assim, estamos reconhecendo que o nome de Deus é santo e que Ele toma conta de nós. Ele é o Rei, nós somos os súditos, e a sua vontade é de extrema importância para a nossa vida.

Depois de fixarmos o coração no lugar certo, está na hora de fazermos os pedidos a Deus. Podemos pedir provisão para as nossas necessidades ou para as necessidades dos outros (“o pão nosso de cada dia dá-nos hoje”), perdão (“perdoa-nos as nossas dívidas”) e proteção e libertação do pecado (“não nos induzas à tentação”). E observe o lembrete para mantermos o coração apontado na direção espiritual, com uma atitude de perdão voltada para os outros. É um lembrete que salienta que estamos todos no mesmo nível, que carecemos todos de perdão e que se retivermos o perdão aos outros, Deus o reterá de nós.

Agora que tratamos os fundamentos da oração, passemos para os modos de vivenciar esta vida de oração.

Todos conhecemos o modo padrão de orar, o modo que muitos de nós praticam

QUATRO PONTOS-CHAVES PARA A ORAÇÃO EFICAZ

1. Reivindique a presença de Jesus em nosso meio, esperando que Ele esteja presente pelo seu Espírito como prometeu.
2. Creia que Ele cuida de nós, porque Ele é o cabeça da Igreja.
3. Esteja inteiramente aberto para Ele mudar cada um de nós como julgar adequado.
4. Concorde em confiar nEle para nos colocar em harmonia com o Pai e em harmonia uns com os outros.

– Oliver W. Price

: ajoelhar-se e orar em voz alta. Vamos a um lugar reservado, como o nosso gabinete, mas o padrão geral para a maioria dos crentes que oram é assumir uma postura específica de oração, orar, terminar com “amém” e depois cair fora.

Ou talvez você seja um dos muitos que oram sem dizer uma palavra em voz alta. Em vez de falar a oração, muitos praticam este tipo de oração em pensamento ou fazem esta prática em adição à oração falada. A oração em pensamento é essencial para a dieta de renovação da mente e é uma maneira maravilhosa de convidar Deus para entrar na sua mente e permitir que Ele governe e reine ali.

Em certo sentido, precisamos manter o coração quente. Para prevenir a formação de fuligem na chaminé, muitas donas de fogão a lenha mantêm o fogão quente. O mesmo princípio se aplica ao coração, que então influenciará a mente. Mantenha o coração quente buscando a Deus regularmente. Quando você conversa com ele em oração, está fazendo exatamente isso. Empenhe-se em ficar sozinho com Deus para acender a chama, atiçar o fogo do seu coração e ser cheio da glória divina. Você descobrirá que a mente ficará livre da fuligem do orgulho, da inveja, do ciúme, da ganância, da luxúria e de coisas semelhantes.

ESTABELECENDO UM ESTILO DE VIDA DE ORAÇÃO

Em meu tempo como pastor, identifiquei seis componentes que me ajudaram a fazer da oração um modo de vida para mim.

1. ORE DIARIAMENTE

A oração é o meio de nos conectar com a Fonte da força, de maneira que é mais do que lógico nos conectarmos com essa força de forma regular e diária.

2. ORE LOGO CEDO

Quando estabelecer um horário para orar diariamente, prefira a primeira parte do dia. Pessoalmente, orar é a primeira coisa que faço todos os dias antes de todas as outras coisas. É um modo infalível de ter os meus momentos a sós com Deus sem a preocupação de ser perturbado por telefonemas, visitas inesperadas e outras interrupções.

3. ORE PARA CIMA

Também faço as minhas orações focadas em Deus e não em mim. É tão fácil orar por mim, mas isso desalinha a minha perspectiva. Começo orando para cima. Louvo e glorifico a Deus, e me sinto espiritualmente motivado por causa disso.

4. ORE PARA FORA

Depois de orar para cima, oro para fora e pelas necessidades das pessoas juntamente com as minhas próprias necessidades. Não limito as orações a mim mesmo. Enlevo espiritualmente os outros o tempo todo, e me sinto revigorado por causa disso.

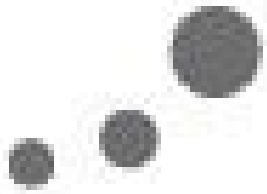
5. ORE COM FÉ

Outro componente importante da oração é a audácia de confiar na grandeza de Deus. Ele é um grande Deus e pode fazer grandes coisas! Não há necessidade

grande demais para levar ao nosso Pai amado, e não há necessidade pequena demais também. Ele abrange todas elas e se preocupa com cada uma. Confie em Deus em todo nível de necessidade e você se sentirá revigorado ao vê-lo mover-se em sua vida de maneira grande e pequena.

6. ORE SEMPRE

O componente final



Pai nosso, tu nos chamaste
e nos salvaste para nos fazer
conforme o seu Filho, o nosso
Senhor Jesus Cristo. Muda-
nos, dia a dia, pela obra do teu
Espírito Santo, de forma que
fiquemos mais semelhantes a
Ele em tudo o que pensamos,
dizemos e fazemos, para a glória
dEle. Amém.

— *Søren Kierkegaard*

de um estilo de vida de oração é ter uma linha de comunicação constantemente aberta com Deus. Ter uma atitude de oração “sem cessar”, como mencionou Paulo em 1 Tessalonicenses 5.17, é como ter Deus sempre atualizando você. É como ter barras de sinal cheias no seu celular. Você sempre está pronto para receber; nunca está “fora de área”. Não estou dizendo que precisa passar a vida em constante oração. Estou dizendo que você deve ter um coração aberto para Deus o tempo todo — sempre pronto a orar, sempre pronto a ouvir.

Um tempo regular de oração para ter uma conversa em pensamento com Deus é parte vital da vida de pensamento saudável. Ao conversar mentalmente com Deus, você está não só apoiando todo o trabalho investido na desintoxicação e pensamento certo, mas também está suplicando a Deus que o ajude a manter o pensamento certo no caminho certo.

Mas ter uma conversa em pensamento com Deus não significa que você tem de sentar-se em um quarto escuro, fechar os olhos e concentrar todas as energias em ouvir o Todo-Poderoso falar. Há muitos modos de envolver-se com Deus mentalmente, incluindo escrever as orações, lê-las, falá-las em uma ou duas palavras a meia voz e orar pelos outros.

TIPOS DE ORAÇÃO

Há algo de substancial que vem pelo ato de escrever. É algo que faz os pensamentos parecerem mais fortes, como se colocá-los no papel lhes desse mais peso. Talvez seja esta a finalidade do processo, o conhecimento de que, enquanto os pensamentos são passageiros, a palavra escrita é permanente. É difícil, se não impossível, evocar os pensamentos antigos. Folhear os bilhetes que você escreveu, mesmo que tenham sido apenas pensamentos rabiscados em um pedaço de papel, é uma história completamente diferente.

Estas argumentações são boas razões para você cogitar em escrever as orações a Deus. Não se preocupe em editálas enquanto escreve. Não se aborreça com pontuação ou gramática. Apenas pegue uma caneta ou lápis, uma folha de papel ou um caderno e comece a derramar o coração a Deus ali mesmo no papel. Talvez prefira um teclado e uma tela de computador, os quais também são perfeitamente certos. Se sentir que Deus está falando com você, escreva também. É bom ter um registro de ambos os lados da conversa da melhor forma que puder entendê-la.

Se desejar, escreva a oração como uma carta para Deus. É uma maneira excelente de aliviar o coração na presença dEle, ou de agradecer-lhe por algo que fez por você ou de apenas dizer-lhe o que sente a respeito dEle. E você não precisa se preocupar com selo ou envelope!

Outro modo de orar é abrir a Bíblia e procurar passagens que você pode ler como uma oração. Pode ser o Pai-Nosso que já mencionei neste capítulo, ou outro trecho que mostre Jesus falando ou pregando ou ensinando. Outra modalidade neste modo de orar é inserir-se no texto do versículo ou passagem, como mostro neste exemplo de Efésios 1.17-21:

Para que o Deus de [meu] Senhor Jesus Cristo, o Pai da glória, [me] dê em seu conhecimento o espírito de sabedoria e de revelação, tendo iluminados os olhos do [meu] entendimento, para que [eu saiba] qual seja a esperança da sua vocação e quais as riquezas da glória da sua herança nos santos e qual a sobreexcelente

grandeza do seu poder sobre [mim, o que creio], segundo a operação da força do seu poder, que manifestou em Cristo, ressuscitando-o dos mortos e pondo-o à sua direita nos céus, acima de todo principado, e poder, e potestade, e domínio, e de todo nome que se nomeia, não só neste século, mas também no vindouro.

Claro que não é bom criar o hábito de mudar a Bíblia por mero capricho. Mas como você está vendo, tudo que fiz foi mudar esta oração que o apóstolo Paulo fez pela igreja de Éfeso em uma oração feita por mim diretamente a Deus. Tornei-a pessoal mudando o sujeito e o complemento direto de algumas frases da oração, sem mudar uma fibra da intenção.

Se você tiver dificuldade em achar passagens bíblicas adequadas para orar, obtenha um livro de referências e citações bíblicas tematicamente organizadas. Você os encontra em quase toda livraria evangélica ou em sites que comercializam livros. As referências e citações bíblicas são classificadas por tema, em categorias como cura, provisão, segurança, fé, confiança e assim por diante. Você procura o tema que lhe interessa e acha uma multidão de referências e citações bíblicas a ele aplicáveis. Assim, estará munido com o conselho bíblico sobre essas áreas, podendo orar de acordo com essas passagens ou estudá-las para ganhar um entendimento mais profundo do contexto.

Enquanto estiver na livraria evangélica ou surfando em sites que comercializam livros, cogite em comprar um livro de orações. Ao longo da história, muitos homens e mulheres tementes a Deus escreveram orações inacreditavelmente belas e sinceras, algumas das quais foram compiladas em um livro. São boas para começar quando você não souber o que dizer na oração ou como orar sobre um tópico específico.

Outra fonte de ajuda para a oração é a Internet, que está repleta de recursos de oração, incluindo textos bíblicos completos on-line em sites como www.bibliaonline.com.br ou www.e-sword.com ou www.biblegateway.com. Pela Internet, você encontra índices por assunto e muitas traduções para uma determinada passagem bíblica ou palavra-chave. Pessoalmente, acho difícil orar quando estou sentado diante do computador, mas talvez esta situação seja perfeita para você.

Outro método de oração que julgo eficiente chama-se oração a meia voz. São

orações simples, de uma frase só, ditas segundo o ritmo da respiração ao longo do dia ou no mesmo instante em que você pensa em orar. São eficazes quando você está em uma situação na qual não pode retirar-se para um lugar quieto e isolado para orar. Por exemplo, quando está a caminho de uma reunião de negócios ou quando está correndo atrasado para deixar as crianças na escola. Orações a meia voz são uma maneira excelente de reconhecer o senhorio e a presença de Deus naquele momento, como uma criança que para de bri



Ó Deus, de manhã cedo clamo a ti. Ajuda-me a orar e a concentrar os meus pensamentos em ti. Não consigo fazer isso sozinho. Em mim há trevas, mas contigo há luz. Estou só, mas tu não me abandonas. Sou fraco de coração, mas contigo tenho ajuda. Estou inquieto, mas contigo há paz. Em mim há amargura, mas contigo há paciência. Não entendo os teus caminhos, mas tu conheces o caminho para mim... Restaura-me à liberdade, e capacita-me a viver agora para que eu possa responder diante de ti e diante de mim. Senhor, o que quer que aconteça hoje, seja o teu nome louvado.

— *Dietrich Bonhoeffer*

ncar para dar um abraço no pai e, depois, volta para o balanço.

Você não precisa ser eloquente. Não tem de criar uma prosa shakespeariana quando fizer a oração a meia voz (ou qualquer oração no que diz respeito ao assunto). Pode ser tão simples quanto “Ajuda-me, Senhor!” ou “Graças te dou por este dia”. Mais uma vez, como disse Jesus, não diz respeito a usar de vãs repetições. Diz respeito a centrar o coração, mesmo por um breve momento, no Deus de toda a criação.

Uma ideia final sobre oração. Falei muito sobre como orar por você, algo que sempre é a coisa inteligente a fazer. Mas não se esqueça de orar também por outras pessoas. Use todos estes métodos de oração para abençoar as pessoas que você conhece e talvez até mesmo as que não conhece.

Ore pelos seus filhos e netos, para que tenham um futuro de acordo com o plano de Deus para a vida deles. Ore pelo seu cônjuge, para que ele ou ela se aproxime cada vez mais de Deus e, depois, cada vez mais de você. Ore pelo presidente, para que ele exerça sabedoria em presidir a nação. Ore pelo seu chefe ou companheiros de trabalho, até mesmo por quem você não gosta, sobretudo por quem você não gosta. Quando você ora pelas pessoas que são difíceis amar, começa a achar mais fácil amá-las. É uma excelente maneira de mudar o modo como pensa acerca das pessoas e situações da sua relação.

Você entendeu. Estas são sugestões, e tenho certeza de que muitas outras estão lhe ocorrendo, de pessoas pelas quais você pode orar. Pode ser o seu senhorio, o membro da família distanciado, a pessoa que acaba de cortar a sua frente no trânsito ou o atendente que todas as manhãs lhe prepara o café descafeinado com leite de soja sabor de baunilha. Há um mundo de mais de seis bilhões de pessoas, e sempre pode haver alguém orando por nós em nossa situação difícil.

O PROGRESSO DE JAKE

Jake passou muito tempo em oração durante o processo de desintoxicação, mas grande parte desse tempo foi conversa com Deus enquanto dirigia ao trabalho. Agora Jake quer levar a vida de oração a um nível mais profundo, sobretudo no que diz respeito à sua preocupação comum e recorrente sobre o sustento da família. Com isso em mente, ele acessou o site Bible Gateway e fez uma busca sobre o tópico fé. Encontrou quase cem versículos a respeito. Imprimiu-os, e agora todas as manhãs ele se dedica a examinar um versículo diferente por vez, lendo e orando o versículo por ele e pela família.

Por muito tempo, Jake tem tido uma relação tensa e estremecida com o seu padrasto, o homem com quem a sua mãe se casou depois que o seu pai falecera. As coisas mudaram para Jake, pois ele tem dificuldade em aceitar esse homem, que seguramente não é o seu pai. Não é que ele não aprove o casamento. A sua mãe é livre para casar com quem desejar, como de fato casou. Entretanto, no seu espírito isso não lhe cai bem seja por qual razão for. Chegou ao ponto de Jake e a esposa e filhos nunca mais verem a mãe e o padrasto, e nem mesmo conversarem sobre eles. É muito incômodo para todos os envolvidos.

Jake sentiu-se movido por Deus a começar a orar pelo seu padrasto. Decidiu escrever uma carta a Deus para expor os seus sentimentos, imaginando que teria no máximo uma ou duas páginas. Quatro páginas depois, ele terminou, surpreso com tudo que saiu enquanto escrevia. Deu a carta para a esposa ler, e de repente ficou um pouco mais fácil falar sobre a situação.

Jake decidiu procurar um livro que falasse acerca de oração pela família para ele aprender a orar pelo padrasto. Consultando o livro, ele encontrou orações maravilhosamente formuladas que faz de vez em quando pelo seu padrasto, no mesmo instante em que pensa a respeito. Com o passar dos dias, ele nota que a sua atitude para com o padrasto começa a mudar.

Antes de começar a orar com sinceridade pelo padrasto, Jake recuava para dentro de si quando pensava no homem. Agora, embora ainda carregue esse sentimento no seu espírito, o sentimento que diz que algo não está certo, ele também carrega uma atitude de coração muito melhor pelo padrasto. Agora ele

não recua. Fica firme e o ama da melhor maneira que pode. Está começando a entregar a situação a Deus e está ansioso para ver como ela se resolverá.

Este é apenas um exemplo da maneira como a oração está mudando a vida de Jake. Ele e a esposa estão orando juntos regularmente e aproximando-se mais um do outro à medida que se aproximam mais de Deus. Ele está notando que a primeira reação quando fala com os filhos é orar por eles se têm perguntas ou se machucam levemente como as crianças são tão propensas a machucar-se.

Por outro lado, desde que terminou o processo de desintoxicação, Jake começou a escorregar no que diz respeito ao consumo de mídia e acha que não está tão focado na sua relação com Deus como estava durante o jejum de mídia. Ele precisa passar para a próxima etapa da dieta de renovação da mente. Precisa regular o que ele deixa na sua mente.

FIXAÇÃO

Faça estes cinco exercícios para aplicar o que você aprendeu neste capítulo.

1. Muitos consideram o livro dos Salmos no Antigo Testamento uma escola de oração. Comece a ler um salmo por dia durante os próximos trinta dias. Tome nota do que aprender sobre a oração à medida que for lendo. Algo pegou você de surpresa? Você encontra algo nos Salmos para imitar na sua vida de oração?

2. Faça uma lista de oração pessoal, manuscrita ou impressa por computador ou outro dispositivo eletrônico. Use como lembrete para orar diariamente e agradecer a Deus pelas respostas às orações.

3. Se você se sente um tanto quanto preocupado ao pensar em orar regularmente, e não sabe muito bem por onde começar ou o que dizer, use o método de oração baseado no acróstico ACTS (Adoration, Confession, Thanksgiving e Supplication (ATOS: adoração, confissão, agradecimento e súplica):

• Adoração: Diga para Deus quem Ele é e o que tem feito. (Ele já sabe, claro, mas louvá-lo nos ajuda a nos concentrar nEle e nos lembrar da grandeza do nosso Pai celestial.)

• Confissão: Reconheça e arrependa-se dos seus pecados e erros cometidos contra Deus, afastando-se de praticar o mal e dedicando-se a viver e pensar de modo correto e santo.

• Agradecimento: Expresse gratidão ao Senhor pelo perdão, fidelidade e todas as bênçãos que Ele tem concedido a você.

• Súplica: Peça que Deus satisfaça as necessidades dos seus familiares, amigos, companheiros de trabalho, líderes, os que ministram em outras partes do mundo e assim sucessivamente.

4. Qual dos componentes para estabelecer um estilo de vida de oração (orar diariamente, orar logo cedo, orar para cima, orar para fora, orar com fé, orar sempre) é muito difícil para você? Peça que o Senhor o faça lembrar-se todos os dias desse componente difícil para ajudá-lo a fazer desse componente uma parte permanente da sua vida de oração.

5. Desenvolva um plano de oração que você possa realmente executar e seguir na sua vida cotidiana. Não precisa ser um esquema fabuloso ou requerer quantidades enormes de tempo. Apenas comece com um plano simples que envolva conversar diariamente com Deus.



Amplie o Pensamento

FOCO



Elevar a mente ampliando, avaliando e analisando o que ela consome

Quando eu era uni versitário, trabalhei com John C. Maxwell, que hoje é um dos maiores escritores e palestrantes sobre o tema da liderança. Depois, trabalhei com ele como vice-presidente da INJOY, uma empresa que ele criou para ajudar a desenvolver líderes cristãos. As pessoas frequentemente me perguntam como era trabalhar com ele. Sempre respondo: “Ele me fez pensar além do que penso”. John me ensinou a pensar direito!

Todas as práticas de renovação da mente apresentadas neste livro guiam você no caminho para uma mente saudável. A desintoxicação liberta a mente da maus pensamentos estabelecidos. O ajuste da opinião que você tem a seu respeito, fazendo-o ver como Deus o vê, restabelece a perspectiva e o ajuda a ver o seu valor. A tomada do controle do consumo de mídia o ajuda a limitar as influências não saudáveis. A descoberta de um ou dois Barnabés impede que você fique desanimado e desista. A prestação de contas o mantém apontado na direção certa. E a oração foca a sua atenção em Deus e não em você.

Estas práticas são essenciais para um estilo de vida de pensamento saudável. Mas ainda há mais um comportamento que você precisa ter para manter a saúde: o exercício. Uma dieta saudável é crucial para manter o corpo saudável, mas o exercício é o fator fundamental que impele o corpo a dar mais de si e nos torna mais fortes, mais saudáveis e mais elásticos.

Pergunte a um médico o que você precisa fazer para manter um estilo de vida saudável, e noventa e nove em cem dirão: “Comer direito e fazer exercício”. Semelhantemente, a mente precisa de exercício tanto quanto de alimentação saudável. A dieta de renovação da mente não diz respeito apenas a impedir a entrada dos tipos errados de pensamento. Diz respeito também a aprender a fortalecer a mente incorporando pensamentos de alto nível.

PENSAMENTOS DE ALTO NÍVEL

Os psicólogos e pedagogos têm escrito muitos artigos e livros sobre pensamento de alto nível, sobretudo a partir da década de 1950, quando Benjamin Bloom, professor da Universidade de Chicago, criou a "Taxonomia dos Objetivos Educacionais". O que logo veio a ser conhecido como "Taxonomia de Bloom" descreve e define como o pensamento e a aprendizagem se desenvolvem por fases na mente. Pense nas fases descritas abaixo como um tipo de pirâmide, começando com a base. (Para ter uma visão mais completa, veja o Apêndice F.)

Lembrar: Você pode definir, duplicar, listar, memorizar, recordar, repetir ou reproduzir informação?

Compreender: Você pode classificar, descrever, discutir, explicar, identificar, localizar, reconhecer, reportar, selecionar, traduzir ou parafrasear informação?

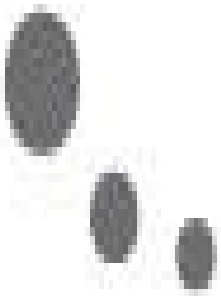
Aplicar: Você pode usar a informação para demonstrar, dramatizar, ilustrar ou interpretar outra informação?

Analisar: Você pode apreciar, comparar, contrastar, criticar, examinar ou questionar partes diferentes da informação?

Avaliar: Você pode usar a informação para defender ou apoiar uma decisão?

Criar: Você pode usar a informação para construir, projetar ou desenvolver algo novo?[1]

Embora Bloom aplicasse as teorias especificamente à educação, vejamos como elas se aplicam à vida cotidiana, no seu caminho ao trabalho, por exemplo.

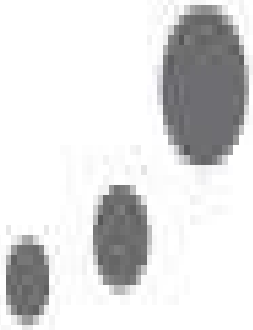


O seu sistema de pensamento de alto nível se ativa sempre que você se depara com informações ou desafios cujos significados ou soluções não são imediatamente óbvios.

–Mel Levine

Quando você entra no carro para dirigir-se ao trabalho, você se lembra de informações significativas: onde enfiar a chave, como engatar a marcha, todos os procedimentos operacionais de direção, as leis de trânsito, o trajeto até o trabalho e assim por diante. Depois, mostra que compreende as informações, reconhecendo quais habilidades de direção você precisa usar e quais leis de trânsito são pertinentes para o trajeto de ida ao trabalho. A seguir, aplica essas informações dirigindo de fato e obedecendo aos sinais de trânsito que encontrar.

Agora, imagine que um motorista mude de pista de forma que você tenha de reagir para evitar um acidente. Ao reagir, você aplica à situação o conhecimento e habilidade do seu depósito de experiências de direção, de modo que você pisa no freio para evitar uma colisão. Assim que o coração volta a bater normalmente, você analisa o que aconteceu: a pessoa realmente cortou a frente ou você percebeu perigo onde não havia? No que a sua mente estava concentrada nos momentos anteriores ao incidente? Havia outras maneiras de evitar o acidente? O que teria acontecido se você tivesse optado por outro procedimento?



Alimente a mente com grandes pensamentos, pois você nunca irá mais alto do que pensa.

– *Benjamin Disraeli*

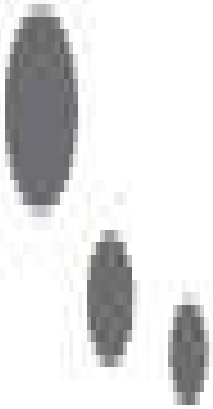
Então, munido com sua própria análise, você avalia a sua reação ao quase acidente: talvez você dissesse que já estava estressado e um pouco distraído quando o motorista o cortou no trânsito. A outra pessoa também o cortou, mas você igualmente reagiu de forma exagerada porque não estava prestando a devida atenção. É verdade que a outra pessoa deveria ter sido menos imprudente, mas você também poderia ter sido mais cuidadoso. Baseado nesta autoavaliação, você opta ou não por criar uma nova maneira de dirigir quando estiver se sentindo estressado.

Este processo de pensamento de alto nível pode ocorre em apenas alguns momentos, como no exemplo dado, ou durante um período significativo de tempo, como quando você está cogitando em tomar uma decisão importante como mudar de emprego ou comprar uma casa nova. A razão de funcionar em nosso enredo é porque você se treina para dirigir habilmente por teoria e prática.

Semelhantemente, você pode treinar a mente por teoria e prática para pensar habilmente em qualquer área da vida.

PROCURE PADRÕES

Um dos primeiros passos para melhorar as habilidades de pensamento de alto nível é aprender a identificar padrões. Talvez já tenha feito testes de padrão que pedem que você ache o padrão em uma série de números, palavras ou símbolos. Há uma razão para esse tipo de teste. É porque a capacidade de identificar padrões é uma das habilidades fundamentais necessárias para aprender a pensar em um nível mais alto.



O homem é o que ele pensa o dia inteiro.

– *Ralph Waldo Emerson*

Já conheceu alguém que comete o mesmo erro inúmeras vezes? Não estou dizendo que ele comete o mesmo erro exato duas vezes. Varia um pouco de cada vez, mas comete erros semelhantes repetidamente e nunca entende o que está fazendo. Por exemplo, pela manhã, ele zelosamente prepara o lanche para levar para o trabalho e depois o esquece no balcão da cozinha a caminho da porta. No trabalho daquele dia, ele retoma o projeto no qual faz semanas que vem trabalhando, só para lembrar que deixou de fora um componente importantíssimo que o chefe tinha pedido. À noite, a caminho de casa, ele passa em uma floricultura e compra flores para a esposa. Ela gostou das flores, mas pergunta por que ele não comprou os ovos e a farinha que ela pedira.

O homem no exemplo acima pode olhar os três erros e não ver a menor ligação entre eles, mas a pessoa que pensa procurará ligações ou um padrão.

Discernimento cristão significa olhar e ouvir a cultura imediata com os olhos e ouvidos de Cristo. Temos de ver de forma verdadeira e ouvir claramente as imagens e sons da mídia para que saibamos que valores e significados estão informando nossa cultura. Mas é difícil ver e ouvir em um mundo cheio de ruídos, ruídos que aceitamos como coisa natural por julgarmos óbvios. Tendemos a nos conscientizar da mídia apenas ocasionalmente.

– James McDonnell

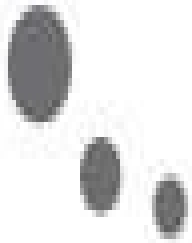
Que padrão você vê? Talvez seja só esquecimento e ele precisa de um bloquinho para anotar as informações importantes. Quem sabe ele precise aprender a ouvir melhor para de fato ouvir as instruções do chefe ou os pedidos da esposa. Pode ser que ele esteja sendo distraído por muitas prioridades ou muita pressão e precise simplificar a vida para determinar o que é mais importante. Ou talvez algo completamente diferente esteja acontecendo. O importante é a habilidade de reconhecer que pode haver um padrão. A partir disso, você começa a entender o que significa e o que precisa fazer a respeito.

A habilidade de identificar padrões é útil por muitas razões. Ajuda você não só a aprender a deixar de cometer o mesmo erro repetidamente, mas também a tomar boas decisões mais depressa. Grandes líderes, quando diante de uma decisão importante, conseguem ver como a decisão é semelhante a outras decisões que precisaram tomar no passado. Beneficiam-se, então, das experiências passadas, do que foi bem e do que não foi tão bem, e usam a informação para tomar uma boa decisão no presente. Se ser sábio implica em aprender pela prática, então só podemos ser sábios aprendendo a identificar padrões.

PENSE CRITICAMENTE

Outro passo para melhorar as habilidades de pensamento de alto nível é aprender a pensar criticamente. Não, não estou dizendo que você tem de ser crítico ou criticar as pessoas, mas tem de desenvolver e usar as habilidades do pensamento crítico. Pensar criticamente significa examinar e testar o que você ouve ou lê para saber se é realmente verdadeiro, em vez de apenas acreditar no que as pessoas dizem. Este exame é importante mesmo que a informação venha de uma pessoa que você respeita ou considera autoridade, e ainda mais se você não sabe que tipo de credenciais existem para respaldar a declaração. Lembre-se de que até as pessoas mais sábias e mais inteligentes estão completamente erradas em determinada porcentagem das vezes. Portanto, tire da mente a ideia de que é desrespeitoso pensar criticamente acerca do que as pessoas lhe dizem. É absolutamente essencial. E você pode questionar ou contradizer a afirmação da outra pessoa com o maior respeito.

A essência por trás do pensamento crítico é,



Assim que descartamos a ilusão de que os meios de comunicação de massa nos oferecem uma visão objetiva e transparente da realidade, podemos começar a ter confiança nas nossas percepções e julgamentos.

– *James McDonnell*

sempre que ouvir ou ler uma afirmação ou declaração da verdade, examine o fundamento da afirmação. Que dados estão sendo usados para fundamentar a conclusão? Se não há dados sólidos, então se trata de uma teoria ou hipótese e não de uma verdade absoluta. Algumas poucas teorias se revelam verdadeiras. Muitas mais, não. Com frequência, as pessoas fundamentam as proposições ou argumentos no que pensam sobre a experiência própria ou no que ouvem de pessoas em quem confiam. O ponto por trás do pensamento crítico é estar racionalmente seguro de que o que você ouve ou lê tem um fundamento verificável na realidade antes de ser aceito como verdade. Se não pode ser verificado, então diga o que é — uma hipótese ou proposta —, mas não aceite inquestionavelmente como verdade.

Não há como calcular a quantidade declarações infundadas somos expostos diariamente só pela mídia, sem mencionar nas conversas casuais com amigos e colegas. Não dá de acreditar em tudo que lemos ou ouvimos, ou mesmo na maior parte. Esta é uma das razões por que a dieta de pensamento é tão benéfica.

O PENSAMENTO DE ALTO NÍVEL E A RENOVAÇÃO DA MENTE

Quando você se expõe aos meios de comunicação de massa, fica observando passivamente (absorve tudo que lhe é dado) ou reflete e realmente pensa a respeito enquanto está sendo apresentado? Quando você assiste a um filme, olha a tela submissamente ou combate com o conteúdo e o significado do filme? Você se pergunta que mensagens a mídia está querendo transmitir ou você é um participante marginalizado?

Há uma política por trás de toda palavra, imagem e som que você experimenta nos meios de comunicação de massa. Ao usar a palavra política, corro o risco de parecer um teorista da conspiração, o que terminantemente não sou. Mas a palavra é intencionalmente forte, porque quero que você entenda que as pessoas e organizações pagam muito dinheiro para transmitir para você cada palavra, imagem e som que experimenta na mídia. A razão para gastarem tanto dinheiro a fim de transmitir a mídia é que desejam que você aceite a mensagem que eles querem. Não ouça o que não estou dizendo. Não quero dizer que todo programa de rádio ou televisão, toda música ou todo livro e artigo de jornal ou revista tem uma mensagem negativa ou danosa. Só quero dizer que todo pedacinho de mídia é criado para atingir dois propósitos: gerar lucro e transmitir algum tipo de mensagem.

As mensagens variam em termos de gravidade indo do “Ria desta bobagem!” a “Faça a sua parte para acabar com este problema humanitário!”, incluindo todos os pontos entre os extremos. Um seriado cômico de meia hora pode ter com objetivo entreter você por tempo suficiente para todos os que trabalham nele paguem as contas. Por outro lado, uma história de capa de dez mil palavras na revista Time pode objetivar estimular você a entrar em ação pela causa que esteja nas principais notícias. A mensagem da maioria dos anúncios é “Compre este produto ou contrate este serviço!” A mensagem da maioria das competições esportivas é “Desfrute desta partida ou etapa esportiva de forma vicária tornando-se uma pequena parte dela”.

Você está ciente dessas mensagens da mídia quando a consome? Você as procura quando assiste à televisão ou vai ao cinema? Você as identifica nas entrelinhas

dos livros que lê ou dos artigos de jornal ou revista que você folheia? Você as reconhece misturadas na música que ouve? Umas das habilidades importantes no pensamento de alto nível é a de ver e avaliar a política ou mensagem por trás da comunicação. Buscar estas mensagens é um procedimento fundamental para pensar analiticamente e, assim, ocasionar o pensamento de alto nível no processo de renovação da mente.

VEJA O QUE OS OUTROS NÃO VEEM

Outro modo de aplicar o pensamento de alto nível é procurar e achar o elemento espiritual no mundo em que vivemos. Quase tudo nesta vida tem um paralelo espiritual. É por isso que nas pregações os pastores como eu sempre fazem ilustrações e apresentam lições práticas! Deus infundiu na criação a sua própria personalidade, como fragmentos dEle mesmo. Portanto, é racional examinarmos a criação para identificar essas impressões digitais e aprender mais sobre aquele que a criou.

Uma olhada em uma árvore pode se transformar em uma revelação magnífica, quando sabemos que quanto mais as raízes da árvore se aprofundam na terra, mais resistente é a árvore em tempos de tormenta e vento. Uma visita às montanhas pode nos levar a ponderar sobre a severa tonelagem das rochas presentes ali, dando contornos do poder subsequente que está nas palavras de Jesus registradas em Mateus 17.20: “Se tiverdes fé como um grão de mostarda, direis a este monte: Passa daqui para acolá — e há de passar;

A ideia da motivação é uma armadilha. Esqueça a motivação. Apenas faça. Exercite-se, perca peso, teste o nível de açúcar no sangue ou seja o que for. Faça sem motivação. E depois, adivinhe? Depois que você começa a agir da maneira certa, é então que a motivação vem e torna fácil você continuar agindo da maneira certa.

— *John C. Maxwell*

e nada vos será impossível”.

As mensagens de Deus estão literalmente em todos os lugares, até no milagre do ar que respiramos. Precisamos de oxigênio para sobreviver, mas o ar que inalamos não é oxigênio puro. Na realidade, é quase só nitrogênio. Oxigênio em demasia ataca a mente e o corpo e causa passividade, mas o ar tem a quantidade certa de oxigênio para nos sustentar sem nos prejudicar mental e fisicamente. Deus nos cercou de ar na medida exatamente perfeita, dando-nos rigorosamente o que precisamos. Este fato é um lembrete constante da sua provisão em outras áreas da vida.

Ore para que Deus revele estes tipos de paralelos espirituais para você. Comece a procurá-los nos meios de comunicação de massa que você consome. Uma amiga minha ficou comovida até as lágrimas quando assistiu à cena do Titanic em que Jack (Leonardo DiCaprio) pede que Rose (Kate Winslet) feche os olhos e suba na grade à proa do navio. Ele pergunta: “Você confia em mim?”, e quando ela responde que sim, ele diz para ela abrir os olhos. Com os braços abertos e o vento soprando pelos cabelos, Rose capta a imensidão do mar e a emoção de estar voando em cima de tudo. A minha amiga viu a cena como um quadro da obra de Deus em nossa vida. Queremos ver para onde estamos indo, o que há ali mais adiante, mas Deus apenas pergunta: “Você confia em mim?” Quando aprendemos a responder que sim, leva-nos a lugares altos em nossa relação com Ele que nos capacita a confiar nEle ainda mais.

Assim que você abre os olhos para mensagens como essas, descobre constantemente novas mensagens em lugares inusitados e inesperados.

AMPLIE O PENSAMENTO

Outro modo de elevar o funcionamento da mente é aumentar intencionalmente a qualidade global dos meios de comunicação de massa que você consome.

LIVROS

Se você for um leitor ávido, visite a biblioteca da sua cidade e procure os clássicos da literatura. Não há nada de errado em ler ocasionalmente um livro cujo objetivo único for entretenimento. Só não deixe de desafiar-se com algo de calibre mais grosso. Se a mera ideia de ler Moby Dick ou Guerra e Paz faz as palmas das suas mãos suarem, comece com histórias curtas. Muitos grandes escritores do passado e do presente escreveram romances e histórias curtas. Mesmo que você não esteja pronto para ler as obras-primas da literatura clássica, pode facilitar o caminho até elas passando pelas histórias curtas. Se quiser, comece com histórias que você conhece ou já ouviu falar. Por exemplo, Canção de Natal, de Charles Dickens, tem menos de cem páginas e o enredo é emocionante e fácil de entender! Outra ideia é checar a “lista dos mais lidos” ou ler diariamente um trecho de um livro para ir conhecendo os grandes escritores. (Ei, até mesmo um calendário com folhas para destacar diariamente com citações de grandes escritores é um começo.) O pior que pode acontecer é você se enfadar do livro e devolvê-lo para a biblioteca quase não lido.

FILMES

Você gosta de filmes? Procure filmes independentes que estejam fora do padrão de sucesso de Hollywood (prestando atenção cuidadosa, é claro, ao conteúdo global do filme em questão). Encha a mente com filmes clássicos ou filmes estrangeiros legendados de conteúdo seguro para a família, que o ajudarão a ver o mundo de uma perspectiva diferente.

MÚSICA

Quanto à música? Em vez de consumir a música popular que consta na lista das mais ouvidas, ou ouvir repetidamente as canções que embalaram a sua mocidade, procure música que alargue os seus horizontes. Descubra os compositores clássicos ou as lendas do jazz. Muitas bibliotecas compilaram CDs cheios de música de diversos países. Dê uma conferida. Conheça a história musical de um país ou outro e explore a paisagem musical e cultural de outra civilização.

Espero que você tenha captado a ideia. Você precisa ser premeditado sobre o consumo dos meios de comunicação de massa, se quiser pensar em um nível mais alto. Tome Jake por exemplo.

O PROGRESSO DE JAKE

Jake nunca foi muito de ler, mas quando era moço gostou das histórias de Nárnia. Então, decidiu relê-las para ver o que C. S. Lewis tinha a dizer sobre Deus. Lembrava-se delas como histórias divertidas, mas agora ao lê-las como adulto, descobriu muitas novas perspectivas sobre Deus que ele não tinha notado na mocidade.

Esta constatação o levou a procurar outro clássico de C. S. Lewis que sempre tinha querido ler, Cristianismo Puro e Simples. Comprou um livro de edição barata, de capa mole, na livraria perto de casa e começou a folheá-lo. A princípio, foi difícil acompanhar o fluxo de escrita de Lewis, mas logo se ajustou ao ritmo e escolha de palavras de um britânico escrevendo em 1943 e até chegou a apreciar o estilo. Exigiu um pouco de esforço e tempo, mas quando terminou de ler percebeu que a mente se expandira curiosamente.

Tendo achado Cristianismo Puro e Simples agradável e proveitoso, Jake decidiu entrar de cabeça nos clássicos cristãos e comprou A Imitação de Cristo, de Thomas de Kempis, obra que tem sido um marco devocional no cristianismo por quase seiscentos anos. Embrenha-se arduamente pelas primeiras vinte e poucas páginas, e percebe que ainda não está pronto para isso. Coloca-o na estante com a intenção de preparar-se melhor para lê-lo.

Jake se dá conta de que este exercício mental de pensamento de alto nível é uma atividade para toda a vida. Espera que, em algum momento da vida, esteja em uma fase em que possa ler algo como A Imitação de Cristo sem empacar nos conceitos ou no estilo que foi escrito. Ele está nisso pelo resto da vida, e o próximo livro que comprar o levará a um passo mais perto de uma mente mais forte e mais saudável e uma relação mais íntima com Deus.

FIXAÇÃO

Faça estes cinco exercícios para aplicar o que você aprendeu neste capítulo.

1. Escreva detalhadamente as respostas para as seguintes perguntas: Quais das habilidades de pensamento de alto nível analisadas neste capítulo são habilidades que você usa regularmente? Dê exemplos de situações nas quais elas beneficiaram você. Em quais habilidades de pensamento de alto nível você precisa ocupar-se e usar com mais frequência? Fazendo assim, que diferença elas podem fazer na sua vida?

2. Faça questão de achar três oportunidades na semana que vem para exercitar as suas habilidades de pensamento crítico. São ocasiões em que uma pessoa, quer na mídia ou pessoalmente, declara algo como verdade sem fundamentar os dados ou o argumento. Analise mais a fundo para descobrir até que ponto a declaração é verificável. Depois, pense no que você aprendeu sobre o pensamento crítico com o exercício.

3. Assista esta semana a um dos seus filmes preferidos. Analise e determine que mensagem o diretor quis comunicar. A exibição é uma representação exata da vida? Por quê?

4. Nesta semana, peça que Deus o ajude a ver, talvez um aspecto do caráter divino, em um lugar inesperado. Depois, mantenha os olhos abertos e observe.

5. Faça uma lista de livros que você deseja ler para expandir o pensamento e desenvolver a mente de Cristo. Compre ou tome emprestado um dos livros da lista e dedique trinta minutos por dia para lê-lo investigativamente. Quando terminar, passe para outro, mantendo a disciplina diária de ler trinta minutos por dia.



PERSEVERANÇA

SEMANA QUATRO E AS DEMAIS



Desafie a Mente

FOCO

Determine ser um aprendiz pelo resto da vida

Muitas vezes, a parte m ais difícil de uma dieta alimentar é tomar a decisão de começar e, depois, pôr em prática esse começo em um ritmo e padrão que produzam resultados. Contudo a próxima parte mais difícil é manter esse ritmo e padrão entra dia, sai dia, ao longo da vida. Há muitas tentações que jazem pela estrada da saúde, torn ando difícil focar na meta final de um estilo de vida saudável e revigorado.

O mesmo é verdade acerca da dieta de renovação da mente. É um processo difícil de começar, sobretudo tendo em vista que a maioria de nós está acostumada a deixar a mente correr para onde quer que deseje. Mas manter a mente saudável e ativa é um desafio que requer disciplina e compromisso.

Agora que você levou cativos os pensamentos, desintoxicou a mente, embarcou em uma nova vida de oração, buscou prestação de contas, adquiriu pensamentos saudáveis e certos e regulou o consumo de mídia, como manter a dinâmica dessas coisas? Como forjar um estilo de vida saudável, viv endo de acordo com os princípios esboçados neste livro?

A resposta é a Prática 9: desafiar a mente comprometendo-se em ser um estudante vitalício. Com a Prática 9, você passa para a quarta semana depois de uma dieta de três semanas. Em outras palavras, o que aprendeu e começou a aplicar um dia de cada vez agora você estende pelo resto da vida. Você se torna um estudante vitalício.

Sempre procurei aprender algo. Na realidade, quando terminei a faculdade, estabeleci a meta pessoal de ser um estudante vitalício. É minha opinião que todos os líderes são estudantes. Bill Gates é um grande exemplo. Em um artigo escrito por Evan Carmichael, Gates falou sobre a necessidade e os benefícios da aprendizagem que dura a vida toda.

“De vez em quando, gosto de ler todos os artigos da revista Time do começo ao fim, não só me concentrando nos artigos que mais me interessam”, diz Gates.

“Desse modo, sempre estou aprendendo algo que não sabia.”

Muitos observadores atribuem o sucesso de Gates ao seu alto nível de inteligência. Mas para ele, “a inteligência é um conceito enganoso”. Em vez

disso, ele atribui o sucesso ao desejo de nunca parar de aprender. “Há certa agudeza, uma habilidade de absorver novos fatos, de fazer uma pergunta perspicaz, de relacionar dois domínios que parecem não ter ligação.” É essa curiosidade que Gates procura inspirar nos seus trabalhadores, incentivando-os não só a achar as respostas, mas a fazer as perguntas certas.

Para Gates, pouco importando o que você faça na vida, nunca pare de fazer perguntas. Nunca pare de aprender. Se você é empresário ou médico ou programador, é só aumentando a compreensão que tem do mundo que será capaz de provocar um impacto significativo. É por isso que ainda hoje Gates pode exclamar: “Estou entusiasmado com as possibilidades”. Se você nunca parar de aprender, nunca deixará de ver as possibilidades.[1]

Claro que ser um estudante vitalício não significa necessariamente que você tenha de estar em dia com a mais recente tecnologia (seja como for, é uma impossibilidade) ou as tendências culturais. Aprender é um tópico tão amplo que você terá de personalizá-la.

MÉTODOS DE APRENDIZAGEM ATIVA

No sentido mais básico, aprendemos diariamente quer queiramos ou não. O cérebro recebe novas informações a toda hora, porque há novas informações a toda hora: uma farmácia abriu na esquina de casa, uma árvore foi atingida ontem à noite por um raio, uma placa de proibido virar à esquerda foi colocada no movimentado entroncamento a duas quadras do trabalho. Este tipo de aprendizagem é passivo. Este capítulo, porém, foca a aprendizagem ativa. A aprendizagem ativa é quando você procura oportunidades para aumentar o nível de conhecimento ou experiência.

É importante dizer que a aprendizagem ativa não diz respeito necessariamente a voltar para a escola e ganhar outro título acadêmico. Se a situação lhe permite voltar para a escola neste ponto da vida, aproveite a grande oportunidade. Contudo, muitas pessoas não têm essa opção. Talvez tenham filhos em idade escolar em casa ou trabalhem em dois empregos ou o dinheiro seja muito curto.

Em tais situações, a aprendizagem vitalícia soa mais um luxo do que uma possibilidade, sem dizer uma necessidade.

Está certo! A grande notícia é de que você não tem de ir para a escola para aprender. Você pode ser um estudante por toda a vida no conforto do seu lar.

Apresento alguns métodos que quase todas as pessoas podem usar para ter uma vida de aprendizagem ativa sem ter de frequentar salas de aula.

LIVROS

Nunca subestime o valor de um bom livro. Dizem que podemos nos especializar em qualquer assunto estudando doze a quinze livros relacionados ao tema. Quer a sua meta seja ou não especializar-se, estudar bons livros regularmente é um modo excelente de desafiar a mente e tornar-se um estudante vitalício.

A palavra-chave, entretanto, é estudo. Ler livros é uma coisa, estudá-los é outra. Estudar envolve aplicar à leitura de livros o tipo de pensamento de alto nível discutido no último capítulo. Não deixe as palavras das páginas lidas entrarem por um lado da sua mente e saírem por outro. Agarre-as. Analise e faça associações. Avalie e construa os seus próprios pensamentos ou opiniões. É quando a verdadeira aprendizagem ocorre.

Hoje é mais fácil adquirir livros do que antes. Não são apenas as livrarias que surgem em toda cidade, mas você pode digitar algumas palavras e números no computador e no dia seguinte receber em casa o livro exato que está procurando. (Claro que na maioria das vezes preferirá fazer o pedido com mais antecedência para não ter de pagar mais caro pelo envio expresso!) Ou, embora pareça um método antiquado, ainda funciona e é notavelmente barato: visite a biblioteca da sua cidade.

GRUPOS DE DISCUSSÃO

Um dos modos mais úteis de processar as informações do livro é discuti-lo em grupo. Na maioria das comunidades, há grupos de pessoas que já se reúnem para discutir livros ou estariam muito interessadas em reunir-se. Junte-se a um grupo existente ou comece um que esteja trabalhando com o livro ou tema sobre o qual você quer aprender mais.

O grande valor de um grupo de discussão é que você se beneficia dos pensamentos, perspectivas e opiniões de um grupo de pessoas em vez de confiar apenas nos próprios discernimentos. Não é enganoso aprender com o que os outros pensam ou com as associações que fazem entre os diversos pensamentos e temas. Veja o seu grupo de discussão como uma equipe. A meta não é que um dos integrantes se destaque mais brilhantemente, mas que a equipe como um todo ganhe tanta aprendizagem pela experiência quanto possível.

Mas grupos de discussão não têm de estar fechados em um determinado livro ou livros. Forme um grupo de discussão sobre qualquer tema que interesse você e um grupo pequeno de pessoas da comunidade — como os últimos acontecimentos, a dinâmica de liderança ou a teologia de Calvino, Lutero ou Armínio. Em certo sentido, não é importante qual seja o tema escolhido, salvo pelo fato de ter de atender ao padrão de Filipenses 4.8. Você aprenderá tanto das perspectivas dos outros (e eles das suas) e terá muitas oportunidades para praticar o pensamento crítico e outras habilidades do pensamento de alto nível.

OUTRAS OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM

Mantenha os olhos abertos e você identificará muitas oportunidades para desafiar a mente com aprendizagem vitalícia.

Se você for pai ou mãe de filhos pequenos, confira livros que tratam de assuntos variados. A biblioteca da sua cidade provavelmente os tem. Leia muito ou pouco, tanto quanto você quiser por vez, e prometo que sempre aprenderá algo que não sabia!

Pense nas pessoas que você conhece. O vizinho é um jardineiro hábil? Pergunte o que ele plantaria no seu jardim e por quê. Alguém em seu grupo pequeno tira fotos excelentes? Pergunte o que fazer para tirar boas fotos. Você não só aprenderá algo, mas fortalecerá as relações por mostrar interesse no que é importante para os outros.

Assista a um programa no History Channel, Discovery, National Geographic ou cana is educativos que você não vê costumeiramente. Aprenda algo sobre outro país, outra cultura ou outro período da história.

Leia uma biografia. Você não tem de começar com um livro de oitocentas páginas sobre Shakespeare. Procure um livro infantil ou vasculhe a seção teen da livraria ou da biblioteca. Escolha um personagem da história que você conheça pouco e tenha lido antecipadamente.

Tenha aulas on-line. Há centenas de possibilidades e aulas para quase todo assunto que você possa imaginar. Pesquise no Google aulas on-line e informe-se.

ESCOLHENDO A ESPECIALIZAÇÃO

Falando de um ponto de vista prático, é mais benéfico limitar os esforços na aprendizagem vitalícia a um número limitado de temas ou assuntos de cada vez. Há tanta informação que, a menos que você foque, se sentirá como se estivesse se afogando. Para começar, escolha duas ou três áreas de especialização em que você quer focar a aprendizagem. Como escolher entre tantas opções?

COMECE COM O QUE O MOTIVA

Se você não gosta de cozinhar, não terá a motivação de acessar sites que oferecem receitas culinárias. Se não se interessa em restaurar carros clássicos, não é provável que faça o esforço de visitar um leilão de carros antigos. Mas se ler Charles Spurgeon ou Jonathan Edwards desperta a sua paixão, você se lembrará de visitar com bastante regularidade o site Christian Classics Ethereal Library (www.ccel.org), que é uma biblioteca digital com centenas de livros clássicos cristãos em inglês. Do que você mais gosta? O que acelera o seu coração? O que faz você se levantar cedo em uma manhã fria de sábado? Preste atenção a esse ponto. Pode ser uma boa escolha como área de estudo para a sua aprendizagem vitalícia.

AMPLIE OS INTERESSES

Em vez de escolher uma área de estudo que já goste em extremo, que tal procurar ir além dos interesses habituais e aprender um novo tema? Talvez nunca leu um dos escritores clássicos cristãos ou nem mesmo pensou em querer. Mas se no começo tentar digeri-los em doses pequenas (como mencionado no capítulo anterior), é possível que venha a apreciar a profundidade e perspicácia que esses textos oferecem. Você prefere ir a um restaurante para comer comida mexicana em vez de prepará-la em casa, mas, e se você pudesse fazer o seu prato mexicano preferido por muito menos do que gasta para comer fora? Ninguém está dizendo que tem de ler os comentários da Bíblia de Lutero de capa a capa ou tornar-se um conhecedor de comidas e bebidas. Mas só tentando algo novo é que você desafiará a mente e melhorará as relações com as pessoas, visto que terá um novo assunto de interesse mútuo para conversar.

DECIDA SE VOCÊ QUER APRENDER AMPLAMENTE OU PROFUNDAMENTE

Tenho um amigo que sempre tem algo a dizer sobre quase todo assunto, não porque ele gosta de falar, mas porque tem ampla base de conhecimento em extensa gama de assuntos. Fala sobre tecnolo gia, música, esporte, fotografia, livros, bons restaurantes e quase todo assunto, porque fez questão de explorar novos temas, novos lugares e variedade de assuntos.

Por outro lado, você pode ser a pessoa que quer saber tudo que há para saber sobre os Jack Russell Terriers em vez de poder falar Você quer saber quais são os seus em geral sobre cães. Você quer saber quais são os seus temperamentos, as medidas e proporções perfeitas, as cores mais desejáveis, a possibilidade de treinamento, quem são os melhores criadores e assim por diante.

Pessoalmente, gosto de combinar ambas as abordagens. Determinei aprender profundamente sobre certos assuntos e amplamente sobre outros. Quero saber tanto sobre a Palavra de Deus quanto possível, por isso a estudo, oro para que Deus me ajude a entendê-la melhor e leio livros a respeito para aprofundar o meu conhecimento. Ocasionalmente, gosto de jogar golfe em campos reduzidos e acompanhar os profissionais, mas não jogo dezoito buracos todas as semanas. A minha aprendizagem relacionada a jogar golfe é ampla em vez de profunda.

FAÇA UMA PESQUISA MENTAL

Olhe para as áreas da sua vida: espiritual, física, mental e emocional. Agora que você está no curso da renovação da mente, há uma área em particular que gostaria de melhorar? Será que o seu corpo precisa de melhor condicionamento? Procure um novo tipo de exercício. Você tem problemas com a ira? Estude um livro que ensine você a lidar com esta emoção. Aprenda com o objetivo de tratar uma determinada necessidade ou resolver um problema.

APLIQUE O QUE VOCÊ JÁ SABE

Lembra a nossa discussão sobre pensamento de alto nível? Aprender não diz respeito a ingerir conhecimento. Diz respeito a aplicar esse conhecimento às circunstâncias, à vida. Ainda que haja algo a ser dito acerca do conhecimento em si, há muito mais a ser dito acerca do conhecimento aplicado. Na realidade, alguns chamam a sabedoria de conhecimento aplicado. E a Bíblia diz que obter sabedoria tem de ser uma prioridade: “Aceitai a minha correção, e não a prata, e o conhecimento mais do que o ouro fino escolhido. Porque melhor é a sabedoria do que os rubis; e de tudo o que se deseja nada se pode comparar com ela” (Pv 8.10,11).

O CORAÇÃO DA APRENDIZAGEM

Na realidade, tudo se caracteriza por uma decisão consciente da sua parte em viver com uma mente renovada dia após dia a despeito de como você se sinta, exatamente como é viver a vida de um seguidor de Jesus. Jesus até disse isso em Lucas 9.23-25: “Se alguém quer vir após mim, negue-se a si mesmo, e tome cada dia a sua cruz, e siga-me. Porque qualquer que quiser salvar a sua vida perdê-la-á; mas qualquer que, por amor de mim, perder a sua vida a salvará. Porque que aproveita ao homem granjear o mundo todo, perdendo-se ou prejudicando-se a si mesmo?”

A resposta não podia ser mais clara. Viver uma vida mentalmente dinâmica e saudável requer um compromisso diário com a renúncia. Se desejamos andar na melhor capacidade mental que Deus tem para nós, temos de nos negar física e mentalmente. Todos temos inclinação aos desejos egoístas que a Bíblia chama de natureza pecaminosa, uma proclividade ao pecado que está incrustada em nós.

O apóstolo Paulo falou a respeito e com detalhes em Romanos 8. Ele escreveu sobre a natureza pecaminosa humana e o modo magnífico em que ela é tirada de nós quando entregamos o coração e a mente ao Criador. Por exemplo, vejamos os versículos 5 a 10:

Os que são segundo a carne inclinam-se para as coisas da carne; mas os que são segundo o Espírito, para as coisas do Espírito. Porque a inclinação da carne é morte; mas a inclinação do Espírito é vida e paz. Porquanto a inclinação da carne é inimizade contra Deus, pois não é sujeita à lei de Deus, nem, em verdade, o pode ser. Portanto, os que estão na carne não podem agradar a Deus.

Vós, porém, não estais na carne, mas no Espírito, se é que o Espírito de Deus habita em vós. Mas, se alguém não tem o Espírito de Cristo, esse tal não é dele. E, se Cristo está em vós, o corpo, na verdade, está morto por causa do pecado, mas o espírito vive por causa da justiça.

O que significa? Significa que podemos viver um padrão vitalício de sanidade mental. Pare de tentar viver uma vida mentalmente saudável pelas suas próprias forças e deixe Deus ajudá-lo. Sim, as tentações surgirão, as tentações para pecar ou apenas para deixar a nova rotina mental de lado um pouco a cada dia. Mas Deus prometeu que as tentações não nos derrotarão: “Não veio sobre vós tentação, senão humana; mas fiel é Deus, que vos não deixará tentar acima do que podeis; antes, com a tentação dará também o escape, para que a possais suportar” (1 Co 10.13).

Estes são os fatos simples relativos a um coração que se entregou ao Criador. Este é o tipo de estilo de vida que Deus quer que você tenha. É o tipo de estilo de vida que Ele providenciou para você. Ele lhe deu a oportunidade de viver este tipo de vida. Agora, cabe a você cooperar com a obra que Ele deseja realizar na sua vida.

Em Mateus 7.13,14, Jesus ensina: “Entrai pela porta estreita, porque larga é a porta, e espaçoso, o caminho que conduz à perdição, e muitos são os que entram por ela; E porque estreita é a porta, e apertado, o caminho que leva à vida, e poucos há que a encontrem”. A dieta da renovação da mente parece restritiva, mas está longe disso. A cultura insiste em nos dizer a tomar o caminho espaçoso, entrar pela porta larga, fazer a escolha mais fácil e colocar-nos em primeiro lugar. Mas esse caminho só conduz à destruição.

Por outro lado, o caminho apertado e a porta estreita são as coisas que conduzem à vida (Jo 10.10). E que vida abundante! Você está cansado, atarefado ou estressado a ponto de ter dificuldade em manter a pureza dos pensamentos? Talvez esteja cansado, atarefado e estressado porque não mantém a pureza dos pensamentos! Você tem andado pelo caminho espaçoso e entrado pela porta larga.

A boa notícia é de que Deus é fiel e sempre estará ao seu lado quando você precisar. O caminho apertado sempre é uma opção. Deus é um Deus constante e consistente, sendo o mesmo ontem, hoje e eternamente (Hb 13.8). Como Pai amoroso, deleita-se nos filhos que dirigem o coração a Ele, a despeito do que fizeram no passado. Se você sair do caminho em relação à dieta de renovação da mente, lembre-se de que Deus quer ajudá-lo a voltar ao caminho e tudo o que você precisa fazer é desejar.

Encontre Deus na oração. Busque-o nas palavras da Bíblia. Ache-o nas reuniões

com aqueles aos quais você presta contas. Procure-o na criação que Ele fez. Ele quer ser achado. Só temos de procurá-Lo no caminho apertado.

FIXAÇÃO

Faça estes cinco exercícios para aplicar o que você aprendeu neste capítulo.

1. Imite o hábito de Bill Gates lendo uma revista. Leia-a de capa a capa, em vez de escolher apenas os artigos preferidos. O que foi que você aprendeu que, de outra forma, não teria aprendido?

2. Escreva detalhadamente as respostas para as seguintes perguntas: O que deixa você mais animado a respeito da possibilidade de ser um estudante vitalício? Que reservas você tem? Na sua opinião, quais serão os maiores obstáculos? Escreva uma oração para fazer diariamente a Deus pedindo que Ele o capacite a manter uma mente limpa e um puro coração e a ser diligente na aprendizagem ativa por toda a vida.

3. Faça uma lista de dez a quinze temas pelos quais você se interessa em aprender, mesmo que o interesse seja pouco. Ore pela lista por um dia ou dois, e depois comece a diminuir a lista excluindo quatro ou cinco temas por vez. Assim que tiver uma lista pequena, investigue as possibilidades de aprender mais sobre esses temas, lendo livros, participando de grupos, tendo aulas ou servindo-se de outras oportunidades. Comece a aprender uma ou duas áreas de estudo o mais rápido que puder.

4. Crie um plano para os primeiros três meses de aprendizagem vitalícia. O que você estudará? Como estudará? Quanto tempo se dedicará a estudar? O que espera aprender? Como a vida será diferente em resultado da aprendizagem? Como partilhará com os outros o que aprendeu? Escreva tantos pormenores quanto puder, de forma a ter um plano bom e concreto.

5. Faça uma revisão de onde está e até que ponto você foi nos seus hábitos de pensamento desde que começou a ler Repense sua Vida. Os resultados foram o que você esperava? Melhores? Em sua opinião, quais são as razões? Depois, revise princípios ou práticas dos quais se esquivou na primeira leitura do livro. Coloque-os em prática agora. Quando terminar a revisão, agradeça a Deus por

Ele ter sido fiel e constantemente presente enquanto você se ocupava neste processo.

APÊNDICE A

O que Deus Pensa sobre Você

Apresento a seguir uma lista de versículos bíblicos que mostram o que Deus pensa sobre você. São versículos úteis para serem lidos regularmente a fim de manter saudáveis os pensamentos que você tem sobre você.

Gênesis 1.27: “E criou Deus o homem à sua imagem; à imagem de Deus o criou; macho e fêmea os criou”

Êxodo 19.5: “Agora, pois, se diligentemente ouvirdes a minha voz e guardardes o meu concerto, então, sereis a minha propriedade peculiar dentre todos os povos”.

Deuteronômio 31.6: “O SENHOR, vosso Deus, é o que vai convosco; não vos deixará nem vos desamparará”.

Deuteronômio 33.12: “O amado do SENHOR habitará seguro com ele; todo o dia o Senhor o protegerá, e ele morará entre os seus ombros”.

Deuteronômio 33.27: “O Deus eterno te seja por habitação, e por baixo de ti estejam os braços eternos”.

2 Reis 17.39: “Mas ao SENHOR, vosso Deus, temereis, e ele vos livrará das

mãos de todos os vossos inimigos”.

Salmo 5.12: “Pois tu, SENHOR, abençoarás ao justo; circundá-lo-ás da tua benevolência como de um es-cudo”. Salmo 18.16-19: “Enviou desde o alto e me tomou; tirou-me das muitas águas. Livrou-me do meu inimigo forte e dos que me aborreciam, pois eram mais poderosos do que eu. Surpreenderam-me no dia da minha calamidade; mas o SENHOR foi o meu amparo. Trouxeme para um lugar espaçoso; livrou-me, porque tinha prazer em mim”.

Salmo 23.6: “Certamente que a bondade e a misericórdia me seguirão todos os dias da minha vida; e habitarei na Casa do SENHOR por longos dias”.

Salmo 27.5: “Porque no dia da adversidade me esconderá no seu pavilhão; no oculto do seu tabernáculo me esconderá; pôr-me-á sobre uma rocha”.

Salmo 32.7: “Tu és o lugar em que me escondo; tu me preservas da angústia; tu me cinges de alegres cantos de livramento”.

Salmo 48.14: “Porque este Deus é o nosso Deus para sempre; ele será nosso guia até à morte”.

Salmo 91.11: “Porque aos seus anjos dará ordem a teu respeito, para te guardarem em todos os teus caminhos”.

Salmo 91.14,15: “Pois que tão encarecidamente me amou, também eu o livrarei; pô-lo-ei num alto retiro, porque conheceu o meu nome. Ele me invocará, e eu lhe

responderei; estarei com ele na angústia; livrá-lo-ei e o glorificarei”.

Salmo 100.3: “Sabei que o SENHOR é Deus; foi ele, e não nós, que nos fez povo seu e ovelhas do seu pasto”.

Salmo 103.10-13: “Não nos tratou segundo os nossos pecados, nem nos retribuiu segundo as nossas iniquidades. Pois quanto o céu está elevado acima da terra, assim é grande a sua misericórdia para com os que o temem. Quanto está longe o Oriente do Ocidente, assim afasta de nós as nossas transgressões. Como um pai se compadece de seus filhos, assim o Senhor se compadece daqueles que o temem”.

Salmo 135.3,4: “Louvai ao SENHOR, porque o SENHOR é bom; cantai louvores ao seu nome, porque é agradável. Porque o SENHOR escolheu para si a Jacó e a Israel, para seu tesouro peculiar”.

Salmo 138.8: “O Senhor aperfeiçoará o que me concerne; a tua benignidade, ó Senhor, é para sempre”.

Salmo 139.1-4: “SENHOR, tu me sondaste e me conheces. Tu conheces o meu assentar e o meu levantar; de longe entendes o meu pensamento. Cercas o meu andar e o meu deitar; e conheces todos os meus caminhos. Sem que haja uma palavra na minha língua, eis que, ó SENHOR, tudo conheces”.

Salmo 145.9: “O SENHOR é bom para todos, e as suas misericórdias são sobre todas as suas obras”.

Salmo 145.13,14: “O teu reino é um reino eterno; o teu domínio estende-se a todas as gerações. O SENHOR sustenta a todos os que caem e levanta a todos os abatidos”. Salmo 145.18-20: “Perto está o SENHOR de todos os que o invocam, de todos os que o invocam em verdade.

Ele cumprirá o desejo dos que o temem; ouvirá o seu clamor e os salvará. O SENHOR guarda a todos os que o amam”.

Salmo 147.11: “O SENHOR agrada-se dos que o temem e dos que esperam na sua misericórdia”.

Isaías 41.13: “Porque eu, o SENHOR, teu Deus, te tomo pela tua mão direita e te digo: não temas, que eu te ajudo”.

Isaías 43.4: “Enquanto foste precioso aos meus olhos, também foste glorificado, e eu te amei”.

Isaías 44.22: “Desfaço as tuas transgressões como a névoa, e os teus pecados, como a nuvem; torna-te para mim, porque eu te remi”.

Isaías 46.4: “E até à velhice eu serei o mesmo e ainda até às cãs eu vos trarei; eu o fiz, e eu vos levarei, e eu vos trarei e vos guardarei”.

Isaías 48.17: “Assim diz o SENHOR, o teu Redentor, o Santo de Israel: Eu sou o SENHOR, o teu Deus, que te ensina o que é útil e te guia pelo caminho em que deves andar”.

Isaías 49.16: “Eis que, na palma das minhas mãos, te tenho gravado”.

Isaías 54.10: “Porque as montanhas se desviarão e os outeiros tremerão; mas a minha benignidade não se desviará de ti, e o concerto da minha paz não mudará, diz o SENHOR, que se compadece de ti”.

Isaías 58.11: “E o SENHOR te guiará continuamente, e fartará a tua alma em lugares secos, e fortificará teus ossos; e serás como um jardim regado e como um manancial cujas águas nunca faltam”.

Jeremias 1.5: “Antes que eu te formasse no ventre, eu te conheci; e, antes que saísses da madre, te santifiquei”.

Jeremias 29.11: “Porque eu bem sei os pensamentos que penso de vós, diz o SENHOR; pensamentos de paz e não de mal, para vos dar o fim que esperais”.

Jeremias 31.3: “Há muito que o SENHOR me apareceu, dizendo: Com amor eterno te amei; também com amável benignidade te atraí”.

Jeremias 32.40: “E farei com eles um concerto eterno, que não se desviará deles, para lhes fazer bem; e porei o meu temor no seu coração, para que nunca se apartem de mim”.

Ezequiel 34.12,31: “Como o pastor busca o seu rebanho, no dia em que está no meio das suas ovelhas dispersas, assim buscarei as minhas ovelhas; e as farei

voltar de todos os lugares por onde andam espalhadas no dia de nuvens e de escuridão. Vós, pois, ó ovelhas minhas, ovelhas do meu pasto; homens sois, mas eu sou o vosso Deus, diz o Senhor JEOVÁ".

Oséias 2.19: "E desposar-te-ei comigo para sempre; desposar-te-ei comigo em justiça, e em juízo, e em benignidade, e em misericórdias".

Sofonias 3.17: "O SENHOR, teu Deus, está no meio de ti, poderoso para te salvar; ele se deleitará em ti com alegria; calar-se-á por seu amor, regozijar-se-á em ti com júbilo".

Mateus 7.11: "Se, vós, pois, sendo maus, sabeis dar boas coisas aos vossos filhos, quanto mais vosso Pai, que está nos céus, dará bens aos que lhe pedirem?"

João 1.12: "Mas a todos quantos o receberam deu-lhes o poder de serem feitos filhos de Deus: aos que crêem no seu nome".

João 8.36: "Se, pois, o Filho vos libertar, verdadeiramente, sereis livres".

João 14.2,3: "Na casa de meu Pai há muitas moradas; se não fosse assim, eu vo-lo teria dito, pois vou prepararvos lugar. E, se eu for e vos preparar lugar, virei outra vez e vos levarei para mim mesmo, para que, onde eu estiver, estejais vós também".

João 15.16: "Não me escolhestes vós a mim, mas eu vos escolhi a vós, e vos

nomeei, para que vades e deis fruto, e o vosso fruto permaneça, a fim de que tudo quanto em meu nome pedirdes ao Pai ele vos conceda".

João 17.23: "Eu neles, e tu em mim, para que eles sejam perfeitos em unidade, e para que o mundo conheça que tu me enviaste a mim e que tens amado a eles como me tens amado a mim".

Atos 17.28: "Porque nele vivemos, e nos movemos, e existimos, como também alguns dos vossos poetas disseram: Pois somos também sua geração".

Romanos 5.8: "Mas Deus prova o seu amor para conosco em que Cristo morreu por nós, sendo nós ainda pecadores".

Romanos 8.31: "Que diremos, pois, a estas coisas? Se Deus é por nós, quem será contra nós?"

Romanos 8.35,37-39: "Quem nos separará do amor de Cristo? A tribulação, ou a angústia, ou a perseguição, ou a fome, ou a nudez, ou o perigo, ou a espada? Mas em todas estas coisas somos mais do que vencedores, por aquele que nos amou. Porque estou certo de que nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as potestades, nem o presente, nem o porvir, nem a altura, nem a profundidade, nem alguma outra criatura nos poderá separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus, nosso Senhor!"

2 Coríntios 6.18: "Eu serei para vós Pai, e vós sereis para mim filhos e filhas, diz o Senhor Todo-poderoso".

Efésios 1.4-8: “Assim como nos escolheu nele antes da fundação do mundo, para sermos santos e irrepreensíveis perante ele; e em amor nos predestinou para ele, para a adoção de filhos, por meio de Jesus Cristo, segundo o beneplácito de sua vontade, para louvor da glória de sua graça, que ele nos concedeu gratuitamente no Amado, no qual temos a redenção, pelo seu sangue, a remissão dos pecados, segundo a riqueza da sua graça, que Deus derramou abundantemente sobre nós em toda a sabedoria e prudência” (ARA).

Efésios 1.11,12: “Nele, digo, em quem também fomos feitos herança, havendo sido predestinados conforme o propósito daquele que faz todas as coisas, segundo o conselho da sua vontade, com o fim de sermos para louvor da sua glória, nós, os que primeiro esperamos em Cristo”.

Efésios 5.25-27: “Cristo amou a igreja e a si mesmo se entregou por ela, para a santificar, purificando-a com a lavagem da água, pela palavra, para a apresentar a si mesmo igreja gloriosa, sem mácula, nem ruga, nem coisa semelhante, mas santa e irrepreensível”.

2 Tessalonicenses 2.16,17: “E o próprio nosso Senhor Jesus Cristo, e nosso Deus e Pai, que nos amou e em graça nos deu uma eterna consolação e boa esperança, console o vosso coração e vos conforte em toda boa palavra e obra”.

2 Timóteo 1.9: “Que nos salvou e chamou com uma santa vocação; não segundo as nossas obras, mas segundo o seu próprio propósito e graça que nos foi dada em Cristo Jesus, antes dos tempos dos séculos”.

1 Pedro 2.9: “Mas vós sois a geração eleita, o sacerdócio real, a nação santa, o povo adquirido, para que anuncieis as virtudes daquele que vos chamou das trevas para a sua maravilhosa luz”.

1 João 3.1: “Vede que grande amor nos tem concedido o Pai, a ponto de sermos chamados filhos de Deus; e, de fato, somos filhos de Deus” (ARA).

1 João 4.10: “Nisto consiste o amor: não em que nós tenhamos amado a Deus, mas em que ele nos amou e enviou o seu Filho como propiciação pelos nossos pecados” (ARA).

APÊNDICE B

Planilha de Inventário de Mídia

Na página a seguir, disponibilizo uma planilha para ajudá-lo a fazer o seu inventário de mídia. Você tem permissão para copiar a planilha para uso pessoal.

INSTRUÇÕES

Escreva a data de hoje no espaço em branco, depois relacione cada uma das mídias que você consumiu hoje, como a consumiu (pela televisão, rádio, Internet, etc.), por quanto tempo, qual a finalidade e a sua avaliação (se o item consumido encheu a sua mente de pensamentos principalmente saudáveis ou não saudáveis ou mesclados).

PLANILHA DE INVENTÁRIO DE MÍDIA

Data do inventário: .....

Qual?	Como?	Por Quanto Tempo?	Por Quê?	Avaliação

Permissão concedida para copiar esta planilha para uso pessoal.

APÊNDICE C

Planilha de Plano de Consumo de Mídia

Na página a seguir, disponibilizo uma planilha para ajudá-lo a fazer o seu plano de consumo de mídia. Você tem permissão para copiar a planilha para uso pessoal.

INSTRUÇÕES

Relacione todos os tipos de mídia que você planeja usar na próxima semana, junto com a quantidade de tempo que gastará com cada um e o perigo potencial que há em consumir cada item em particular.

PLANILHA DE PLANO DE CONSUMO DE MÍDIA

Tipo de Mídia	Títulos	Tempo Projetado	Perigos Potenciais
Programas de TV			
Filmes ou DVDs			
Músicas			
Livros			
Revistas			
Jornais			
Sites			
E-mail			

Permissão concedida para copiar esta planilha para uso pessoal

APÉNDICE D

Exemplo de Contrato de Prestação de Contas

Temos solenemente entre si justo e contratado, como irmãos ou irmãs em Cristo, reunir-nos pelo menos duas vezes por mês com a finalidade de prestar contas uns aos outros no cumprimento dos nossos esforços em manter o coração puro e a mente limpa. Concordamos em continuar nos reunindo desta forma durante os próximos seis meses.

Concordamos que o conteúdo das reuniões será confidencial. Não exporemos os pensamentos expressados ou as emoções observadas em outra pessoa nas reuniões sem a permissão específica da pessoa. Abrange revelação pública (pedidos de oração, ilustrações de sermão, publicações em blog) como também revelação privada (conversas com amigos, companheiros de trabalho, familiares ou amigos). Detalhes sobre conversas ou interações não serão divulgados sem permissão, mesmo que o nome seja mudado ou a identidade da outra pessoa seja mascarada de qualquer forma.

Concordamos que o propósito da reunião não é aconselhar, mentorear ou supervisionar uns aos outros, mas dar apoio e prover prestação de contas cristão. Assim faremos, não com palavras ríspidas e julgamento crítico, mas com palavras atenciosas, compassivas e motivadoras em comunicação afirmativa e sincera.

E por estarmos solenemente de acordo em Cristo, assinamos:

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Data: _____

APÊNDICE E

Perguntas de Prestação de Contas

Use estas perguntas para fazer investigações mais profundas quando estiver na reunião de prestação de contas. Claro que você não precisa fazer todas as perguntas sempre, mas como mencionado no texto, a última pergunta em todas as sessões tem de ser: “Você respondeu todas as perguntas com a verdade?”

Para inteirar-se de mais instruções sobre como usar as perguntas ou o que fazer em uma reunião de prestação de contas, veja a Prática 6: Crie um Círculo de Prestação de Contas.

1. Durante esta semana, o que você fez para manter a integridade? O que fez que pode ter prejudicado a sua integridade?

2. Durante esta semana, o que você fez para progredir em direção às metas espirituais estipuladas? Que desafios enfrentou para atingir as metas espirituais estipuladas para esta semana?

3. Quanta mídia e que tipos de mídia você consumiu esta semana? Descreva qual foi o conteúdo da mídia consumida. Descreva as mudanças que gostaria de fazer no consumo de mídia até a próxima reunião.

4. O que está fazendo para priorizar as pessoas acima da mídia? Qual pode ser a dificuldade com isso?

5. Como você está se saindo para levar cativo todo pensamento? Que tipos de

pensamentos têm surgido na sua mente continuamente? Que tipos de pensamentos o pegam de surpresa? O que você têm feito com esses pensamentos?

6. Você deixou a mente vagar esta semana? Quantas vezes? Para onde vagou? O que você fez para assumir o controle dela?

7. Que tipos de pensamentos saudáveis está procurando ter? O que isso está causando em você?

8. Sobre o que quer que eu ore com você durante esta semana?

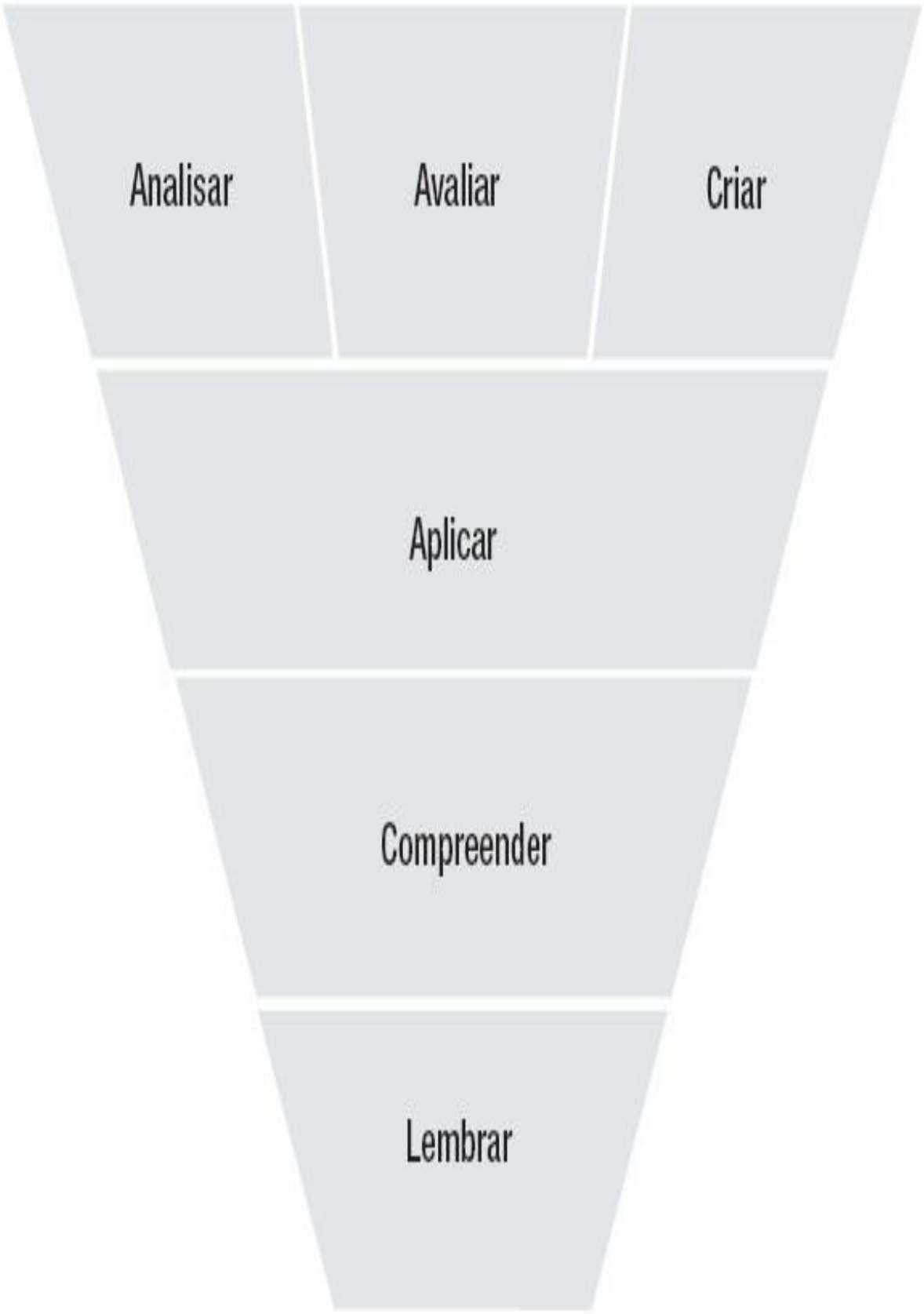
9. Quais são as suas dificuldades? Em que você está obtendo mais vitória?

10. Qual é a sua opinião sobre a nossa parceria de prestação de contas? O que podemos fazer para torná-la mais benéfica para você?

11. Você respondeu todas as perguntas com a verdade?

APÊNDICE F

A Taxonomia de Bloom


Analisar
Avaliar
Criar
Aplicar
Compreender
Lembrar

Fonte: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:BloomsCognitiveDomain.PNG



Notas

[1] Stan Toler, Total Quality Life: Strategies for Purposeful Living (Indianapolis: Wesleyan Publishing House, 2007), p. 39.

PRÁTICA 1

[1] C. S. Lewis, Mere Christianity (Nova York: Macmillan, 1966), p. 86. [Edição brasileira: Cristianismo Puro e Simples (Martins Fontes: São Paulo, 2005).]

[2] “Full Industry Studies”, in: Marketdata Enterprises, Inc. , http://www.mkt-data-ent.com/studies.html (site acessado em 7 de fevereiro de 2008).

[3] “Inside the Pyramid”, in: United States Department of Agriculture, http://www.mypyramid.gov/pyramid/index.html (site acessado em 22 de maio de 2008).

PRÁTICA 2

[1] Laurence O'Donnell, "Music and the Brain", http://www.cerebromente.org.br/n15/mente/musica.html (site acessado em 14 de fevereiro de 2008).

[2] "Research on the Effects of Media Violence", in Media Awareness Network, http://www.media-awareness.ca/english/issues/violence/effects_media_violence.cfm (site acessado em 14 de fevereiro de 2008).

[3] "How Television Affects Your Brain Chemistry" (videoclipe), in: Mercola.com, http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2007/10/20/how-television-affects-your-brain-chemistry-and-that-s-not-all.aspx (site acessado em 13 de fevereiro de 2008).

[4] "Information overload", in: Wikipedia, http://en.wikipedia.org/wiki/Information_overload (site acessado em 14 de fevereiro de 2008).

[5] Bridget Murray, "Data Smog: Newest Culprit in Brain Drain", in: APA Online, http://www.apa.org/monitor/mar98/smog.html (site acessado em 14 de fevereiro de 2008).

PRÁTICA 3

[1] Neil T. Anderson, Victory Over the Darkness (Ventura: Gospel Light, 1994). [Edição brasileira: Vitória sobre a Escuridão (Bom Pastor: São Paulo, 2000).]

PRÁTICA 4

[1] James F. Strange, “Sepphoris”, in: The Bible and Interpretation, http://www.bibleinterp.com/articles/sepphoris.htm (site acessado em 23 de maio de 2008).

[2] Barbara F. McManus, “Leisure and Entertainment”, http://www.vroma.org/~bmcmanus/leisure.html (site acessado em 16 de fevereiro de 2008).

[3] History Learning Site, “Roman Entertainment”, http://www.historylearningsite.co.uk/roman_entertainment.htm (site acessado em 16 de fevereiro de 2008).

PRÁTICA 5

[1] Leonard Sweet, 11 (Colorado Springs: David C. Cook, 2008), pp. 98,99.

PRÁTICA 6

[1] Mars Hill, “Prayer of Examen”, http://www.marshill.org/advent/examen.php (site acessado em 23 de maio de 2008).

[2] Rob Jackson, “Foundations for Life: How to Develop Effective Accountability”, in: Focus on the Family, http://www.pureintimacy.org/gr/intimacy/redemption/a0000151.cfm (site acessado em 23 de maio de 2008).

PRÁTICA 8

[1] Adaptado de Lynn Schultz, “Bloom’s Taxonomy”, http://www.odu.edu/educ/roverbau/bloom/blooms_taxonomy.htm (site acessado em 23 de maio de 2008).

PRÁTICA 9

[1] Evan Carmichael, “Lesson #5: Never Stop Learning”, http://www.evancarmichael.com/Famous_Entrepreneurs/556/Lesson-5-Never_Stop_Learning.html (site acessado em 21 de fevereiro de 2008).