

Liberdade da procrastinação

Procrastinação... milhões de vidas são menos do que poderiam ou deveriam ser espiritualmente, fisicamente, intelectualmente, emocionalmente, etc., porque procrastinam perpetuamente. Como nos libertamos da procrastinação?

A procrastinação é um problema universal com o qual a maioria de nós adia lidar. A maioria de nós sabe o que fazer, mas tendemos a adiar e, passado algum tempo, torna-se o nosso estilo de vida. É um procrastinador? Adia as coisas constantemente? Este pequeno poema descreve-o?

A procrastinação é o meu pecado,
Só me traz tristeza.
Eu sei que devo desistir,
Na verdade, vou fazê-lo amanhã.

Esta lição aborda as causas, os custos e a cura para a procrastinação.

Causas

1.º Indecisão. Já estive num restaurante, o empregado aproximou-se e você o dispensou porque não se conseguia decidir? Ou já leu atentamente a ementa, fez o pedido e, depois da chegada dos pratos principais, disse: "Gostava de ter escolhido o que pediu". A indecisão faz-nos procrastinar e adiar a compra de um carro, a escolha de uma faculdade ou a mudança de emprego.

2.º Medo. Quando tenho medo, adiei as coisas. Alguém já adiou uma visita ao dentista que sabia que precisava? Alguém já adiou uma cirurgia necessária? Adiou partilhar a sua fé com um colega de trabalho? Por quê? É porque tem medo. O medo faz-nos procrastinar.

2.º Perfeccionismo. O perfeccionismo tende a fazer-nos procrastinar. Salomão disse: "Quem observa o vento não plantará; quem olha para as nuvens não colherá". (Eclesiastes 11:4) Por outras palavras, se esperar até que tudo esteja perfeito, as nuvens e a pressão atmosférica, nunca conseguirá fazer nada. A Bíblia Viva parafraseia este versículo: "Se esperares por condições perfeitas, nunca conseguirás fazer nada." Amém. O perfeccionismo causará procrastinação.

4.º Raiva. A procrastinação pode ser uma forma de nos vingarmos de pessoas de quem não gostamos ou de pessoas a quem não queremos agradar.

Alguém que é pai ou mãe já disse aos seus filhos: "Desligue a TV, lave as mãos e venha comer à mesa?". Dois minutos depois, repete: "Desligue a TV, lave as mãos e venha comer à mesa". Cinco minutos depois, "...". Por que razão isso acontece? Será porque o programa é muito bom ou as crianças são mestres em procrastinar para que saiba que querem a sua independência?

Alguém tem um amigo a quem pede para fazer algo há meses e ele não faz? Um motivo pode ser que ele esteja a resistir ao seu controlo. A procrastinação é, por vezes, uma forma de resistência passiva. Pode ser causada pela raiva.

5.º Preguiça. A mais frequente de todas as causas é, pura e simplesmente, a preguiça. Provérbios usa uma palavra para se referir a uma pessoa preguiçosa: "lesma", e refere-se a um molusco rastejante e

lento com o qual estamos bem familiarizados. "O preguiçoso deseja e nada alcança, mas o diligente prosperará". (Provérbios 13:4)

A nossa geração tem baixa tolerância aos sacrifícios e à dor. Lembro-me de quando o meu bisavô trabalhou arduamente no campo até aos 80 e poucos anos. Em contraste, a nossa cultura "viciada em televisão" adora a palavra "fácil". Se é fácil, eu gosto; se é difícil, não. Já viu com que frequência a palavra "fácil" é utilizada em publicidade? Fácil de usar, fácil de aplicar, fácil de obter. Será que estes livros se tornariam best-sellers: "Dez Passos Difíceis para Mudar a Sua Vida" ou "Sete Maneiras Difíceis de Entrar em Forma"? Quem os compraria? Queremos que seja fácil. Dois equívocos comuns sobre a procrastinação são: (a) "É mais fácil evitar este problema do que enfrentá-lo" e (b) "Será mais fácil lidar com o amanhã". Não, quanto mais tempo for adiado, mais difícil. Raramente é mais fácil amanhã.

Custo

1.º A procrastinação cria obstáculos.

"O caminho do preguiçoso (do procrastinador preguiçoso) é obstruído por espinhos". (Provérbios 15:19) A procrastinação agrava sempre o problema. O que acontece quando adia a renovação daquele telhado com goteiras, adia e adia? Precisa de um telhado novo! Alguém já teve de reparar o motor do carro por ter adiado a verificação ou a mudança de óleo? A procrastinação transforma um problema numa crise. Ela cria obstáculos.

2.º A procrastinação desperdiça oportunidades.

"O preguiçoso não lava na estação, e na época da colheita nada encontra." (Provérbios 20:4) O procrastinador não aproveita a oportunidade de plantar, por isso não colhe. Quando a oportunidade surgir, abra a porta.

John Greenleaf Whittier disse: "As palavras mais tristes da língua humana são: 'Poderia ter sido'". "Se ao menos" são duas das palavras mais inúteis da língua inglesa. Enquanto adiamos, a vida passa. A procrastinação desperdiça oportunidades.

3.º A procrastinação prejudica outras pessoas.

A preguiça impede-nos de amar. O amor exige empenho e esforço. Muitas pessoas não se querem esforçar.

É mais fácil ser preguiçoso do que amoroso. Não consigo dizer quantos casamentos terminam simplesmente porque duas pessoas são preguiçosas. Adiam fazer o que sabem que devem fazer. Já ouvi casais sentados no meu escritório a dizer: "Eu sei o que devo fazer, mas simplesmente não consigo". Não, não é que não possa, é que não vai conseguir. Pensa que vai adiar e que vai melhorar.

As pessoas que procrastinam magoam os seus filhos. Pais preguiçosos produzem filhos problemáticos. Cria problemas com os seus filhos se adiar (a) ensiná-los sobre os factos da vida quando sabe que eles precisam, (b) disciplinar para construir o carácter e a responsabilidade e (c) adiar mais uma viagem em família, onde os laços familiares se fortalecem e as boas recordações são desenvolvidas. Está a destruir os seus filhos. A procrastinação magoa realmente outras pessoas.

Curas

1.º Pare de arranjar desculpas.

"O preguiçoso diz: 'Há um leão lá fora', ou: 'Serei morto na rua'." (Provérbios 22:13) Se não compreendeu o sentido deste provérbio, deixe-me esclarecer. Quantos leões pensa que vagueavam pela Terra de Israel nos dias de Salomão? Salomão está a dizer que o procrastinador inventa todo o tipo de desculpas. Toda a gente tem desculpas, mas eu tenho motivos. Deparei-me com algo esta semana que achei ótimo. Era uma lista de desculpas que as pessoas tinham enviado às seguradoras para receber por acidentes. Uma delas disse: "O tipo estava todo perdido na estrada. Tive de me desviar várias vezes antes de lhe bater." Que tal esta? "Saí da berma, olhei para a minha sogra e conduzi para o barranco." Outro sujeito disse: "Na minha tentativa de matar uma mosca, bati num poste telefónico." Gosto desta: "Conduzia o meu carro há 40 anos quando adormeci e tive um acidente". Bem, não admira, já lá vai muito tempo. Como é que este tipo, falando de desculpa, está a tentar atirar a responsabilidade para outra pessoa? "O poste telefónico estava a aproximar-se rapidamente; tentei desviar-me quando ele bateu na minha frente." A minha favorita é esta última: "O peão não fazia ideia para onde ir, por isso atropelei-o."

Qual é a sua desculpa? O que te leva a dizer: "Um dia destes..."? A Bíblia diz: "O preguiçoso está cheio de desculpas." Benjamin Franklin disse: "As pessoas que são boas a inventar desculpas raramente são boas em qualquer outra coisa". A desculpa número um que as pessoas usam para procrastinar é: "Quando as coisas acalmarem, eu vou _____" (Preencha a lacuna.) Tenho uma notícia para todos vós. As coisas nunca vão acalmar. Só se acalmarão quando o Senhor voltar.

2.º Pare de enrolar.

Para o procrastinador, "um dia destes" é "nenhum dia destes". Pare de enrolar, faça-o hoje mesmo. Comece já.

Se tem tendência para procrastinar, estas três palavras vão mudar a sua vida. "Faça-o agora." Escreva isso. Pegue num marcador, escreva-o num pedaço de cartão; coloque-o no frigorífico, no espelho da casa de banho, na mesa ou no para-sol do seu carro. Tenha-o bem na sua cara: "Faça-o agora!". Cada vez que começar a pensar: "Vou fazer isto mais tarde", olhe para estas três palavras de frente e faça-o agora!

A NASA diz-nos que a maior quantidade de energia gasta é para tirar o foguetão da plataforma. Uma vez em órbita, é canja. Pare de enrolar, comece e, se não conseguir terminar hoje, faça parte. Faça 10 minutos hoje, 10 minutos amanhã e 10 minutos no dia seguinte. Veja quanto irá realizar em seis curtas semanas. Você ficará impressionado.

3.º Comece a agendar.

"Termine o seu trabalho ao ar livre e prepare os seus campos; depois disso, construa a sua casa." (Provérbios 24:27) Por outras palavras, defina as suas prioridades, o que precisa de ser feito primeiro, e reserve tempo para as fazer. Nunca tem tempo — precisa de arranjar tempo!

Programe o que é importante e o que não é. Reserve tempo para o estudo bíblico pessoal e familiar, tempo para estar com a sua esposa, tempo extra para a família e tempo para estar sozinho (o seu tempo de silêncio). Se não reservar tempo para as coisas, elas simplesmente não serão realizadas. No

entanto, apenas programar algo não é suficiente; deve cumprir a sua agenda e mais do que uma vez por dia. Em raras ocasiões, ao esperar por alguém ou por alguma coisa, pode ser impossível continuar a trabalhar na sua tarefa de maior prioridade. Em seguida, concentre-se numa tarefa menos importante até que o obstáculo seja removido ou resolvido na tarefa de maior prioridade.

"Aproveite cada oportunidade". (Efésios 5:16) Um autor famoso escreveu o seu primeiro livro enquanto andava de metro em Nova Iorque e aproveitou todas as oportunidades. Outro homem decorou mil versículos bíblicos em semáforos. Isto é aproveitar cada oportunidade! Homens e mulheres sábios planeiam, programam e executam.

4.º Enfrente os seus medos.

Lembre-se: a principal causa da procrastinação é o medo. Quando evita algo, provavelmente tem medo dele. Identifique-o e enfrente-o. O maior medo é o medo do fracasso. É por isso que adiamos mais coisas do que qualquer outra coisa. Temos medo de falhar. Pessoal, encarem a realidade: o medo não é sinal de fraqueza, é sinal de humanidade. Mark Twain disse: "A coragem não é ausência de medo, é seguir em frente apesar do medo." Se fugir dos seus medos, eles crescem. Se os enfrentar, eles diminuem.

Há duas coisas que deve perguntar a si próprio quando enfrenta um medo: (a) "Qual é a pior coisa que pode acontecer?" Normalmente, não é tão mau como se pensa e (b) Recite Filipenses 4:13: "Tudo posso naquele que me fortalece". Recite isto cerca de três vezes e será mais fácil enfrentar o que quer que esteja à sua frente, sabendo que Deus fortalece.

5.º Concentre-se na recompensa pelos seus esforços.

Poucas coisas na vida são fáceis. A vida é difícil. É preciso perseverar para ver a recompensa. Concentre-se no ganho para além da dor. Concentre-se em como se sentirá bem ao completar a tarefa.

Aqui fica um pequeno exemplo. Quando as crianças chegam da escola, se se sentarem e fizerem os trabalhos de casa primeiro, vão aproveitar o resto da tarde e aproveitar ainda mais a noite, porque os trabalhos de casa não feitos não estão a pairar sobre elas. É a filosofia "podes pagar agora e brincar depois, ou podes brincar agora e pagar depois".

O princípio é: "E não nos cansemos de fazer o bem, pois no tempo próprio colheremos, se não desanimarmos." (Gálatas 6:9) A pergunta errada é "o que me apetece fazer". A pergunta certa é "o que é que Deus quer que eu faça". Só uma pessoa muito imatura vive de acordo com os seus sentimentos. Tudo o que foi dito acima leva-nos às duas questões seguintes.

O que precisa de mudar na sua vida?

- É "um dia destes vou tornar-me cristão"?
- Será que "um dia destes me vou envolver no ministério que Deus me designou"?
- Será que "um dia destes vou ler e estudar a Bíblia diariamente"?
- Será que "um dia destes vou deixar de beber, ser um pai melhor, passar tempo com a minha mulher e filhos ou qualquer outra coisa que tenha adiado e que sei que tem de ser feita"?

O que será necessário para que entre em ação?

Deus diz: "Eu quero ajudar". O maior erro na vida é adiar ou atrasar a oportunidade de Jesus Cristo o mudar e salvá-lo.

"Não conheço ninguém que não queira, eventualmente, acertar a sua vida com Deus. Dizem: "Um dia destes, vou assumir este compromisso. Um dia destes, vou pôr a minha vida em ordem. Um dia destes, vou obedecer a Deus, arrependendo-me dos meus pecados, confessando a minha crença de que Jesus é Deus, sendo sepultado para a remissão dos meus pecados no batismo nas águas e ressuscitando como um novo cristão purificado, perdoado de todos os meus pecados." Porque não agora? Uma boa intenção é apenas procrastinação. Conhecem o velho ditado, e é verdade: "O caminho para o inferno está cheio de boas intenções." Porque não hoje? Lição de Graça Incrível nº 1200

Questões:

1.º As causas da procrastinação.

- a. _____ Indecisão
- b. _____ Medo
- c. _____ Perfeccionismo
- d. _____ Raiva
- e. _____ Preguiça
- f. _____ Todos os anteriores
- g. _____ a e c
- h. _____ a, d e e
- i. _____ b, c e d

2.º O custo da procrastinação.

- a. _____ Cria obstáculos. (Provérbios 15:19)
- b. _____ Desperdiça oportunidades. (Provérbios 20:4)
- c. _____ Magoa outras pessoas.
- d. _____ Todos os anteriores
- e. _____ a e b
- f. _____ a e c
- g. _____ b e c

3.º A Cura.

- a. _____ Pare de arranjar desculpas. (Provérbios 22:13)
- b. _____ Pare de enrolar.
- c. _____ Comece a programar. (Provérbios 24:27)
- d. _____ Enfrente os seus medos. (Filipenses 4:13)
- e. _____ Concentre-se nas recompensas dos seus esforços. (Gálatas 6:9)
- f. _____ Todos os anteriores
- g. _____ a, b e c
- h. _____ a, c e d
- i. _____ b, c e e
- j. _____ b, c, d e e

4.º A expressão favorita de um procrastinador é "um dia destes eu" enquanto Deus declara: "Hoje é o Dia".

VERDADE _____ FALSO _____

5. Qual é a coisa mais importante geralmente adiada por um procrastinador?

- a. _____ Expressar o seu sentimento de amor a um membro da família
- b. _____ Contar a alguém a sua tristeza e pedir perdão

_____ Salvação, obediência a Deus para perdão