

Coautor do best-seller *As 25 leis bíblicas do sucesso*

WILLIAM DOUGLAS

SABEDORIA

PARA

VENCER

40 conselhos bíblicos para superar os desafios da vida

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

WILLIAM DOUGLAS

SABEDORIA
PARA
VENCER

*40 conselhos bíblicos
para superar os desafios da vida*

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © William Douglas, 2015
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022

Revisão de conteúdo: Daila Fanny
Preparação: Diego Franco Gonçalves
Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Carmen T. S. Costa
Diagramação: Vivian Oliveira
Capa: Jonatas Belan
Imagem de capa: adaptada da ilustração de Zmicier Kavabata | Adobe Stock

Todas as citações bíblicas foram extraídas da *Nova Versão Internacional (NVI)*,
© 2001, publicada pela Editora Vida, salvo indicação em contrário.
[Extraído de <<https://www.biblioonline.com.br/nvi/>>.]

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Douglas, William

Sabedoria para vencer: 40 conselhos bíblicos para superar os desafios da vida / William Douglas. - 2. ed. - São Paulo: Planeta, 2021.
192 p.

ISBN 978-65-5535-584-0

1. Deus 2. Bíblia - Estudo e ensino 3. Cristianismo 4. Vida cristã I.
Título

21-5228

CDD 220.6

Índice para catálogo sistemático

1. Bíblia - Vida cristã



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2022

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar

01415-002 – Consolação

São Paulo-SP

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Sumário

Apresentação.....	9
Onde encontrar auxílio quando.....	13
1. AGRADECIDO.....	14
2. AMARGURADO OU CRÍTICO.....	17
3. AMEAÇADO DE INFORTÚNIO OU RECEOSO.....	20
4. ANGUSTIADO.....	26
5. ANSIOSO OU PREOCUPADO.....	29
6. AUSENTE DO LAR OU VIAJANDO.....	36
7. CANSADO.....	38
8. COM PROBLEMAS NA JUSTIÇA.....	43
9. CULPADO.....	46
10. DEPRIMIDO.....	51
11. DESANIMADO OU DESMOTIVADO.....	56
12. NECESSITANDO DE CORAGEM.....	57
13. DESEMPREGADO.....	61
14. EM DIFICULDADES OU DESAMPARADO.....	65
15. EM DÚVIDA OU EM MOMENTO DE DECISÃO.....	70
16. EM PERIGO.....	76
17. ENFERMO OU NA DOR.....	79
18. ENFRENTANDO VÍCIOS.....	81
19. FALTA DE FÉ OU FALTA DE CONFIANÇA.....	84
20. NECESSITANDO DE ORIENTAÇÃO PARA VIVER.....	89
21. PASSANDO POR SOFRIMENTO, PERSEGUIÇÃO, PRECONCEITOS OU <i>BULLYING</i>	94
22. DIFICULDADE PARA DAR OU RECEBER PERDÃO.....	99
23. PRECISANDO CONTROLAR AS PALAVRAS.....	103
24. PRECISANDO CONTROLAR O TEMPERAMENTO.....	106

25. PRECISANDO DOMINAR O ORGULHO E A VAIDADE SOZINHO	108
26. PRECISANDO DE SALVAÇÃO OU DESVIADO	112
27. COMO BUSCAR A DIREÇÃO DE DEUS NA SUA VIDA.....	118
28. REMOENDO O PASSADO.....	124
29. LIDANDO COM A INVEJA.....	127
30. FALTA HONESTIDADE OU HIPOCRISIA/MENTIRA.....	131
31. LIDANDO COM A MORTE.....	136
32. LIDANDO COM O TEMPO OU ADMINISTRANDO TEMPO.....	141
33. PERDIDO OU NECESSITANDO DE ORIENTAÇÃO.....	145
34. NECESSITANDO DE PAZ	148
35. TENTADO.....	151
36. TORNANDO-SE UM LÍDER.....	154
37. TRISTE	156
38. SUCESSO OU VIDA PROFISSIONAL	158
39. VENCIDO OU DERROTADO	166
40. VINGANÇA – DESEJO DE SE VINGAR/SER VINGATIVO	168
Anexos	173
A farmácia da alma	187



1. AGRADECIDO

A gratidão é uma flor rara e que, em geral, murcha rapidamente. Por outro lado, é extremamente poderosa, nos torna mais humanos e tem imenso potencial transformador. Ser grato é uma das características das pessoas felizes. E, mais que sentimento, a gratidão é uma atitude. Quem desejar ser alguém acima da média, mais feliz e influente, exercerá atos de gratidão. Isto mesmo: o primeiro passo é descobrir os motivos para ser e estar agradecido, e o passo seguinte é transformar a gratidão em palavras e gestos.

A gratidão sela um ato de bondade, fazendo com que aquele que foi beneficiado retribua. Tente sempre demonstrar ao seu benfeitor sua satisfação e que ela ultrapassa o nível meramente material. Ser grato é uma forma de demonstrar que você reconheceu o ato realizado por outrem, é como uma celebração. A gratidão também pode ser exercida com o gesto do “passe adiante”. Alguém faz uma boa ação para você, você agradece, mas também pode somar a isso uma boa ação para um terceiro. Este é o “passar adiante”, ou a “corrente do bem”.

A Bíblia é uma fonte inesgotável de conhecimento que temos à nossa disposição. Suas histórias nos impactam das mais diferentes formas e são capazes de subverter a lógica de nosso cotidiano. Muitas desafiam padrões vigentes na sociedade, colocando em xeque o modo como vivemos. Uma delas, contada em Lucas 17, versa justamente sobre gratidão:

A caminho de Jerusalém, Jesus passou pela divisa entre Samaria e Galileia. Ao entrar num povoado, dez leprosos dirigiram-se a Ele. Ficaram a certa distância e gritaram em alta voz: "Jesus, Mestre, tem piedade de nós!". Ao vê-los, Ele disse: "Vão mostrar-se aos sacerdotes". Enquanto eles iam, foram purificados. Um deles, quando viu que estava curado, voltou, louvando a Deus em alta voz. Prostrou-se aos pés de Jesus e lhe agradeceu. Este era samaritano. Jesus perguntou: "Não foram purificados todos os dez? Onde estão os outros nove? Não se achou nenhum que voltasse e desse louvor a Deus, a não ser este estrangeiro?". Então Ele lhe disse: "Levante-se e vá; a sua fé o salvou".

Lucas 17:11-19

No episódio, Jesus revela que esperava o retorno de todos os dez leprosos curados para agradecer-lhe pela bênção e se surpreende quando retorna apenas o samaritano. Para interpretar a lição em sua totalidade, alguns conhecimentos são necessários: os samaritanos eram considerados infiéis e, por isso, marginalizados da sociedade; o mesmo tratamento era dado aos leprosos, pois se acreditava que essa era uma condição associada ao pecado e à promiscuidade. Justamente o mais discriminado foi o que mostrou mais gratidão, pois voltou para agradecer.

Jesus certamente praticava a sua própria recomendação: "Amem, porém, os seus inimigos, façam-lhes o bem e emprestem a eles, sem esperar receber nada de volta. Então, a recompensa que terão será grande e vocês serão filhos do Altíssimo, porque Ele é bondoso para com os ingratos e maus" (Lucas 6:35). Decerto ficou entristecido porque a falta de gratidão daqueles nove revela que ainda eram imaturos. Jesus sabia quanto a gratidão faz o bem para quem a exerce. Repare que aquele que voltou recebeu mais de Jesus, ouvindo que "a sua fé o salvou". A cura da lepra foi

apenas uma parte! O processo de cura só foi completo para aquele que exerceu a gratidão! Nesse, que foi grato, Jesus pôde trabalhar a cura do exterior (lepra) e do interior (alma). Quem deu mais (a gratidão) recebeu mais.

A gratidão opera milagres ainda maiores naqueles que a demonstram. Ser grato, muito mais do que ser educado, é criar um laço permanente com quem o ajuda, uma ligação positiva e transformadora. É honrar a quem merece honra, que é um princípio bíblico. É se tornar mais humano.

Por fim, tenho de registrar outra preciosa lição desse texto: a cura da lepra não foi imediata, mas durante a caminhada. Aqueles leprosos aceitaram o desafio de, mesmo ainda não estando curados, começar a caminhar em direção ao templo. Isso é fé! E a fé funciona, a fé muda as coisas. Fé é obedecer e caminhar... E, quando caminhamos, somos curados!

Então, o que recomendo é que você liste seus motivos de gratidão e a exerça. Encontre formas de demonstrar esse sentimento. Usar mais a palavra “obrigado” já é um excelente começo. Tente também fazer ligações, mandar e-mails, agradecer e elogiar as pessoas em particular e em público etc. Outra forma é presentear. Mesmo que sejam de pequeno valor econômico, os presentes valem pelo que simbolizam. Já em relação ao que você fizer pelos outros, aprenda a receber a gratidão quando ela vier, mas nunca faça o bem esperando receber algo em troca ou reconhecimento. Como eu disse, a gratidão é uma flor rara. Saiba que Deus, que tudo vê, se agrada da atitude de gratidão, e Ele mesmo a recompensa. Sempre.

Deem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus.

1Tessalonicenses 5:18

Por meio de Jesus, portanto, ofereçamos continuamente a Deus um sacrifício de louvor, que é fruto de lábios que confessam o seu nome.

Hebreus 13:15

[...] Dedicuem-se à oração, estejam alertas e sejam agradecidos.

Colossenses 4:2

[...] pois nada trouxemos para este mundo e dele nada podemos levar; por isso, tendo o que comer e com que vestir-nos, estejamos com isso satisfeitos.

1Timóteo 6:7-8

Não digam, pois, em seu coração: "A minha capacidade e a força das minhas mãos ajuntaram para mim toda esta riqueza". Mas lembrem-se do Senhor, o seu Deus, pois é ele que lhes dá a capacidade de produzir riqueza, confirmando a aliança que jurou aos seus antepassados, conforme hoje se vê.

Deuteronômio 8:17-18

2. AMARGURADO OU CRÍTICO

Há momentos na vida em que somos invadidos pela amargura e pela crítica. Pode acontecer quando confrontados, quando derrotados, diante de uma decepção forte ou quando questionamos nossa fé. A amargura, como o escuro, quando se apagam todas as luzes, tende a se expandir em todas as direções e tomar aquele que a experimenta. Contorná-la nem sempre é uma tarefa simples, mas é a única maneira de alcançar a paz interior, necessária até mesmo para ter força para enfrentar a situação que nos amargurou.

A soma de atitudes e pensamentos define os comportamentos, e estes geram os resultados. E, claro, somos nós quem definimos, pela escolha ou pela omissão, quais serão nossas atitudes (posturas diante da vida e dos desafios), nossos pensamentos (o primeiro “campo de batalha”) e nossos comportamentos (que, no final das contas, são o que mudam a realidade material, o mundo exterior).

A questão é que ficar amargurado só vai fazer mal a você mesmo, imobilizá-lo e tornar seu dia pior. É preciso enfrentar esse sentimento. Mas como fazer isso? Como enfrentar as crises (coletivas e pessoais), demissões injustas etc.?

Viktor Frankl foi um psicólogo que ficou preso por anos em um campo de concentração da Alemanha nazista, o que o obrigou a lidar com uma crise provavelmente bem maior do que as que enfrentamos. No campo de concentração, tudo está perdido: a família, a roupa do corpo, o emprego, o futuro, tudo. Todo o patrimônio e todos os direitos são tomados, desfeitos, confiscados. Fome, humilhação, medo, sofrimento e tortura são a regra. Certamente ele passou por problemas mais graves que a maioria de nós.

Nesse cenário, Frankl desenvolveu o que chamou de “a última liberdade humana”, qual seja, a capacidade de “escolher a atitude pessoal que se assume diante de determinado conjunto de circunstâncias”. Esse homem realizou sessões terapêuticas com seus companheiros de prisão, e um dos seus desafios era: “Como despertar num paciente o sentimento de que é responsável por algo perante a vida, por mais duras que sejam as circunstâncias?”. Para ele, “a vida tem um sentido potencial sob quaisquer circunstâncias, mesmo as mais miseráveis”. E logrou êxito ao provar sua tese em uma situação tão extrema.

O que esse homem viveu e ensinou é que, se continuarmos tendo fé na vida e trabalhando, adquirindo conhecimento e ex-

periência, seguindo valores éticos e pessoais seguros, é possível enfrentar com dignidade as mais difíceis provações. Esses valores não se apequenam diante das crises, ao contrário. Como diz o próprio Frankl, sucesso e felicidade – e acrescentaria ainda riqueza e dinheiro, ao menos para serem obtidos de modo seguro – têm um segredo: quanto mais se procura, menor a chance de encontrar.

Diz Frankl: “O sucesso, como a felicidade, não pode ser perseguido; ele deve acontecer e só tem lugar como efeito colateral de uma dedicação pessoal a uma causa maior do que a pessoa, ou como subproduto da rendição pessoal a outro ser. A felicidade deve acontecer naturalmente, e o mesmo ocorre com o sucesso; vocês precisam deixá-lo acontecer não se preocupando com ele. Quero que vocês escutem o que sua consciência diz que devem fazer e coloquem-no em prática da melhor maneira possível. E então vocês verão que, em longo prazo – estou dizendo em longo prazo! –, o sucesso vai persegui-los, precisamente porque vocês esqueceram-se de pensar nele”. Uma forma de enfrentar intempéries é escolher como lidar com elas e se dedicar a uma causa maior, seguir a consciência e fazer as coisas da melhor maneira possível. Isso dará força para enfrentar o momento difícil e, em longo prazo, terá como efeito colateral, como subproduto: sucesso, felicidade, riqueza, paz de espírito.

Embora possam existir decisões pontuais, grandes, emblemáticas, em regra o que define os resultados é uma série de milhares de pequenas decisões cotidianas que adotamos. Não se deixar levar pela amargura é uma delas. Encerre a pendência que gera esse sentimento, bata o carimbo de “Caso Encerrado” naquilo que o está impedindo de dar o próximo passo.

Henry Thoreau disse certa vez: “Não é o que olhamos que importa, é o que vemos”. A cada injustiça, não foque no malfeito,

mas observe como você pode crescer como pessoa perante aquela situação. Utilize sua “última liberdade humana”!

Na minha angústia, clamei ao Senhor; clamei ao meu Deus. Do seu templo ele ouviu a minha voz; o meu grito de socorro chegou aos seus ouvidos.

2Samuel 22:7

Davi ficou profundamente angustiado, pois os homens falavam em apedrejá-lo; todos estavam amargurados por causa de seus filhos e suas filhas. Davi, porém, fortaleceu-se no Senhor seu Deus.

1Samuel 30:6

[...] Que nenhuma raiz de amargura brote e cause perturbação, contaminando a muitos.

Hebreus 12:15b

Outros textos interessantes:

Oração do amor (p. 179)

Caso encerrado (disponível no QR Code abaixo)



3. AMEAÇADO DE INFORTÚNIO OU RECEOSO

O medo é uma coisa boa, acredite. Pesquisas revelaram que as pessoas, indagadas sobre o que temem, citam mais o medo de

falar em público do que o medo de morrer. Eu, que, como palestrante, já passei de dois milhões de ouvintes, sei o quanto o medo de falar em público é importante para ser um bom orador. Tenho medo até hoje, e é esse medo que faz com que eu me prepare, treine e fique com aquelas borboletas na barriga quando subo no palco. E, se tudo der certo, ao longo da palestra as borboletas voam. O medo é uma ferramenta que pode nos fazer levar as coisas mais a sério.

Outra experiência que tive com o medo foi no quartel, de onde saí Oficial da Reserva da Arma de Infantaria. Era 1986 e recebíamos instrução para lidar com explosivos. Eu, naturalmente, estava bastante receoso. Percebendo meu estresse, o Oficial Instrutor informou que não existiam registros de acidentes com explosivos envolvendo alunos inexperientes. Ele disse que tais acidentes só ocorrem com pessoas que lidam há muito com os explosivos, pois perdem o “respeito” por eles. São os peritos que se tornam menos cautelosos e deixam de seguir todos os protocolos de segurança porque já perderam o medo. Então, mais uma vez, confirmo a você: um pouquinho de medo faz bem à saúde. É a prova de que nosso instinto de preservação e sobrevivência está funcionando.

Viver é arriscar-se. Estamos sempre em risco, quer tenhamos consciência disso ou não. Por outro lado, a maior parte das pessoas passa muito tempo sofrendo com riscos imaginários, ou imaginando coisas que até podem acontecer, mas não acontecem. Se você está se sentindo com medo ou ameaçado de algum infortúnio, há três coisas a fazer.

Em primeiro lugar, precisa parar e – com serenidade – refletir até que ponto está se angustiando com algo real ou imaginário, e até que ponto o medo pode lhe ajudar a ser mais cuidadoso e prudente. O medo é como a sombra: dependendo do ângulo pelo qual dirigimos a luz, algo pequeno pode se tornar maior

que um grande monstro. Há um provérbio alemão que diz que “o medo faz o lobo parecer maior do que ele é”. Da mesma forma, dizem que o medo da morte é pior do que a morte. O pavor, como qualquer outra emoção, é contagioso. Um soldado assustado pode colocar todo o seu exército em pânico. Nelson Mandela conta que aprendeu que a “coragem não é a ausência do medo, mas o triunfo sobre ele”. Nelson diz que, “se fizermos o que tememos, a morte do medo é certa”. Enfim, devemos agir apesar do medo. E, com ou sem medo, antes de agir temos de pensar. Quem falha em planejar, planeja falhar.

Ocorre que, assim como a dose é a diferença entre o remédio e o veneno, o tamanho do medo e a forma como lidamos com ele serão a diferença entre usar o medo como algo positivo ou deixá-lo se transformar em algo ruim, imobilizador ou apavorante. O problema não é termos medo, mas aprendermos a lidar com ele. Afinal, como Gandhi dizia: “O medo tem alguma utilidade, a covardia não”. Não se deixe levar, no entanto, por criações ou, parafraseando Renato Russo, “fantasmas da nossa imaginação”. Seja senhor de suas próprias emoções.

Em segundo lugar, você deve pensar se há algo que possa fazer para evitar ou reduzir o risco que entende estar correndo. Às vezes, você pode ficar preocupado com a sorte e o azar, isso acontece, mas até que ponto eles podem influenciar nossa vida? Em tudo que vivenciamos, existe uma parcela do imponderável; são aqueles eventos/situações para os quais não estamos necessariamente preparados e podem resultar em infortúnios.

Evidentemente, é difícil prever quando uma dessas situações ameaçará a estabilidade de nossa rotina, mas se preparar para imprevistos é uma forma de evitar tais reviravoltas. O caráter aleatório de um acontecimento não é proporcional ao quão preparado para enfrentá-lo você pode estar.