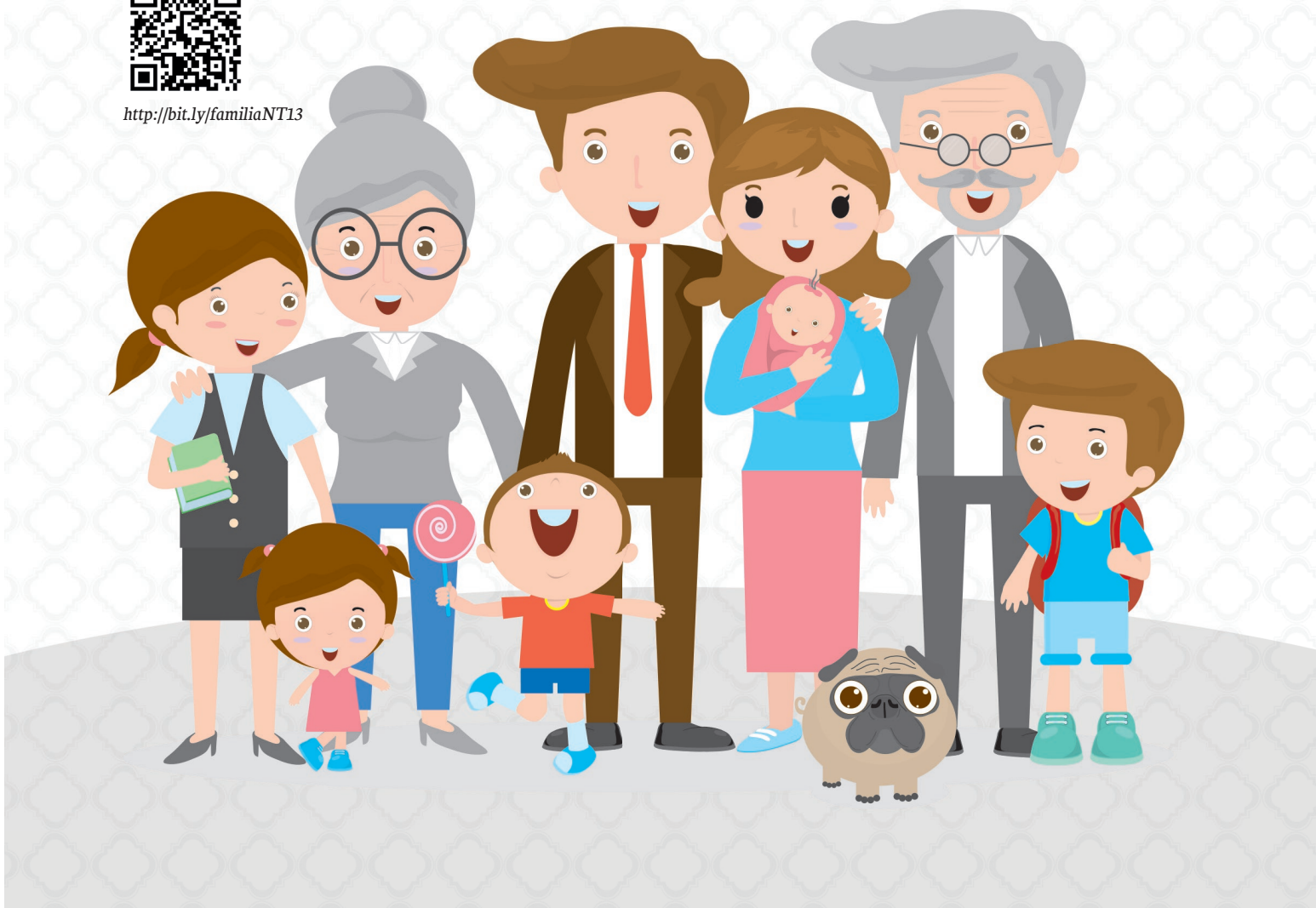




<http://bit.ly/familiaNT13>



A Farmácia do lar

Lição 13

Jéssica e Reginaldo recorreram à terapia depois de ela ter descoberto que ele estava vendo pornografia na internet. No início, ela ficou profundamente magoada. Sentia-se traída. Depois começou a achar que havia algo de errado com ela e passou a nutrir culpa. Mas, após o caos inicial da descoberta, Jéssica demonstrou uma compreensão extraordinária. Na terapia, disse ao psicólogo, diante do marido:

“Comecei a pensar nele. Quando vi que se sentia mal consigo, imaginei o que ele devia estar sentindo para chegar a esse ponto. Fiquei com pena dele pela vergonha que sentia. Quero apenas que o senhor o ajude a descobrir por que faz isso. Sei que também não sou perfeita. Não quero que ele continue com isso, mas acho que posso compreender a dor que ele sente”.

Após ouvir as palavras de Jéssica, Reginaldo começou a chorar. A compreensão que sua esposa demonstrou por ele era bem diferente de tudo o que ele havia experimentado na vida. Ele a abraçou e disse: “Sinto muito por tê-la magoado”. A partir desse momento, Reginaldo tornou-se um novo homem. Continuou a terapia e restaurou sua paixão pela esposa, à altura do perdão que recebera dela.

Isso é graça! Jéssica não enfrentou o pecado do marido achando que era “melhor do que ele”, mas demonstrou as duas qualidades que a Bíblia nos ensina a oferecer aos semelhantes: humildade e graça. Neste estudo, veremos que existe sim solução para os problemas familiares. Através de simples remédios, Deus deseja curar os traumas dos nossos relacionamentos. Quer conhecer a farmácia do lar? Acompanhe a seguir.

APRENDENDO JUNTOS

1 - Que princípio fundamental a Bíblia apresenta para a felicidade das famílias? Efésios 4:32

Uma verdade incontestável da Bíblia é que todos nós somos pecadores. “*Não há homem justo sobre a terra que faça o bem e que não peque*”, escreveu Salomão (Eclesiastes 7:20). Em algum momento, a pessoa que você mais ama irá decepcioná-lo e magoá-lo, em coisas sérias ou não. Só nos resta perguntar: “E depois disso?”. Há duas opções. Você pode castigá-la pelas imperfeições ou pode amá-la, apesar delas. A Bíblia diz que “*o amor cobre uma multidão de pecados*” (1 Pedro 4:8). Não há nada capaz de destruir um relacionamento que não possa ser varrido pela força do perdão. Nenhum pecado é maior que a graça. Não existe mágoa que o amor não cure. Quando olhamos para a cruz de Cristo, entendemos o preço do perdão.

Por outro lado, precisamos compreender que, embora não existam limites para o perdão, existem limites para o pecado. Jesus disse à mulher adúltera:

“*Vai e não peques mais*” (João 8:11). O perdão exige que a hemorragia do pecado seja estancada. Isso significa que você não pode deixar que seu cônjuge faça você de capacho. Imponha limites e reclame sua dignidade e sua felicidade. Mas onde lhe cabe perdoar, perdoe! Esqueça o que passou. Não é assim que Deus faz conosco? (Isaías 43:25; 44:22). É nosso privilégio fazer o mesmo (Colossenses 3:13)!

Lembro-me de uma história bem-humorada de dois homens que reclamavam de suas esposas:

- Quando brigamos, disse o primeiro, minha mulher fica histórica.

- Você não quis dizer “histérica”? – Estranhou o outro.

- Não, é histórica mesmo. Ela me faz lembrar de todas as coisas ruins que fiz.

Esqueça o passado e perdoe a seu cônjuge! Dê-lhe a chance do perdão. Busquem juntos compreender o grande sacrifício de Cristo. Assim como Ele nos perdoou, cheio de humildade e graça, devemos fazer o mesmo pelos semelhantes (Mateus 6:12, 14, 15; Gálatas 6:1, 2).

2 - Que remédio é um verdadeiro bálsamo para as famílias? Provérbios 16:24

As palavras têm um poder fascinante, tanto para o bem quanto para o mal. O Talmude dizia que a palavra é como a abelha: tem mel e tem ferrão! Aquilo que falamos em nossa casa tem influência direta nas emoções e atitudes de nossa família. Palavras ríspidas, grosseiras e depreciativas só tendem a trazer nuvens de tristeza para filhos e cônjuge. Como seria diferente se o elogio sincero, a gratidão e o incentivo fossem constantes no dia a dia das famílias!

Certa vez, uma esposa fez algo especial para o jantar e ficou ansiosa à espera da aprovação do marido. Como ele não dizia nada, ela perguntou:

- A comida está boa?

Ele então disse:

- Se não estivesse boa eu já teria reclamado.

Espero que você não seja assim! Lembre-se sempre de que palavras positivas são medicina para o corpo. O escritor Adlai Esteb mencionou: “Profira palavras boas, se quer ouvir ecos bons”. Se suas palavras são depreciativas, mais cedo ou mais tarde, elas retornarão como bumerangue e acertarão seus ouvidos.

3 - Que outro ingrediente é indispensável para a felicidade familiar? Amós 3:3

Você e sua família são unidos? Talvez tenham gostos diferentes para comida, passeios ou até torçam para diferentes times de futebol. Mas não me refiro a isso. Quero saber se são unidos na mesma fé, nos mesmos sonhos, no uso dos recursos, na hora das refeições, no momento de resolver problemas diários, dentre tantas outras coisas. O nome disso é unidade na diversidade e também na adversidade. Precisamos ser mais unidos. Sabe por que digo isso? Porque a impressão que tenho é que os membros das famílias modernas, embora estejam debaixo do mesmo teto, vivem tão distantes uns dos outros assim como o Sol está distante da Terra. Alguns cônjuges conversam apenas pelas redes sociais, dentro da própria casa. Não existe mais conversa olho no olho, nem que seja por uma webcam. Precisamos redescobrir o valor da unidade familiar. Sentar ao redor de uma mesa e trocar experiências vividas no dia. Rolar no tapete da sala e rir com as crianças. Chorar juntos, desdobrando os problemas que a vida nos impõe. Precisamos, de uma vez por todas, entender que “nenhum sucesso pode compensar o fracasso no lar”. E se não formos unidos uns aos outros como uma família, com quem mais seremos unidos? Reflita e, se necessário, mude sua postura.

4 - Que característica é importante para o sucesso do casamento? Provérbios 31:10, 11

A confiança funciona como uma cola que gruda os relacionamentos. Ela é uma planta de

crescimento lento que necessita de tempo para estabelecer suas firmes raízes. Ser uma pessoa digna de confiança deve ser uma das bases fundamentais de todas as nossas relações sociais, principalmente o casamento. Afinal, sem confiança, é praticamente impossível conservar um bom relacionamento. Jay Van Andel afirmou: “Confiança é uma coisa frágil como porcelana. Deixe-a cair e ela se quebra”. O escritor Públio Siro também escreveu: “Quem perdeu a confiança não tem mais que perder”. Trabalhe, portanto, para que o seu casamento esteja alicerçado na confiança mútua. Isso somente é possível mediante o diálogo franco e sincero, a busca por Deus dentro do lar, a fidelidade e a certeza de que o relacionamento foi guiado por Deus.

5 - Que remédio traz paz e alegria para o lar?

Provérbios 15:13

Certa vez, a esposa questionou o marido que, sempre após o trabalho, chegava em casa mal-humorado e carrancudo:

- Gustavo, você é feliz?

O homem parou para pensar no assunto um instante e finalmente respondeu, com a cara fechada:

- Sou sim. Por quê?

- Estranho – respondeu a esposa - avise a seu rosto então, porque parece que ele não sabe disso.

Ser uma pessoa alegre é uma arte, e a única maneira de dominar uma arte é praticando-a. Você tem praticado a arte da alegria no dia a dia do seu lar? Ao chegar em casa, você abre os braços e o seu sorriso? Você transmite felicidade para o seu cônjuge? Seja uma pessoa mais alegre com a sua família. Madre Teresa de Calcutá dizia para suas lideradas: “Não deixe que ninguém saia de sua presença sem estar mais feliz”. Precisamos fazer isso com nosso cônjuge, nossos filhos, nossos amigos e companheiros de trabalho. Felicidade é muito mais do que uma simples sensação de bem-estar – é uma atitude. Envolve dar um abraço, sorrir, escutar os problemas dos outros, pedir perdão, ser simpático, brincar com as crianças, contar algo

engraçado, dentre tantas outras maneiras. Lembre-se de que sua família necessita mais de sua presença do que dos seus presentes. Faça a sua vida e a vida da sua família valerem a pena!

6 - O que é essencial para o bem-estar das famílias?

3 João, verso 2

Falamos até aqui de questões relacionadas à saúde emocional da família. Mas a saúde física também é essencial para a felicidade dos lares e, muitas vezes, é desprezada. Se o filho ou o cônjuge adoecer, toda a estrutura familiar é afetada. Afinal, somos um ser integral: físico, mental, emocional e espiritual. Se uma dessas partes não está bem, todo o resto sofre.

A saúde tem a ver com o uso equilibrado dos remédios naturais - ar puro, exercícios físicos, luz solar, água, descanso, equilíbrio na alimentação, abstenção daquilo que é prejudicial e a confiança em Deus. Como está a sua relação com esses oito remédios naturais? Abaixo, está a listagem deles e a sua aplicação.

- **Ar puro:** a casa deve ser bem arejada e constantemente limpa.

- **Exercícios físicos:** devem ser feitos em pelo menos 5 dias na semana.

- **Luz solar:** o ideal é uma exposição diária de 15 a 30 minutos, até as 10hs da manhã e depois das 16:00 hs.

- **Água:** precisamos beber de 8 a 12 copos por dia, a depender do peso do corpo.

- **Descanso:** é aconselhável dormir em média 8 horas diárias, para repor energias físicas e mentais. O ideal é deitar cedo e levantar cedo.

- **Alimentação:** deve ser equilibrada, com o uso abundante de vegetais. O regime vegetariano é o mais indicado para o bom funcionamento do organismo. Evite o consumo de embutidos, industrializados, sal e açúcar em excesso.

- **Temperança:** envolve o abandono daquilo que é prejudicial ao corpo e o uso moderado daquilo que é saudável. Todo consumo de álcool, cigarro, drogas e bebidas estimulantes deve ser abandonado.

- **Confiança em Deus:** esse ingrediente é indispensável para a saúde, pois auxilia todas as demais áreas da vida.

MINHA DECISÃO

Compreendi, por este estudo, que sou responsável pela saúde física e emocional da minha família. Com base nisso, decido hoje:

() Perdoar mais, ser mais unido, ter uma postura alegre e positiva e solidificar a confiança entre os membros da minha família.

() Buscar a saúde física da minha família, cultivando hábitos saudáveis e abandonando tudo aquilo que destrói o corpo.



NA PRÁTICA

Responda às perguntas abaixo e avalie a saúde do seu lar:

	SIM	NÃO	ÀS VEZES
Sabemos perdoar uns aos outros	()	()	()
Evitamos brigas através de uma boa conversa	()	()	()
Somos unidos na hora das compras	()	()	()
Elogio sempre meu cônjuge e meus filhos	()	()	()
Sou bem-humorado e contagio minha família	()	()	()
Evitamos o uso de gorduras e refrigerantes	()	()	()
Faço exercícios físicos regularmente	()	()	()
Trabalhamos a confiança mútua no lar	()	()	()
Somos emocionalmente saudáveis	()	()	()
Temos horários e regras bem definidas em casa	()	()	()

Se a maioria das suas respostas foi positiva, você está em um lar saudável. Continue utilizando corretamente a farmácia do lar e seja feliz!

QUESTIONÁRIO

1. Que princípio fundamental a Bíblia apresenta para a felicidade das famílias? Efésios 4:32

- A - () A discórdia.
- B - () A passividade.
- C - () O relativismo.
- D - () O perdão.

2. Que remédio é um verdadeiro bálsamo para as famílias? Provérbios 16:24

- A - () Palavras agradáveis.
- B - () Palavras sérias.
- C - () Palavras duvidosas.
- D - () Todas as alternativas estão corretas.

3. Que outro ingrediente é indispensável para a felicidade familiar? Amós 3:3

- A - () Dinheiro.
- B - () Diversidade.
- C - () Unidade.
- D - () Morar numa mansão.

4. Que característica é importante para o sucesso do casamento? Provérbios 31:10, 11

- A - () Superdependência do cônjuge.
- B - () Desconfiança.
- C - () Ciúme.
- D - () Confiança.

5. Que remédio traz paz e alegria para o lar? Provérbios 15:13

- A - () Disciplina diária.
- B - () Coração preocupado.
- C - () Coração alegre.
- D - () Excesso de trabalho.

Obs.: Após responder às perguntas, transfira suas respostas para a página 88.