

O PODER *do* PENSAMENTO POSITIVO

Guia Prático para Solução
dos seus Problemas Diários

NORMAN
VINCENT
PEALE

Cultrix

Norman Vincent Peale



O Poder do PENSAMENTO POSITIVO

GUIA PRÁTICO PARA SOLUÇÃO DOS SEUS PROBLEMAS DIÁRIOS

O precursor de **O SEGREDO**

"Aqui se chega ao cerne do racio do sucesso (...) de todos os (...) fenômenos de auto-ajuda que fizeram carreira desde (...) **O PODER DO PENSAMENTO POSITIVO**; o ser humano estará sempre pronto a acreditar."

"Um dos clássicos do gênero."

— Revista *Veja*, 4 de abril de 2007

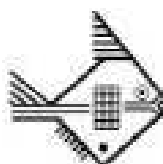
CULTURA

NORMAN VINCENT PEALE

O PODER
DO
PENSAMENTO POSITIVO

Tradução

LEONIDAS CONTIJO DE CARVALHO



**Editora
Cultrix**
SÃO PAULO

SUMARIO

Introdução

- 1 Tenha confiança em si mesmo
- 2 O espírito tranqüilo gera energias
- 3 Como ter constante energia
- 4 Recorra ao poder da oração
- 5 Como criar a sua própria felicidade
- 6 Acabe com a exaltação e a agitação
- 7 Espere sempre o melhor e consiga-o
- 8 Não acredito em fracassos
- 9 Como acabar com as preocupações
- 10 Como solver os problemas pessoais
- 11 Como empregar a fé na cura
- 12 Quando a vitalidade estiver em declínio, experimente esta fórmula de saúde
- 13 O influxo de novos pensamentos poderá fazer de você um novo homem
- 14 Acalme-se para que possa adquirir facilmente novas forças
- 15 Como fazer as pessoas gostarem de você
- 16 Receita contra a amargura
- 17 Como recorrer ao poder supremo

MEUPDF.COM -> Melhor site de livros em pdf

Adicione aos favoritos

Eis o que este livro poderá fazer por você

A FINALIDADE DESTE LIVRO É SUGERIR NORMAS E DAR EXEMPLOS QUE demonstrem

não haver necessidade de você se deixar vencer por coisa alguma, podendo, assim, manter paz de espírito, melhor saúde e constante fluxo de energia. Em resumo, você poderá levar uma vida feliz e satisfeita. Disso não tenho dúvida alguma, pois tenho observado inúmeras pessoas aprenderem e seguirem uma norma de conduta simples que lhes tem proporcionado, em suas vidas, os benefícios acima. Tais asserções, que poderão parecer extravagantes, baseiam-se em demonstrações observadas na experiência humana.

Realmente, muitas pessoas se deixam vencer pelos problemas da vida cotidiana. Passam os dias lutando, talvez até mesmo lamuriando-se, sob o peso de um penoso ressentimento para com aquilo que consideram a “má sorte” que a vida lhes reservou. Em certo sentido, poderá haver tal coisa como “a sorte” nesta vida, mas existe também um espírito e método, pelos quais poderemos dominar e mesmo determinar essa “sorte”. É lamentável que as pessoas se deixem vencer pelos problemas, cuidados e dificuldades da existência, o que não deixa de ser completamente desnecessário.

Ao dizer isso, certamente não ignoro nem mesmo menosprezo as dificuldades e tragédias do mundo, mas também não permito que elas predominem. Você poderá deixar-se dominar pelos obstáculos, a ponto de eles o escravizarem e se tornarem os fatores dominantes. Sabendo como afastá-los do espírito, recusando-se a tornar-se mentalmente subserviente a eles e canalizando a força espiritual pelos seus pensamentos, você poderá sobrepujar os obstáculos que comumente poderiam esmagá-lo. Pelos métodos que delinearei, não haverá lugar para que tais

obstáculos se interponham para destruir-lhe a felicidade e o bem-estar. Você apenas será vencido se quiser. Este livro lhe ensinará como “não querer” ser derrotado.

O objetivo deste livro é direto e simples. Não há nele pretensão de oferecer labores literários e tampouco demonstrar quaisquer conhecimentos desusados da minha parte. Foi escrito com o único fim de auxiliar o leitor a conseguir uma vida feliz, satisfeita e digna. Creio inteira e entusiasticamente em certos princípios realmente eficientes que, se praticados, proporcionarão uma vida vitoriosa. É meu alvo expô-los neste volume de uma maneira lógica, simples e compreensível, a fim de que o leitor possa aprender um método prático pelo qual chegue a construir para si, com a ajuda de Deus, a espécie de vida que deseja no âmago de seu coração.

Se você ler este livro com profunda atenção, absorvendo cuidadosamente os seus ensinamentos, e se praticar, sincera e persistentemente, os princípios e fórmulas nele expostos, irá experimentar extraordinária melhoria em si mesmo. Usando a técnica nele delineada, poderá alterar ou modificar por completo as circunstâncias em que agora vive, passando a dominá-las ao invés de ser dominado por elas. Suas relações com as outras pessoas tornar-se-ão melhores. Você será benquisto. Apoderando-se de tais princípios, gozará uma nova e agradável sensação de bem-estar. Poderá atingir um grau de saúde que até então desconhecia e experi-

mentar novo e inefável prazer na vida. Tornar-se-á uma pessoa mais útil e verá expandir a força de sua influência.

Como posso ter tanta certeza de que a prática desses princípios produzirá tais resultados? É muito simples: durante muitos anos, na Igreja do Colégio de Mármore da cidade de Nova York, ensinamos um sistema de vida criadora, baseado numa técnica espiritual, anotando cuidadosamente sua atuação na vida de cen-

tenas de pessoas. O que faço não é uma série especulativa de asserções extravagantes, pois tais princípios operaram de modo tão eficiente durante tão grande período de tempo que se encontram agora firmemente estabelecidos como uma verdade documentada e demonstrável. O sistema delineado é um método aperfeiçoado, realmente extraordinário, para se viver feliz.

Em meus trabalhos escritos, inclusive vários livros, em meus artigos que semanalmente aparecem em quase uma centena de jornais, no programa para as estações de rádio que venho fazendo há mais de dezessete anos, em nossa revista, o Guideposts, e nas palestras em dezenas de cidades, tenho ensinado esses mesmos

princípios científicos, porém, simples, para se obter a saúde e a felicidade. Centenas de pessoas os têm lido, escutado e praticado e os resultados têm sido invariavelmente os mesmos: vida nova, nova energia, aumento de eficiência e maior felicidade.

Como muitas pessoas me pediram que pusesse esses princípios em forma de livro, o que seria melhor para estudar e praticar, resolvi então publicar este novo volume, sob o título de O PODER DO PENSAMENTO POSITIVO. Desnecessário acentuar que os poderosos princípios aqui contidos não são inventados por mim; são-nos dados pelo maior Mestre que já viveu e ainda vive. Este livro ensina a religião aplicada; é um sistema científico, de técnica prática, para se viver feliz, e que surte efeito

TENHA CONFIANÇA EM
SI MESMO

TENHA CONFIANÇA EM SI MESMO! TENHA CONFIANÇA EM SUAS APTIDÕES!
Sem uma

confiança simples, porém sólida, em sua própria força, você não poderá ser coroado de êxito nem ser feliz. Terá, porém, sucesso se tiver a necessária confiança em si mesmo. A sensação de inferioridade e de inaptidão costuma intervir na materialização de nossas esperanças, mas, se tivermos confiança em nós mesmos, atingiremos nossos objetivos. Dada a importância dessa atitude mental, este livro auxiliará você a ter fé e a libertar a sua força interior.

É contristador notar o número de pessoas que se vêem prejudicadas e infelizes em virtude desse mal que popularmente se designa por complexo de inferioridade. Mas você não tem necessidade alguma de sofrer desse mal; pode vencê-lo mediante certas medidas, podendo desenvolver em si mesmo uma fé criadora — uma fé que justifica.

Após falar perante uma convenção de homens de negócios, no auditório de uma cidade, estava eu ainda no palco cumprimentando algumas pessoas, quando se acercou de mim um homem, presa de viva emoção. Perguntou-me se podia falar comigo a respeito de uma questão importante que o atormentava. Pedi-lhe que esperasse até que todos saíssem. Quando isso se deu, fomos sentar-nos nos bastidores do palco.

— Estou nesta cidade para tratar de um negócio, o mais importante de minha vida — explicou. — Se eu for bem-sucedido, será minha felicidade. Se fracassar, serei um desgraçado.

Sugeri-lhe que se acalmasse um pouco e não encarasse a questão sob um aspecto assim tão desanimador. Se fosse coroado de êxito, seria naturalmente esplêndido. Se não o fosse, bem, começaria novamente a vida.

— Falta-me confiança em mim mesmo — murmurou ele com desalento. — Não tenho confiança em mim, nem creio que possa adquiri-la. Sinto-me deprimido, completamente sem coragem. Realmente — lamentou — sinto-me prestes a naufragar, e dizer que estou com quarenta anos de idade! Por que me vejo sempre

atormentado por essa sensação de inferioridade, por essa falta de confiança e essa descrença constante? Ouvi sua conferência esta noite, o que o senhor falou sobre

o poder do pensamento positivo e desejo perguntar-lhe como poderei adquirir essa confiança em mim mesmo.

— Há certas medidas a tomar — respondi. — Em primeiro lugar, é importante descobrir por que tem essa sensação de que não tem poder algum. Isso requer análise e levará tempo. Devemos sondar os males de nossa vida emotiva, do mesmo modo que o faz um médico ao procurar descobrir algo que, fisicamente, esteja mal. Não se pode fazer isso imediatamente, nesta nossa curta entrevista de hoje. Talvez o seu caso exija certo tratamento para que se possa conseguir uma solução permanente. Contudo, a fim de que o possa auxiliar no problema que o preocupa, vou dar-lhe uma fórmula que surtirá efeito se a usar.

“Quando estiver na rua, sugiro que repita certas palavras que lhe vou dar. Diga-as várias vezes depois de se deitar. Quando acordar amanhã cedo, repita-as três vezes antes de se levantar. Quando estiver a caminho para ir tratar do seu importante negócio, repita-as novamente três vezes. Faça-o com fé de que receberá força

e aptidão suficiente para tratar do problema. Mais tarde, se quiser, poderemos analisar o seu caso básico. Independentemente do que poderá acontecer ao seguir esse estudo, a fórmula que lhe vou dar agora poderá afinal ser um grande fator na cura.

Eis as palavras que lhe recomendei: “Poderei fazer tudo com a ajuda de Cristo; Ele me dará forças.” (Filipenses 4:13). Como o desconhecido não estava familiarizado com essas palavras, escrevi-as num cartão e mandei que as lesse três vezes em voz alta.

— Agora, siga esse conselho. Tenho certeza de que tudo correrá bem.

Ele se animou e ficou-se um momento em silêncio. Disse depois muito
comovido:

— Está bem, doutor.

Vi-o empertigar-se e mergulhar nas sombras da noite. Sua figura, a princípio desconsolada, parecia demonstrar agora, na maneira pela qual saiu, que a fé já estava operando no seu espírito.

Comunicou-me, posteriormente, que aquela fórmula simples lhe “fizera maravilhas” e acrescentou: “Parece incrível que umas poucas palavras da Bíblia possam fazer tanto bem a uma pessoa.”

Esse homem mandou fazer, tempos depois, um estudo das razões de suas atitudes de inferioridade, as quais foram eliminadas por meio de conselhos de ordem científica e observância de fé religiosa. Aprendeu a ter fé; recebeu certas instruções específicas que deveria seguir (essas serão dadas mais adiante neste capítulo). Adquiriu gradativamente uma forte, firme e razoável confiança. Não cessa de proclamar sua grande surpresa ao ver como as coisas lhe correm bem agora. Sua personalidade adquiriu um caráter positivo e não negativo, de modo que não mais afugenta o êxito; ao contrário, costuma atraí-lo para si. Possui agora verdadeira confiança em sua própria força.

Há várias causas para a sensação de inferioridade e não são poucas as que se originam da nossa infância.

O diretor de uma companhia consultou-me a respeito de um jovem a quem desejava promover.

— Acontece, porém — explicou ele —, que não podemos confiar-lhe certas informações importantes e sigilosas. É lamentável. Não fosse isso, fá-lo-ia meu assistente na administração. O rapaz tem todas as aptidões necessárias, mas fala muito e, sem que seja esta a sua intenção, divulga questões de natureza particular e importante.

Tendo feito uma análise descobri que o jovem “falava muito” simplesmente devido a uma sensação de inferioridade e, para compensá-la, sucumbia à tentação de alardear o que sabia.

Ligara-se a homens mais ou menos bem instalados na vida, que haviam cursado universidades e faziam parte de associações. Ele, no entanto, havia sido criado na pobreza, não cursara uma universidade e não era membro de associação alguma. Sentia-se, assim, inferior aos companheiros tanto em cultura como em posição social. Para fazer figura no meio deles e realçar seu amor-próprio, seu subconsciente, que sempre procurava prover um mecanismo que compensasse, fornecia-lhe os meios para elevar o seu “eu”.

Sabia o que se passava na “alta esfera” da indústria e acompanhava o chefe a conferências, onde encontrava homens preeminentes e ouvia importantes conversações de caráter particular. Relatava aos companheiros boa parte das informações que não deviam transpirar, com o propósito de fazer com que eles o admirassem e invejassem. Isso servia para aumentar o seu amor próprio e satisfazer seu desejo de ser reconhecido como grande elemento.

O chefe, um homem bom e compreensivo, quando percebeu a causa dessa característica de sua personalidade, fez ver ao rapaz as oportunidades a que suas aptidões poderiam conduzir. Descreveu-lhe também como aquela sua sensação de inferioridade fazia com que não se pudesse contar com ele em assuntos confidenciais. Caindo em si e observando depois sinceramente a técnica da fé e das orações, o jovem veio a tornar-se um valioso elemento na companhia. Sua verdadeira força tinha se libertado.

Posso, talvez, por meio de uma referência pessoal, ilustrar a maneira pela qual muitos jovens adquirem o complexo de inferioridade. Quando menino, eu era extremamente magro. Tinha muita energia, fazia parte do “time” de corredores nas competições esportivas, gozava de boa saúde e era bastante rijo, mas muito

magro. Isso me atormentava porque não queria ser magro. Desejava ser gordo. Chamavam-me de “magricela” e eu não gostava desse apelido. Preferiria que me chamassem de “gorducho”. Sonhava em ser valentão, forte e gordo. Fazia de tudo para engordar. Bebia óleo de fígado de bacalhau, consumia uma grande quantidade de milk-shakes, sorvetes de chocolate com creme e nozes, bolos e tortas, mas era como se nada adiantasse. Não engordava mesmo. Passava noites acordado, pensando no meu físico, e sofria com isso. Continuei a tentar ganhar peso até quase os trinta anos, e foi então que, inesperadamente, comecei a engordar a olhos vistos. A gordura começou a preocupar-me. Passara da conta. Finalmente tive que fazer uma dieta para reduzir o peso. Foi um sofrimento poder consegui

um corpo mais ou menos razoável.

Em segundo lugar (para encerrar esta análise pessoal que estou expondo, para mostrar aos outros como opera esse mal), eu era filho de um pastor e ninguém se esquecia de lembrar-me esse fato. Todos os companheiros podiam fazer o que bem entendessem, mas ai de mim se tentasse fazer uma pequenina coisa qualquer! Lá vinha a crítica: “Oh! você! um filho de pastor!” Não queria ser filho de pastor, pois é de se supor que seus filhos devem ser a delicadeza em pessoa. Desejava ser conhecido como sendo um valentão. Talvez seja essa a razão por que os filhos de pastores adquirem a reputação de serem algo intratáveis; revoltam-se contra o fato de terem que empunhar sempre a bandeira da igreja. Jurei que uma coisa jamais faria: a de tornar-me pastor.

Acontece que eu descendia de uma família cujos membros, na sua totalidade, eram artistas e gostavam de fazer discursos, uma coisa de que eu absolutamente não queria ouvir falar. Costumavam fazer levantar-me em público para discursar, e

nessas ocasiões, eu quase morria de medo; ficava mesmo apavorado. Isso faz muitos anos. De quando em vez sinto ainda algo daquela desagradável sensação de outrora quando subo a uma tribuna para falar em público. Tinha que empregar todos os recursos conhecidos para despertar a confiança na força que, porventura,

Deus me dera.

Encontrei a solução do problema nas normas simples da fé que a Bíblia nos ensina. São princípios científicos e bons que podem curar qualquer pessoa do doloroso complexo de inferioridade. Empregando-os, a pessoa que sofre desse mal poderá descobrir e libertar a sua força interior, inibida em virtude de uma sensação de deficiência.

Tais são algumas das origens do complexo de inferioridade que criam fortes barreiras em nossa personalidade. Ele advém de alguma emoção violenta em nossa infância ou das conseqüências de certas circunstâncias ou de algo que fizemos a nós mesmos. É um mal que, da névoa do passado, surge nos recessos sombrios de nossa personalidade.

Talvez você tenha um irmão que foi um brilhante estudante. Ele tirava as primeiras notas na escola e você as notas baixas e isso durante todo o tempo do curso. Você acreditou então que jamais alcançaria o mesmo êxito que estava reservado a seu irmão. Ele obtinha notas altas e você notas baixas; isso fazia você pensar que nunca poderia melhorar sua situação. Aparentemente, não lhe passava pelo espírito que algumas das pessoas que não haviam tirado boas notas na escola eram justamente aquelas que tinham tido maior êxito na vida. O simples fato de alguém tirar notas brilhantes no colégio não quer dizer que esteja fadado a ser o homem mais importante do país, pois é bem possível que essas notas brilhantes cessem ao receber ele o diploma e que a pessoa que teve notas baixas venha a receber, depois, na vida, as verdadeiras notas altas.

O segredo para eliminar o complexo de inferioridade, que é outro termo para a

completa falta de confiança em si mesmo, está em impregnar o espírito de uma grande fé. Desenvolva sua fé em Deus e isso o fará ter absoluta confiança em si mesmo.

Consegue-se uma formidável confiança em si mesmo por meio de orações, lendo e absorvendo mentalmente a Bíblia e praticando as suas normas. Tratarei, em outro capítulo, das fórmulas específicas de orações, mas desejo acentuar aqui que é de natureza particular a espécie de orações que produzem a fé necessária para eliminar o complexo de inferioridade. Orações superficiais, formalísticas e rotineiras não são suficientemente poderosas.

Perguntaram a uma excelente senhora negra, cozinheira de uns amigos que tenho no Texas, como conseguia vencer as suas dificuldades. Ela respondeu que os pequenos problemas podiam ser resolvidos por meio de orações comuns, mas que, “quando havia um problema muito grave, tornava-se então necessário fazer muitas orações”.

Um dos meus mais interessantes amigos foi o finado Harlow B. Andrews, de Siracusa, Nova York, um dos melhores homens de negócios e um dos mais competentes peritos espirituais que até então conheci. Declarou ele que o mal da maioria das orações está no fato de não serem compridas. “Aprenda a fazer orações compridas para que possa, com fé, chegar a um resultado. Deus avaliará a pessoa de acordo com a magnitude de suas orações.” Sem dúvida, ele tinha razão, pois dizem as Escrituras: “De acordo com a tua fé é que receberás” (Mateus 9:29).

Portanto, quanto maior o problema, tanto maior a oração.

O cantor Roland Hayes citou-me uma frase do avô, um homem que não teve a educação que o neto recebeu, porém, cuja sabedoria natural era evidentemente sólida: “O mal de muitas orações é de não virem do fundo do coração”. Aprofunde-se em suas dúvidas, temores e inferioridades. Ore muito, faça muitas orações, fazendo-as brotar do íntimo de seu coração, e conquistará uma vital e forte confi-

ança em si mesmo.

Procure um competente conselheiro espiritual e deixe-o ensiná-lo como ter fé. A capacidade de possuir e utilizar a fé e de conseguir a libertação da força que ela proporciona é uma habilidade que, como qualquer outra, deve ser estudada e praticada a fim de se chegar à perfeição.

No fim deste capítulo, há uma lista de dez sugestões para se vencer o complexo de inferioridade e desenvolver a fé. Pratique-as diligentemente e elas o auxiliarão a criar confiança em si mesmo, dissipando a sua sensação de inferioridade, por mais profunda que seja.

Nesse ponto, desejo frisar que, para adquirir essa sensação de confiança, é de grande eficiência a prática de infundir no espírito conceitos encorajadores. Se seu espírito ficar obcecado por idéias de insegurança e inaptidões, será isso naturalmente devido ao fato de as ter deixado dominar-lhe o pensamento durante um longo período de tempo. É preciso que dê ao espírito outra qualidade de idéias mais positivas, o que conseguirá com repetidas sugestões de pensamentos estimuladores. Nas árduas atividades da vida cotidiana, é preciso disciplinar o pensamento se se quer educar novamente o espírito e fazê-lo um gerador de energias. É possível, mesmo em meio aos trabalhos diários, alimentar o espírito com pensamentos estimuladores. Permita-me, leitor, que lhe fale sobre um homem que

assim procedia, utilizando-se de um método característico.

Numa manhã de rigoroso inverno, ele veio buscar-me no hotel, numa cidade do Oeste Central, para levar-me a outra cidade, 35 milhas distante, onde eu tinha que fazer uma palestra. Subimos ao automóvel. Ele passou logo a imprimir certa velocidade ao carro, o que achei algo inconveniente, pois a estrada estava escorregadia. Lembrei-lhe de que dispúnhamos de bastante tempo e sugeri que moderasse a marcha.

— Não se preocupe quando eu estiver guiando — respondeu ele. — Eu mesmo costumava sentir muita insegurança, mas acabei dominando-me. Tinha medo de tudo, de andar de automóvel e de avião. Quando alguma pessoa de minha família fazia uma viagem, ficava preocupado até que regressasse. Vivia sempre com a sen-

sação de que ia acontecer alguma coisa, e isso me tornava a vida um sofrimento. Vivia dominado por esse complexo. Não tinha confiança em mim. Esse estado de espírito refletiu-se em meus negócios. As coisas não me corriam muito bem. Mas descobri um plano maravilhoso que me eliminou toda aquela sensação de insegurança. Hoje em dia tenho confiança em mim e na vida.

Era este o “plano maravilhoso”: Ele apontou para dois clips fixados no painel do carro, logo abaixo do pára-brisa e depois tirou do porta-luvas um maço de cartões; escolheu um e colocou-o debaixo do clip. Lia-se no cartão: “Se tens fé nada te será impossível” (Mateus 17:20). Tirou o cartão e embaralhou com uma só mão os outros cartões, enquanto guiava com a outra; pegou um ao acaso e colocou-o debaixo do clip. Dizia o segundo cartão: “Se Deus estiver conosco, quem irá poder estar contra nós?” (Romanos 8:31).

— Sou caixeiro-viajante — explicou ele. — Ando o dia todo de automóvel visitando a freguesia. Descobri que, quando a gente está guiando, toda sorte de pensamentos nos assalta o espírito. Se a qualidade do pensamento é negativa, passa-se o dia todo com idéias negativas, o que é ruim. Era o que acontecia comigo. Quando no automóvel, entre uma visita e outra, costumava pensar coisas pessimistas, sempre com a impressão do medo e, a propósito, essa era uma das razões por que minhas vendas estavam decrescendo. Mas, depois que comecei a usar esses cartões e a decorar suas frases, enquanto guio, aprendi a pensar diferentemente. Aquela sensação antiga de insegurança que não me largava desapareceu, por assim dizer. Ao invés de pensar agora em coisas pessimistas, penso em

coisas otimistas e encho-me de coragem. É realmente maravilhosa a transformação que esse método operou em mim. Auxilia-me nos negócios também. De fato, como pode uma pessoa esperar fazer uma venda se vai à casa do freguês com a idéia de que não conseguirá vender-lhe coisa alguma?

Esse plano usado pelo meu amigo é muito sábio. Imbuindo o espírito com a afirmativa de que Deus está presente e o auxiliará, modificou realmente o processo de seus pensamentos. Deu paradeiro àquela sensação de insegurança que, havia muito, o dominava. Libertou-se-lhe a poderosa força que nele se achava inibida. Formamos essa sensação de insegurança ou segurança consoante à maneira de pensarmos. Se, em nossos pensamentos, ficamos sempre na expectativa de horíveis acontecimentos, resultará que ficaremos constantemente presa de uma sensação de insegurança. O que é ainda mais grave: tenderemos a criar, pela força do pensamento, as próprias condições que tememos. Aquele vendedor realmente criou resultados positivos pensando em coisas estimuladoras por meio daquele processo de colocar os cartões diante de si, no carro. Sua força, curiosamente inibida por uma psicologia derrotista, flui agora de uma personalidade na qual foram estimuladas atitudes criadoras.

A falta de confiança em si mesmo é, aparentemente, um dos grandes problemas que atormentam um considerável número de pessoas hoje em dia. Fez-se uma investigação em seiscentos alunos de cursos de psicologia. Pediu-se-lhes que expusessem os seus mais difíceis problemas pessoais. Setenta e cinco por cento declararam que não tinham confiança em si. Seguramente é de presumir que essa mesma grande proporção se aplique à população em geral. Encontram-se, por toda parte, pessoas que, intimamente, são medrosas, receiam enfrentar a vida, sofrem de uma profunda sensação de incapacidade e insegurança e duvidam de sua própria força. No íntimo de seu ser, não confiam em sua capacidade de arcar com responsabilidades; com isso, deixam de aproveitar as oportunidades que apa-

recem. Vivem sempre atormentadas por um vago e sinistro temor de que algo não vai dar certo. Não acreditam que o que desejam ser depende unicamente delas, razão por que procuram contentar-se com algo menos digno do que poderiam conseguir com a sua capacidade. Milhares e milhares de pessoas passam a vida rastejando, vencidas e presas do medo. No entanto, na maioria dos casos, tal negação de força é desnecessária.

Os golpes da vida, a acumulação de dificuldades e a multiplicidade de problemas tendem a solapar as energias e a deixar a pessoa gasta e desencorajada. Em tais condições, a verdadeira situação da força se acha muitas vezes obscura e a pessoa deixa-se vencer pelo desânimo, o que os fatos, aliás, não justificam. É vitalmente essencial avaliar novamente os bens que a nossa personalidade possui. Se o fizermos de modo razoável, constataremos que a nossa situação é menos penosa do que se nos afigura.

Um exemplo: um homem de cinqüenta e dois anos veio consultar-me uma vez. Demonstrava estar completamente desesperado. Disse-me que “estava liquidado”. Informou-me que havia perdido tudo que tinha, fruto de toda uma existência de trabalho.

— Tudo? — perguntei.

— Tudo! Estou liquidado — repetiu. — Não ficou coisa alguma. Perdi tudo. Não há mais esperanças e estou muito velho para recomeçar a vida. Perdi toda a fé em mim.

Naturalmente condoeu-me aquela sua situação. Mas era evidente que a principal dificuldade era o fato de as pesadas sombras do desespero lhe terem penetrado o espírito, descolorindo-lhe as perspectivas e provocando-lhe uma distorção. Suas verdadeiras energias tinham ficado inibidas com a tortura de seus pensamentos, travando-lhe assim a ação.

— Mas que tal se pegássemos uma folha de papel e anotássemos os bens que

ainda lhe restam? — propus.

— Não há necessidade — suspirou ele. — Não me ficou coisa alguma. Creio que já mencionei isso.

— Mesmo assim, vamos ver — insisti. Perguntei-lhe depois: — Sua esposa ainda está com o senhor?

— Como? É claro que está. É uma criatura admirável. Há trinta anos que estamos casados. Jamais ela me abandonaria por pior que fosse a situação.

— Está bem. Vamos anotar isso. Sua esposa continua em sua companhia e não o abandonará aconteça o que acontecer. Que diz a respeito dos filhos? Tem filhos?

— Tenho — respondeu. — Tenho três, e são realmente três criaturas adoráveis. Comoveu-me bastante a maneira com que eles logo me procuraram e disseram de seu amor por mim e que também não me abandonariam.

— Bem, aí temos o item número dois. Três filhos que o amam e não o abandonarão. Tem amigos?

— Sim. De fato, tenho alguns bons amigos. Devo confessar que foram muito corretos. Vieram visitar-me e disseram que gostariam de auxiliar-me. Mas que podem fazer? Não podem fazer coisa alguma.

— Este é o item número três: tem alguns amigos que gostariam de ajudá-lo e o têm em grande estima. Que me diz de sua integridade? Agiu mal alguma vez?

— Nada há contra minha integridade. Sempre procurei agir direito. Tenho a consciência limpa.

— Muito bem. Anotemos a sua integridade como sendo o item número quatro. Que me diz de sua saúde?

— Gozo de boa saúde. Poucas vezes fiquei doente. Creio que estou em boa forma fisicamente.

— Anotemos isso como sendo o item número cinco: boa saúde. Que acha dos Estados Unidos? Acha que continuam ainda em franco comércio e seja o país das oportunidades?

— Acho, sim. É o único país no mundo em que eu gostaria de viver.

— Eis o item número seis: o senhor vive nos Estados Unidos, o país das oportunidades, e está satisfeito de viver aqui. — Indaguei depois: — E que me diz de sua fé religiosa? Crê em Deus e crê que Ele o auxiliará?

— Sim. Não creio que teria suportado tudo isso se não tivesse alguma ajuda de Deus.

— Agora, vamos ver a relação dos bens anotados:

“1. Uma esposa maravilhosa — casado há trinta anos.

“2. Três filhos devotados que não o abandonarão.

“3. Amigos que o querem ajudar e que o têm em grande estima.

“4. Integridade. Nada fez que o possa envergonhar.

“5. Boa saúde.

“6. Vive nos Estados Unidos, o maior país do mundo.

“7. Tem fé religiosa”.

Mostrei-lhe, na mesa, a folha de papel.

— Olhe isso! Acho que possui tantos bens! Julgara, pelo que me dissera, tivesse perdido tudo!

Ele sorriu meio envergonhado.

— De fato, não pensei nessas coisas — disse. — Isso não me passou pela cabeça. Talvez a situação não seja realmente tão má — declarou pensativamente. —

Quem sabe? Talvez pudesse começar de novo a vida, se conseguisse apenas adquirir certa confiança, se pudesse sentir alguma força dentro de mim...

Bem, ele compreendeu tudo e tratou de começar a vida novamente. Conseguiu fazê-lo somente depois de ter modificado o seu ponto de vista e sua atitude men-

tal. A fé varreu as dúvidas que o assaltavam e uma força, o bastante para vencer suas dificuldades, emergiu do íntimo de seu ser.

Esse incidente ilustra uma profunda verdade, expressa num documento muito importante do célebre psiquiatra, Dr. Karl Menninger. Disse ele: “As atitudes são mais importantes que os fatos”. Vale a pena repetirmos essa frase para que possamos haurir a verdade que ela encerra. Qualquer fato que enfrentarmos, por mais penoso que seja, mesmo que pareça irremediável, não será tão importante como a nossa atitude para com ele. Da maneira como julgarmos um fato é que poderemos ser derrotados antes que possamos tomar qualquer medida com relação a ele. Poderemos, talvez, permitir que o fato nos esmague mentalmente antes que comecemos a tratar realmente dele. Por outro lado, a observância de pensamentos otimistas e animadores pode modificar ou dominar inteiramente o fato.

Conheço um homem que é muito valioso para a sua companhia, não por causa de qualquer habilidade extraordinária, porém, por causa do fato de ele sempre demonstrar ser possuidor de um espírito animador. Quando seus companheiros encaram com pessimismo certo problema, ele logo emprega um método a que deu o nome de “o método do aspirador de pó”, isto é, por meio de uma série de perguntas, ele “aspira o pó” do espírito de seus companheiros; arranca-lhes as atitudes negativas. Depois, muito serenamente, sugere-lhes idéias positivas com relação ao problema, infundindo-lhes novas atitudes, as quais lhes dão nova concepção dos fatos.

Muitas vezes, os companheiros comentavam os problemas, os quais lhes pareciam diferentes quando esse homem “começava a operar sobre eles”. É a atitude de confiança que cria a diferença e ela não elimina a objetividade na avaliação dos fatos. A vítima do complexo de inferioridade vê os fatos através de atitudes que lhe são prejudiciais. O segredo para corrigir-se está simplesmente em adquirir uma visão normal que se incline para o lado positivo.

Se você, leitor, se julga vencido e perdeu a confiança em sua capacidade de vencer, sente-se, pegue uma folha de papel e faça uma lista, não dos fatores que lhe são adversos, mas dos que tenha a seu favor. Se pensarmos constantemente nas forças que parecem estar contra nós, acabaremos transformando-as numa verdadeira força, o que, aliás, não se justifica. Elas tomarão uma consistência que, na realidade, não possuem. Mas se, ao contrário, encararmos mentalmente os nossos valores e os pesarmos e fixarmos neles os nossos pensamentos, realçando-os ao máximo, conseguiremos libertar-nos de nossas dificuldades,

independentemente do que possam ser. As nossas forças interiores começarão a firmar-se e, com o auxílio de Deus, tirarnos-ão da derrota para nos conduzir à vitória.

Uma das mais poderosas concepções que é seguramente a cura para a falta de confiança, é o pensamento de que Deus está realmente ao nosso lado, ajudando-nos. Este é um dos mais simples ensinamentos da religião: Deus Todo-Poderoso será nosso companheiro, não nos abandonará e auxiliar-nos-á até o fim. Nenhuma idéia é tão poderosa para desenvolver a confiança em nós mesmos como a dessa simples crença, quando praticada. Para praticá-la basta afirmar: “Deus está me ajudando; Deus está me guiando”. Leitor amigo, despenda alguns minutos imaginando Sua presença. Repita depois essa afirmação com fé. Trate de seus afazeres com a idéia de que aquilo que você afirmou e imaginou é verdade. Faça essa afirmação, imagine a Sua presença, tenha fé e será senhor de si. A libertação das forças que esse processo estimula o surpreenderá.

A sensação de confiança depende do tipo de pensamentos que habitualmente ocupa seu espírito. Pense no fracasso e pode estar certo de que se sentirá fracassado. Pratique, porém, pensamentos estimuladores, faça disso um hábito dominante e acabará desenvolvendo uma forte sensação de capacidade que o habilitará

a vencer quaisquer dificuldades. Realmente, a sensação de confiança aumenta a nossa força. Basil King disse certa vez: “Seja ousado que forças poderosas virão em seu auxílio”. A experiência prova a verdade desse conceito. Você sentirá que essas forças poderosas o estão auxiliando à medida que a sua crescente fé vai modificando suas atitudes.

Emerson declarou uma grande verdade: “Somente vencem aqueles que acreditam poder vencer”. E acrescentou: “Faça aquilo que você possa temer, que o temor desaparecerá”. Tenha sempre confiança e fé, que seus temores e sensação de insegurança logo deixarão de exercer qualquer domínio sobre você.

Uma vez, quando Stonewell Jackson planejava um ousado ataque, um de seus generais, receoso, fez objeções, dizendo que temia isso ou aquilo, etc. Jackson pousou a mão sobre o ombro de seu subordinado e disse-lhe: “General, não se guie jamais pelos seus temores”.

O segredo está em encher o espírito com pensamentos de fé, confiança e segurança. Isso expelirá todos os pensamentos eivados de dúvidas e eliminará a falta de confiança. A um homem que, durante muito tempo, vivia atormentado por uma sensação de insegurança e temores, sugeri que lesse a Bíblia inteira, sublinhando com o lápis vermelho todas as citações nela contidas relativas à coragem e confiança. Ele acabou decorando-as. De fato, impregnou o espírito com os pensamentos mais sadios, mais felizes e mais poderosos que há no mundo. Esses pensamentos dinâmicos transformaram-no; de criatura desesperada que era passou a ser um homem de força dominante. Foi notável a transformação que nele se operou em poucas semanas. De um espírito quase completamente fracassado passou a ser uma personalidade confiante e inspiradora. Reconquistou a confiança em si mesmo e em sua própria força por meio de um processo simples: o de modificar o seu modo de pensar.

Para resumir — que pode você fazer agora para criar confiança em si mesmo?

Mencionamos abaixo dez regras, simples e exeqüíveis, para dominar suas idéias de inaptidão e aprender a ter fé. Milhares de pessoas as têm empregado e obtido brilhante resultado. Comece a seguir esse programa que irá também criar essa confiança em si mesmo e em sua própria força. Você também terá essa mesma sensação de possante energia.

1. Formule e grave indelevelmente em seu espírito um quadro mental de si mesmo como sendo coroado de êxito em tudo. Mantenha sempre esse quadro no espírito. Não permita que desapareça. Seu espírito procurará desenvolver essa idéia. Jamais pense que irá fracassar; jamais duvide da realidade dessa imagem mental; seria perigosíssimo, pois o espírito sempre procura realizar aquilo que se imagina. Por conseguinte, imagine sempre o “sucesso”, por piores que as coisas lhe possam parecer no momento.

2. Toda vez que um pensamento negativo relacionado à sua força pessoal lhe assaltar o espírito, exprima deliberadamente um pensamento positivo para eliminá-lo.

3. Não crie obstáculos em sua imaginação. Deprecie todos esses pseudo-obstáculos. Reduza-os ao mínimo. As dificuldades devem ser estudadas e tratadas de maneira eficiente a fim de serem eliminadas; devem ser encaradas apenas como se apresentam. Não devem ser ampliadas por pensamentos pessimistas.

4. Não se deixe atemorizar por outras pessoas; procure imitá-las. Ninguém pode ter a sua eficiência. Lembre-se também que a maioria das pessoas, não obstante mostrar confiança em si, sente-se, muitas vezes, tão receosa e tão hesitante quanto você.

5. Repita dez vezes ao dia estas palavras dinâmicas: “Se Deus estiver conosco, quem irá poder estar contra nós?” (Romanos 8:31). Suspenda aqui a leitura e repita-

as AGORA lentamente e com confiança.

6. Arranje um competente conselheiro para ajudá-lo a compreender a razão de ser de seu modo de agir. Conheça a origem de sua sensação de inferioridade e indecisões, a qual muitas vezes tem suas raízes na infância. O conhecimento de nós mesmos é um fator na cura.

7. Repita sete vezes ao dia, em voz alta, se possível, o seguinte versículo: “Poderi fazer tudo com a ajuda de Cristo; Ele me dará forças” (Filipenses 4:13). Repita-o AGORA. Esta declaração mágica é o mais poderoso antídoto que existe na terra para os pensamentos pessimistas.

8. Avalie exatamente a sua própria capacidade e dê-lhe depois dez por cento de acréscimo. Não se torne egoísta. Trate de desenvolver o respeito próprio. Tenha confiança na sua própria força, como sendo libertada por Deus.

9. Entregue-se a Deus. Para fazer isso, basta dizer simplesmente: “Estou entregue a Deus”. Creia depois que está recebendo NESSA OCASIÃO todas as energias

de que necessita. Sinta-as fluindo para dentro de você. Afirme que “o reino de Deus está na sua própria alma” (Lucas 17:21), na forma de uma força apropriada para enfrentar a vida.

O ESPÍRITO TRANQUILO GERA ENERGIAS

ÉRAMOS TRÊS A TOMAR O CAFE MATINAL NA SALA DE JANTAR DE UM HOTEL. A con-

versa girava sobre um tópico verdadeiramente importante: se tínhamos dormido bem à noite. Um senhor se queixou de que tinha tido insônia. Não pudera conciliar o sono e parecia quase tão exausto quanto na véspera ao recolher-se.

— Acho que devo pôr um paradeiro a esse hábito de ouvir notícias pelo rádio

antes de deitar-me — observou. — Liguei-o ontem, à noite, e a verdade é que fiquei com “a cabeça cheia”.

A expressão “cabeça cheia” não deixa de ser interessante. Não é de admirar-se que ele tivesse tido uma noite agitada.

— Talvez o café que eu havia tomado antes de me deitar tenha também contribuído para a minha insônia — acrescentou.

O outro senhor falou, por sua vez:

— Pois eu passei uma noite admirável. Li as notícias de um jornal vespertino, ouvi uma irradiação mais cedo e tive assim oportunidade de digerir tudo antes de ir dormir. Naturalmente — continuou — não deixei de aplicar meu plano para se dormir bem, um plano que não deixa de surtir efeito.

Incitei-o a que expusesse o plano e ele o explicou:

— Quando eu era rapazinho, meu pai, que era fazendeiro, tinha o costume de reunir a família na sala, à hora de dormir, e lia-nos trechos da Bíblia. Ainda posso ouvi-lo lendo para nós. De fato, toda vez que ouço os versículos da Bíblia que ele lia, tenho a impressão de que os estou ouvindo no tom de voz de meu pai. Findas as orações, eu ia para o quarto e dormia como um justo. Quando saía de casa, não mais me preocupei com a leitura da Bíblia e com as orações.

“Devo admitir que, durante anos, a única vez que rezei, por assim dizer, foi quando estive numa situação difícil. Mas há uns meses atrás, eu e minha mulher, a braços com problemas difíceis, resolvemos que deveríamos experimentar novamente a adoção daquele hábito de meu pai. Acharo-lo de grande auxílio, de modo que toda noite, antes de nos deitarmos, costumamos ler a Bíblia e fazer orações em conjunto. Não sei o que é que acontece, mas o fato é que tenho dormido melhor e as coisas melhoraram para nós. Realmente, esse hábito me tem sido de tão grande auxílio que, mesmo quando viajo, como se dá agora, não deixo de ler a Bíblia e de orar. Ontem à noite, deitei-me e li o Salmo 23. Li-o em voz alta. Fez-me

um bem extraordinário.”

Ele se virou para o companheiro e disse:

— Não fui dormir com a cabeça cheia, mas sim com paz de espírito.

Bem, eis aí duas expressões extraordinárias para você: “cabeça cheia” e “paz de espírito”. Qual das duas prefere?

O segredo essencial está na mudança da atitude mental. Devemos aprender a viver apoiados numa base de pensamento diferente. Mesmo que os pensamentos requeiram esforços, é coisa que nos será muito mais fácil fazer do que continuarmos a viver da maneira em que vivemos. Uma vida cheia de agitações e tensão é difícil. A vida cheia de paz interior, sendo harmoniosa e sem tensão, é o modo mais fácil de se viver. A sua principal luta, pois, em conquistar a paz de espírito, está no esforço de poder restaurar o seu modo de pensar e adotar uma atitude calma, aceitando de Deus a dádiva da paz.

Como ilustração dessa atitude, sempre penso numa experiência que tive em certa cidade, onde, uma noite, fiz uma palestra. Antes de ir para o palco, sentei-me num canto dos bastidores para repassar o tema de minha palestra, quando se aproximou de mim um senhor que queria tratar de um problema pessoal. Informei-o de que era impossível atendê-lo naquele momento, pois estava prestes a ser chamado ao palco. Pedi-lhe que esperasse até que terminasse minha conferência. Enquanto eu a fazia, via-o andando de um lado para outro, na parte lateral do palco, algo excitado. Passado algum tempo, desapareceu. Deixara-me, porém, um cartão de visita, o qual indicava tratar-se de uma pessoa de grande influência naquela cidade.

Ao voltar ao hotel, embora fosse tarde, decidi telefonar-lhe, pois sentia-me preocupado com ele. Surpreendeu-se com a minha chamada e explicou que não me esperara porque evidentemente eu havia de ficar muito ocupado.

— Apenas desejava que fizesse uma oração comigo — disse ele. — Pensava

que, se o fizesse, talvez viesse a ter alguma paz de espírito.

— Nada há que nos possa impedir de fazê-lo agora, juntos, pelo telefone —
propos.

— Nunca ouvi falar em fazer orações pelo telefone — confessou ele surpreso.

— Por que não? O telefone é um simples meio de comunicação. O senhor está a alguns quarteirões distante, mas, com este meio de comunicação, estamos juntos. Além disso — continuei —, Deus está com cada um de nós. Ele está em ambas as extremidades da linha e no meio. Está com o senhor e comigo.

— Está bem. Gostaria que fizesse uma oração comigo — concordou ele.

Cerrei então os olhos e orei para aquele senhor. Fi-lo como se estivéssemos na mesma sala. Ele podia ouvir e Deus também ouvia. Assim que terminei a oração, perguntei-lhe se não queria fazer agora a dele. Não ouvi resposta, mas, sim, soluços.

— Não posso falar — ele conseguiu finalmente articular.

— Continue a chorar durante algum tempo e ore depois — sugeri. — Conte simplesmente a Deus tudo que o perturba. Creio que esta linha é particular. Se não for e houver alguém escutando, não fará mal. Para as demais pessoas não passamos agora de duas vozes. Ninguém saberia quem somos.

Assim encorajado, começou a orar, a princípio hesitante e, depois, com grande impetuosidade. Abriu-se, em seguida, completamente. Era um coração cheio de ódios e fracassos. Finalmente implorou: — Querido Jesus, é muita coragem minha pedir-vos que façais algo por mim, pois nunca fiz coisa alguma por Vós. Sabeis o quanto sou insignificante, embora eu procure aparentar importância. Repugna-me tudo isso, querido Jesus. Ajudai-me!

Orei novamente e pedi a Deus que atendesse àquele pedido. Disse depois:

— Ó Deus que estais na outra extremidade da linha, pousai a mão sobre meu

amigo e dai-lhe paz. Ajudai-o a aceitar a Vossa dádiva de paz.

Seguiu-se depois uma longa pausa. Jamais esquecerei o tom de sua voz quando o ouvi dizer: — Haveréi sempre de me lembrar desta experiência e desejo que o Senhor saiba que, pela primeira vez, em muitos anos, me sinto limpo, feliz e cheio de paz.

Aquele homem empregou uma norma simples para conseguir a paz de espírito.

Saneou a alma e recebeu a paz como dádiva de Deus.

Disse um médico: “O mal de muitos de meus pacientes está apenas no espírito. Tenho uma receita favorita para eles. Não é para ser aviada numa farmácia. A receita que lhe dou é um versículo da Bíblia (Romanos 12:12). Não a escrevo para eles; obrigo-os a lê-la. Eis o seu teor: ‘...transforma-te, renovando teu espírito...’ Eles apenas necessitam renovar o espírito para se tornarem mais felizes e terem mais saúde; precisam apenas dar outra feição a seus pensamentos. Quando meus pacientes observam essa receita, acabam conseguindo a paz de espírito. Isso auxilia a produzir saúde e bem-estar”.

Um método simples para adquirir essa paz é praticar o “esvaziamento do espírito”. Dissertarei sobre isso em outro capítulo. Menciono-o aqui, tão-somente para ressaltar a importância de uma freqüente catarse mental. Recomendo que se faça o “esvaziamento do espírito” pelo menos duas vezes ao dia ou mais, se necessário. Procure expurgar dele o medo, o ódio, a sensação de insegurança e de culpa e os pesares. O simples fato de você fazer conscientemente esse esforço para “esvaziar” o espírito tende a proporcionar grande alívio. Não sentiu, alguma vez, um bem-estar inefável quando pôde desabafar com uma pessoa de sua confiança a angústia que lhe ia pelo coração? Como pastor, tenho muitas vezes observado o quanto é importante para as pessoas terem alguém com quem possam desabafar, em confiança, tudo que lhes perturba o espírito.

Numa viagem que recentemente fiz a Honolulu, celebrei um ofício religioso, a bordo do vapor Lurline. No decorrer do meu sermão, sugeri às pessoas que estivessem com o espírito atribulado que fossem à popa do navio e, imaginariamente, arrancassem de si as atribulações, lançassem-nas ao mar e as vissem desaparecer na esteira do barco. Parece uma sugestão quase infantil, mas o fato é que um homem me procurou horas depois, naquele dia, e contou-me que fizera o que eu tinha sugerido e ficara surpreendido com o alívio que aquilo lhe proporcionara. — Durante esta viagem — acrescentou ele — irei todas as tardes lançar ao mar minhas atribulações até educar o meu espírito e eliminá-las completamente. Todos os dias irei vê-las desaparecer no grande oceano da vida. Não diz a Bíblia uma coisa mais ou menos assim, que a gente deve “esquecer aquilo que vai ficando para trás”?

Esse homem, em que aquela sugestão encontrara receptibilidade, não era um sentimental inculto. Ao contrário, era uma pessoa de extraordinária estrutura mental, um chefe preeminente na sua esfera.

É claro que não basta “esvaziar” o espírito. Quando vazio, algo terá que entrar nele. O espírito não pode ficar muito tempo à guisa de um vácuo. Não se pode ficar permanentemente com ele “vazio”. Admito que possa haver pessoas capazes de realizar tal proeza. Aos poucos, é preciso “enchê-lo” novamente, caso contrário aqueles antigos pensamentos desagradáveis, que tinham sido arremessados para longe, procurarão voltar novamente.

Para impedir que isso aconteça, comece logo a “encher” o espírito de pensamentos criadores e sadios. Assim, quando os antigos temores, ódios e atribulações que o assediaram, durante tanto tempo, procurarem instalar-se de novo em seu espírito, encontrarão uma tabuleta na porta que diz: “ocupado”. Talvez queiram forçar a entrada, pois, tendo vivido nele tanto tempo, julgam que poderão continuar a dominá-lo à vontade. Mas os pensamentos novos e sadios que você