



# *A Regra de Viver sem Reclamar*

**GUIA DE ESTUDO BÍBLICO PARA PEQUENOS GRUPOS**

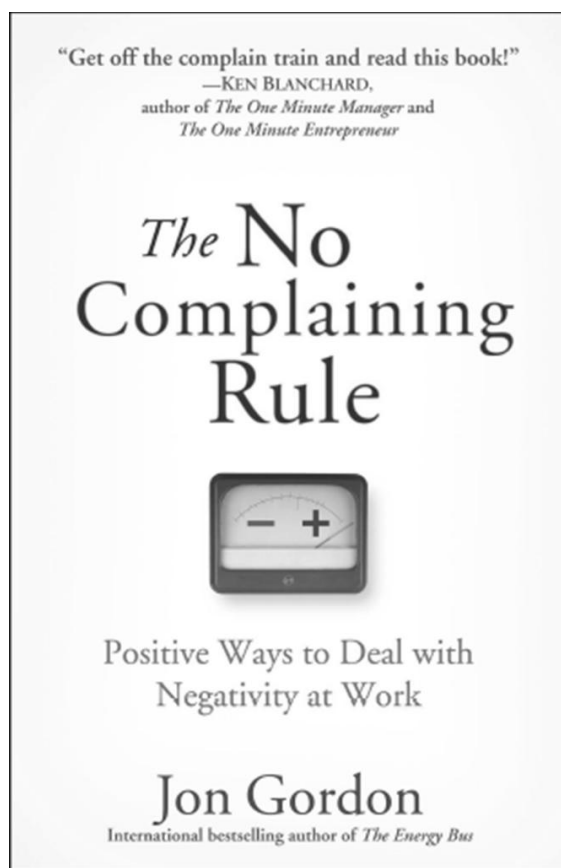
*Façam tudo sem queixas nem discussões,  
Filipenses 2.14*

## Sobre este Estudo

Este estudo pode ser feito individualmente ou em grupo. Para melhor aproveitar o impacto do material e das perguntas, este estudo é melhor utilizado em grupos pequenos de 8-12 pessoas. O material pode ser estudado no ritmo que se adéque melhor a você ou seu grupo. Cada lição tem perguntas e sugestões para você e/ou seu grupo se aprofundar mais nos assuntos apresentados, nas escrituras e nas aplicações para sua vida.

Antes de começar, recomendamos que leia a introdução do material para que entenda melhor o propósito para qual este estudo foi criado. Também sugerimos que tenha uma caneta, um papel e uma Bíblia disponível durante o seu tempo de estudo. Cada lição começa com a leitura de escrituras chaves que te ajudarão a entender os aspectos Bíblicos das informações e perguntas a seguir.

Este estudo foi escrito por Jim Van Allan para acompanhar o livro “The No Complaining Rule” (“A Regra de Viver sem Reclamar”), por Jon Gordon. Para informações, entre em contato com [info@jongordon.com](mailto:info@jongordon.com) ou ligue para 001-901-285-6842 (Estados Unidos).



[www.NoComplainingRule.com](http://www.NoComplainingRule.com)

## Introdução

Ao estudar a Bíblia, logo percebemos que muitas histórias relatam casos de reclamação. Um bom exemplo é a história do êxodo de Moisés e dos Israelitas do Egito e os próximos 40 anos que passaram no deserto. Muitas vezes, Deus faz questão de mostrar o seu desgosto com reclamação.

Veja esta lista das reclamações que ambos Moisés e Deus aturaram no deserto:

- Falta de confiança em Deus quando os Israelitas atravessaram o Mar Vermelho.  
*Disseram a Moisés: "Foi por falta de túmulos no Egito que você nos trouxe para morrermos no deserto? O que você fez conosco, tirando-nos de lá? Já não lhe tínhamos dito no Egito: Deixe-nos em paz! Seremos escravos dos egípcios! Antes ser escravos dos egípcios do que morrer no deserto!" (Êxodo 14.11-12)*
- Reclamação da água amarga em Mara.  
*Então chegaram a Mara, mas não puderam beber das águas de lá porque eram amargas. Esta é a razão porque o lugar chama-se Mara. E o povo começou a reclamar a Moisés, dizendo: "Que beberemos?" (Êxodo 15.24)*
- Reclamação no deserto de Sim.  
*Disseram-lhes os israelitas: "Quem dera a mão do Senhor nos tivesse matado no Egito! Lá nos sentávamos ao redor das panelas de carne e comíamos pão à vontade, mas vocês nos trouxeram a este deserto para fazer morrer de fome toda esta multidão!" (Êxodo 16.3)*
- Reclamação da falta de água em Refidim.  
*Por essa razão queixaram-se a Moisés e exigiram: "Dê-nos água para beber". Ele respondeu: "Por que se queixam a mim? Por que colocam o Senhor à prova?" Mas o povo estava sedento e reclamou a Moisés: "Por que você nos tirou do Egito? Foi para matar de sede a nós, aos nossos filhos e aos nossos rebanhos?" (Êxodo 17.2-3)*
- Reclamação em Taberá.  
*Aconteceu que o povo começou a queixar-se das suas dificuldades aos ouvidos do Senhor. Quando ele os ouviu, a sua ira acendeu-se e fogo da parte do Senhor queimou entre eles e consumiu algumas extremidades do acampamento. Então o povo clamou a Moisés, este orou ao Senhor, e o fogo extinguiu-se. (Números 11.1-2)*
- Reclamação da falta de comida deliciosa.  
*Um bando de estrangeiros que havia no meio deles encheu-se de gula, e até os próprios israelitas tornaram a queixar-se, e diziam: "Ah, se tivéssemos carne para comer! Nós nos lembramos dos peixes que comíamos de graça no Egito, e também dos pepinos, das melancias, dos alhos porós, das cebolas e dos alhos. Mas agora perdemos o apetite; nunca vemos nada, a não ser este maná!" (Números 11.4-6)*
- Falta de confiança em Deus e a recusa de entrar na Terra Prometida.  
*Naquela noite toda a comunidade começou a chorar em alta voz. Todos os israelitas queixaram-se contra Moisés e contra Arão, e toda a comunidade lhes disse: "Quem dera tivéssemos morrido no Egito! Ou neste deserto! Por que o Senhor está nos trazendo para esta terra? Só para nos deixar cair à espada? Nossas mulheres e nossos filhos serão tomados como despojo de guerra. Não seria melhor voltar para o Egito?" E disseram uns aos outros: "Escolheremos um chefe e voltaremos para o Egito!" (Números 14.1-4)*

Os Israelitas passaram entre 300 e 400 anos como escravos, e logo após serem libertados começaram a reclamar. Reclamaram de fome. Reclamaram da falta de água. Reclamaram da vida no deserto. Até chegaram a dizer que seria melhor viver como escravos no Egito do que como pessoas livres no deserto.

Sofreram 400 anos de escravidão, mas não apreciaram a bênção que receberam! Em fim, Deus se frustrou ao ponto de ameaçar a existência dos Israelitas! Parece que Deus era fã da Regra de Viver sem Reclamar! Talvez Ele até tenha a inventado.

Mil anos depois, na época do Novo Testamento, a reclamação ainda existia como ainda persiste hoje em dia. Em João 6.60-63, os discípulos começam a reclamar da complexidade da mensagem de Jesus:

*Ao ouvirem isso, muitos dos seus discípulos disseram: "Dura é essa palavra. Quem consegue ouvi-la?" Sabendo em seu íntimo que os seus discípulos estavam se queixando do que ouviram, Jesus lhes disse: "Isso os escandaliza? Que acontecerá se vocês virem o Filho do homem subir para onde estava antes! O Espírito dá vida; a carne não produz nada que se aproveite. As palavras que eu lhes disse são espírito e vida.*

A reclamação é evidente na Bíblia por toda parte, e também evidente é a maneira que Deus lida com reclamação. No Velho Testamento, Ele mandou fogo descer dos céus no deserto de Sim. No Novo Testamento, Ele confrontou as reclamações verbalmente como um sinal da falta de fé dos discípulos. Qualquer situação em que nos encontramos, se soubermos que Deus não gosta da reclamação, cabe a nós parar de reclamar.

O apóstolo Paulo também trata da reclamação na sua carta aos Filipenses. Este versículo será fundamental para este estudo:

*Façam tudo sem queixas nem discussões, para que venham a tornar-se puros e irrepreensíveis, filhos de Deus inculpáveis no meio de uma geração corrompida e depravada, na qual vocês brilham como estrelas no universo...(Filipenses 2.14-15)*

É importante estudar esta passagem pois acreditamos que o conteúdo da Bíblia é a palavra de Deus. Ela existe por um propósito distinto, e precisamos trabalhar todos os dias para obedecer os mandamentos de Deus. Paulo faz questão de encorajar a igreja a não reclamar e a não ter atitudes negativas. Filhos de Deus deveriam estar celebrando a criação e a glória de Deus em vez de fofocar e reclamar de coisas sobre quais tem pouco controle.

Outro exemplo dos mandamentos de Deus sobre reclamação se encontra em Provérbios 6.16-19:

*Há seis coisas que o Senhor odeia, sete coisas que ele detesta: olhos altivos, língua mentirosa, mãos que derramam sangue inocente, coração que traça planos perversos, pés que se apressam para fazer o mal, a testemunha falsa que espalha mentiras e aquele que provoca discórdia entre irmãos.*

Preste atenção no último item da lista: *aquele que provoca discórdia entre irmãos*. Que estas frases, e especialmente a última, sirvam como aviso para nós daquilo que Deus não quer que sejamos. Mais uma vez, Deus enfatiza que não quer que seus filhos participem neste tipo de comportamento. Este estudo nos ajudará a evitá-lo.

É recomendado orar durante este estudo para se preparar para este processo. Você aprenderá que a reclamação e a negatividade são atitudes que frequentemente afastam as pessoas de Jesus Cristo.

Porém, também aprenderá que Jesus nos ama tanto que colocou vários versículos na Bíblia para nos lembrar como agir e se aproximar dEle. Ao fazer isso, podemos servir melhor a Jesus e ajudar os outros a fazer o mesmo.

## A Regra de Viver sem Reclamar

Como já foi dito, este estudo foi desenvolvido para acompanhar o livro “The No Complaining Rule” (“A Regra de Viver sem Reclamar”), por Jon Gordon. Este livro conta uma fábula sobre uma mulher chamada Hope que tem bastante razão para reclamar da vida. A empresa dela está falhando; está com vários problemas de saúde e problemas em casa. No hospital, ela conhece uma enfermeira que a ensina a Regra de Viver sem Reclamar. Hope aprende que cada reclamação representa uma oportunidade para tornar uma coisa negativa em uma coisa positiva. Ela aprende a usar as reclamações como catalisadores para identificar e criar soluções. Ela descobre um jeito poderoso de agir na empresa, na família e na vida. É recomendável ler este livro antes de começar este estudo.

Para resumir o livro, examine esta passagem das páginas 96-97:

*Funcionários não são permitidos reclamar descuidadamente com outros funcionários. Se alguém tiver um problema ou uma reclamação do emprego, da empresa, do cliente ou de qualquer outra coisa, ele ou ela deveria trazer o assunto ao gerente ou a uma pessoa capacitada para resolver a situação. Porém, o funcionário também deveria trazer uma ou duas sugestões de soluções para o problema.*

Neste estudo bíblico, nós examinaremos como aplicar estas lições nas nossas vidas. Comece hoje a orar que Deus te ajude a se preparar para esta jornada com o seu grupo pequeno, sua igreja, sua família ou seu parceiro de estudo. É muito importante aceitar que nós não podemos fazer grandes mudanças sozinhos!

**Lição 1: Por Que Nós Reclamamos? Qual é o Custo?**

**Lição 2: Como Lidar com a Reclamação**

**Lição 3: Se Entregando para Deus**

**Lição 4: Como Lidar com Pessoas que Reclamam**

**Lição 5: Obstáculos no Caminho à Vida Positiva**

**Lição 6: O Efeito Dominó**

## Lição 1: Por Que Nós Reclamamos? Qual é o Custo?

### Escrituras Chaves

João 5.22

1 Timóteo 6.17

1 Pedro 1.18

Romanos 6.23

### A Razão da Reclamação: Nós Sentimos Impotentes

Medo. Incerteza. Hábito. Falta de esperança. São razões de reclamação de uma pessoa normal. Eventualmente estes sentimentos nos deixam sem poder e sem energia. Mas antes de deixar a bateria descarregar completamente, precisamos lembrar da fonte real da nossa força: Deus! Nas horas difíceis, quando sentimos que não temos força para nada, a única escolha que temos é se ajoelhar diante de Deus. O apóstolo Paulo diz em Filipenses 4.13 que *“tudo posso naquele que me fortalece”*.

### Quando Reclamamos e Fofocamos, Julgamos os Outros.

Vamos dar uma olhada no verbo *reclamar*. De acordo com o dicionário Michaelis, *reclamar* quer dizer: *“1) Exigir, protestar, reivindicar os seus direitos, 2) Pedir com protesto”*.

Este termo pode ser comparado com o verbo *julgar*: *“decidir, resolver como juiz ou como árbitro”*. Então não estamos seguindo os ensinamentos da Bíblia quando julgamos os outros com as nossas reclamações,

João 5.22-23 diz:

*Além disso, o Pai a ninguém julga, mas confiou todo julgamento ao Filho, para que todos honrem o Filho como honram o Pai. Aquele que não honra o Filho, também não honra o Pai que o enviou.*

A Bíblia nos ensina que o Filho julgará a todos. Se Jesus será o único que julgará, não podemos julgar no lugar dEle. Também sabemos que Jesus é uma pessoa positiva! Quando nós reclamamos, espalhamos negatividade em vez do amor de Cristo.



**Tente lembrar de uma situação em que você foi julgado ou criticado injustamente. Como você se sentiu?**



**Por que Deus não quer que reclamemos?**



**Qual pecado nós cometemos quando reclamamos?**

## Incerteza

1 Timóteo 6.17 diz:

*Ordene aos que são ricos no presente mundo que não sejam arrogantes, nem ponham sua esperança na incerteza da riqueza, mas em Deus, que de tudo nos provê ricamente, para a nossa satisfação.*

Em épocas de incerteza, queremos proteger as nossas famílias e a nós mesmos. Geralmente, pensamos muito no dinheiro! E quando falta dinheiro, a reação normal é reclamar em vez de orar a Deus que Ele nos guie e proteja e que supra as nossas necessidades. Paulo reconheceu este fato quando disse ao Timóteo que deveria ensinar os outros a colocar a sua esperança em Deus que providencia para todos.



**Pense na sua vida atual. Quais são as suas “incertezas”?**



**Paulo estava ensinando um jovem evangelista chamado Timóteo. Descreva o relacionamento entre estes dois irmãos em Cristo.**

## Hábito

1 Pedro 1.18 diz:

*Pois vocês sabem que não foi por meio de coisas perecíveis como prata ou ouro que vocês foram redimidos da sua maneira vazia de viver que lhes foi transmitida por seus antepassados...*

Ninguém pode mudar o hábito de reclamar sozinho, especialmente depois que faz parte do nosso DNA. Muitas vezes nem percebemos que fazemos algo até seja tarde demais. Somente uma auto-examinação honesta e diária revela a verdade. Por isso precisamos tanto de Jesus. Somente Ele pode nos ajudar na batalha.



**Quais são algumas coisas das quais você reclamou esta semana?**



**Pedro nos lembra que Jesus deu sua própria vida para nos salvar do pecado. O que isso significa para você?**



**Você pode pensar em outras razões pelas quais as pessoas reclamam?**

## O Custo da Negatividade

De acordo com a organização Gallup, empresa que pesquisa a natureza e o comportamento do ser humano, negatividade causa uma falta de produtividade nos Estados Unidos que custa entre US\$ 250 bilhões e US\$ 300 bilhões por ano. Esta quantia aumenta se levar em consideração o efeito dominó

causado por reclamação e negatividade. É um número assustador para gerentes de empresas! Mas reclamação pode nos custar mais do que dinheiro – também há um custo espiritual.

 **Como reclamação e negatividade podem afetar o seu relacionamento com Jesus Cristo?**

 **Como reclamação e negatividade podem afetar o seu relacionamento com o seu próximo?**

Como cristãos, acreditamos em um Deus verdadeiro e em Jesus Cristo como Salvador do mundo. Ele traz esperança aos desesperados e cura aqueles que sofrem. Pecado é a separação entre nós e Deus, e a única ponte é Jesus. Mas precisamos desenvolver um relacionamento com Ele para que possamos ser transformados e começar a identificar os pecados nas nossas vidas.


Romanos 6.23 diz:

*Pois o salário do pecado é a morte, mas o dom gratuito de Deus é a vida eterna em Cristo Jesus, nosso Senhor.*

Paulo diz claramente que a vida eterna é um “dom gratuito”. Como podemos reclamar deste presente? Deveríamos aceitá-lo com gratidão.

Uma pesquisa do Centro de Controle e Prevenção de Doenças no Estados Unidos relatou que 90% de consultas médicas são relacionadas ao estresse. O estresse te cansa fisicamente! Mas você já parou para pensar que a negatividade te cansa espiritualmente também? Precisamos lembrar que comportamento negativo vai contra a natureza de Jesus Cristo porque João 14.6 nos lembra que Ele é “o caminho, a verdade e a vida”.

Precisamos reconhecer que reclamar pode ser um pecado porque estamos falando e pensando mal dos outros. Mas em Atos 13,38, vemos que Jesus pode ajudar: “Portanto, meus irmãos, quero que saibam que mediante Jesus Ihes é proclamado o perdão dos pecados”.

 **Paulo disse aos Romanos que uma nova vida com Cristo é um presente gratuito. Quais são algumas maneiras que o seu grupo pode começar identificar atitudes negativas na suas vidas?**

## Lição 2: Como Lidar com a Reclamação

### Escrituras Chaves

Provérbios 1.15

Marcos 2.15-17

Marcos 4.30-32

### Técnicas Positivas

Deus sempre providenciará as ferramentas necessárias para vencer a negatividade. Só precisamos abrir os olhos. A Bíblia nos ensina que *“todo o que pede, recebe; o que busca, encontra; e àquele que bate, a porta será aberta”* (Mateus 7.8). Em cada situação, temos a escolha de ou nos focalizar nas reclamações ou nos focalizar em Deus e nas soluções. Nesta lição, vamos aprender algumas maneiras que podemos vencer a negatividade e transformar a reclamação em louvor!

#### 1) Transformar as responsabilidades em oportunidades.

Muitas vezes reclamamos que *temos* que trabalhar, *temos* que estudar, *temos* que ficar parado no trânsito, etc. Mas esquecemos que em todas estas situações, já temos recebido uma oportunidade que muitos outros não tem. Transforme estas reclamações em gratidão a Deus. Nós *podemos* trabalhar enquanto muitos estão desempregados. Nós *podemos* estudar enquanto muitos não tem uma chance para se educar. Nós *podemos* ficar no trânsito enquanto muitos não podem sair de casa ou não tem transporte. Uma palavra (*temos* ou *podemos*) transforma uma voz negativa em um coração grato.



Com seu grupo identifique as suas frases mais comuns que começam com *“tenho que...”* com seu grupo. O que você anda dizendo que *“tem que”* fazer? Agora substitua por *“posso”* ou *“tenho a oportunidade”*. Faça em voz alta!

#### 2) Transformar as reclamações em soluções.

Deus quer que tomemos a iniciativa. Lembre-se que Deus alimenta os pássaros (Mateus 6.26), mas os pássaros precisam descer do céu para achar a sua comida na terra. A chave é reconhecer que cada necessidade ou reclamação é uma oportunidade para transformar uma coisa negativa em uma coisa positiva. Vamos fazer um exercício para resolver algumas das reclamações na sua vida e começar a agir.

Use esta tabela para alistar algumas das suas reclamações (no lado esquerdo). No lado direito, escreva uma possível solução para cada reclamação. Se realmente não há solução, escreva *ENTREGAR* no espaço para a solução. Entregue esta reclamação a Deus e ore.

Reclamação	Solução
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.



**Converse sobre a sua lista de reclamações e possíveis soluções com o seu grupo. Talvez alguém tenha uma solução para a sua reclamação que você não imaginava!**

### **3) Monitorar os Pensamentos e as Palavras.**

Salmo 104.34 diz:

*Seja-lhe agradável a minha meditação, pois no Senhor tenho alegria.*

Outra dica para seguir A Regra de Viver sem Reclamar é monitorar os seus pensamentos e as suas palavras. Isso exige disciplina! Lembre-se de primeiro pensar, depois se entregar e orar, e sempre pratique o autocontrole. Os nossos pensamentos são extremamente difíceis de controlar, mas com Jesus nós conseguiremos.

Nós queremos tocar as vidas dos outros e os ganhar para Cristo, mas com qualidades como ciúmes, grosseria e orgulho no coração, só vamos os afastar. Então, se quisermos servir a Deus por completo, precisamos aprender a controlar o que nós pensamos. Os pensamentos são a fonte das nossas ações. Vamos tentar fundar estas ações em Jesus Cristo.



**Para seguir A Regra de Viver sem Reclamar, é necessário se proteger contra pensamentos errados e palavras grossas. Você acredita que pensamentos podem nos levar a decisões erradas e palavras lamentáveis? Compartilhe alguma decisão errada ou palavras das quais você se arrependeu recentemente.**

### **Você Tem Escolha: Ser Positivo e Livre ou Preso da Negatividade**

Romanos 8.2 diz:

*...porque por meio de Cristo Jesus a lei do Espírito de vida me libertou da lei do pecado e da morte.*

Reclamação e negatividade nos prendem em um verdadeiro presídio de pecado. Mas Deus nos dá a escolha e a saída. Depois de fazermos esta escolha, precisamos nos entregar completamente a Jesus Cristo para nos ajudar a mudar o hábito de reclamar. Somente assim poderemos nos aproximar dEle.



**Paulo escreve que Jesus tem o poder de nos libertar do pecado. Quando você se sentiu preso por um pecado? Como você se libertou?**



**Tente lembrar de uma situação em que você teve que fazer uma grande escolha. Como você se sentiu? Como a Bíblia te ajuda a fazer grandes decisões hoje em dia?**



**Quais são alguns exemplos de grandes decisões na Bíblia? São parecidas com as decisões que nós enfrentamos hoje em dia?**



**Você já se sentiu “sem escolha”? Você se sente às vezes que as circunstâncias te deixam sem saída e que as outras pessoas não entendem a sua situação?**

## Lição 3: Se Entregando para Deus

### Escrituras Chaves

Filipenses 4.6-7

Mateus 11.28

### Abrindo Mão

Filipenses 4.6-7 diz:

*Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus.*

Precisamos aprender que há coisas no mundo sobre as quais não temos controle. A vida é assim, e nem sempre vamos entender por que. A Regra de Viver sem Reclamar é baseada na procura de soluções diante de situações difíceis. Mas antes de enfrentar qualquer problema, precisamos entregá-lo a Deus. Ele tem o controle absoluto, e quando buscamos a Sua vontade e deixamos as consequências nas Suas mãos, retiramos a ansiedade e o estresse que criam negatividade nas nossas vidas. É essencial lembrar que esta mudança de vida não acontece de um dia para o outro. Há uma diferença entre *saber* a verdade e *praticar* a verdade. Dê tempo ao tempo.

Entrega completa exige pensamento, autocontrole, e muita oração! Mas quando entregamos algo nas mãos de Deus, Ele nos livra da nossa carga pesada e do medo. Ele quer fazer! Mateus 11.28 explica: “Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso”. Entregar-se esclarece os seus pensamentos para que você possa ouvir a voz de Deus e as soluções que Ele te dará. Mas lembre-se que as soluções não necessariamente virão na hora que você quiser. Para se entregar, é preciso abrir mão e confiar em Deus e no Seu plano. Muitas vezes, queremos uma solução *agora*, mas Deus está nos chamando para ser pacientes, para aprendermos e crescermos. Ele nos dará maturidade e nos guiará até o próximo passo. Quer confiar mais em Deus? Abra mão da sua vida.



**Na sua opinião, por que nos preocupamos tanto com os problemas?**



**É difícil para você abrir mão dos seus problemas? Por que?**



**As palavras de Paulo serviram para confortar os cristãos em Filipos. Na sua imaginação, qual teria sido a reação inicial deles a essas palavras?**


No livro de Êxodo, vemos como os Israelitas reclamavam sem parar e perdiam a fé mesmo quando Deus providenciava para eles por meios supernaturais. Estavam tão presos à velha vida que não conseguiam confiar completamente em Deus. O Dr. Chuck Missler do Instituto Koinonia disse: “levou poucas horas para Deus tirar os Israelitas do Egito, mas levou 40 anos para tirar o Egito deles”.

## Saindo da “Zona de Conforto”

O livro de Êxodo mostra como muitos dos Israelitas teriam escolhido voltar para o Egito, onde estavam mais “confortáveis” com suas reclamações, em vez de prosseguir para a Terra Prometida. Mas Deus retirou o povo da sua zona de conforto e lhes prometeu libertação. Infelizmente, as reclamações deles provaram que eles ainda eram “presos” no Egito. Preferiam voltar para a negatividade e não seguir a Deus e Seu Espírito positivo porque não era familiar. Não era confortável.

Deus tirará cada um de nós da zona de conforto. Ele quer transformar cada um no tipo de pessoa que Ele possa usar para mudar o mundo. Então, ao invés de correr para trás para a velha vida, é preciso confiar que Deus te trouxe para este momento com um propósito.

 **Por que é tão difícil sair da “zona de conforto”? Como podemos fazer a experiência mais agradável?**


 **Você já se sentiu *conectado* ou até preso a uma memória, a uma experiência, ou a uma decisão de qual você se arrependeu? Dê um exemplo.**

 **O que te impede neste momento de seguir em frente? Medo? Incerteza?**

 **Você sente que Deus está te chamando para algo melhor, mas você permanece indeciso?**

Algumas reclamações são válidas. Em Números 11.11, os Israelitas murmuraram e reclamaram tanto que Moisés cansou, *“e ele perguntou ao Senhor: “Por que trouxeste este mal sobre o teu servo? Foi por não te agradares de mim, que colocaste sobre os meus ombros a responsabilidade de todo esse povo”?*

Os Israelitas reclamavam, e depois Moisés reclamou. Mas Deus respondeu positivamente a Moisés e negativamente ao povo. Por que? Porque o povo reclamou um ao outro, e não adiantou nada. Moisés levou o problema diretamente ao Deus que pode resolver qualquer problema. Muitas pessoas sabem bem como reclamar aos outros, mas precisamos aprender a levar os problemas ao Único que pode nos ajudar.

 **Você as vezes reclama para pessoas que não tem poder para te ajudar com a situação? Dê um exemplo.**

 **E para Deus? Você leva os seus problemas para Ele? Se não, por que?**

## Lição 4: Como Lidar com Pessoas que Reclamam

### Escrituras Chaves

Marcos 2.15-17

Provérbios 1.15

Números 20.2-12

*Durante uma refeição na casa de Levi, muitos publicanos e "pecadores" estavam comendo com Jesus e seus discípulos, pois havia muitos que o seguiam. Quando os mestres da lei que eram fariseus o viram comendo com "pecadores" e publicanos, perguntaram aos discípulos de Jesus: "Por que ele come com publicanos e 'pecadores'? " Ouvindo isso, Jesus lhes disse: "Não são os que têm saúde que precisam de médico, mas sim os doentes. Eu não vim para chamar justos, mas pecadores". (Marcos 2.15-17)*

Jesus lida com os queixosos de maneira diferente que Salomão no Velho Testamento. Ele reconhece que é preciso passar tempo com estas pessoas para lhes dar carinho e amor. A meta de cada cristão é chegar a ter esta atitude também. E quando tivermos fé suficiente, poderemos ajudar os outros desta maneira. Porém, para chegar a este ponto, precisamos primeiramente mudar as nossas próprias vidas.



**Salomão nos manda "afast[ar] os pés do caminho" de pessoas que nos tentam fazer o mal. Isso contradiz o que Jesus ensina no Novo Testamento? Por que? Por que não?**

*Meu filho, não vá pela vereda dessa gente! Afaste os pés do caminho que eles seguem. (Provérbios 1.15)*

Haverá horas na nossa jornada cristã em que as pessoas tentarão nos distrair ou derrubar. Se formos positivos e não reclamarmos, talvez afastem os que acham que sua negatividade e reclamação são justas. Mas enquanto crescermos em Cristo e nos fortalecermos, será importante nos guardarmos contra a negatividade dos outros. Temos que permanecer alertas para não deixar que os "queixosos" nos desviem. Isso não quer dizer que não devemos mostrar o amor de Cristo a estes indivíduos e tentar ajudá-los quando for possível, mas precisamos discernir quando é melhor fixar os olhos no caminho, especialmente quando estamos tentando mudar os nossos próprios hábitos.



**Faça uma lista de alguns queixosos na sua vida (sem falar em voz alta no seu grupo). Como você pode lidar de maneira positiva com estas pessoas?**



**Converse com o seu grupo sobre a importância de se cercar de pessoas positivas e permanecer em ambientes encorajadores.**

Em Números 20.2-12, os Israelitas mais uma vez reclamaram a Moisés sobre a falta de água. Deus apareceu a Moisés e lhe mandou falar com uma pedra para que a água saísse dela. Mas ao invés de obedecer, Moisés bateu duas vezes na pedra; a água jorrou. Como castigo, Deus não permitiu que Moisés entrasse na Terra Prometida porque ele não confiava em Deus e não respeitou a Sua santidade.



**É evidente que a reclamação constante dos Israelitas frustrou e enfureceu Moisés. Você se lembra de um momento em que você foi influenciado pela reclamação ou pela negatividade dos outros?**

### **Praticando a Gratidão**

Colossenses 3.16 diz:

*Habite ricamente em vocês a palavra de Cristo; ensinem e aconselhem-se uns aos outros com toda a sabedoria, e cantem salmos, hinos e cânticos espirituais com gratidão a Deus em seus corações.*

Quando decidimos parar de reclamar, temos que continuar no caminho positivo. Praticar a gratidão e receber conselhos de pessoas sábias (como Paulo diz em Colossenses) é uma maneira que podemos lidar com a negatividade dos outros. Paulo é um dos grandes exemplos de como viver uma vida cristã. Ele persistiu e espalhou o evangelho no meio da negatividade! Podemos aprender com a vida dele e da maneira que ele tratou os outros. Temos a habilidade de cultivar e encorajar os nossos amigos e colegas, as nossas famílias e outras pessoas. Usando as palavras e a sabedoria de Cristo, podemos ajudar qualquer pessoa em qualquer situação...sem reclamar! Podemos educar os outros a enxergar os efeitos negativos da reclamação e os efeitos positivos de se entregar, orar e buscar soluções em Deus.



**Qual é o motivo que nós ajudamos os outros e os aconselhamos nos momentos difíceis? Para eles mesmos, ou para Deus? Ambos?**

### **Interações Positivas com Outras Pessoas**

*Quanto ao mais, tenham todos o mesmo modo de pensar, sejam compassivos, amem-se fraternalmente, sejam misericordiosos e humildes. (1 Pedro 3.8)*

Seguir estas palavras de Paulo é uma maneira simples de evitar a negatividade. Existimos para servir a Deus, especialmente nas nossas interações com as pessoas ao nosso redor. Pessoas que vivem em harmonia transmitirão energia positiva e expulsarão a negatividade. Então quando tratarmos os outros com respeito e amor, a frequência de interações positivas aumentará! É só pensar consigo mesmo, “O que Jesus faria nesta situação? Ele gritaria no trânsito? Ele fofocaria?” Já sabemos as respostas: *não e não*. Jesus passou o Seu tempo precioso na Terra interagindo positivamente com as pessoas, formando relacionamentos, ajudando os outros e dedicando os seus esforços ao Pai. Sabemos que nunca seremos igual a Jesus, mas podemos tentar ser *mais* como Ele.



**Uma parte da Regra de Viver sem Reclamar é ter uma atitude positiva em várias situações – focalizar tanto nesta meta que se torna um hábito. Em qual situação você mais precisa criar este hábito na sua vida atual?**

## Lição 5: Obstáculos no Caminho à Vida Positiva

### Escrituras Chaves

Marcos 4.35-40

Mateus 14.25-32

### Se Mantendo Positivo no Mundo Negativo

*Naquele dia, ao anoitecer, disse ele aos seus discípulos: "Vamos atravessar para o outro lado". Deixando a multidão, eles o levaram no barco, assim como estava. Outros barcos também o acompanhavam. Levantou-se um forte vendaval, e as ondas se lançavam sobre o barco, de forma que este foi se enchendo de água. Jesus estava na popa, dormindo com a cabeça sobre um travesseiro. Os discípulos o acordaram e clamaram: "Mestre, não te importas que morramos?" Ele se levantou, repreendeu o vento e disse ao mar: "Aquiete-se! Acalme-se!" O vento se aquietou, e fez-se completa bonança. Então perguntou aos seus discípulos: "Por que vocês estão com tanto medo? Ainda não têm fé?" (Marcos 4.35-40)*

É inevitável. Quando tentamos mudar, a nossa velha vida de vez em quando vem silenciosamente para impedir o nosso progresso. Mesmo estando na presença de Deus, as dúvidas e o medo tentam entrar. Ninguém passa a vida sem ser provado, mas são nestes momentos que a fé é mais importante. Quando estes obstáculos aparecem, nossa fé precisa ser mais forte que as emoções que querem nos desviar. Há muitas forças no mundo que não querem que você esteja mais perto de Jesus. Você vai desistir, ou vai lutar com o amor que vem de Deus?



**Qual foi o primeiro erro que os discípulos cometeram quando a tempestade chegou ao seu barco?**




**Por que Jesus escolheu ajudar estes homens, mesmo quando a fé deles era fraca?**


*Alta madrugada, Jesus dirigiu-se a eles, andando sobre o mar. Quando o viram andando sobre o mar, ficaram aterrorizados e disseram: "É um fantasma!" E gritaram de medo. Mas Jesus imediatamente lhes disse: "Coragem! Sou eu. Não tenham medo!" "Senhor", disse Pedro, "se és tu, manda-me ir ao teu encontro por sobre as águas". "Venha", respondeu ele. Então Pedro saiu do barco, andou sobre a água e foi na direção de Jesus. Mas, quando reparou no vento, ficou com medo e, começando a afundar, gritou: "Senhor, salva-me!" Imediatamente Jesus estendeu a mão e o segurou. E disse: "Homem de pequena fé, porque você duvidou?" Quando entraram no barco, o vento cessou. (Mateus 14.25-32)*


Nesta situação bem parecida com a de Marcos 4, os discípulos veem Jesus andando na água. Quando Pedro se aproxima a Jesus, ele de repente percebe o vento, fica com medo e começa a afundar porque ela tira os seus olhos de Jesus.

Agora examine a sua própria vida. Nós ficamos fortes na fé, mas assim que surgem problemas na família ou no trabalho, imediatamente ficamos com medo e nos distanciamos de Deus enquanto tentamos lidar com os problemas sozinhos. Tiramos os nossos olhos de Cristo e começamos a afundar. Jesus poderia falar para nós: "Homem de pouca fé, por que duvidaste"?

Podemos aplicar este princípio à Regra de Viver sem Reclamar. Quando nós estamos de olho em cada coisa que pensamos e falamos, temos uma escolha cada vez que uma reclamação surge no coração: podemos atendê-la ou descartá-la. Precisamos fixar os olhos em Jesus pois é fácil retornar à vida velha!

 **Parece tão simples escolher a vida de fé! Por que será que tantas pessoas tem dificuldade com esta escolha?**

 **Você já se encontrou em uma situação em que tirou os olhos de Jesus e começou a afundar? O que aconteceu?**

 **A Regra de Viver sem Reclamar inclui pondo de lado nossa negatividade e a negatividade dos outros para ficarmos mais fortes, mais sábios e cada vez melhores. Faça uma lista de alguns obstáculos que você poderia enfrentar quando começar a Viver sem Reclamar.**

## Lição 6: O Efeito Dominó

### Escrituras Chaves

Mateus 5.14-16

Romanos 12.1-2

Deuteronômio 31.8

1 Pedro 2.11-12

### Seja uma Luz no Mundo

*Vocês são a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade construída sobre um monte. E, também, ninguém acende uma candeia e a coloca debaixo de uma vasilha. Pelo contrário, coloca-a no lugar apropriado, e assim ilumina a todos os que estão na casa. Assim brilhe a luz de vocês diante dos homens, para que vejam as suas boas obras e glorifiquem ao Pai de vocês, que está nos céus. (Mateus 5.14-16)*

Deus quer que sejamos uma influência boa na vida de todos com quais nós temos contato. Como um todo, a igreja precisa ser um corpo que faz boas obras, que cuida dos necessitados e que serve como modelo para os outros. Nas situações difíceis, precisamos superar as reclamações e ensinar pelo nosso exemplo como fazer o mesmo. Devemos mostrar para os outros que é possível se manter positivo e fiel nas horas negativas, e que há um único Deus que está conosco.



**Você se lembra de algumas situações em que você precisou ser um exemplo para os outros?**



**As vezes ser um exemplo positivo é mais fácil dizer do que fazer! Para começar, precisamos reconhecer que somos exemplos de Cristo para os que não o conhecem. Como este reconhecimento influencia a maneira em que você pensa sobre o seu exemplo?**



**Para você, ser um exemplo quer dizer fingir ser perfeito, ou quer dizer ser aberto e honesto sobre os seus desafios enquanto ajuda os outros com os seus desafios também?**

*Portanto, irmãos, rogo-lhes pelas misericórdias de Deus que se ofereçam em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus; este é o culto racional de vocês. Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus. (Romanos 12.1-2)*

Deus quer que os nossos corpos e as nossas ações sejam sacrifícios vivos. Se agirmos apropriadamente e com boa fé, as pessoas ao nosso redor sentirão um efeito dominó positivo. Já passou por alguém na rua que sorriu para você? Qual foi a sua reação imediata? Provavelmente você sorriu de volta! As outras pessoas podem sentir a nossa energia. Jesus se encontra em tudo que é bom e puro no mundo, então por que não espalhar este tipo de energia? O culto de domingo não deveria ser a única hora em que louvamos e honramos a Deus. Vivendo uma vida sem reclamação e influenciando os outros a fazer o mesmo, nós louvamos a Deus no processo.

 **Quais são as outras maneiras que podemos louvar a Deus no nosso cotidiano?**

 **Para quem você poder ser um exemplo na sua vida atual?**

*Amados, insisto em que, como estrangeiros e peregrinos no mundo, vocês se abstenham dos desejos carnis que guerreiam contra a alma. Vivam entre os pagãos de maneira exemplar para que, naquilo em que eles os acusam de praticarem o mal, observem as boas obras que vocês praticam e glorifiquem a Deus no dia da sua intervenção. (1 Pedro 2.11-12)*

Abster-se do pecado, no fim das contas, nos ajudará a ser exemplos para os outros. As vezes é difícil lembrar que somos “estrangeiros e peregrinos no mundo”, como disse Pedro. Temos tão pouco tempo nesta vida em comparação com nossa vida eterna. Por que não passar este tempo curto fazendo o bem, propagando o amor e a alegria e apreciando o presente de vida que Deus nos deu?

 **Por que as vezes é tão difícil evitar os “desejos carnis” dos quais Pedro fala nesta passagem?**

*O próprio Senhor irá à sua frente e estará com você; ele nunca o deixará, nunca o abandonará. Não tenha medo! Não se desanime! " (Deuteronômio 31.8)*

É simples assim. Talvez não seja aceito pelos outros se levantar no meio de um ambiente negativo para ser a única fonte de energia positiva. Porém, lembre-se do que Moisés ensina nesta passagem. Lembre-se do que ele passou no deserto por 40 anos. Ele tinha que se levantar no meio das críticas e dos pensamentos maus para ser um exemplo e um líder. Ele vivia tentando criar efeitos dominós positivos. Não importa se uma pessoa te escuta, 20 pessoas te escutam ou *ninguém* te escuta. É o que Deus quer de você. Ele quer que se lembre que Ele esta contigo e que se levante quando Ele te chamar. Você estará pronto?

 **Você já teve que defender o certo no meio de pessoas que faziam o errado? Explique.**

 **Você está disposto hoje a começar um efeito dominó positivo na sua vida?**

 **Se a sua resposta à última pergunta for *sim*, como você começará?**

## Juntando as Peças

Nós tocamos em muitos assuntos importantes neste estudo, e agora cabe a você tomar o próximo passo. Lembre-se das fontes da reclamação (incerteza, medo, impotência) e comece a monitorá-las na sua própria vida. Quando você começar A Regra de Viver sem Reclamar, lembre-se de tornar as suas reclamações em soluções e focalizar nas coisas positivas da vida (“eu posso...” em vez de “eu tenho que...”). Também precisa começar a entregar os seus problemas e as suas preocupações a Deus diariamente, para que possa cumprir o seu propósito de ser exemplo e trazer honra a Ele. Você encontrará muitos queixosos no caminho, e a sua responsabilidade será de se fortalecer na fé para que possa mostrar o caminho para estas pessoas. No fim das contas, entretanto, é importante se cercar com um ambiente positivo e amoroso para ficar forte. Quando a tempestade aparecer, não entre em pânico. Chame a Deus. Ele quer que você comece um efeito dominó positivo nas vidas das pessoas ao seu redor. Ser um sacrifício vivo é um ato que agrada a Deus.

Seu recurso maior será a oração enquanto você permanecer no mundo e fizer decisões. É uma linha de comunicação direta com Deus e você não deveria dar por garantido. Deus te ouvirá quando orar, mas a resposta virá na hora perfeita dEle.

*Ao voltarem, os apóstolos relataram a Jesus o que tinham feito. Então ele os tomou consigo, e retiraram-se para uma cidade chamada Betsaida; mas as multidões ficaram sabendo, e o seguiram. Ele as acolheu, e falava-lhes acerca do Reino de Deus, e curava os que precisavam de cura. (Lucas 9.10-11)*

Então “peça”, “busque”, e “bata” (Mateus 7.7). Jesus disse com sua própria boca que “o que busca, encontra”. Deus dá valor à persistência, e te reconhecerá e te abençoará se persistir. Se você buscar o positivo em vez do negativo, o achará. E se algo for importante para você, pode acreditar que também será importante para Deus. É só lembrar que quando reclamar, estará longe de Deus. Quando louvar e orar, estará unido com Ele.

Pense nos relacionamentos pessoais. Você conhece uma pessoa e forma uma conexão instantânea com ela. Vocês viram amigos e tudo está bem. Conversam sobre a vida e se conhecem um pouco. Vocês vão ao cinema, ao jogo de futebol, ao shopping. Mas depois a vida se torna muito ocupada. Você tem muito trabalho, está namorando, tem família, escola e etc. Vocês agora falam bem menos, e talvez se encontram para almoçar de vez em quando. Raramente visitam um ao outro no fim de semana ou fazem planos juntos. A vida continua, e agora vocês quase não se falam. Ninguém fez nada de errado ou para magoar o outro, mas você simplesmente ficou ocupado demais para estarem juntos. A pessoa deixa recado na sua secretaria eletrônica de vez em quando, e você sempre pretende ligar de volta, mas nunca liga. Eventualmente o relacionamento será levado pela correnteza.

A mesma coisa acontece com Deus. Nós formamos uma conexão imediata com Ele, mas depois a vida fica ocupada. Começamos a gastar toda a nossa energia com os problemas de cada dia ao invés de entregá-los a ELE. Então, quando as preocupações estão se empilhando nas nossas vidas, não estamos permitindo que Deus nos ajude. Queremos lidar com tudo sozinhos, e as pilhas de problemas crescem.

### **Deus Fará Coisas Que te Chocarão!**

Em Êxodo 14.10-18, a Bíblia diz que Deus mandou Moisés trazer os Israelitas ao Mar Vermelho para escapar dos egípcios. Eles reclamaram e murmuraram, dizendo que com certeza morreriam naquele lugar. Porém, Deus tinha outros planos. Ele fez com que o Mar Vermelho se dividisse ao meio, criando uma passagem segura para os Israelitas e depois consumindo os egípcios.

No início, você pode se surpreender com o que Deus quer que você faça e onde Ele quer que você vá. Mas não reclame. Confie que Deus tem um plano. Nós só podemos ir até um certo ponto sozinhos, mas Deus pode nos levar até o fim. Moisés e os Israelitas fugiram para o Mar Vermelho com os seus pés, mas sem fé o mar nunca teria se abrido. Com sua fé, Moisés lhes assegurou que daria tudo certo. Confie em Deus.

Jesus te ama e estará contigo em cada passo que você tomar. Clame a Ele, pedindo que te guie em cada situação, e depois verá como o seu relacionamento crescerá como nunca imaginou antes. Passe tempo com Ele com frequência em oração e leitura da Palavra. Ele tem algo para te dizer todos os dias.

Do livro "The No-Complaining Rule" ("A Regra de Viver sem Reclamar"), página 117:

*Ela sabia que nunca poderia impedir que as coisas ruins acontecessem, mas decidiu que daqui em diante ela ia transformar as suas reclamações em soluções e seu azar em ventura. Ela ia ensinar os seus funcionários e à sua família a fazer o mesmo. Ela tirou um bloco de notas da porta-luvas enquanto esperou o sinal abrir para entrar à esquerda no hospital e escreveu alguns pensamentos para depois compartilhar com a sua filha, Lauren:*

- (1) Confie que há um plano maior.
- (2) Ache força.
- (3) Fracasso hoje leva ao sucesso amanhã.
- (4) O evento pior na vida muitas vezes é um catalisador para o melhor.
- (5) Positivo ou negativo: a escolha é nossa.

## Compartilhe este Guia de Estudo Bíblico com os Outros!

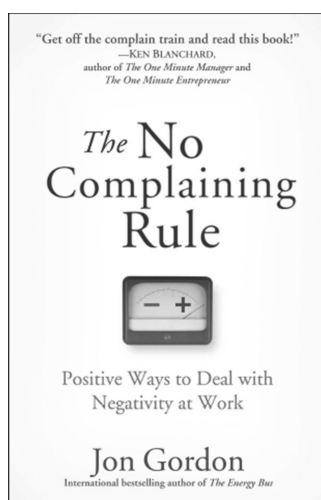
### Versão Original (Inglês):

Você pode livremente encaminhar este documento impresso ou em forma eletrônica (PDF) ou convidar os outros a baixar uma cópia no site:

[www.jongordon.com/ncrbiblestudy.html](http://www.jongordon.com/ncrbiblestudy.html).

“The No Complaining Rule” (“A Regra de Não Reclamar”) é disponível onde livros são vendidos e também online no site:

[www.NoComplainingRule.com](http://www.NoComplainingRule.com).”



### Tradução Português

Este estudo foi traduzido por Adrienne J. Nunnally de Almeida e pode ser copiado e distribuído livremente em forma impressa ou eletrônica (PDF). Para mais informações, entre em contato:

[ajnunnally@hotmail.com](mailto:ajnunnally@hotmail.com).