

EL HUMOR ES PARA VALIENTES



Principios Prácticos sobre el Humor
Más de 300 Cuentos humorísticos
Más de 200 Citas y Reflexiones

Eve Saint de Jiménez

Ideas Cruzadas Producciones
www.ideascruzadas.com.ar

CAPÍTULOS	PÁGINAS
1. La Chispa de la Vida	3
2. La Religión versus el Humor	5
3. El Humor es Prescripción Médica	9
4. El Poder de la Palabra	11
5. El Poder de la Actitud	13
6. La Batalla en la Mente	15
7. Atacando el Estrés	19
8. La salud y el humor	21
9. Poniendo en orden la Prioridad	25
10. Quitando el Aguijón de las Críticas	26
11. El Humor en el Hogar	31
12. Los Cuentos Favoritos de mi Padre	35
13. Citas para pensar	44
14. Más Humor	49

Capítulo 1

LA CHISPA DE LA VIDA

En nuestros tiempos hemos perdido un ingrediente esencial en la vida. Curiosamente, no cuesta dinero ni grandes esfuerzos...¡pero puede hacer que la vida sea mucho más llevadera y agradable! ¿Qué nos está pasando? ¡Nos está faltando el sentido de humor! ¡Nos está faltando la chispa de la vida!

El conocido evangelista Billy Graham dijo lo siguiente: *“Un buen sentido de humor nos ayuda a mirar por encima de los defectos, a comprender lo que no es convencional, tolerar lo que es desagradable, sobreponer lo inesperado, y sobrevivir lo intolerable.”*

Pero en general nos tomamos todo tan en serio que perdemos de disfrutar aquellos chispazos de alegría...Vamos por las calles con rostros tristes, amargados y afligidos. Vivimos tan apurados que dejamos de observar aquellas cosas que pueden alegrarnos el día. Nos convertimos en personas duras, indiferentes y aburridas. ¡Qué tragedia! Dios tiene más para nosotros que esto...¡tiene mejores ideas para nosotros!

Es parte de la vida cristiana descubrir que aún en los peores momentos Dios nos da su gozo, su alegría. No debemos perder el buen sentido de humor. El humor no hace desaparecer el problema... ¡pero ciertamente lo hace más llevadero!

Salmo 127:1 dice: *Si el Señor no edificar la casa, en vano trabajan los que la edifican.*

Con Dios a nuestro lado colaborando en nuestros hogares y nuestras vidas, ¡no tendremos un trabajo inútil!

Uno de nuestros problemas es que tenemos la idea de que Dios es un anciano gruñón, sentado sobre su trono con rostro duro, buscando a quien reprender y castigar. ¡Pero la Biblia nos muestra otros aspectos de Dios que van más allá de su justicia y su severidad! Tanto legalismo, tanta formalidad y temores nos aleja de la espontaneidad, de la alegría...

Todos padecemos problemas, de todos los tamaños y colores.

Santiago 1:2 dice: *Hermanos míos, tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas, sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia...*

Lo triste de nuestros problemas es que no producimos más que quejas, desánimo y mal humor. Isaías 60:1 dice: *Levántate, resplandece; porque ha venido tu luz, y la gloria de Jehová ha nacido sobre ti.*

¿Qué nos dice este pasaje? ¿Que la luz viene cuando se acaban nuestros problemas y nuestros sufrimientos? ¡No! Es en medio de nuestros problemas y sufrimientos que viene la gloria de Dios para darnos esperanza, aliento y luz. Vivimos vidas cristianas tristes y derrotadas porque no comprendemos que la especialidad de Dios es darnos la capacidad de vivir la victoria en medio de las pruebas.

El apóstol Pablo, hombre experimentado en sufrimientos, escribió lo siguiente en 1 Corintios 10:13: *No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar.*

¡Si tan sólo pudiéramos creer en la fidelidad de Dios dejaríamos de andar tan angustiados, tan abatidos, y tan tristes! Cuando Moisés fue a enfrentarse a Faraón para pedir la libertad de los israelitas, dijo lo siguiente, según Exodo 5:1: *Deja ir a mi pueblo a celebrarme fiesta en el desierto.* ¡Fiesta en medio del desierto! ¡Fiesta cuando aún faltaba conquistar la tierra prometida! ¡Fiesta como actitud de esperanza!

Alguien opinó “¿Le quieres arruinar el día a un amargado? ¡Sonríele!”

Recordemos el siguiente pensamiento, entonces: Cuando te vistas en la mañana, no olvides de colocarte una sonrisa. ¡Deja que tu rostro exprese alegría! (El problema resultante es, ¿tendrás

alegría y buen humor para comunicar? No vaya a ser que tu rostro se parta en cuatro a causa de alguna sonrisa ocasional.)

Según los psicólogos, las personas con mayor sentido de humor son aquellos que se conocen mejor, y pueden reírse con mayor facilidad de sí mismos. Una persona que no puede reírse de sí misma es porque tiene temor a conocerse tal cual es - ¡con arrugas, nariz torcida y todo!

☺ Un pastor que estaba viendo a un joven en necesidad de consejo.

- Dígame, jovencito, ¿en qué puedo ayudarle?

El joven dijo:

- Mire, yo he hablado con el pastor Fulano y...

El pastor interrumpió, indignado:

-¿Y qué le dijo aquel inútil?

El joven respondió:

- Y, me dijo que lo viniera a ver a usted.



¡Descubramos nuestro sentido de humor! ¡Veamos el lado alegre de las cosas! Un refrán dice: *El que ríe, dura*. O como alguien expresó: *Quien no tiene buen humor, está a la merced de los demás*. ¡Qué idea para meditar un poco!

Proverbios 17:22 dice: *El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos*.

Ni qué decir que las tristezas arrugan nuestras almas, y afectan hasta nuestra salud física. Los médicos han determinado que los pacientes con buen sentido de humor son los que recuperan con mayor facilidad su salud.

Muchos de nosotros arrancamos nuestro día en derrota. ¡Nos despegamos de las sábanas con una actitud ya definida por delante de nosotros! Porque el sentido de humor es más que contar chistes, es más que intentar ser gracioso...ni siquiera es criticar y reírse a costillas de otros. ¡Es practicar el gozo con una actitud de victoria a pesar de las circunstancias!

☺ Un hombre decía de su esposa negativa:

- Si se desmayara mi mujer, en vez de volverse en sí...ivolvería en no!

☺ Un hombre avaro llevó a su esposa en un viaje de negocios. A la madrugada, descubrió que su señora había pasado a mejor vida. Corriendo desesperadamente al teléfono de su habitación, discó al operador, y gritó:

-¡Por favor, suspenda un desayuno!

¿Dónde están las prioridades en nuestras vidas? A causa de nuestras actitudes negativas, vemos toda la vida a través de un lente distorsionado y gris...perdiendo de vista el gran propósito de Dios para nuestras vidas.



☺ Es como el hombre a quien se le descompone el vehículo en un camino de campo. Baja de su coche, y mira a lo lejos una pequeña granja. Decide caminar hacia allí para pedir ayuda. Entre que se va acercando, sus pensamientos son los siguientes.

- Seguro que no habrá gente en la casa.
- Seguro que no tendrán teléfono.
- Seguro que no querrán atender a un extraño.
- Seguro que odian a la gente de la ciudad.
- Seguro que me tratarán mal.

Al llegar a la puerta de la casa, el hombre toca el timbre y piensa;

-¡Seguro me echarán a patadas!

Cuando el granjero abrió la puerta, el hombre de la ciudad le da un puñetazo en la nariz, diciéndole:

-¡Quién se cree que es usted!

Muchos pensamos cosas negativas, lo cual resulta en actitudes agresivas...¡tal como este pobre hombre! Arrancó derrotado desde sus mismísimos pensamientos. Observemos un pasaje bíblico de Proverbios 23:7 que enfáticamente trata al respecto: *Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él.*

Ahora, ¡qué duros que somos para cambiar nuestra manera de pensar! Preferimos seguir pensando lo triste, lo pasado, lo peor...El marido está demorando en volver a casa, y pensamos...

-Lo habrá atropellado un vehículo. Habrá tenido un accidente.

El hijo vuelve tarde del colegio, y estamos afligidos, pensando:

-Seguro que anda con sus amigotes.

-Seguro que está dando vueltas por ahí. Seguro que...

Lo más seguro que tenemos es nuestra propia inseguridad, lo cual resulta en actitudes temerosas e inquietas, actitudes de desconfianza y negativismo. Por eso se ha dicho que: la prudencia es hermana de la desconfianza, ¡pero tiene mejor cara! Seamos prudentes y cuidadosos, pero no vivamos desconfiando y temiendo siempre lo peor.

Ese lenguaje lo transmitimos a nuestros hijos, cuando les decimos:

-Si no estudias, seguramente te irá mal en la vida.

-Si no te esfuerzas, todo te saldrá mal.

-Si no cambias de actitud, serás castigado.

¿Por qué no cambiamos el "cassette" negativo de nuestro idioma y usamos el vocabulario de la fe?

Podríamos hablar así:

- Hijo, piensa que si mejoras tus notas escolares, tendrás mayores posibilidades de obtener un buen empleo.

- Si te esfuerzas, con el tiempo verás que te será más fácil.

- Si cambiaras de actitud, sería mucho más divertido dialogar contigo.

Quizás hayas llegado a pensar, "Es demasiado tarde para mí. Ya hice destrozos de mi vida. ¡Soy una persona tan negativa en mi manera de hablar! Ya no tengo de qué alegrarme. Dios ya no podrá perdonarme...¿Cómo podré remediar mi forma de ser?"

Hay un versículo muy especial en Romanos 5:20: *Mas cuando el pecado abundó, sobreabundó la gracia.*

¡Qué palabra de consuelo! Dios tiene una gracia sobreabundante para tu vida, aún en medio de tu tristeza. Dios te ama de una manera tan grande que no lo podemos entender....pero podemos recibir su amor para obtener la paz que necesitamos en nuestros corazones. ¡No te quedes mirando el pasado! ¡Mira lo que Jesús hizo por ti! El te dice en Juan 10:10: *Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia!*

Aún que hayas sido de vocabulario y actitudes negativas... ¡puedes cambiar y despertar a la realidad que Dios desea bendecirte!

Jeremías 29:11 dice lo siguiente: *Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice el Señor, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis.*

¿Podrás creer esta Palabra? ¿Podrás creer en carne propia que Dios tiene pensamientos de bien y de paz hacia tu vida?

Capítulo 2

LA RELIGIÓN VERSUS EL HUMOR

Una de las máscaras que el hombre utiliza para esconderse de sus debilidades y defectos...es la religión. Pareciera que en lugar de despertar a una vida nueva en Cristo, como hijos creados a imagen y semejanza de Dios...nos hacemos religiosos! (Porque en el fondo, realmente, al hombre le

gusta la pomposidad, la ceremonia y las reverencias. Le da importancia no interesa lo que realmente sea detrás de las apariencias.)

También surge una expresión popular: "En el fondo era bueno." Pero, ¿de qué nos sirve que la persona sea buena en el fondo...donde nadie lo aprovecha...donde no bendice a nadie...? Muchos también se excusan diciendo, "Pero no hago mal a nadie." Pero, ¿hay algo de bueno que ofrezcas a los demás? Mi padre solía repetir: *El mal abunda por la indiferencia de los buenos.*

¿Qué es realmente el hombre en el fondo, allí en su interior más escondido y sincero? Explican que la palabra "sincera" viene precisamente de "sin cera". Cuando un escultor cometía un error en su tallado de mármol, lo rellenaba con cera para disimular el defecto. Pero una escultura realmente entera era... "sin cera".

Porque es tan fácil fabricar máscaras y disfraces - y uno de nuestros disfraces favoritos es ponernos la máscara de la religiosidad. ¡Y listo!

En Lucas 11:37-44 Jesús habla una durísima palabra a los fariseos, religiosos por excelencia de los tiempos bíblicos, y les reprocha cinco cosas:

1. Que estaban más preocupados por las tradiciones que por la misma Palabra de Dios (v. 38).
2. Que estaban más preocupados por lo exterior - llámese apariencia o fachada que por lo interior (v. 39).
3. Que se fijaban más en lo insignificante y pasaban por alto lo que era Indispensable (v. 42).
4. Que amaban la pomposidad, los ritos externos (v. 43).
5. Que tenían apariencia de bien, pero que en realidad sus corazones eran malos (v. 44).

O sea, Jesús estaba diciendo que justamente lo opuesto a esta religiosidad vacía era agradable a Dios. ¿Qué agrada a Dios? Dar prioridad a la Palabra de Dios, preocuparse por la integridad desde lo interior, no pasar por alto lo indispensable (o sea, lo que es importante a los ojos de Dios), dejar de lado ritos vacíos, y recordar que lo que Dios mira es al corazón.

Esta actitud pomposa la encontramos en nuestro trato con los demás.

☺ Un comensal miró a su plato de sopa y llamó enojado al mozo.

- ¡Mozo! - le dijo - ¿Qué hace esta mosca en mi sopa?

El mozo inclinó su cara, miró el plato de sopa, y contestó:

- Creo que está nadando estilo mariposa, señor.

Jesús sí que tenía un sentido de humor. Detrás de sus reproches, pensamientos y sermones siempre asoman entredichos y humores. En este caso, a los fariseos los llama ni más ni menos...¡sepulcros blanqueados! Si bien era una gran ofensa para estos religiosos, también nos indica del sentido de humor de Jesús.

☺ Dos niños estaban jugando a "la iglesia", y la madre los encontró calladitos en su habitación.

- Niños - preguntó - ¿por qué están jugando a la iglesia tan calladitos?

- Mamá - contestó uno - es porque todos están durmiendo.

La religión nos ha robado de mucho gozo, de mucha espontaneidad, y de la gran libertad de ser genuinos. En vez de despertarnos a la vida, a la creatividad, a los grandes desafíos, nos contentamos con rutinas de costumbre, al punto tal que vamos a la iglesia y practicamos nuestra fe de manera obsoleta y aburrida.

☺ Dos amigos se encontraron en la calle. Uno le dice al otro:

- Ay, ayer se cortó la electricidad en mi edificio y estuve dos horas atrapado en el ascensor.

- Pero amigo - contesta el otro. - Esto no es nada. Ayer se cortó la electricidad cuando yo estaba haciendo compras en el centro comercial y me quedé...¡cinco horas parado en la escalera mecánica!

Así andamos muchos. Parados esperando que los demás hagan que las cosas ocurran. Somos como las carretillas: donde nos ha dejado, allí quedamos. Sentados. Sin vida. Sin movimiento propio.

La religión nos dice: Una máscara de religión siempre te protegerá ante la gente. Siempre te verán bien, espiritual y correcto.

Jesucristo dice en Juan 8:32: *Conoceréis la verdad y seréis verdaderamente libres...*

¡Libres para ser auténticos, libres de escondernos de la gente, libres de engaños de apariencias! La religión nos dice: No importa lo que seas en tu hogar, lo importante es lo que los demás vean de afuera. La religión nos dice: Aléjense de todo el mundo, que la sociedad nos está contaminando. Jesucristo nos dice en Mateo 15:11: *Lo que contamina al hombre no es lo de afuera, sino lo que sale del corazón.*

La religión dice: Seriedad, dureza, reprensión, castigo, impasividad. ¡Ojo por ojo, y diente por diente! (Con esta ley, seguro que todos terminarían tuertos.)

Jesucristo dice en Mateo 5:44: *Bendigan a los que os maldicen, hagan bien a los que los aborrecen, y oren por los que los ofenden y persiguen.*

Es realmente un reino al revés. Un reino en donde nos movemos por principios que van mucho, pero mucho más allá de nuestra limitada y frágil humanidad.

Cuando el profeta Samuel salió a escoger al futuro rey de Israel, Dios le dijo en 1 Samuel 16:7: *No mires a su parecer, ni a lo grande de su estatura, porque yo lo desecho; porque el Señor no mira lo que mira el hombre; pues el hombre mira lo que está delante de sus ojos, pero el Señor mira el corazón.*

O sea, la religión mira lo de afuera...pero el hombre verdaderamente espiritual mira...el corazón. Pero tan fácilmente caemos en engañarnos por las apariencias y modismos, que no necesariamente revelan a la verdadera persona. Como quien dice, no debemos juzgar al libro por su tapa. ¡Lo que cuenta es lo de adentro! Y si no, ¡pregúntenle a la fruta kiwi!

☺ Un pastor estaba arrodillado orando, como era su costumbre, cuando su hijo pequeño se acercó y le preguntó:

- Papá, ¿qué estás haciendo?

- Hijito, estoy orando y pidiendo que Dios me dé un buen sermón.

El niño entonces dijo:

-¿Y por qué no te lo da?

Un refrán popular dice que los borrachos y los niños no dicen mentiras. ¡Pero nosotros somos hábiles en esquivar vernos tal cual somos ante los demás! Debemos aprender a mirarnos con los ojos de Dios: que aún viéndonos tal cual somos, envió a su Hijo Jesucristo por nosotros, a fin de recibir una vida nueva y llena de esperanza.

Aún el hecho de usar máscaras y apariencias desgasta a la persona, ya que giramos nuestra vida en torno a lo que quizás los demás estén pensando de nosotros. La pregunta resulta, ¿Cómo podrán los demás amar mi apariencia? De igual manera seguimos solos como antes, porque es un amor condicionado a lo externo.

¡Cuántas mujeres viven esclavas a sus hogares, lustrando, puliendo y quitando hasta la última mota de polvo por tener una buena apariencia! Si bien el desorden tampoco es la solución, vivir afanado por las cosas no es precisamente el concepto de Jesús. ¿Dónde está el equilibrio? Entre buenas prioridades bien establecidas.

Jesús mismo vivió esta realidad, cuando visitó el hogar de Marta, un ama de casa intachable, que estaba "preocupada con muchos quehaceres". Su hermana María dejó todo de lado para sentarse a oír a Jesús. Él reprocha entonces a Marta diciendo en Lucas 10:41-42:

Marta, Marta, afanada y turbada estás con muchas cosas. Pero solo una cosa es necesaria; y María ha escogido la buena parte, la cual no le será quitada.

El afán de Marta estaba robándole una bendición espiritual, y Jesús le estaba diciendo en efecto: "Hay tiempos para fregar y limpiar, pero hay tiempos de sosiego y quietud cuando estoy contigo." La mujer moderna tiene sobradas razones para andar afligida, pero Jesús le dice: "Escoge la mejor parte, la que no te será quitada."

☺ Un hombre siempre se dormía con los sermones aburridos del pastor. El pastor estaba molesto, y le preguntó por qué se dormía en sus predicaciones.

El hombre miró al pastor, y le preguntó:

-¿Acaso me dormiría si no le tuviera confianza?

☺ O como otro hombre que se durmió durante el sermón. El pastor envió al ujier a despertarlo, pero el ujier le susurró al pastor:

- Pastor, despiértelo usted...¡porque usted lo ha hecho dormir!

☺ Un pastor estaba excedido en un sermón interminable. Pasó más de una buena hora, cuando paró su sermón y preguntó a su cansada audiencia:

- Disculpen, ¿alguien tendría un reloj?

Un niño contestó:

- Pastor, usted no necesita un reloj. ¡Necesita un almanaque!

Si bien hay una gran riqueza en tradiciones y buenas costumbres, también existe el peligro de que nos acostumbremos a ellas sin la esencia de la vida del Señor. En la búsqueda del gozo y de la alegría en nuestras vidas, debemos atrevernos a romper algunos moldes y rutinas, y ¡dejar salir la vida en Cristo!

Una mujer rompió un valioso frasco de perfume a los pies de Jesús...y no faltó quién opinara (con religiosidad):

- Pero Jesús, ¡qué perfume tan costoso! ¡Qué desperdicio de dinero!

Pero Jesús no reprendió tal acción sino que dijo que esta mujer había hecho una buena obra y que ella sería recordada de allí en más a través de la historia. De una manera espontánea y para nada convencional, ella dio de lo más precioso que tenía para dar, según Mateo 26:6-13.

¡Cuánto más nosotros debemos desprendernos de nuestros chalecos de fuerza, sea que se llamen rutinas muertas, costumbres anticuadas o hábitos aburridos que enfrían nuestra fe y alejan el gozo de nuestras vidas! El humor nos libera de nuestros moldes endurecidos, y nos suelta hacia la fe, hacia la esperanza...2 Corintios 4:7-8,16 dice: *Pero tenemos este tesoro en vasos de barro, para que la excelencia del poder sea de Dios, y no de nosotros, que estamos atribulados en todo, mas no angustiados; en apuros, mas no desesperados; perseguidos, mas no desamparados; derribados, pero no destruidos...Por tanto, no desmayamos; antes aunque este nuestro hombre exterior se va desgastando, el interior no obstante se renueva de día en día.*

¡Esta es la actitud que Dios espera de nosotros!

Pero en vez de renovarnos con el poder de Dios, muchos de nosotros somos como el pordiosero que caminaba lentamente por el camino con un bulto sucio y desvencijado al hombro.

☺ Un camión paró, y el conductor ofreció llevar a un linyera el resto de su camino. El linyera subió atrás, y partieron. A los minutos, el conductor miró hacia atrás y observó que el linyera estaba sentado atrás...cargando su bulto aún sobre su espalda. El conductor paró, y habló con el hombre:

- Oiga, don, deje su bulto en el suelo. No es necesario que lo siga cargando más.

Pero el linyera contestó:

-¡Faltaba más! Usted ya me está llevando a mí, ¡no es necesario que cargue con mi bulto!

Así somos. Dios ofrece llevar nuestras cargas, pero seguimos aferrados a nuestros bultos de tradiciones y rutinas. ¿Nos animaremos a soltar los dones del Espíritu, a dejar que el barco suelte sus amarras y liberar el espíritu?

☺ Un cirujano explicaba una operación que realizaría a su paciente, un hombre rico y orgulloso.

- Le estaré colocando anestesia local - le dijo.

-¡Cómo que anestesia local!- gritó el paciente. -¡Yo quiero algo importado!

1 Pedro 2:1 dice: *Desechando, pues, toda malicia, todo engaño, hipocresía, envidias, y todas las detracciones...*

2 Timoteo 2:23-24 agrega: *Pero desecha las cuestiones necias e insensatas, sabiendo que engendran contiendas. Porque el siervo del Señor no debe ser contencioso, sino amable para con todos, apto para enseñar, sufrido...*

Volvámonos a la frescura de una fe sencilla y real en nuestras vidas.

Capítulo 3

EL HUMOR ES PRESCRIPCIÓN MÉDICA

Una organización mundial de la salud mental realizó una lista que caracteriza a la gente sana en su manera de pensar y vivir. Algunas de estas características de personas saludables emocionalmente son:

- Se sienten cómodos consigo mismos.
- No están gobernados por sus emociones negativas: temores, miedos, celos, culpas, o preocupaciones.
- Toman a las desilusiones que viven como parte de la vida.
- Tienen una actitud tolerante y perdonadora hacia ellos mismos
- Se ríen fácilmente de sus propias limitaciones y errores.
- Reciben satisfacción de las cosas sencillas y simples de cada día.
- Cultivan relaciones con los demás que son interesantes y duraderas.

Podemos concluir, entonces, que el sentido del humor afecta toda la manera de pensar y de vivir de una persona.

Una persona agría y amargada es difícil que logre buenas relaciones con los demás. Se ha dicho que hay personas que parecen no haber sido bautizadas en agua sino... ¡en vinagre!

Una persona que sufre todas las desilusiones como si fuera la Tercera Guerra Mundial no tendrá ánimo de atender a otros y menos interesarse en ellos. Una persona a quien le cuesta reconocer sus errores no permitirá que otros se los hagan notar y menos reírse de ellos. Una persona así... sencillamente no ha descubierto el sentido del humor.

¿Cómo reaccionas frente a una crítica de un ser querido? ¿Reaccionando a la defensiva? Para la mujer lo más probable es que reaccione a la defensiva. Para el hombre lo más probable es que reaccione con (aparente) indiferencia u enojo. La manera de reaccionar frente a nuestros propios tropiezos nos indicará de modo claro cómo andamos en cuanto al sentido del humor.

Podríamos decir, sin temor a equivocarnos, que cuanto más desarrollado sea nuestro sentido del humor, más disfrutaremos de la vida. Frente a las dificultades podremos soltarnos y permitirnos los errores. ¡Tanta energía se desgasta en guardar las apariencias de solemnidad y formalismo! ¡Tantas cosas hacemos por convencionalismo!

Claro, esto no habla de falta de respeto ni mala educación. ¡Qué fácil sería burlarnos de todo sin respeto ni sensibilidad! El verdadero sentido del humor habla de tacto, de ver las cosas de manera positiva, y a encontrar el lado agradable de las cosas - por más difíciles que sean.

Mi madre cuenta una historia, de cuando una amiga querida le regaló una torta que había cocinado con todo amor y cariño. Pero a la hora de intentar cortarla y servirla, la torta ¡resultó dura como una piedra! Al descubrir esta realidad, mi madre no tuvo más remedio que arrojarla ... ¡a la basura! Pero surgió el siguiente problema, ¿qué le diría a su amiga a la hora de preguntarle cómo estuvo el postre?

Cuando llegó ese momento la amiga le hizo esta pregunta, y mi madre contestó, con su buen sentido del humor: "¡Nunca vi desaparecer tan rápido una torta en mi casa!"

El sentido del humor nos aliviará las penas. Nos sacará de las rutinas. Nos hará reírnos más.

Analicemos por unos instantes algunas observaciones que han hecho los científicos sobre el sentido del humor:

Las personas que desarrollan mayor sentido del humor aprovechan más su inteligencia. Es decir, el sentido del humor habla de una habilidad inteligente de enfrentar la vida. Una persona que toma partida del humor será una persona con mayor capacidad de resolver problemas. Las personas con poco sentido del humor ven a la vida con mayor pesimismo.

Otra cualidad que han descubierto los estudiosos es que las personas con mayor sentido del humor no son tan fáciles de engañar, ya que tienen mayor sensibilidad a lo que les rodea. Una persona que desarrolla el sentido del humor también desarrolla mayor empatía – la habilidad de poder ponerse en el lugar de la otra persona. El humor es una saludable válvula de escape para las tensiones. El buen humor alarga los años. El buen humor permite que nos recuperemos más fácilmente de las enfermedades y dolencias.

La conclusión de los estudios es esta: que no solamente el humor es frecuentemente la mejor medicina, sino que es la más agradable de tomar.

Aquellas personas con mayor sentido del humor son personas con mayor creatividad y emprendimiento en sus vidas personas. Analizando a las personas que otros consideraban aburridas, se llegó a la conclusión de que eran personas predecibles y rutinarias. Una persona aburrida puede hablar de más o hablar de menos...pero refleja una falta de sensibilidad hacia los demás en la conversación.

Se analizó, también, que la manera más efectiva de tratar con una persona irritada o enojada es tratándola con un buen sentido del humor.

Dios le habla a Jonás y le pregunta en Jonás 4:4: *¿Haces tú bien en enojarte tanto?*

Este Jonás sí que resultó negativo, al punto tal de desear la muerte misma.

¿Qué consecuencias trae una actitud negativa hacia la vida?

Se estudiaron personas con fortunas en sus cuentas bancarias, que aun así encontraban la vida aburrida y obsoleta. Por otra parte se estudiaron personas con muy poco dinero a su favor, pero que de igual manera disfrutaba de la vida. ¿Cuál era la diferencia? Su actitud hacia la vida. La habilidad de mirar a la vida con optimismo o...pesimismo.

Uno de los problemas que tiene el pesimista es ponerse metas tan altas que resultan imposibles o muy difíciles de lograr. Por lo tanto, ante el primer obstáculo, piensa, "Ya sabía que esto era demasiado difícil. Es obvio que no podré lograr lo que quería."

¡Su pesimismo lo derrota ante el primer escalón! Por eso es útil recordar un buen consejo: Recuerda que tu gran problema es la suma de pequeños problemas...comienza resolviendo los pequeños problemas y terminarás por resolver el problema grande.

Pero, ¿mirarás a los problemas desde el punto de vista de la fe y de la esperanza? ¿O mirarás a las cosas desde el fatalismo, la resignación y el pesimismo?

El pesimista tiene por lo menos tres conceptos negativos frente a la vida:

1. Cree que la vida y la existencia humana es indiferente al hombre: que la vida es un lugar inhóspito para estar.
2. Cree que todo el mundo es motivo de desconfianza, y se proyecta hacia los demás con una actitud de cinismo y distancia.
3. Cree que nada puede hacer para cambiar el rumbo o situación de las cosas. Cree que es impotente frente a la vida, y las expresiones comunes de un pesimista son: "¿De qué vale lo que se haga? ¿Para qué luchar si todo está perdido?"

¿Dónde se comenzó a formar la actitud de un pesimista? Desde sus propias raíces, su crianza, y una combinación de factores entre formación, personalidad y carácter... agregando su manera de pensar.

Un pesimista difiere de un optimista en que piensa de manera negativa de sí mismo. Cree que no es una persona capaz de algo bueno, de algo productivo, de lograr algo en la vida. Su derrota comienza en su mente: en su manera de pensar. El optimista piensa más en los otros; el pesimista se centra en sí mismo gran parte del tiempo.

El pesimismo es un sentimiento de inferioridad o discapacidad interior de una persona que está demasiado centrada en sí misma. Por eso se ha dicho que un optimista completa un crucigrama en tinta, mientras que un pesimista usa un lápiz.

Es curioso. Hasta la ciencia afirma que la gente religiosa, la gente que cree, es más optimista que quien no cree en nada o para quien está obsesionado en cosas materiales.

El enfoque positivo del optimista resulta en una persona con mayores fuerzas y entusiasmo, mientras que los pesimistas están más atados a sus depresiones y tristezas, bajando mucho su rendimiento físico e intelectual. Los pesimistas tienen mayores sentimientos de soledad ya que se rechazan a sí mismos y resultan en sentirse rechazados por los demás. Como se ha dicho sabiamente, mucha gente anda solitaria porque construye muros en lugar de construir puentes.

☺ Un hombre viajaba por un lugar desértico, cuando paró en un pequeño puesto a descansar. Le preguntó al lugareño:

-¿Hace mucho que no llueve por acá?

El hombre contestó:

-¿Recuerda en la Biblia donde dice que llovió cuarenta días y cuarenta noches?

- Sí, contestó el turista.

- Bueno, en ese momento aquí llovió diez milímetros.

Capítulo 4 EL PODER DE LA PALABRA

No es difícil descubrir al negativo, al falto de sentido del humor. En cuanto conversas con alguien tal, ¡lo descubres en sus palabras!

- Nada me sale bien.
- Qué de bueno saldrá de todo esto.
- ¡Quién sabe en qué terminaremos!
- ¡Justo a mí me pasan todas estas cosas!

Sus pensamientos negativos abundan de tal manera, que pronto sobresalen en la conversación. Si es posible, tratan de compartir su miseria de modo tal que también terminen los demás arrasados por el mal humor y un enfoque destructivo de la vida.

Es una profunda verdad lo que nos revela Proverbios: *De la abundancia del corazón habla la boca.*

Es claro entender, entonces, que aquello que ocupa nuestra mente, nuestros pensamientos, afectará toda nuestra manera de vivir.

¿Pensamos mucho en lo negativo? Se revelará en nuestra conversación.

Job revela los pensamientos negativos de su corazón en Job 3:25: *Porque el temor que me espantaba me ha venido, y me ha acontecido lo que yo temía.* Filipenses 4:8 nos da la pauta de lo que Dios quiere que pensemos. *¿Estaremos cumpliendo con este propósito de Dios? Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.*

Jesús afirma la raíz del problema, en Mateo 15:11, 18-19: *No lo que entra en la boca contamina al hombre; mas lo que sale de la boca, esto contamina al hombre...Pero lo que sale de la boca, del corazón sale; y esto contamina al hombre. Porque del corazón salen los malos pensamientos...*

Nuestra actitud surge en toda nuestra vida.

☺ Cuentan que el diablo puso a la venta todas sus herramientas. Pasaban los diferentes compradores, y consultaban los diferentes precios. La herramienta del enojo, por ejemplo, se

vendía a \$ 100. La herramienta del resentimiento, por ejemplo, se vendía a \$ 250. Pero repentinamente, un cliente vio una pequeñísima herramienta que se vendía por \$ 1500.

-¿Cómo es eso? -le preguntó al diablo.- ¿Cómo es que una herramienta tan pequeña se venda tan cara?

-Es sencillo—contestó el diablo.- Esa herramienta es el desánimo y la uso cuando ninguna otra cosa funciona.

Se piensa popularmente que la sociedad se infiltra en nuestros hogares y hace estragos. Es cierto. Pero es aún más cierto que lo que ya existe en nuestros corazones y pensamientos es lo que abre camino a lo exterior. Aquello que ocupa mis pensamientos reflejará mi corazón, y lo que mi corazón decida, reflejará mi actitud hacia la vida.

☺ Un abogado se acercó a un testigo sentado en la banca y le preguntó:

-¿Jura usted decir la verdad y toda la verdad a las preguntas que le realizarán en este juicio?

El testigo, nervioso, contestó:

-Bueno...depende de lo que me pregunten.

Deuteronomio 30: 14-15 dice: *Porque muy cerca de ti está la palabra, en tu boca y en tu corazón, para que la cumplas. Mira, yo he puesto delante de ti hoy la vida y el bien, la muerte y el mal.*

Deuteronomio 30:19 continúa diciendo de manera enfática: *...Os he puesto delante la vida y la muerte, la bendición y la maldición; escoge, pues, la vida, para que vivas tú y tu descendencia...*

Delante de cada ser humano se encuentra una bifurcación en el camino de la vida. Un camino nos acerca a la bendición de Dios, y el otro camino nos aleja...¿cuál escoges? Escogeremos aquel camino hacia el cual nuestro corazón se inclina, allí en lo profundo y oculto donde nadie puede ver.

Allí está la lucha en nuestras vidas. En nuestro corazón. En nuestra voluntad. En nuestras decisiones. El clamor de Dios es enfático en Proverbios 23:26: *¡Dame, hijo mío, tu corazón, y miren tus ojos por mis caminos!* Dios ni siquiera nos pide dinero, ni tiempo, ni caridad, ni buenas obras. ¡Pide nuestros corazones! Quien sea dueño de nuestros corazones será dueño de nuestras palabras, de nuestras acciones, y de nuestras decisiones.

La oración final de Jesús por sus discípulos, antes de morir, es una indicación de cómo debemos vivir: *No ruego que los quites del mundo, sino que los guardes del mal.*

Ser llenos de las cosas de Dios no es apartarnos ni escondernos de la vida real: es una realidad espiritual que nos ayuda a enfrentarnos con la vida tal cual es. Ser llamados a una vida cristiana no es enterrar la cabeza en la arena, con la ligera esperanza que los problemas desaparezcan. Ser llamados a vivir en medio del mundo nos habla de una fe arraigada con inteligencia en nuestros corazones como para poder salir adelante.

☺ Un hombre olvidadizo se miró en el espejo una mañana, y se preguntó:

-¿Dónde he visto esa cara?

Luego de meditar un rato, exclamó:

-¡En la peluquería!

Tener fe no habla de evadir la realidad, sino en enfrentarla con una actitud de victoria, basada en el conocimiento de la Palabra de Dios. Si bien hay muchos libros escritos sobre el poder de la mente y el poder de nuestras palabras, debemos entender que para un cristiano el poder para vivir en victoria parte de una fe profunda en el conocimiento de las cosas de Dios.

+ Una fe sin fundamento es una fe fluctuante.

+ Una fe sin arraigo será arrastrada de aquí para allá.

+ Una fe sin profundidad nos llevará a vidas superficiales.

+ Una fe sin convicciones no afectará a quienes nos rodean.

+ Una fe sin obras es muerta.

El verdadero sentido del humor, entonces, es una actitud de victoria frente a la vida basada en la realidad de la vida de Jesús en nosotros.

☺ A un hombre le quedaban cinco cabellos en la cabeza. Peinaba dos a un costado, dos para el otro, y el último hacia atrás. Un día, observó que le quedaban cuatro cabellos en la cabeza. Se peinó dos a un costado, y dos al otro. Al poco tiempo, le quedaron tres cabellos. Peinó uno a cada costado, y el tercero atrás. En otros días, le quedaron dos cabellos, peinó uno a cada costado. Finalmente llegó el día en que tan solo le quedaba un solo cabello. Desilusionado, exclamó:

-¡Hoy voy despeinado!

Jesús tenía un magnífico sentido de humor. No era una persona predecible y rutinaria. Sorprendía por su manera creativa de tratar a cada persona con la cual trataba. A causa de su sensibilidad de relacionarse con la gente, podía tratar con gracia a una mujer de la calle, a un cobrador de impuestos odiado por los demás, a un centurión romano, a una mujer de vida ligera, a un religioso formal y educado...Con cada una de estas personas Jesús dialogaba con empatía y humor.

Capítulo 5

EL PODER DE LA ACTITUD

El actor Michael Fox, quien lucha a diario con la enfermedad de Parkinsons desde 1991, afirma que es un optimista incurable. ¿Qué consejos puede darnos? Él sugiere cinco cosas:

1. Sonríe y mira hacia arriba.
2. Toma control. No tuvo opción respecto a la enfermedad, pero él escribe, "Todo lo demás depende de mí."
3. Encuentra la oportunidad en la adversidad.
4. Vive el momento.
5. Ábrete a las posibilidades.

La persona amargada ve tan solo a través de un lente oscuro. Pero una persona con una actitud de fe... ¡vislumbra muchas posibilidades a través de su manera de ver! Pero recuerda: Cuando te miras en el espejo, ya estás viendo a quien más problemas te va a causar en tu vida. ¡Yo solo soy responsable de dónde me encuentro, y a dónde voy!

Helen Keller escribió: *Ningún pesimista descubrió jamás los secretos de las estrellas, ni navegó hasta una tierra ignota, ni abrió nuevos horizontes para el espíritu humano.*

Un grupo de mujeres de edad madura se organizaron, se llamaron Las Gallinas, y se organizaron para vivir de manera divertida - a pleno. Se juntaban regularmente para desafiarse las unas a las otras para vivir con desafíos productivos y creativos. Ellas afirman lo siguiente:

Muchas mujeres han pasado la mayor parte de sus vidas entregándose a las necesidades de padres, esposos e hijos. Al ir madurando, debemos sentirnos cómodas en atendernos a nosotras mismas. Pero la vejez no es volverse egoísta, sino en

- *descubrir cómo llenar tu vida de valores que traigan satisfacción y alegría.*
- *aprender a marcar límites, a decir que "sí" a tus necesidades propias y a decir que "no" a las demandas de los demás si es necesario.*
- *reactivar viejos sueños y crear sueños nuevos.*

Organizar y participar de un grupo tal reduce el aislamiento y la soledad. Se trabaja en cooperación con los demás. Se comparten experiencias, vivencias, se cuentan las penas y las alegrías...y para nuestra sorpresa descubrimos que aún podemos disfrutar enormemente de la vida.

Por eso se ha afirmado que la felicidad es un viaje, no un destino. Si tan solo vivimos por algún logro futuro, podremos pasar gran parte de nuestras vidas anhelando lo que no sucede. Si bien debemos luchar y esforzarnos hacia nuestros logros y emprendimientos, tampoco debemos apoyar nuestra alegría hoy en las ilusiones del mañana.

La gente que mayor satisfacción tiene en la vida no son necesariamente quienes tienen riquezas, ni quienes han logrado títulos, ni quienes han tenido grandes experiencias en la vida. Los factores en sí no tienen mucha inferencia en la felicidad o bienestar de las personas, sino su manera de mirar a la vida. Como dice Santana: *Lo único que me hace sentir viejo son las contadas ocasiones en que me permito ser predecible.* O sea, ¡hay que salir del cascarón!

Los científicos han tratado de investigar qué es lo que hace que una persona lleve su vida adelante con humor y una buena actitud, hay varias actitudes que hacen a mirar a la vida con una vista más saludable:

1. Aprender a sobrellevar las emociones negativas, tales como ansiedad, enojo y depresión.
2. Las personas activas, ágiles físicamente, tienen mayor índice de alegría en sus vidas. El ejercicio y la actividad física disminuyen los sentimientos de tristeza y desánimo. Una persona pasiva e inactiva aumenta su negativismo frente a las cosas.
3. Aprender a encontrar alegría en las pequeñas cosas. Muchos anhelan un aumento de sueldo, una mejor casa, ganar la lotería para creerse felices. Pero la realidad indica que logros puntuales no mejoran el bienestar de la persona a largo plazo.
4. Aprender a desplazar la envidia del corazón de la persona. Es humano creer que otros son más felices que uno, y por lo tanto, caer en pensamientos de envidia. Pero detrás de toda persona, sea rica, famosa, importante o hermosa, está la misma realidad que en todo ser humano.
5. Cultivar una actitud, de que las cosas pueden cambiar. El pesimista es básicamente una persona que no tiene esperanza: no cree que las cosas van a mejorar. Un pesimista ni siquiera considera los pasos necesarios para enmendar una situación: una persona con una actitud sana tomará pasos para cambiar las situaciones difíciles. Busca rodearse de personas emprendedoras, busca leer libros que lo desafíen a logros personales, busca tener conversaciones edificantes. Las personas con una buena actitud encuentran propósito en la vida...no están corriendo sin ton ni son detrás de placeres momentáneos, sino que concentran sus energías en un propósito de valor eterno.

Estas son palabras frecuentes en la persona con actitud negativa:

- ¡Y qué se le puede hacer!
- ¡Seguro que a mí me va a salir mal!
- ¿Quién podrá entender todo lo que vivo!
- ¡Nadie me tiene en cuenta!
- ¡Es cuestión de seguir aguantando – total...!
- ¿Para qué esperar que las cosas cambien? A mí nada me sale bien.

Y escuchar las palabras siguientes en los creyentes es destructor para la fe:

- Dios ya no me tiene en cuenta.
- Seguro que a Dios no le importa lo que vivo.
- Dios me ha quitado lo máspreciado en mi vida.
- Este sufrimiento será para que me acerque a Dios.
- ¿A mí me escuchará Dios? ¡Difícil!

Hay varias señales de una actitud de victoria frente a la vida:

1. Una persona que no se da por vencida fácilmente.
2. Una persona que proclama que las cosas mejorarán con la ayuda de Dios.

3. Una persona que conquista su tristeza y desánimo y sigue viviendo de manera productiva.
4. Una persona que no pierde la esperanza: su corazón está ligado a la Palabra de Dios y a las promesas de Dios para su vida.
5. Una persona que contagia e inspira a los demás a seguir esforzados y luchadores.

¿Qué llena nuestros pensamientos? ¿Cuáles pensamientos ocupan la mayor parte de nuestras vidas? ¿Estamos llenando nuestro corazón de la esperanza y de la Palabra de Dios? ¿Estamos buscando comunicarnos con personas que también buscan superarse y esforzarse?

Tu actitud es el resultado de un hábito en tu manera de pensar y ver la vida. Si quieres cambiar tu actitud, tendrás que cambiar tu manera de pensar.

Si no enfrentamos nuestros pensamientos derrotistas, terminaremos al final de la carrera, o fuera de la carrera de la vida. En Deuteronomio 28:13 dice: *Te pondrá Jehová por cabeza, y no por cola; y estarás encima solamente, y no estarás debajo, si obedecieres los mandamientos de Jehová tu Dios, que yo te ordeno hoy, para que los guardes y cumplas.*

Es decir, seamos personas que toman la iniciativa frente a la vida, y no quienes se quedan a merced de las circunstancias. Esta manera de vivir es el resultado de las personas que obedecen a Dios.

☺ Un hombre llegó a la casa de su amigo y lo vio jugando ajedrez con su perro.

- ¡Qué maravilla de perro! ¡Un perro que sepa jugar ajedrez!

- Pero si no es nada—contestó el amigo. —De cuatro partidos ha perdido tres.

☺ Un señor salió a vender a su perro por el vecindario. Se acercó a un vecino, y le dijo:

- Mire señor, le vendo mi perro hablador por \$ 10.

El perro comenzó a decir, en voz lastimosa:

- Por favor, señor, cómpreme. Este hombre me trata mal. No me da de comer, y encima, ni me trata con cariño.

El vecino exclamó, sorprendido

---¡Un perro que habla! Y dígame, ¿por qué lo quiere vender? --le preguntó al dueño.

- ¡Porque me hartan sus mentiras!

☺ Un aviso leía: *Permuta suegra por chanco de monte. Pago la diferencia.*

Los estudios indican que el humor eleva y luego baja el ritmo cardíaco y la presión arterial. Relaja los músculos. Oxigena la sangre, de manera que pensamos mejor después de reírnos.

El humor ocupa un lugar muy importante en las situaciones difíciles, en donde las personas en mucho sufrimiento encontraron fuerzas para seguir luchando.

Capítulo 6

LA BATALLA EN LA MENTE

Cuando no tratamos adecuadamente nuestros pensamientos, terminamos con una actitud de derrota. Muchos cristianos terminan en la derrota por varias razones, pero la más importante es por no enfrentar adecuadamente la batalla de la mente.

Quien cree que nada puede hacer frente a una situación, es decir, quien está resignado y desesperanzado, mayores posibilidades tienen de tener problemas cardíacos y presión alta. Tal es el análisis de los médicos. Los pacientes gruñones demoran más en recuperarse que una persona esperanzada.

Un juez analizó a centenares de jovencitos delincuentes que pasaban por su juzgado, y llegó a la siguiente conclusión: La mayoría de los adolescentes delinquían por creerse ineptos frente a la vida: es decir, arrancaban con un sentimiento de inutilidad y derrota desde sus años tempranos. Gran parte de esta formación se arrastra desde nuestros hogares de infancia:

Padres negativos tienen mayores posibilidades de formar hijos negativos. Padres despectivos y burlones tienen mayores posibilidades de formar hijos que se consideran inútiles.

☺ Una empresa muy importante solicitaba un cargo gerencial. A la hora de recibir a los candidatos, la oficina se llenó de jóvenes en traje y corbata, bien vestidos y con excelente presencia. Entre estos jóvenes, se ubicó un joven desgarrado, con barba desalineada, ropa sucia y gastada. Respetando el derecho de cada persona a recibir una entrevista, el entrevistador fue llamando de uno en uno, también llegando el turno a este joven mal presentado.

-¿Por qué ha venido hoy a ser entrevistado?-le preguntó el entrevistador.

El joven desgarrado dijo:

-En el aviso del diario decía "inútil presentarse sin referencias". Y yo soy un inútil, señor. Nuestras mentes y nuestra manera de pensar influyen en gran manera sobre nuestro bienestar. La investigación médica ahora reconoce que es imposible separar la salud mental de la salud física. Lo que uno cree realmente, afectará al cuerpo tarde o temprano.

☺ Una mujer retaba a su marido, ya que nunca colaboraba en su casa.

-Nunca cortas el césped, nunca pintas la casa, nunca sacas la basura, nunca has hecho funcionar el lavarropas! Mira a nuestra vecina. Su marido Alberto siempre está colaborando. Lava los platos, lava ropa, atiende el jardín...lo que yo me pregunto, ¿qué harás cuando yo me muera?- agregó dramáticamente la mujer.

Luego de pensar un instante, el marido contestó:

-Me mudaría con Alberto.

Cuando uno está por dar un discurso o una enseñanza, puede que tenga dolores de estómago y dolores de cuello que afectan a la cabeza...consecuencia de la ansiedad antes de realizar algo. Una de las maneras más eficaces de combatir estos sentimientos, es a través de la preparación y el buen uso de la inteligencia. Anticiparnos y prepararnos para la situación disminuirá la ansiedad. Estar en oración y meditación antes de tomar una decisión, aliviará el estado nervioso.

La información es útil: al comprender situaciones y buscar informarnos al respecto hará que tengamos mayor capacidad de enfrentar situaciones.

Muchas personas cometen el error de temer ir al médico en lugar de temer la enfermedad...creen que de alguna manera podrán evitar la enfermedad si no visitan al médico. Prefieren la ignorancia mal habida a la información adecuada. También piensan que si dejaran todo en orden, si escriben el testamento y planean el futuro de sus bienes, ¿piensan que se morirán!

En estos tiempos no hay excusa para la ignorancia, por ejemplo, respecto a los hábitos de comida. Sería una torpeza de nuestra parte ignorar los buenos consejos de alimentación y dieta para las personas y para determinados problemas tales como obesidad, diabetes, presión alta, etc. Si uno descuida su salud, difícilmente podrá disfrutar de la vida.

Nuevamente el problema vuelve a la batalla en la mente. Una persona con problemas de obesidad, por ejemplo, puede llenarse de pensamientos de inutilidad y abandono.

- Nada puedo hacer por mi peso. Nada puedo hacer por mi dieta. Mejor me resigno y no me esfuerzo más. Total, ya lo intenté y nada puedo cambiar. Es demasiado difícil para mí.

¡Esta persona ya tiene a la derrota arraigada en sus pensamientos! Intentará vez tras vez superar su conducta, pero terminará en la derrota. Su mente y su manera de pensar lo ha derrotado. Pero una persona que tiene un problema tal como la obesidad para enfrentar y querrá superarse, pensará lo siguiente:

- Mi salud es importante. Mi vida es importante. Cada vez que descuido mi salud, descuido el tesoro que Dios ha puesto en mis manos. ¡Mi cuerpo es el templo del Espíritu Santo! Lo que logre con mi disciplina me traerá grandes satisfacciones. Seré una persona más útil, y será un buen ejemplo a otros. Si logro este desafío, podré animar a otros a lograrlo.

Un médico afirmó lo siguiente: *Limita el riesgo de la enfermedad al considerar todo lo que comes como algo que será parte de tu vida para siempre. ¿Es una comida sana que construirá buenos músculos, tejidos y huesos? ¿O es comida chatarra que tapaná tus arterias y deteriorará tu marcha en el futuro?*

De la misma manera debes observar tus pensamientos. Mira a cada parte del día como un desafío interesante, y haz que cada experiencia sea tan plena como lo puedas hacer con entusiasmo y esfuerzo.

Una de las razones por las cuales no podemos ganar la batalla de nuestra mente es que no hay suficiente silencio en nuestras vidas. Este silencio se refiere a...

- meditar y orar
- estudiar y leer
- pensar y razones
- tomar tiempo para estar a solas
- analizar nuestras vidas
- reconocer lo que Dios quiere hacer en nosotros
- pedir perdón por aquellas cosas que reconocemos
- tomar decisiones tranquilas y meditadas

Estos tiempos de quietud no son fáciles de encontrar: necesitamos disciplinar nuestro tiempo para separar estos momentos que serán de gran utilidad y provecho en nuestras vidas.

Pero si tomamos tiempo de meditación y quietud...

- tomaremos decisiones más sabias...
- seremos más lentos para el enojo y la ira..
- tendremos mayor sensibilidad ante nuestra familia...
- nos desprenderemos de cosas innecesarias...
- simplificaremos nuestras vidas
- ahorraremos dinero, esfuerzo y tiempo
- evitaremos situaciones inútiles
- valoraremos más las cosas importantes de la vida
- tendremos tiempo para practicar el agradecimiento a Dios
- tendremos una vida de oración productiva y beneficiosa
- mantendremos nuestras prioridades en orden

Hemos dicho que tener sentido del humor no es vivir irresponsablemente ni ignorando la tarea que tenemos por delante. El humor es simplemente alivianar nuestra actitud cuando ya estamos haciendo lo que debemos hacer frente a la vida. El humor no reemplaza el trabajo, ni la dedicación, ni el estudio, ni cumplir con nuestras obligaciones. El humor es tener una actitud de esperanza frente a una vida complicada y difícil.

Mi madre siempre dice con picardía: "La gratitud solo figura en el diccionario." Para una vida más plena y satisfactoria, debemos incluir una buena dosis de agradecimiento. ¿Cómo? Valorando día tras día aquellas cosas que valoramos: la vida, la familia, los hijos, el trabajo, amigos, todas aquellas cosas que suman a nuestra felicidad. Quien no practica el agradecimiento encontrará sobradas razones para andarse quejando...ante las dificultades, cuenta tus bendiciones...cuenta todo aquella que aporta al bienestar de tu vida, desde lo más grande a lo más pequeño. Esta práctica día a día de agradecimiento frente a la vida irá sanando nuestra actitud hacia la vida.

Para quejarse y amargarse...¡sobradas razones encontramos! Pero una vida que practica el agradecimiento se sobrepondrá a los problemas y encontrará razón a al vida...aunque le cueste, pero será una práctica de valor eterno. Seremos personas más felices, contentas, y valoraremos todo lo que sea posible en nuestras vidas.

☺ Un hombre importante quería impresionar a un político. Lo llevó a su negocio de autos, y ofreció regalarle uno.

-¡Pero si esto sería soborno! -exclamó el político.

El hombre pensó, y dijo:

-Hagamos una cosa. Se lo vendo por \$ 20.

-En todo caso- analizó el político- le compro dos.

En lugar de pensar... “¡Qué desgracia que me ha tocado!” ...piensa...” ¿hay algo que podré aprender de esta situación?”

En lugar de pensar... “¡Pobre de mí! ¡Soy un desgraciado!” ...piensa... “¿Podré ayudar a otros por mi experiencia difícil? ¿Puedo aprender de mis desgracias y errores?”

En lugar de pensar... “¡No puedo hacer nada al respecto!” ...piensa... “¡Sí puedo hacer algo al respecto del problema! Puedo comenzar orando, y luego pediré sabiduría para tomar decisiones al respecto.”

La mayor causa de infelicidad es compararnos con los demás.

Para cambiar todo, cambia tu actitud.

Aprenderás más del camino al caminarlo que al leer el mapa.

Hay algo para aprender de todas las personas.

Demasiadas personas gastan dinero que no tienen...para comprar cosas que no necesitan...para impresionar a las personas que no importan.

Si no te esfuerzas en buscar el bienestar de tu persona ¡nadie lo hará! Si esperamos el apoyo y el ánimo de los demás, es muy probable que no venga. Por eso no hay que depender de lo que los otros nos pueden dar. Si el apoyo o el ánimo vinieren, lo recibiremos con mucha alegría, pero el secreto está en andar aún sin el apoyo que nos presten los demás.

Hay varios pensamientos negativos que debemos superar en esta batalla de la mente para ser personas más felices. Una persona con bienestar y paz espiritual tiene todas las posibilidades de bendecir a su familia, a sus amigos, compañeros de trabajo...Una persona que desborda alegría podrá animar a otros a luchar en la vida, podrá transmitir fe y esperanza. Pero, ¡cuidado con las trampas de pensamiento!

Por eso, analizaremos a continuación **tres trampas en nuestra manera de pensar**:

1. “Debo tener la aprobación de los demás para poder tener valor propio. Si nadie me aprueba, entonces no tengo valor personal.”

Si bien es interesante y agradable recibir la aprobación de los demás, no debe fundamentar nuestra felicidad. Es útil analizar y recibir críticas y opiniones, como también elogios y alabanzas, pero...a la hora de definir los pensamientos, debe ser más importante lo que uno piensa que lo que piensan los demás. Debemos forjar un carácter definido y claro en la vida, basándonos en la sabiduría y principios de Dios – pero no debemos basar nuestras vidas en el qué dirán de los otros.

¿Qué requiere esta manera de pensar? Que aprendamos a tener conciencia propia, decisión propia, y conocimiento de la vida y las cosas de Dios.

Por ejemplo, nuestros hijos deberán aprender a tomar decisiones por sí solos, ya que enfrentarán esa presión al desenvolverse en el mundo. ¿Serán presionados a abandonar sus principios? ¿Serán desviados de la formación cristiana?

En el caso de necesitar una opinión o consejo, busquemos de personas sabias, espirituales, y desinteresadas que puedan orientarnos ante una dificultad.

Otra trampa en nuestro pensamiento es el siguiente:

2. “No debo tener problemas para ser una persona feliz. El fin de mi vida cristiana es eliminar todos mis problemas como señal de mi fe y mi victoria.”

¡Qué locura pensar que una vida ideal está exenta de problemas! En este caso, sufren las personas que son idealistas o personas cuyos padres no permitieron madurar y crecer en la vida – es un error de los padres sobreproteger a sus hijos, ya que tarde o temprano sufrirán de este sentimiento de ineptitud frente a la vida.

Muchos cristianos han llegado a creer que la fe debiera solucionar todos los problemas, sanar todas las enfermedades y resolver todos los conflictos. ¡Pero no es tan así!

Si bien Dios tiene promesas para nosotros y tiene un trato especial para sus hijos, no significa que somos exentos de problemas. Lo que nos compete hacer es estar libres de pecado, fieles en Su voluntad y dispuestos al servicio... Pero tener problemas es parte de la vivencia humana.

Por cierto que tendremos otra actitud y otra conciencia frente a la vida – pero no hay garantía de exención de problemas.

3. "Todos me deben tratar bien porque soy una buena persona."

Muchos caen en la trampa de este pensamiento: es el pensamiento de creer que el ser Hijos de Dios nos inmunizará a los malos tratos o falta de respeto. ¡Qué ilusión!

☺ Un hombre paró frente a una florería que tenía un cartel que leía: "Dígalo con flores."

El hombre entró y encargó un ramo con una sola rosa.

-¿Una sola? -preguntó la vendedora.

El hombre contestó:

-Lo que pasa es que soy un hombre de pocas palabras.

Es lógico entender que si conocemos a Dios, hemos aprendido en nuestra cortesía, trato y sensibilidad hacia los demás...hemos aprendido a tener más paciencia, más tolerancia...somos honestos ante nuestros pecados e intentamos cambiar hábitos dañinos en nuestro carácter por el poder de Dios.

Pero...si bien nuestra conducta puede afectar e influenciar para bien a los demás, no necesariamente los condiciona a un buen trato hacia nosotros.

Un empleado puede pensar: "Soy un buen trabajador, cumplo y me esfuerzo en mi trabajo; por lo tanto, mi jefe me deberá tratar bien y considerarme." Una esposa puede pensar: "Si soy paciente y agradable, mi esposo debiera tratarme mejor."

Pero pensar así nos hace olvidar el ingrediente fundamental: la otra persona. No podemos asumir que por nuestro trato condicionaremos o influenciaremos el trato de las demás personas. Viviremos prisioneros de nuestras expectativas, y traerá motivo de reproche y exigencia. No quiere decir que nos abandonemos y dejemos de buscar la cordialidad y el buen trato: quiere decir que haremos nuestra parte y dejaremos el trato ajeno en manos del otro. Con una perspectiva así, podremos seguir en nuestra manera de conducirnos con gracia y paciencia, y descansaremos en que la otra persona elige su manera de tratar a otros.

Si aun con nuestro esfuerzo el trato ajeno es duro o injusto, lo que nos compete es orar por la persona, pedir sabiduría para tratarlo correctamente igual, no caer en amargura, y seguir adelante con nuestras vidas. A su tiempo quizás las cosas cambien, y podremos estar listos para recibir una reconciliación.

Recuerda lo que escribe Ernie Zelinski: *No uses nunca la excusa de que no naciste con el mismo talento y fortuna que los demás. Las cartas que te dieron al nacer no son tan importantes como lo que tú hagas con ellos...Por consiguiente, no descuides poner a punto la mente más a menudo que el coche. A no ser, por supuesto, que valores tu coche más que tu mente; si es así, dedícate al coche.*

Y también afirma una frase: *Hasta el pájaro carpintero debe su éxito al hecho de haber utilizado la cabeza.*

Capítulo 7 ATACANDO EL ESTRÉS

Tantos avances y complicaciones de la vida moderna han obligado a inventar palabras para distintas situaciones que vive una persona. Una de estas palabras es "estrés", la presión de vivir en los tiempos acelerados y complicados del hombre civilizado.

Es difícil imaginar a un nativo en medio de la selva viviendo en una choza con síntomas de estrés...el estrés es más bien un síntoma del hombre de la "civilización", el hombre y la mujer de las grandes ciudades y poblaciones.

Mitzi Chandler opinó: *La preocupación es tan inútil como un asa en una bola de nieve.*

Los psicólogos nos dicen que gran parte del estrés es el resultado de un desfase entre las expectativas de una persona y la realidad misma. Los resultados del estrés pueden ser

devastadores: problemas cardíacos, presión alta, y derrames cerebrales son situaciones comunes para el hombre y la mujer de hoy.

☺ Un hombre, un cazador de animales, explicaba a una visita sobre una gran piel de tigre que tenía como alfombra en su casa. Con un orgullo visible, explicó:

-Esto lo traje de la India. Me tropecé con este tigre en uno de mis safaris. No tuve opción, era el tigre o yo.

-¡Qué buena decisión! -exclamó la visita con cansancio.-Tú no hubieras sido una buena alfombra.

Tenemos demasiada información bombardeando nuestra mente día tras día. Conocemos las plagas que azotan otros países, sabemos en cuáles continentes hay hambruna, nos informan los altos porcentajes de SIDA...el aumento del crimen en las ciudades, las dificultades de la jubilación, las empresas que quiebran, las estafas que se realizan...todo esto bombardea nuestra mente y caemos bajo tremendas cargas informativas.

Sin embargo, el camino de Jesús era el camino de la paz, el camino de la esperanza, y el camino de la sencillez. ¿Podremos integrar los principios bíblicos con la vida moderna?

☺ Un misionero en una selva oscura y distante era perseguido por un león hambriento. De modo repentino, el león paró en seco, y juntó sus patas.

-¡Gracias a Dios! - suspiró el misionero en alivio, hasta que escuchó que el león decía:

-Gracias, Señor, por estos alimentos...

Hay varias maneras de combatir el estrés y mejorar nuestra manera de vivir... nuestra misma manera de mirar la vida y enfrentarla hará que la vida sea una derrota o una victoria. Todo depende de nuestra actitud.

Una manera de combatir el estrés es dedicarnos a tener un buen matrimonio. Se ha evaluado que los casados aumentan en un 50% las posibilidades de vivir más tiempo. Tener un compañero de por vida con quien compartir la vida, las penas y luchas es un aliciente muy grande.

Para quienes no están casados, aún el hecho de tener un animal doméstico disminuye el estrés y es una manera de brindar afecto.

Una manera de disminuir el estrés es dedicar tiempo y esfuerzo a tener amigos. Los amigos dan sentido y valor a la vida...personas que nos escuchan y nos apoyan. Es importante para el hombre invertir en los amigos, ya que los hombres no tienen la facilidad de las mujeres para formar y mantener amigos. Los amigos se hacen de a uno, generalmente a través de compartir una actividad.

☺ Un amigo le preguntaba a otro:

-¿Por qué no juegas más al golf con Carlos?

-¿Jugarías tú con un tramposo?

-¡Claro que no! -contestó el amigo.

-Bueno, Carlos tampoco.

La ciencia también afirma que quienes tienen una fe religiosa ferviente superan muchos obstáculos: se sanan antes de sus enfermedades, tienen mayores expectativas de vida, y superan con más facilidad los problemas. (Se deberá notar que no es una fe impuesta u obligada, sino una fe que hemos elegido voluntariamente).

☺ Dos manzanas miraban al mundo desde el árbol.

-Piensa—dijo una manzana—cuando toda la humanidad se destruya por celos, envidias y enojos, quedaremos y reinaremos nosotras las manzanas.

-¿Quiénes? -preguntó la otra manzana.- ¿Las rojas o las verdes?

Otra lucha que enfrenta el hombre moderno es el perfeccionismo: mucha gente cree que debe funcionar a un nivel de perfección para sentirse bien y cómodo. Los perfeccionistas son muy exigentes consigo mismos y exigentes con los demás, ya que proyectan culpa y falta de aprobación hacia muchas cosas.

☺ Un hombre rico insistió en llevar sus riquezas consigo en el día de su muerte. Fue tan insistente, que San Pedro le permitió traerse tan solo una valija de lo que este hombre quisiera.

El hombre rico cargó una valija llena de oro. Cuando le tocó el momento de ir al cielo, San Pedro lo hizo pasar, pero abrió la valija para realizar una inspección. Cuando vio el contenido de la valija, exclamó:

-¿Por qué ha querido usted traer lo que será aquí será usado como pavimento?

Otra manera de superar el estrés es aprendiendo a decir que NO a situaciones, compromisos o cosas que no están dentro de nuestras prioridades. Las personas que se sienten obligadas a decir que sí a todas las cosas terminan sobre-estresadas y con grandes sentimientos de frustración: primero, porque ni aun así agradan a todos los demás, y segundo, porque no pueden ni remotamente cumplir adecuadamente con todo lo que prometen. La gente que no tiene definición clara en la vida termina como un barco al azar en el mar de la vida...

Dr. Selye, un experto en estrés, afirmó lo siguiente: "Ningún viento sopla a favor de un barco sin dirección." Otro consejo que debemos tomar en cuenta está afirmando en el refrán: No pongas todos los huevos en la misma canasta.

¿Qué quiere decir? Que no debemos caer en vidas rutinarias y con pocas alternativas. Las personas con perspectiva estrecha enfocan sus vidas en una o dos cosas, de manera que si hay cambios en estas cosas, todas sus vidas decaen.

Por ejemplo; una madre criando hijos irá desarrollando actividades paralelas a la crianza de sus hijos, en preparación al momento en que sus hijos se alejan del nido familiar.

Una persona con variedad de intereses y ocupaciones tendrá mayor satisfacción en la vida, y no es aquella persona inconstante y fluctuante, no: es la persona que define tener una variedad de intereses y propuestas en la vida.

Podrá...tener un hobby, recreación, deporte, manualidad, colección, tarea voluntaria, servicios prácticos en la iglesia, visitación, aprender un oficio nuevo, emprender un curso interesante, viajar, escribir cartas...

☺ Dos mujeres conversaban sobre sus dietas al tomar un café. Una de ellas ordenó un enorme pedazo de torta de chocolate.

-¿Te permiten eso en la dieta? -preguntó una mujer.

-Sí, me lo permiten en la segunda dieta - contestó la otra.

-¿O sea que estás en dos dietas?

-Sí -explicó la mujer- lo que pasa es que la primera dieta no me da lo suficiente de comer.

Finalmente, otro ingrediente para combatir el estrés de la vida es el sentido del humor: la habilidad de vernos a nosotros mismos y a los demás con un sentido del humor hará que todo cambie.

☺ Una mujer enojada, hablaba con su esposo.

-Si nuestro matrimonio es cincuenta - cincuenta, ¿por qué no has recogido la mitad de las hojas otoñales?

El marido contestó:

-Tu mitad está en el suelo, querida. Mi mitad todavía está en el árbol.

Capítulo 8

EL HUMOR Y LA SALUD

¿De qué sirve la vida si no la disfrutamos? ¿De qué sirve la vida si estamos destruyendo nuestra salud? ¿Y cómo vamos a disfrutar de lo que nos rodea si nuestro cuerpo sufre las

consecuencias del estrés, la tirantez, el agotamiento? “Hay que adelgazar, hay que dejar de fumar, hay que relajarse, hay que alimentarse bien, hay que descansar apropiadamente...” ¡Guau! ¡Cuántas obligaciones de estar bien? Pero es un mensaje contradictorio. ¿Cómo me puedo “obligar” a descansar, a relajarme? ¿Cómo puede ser que la alimentación se convierta en otra carga más?

☺ Una pareja de ancianitos llegó un restaurante.

El viejecito llenaba a la ancianita de atenciones, y se dirigía a ella con palabras de inmenso cariño:

- Vení, mi vida... Sentáte, mi cielo... ¿Estás a gusto, reina?... ¿Qué querés pedir, ángel?

- El mesero observaba aquello y estaba impresionado.

Poco después la viejecita se levantó de la mesa para ir al baño.

El mesero, sin poder contenerse, encara al ancianito y le pregunta:

- Perdone usted la indiscreción: ¿Cuántos años tienen ustedes de casados?

- Estamos celebrando 65 años de matrimonio.

-¡Caramba, señor! -dice el mesero-. ¡Estoy conmovido! ¡Sesenta y cinco años de casados, y con cuánto amor le habla usted a su esposa!: 'Mi vida' ... 'Mi cielo' ... 'Mi reina' ... 'Mi ángel' ...

El viejecito le pide al mesero que se acerque y con tenue voz responde: -Es que ya no me acuerdo como se llama...

Porque nos estamos olvidando de disfrutar del momento. De parar a “oler las flores”, de abrazar a nuestros hijos sin apuro, de dar un abrazo sentido, de enviar una nota de agradecimiento con todo el corazón...La gente se esfuerza, literalmente se mata trabajando horas, para luego llegar a su hogar sin un resto de alegría, sin un momento de afecto. Hay estudios que indican que la falta de felicidad y disfrute es una de las causas principales para consultar al médico, que aún llega a una muerte prematura.

O sea, la vida es más que una dieta estricta, es más que dejar de fumar, es más que salir a caminar. Las preguntas realmente son:

¿Disfrutas de una dieta para que tengas un cuerpo mas sano que alegre tu vida?

☺ No sea como el hombre que, viejito y encorvado, finalmente llega al cielo y dice:

-Y pensar que demoré en llegar a este paraíso por comer verduras, hacer mucho ejercicio, y cuidar mi salud....

¿Has dejado de fumar pero no has incorporado momentos de alegría y esparcimiento en tu vida?

¿Sales a caminar porque el médico te lo recomendó, quizás con un ultimátum para tu salud? Pero lo haces rezongando y tenso por no disfrutar esos momentos? Y llegamos a sentirnos culpables por tantas cosas que debíamos estar haciendo...

Porque en estos tiempos nos estamos matando para cumplir con demasiadas cosas...pero nos olvidamos de la alegría del espíritu, la alegría del corazón, de los afectos, del valor del tiempo en familia como placer y no como obligación. Los estudios indican que la persona que disfruta de la vida y valora estos tiempos preciosos puede llegar a vivir mas tiempo que los impacientes, los exigentes. Cada vez mas los estudios médicos demuestran cuánto afecta el estado emocional, mental y espiritual a la calidad de la vida misma. Las actitudes negativas, de derrota, de desánimo, bajan las defensas inmunológicas del cuerpo. Pero llegamos a depender más de los medicamentos que de cambiar nuestras actitudes interiores. Preferimos tomar una pastilla que aprender a disfrutar del momento. Ahora, sabemos que es imposible vivir continuamente en estado de euforia. ¡Claro que es imposible! Es más, la vida no es la ausencia de problemas, sino es el equilibrio de la vida frente a los problemas. Una persona debe ver la vida como es, sin negarla, sin disfrazarla, y desde allí poner espíritu de lucha, de entusiasmo.

☺ Una mujer se levanta por la mañana, despierta a su marido y le dice:

- Cariño, he tenido un sueño maravilloso. He soñado que me regalabas un collar de diamantes por mi cumpleaños. ¿Qué querrá decir?

El marido sonríe y le contesta:

- Lo sabrás en tu cumpleaños...

Llega el día del cumpleaños de la esposa y el marido entra en casa con un paquete en la mano. La mujer, emocionada, se lo quita de las manos, rasga nerviosa el papel, abre rápidamente la caja y encuentra un libro titulado: "El significado de los sueños"

Pero hemos hecho un altar a la preocupación: como que la preocupación tiene mérito; que es imprescindible preocuparse, preocuparse mucho, y preocuparse todo el tiempo. Pero la realidad indica que la preocupación no resuelve los problemas (es más, agrava los problemas físicos y emocionales); una dosis de buen ánimo y alegría hace mucho más por resolver el problema que una actitud de derrota.

Pero tómese unos minutos para un examen:

¿Conduce con impaciencia, enojo y frustración?

¿Se pone mal cuando tiene que esperar en una cola?

¿Está siempre pensando en lo que debería estar haciendo?

¿Le cuesta tomar tiempo para descansar, meditar, disfrutar?

¿Se siente culpable por todas las cosas que no tiene resueltas?

¿Tiene actitudes de impaciencia hacia sus compañeros de trabajo, su cónyuge, sus hijos?

¿Expresa pocas palabras de ánimo y afecto a los suyos?

¿Tiene actitudes de crítica y queja (aunque no los exprese siempre) hacia los que lo rodean?

¿Habla más de lo que escucha?

¿Se excusa diciendo que "No tiene tiempo para nada"?

¿Interrumpe mucho en las conversaciones?

¿Come apurado? ¿Tiene problemas de digestión?

¿Es poco tolerando y comprensivo?

¿Se siente frustrado y amargado porque no cree que es valorado?

Secretamente, ¿envidia a otras personas por sus bienes, logros y trabajos?

Estas preguntas seguramente le harán reflexionar de dónde están sus valores, dónde está su corazón. A las preguntas que conteste "sí" piense en qué cosas puede cambiar interiormente para tener una actitud de fe y esperanza. Por ejemplo, los estudios médicos indican que las actitudes de hostilidad e impaciencia contribuyen fuertemente a problemas cardíacos. Es más, se estima de una de cada cinco personas tiene un nivel excesivo de ira y hostilidad como para peligrar la salud. Es así. La ira mata, dicen las investigaciones. Un científico llamado Williams analizó un test llamado La Escala de la Hostilidad. Williams analiza que la hostilidad tienen tres componentes: cinismo, ira y agresión, lo cual se manifiesta en agitación, actitudes defensivas y antagonismo. La hostilidad abierta multiplica por cinco las probabilidades de sufrir un ataque al corazón. Aristóteles escribió: *Cualquier persona puede enfadarse; eso es fácil; pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado adecuado, en el momento adecuado, con el propósito adecuado y de la manera adecuada, eso no es fácil.* La expresión abierta de la hostilidad aumenta la presión arterial y afecta al corazón. Benjamín Franklin escribió: *Siempre existe un motivo para enfadarse, pero rara vez es un buen motivo.* En cuanto a la familia, el mayor peligro de la salud y la felicidad de los niños es, quizás, el enfrentamiento entre los padres. Los estudios importantes dan advertencia: No discutan nunca delante de los hijos.

La irritación de estómago, los gases y las úlceras son manifestaciones de hostilidad crónica, escribe el Dr. Paul Pearsall. También escribe: *Por muy civilizados que nos consideremos, lo que hacemos cuando somos agresivos es intentar "hacer daño" o "matar" al invasor. Los actos agresivos siguen una secuencia identificable. Así que, siempre que empiece a obrar o a hablar de manera agresiva, procure recordar la fórmula FAR:*

F. *Frustración. La hostilidad es un reflejo de la sensación de impotencia...nos sentimos ineficientes. La reacción natural ante la frustración es la agresión. La ira es una emoción que se asocia a la culpabilidad, al resentimiento, al miedo y al odio. La ira se alimenta de sí misma; nos debilita intelectual y emocionalmente cuando más necesitamos pensar con claridad.*

A. *Agresión. Cuando nuestro cerebro siente frustración, tiende a intensificar sus actos en vez de considerar otras reacciones posibles. El cerebro es una glándula reflexiva, y es muy fácil que empiece a exudar hormonas tóxicas que se extienden por todo el cuerpo por la sangre. Si no...le enseñamos a tener paciencia, conexión y simpatía, nos impulsará a exagerar nuestros actos, y saltará contra cualquier cosa que interprete como una amenaza a su territorio.*

R. *Regresión. La conducta agresiva nunca da resultado. Los gritos, los golpes y los desprecios sarcásticos no os apostar nunca paz ni alegría. Las personas felices no suelen ser personas agresivas.*

¿Cómo tratar con el enojo? El primer paso es reconocernos a nosotros mismos y a los que nos rodean que no estamos pensando, sintiendo ni comportándonos de una manera adecuada cuando estamos llenos de ira, dice el Dr. Paul Pearsall. Si no confrontamos adecuadamente a nuestro enojo, llegaremos a estar, como dice el psicólogo Daniel Goleman, "secuestrados emocionalmente".

☺ En una carrera de atletismo pregunta un niño a su padre:

- Papá, ¿por qué corren tanto esos hombres?

- Porque al primero le dan un premio..

- Y los demás, entonces, ¿para que corren?

El cardiólogo Redford Williams escribió que lo que puede contrarrestar la ira y la hostilidad es el ABC del perdón:

a) Empieza por las cosas pequeñas

b) Toma la decisión, basada en el perdón, de renunciar al enojo y buscar desarrollar el disfrute de la vida.

c) Desarrolla actitudes de perdón continuas en la vida.

¿Qué cosas contrarrestan la hostilidad? La paciencia, que no significa pasividad, sino tener la tranquilidad de resolver las cosas paso a paso. La amabilidad, que significa tomarse el tiempo para considerar y respetar activamente a los demás. La vida en relación con otros. La habilidad de tener amistades y buenas relaciones familiares suman a la salud y al disfrute de la vida. La humildad, que es despojarse de la envidia, del sentido de estar compitiendo continuamente con los demás, de dejar de lado el egoísmo y el orgullo. La tranquilidad, que es buscar saborear cada momento dado por Dios. O sea, cuanto mas disfrutemos de la vida, menos impaciencia e ira tendremos. Un hombre dijo: *Yo no he visto nunca a una persona feliz y sana que fuera impaciente. La impaciencia tiene siempre algo de ira y suele tener mucha envidia. La paciencia es la clave para reducir tanto la ira como la envidia, pues elimina la presión que produce el intento de controlar el tiempo...*

El investigador E.C. Rhoades analizó que las características de quienes viven solo para trabajar son las siguientes:

1. Los problemas del trabajo siempre están rondando sus pensamientos.
2. Aumentar las horas de trabajo para compensar la pérdida de productividad.
3. Consumir alcohol y/o drogas como huída del estrés.
4. Vida familiar desordenada.
5. Estilo de vida sedentario.
6. Persona que tiende a ser solitaria, poco comunicativa.
7. Intereses reducidos.
8. Incapacidad de reírse de sí mismo.
9. Tendencia a retrasar las vacaciones y a trabajar los fines de semana.
10. Negar que tenga los síntomas anteriores.

Sería interesante examinar estas características con personas así. ¿Reconocerían que están tan atadas el trabajo?

Por ejemplo, el filósofo Emerson dice que "*Éxito es reírse con frecuencia.*" ¿Hay risa y buen humor en tu vida? ¿Con cuánta frecuencia?

Hoy, por ejemplo, estamos saturados de una alta velocidad en todas las cosas. En las publicidades televisivas se pueden llegar a realizar 150 cambios de imagen durante una publicidad. Sin embargo, en una película de hace 50 años, se llega a cambiar la imagen tres veces... ¡por minuto! Un niño llega a ver 70.000 asesinatos por televisión antes de llegar a adulto. El vivir acelerados nos ha robado el placer de sentarnos a jugar con nuestros hijos, a hacer "zapping" y ver diez programas de televisión a la vez...el vivir apurados nos está robando el momento actual, de observar, meditar y reflexionar. Perdemos nuestra capacidad de asombro ante la lluvia, ante un arco iris, ante una flor...ante las morisquetas de un bebé...

Bien se ha hecho la siguiente pregunta: *¿El pájaro canta porque es feliz, o es feliz porque canta?* Lo que podemos saber es que podemos decidir tener actitudes que afectarán aun a nuestras emociones, que tantas veces nos traicionan. ¿Por qué no empezar sonriendo un poco más cada día? ¿Por qué no incorporar más palabras de aliento y esperanza en nuestro vocabulario diario? Porque como sabemos: *Mas bienaventurado es dar que recibir.*

Hay estudios sobre el altruismo que nos dicen, como el Dr. Allan Luks, que dar tiempo y esfuerzo hacia otros aporta enormes beneficios a la salud. A continuación hay algunas sugerencias al respecto:

1. Es bueno ayudar a extraños. Así como es bueno atender a la propia familia, tomar tiempo para extraños aumenta la salud y el bienestar. Y que esta ayuda, en lo posible, sea a través del contacto personal. Y los estudiosos nos indican que no es tanto sumar una cantidad impresionante de horas de servicio, sino enfatizar la "calidad del corazón" en lugar de cantidad de esfuerzo y horas.
2. Ayude a los demás en la medida que se ocupe de su propia familia en primer lugar; es decir, respete el orden de la primera necesidad de su familia, y luego ayude a otros.
3. Recuerde que ayudar a otros no es arreglar sus problemas, en ser "eficiente" sino en simplemente estar allí para alguien que lo necesita.
4. Y hágalo con un gran sentido del humor. Un médico del siglo XVII, Thomas Sydenham, escribió: *La llegada de un buen payaso ejerce una influencia más benéfica sobre la salud de una población que la llegada de doscientos asnos cargados de medicamentos.* Las personas con más sentido del humor tienen menos estrés y mejor salud. Unos minutos de risa, científicamente comprobado, disminuyen las hormonas del estrés y elevan los anticuerpos.

Al famoso psiquiatra Sigmund Freud le preguntaron el secreto de una vida sana, y él respondió: *Amar y trabajar.* En estos tiempos el trabajo excesivo está literalmente matando a muchas personas; por eso es importante recordar que *No vivimos para trabajar, sino que trabajamos para vivir.* Un estudio cardiovascular ha analizado lo que se llama Lunes Negro, que es que se producen más ataques al corazón los lunes a las 9 de la mañana más que en ningún otro horario.

Y en mundo científico está analizando la importancia de la vida espiritual de las personas, llegando a estas conclusiones:

- Pacientes con convicciones religiosas tienen mayores probabilidades de curar sus enfermedades.
- Personas religiosas fuman mucho menos y consumen mucho menos droga.
- Personas que asisten a la iglesia tienen menores enfermedades coronarias, menos cirrosis y menos suicidios.
- Cuando los pacientes tienen familiares que oran por ellos, se recuperan con mayor velocidad que otros.

El psiquiatra Victor Frank escribió que no es posible perseguir la felicidad, sino que la felicidad es una consecuencia añadida y no buscada de nuestra dedicación personal a un camino mayor que nosotros mismos.

Capítulo 9

PONIENDO EN ORDEN LA PRIORIDAD

Es fácil distraernos entre tanto quehaceres. ¿Estudiamos? ¿Trabajamos? ¿Nos casamos? ¿Comparamos esto o aquello? ¿En qué ocuparemos nuestras vidas? El resultado de nuestras decisiones va formando nuestras vidas. Pero ¿cómo equilibramos la vida humana con la vida con valor eterno que nos ha propuesto Dios?

Jesús enseñó verdades poderosas en Mateo 6:25-34: *Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas? ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo? Y por el vestido, ¿por qué os afanáis? Considerad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan ni hilan; pero os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió así como uno de ellos. Y si la hierba del campo que hoy es, y mañana se echa en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe?*

No os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal.

Pero este "afán" se refiere al miedo, el miedo que nos impide los desafíos, el miedo que nos mantiene aferrados a lo conocido...aunque signifique dejar de crecer y avanzar. John Churton Collins escribe: *Suelen ser menos peligrosas las cosas que tememos que las que deseamos.* Si bien nadie intencionalmente quiere sufrir, hay veces en que nuestros hábitos y conducta nos pueden traer tristeza, y quitarnos la habilidad de vivir en sencillez. Muchas veces ni cuenta nos damos de hábitos y maneras de ser que nos alejan de las bendiciones de Dios.

Jesús aquí nos habla de una manera sencilla de vivir. No nos habla de ignorar los problemas, ni de despreocuparnos; Jesús nos habla de una manera de vivir descansada, confiada, y con prioridades en orden...habla de tener una actitud de confianza hacia las circunstancias de la vida.

Los tiempos actuales agregan al estrés, a intereses divididos...y nos encontramos muchas veces en conflicto con el "no os afanéis" que nos proclama Jesús como un principio eterno. "*Basta a cada día su propio mal,*" es el mensaje claro y firme.

☺ Un Presidente y un Ministro de Economía iban volando en un avión. El Ministro de Economía abrió una ventanilla, y arrojó un millón de pesos sobre la ciudad que sobrevolaban.

-Así haré feliz a esta ciudad.

Sobrevolando una ciudad mayor, el Presidente abrió una ventanilla y arrojó dos millones de pesos.

-Así haré feliz a esta ciudad.

El piloto del avión miró hacia atrás y dijo:

-¿Por qué no se arrojan los dos, y hacen feliz a todo el país?

¿Cómo nos equilibrarnos entre tantas presiones y obligaciones?

Primero debemos entender que los tiempos han cambiado, de tal manera que todos los valores básicos de hace veinte años están siendo desafiados y desechados.

Ya no hay tradiciones para sostener la conducta de una persona. Uno ya no tiene en claro qué es moral, y qué no es moral...ya que los medios gritan, "¡Si te agrada, hazlo!"

Los valores cristianos están siendo atacados. Pues bien, si uno puede recibir ciertos valores sin cuestionar de parte de sus padres, también es lícito que uno también tenga que descubrirlos y afirmarlos por su propia cuenta.

Mientras que quizás antes se aceptaba todo de los mayores sin protesta ni explicación, ahora es tiempo de evaluar, aceptar, rechazar, y hasta modificar los principios de los padres. Nuestros hijos exigen explicaciones. Nuestros menores esperan respuestas claras a nuestros valores.

Si bien examinar nuestros valores puede ser riesgoso, también es cierto que puede ser aprovechado para madurez y crecimiento.

☺ Un hombre esperaba muy nervioso en el hospital, ante la inminente llegada de un hijo. Cuando el médico salió a informarle que todo había salido bien con el parto, el hombre preguntó:
-¿Qué soy? ¿Madre o padre?

Antes un hijo preguntaba algo al padre, y el padre le contestaba: - Se hace así porque sí, y porque yo lo digo.

¿Pero ahora?

Debemos estar muy firmes en nuestras convicciones, arraigados en la información, el conocimiento y la Palabra de Dios. Debemos tener valores claros y poder, como dice la Palabra, dar defensa de nuestra fe.

No vivimos una vida sencilla como la que nos aconseja el Señor. ¡Nos enredamos mil y una veces! Al contrario, una vida verdaderamente sencilla habla de conocer la importancia de la vida, y conocer adecuadamente nuestra tarea en la misma.

Segundo, quien ignora el propósito y los pensamientos de Dios cae con facilidad en divagar en su vida: no tiene rumbo, y se deja llevar por las circunstancias.

Pero esta vida sencilla que Jesús reafirma, se arraiga en el concepto final del pasaje: *Mas buscad primeramente el Reino de Dios y su justicia y todo lo demás será añadido.*

¿Qué nos enseña esto? Que debemos conocer el Reino de Dios: debemos estudiar, leer, investigar, y hacer realidad al cristianismo en nuestras vidas. El Reino de Dios (según la Biblia) no nos dice que abandonemos nuestros estudios, ni nuestros trabajos, ni desatender nuestros hogares. Nos dice de manera clara que si el orden de Dios está puesto en marcha en nuestros hogares, todas las demás cosas se acomodarán.

Seremos sacudidos. Seremos desafiados. ¡Seremos confundidos! Pero en medio de las tormentas, tendremos un propósito claro de la vida. Es más: si estamos detrás del Reino de Dios, Él nos llevará a mayores desafíos en la vida. Seremos mejores estudiantes. Seremos mejores empleados. Seremos mejores profesionales. ¡Seremos mejores familias!

Cuando realmente ponemos al Reino de Dios por obra en nuestras vidas, entonces será realidad que “todo lo demás será añadido”. ¿Qué es el Reino? Es una manera de vivir que agrada a Dios. Es un estilo de vida cuyos principios son bíblicos. Es una conducta que pone por práctica el conocimiento de la Palabra.

Capítulo 10

QUITANDO EL AGUIJÓN DE LAS CRÍTICAS

Una de las maneras más fáciles de perder el sentido del humor, el sentido de la alegría en la vida, es... ¡desmoronarse ante la crítica! Cuán fácilmente caemos en desánimo a causa de alguna crítica...

- Quizás de alguna persona pasajera en nuestras vidas.
- Quizás de nuestro cónyuge.
- Quizás de parientes.
- Quizás de hermanos de la fe.
- Quizás de los hijos.
- Quizás del jefe.
- Quizás del vecino.

Con una palabra que nos hiere, ¡queremos salir corriendo y huir del planeta! Nos acobardamos, nos sentimos disminuidos, nos condenamos, echamos culpas a los demás...

☺ -Doctor, estoy tan preocupada por mi marido—expresó una mujer.- Mi marido está divagando en su mente.

-No se preocupe—dijo el doctor.- Yo lo conozco a su marido y sé que no va a ir lejos.
¿Cómo hacer, entonces, para que la crítica no nos duela tanto?

La habilidad de recibir y dar críticas productivamente es un arte muy importante en nuestra relación con los demás. Analizando a ejecutivos de empresas que fueron despedidos, se llegó a la conclusión que fallaban en dos áreas principales:

1. No eran sensibles a las necesidades de las personas a su alrededor.
2. No soportaban ni sabían responder a las críticas.

☺ Un hombre conversaba con otro, diciendo:

-Cada vez que mi esposa y yo discutimos, ella se pone histórica.

-¿Histórica, querrás decir?- preguntó el amigo.

-No, histórica, porque se recuerda todas las fechas y los horarios de las cosas que le hice.

El problema es que al pensar en la palabra “crítica” ya nos ponemos quisquillosos y sensibles. Pensamos en la siguiente ecuación: crítica = destrucción. Asociamos inmediatamente a crítica con encontrar fallas y defectos en una persona o situación. Temblamos al imaginar que alguien nos pueda criticar. Es lógico entender que hay crítica destructiva y malicioso, pero en realidad - gran parte de la crítica es útil para enseñarnos y mejorarnos. La crítica puede ser un tratamiento útil de Dios para trabajar en nuestro valor propio. Si la crítica nos destruye excesivamente (robándonos alegría y paz), ¿no será que estamos dependiendo demasiado de la opinión de otros?

Una crítica debe llegar a ser eso: una crítica, observación, reflexión respecto a algo que puede cambiar, que puede ser mejorado. La Biblia enfatiza la importancia de la mayordomía: rendir cuentas por lo que hacemos.

Debemos ser nosotros mismos los primeros en auto-examinarnos. Si es así, será más fácil recibir de otros.

☺ Una mujer de malos modales hablaba a un paciente vendedor, diciendo:

-¡Tenga la bondad de recordar que soy una dama!

A lo cual contestó el hombre:

-Señora, haré todo lo posible para guardar el secreto.

La manera básica de minimizar el aguijón de la crítica es siendo honestos y comprendiendo algunos principios básicos. Si analizamos la crítica, tomamos en cuenta quién nos critica, y el por qué lo hace, y por qué nos afecta tanto, podremos vencer la herida de la crítica.

Por eso como adultos debemos cuidarnos de no ser tan criticones con nuestros hijos. Por eso como maestros debemos tener cuidado con nuestros alumnos. Por eso como cónyuges debemos vigilar nuestras palabras. ¡Las palabras destruyen y hieren a otros!

☺ Un hombre observó a otro que leía su diario al revés.

-Dígame, señor—le dijo respetuosamente- ¿acaso no se da cuenta que está leyendo el diario al revés?

El otro contestó, indignado:

-¡Claro que me doy cuenta! ¿Cree que es fácil hacerlo?

Se ha estimado que un niño, entre los 6 y 12 años, ha sido criticado...ni más ni menos, ¡16.000 veces! Si lo pensamos bien, no es de sorprendernos que en nuestros años adultos —nos resintamos con la crítica y hagamos lo imposible para evadirlo, esquivarlo o excusarlo.

Si un niño ha recibido mucha carga negativa de sus padres, en la intimidad de su espíritu seguirá escuchando estos reproches:

- ¡Inútil! ¡Cuándo harás bien las cosas!
- ¡Cobarde! ¡Los niños no lloran!

- No te quiero más porque te has portado mal.
- ¡Torpe! ¡Cuándo prestarás atención a las cosas!
- ¡Éste sí que es un hijo mal agradecido!
- Con este carácter, ¡quién te aguantará!

La lista sigue interminable. Al momento de tomar decisiones, o enfrentar los problemas, resuenan estas palabras en nuestra mente...y ya nos predisponemos al fracaso, al desastre...

Ni nos damos cuenta que terminamos nosotros mismos pensado así:

- ¡Cómo no me van a salir mal las cosas si soy un desastre!
- Ya me conozco... nunca termino lo que empiezo...
- Mi cónyuge tiene razón - nunca podré complacerlo.
- Mis hijos tienen razón - soy obesa, y nunca podré adelgazar.
- Mi madre tenía razón - no soy buena para-----
- Soy feo, y no tengo buen físico - con razón nadie me quiere...
- Nunca me casaré porque a quién le puedo importar.

☺ En la época en que algunos automóviles tenían el motor atrás, dos hombres compraron un vehículo cada uno, y se fueron de viaje. Al poco trecho, uno de los automóviles se detuvo por un problema mecánico. Se bajaron los amigos, y el primero abrió la baulera de su vehículo, exclamando:

-¡Con razón no anda! ¡No tiene motor!

-Pero el amigo lo consoló, diciendo:

-No te preocupes, amigo. Yo tengo un motor de repuesto en el baúl de mi automóvil.

Debemos destacar un principio importante si queremos vencer el aguijón de la crítica: No fuimos ni somos responsables de las críticas de los demás – pero sí soy responsable de la manera en que me trato a mí mismo.

No podrás evitar las críticas ni gente que critique. Para enfrentar mejor este problema, deberás...

¡No tomar personalmente las críticas! Piensa que ni la persona que aparenta más indiferencia es inmune a las críticas. Toda persona sufre críticas en manos de otros. No pienses que eres una víctima de la situación: simplemente estás recibiendo una crítica que deberás evaluar con la mayor frialdad posible.

☺ Una actriz de edad se estaba fotografiando por un fotógrafo que la había fotografiado treinta años antes.

-¡No lo puedo entender!- protestó la actriz vanidosamente. - La última vez que posé para usted las fotos salieron espléndidas.

El fotógrafo contestó con tacto:

-Deberá recordar, señora, que en ese tiempo yo tenía treinta años menos.

Aunque nuestras emociones nos traicionen, debemos separar dos cosas: la persona y lo que la persona dice.

Siempre podemos aprender algo útil de la situación: si la crítica es merecida justa, recibámosla, aun cuando la persona que nos criticó lo dijo de manera grosera o injusta. Seremos enriquecidos si examinamos la crítica por sí sola, y la analizamos en tranquilidad. Justamente las personas nos dicen las verdades más profundas y dolorosas cuando están enojadas. Cuando la persona está tranquila, quizás ni te corrige ni te critica. Por eso, hasta el enojo tiene valor. Por lo menos, se descubre realmente lo que piensa la persona, que de otro modo ni nos enteraríamos.

☺ ¿Cuál fue la queja de Adán a Eva?

-¡Otra vez pusiste mi camisa en la ensalada!

No es nada fácil, es obvio, pero sí puede ser una experiencia productiva. Cuando alguien te critica, piensa, - Si lo que la persona acaba de decirme lo hubiera encontrado escrito en un libro, ¿lo hubiera recibido?

Por ejemplo: El cónyuge nos critica que somos desordenados y desprolijos – por lo tanto terminamos ofendidos y dolidos. Pero si en un devocional se tratara el problema del desorden, uno no se siente personalmente agredido, sino que, en meditación y oración, puede llegar a pensar:

- Debo ser más ordenado en mis cosas.

Las dos fueron críticas justas, pero una la tomamos de manera personal, y la otra de manera espiritual y meditativa. Por eso, para aprender a recibir críticas, debemos afirmarnos en nuestro valor personal delante de Dios.

☺ Una mujer dio su opinión de una comisión en la congregación:

-Yo no entiendo por qué todos critican a esta comisión. ¡Si no ha hecho nada!

Si fui creado con un propósito eterno, no puedo pasar el resto de mi vida dudando de las siguientes afirmaciones de parte de Dios:

- Soy precioso para Dios.

- Mi vida tiene valor para Él.

- Mi valor personal no depende de los demás. Me afecta y me importa lo que piensan los otros, pero no construyo el valor de mi persona en ello. Construyo mi vida sobre el principio eterno que Dios me creó y me considera de gran valor para Él.

- Me amó tanto que envió a Su Hijo Jesús a morir en la cruz por mí.

Por lo tanto...

- ¡No debo despreciarme!

- ¡No debo desvalorizarme!

- ¡No debo menoscabarme!

- ¡No debo creerme todo lo que me dicen los demás!

Un pequeño ejercicio: en un lapso de 24 horas, escribe todos los pensamientos negativos y denigrantes que piensas de ti mismo. Por la noche, examina la lista, y pregúntate:

¿Esto está de acuerdo a lo que Dios piensa de mí?

¿Agrado a Dios con mis pensamientos?

¿Podré permitir que mis días sean entristecidos por mis propios pensamientos negativos?

El mismo consejo que se da a los padres es el mismo consejo que nos daremos a nosotros mismos. A un padre exhortamos: Si es necesario y absolutamente necesario, critica el hecho y no la persona. ¡No seamos como quien se muerde la lengua y muere envenenado!

En lugar de: -¡Eres un inútil! -dile a tu hijo- No te salió muy bien el trabajo. Pero la próxima vez te saldrá mejor si prestas atención.

En lugar de: -¡Cuándo aprenderás! -dile a tu hijo: -Si te esfuerzas, lograrás superarte en tus estudios. Haremos un plan de estudios y yo te apoyaré hasta que mejores...

Al pensar de nosotros mismos, en lugar de pensar: - ¡Siempre hago mal las cosas! - aprende a pensar: - Volví a equivocarme, pero la próxima vez trataré de prestar mayor atención.

En lugar de pensar: - Es inútil, jamás cambiaré mi manera de pensar - piensa - No puedo dejarme vencer...

Llena tu mente de los pensamientos en versículos claves. Si es necesario, escribe los versículos que más te desafían en tarjetas para llevar contigo todo el tiempo.

Los psicólogos enseñan que para cambiar un mal hábito, hay que reemplazarlo por un buen hábito. No se puede sacar un hábito y dejar un vacío en el comportamiento de la persona.. y la manera de cambiar tus hábitos negativos de pensar es reemplazándolos con los pensamientos de Dios.

☺ Un empleado comentaba a otro empleado:

- Mi jefe me ha dicho que me dará un aumento de sueldo cuando lo merezca. ¡Está loco si cree que voy a esperar tanto!

Ejercicios:

- Cuando piensas en que tu día será aburrido, piensa en que podrás encontrar maneras creativas para vencer el aburrimiento.

- Cuando pienses en la visita de una persona que no te agrada, piensa que podrás revertir la situación al interesarte por la persona y dejar tus prejuicios por el momento.
- Cuando pienses en una tarea difícil que tienes por delante, piensa en la recompensa que será acabarla, y la satisfacción que tendrás por haberte superado.

Piensa en tareas o situaciones que te traen desánimo en tu pensamiento, y busca, con el poder creativo del Espíritu Santo, encontrar soluciones divertidas y dinámicas a la situación.

Hazte la siguiente pregunta:

- ¿Qué puedo hacer para que la situación mejore?

Se ha dicho que en la escuela de la vida primero nos toman el examen y luego aprendemos la lección. ¡Suena al revés! Pero así es la realidad: la experiencia y las lecciones de la vida nos van capacitando para poder sacar el máximo provecho a las cosas.

Si sabes que tu suegra o suegro te criticarán por algo, ¿por qué no preparas una respuesta diferente y sin reaccionar a la defensiva? El sentido del humor quebrará mucha amargura y resentimiento.

☺ Un matrimonio iba viajando en silencio por el camino luego de una fuerte discusión. El marido señaló a una mula en la distancia, y le preguntó a la mujer:

- ¿Es pariente tuyo?

La mujer contestó:

- Sí, pariente político.

¿Otro gran secreto? No reacciones ni a la defensiva ni a la ofensiva. Ni con excusas ni justificaciones, ni atacando y agrediendo. Descubrirás que la persona que te está criticando--¡se quedará sorprendida y silenciada!

Aprende, memoriza, y repite la siguiente frase. ¡Te sacará de muchos apuros y suavizará muchas situaciones difíciles!

“Gracias por decirme estas cosas. Aprecio tu sinceridad y valoro tu franqueza. Voy a examinar y analizar lo que me estás diciendo.”

A una persona más cercana le podrás decir: “Gracias por tu crítica. La verdad es que me duele, pero quizás tengas razón. Voy a orar y tenerlo en consideración. Gracias por preocuparte por mí.”

☺ Un camionero estaba cenando en un restaurante, cuando entraron tres motociclistas con camperas de cuero negro y tatuajes en sus brazos. Uno de ellos le quitó la cena al camionero, el otro le quitó el café y el tercero el postre. El camionero no dijo nada, sino que se levantó y salió del lugar.

Uno de los motociclistas le dijo al mozo:

- La verdad, qué poco hombre resultó ser este camionero, ¿verdad?

El mozo contestó:

- Tampoco es buen conductor. Acaba de arrollar a tres motocicletas.

Un gran error es hacer las cosas por agradar a los demás. Pensando así, siempre terminamos mal...si los demás, sea por indiferencia o por inconsciencia, no te valoran, ¡ya abandonas todo! Vivimos expuestos a la falta de aprobación.

- El cónyuge no nos alienta lo suficiente.

- El hijo no nos valora el esfuerzo que hacemos por él.

- Los jefes no valoran nuestro buen trabajo.

¿Qué hacer?: Comienza a hacer las cosas por amor a ti mismo. Se ha dicho que nadie trabaja para otros, sino que trabaja por sí mismo. ¿Qué nos dice este pensamiento? Que todo lo que hacemos depende de nosotros y tiene valor para nosotros.

Al desprendernos del afán de ser apreciados y valorados (¡y cuánto resentimiento nos trae el no ser reconocidos!) tomaremos más conciencia de lo que hacemos por nosotros mismos. Esto no es ser egoísta, sino en ser sensato:

Si cocino una rica torta, lo hago porque yo quiero hacer una rica torta...y no condiciono mi esfuerzo en que si me valoran o no. ¿Cambia acaso el estado de la torta por la opinión o falta de opinión de otros? ¡Claro que no! La torta sigue siendo rica, y yo me alegro de haberla hecho así. Si me felicitan, será una añadidura...

Si hago un trabajo esmerado y responsable, lo hago porque yo tengo mi dignidad y lo hago por amor a mí mismo, en primer lugar. Que otros se beneficien de mi trabajo, enhorabuena.

Consejos finales para criticar a otros...

- Enfocar en que la crítica está dada para mejorar una situación, no para destruir la persona, sino para animarla a que siga adelante.
- Buscar el momento apropiado para criticar. Criticar cuando estamos enojados, por ejemplo, es contraproducente... ¡sobre todo en el matrimonio y con los hijos!
- Comienza valorando a la persona, y reafirmando aquello que sí hace bien, y luego, con gracia, observar aquello que debiera ser mejorado o cambiado.
- No critiques cuando es demasiado tarde para remediar la situación. No digas: Tu dibujo es desprolijo y horrible...sino...Tu próximo dibujo saldrá mejor si prestas más atención...
- Critica si es posible, con una alternativa o dos en la mano. ¡Es fácil criticar! Se ha dicho que hay quienes opinan simplemente porque tienen boca...pero, ¿cuántos critican con sugerencias y soluciones?
- Critica expresando tu preocupación e interés por la situación.

Capítulo 11

EL HUMOR EN EL HOGAR

Donde la prueba de nuestro sentido del humor se ve a toda luz, sin distorsiones ni trucos, es en el hogar. Allí está el resultado real de lo que somos.

En el trabajo podemos cumplir y responder de manera correcta a las demandas. En la iglesia nos vestimos y nos arreglamos bien, sonreímos y somos amables con todos. En el deporte nos entusiasmos, corremos y nos desprendemos. Aunque los que son aficionados al fútbol dicen: "Si quieres conocer el carácter de una persona, observa cómo se comporta cuando juega"

Pero en el hogar, de modo irremediable, se descubre quiénes somos de verdad. Allí, encerrados en las cuatro paredes nuestra familia conoce y palpa lo que soy de verdad. Con rulos. Desgarbado. Con la bata verde de la abuela. Con chancletas. Con ojeras. Con cansancio. Con irritación. Gritos. Suspiros. Reproches. Amarguras...

-¡Qué nadie me vea como soy! - podría ser la exclamación de muchos.

Con toda razón, el hogar es el crisol de todo lo que somos. Allí nada escapa. Todo se ve. Todo se conoce.

Nuestra fe es más probada dentro del hogar que fuera de él. Nuestro gozo es más probado dentro del hogar que afuera. Nuestra paciencia...nuestra cortesía...

Justamente, la mayor causa de infelicidad en la gente es la pelea marido - mujer. Sobre el dinero. Sobre la disciplina de los hijos. Sobre los horarios. La lista continúa interminable.

☺ **Una madre, agobiada, suspiró:- Si el cielo es lugar de reposo, mi hijo adolescente llegará con mucha experiencia.**

Pero allí, donde más nos conocemos, mayores son nuestras posibilidades de ganar la batalla al mal humor, a los enojos, a las tristezas. Si bien el conocerlos más puede ser contraproducente cuando no manejamos bien nuestro trato, no debiera ser así.

Cuanto más conozco el carácter de mi cónyuge, más podré tener oportunidad de brindarle mi apoyo y ayuda... Cuanto más conozco a mis hijos, más posibilidades de animarlos y edificarlos... Cuanto más me conozco a mí mismo, más posibilidades tengo que cambiar y adaptarme correctamente con los demás.

Analizando a las personas más felices, la conclusión de los psicólogos es que dan mayor importancia a tener una buena conciencia, amigos y afectos, disfrutan de la naturaleza...es decir, centran sus vidas en cosas de valor espiritual.

Analizando a las personas menos felices, la conclusión resulta en que dan mayor importancia a las apariencias, a las emociones de la vida (dinero, viajes, ropa, autos, etc.) y a toda clase de entretenimientos. Tales personas no pueden estar inactivas, ya que se sienten infelices. La gente infeliz es aquella más centrada en sí misma. Las personas más felices son aquellas centradas en las personas y valores espirituales.

Esto es digno de reflexión. Tan fácil caemos en correr tras quimeras que perdemos de vista las cosas sencillas de la vida.

☺ Había una fila de personas entrando al cielo. San Pedro iba entrevistando a cada una, y dándoles su recompensa. Pasó un hombre, diciendo:

-Yo soy el Evangelista Tal. Por mí se han convertido miles y miles de personas.

-Muy bien—dijo San Pedro. - Esta es tu recompensa.

Le entregó un paquete como premio.

El siguiente hombre le explicó a San Pedro:

-Yo he sido el Pastor Tal y Tal por cincuenta años. Miles de personas han pasado por mi congregación.

-Muy bien—dijo San Pedro, entregándole un paquete.

En la fila seguía una ancianita, que conversó con San Pedro y recibió un enorme paquete de recompensa. Al ver a la ancianita entrando al cielo con semejante recompensa, el evangelista y el pastor se volvieron a San Pedro, con el descontento en sus rostros.

-¡Cómo puede ser que esta ancianita reciba más recompensa que nosotros!

- exclamaron.

San Pedro contestó:

-Porque todos estos años, esta mujer ha estado orando por ustedes.

Se ha dicho que no se debe perseguir a la felicidad. No es algo detrás de lo cual corremos. Pero si vivimos correctamente, bajo los principios eternos, la felicidad nos seguirá a nosotros. Es el resultado de decidir correctamente cómo invertiremos nuestras vidas.

Es una solemne reflexión: Tan sólo tenemos una vida para vivir. ¿Cómo viviremos el tiempo que tengamos? Efesios 5:16 nos dice:

Aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos.

Cuando la comida se ha quemado. Cuando el sueldo no alcanza. Cuando los hijos están imposibles. Cuando la casa está sucia. Cuando el marido no colabora. Cuando los hijos no obedecen. Cuando la mujer está de mal carácter. ¡Allí es donde debemos vencer la batalla contra la tristeza!

Simplificando la vida doméstica:

Simplifiquemos nuestro estilo de vida. La vida moderna llega a depender de demasiadas cosas...necesitamos mil artefactos, mil aparatos, y cosas para mejorar la vida. ¿Será así? Porque si nuestros hogares dependen exclusivamente de la tecnología ¡mejor haberse casado con un robot!

Muchas rabias ocurren porque llevamos vidas complicadas — si bien hay complicaciones que son inevitables, así también hay muchas complicaciones que tienen que ser evitadas. Recordemos que el principio del hogar es que la persona es más importante que la casa.

No permitamos que el televisor irrumpa en nuestras vidas y se arrebate lo más precioso: el diálogo y el tiempo en familia. No permitamos que un orden y una limpieza excesiva nos agobien.

¡Donde hay vida hay algo de desorden!

Simplifiquemos nuestras órdenes a nuestros hijos. Digamos las cosas de modo claro y específico, para evitar malos entendidos y confusión. Al dar una orden o instrucción, digamos cuándo, cómo, dónde, y si es posible, por qué. Evitemos la guerra de las preguntas de los niños.

Simplifiquemos nuestras vidas al ser ordenados y disciplinados. Se pierde dinero, tiempo y esfuerzo cuando el hogar está desordenado, y este desorden es el desorden de cosas importantes: las cuentas que hay que pagar, los documentos que hay que archivar, las cosas que se deberán guardar en su lugar, el planificar los gastos y las compras del mes... ¡No! Seamos ordenados donde es imprescindible, y seamos flexibles donde no es imprescindible.

O sea, seamos estrictos en las cosas que empeorarían de no ser atendidas, y no seamos tan estrictos en cosas inevitables. Cuando hay orden y disciplina, disfrutar del tiempo en familia será una consecuencia directa. Las comidas se sirven a horario, la ropa está al día, las tareas de la casa asignadas... ¡Facilitamos el buen humor del hogar!

☺ Un misionero, en lo profundo de la selva, escuchó los furiosos golpes de un tambor. Al acercarse al médico brujo, preguntó:

-¿Está rogando por lluvia?

-No—contestó el brujo.- Estoy llamando al plomero.

☺ Una mujer acompañó a su hijo a tomar examen en el colegio. Cuando la maestra le preguntó al niño cuánto era dos más dos, el niño contestó:

-Cuatro.

La madre de atrás le gritó:

-¡Por favor! ¡Dele otra oportunidad!

Cuando hay humor y presencia de Dios en el hogar... ¡las cosas cambian! Surge la creatividad. Volvemos a las tareas manuales, a los dibujos, a los juegos en familia, a ingeniarnos en las actividades.

Surge la espontaneidad. La rutina y el aburrimiento son las cargas más pesadas para la mujer que es ama de casa...y la espontaneidad corta la monotonía. Aprendemos a hacer cosas de diferentes maneras. Leemos libros diferentes.

Surge el tiempo de hablar de las cosas que realmente valen. ¿De qué se puede hablar? De ideas. De proyectos. De servicios. De las relaciones con los demás. De los sentimientos. Sobre el futuro. Sobre el pasado. Cada tema será provechoso.

¡Surge la guerra al televisor!

¿Qué es lo que aporta el televisor? Seamos sabios. Sepamos cuáles son sus beneficios (muy pocos), pero tengamos muy presente sus desventajas. El televisor se aprovecha de nuestros hogares cuando no le ofrecemos alternativa. Prendemos el televisor porque no se nos ocurre otra cosa mejor que hacer...Pero el televisor destruye varias cosas:

- El hábito de la lectura.

- El hábito de conversar inteligentemente sobre temas diferentes.

- El diálogo y la intimidad matrimonial. (Por eso se bromea a los matrimonios que tienen muchos hijos...¡que deben comprar un televisor a color!)

- La inocencia de nuestros hijos. (¿Por qué exponerlos a la basura antes de tiempo y robarles preciosos años de inocencia? Y no hablo de que los niños sean ignorantes de los hechos de la vida, pero tampoco exponerlos de manera innecesaria a la violencia, al sexo y a todo un mundo enredado de valores. Ya tendrán sobrado tiempo para ir comprendiendo la extensión del mundo moderno).

- La unidad familiar. ¡Es muy difícil sentarse toda la familia y ver el mismo programa juntos! La solución para muchos ha sido -colocar un televisor en cada habitación. ¡Qué disgregación para el hogar! Cada miembro ensimismado y enfrascado en su pequeño mundo.

¿Qué hacer para pasar momentos en familia, para reírse y bromear?

* Hacer una noche de teatro, para disfrazarse, o imitarse los unos a los otros. Dicho sea de paso, ¡cómo aprendemos a vernos como nos ven los demás! Mi hijo se pone los anteojos de su padre, y se inventa unos bigotes negros--y ya tiene toda una imitación que nos hacer reír sanamente!

- Comprar un rompecabezas, e irlo armando entre todos día a día.
- Escuchar música juntos.
- Hacer jardinería juntos.

- Dibujar y pintar juntos. (Una manera divertida es comprar pintura para telas y que cada miembro se pinte una camiseta blanca con su propio diseño).
- Jugar a juegos tales como damas o ajedrez, o juegos fabricados por los mismos niños.
- Juegos de ingenio y enigmas, para pensar y razonar. Se consiguen libros tales en las librerías.
- Tener una manualidad o hobby para hacer entre todos - juntar estampillas, papeles de carta, flores secas, monedas, etc.

Una táctica a practicar en las conversaciones que tenemos como familia, es aceptar incondicionalmente las emociones de los miembros de la familia. Si nos burlamos o herimos los sentimientos de nuestros seres queridos, estamos cerrando la puerta a la intimidad y confianza.

Si un niño entra llorando porque se lastimó, no digamos:

- ¡Los niños no lloran! ¡Cómo vas a llorar por algo tan insignificante!

¿Por que afirmo esto? Porque si no permitimos la expresión (y no hablo de mala educación o exageraciones) de los sentimientos emocionales de los demás, será mas difícil que se atreverán a expresar sus emociones de alegría y humor.

Un psicólogo dijo que las emociones no eran ni buenas ni malas, sino que simplemente existían. En el núcleo de la familia debemos respetar y aceptar las emociones, fueren las que fueren, ya que hacen a la aceptación y al valor propio.

Un esposo no se abrirá ante una mujer critica y quejosa. Un hijo no expresará que se ha enamorado si la madre se burla que es muy joven para enamorarse. Una esposa no se abrirá si el esposo no ha aprendido a escucharla y abrazarla cuando necesita simplemente desahogar sus lágrimas. Se pierde el diálogo. Se pierde la comunicación. No hay confianza para reírnos y llorar juntos.

☺ En un arrebato de enojo, una mujer expresó a su marido:

-¿Todos los hombres serán unos necios?

-No—contestó el marido—algunos todavía son solteros.

☺ Un hombre suspiraba.

-¡Cómo anhelo los tiempos de hace cuarenta años atrás!- dijo.

-¡Pero si ni nos conocíamos en ese tiempo!- exclamó la esposa.

-Precisamente, querida, precisamente—explicó el marido.

Una mamá con sus hijos ya crecidos se puso a reflexionar en qué cosas hubiera querido cambiar de haber vuelto a criar a sus hijos. Sacó cuatro conclusiones:

1. No hubiera criticado tanto a mis hijos...demasiadas veces elevé mi voz en gritos y reprimendas...
2. Hubiera intentado reírme más...no estoy hablando de no tener límites ni responsabilidades, pero no hacía falta ser tan pomposa y sermoneadora..
3. No me avergonzaría tanto de mis emociones ni de las emociones de mi familia. Hubiera deseado aceptar más las emociones de mis hijos.
4. Comunicaría más aceptación. Dejaría de imponer tantas reglas y obligaciones en mis expectativas sobre mis hijos. ¡Los disfrutaría más!

Poniendo las vidas de los nuestros en prioridad dentro del hogar liberará muchas tensiones, nos simplificará nuestras expectativas y permitirá que disfrutemos de la vida en familia.

Capítulo 12

LOS CUENTOS FAVORITOS DE MI PADRE

Mi padre, **Don Felipe Saint**, fue todo un personaje. Dibujante, pintor, evangelista, cantante, escritor, filósofo, antropólogo...muchas palabras podrían intentar describir su personalidad. Pero un

aspecto suyo caracterizaba su vida, y por lo cual era querido y respetado por muchos a través de muchos años: era un hombre sencillo y con un buen sentido del humor.

Él mismo contaba que nació en un pueblo tan pequeño que tenía 30 habitantes, contando perros y gallinas. Su pueblo era tan pequeño, contaba, que el cartel de ingreso y el cartel de salida estaban en el mismo poste. También decía que de joven era tan pero tan flaco que tenía que pasar dos veces para hacer sombra. Decía que cuando un médico le miraba los oídos, ¡veía luz del otro lado! Mi padre fue invitado a visitar el país de Argentina en 1955, en una gira evangelística. Sin conocer el idioma en aquel entonces, él dibujaba cuadros con tiza y cantaba. En ese viaje, recibió el llamado misionero. Tomó a su familia, sus cinco hijos y fueron a estudiar por un año en la Escuela de Idiomas. “Escuela de Idiot - perdón, Idiomas” era lo que humorísticamente decía.

Pero allí fue donde comenzó a estudiar el idioma español. Mi padre decía que él veía que hasta los perros entendían el idioma. ¡Cómo no podría él aprenderlo entonces! En 1957 llegaban a la ciudad de Córdoba. Yo nací luego, el sexto vástago del hogar, en la misma ciudad. “Don Felipe” fue un misionero incansable, recorriendo ciudad tras ciudad, pueblo tras pueblo, con su gran carpa, evangelizando el país. Murió en 1993, a los 80 años, montado en su tractor arreglando un camino en las sierras, en la tierra que amó con todo su corazón. A menudo mi padre expresaba su amor por su país adoptivo, diciendo:

- Si me abrieran el pecho, encontrarían flameando la bandera celeste y blanca de Argentina. (Su propia autobiografía cuenta ampliamente sus vivencias, en el libro llamado “Aventuras de la Familia Saint”, de Editorial Vida).

Cada predicación, cada enseñanza iba derecho al blanco: con claridad y con un impacto a través de la palabra, el dibujo, (cuando dibujaba con tizas en sus campañas de carpa) y a través de su exposición expresiva. ¡Quién podría olvidarse de su gracia para hacer reír como también llorar y meditar! ¿El resultado? La palabra calaba hondo en sus oyentes, y marcaba un hito para la eternidad.

Si bien el humor escrito no se puede comparar con el humor narrado, dramatizado y expresado, de alguna manera intentaré que capten el espíritu de mi padre a través de su humor.

A continuación he reunido sus cuentos favoritos.

☺ Un hombre narigón (con nariz como quilla de bote, decía mi padre), viajaba en un transporte público, cuando subieron dos jovencitas que hablaban otro idioma. Con toda desfachatez, criticaron la nariz de este hombre, suponiendo que éste ignoraba lo que hablaban. Al momento de descender las jóvenes, pasando por su lado, el hombre tocó su nariz e hizo girar su rostro para un costado, diciéndoles, en su idioma:

- ¿Ahora pueden pasar, señoritas?

☺ Una joven misionera, recién aprendiendo el idioma español, no comprendía muy bien la diferencia entre “perdón” y “permiso”. Un día al subir a un transporte público muy atiborrado de personas el ómnibus pegó una frenada brusca y la joven cayó en la falda de un caballero.

- ¡Permiso! - exclamó la pobre joven.

- ¡Suyo, señorita! - exclamó el caballero.

☺ Un matrimonio entrado en años viajaba silenciosamente por la carretera.

Repentinamente la esposa venció su timidez, preguntando:

-Querido, ¿todavía me quieres?

El hombre contestó secamente:

-Cuando me casé contigo te dije que te quería. Cuando cambie de opinión te avisaré.

☺ Dos sapos cruzaban una carretera. Un sapo exclamó al otro:

-¡Cuidado con la aplanadora!

-¿Cuál aplanan---?

-¡Eso te pasó por tont--!

☺ Una mujer solterona por fin recibió la declaración de su novio después de muchos años, mientras estaban sentados en el sofá de la casa de los padres.

-¿Te casarás conmigo? -preguntó el galán.

De atrás del sofá se escuchó la voz de los padres que decían:

-¡Sí, sí, sí!

☺ Una mujer fue a comprar pollo. Pidió un pollo, y el carnicero le mostró un pollo, el único que le quedaba. La mujer opinó:

-Es un poco pequeño. ¿No tendría otro más grande?

El carnicero fue atrás, y sacudió y estiró al único pollo. Volvió adelante, y mostró el mismo pollo.

-Ah que bien -dijo la mujer- me llevo los dos.

☺ Un hombre fue contratado por un circo venido a menos, para que se disfrazara de mono en la actuación. Cuando llegó el momento de su acto, por un error, este hombre disfrazado fue arrojado por el aire y fue a caer en la jaula del león. Asustado, el hombre estaba a punto de arrancar su disfraz y gritar socorro. En ese instante, a medida que el león se acercaba, escuchó el susurro:

-¡Cállate compadre! ¡Si nos pescan nos matan!

☺ Un loro mal educado siempre chillaba, diciendo, "¡Qué muera la suegra! ¡Qué muera la suegra!". Llegó el momento en que resultaba un grave problema a la nuera, cosa que decidió enviar al loro un par de días a la casa del pastor, esperando resultados positivos de esta visita. A los pocos días, regresó el loro a la casa. Ansioso, el matrimonio esperó una conducta más educada de parte del loro, hasta que escucharon su chillido:

-¡Qué muera la suegra... amén!

☺ Un hombre pasado en copas se tropezaba por la calle, cuando se cruzó con una vecina regando su jardín. La mujer observó con indignación la ebriedad del hombre, y le gritó:

-¡Borracho!

-¡Fea! -respondió el hombre.

-¡Borracho!- volvió a increpar la mujer.

Pero el hombre contestó:

- Sí, pero a mí se me pasa...

☺ Un pastor predicaba fogosamente desde el púlpito, tomando el nombre de un enemigo de Israel de un pasaje del Antiguo Testamento, y preguntando retóricamente:

-¿Quién va a luchar conmigo contra Amalec?

En el fondo se encontraba un hombre novato, el cual se entusiasmó a responderle al pastor:

-¡Cuenta conmigo pastor!

Nuevamente el pastor preguntó retóricamente

-¿Quién va a luchar conmigo contra Amalec?

- ¡Cuenta conmigo, pastor!- gritó nuevamente el feligrés.

El pastor ya se puso un poco nervioso, y, dirigiéndose al diácono al fondo de la iglesia, le dijo:

-¡Sáquelo a este hombre que está molestando mi sermón!

El feligrés tomó al diácono de las solapas, y de un empujón lo arrojó fuera de la reunión, diciendo con toda satisfacción:

- ¡Cuenta conmigo, pastor!

☺ Un hombre fue molido a golpes por una pandilla. Cuando se encontró con un amigo, el amigo le preguntó:

-¿Y, no te vengaste?

-¡Claro que sí! ¡Si no me vengo, todavía me estarían pegando!

☺ Un avión iba en pique. El piloto se arrojó con su paracaídas explicando:

-Debo salvarme, soy el piloto.

Los tres pasajeros restantes observaron que quedaban tan solo dos paracaídas. Un pasajero exclamó entonces:

-Yo soy el hombre más inteligente del mundo. Debo salvarme por el bien de la humanidad. Y se arrojó por la puerta del avión.

Quedaron un pastor y un laico. El pastor dijo:

-Tírese usted, mi joven amigo. Yo ya he vivido muchos años y estoy listo a irme al cielo.

El laico dijo:

-No se preocupe, pastor ¿Vio el hombre que dijo ser el más inteligente del mundo? ¡Se acaba de arrojar con mi mochila!

☺ Dos animales, una gallina y un cerdo, pasaban frente a una iglesia en el momento en que se recogía una ofrenda. La gallina decidió acercarse y donar un huevo. El cerdo se echó atrás, diciendo:

-Para ti será una ofrenda, pero para mí sería un sacrificio total!

☺ Un cristiano había enseñado a su caballo a andar al darle ciertas órdenes. Si le decían, Gracias a Dios, el caballo comenzaba a andar. Si le decían, Gloria a Dios, el caballo galopaba. Si decían, Aleluya, el caballo paraba.

Un día el caballo fue vendido, y el cristiano le explicó al nuevo dueño cómo andaba el caballo. El nuevo dueño se fue conforme, galopando por el camino. Al poco tiempo, comenzaron a acercarse velozmente a un precipicio, y el hombre en su desesperación no podía recordar cómo parar al caballo. Por fin, ya al borde, el hombre recordó la palabra y gritó: "¡Aleluya!"

El caballo paró en seco, y el hombre, secándose el sudor de la frente, exclamó:

-¡Gracias a Dios!

☺ Un mago viajaba en un barco ganándose la vida con sus trucos y magias. Con él también viajaba un loro parlanchín. En determinada actuación, el mago comenzó a decir:

-Ahora mismo lo haré desaparecer-

En ese instante, el barco chocó con una mina y explotó por entero. Al rato aparecieron el mago y el loro, flotando en el agua aferrados a un pedazo de madera.

-Muy bien—dijo el loro al mago -¿dónde escondiste el barco?

☺ En el cielo había dos entradas, y sobre cada entrada había un cartel. Un cartel decía: "Aquí hacen fila todos los maridos que en su vida fueron dominados por sus mujeres". Allí se encontraba una fila interminable de hombres. El segundo cartel decía: "Aquí hacen fila todos los hombres que en su vida dominaron a sus mujeres". Aquí se encontraba tan solo un hombrecillo.

Cuando San Pedro salió a atenderles, se dirigió al hombre, que estaba esperando pacientemente frente al segundo cartel.

-Y dígame, buen hombre, ¿qué hace usted aquí?

-Mi mujer me dijo que me parara aquí.

☺ En una ciudad un terremoto hizo estragos. Un matrimonio joven decidió mandar a su pequeño hijo a quedarse un tiempo con sus abuelos hasta que las cosas se calmaran. A la semana recibieron el siguiente telegrama de los abuelos:

"Devolvemos niño, manden terremoto."

☺ Un hombre fue contratado para reemplazar a un actor que enfermó durante la obra de teatro. Le explicaron que su parte era sencilla. Otro actor le preguntaría dos veces cómo estaba el rey. El hombre debía golpear su lanza en el suelo, pum, pum, y anunciar solemnemente: "El Rey está enfermo." A la segunda vez, debía anunciar: "El Rey ha muerto."

Llegado el momento de actuar, le preguntaron por primera vez al hombre: ¿Cómo está el Rey?

El pobre hombre, en su confusión, golpeó con la lanza en el suelo, y exclamó:

-¡El Rey ha muerto!

Al instante, cubrió su boca en horror, y dijo:

-¡Pero ya está mucho mejor!

☺ Dos hombres estaban sentados en el banco de una plaza. Uno de ellos hacía las mociones de estar pescando, lanzando su caña de pescar imaginaria en el aire, y tirando de una pesca imaginaria. Un policía se acercó al otro, que se encontraba tranquilo, leyendo el diario.

-Dígame, señor, ¿este hombre es su amigo? --y al recibir respuesta afirmativa, le preguntó:

-¿Podría llevárselo de aquí, por favor? Me parece que su amigo está mal de la cabeza.

El amigo le contestó que sí, y comenzó a hacer mociones de estar remando.

- ¡Ya me lo estoy llevando, señor!

☺ Un inspector llegó a un pueblo a verificar la educación escolar de los niños. Entrando en un aula, señaló con un dedo largo a un niño, y preguntó en tono amenazante:

-¿Quién escribió Don Quijote de la Mancha?

-Yo, yo no fui—tartamudeó el niño, asustado.

Volviéndose a la maestra, el inspector esperó una explicación.

-El niño es de muy buena familia, señor—explicó la maestra.—Si ha dicho que no lo hizo, no lo hizo.

El inspector salió furioso de la clase. En la calle, levantó los ojos al cielo, y exclamó:

-Oh, Shakespeare, ¡cómo te han olvidado!

☺ Un joven decidió impresionar a su novia, regalándole un loro, con la esperanza de que aprendiera a repetir el nombre de su amada. Día tras día, le repetía al loro, "Di Isabel. Di Isabel. Isabel...Di Isabel..." Pasando los días, y el loro nada. No quería aprender a hablar. El joven decidió entonces regalarle doce tiernos pollitos, los cuales entregó a su amada Isabel. Al día siguiente, saliendo a mirar en el gallinero, encontraron al loro con el último pollito vivo, estrujándole el cuello, diciendo, "Di Isabel, di Isabel...di Isabel."

OTROS CUENTOS MÁS

A través de los años, he escuchado muchos cuentos, variando en personajes, idiomas, países, pero siempre reflejando...un buen sentido del humor.

☺ Un hombre intentó obtener trabajo como portero de un edificio. Al descubrir que no sabía leer ni escribir, la empresa no le dio el trabajo. El hombre, ante su desesperación, fue a comprar unos kilos de manzanas, y comenzó a venderlos en la esquina. Al finalizar el día, había duplicado su dinero. Al otro día, comenzó comprando más fruta, y día a día fue aumentando sus ingresos, al punto que al cabo de unos años, resultó un hombre millonario.

La prensa se acercó para hacerle una entrevista.

-Dígame, señor, ¿qué hubiera sido de su vida si habría aprendido a leer y escribir?

El millonario contestó:

-Habría sido portero de un edificio.

☺ Un hombre nativo estaba durmiendo bajo el árbol, cuando se acercó un turista que quería sacarle una foto. El turista le dijo:

-Le doy 100 pesos para sacarle una foto, pero córrase un poco al sol.

El hombre perezoso le contestó:

-Deme 50, y córrame usted.

☺ Era un río tan pero tan angosto que solo tenía una orilla.

☺ Madre despertando a su hijo "docente" (porque se levantaba a las doce):

-Hijo, levántate que se te hace tarde para la siesta...

☺ Era tan pero tan perezoso que de solo pensar en un colchón se le hacía agua la espalda.

☺ Un hombre holgazán explicaba:

-Me levanto a las diez, y tomo mi desayuno. Después de almorzar, me vuelvo a dormir.

Cuando me levantó, ya es de noche y hora de cenar. ¡Quién tiene tiempo para trabajar!

☺ Era tan pero tan confianzudo que cuando le daban la mano, le tomaba la presión.

☺ Una empresa de caminos contrató a varios hombres a pintar las rayas en medio de una ruta asfaltada. Les entregaron la pintura, las brochas, y todo lo necesario para trabajar. El primer día pintaron 10 kilómetros de rayas. Al segundo día, pintaron 5 kilómetros de rayas. Al tercer día, tan solo un kilómetro. El capataz fue a averiguar qué estaba pasando que cada vez avanzaban menos.

-Lo que pasa, señor—explicaron ellos—es que cada vez nos queda más lejos la lata de pintura.

☺ En una expedición al espacio, permitían a cada astronauta llevar 30 kilos de aquello que consideraban importante. Un astronauta llevó 30 kilos de libros en latín, para aprender el idioma durante el viaje. Otro astronauta llevó 30 kilos de chocolates. El tercero llevó 30 kilos de tabaco. Luego de varios meses de recorrido, la nave espacial regresó a tierra. El primer astronauta bajó hablando perfecto latín. El segundo astronauta bajó, gordo y contento. El tercero bajó gritando:

-¡Quién tiene un fósforo!

☺ Unos hombres anunciaron que viajarían al sol. Al preguntarle cómo lo lograrían, anunciaron:

-Lo que pasa es que viajaremos de noche.

☺ En un lugar encontraron a unos hombres removiendo bosque tras bosque en una búsqueda intensa. ¿Qué buscaban? La raíz cuadrada.

☺ Una empresa contrató a unos hombres a construir un puente en un lugar distante. Al cabo de un tiempo, el contratista viajó a ver cómo andaba la obra, y se horrorizó al descubrir que habían construido el puente en pleno desierto.

-¡Por favor! -exclamó—deben desarmar este puente cuanto antes y llevarlo a donde corresponde.

Al día siguiente, los hombres se acercaron al contratista, explicando que no habían podido remover el puente.

-¿Y por qué no? -preguntó.

-Porque no podemos sacar a la gente que está pescando.

☺ Dos amigos habían jugado juntos al fútbol por muchos años. Un día uno de ellos le dijo al otro:

-Mira, el que se vaya primero al cielo, que le avise al otro de alguna manera si hay fútbol en el cielo.

Así fue que ambos amigos acordaron en este pacto. Al tiempo, uno de los amigos murió y fue al cielo. Al pasar el tiempo, por fin una noche se apareció el amigo al otro en medio de un sueño y le dijo:

-Tomás, tengo dos noticias para darte: una buena y una mala.

-Bueno -le dijo el amigo.- Cuéntame primero la buena.

-Bien, quería contarte que aquí en el cielo hay un fútbol espectacular.

-Entonces - dijo el amigo - ¿cuáles son las noticias malas?

-Que este domingo estarás jugando de siete.

☺ Un transeúnte pasaba frente al murallón que separaba la calle de un manicomio, y escuchaba voces del otro lado que juntas decían: "Treinta y dos, treinta y dos, treinta y dos, treinta y dos..." El hombre, intrigado, decidió treparse y asomarse por el muro. Al asomar la cabeza, recibió un ladrillazo en la cabeza y los locos continuaron juntos: "Treinta y tres, treinta y tres, treinta y tres..."

☺ A un niño le preguntaron cuáles meses del año tenían 28 días. "Todos", contestó.

☺ Varios niños discutían entre sí.

-¿Conocen el Mar Negro? -dijo uno- ¡Mi padre lo pintó!

- Eso no es nada—contestó el otro.- ¿Conocen el Mar Muerto? ¡Mi padre lo mató!

☺ Dos jovencitas caminaban por la calle, cuando una de ellas vio un sapo que estaba al costado del camino. El sapo habló y dijo:

-Mira, soy un príncipe. Si me das un beso, me convertiré en príncipe y tú serás mi princesa.

La joven rápidamente colocó el sapo en una caja. La amiga la miró y le preguntó:

-¿Qué estás haciendo? ¿No le vas a dar un beso al sapo?

-¿Un beso?- contestó la amiga indignada- ¿Sabes cuánto pagan por un sapo que habla?

☺ Una anciana jubilada se acercó la caja del banco para cobrar su pequeña pensión. El cajero le preguntó:

-¿Y cómo lo quiere?

-Con toda mi alma—contestó la anciana.

☺ Tres hombres naufragaron en una isla, y permanecieron allí por muchos días. En un momento, uno de ellos encontró una lámpara de bronce, y comenzó a frotarla con desesperación. Apareció un genio, y le otorgó un deseo a cada uno de los hombres.

El primero dijo:

-Deseo regresar a mi hogar con mi familia.

¡Pum! El hombre desapareció.

El segundo hombre dijo:

-Deseo regresar a mi país y a mi mujer.

¡Pum! El segundo hombre desapareció.

El tercer hombre dijo:

-Deseo que regresen mis amigos.

☺ Un hombre encontró una lámpara y la comenzó a frotar. Apareció un genio que le dijo:

-Hace miles de años que estoy encerrado. Por haberme salvado, te concedo un deseo.

El hombre pensó y dijo:

-Hace pocos días he perdido a mi madre. Desearía que regresara.

El genio sacudió la cabeza con tristeza.

-Lo lamento, pero hay cosas demasiado difíciles. Pídeme otra cosa.

El hombre volvió a pensar, y dijo:

-Desearía poder comprender a mi mujer.

El genio le dijo:

-¿Cómo se llama tu madre?

☺ Un explorador fue capturado por una tribu de salvajes. Intentando impresionarlos, sacó su encendedor, lo encendió, y dijo:

-¡Magia!

-Seguro que es magia—contestó el jefe indígena.- Nunca vi un encendedor que encendiera al primer intento.

☺ Un ladrón estaba frente al juez.

-¿De qué se le está acusando? -preguntó el juez.

-De adelantarme a mis regalos navideños—contestó el ladrón.

-Pero si eso no es una ofensa—dijo el juez.- ¿Cuán temprano estaba realizando sus compras?

-Y—contestó el ladrón—antes que abriera la tienda.

☺ Tres diáconos analizaban las maneras en que recogían las ofrendas. El primero dijo:

-Trazamos un círculo en el suelo y arrojamos la ofrenda al aire. El dinero que cae adentro del círculo es para nosotros. Lo que queda afuera es para Dios.

El segundo explicó:

-Nosotros trazamos un círculo en el suelo y también arrojamos la ofrenda al aire. El dinero que cae afuera del círculo es para nosotros, lo que queda adentro es para Dios.

El tercer diácono dijo:

-Nuestro sistema es diferente. Trazamos un círculo en el suelo. Arrojamós la ofrenda al aire. Lo que cae al suelo es para nosotros, y lo que queda arriba es para Dios!

☺ Cuatro mujeres (un hombres, según el caso...) comentaban entre si. La primera decía:

-Debo confesar que nunca leo la Biblia, ni oro, ni medito en las predicaciones.

La segunda confesaba:

-Yo no he sido muy honesta en mis negocios. A menudo he sacado dinero indebidamente.

La tercera confesó:

-Yo debo confesar que he estado mirando a un hombre que no es mi marido.

La cuarta exclamó:

-Yo debo confesar que soy chismosa, iy que no veo la hora de irme de aquí!

☺ -Cada vez que tomo una taza de café—dijo el paciente al médico—siento una puntada en mi ojo. ¿Qué debo hacer?

El médico contestó:

-Saca la cuchara de la taza de café.

☺ Dos hombres viajaban en un automóvil. El conductor le dijo al otro:

-¿Podrías fijarte si el guiño para doblar está funcionando?

El compañero asomó por la ventana, mirando hacia atrás, y dijo:

-Ahora sí, ahora no, ahora sí, ahora no...

☺ ¿Quién fue el personaje que habló desde la más temprana edad?

Job, porque maldijo el día que nació.

☺ Un hombre avaro yacía moribundo, y llamaba a cada uno de sus hijos.

-Sara, hija mía, ¿estás aquí?

-Sí, papá, estoy aquí.

-Pedro, hijo mío, ¿estás aquí?

-Sí, papá, estoy aquí.

-Jacob, hijo mío, ¿estás aquí?

-Sí, papá, estoy aquí.

-Abraham, hijo mío, ¿estás aquí?

-Sí, papá, estoy aquí.

-¿Y quién está atendiendo el negocio?

☺ En la puerta de un negocio se había colocado un cartel escrito a mano: "Cerrado por duelo. Se atiende por el portón."

☺ Otro cartel decía: Club de Personas de Baja Auto Estima. Entrar por el portón del fondo.

☺ Una maestra explicaba a sus alumnos:

-Si alguno tiene que ir al baño, por favor levante su mano.

Un niño contestó:

-¿Y con eso se resuelve el problema?

☺ Una mujer chismosa decía a otra:

-Escucha con cuidado, porque solo te lo puedo decir una vez. ¡Prometí no repetirlo!

☺ Un pastor se enredó su sermón diciendo:

-Los que estén de acuerdo, pongan su mano en pie por favor.

☺ Un hombre se acercó a un político y le dijo:

-Ni aunque usted fuera San Pedro votaría por usted.

El político contestó:

-Si yo fuera San Pedro, usted no votaría por mí, ¡porque no estaría en mi distrito!

☺ San Pedro llamó al infierno con la siguiente propuesta:

-Queremos desafiarlos a un partido de fútbol—explicó—y estamos seguros que ganaremos ya que aquí tenemos a los mejores jugadores de fútbol.

-No me preocupa—contestó el contrincante desde el infierno—ya que aquí tenemos a los mejores árbitros.

☺ La esposa de un feligrés llamó al pastor por teléfono. Le explicó que había recibido una carta informando que su marido heredaba un millón de pesos. El problema, explicó la mujer, era que ella no sabía cómo contarle la buena noticia a su marido, ya que sufría del corazón.

-Pastor—le pidió— ¿podría usted de alguna manera comunicarle las noticias sin que se altere?

El pastor acordó en ayudar a la mujer, y citó al marido a su oficina. El pastor le preguntó:

-Mira, Tomás, ¿qué harías si recibieras un millón de pesos?

Tomás contestó enfáticamente:

-Pues, daría la mitad a la iglesia.

¡Pum! El pastor cayó muerto.

☺ Un pescador era tan pero tan exagerado al contar de sus hazañas, que sus amigos se cansaron de él. Acordaron que la siguiente vez que se juntarían en la cantina, le atarían las manos en las muñecas para que no exagerara sobre el tamaño del pez. Llegado el momento, cada hombre contó sus aventuras de pesca. Cuando le tocó el turno al hombre con las manos atadas

en las muñecas, los hombres estaban confiados en que le habían curado la exageración. El hombre estaba de lo más tranquilo. Formó una pelota imaginaria con sus manos, y anunció:

-Pesqué un pez tan grande que así era el tamaño de su ojo...

☺ Un hombre lloraba largamente frente a una tumba. Un transeúnte le preguntó por qué lloraba.

-¡Por qué! ¡Por qué! ¡Por qué se habrá muerto el primer esposo de mi mujer!

☺ Un oriental llevaba arroz para colocar delante de una tumba, cuando se acercó un transeúnte y le preguntó:

-¿Qué hace poniendo arroz donde nadie lo va a comer?

-Como ustedes, que llevan flores a quienes no lo van a oler.

☺ ¿Qué hace un esqueleto en un ropero?

Es alguien que jugó a las escondidas y ganó.

☺ Un amigo le dijo a otro:

-Ando en bicicleta desde los cuatro años.

El amigo contestó:

-¡Debes estar muy cansado!

☺ Una persona preguntó a otro:

-¿No he visto tu cara en otro lado? ¡Me resulta tan familiar!

Contestó el otro:

-No lo creo. Mi cara siempre ha estado entre mis orejas.

☺ ¿Por qué será que cuando buscamos algo, lo encontramos siempre en el último lugar donde lo buscamos?

☺ Un hombre le dijo a otro:

-Creo que tengo amnesia.

El amigo le preguntó:

-¡Qué terrible! ¿Cuánto tiempo lo has tenido?

-¿Que tengo qué?

☺ ¿Supiste de la pulga inteligente que ahorró y compró su propio perro?

☺ Una mujer viajaba en avión en un vuelo muy turbulento. Se dio vuelta y le preguntó a un pastor que viajaba al lado de ella:

-Reverendo, usted es un hombre de Dios. ¿No puede hacer algo para solucionar esta situación terrible?

El pastor contestó:

-Señora, yo estoy en el departamento de ventas, no en administración.

Capítulo 13

CITAS PARA PENSAR

Hay momentos en que las muchas palabras sobran; en estos momentos he llegado a apreciar las “perlas” de un pensamiento que me ha hecho pensar durante el día. Son pequeñas frases que dan para reflexión y meditación.

*Aprendemos de la experiencia que la gente no aprende de la experiencia.

*La motivación es lo que te hace arrancar. Hábito es lo que te hace continuar.

- *Quien quiera mover el mundo, comience moviéndose a sí mismo. Sócrates.
- *Quien quiera ser un líder, deberá ser un puente. Proverbio Galés.
- *Es mucho más impresionante cuando los demás pueden descubrir tus cualidades sin tu ayuda.
- *Tener hijos no te hace padre, como tener un piano no te hace pianista.
- *Era un gallo tan agrandado que creía que el sol salía para oírle cacarear.
- *Excusas son los ladrillos que construyen la casa del fracaso.
- *Los tiempos están cambiando. La gente está tomando en serio a los comediantes, y se están riendo de los políticos.
- *¿Por qué será que hay tiempo para hacer las cosas bien a segunda vez pero no la primera vez?
- *Un rumor es algo que entra por un oído y sale por muchas bocas.
- *Ningún hombre se ha perdido en el camino derecho.
- *El mejor tranquilizante es una buena conciencia.
- *El secreto de la oración es orar en secreto.
- *Mañana es el día más ocupado del año.
- *El carácter es más fácil mantener que recobrar.
- *Es mejor ser fiel que famoso.
- *Cuidado del alto costo de vivir bajo.
- *La vida no solo comienza a los cuarenta—sino que se empieza a notar.
- *El consejo es algo que los sabios no necesitan y que los necios ignoran.
- *El negocio de la iglesia es eliminar la maldad, no supervisarla.
- *El camino al fracaso está engrasado con la grasa de la indiferencia.
- *La gente tiene dos defectos: lo que dice y lo que hace.
- *El temor es lo único que se multiplica más rápido que los conejos.
- *Lo más fácil de encontrar es la falta ajena.
- *Aquellos que temen el futuro tropezarán en el presente.
- *Cada vez que te pongas verde de envidia estarás maduro para problemas.
- *Es una tremenda responsabilidad ser dueño de una Biblia.
- *La diferencia entre una noticia y un chisme depende en que si lo contaste o lo oíste.
- *Nuestro mal carácter nos mete en problemas, y el orgullo nos mantiene allí.
- *Los hechos no dejan de existir simplemente porque son ignorados.
- *Un hombre sabio es quien tiene una mente abierta y una boca cerrada.
- *Las pisadas en las arenas del tiempo no fueron hechas sentadas.
- *El costo del fracaso es mayor que el costo del éxito.
- *La Biblia no promete sustento al perezoso.
- *Las faltas son grandes donde el amor es pequeño.
- *Dios nos dio la cara, pero nosotros proveemos la expresión.
- *El trabajo duro es la levadura que leuda la masa.
- *Un hombre debiera trabajar ocho horas y descansar ocho horas, pero no al mismo tiempo.
- *Un fracasado en la vida es quien vive y no aprende.
- *Nada es gracioso cuando tienes hambre o te duelen los pies.
- *Muchos de nosotros nos olvidamos de fundamentar nuestros castillos que hemos hecho en el aire.
- *Ninguna persona debiera tomarse vacaciones morales.
- *Puedes oír a Dios en tanto que no haya problemas en la línea de comunicación.
- *Practicar la Regla de Oro no es un sacrificio: es una inversión.

- *La ambición nunca llegará a ninguna parte a menos que se haga socia con el trabajo.
- *Se conoce a una persona por la gente con la cual no se junta.
- *Dale autoridad a algunas personas, y crecerán; dale autoridad a otros, y se inflarán.
- *Las mentes pequeñas son las primeras que condenan las grandes ideas.
- *Una discusión produce mucho calor, pero no ilumina.
- *La bigamia es tener una esposa de más: la monogamia a menudo es lo mismo.
- *La persona que dice que nunca miente acaba de decir una mentira.
- *La adolescencia es la etapa en que los hijos crían a los padres.
- *Consejo es lo que una persona te pide cuando quiere que le des la razón.
- *Dios nos visita a menudo: pero la mayoría de las veces no estamos en casa.
- *Dicen que la vida comienza a los cuarenta, pero no te dicen qué clase de vida.
- *Si Moisés hubiera tenido una comisión, los israelitas todavía estarían a orillas del Mar Rojo.
- *Mucha gente está sola porque construye paredes en lugar de construir puentes.
- *Un gran hombre es quien tiene poder pero no lo abusa.
- *Vive de tal manera que la gente quiera tu autógrafo; no tus huellas digitales.
- *Un lujo se convierte en una necesidad si tu vecino lo tiene.
- *Masticar goma de mascar comprueba que se puede tener movimiento sin progreso.
- *Un cristiano es un sermón viviente, sea que predique o no.
- *La pereza viaja tan lentamente que la pobreza pronto la alcanza.
- *El carácter no se hace en una crisis: se exhibe.
- *Pide prestado a un pesimista. Nunca esperará que le devuelvas el dinero.
- *Cada vez que prestas dinero, le dañás la memoria a quien pidió prestado.
- *El fracasado se descubre porque siempre critica al exitoso.
- *La conciencia es una guía segura solo cuando Dios es la guía de la conciencia.
- *La verdadera expresión de un cristiano no es un suspiro, sino una canción.
- *Todas las iglesias debieran tener aire acondicionado: no es saludable dormir en un lugar sin ventilación.
- *La mejor manera de defender el cristianismo es vivirlo.
- *Las mentes de muchas personas han estado cerradas por años—pero ni por refacciones ni por mejoras.
- *La buena conducta es recomendable—pero nadie se hace famosa por ella.
- *Un hombre no irá a ninguna parte en tanto esté parado en la medianera.
- *Quien se enamora de sí mismo no tiene rivales.
- *Cuando busques faltas en otros, usa un espejo, no un telescopio.
- *Mejor intentar algo y fracasar, que no intentar nada y tener éxito.
- *El banco de la amistad no puede existir por mucho tiempo sin depósitos.
- *Nunca utilices una excusa que no desearías recibir.
- *Un pesimista es quien no ve las horas de llegar al futuro para mirar atrás con remordimiento.
- *En general, responsabilidad es lo que esperamos de los demás.
- *La deuda es lo único que se puede adquirir sin dinero.
- *El único ejercicio que algunas personas practican es tirarse flores.
- *No alardees; no es el silbato lo que arrastra el tren.
- *Las huellas en las arenas del tiempo fueron hechas por los zapatos del trabajo.
- *El hombre más vacío de la tierra es quien está lleno de sí mismo.
- *Nada arruina tanto la verdad como estirla.

- *Cuando enfrentas a la tentación, toma el camino hacia la derecha.
- *Temperamentos calientes hacen a amistades frías.
- *Es más fácil hacer una tarea bien de entrada que explicar por qué no lo hiciste.
- *Envidia es el barro que el fracaso le tira al éxito.
- *Si necesitas alguna excusa, consulta con el pastor; seguro que conoce más que nadie.
- *La verdad nunca se muere, pero a menudo es paralizada por la indiferencia del hombre.
- *Todos quieren hablar, pocos quieren pensar, y nadie quiere escuchar.
- *Nunca temas confiar un futuro incierto con un Dios cierto.
- *Todas las flores del mañana están en las semillas del hoy.
- *La verdad es tozuda. No se disculpa ante nadie.
- *El hombre que cree que no puede, seguro que tiene razón.
- *El mañana tiene dos manijas: la manija de la ansiedad o la manija de la fe.
- *Siempre perdona a tus enemigos, sobre todo si son más poderosos que tú.
- *Algunas personas están tan atrasadas, que el futuro ya se fue cuando lo alcanzan.
- *Los hábitos malos son como una cama blanda: fáciles para entrar, difíciles para salir.
- *La humildad es una cosa extraña: el momento en que crees que la tienes, la has perdido.
- *Un cínico es quien, cuando huele flores, busca el cajón.
- *La ignorancia no necesita presentación: pronto se hace conocer.
- *La gente es curiosa. Gasta dinero que no tiene para comprar cosas que no necesita para impresionar a gente que no quiere.
- *Polvos en el rostro quizás atraigan un marido; pero polvos de hornear es lo que lo retiene.
- *La pobreza no es una desgracia; la ignorancia lo es.
- *El mundo hoy está escuchando demasiados sermones y viendo demasiados pocos.
- *Confesar tus pecados no sustituye el dejarlos.
- *A mucha gente no le importa lo que sucede en tanto que no les suceda a ellos.
- *Quizás el dinero no te compre amigos, pero te conseguirá un mejor nivel de enemigos.
- *La ciencia está progresando tanto que está descubriendo curas para enfermedades que no existían.
- *El problema con los pecados pequeños es que no permanecen pequeños.
- *Muy pocas almas se salvan después de una hora de sermón.
- *La humildad es muy admirada pero poco practicada.
- *El dinero podrá comprar un hermoso perro, pero solo la bondad hará que mueva la cola.
- *Una mente estrecha con una boca abierta generalmente van juntas.
- *No juzgues a un hombre por sus parientes. Recuerda, Caín venía de una buena familia.
- *Una persona no puede enseñar lo que no conoce, ni puede guiar donde no sabe ir.
- *La pereza es el nido donde la malicia pone sus huevos.
- *Una persona puede acumular mucha ignorancia con el paso de los años.
- *Demasiados padres atan a sus perros y sueltan a sus hijos.
- *El pecado no es hereditario; pero es contagioso.
- *Hay más poder en una mano abierta que en un puño cerrado.
- *Nunca juzgues a un hombre por lo que dice; más bien trata de saber por qué lo dice.
- *Es más fácil pelear por los principios que vivirlos.
- *Nunca juzgues las acciones de un hombre a menos que conozcas sus motivos.
- *La única cosa buena de algunas personas es la opinión que tienen de sí mismos.
- *No critiques los planes de otro a menos que tengas un plan mejor.

- *Si no puedes definir tu problema en diez palabras, entonces ni siquiera sabes cuál es.
- *El prejuicio te ahorra tiempo. Te permite formar opiniones sin molestarte en reunir los hechos.
- *El punto más interesante de muchos predicadores es el punto final.
- *Un obstáculo es aquello que miras cuando quitas tus ojos de tu objetivo.
- *El negocio de un pastor es consolar a los afligidos y afligir a los cómodos.
- *El yugo de Dios no calza en un cuello duro.
- *El mayor problema de desempleo existe del cuello para arriba.
- *La mejor manera de mantenerse joven es comer bien, descansar apropiadamente, y trabajar duro.
- *Nos olvidamos que la meteorología solo predice el clima: no lo fabrica.
- *Las riquezas quizás no hagan a la felicidad, pero sí traen una miseria muy agradable.
- *El trabajo duro nunca mató a nadie; pero espantó a muchos.
- *La virtud tiene más admiradores que seguidores.
- *Se debe temer la debilidad en un hombre, no su fuerza.
- *Una mujer se casa por primera vez por amor, la segunda vez por compañía, la tercera por apoyo, y el resto de las veces por hábito.
- *El adolescente es como una mudanza: es un lío temporario.
- *Si tu esposa no te trata como es debido, debieras estar agradecido.
- *La persona que no va a ningún lado, seguro que llega a su destino.
- *"Sé tu mismo" es el peor consejo que podemos dar a algunas personas.
- *La juventud no sabe lo que es la vejez, y la vejez no se acuerda lo que era la juventud.
- *La Biblia no tiene nada que temer—salvo la indiferencia.
- *Una mula no puede patear y tirar de la carga al mismo tiempo; tampoco un miembro de iglesia.
- *Hay dos clases de personas: los justos e injustos. Siempre clasifican los justos.
- *La compasión es más que derramar lágrimas. Un bloque de hielo también derrama lágrimas.
- *El hombre que afirma que nunca se equivoca tiene una esposa que sí se equivocó.
- *Un sinvergüenza es un hijo que se porta igual que el tuyo, pero es del vecino.
- *Cuidado cómo vives. Quizás seas la única Biblia que algunos conozcan.
- *Los problemas son como los niños. Cuanto más los alimentas, más crecen.
- *Una leyenda es una mentira que ha adquirido la dignidad de la vejez.
- *Siempre escucha el consejo de los demás: no te hará daño y te hará quedar bien con ellos.
- *Mientras uno habla, no aprende.
- *Cuando un hombre se equivoca y no lo quiere admitir, siempre se enoja.
- *Ningún viento ayuda al marino que no tiene puerto.
- *Un padre siempre se alegra cuando el hijo se le parece, pero no cuando se comporta igual que él.
- *Nadie ha subido a las escaleras del éxito con las manos en los bolsillos.
- *Para la verdad no hay sustitutos.
- *No hay congestión de tránsito en el camino estrecho y angosto.
- *Nadie puede ser razonable y estar enojado a la misma vez.
- *Bendita la persona que está demasiado ocupada de día para preocuparse, y demasiado cansada de noche para preocuparse.
- *El pecado siempre empieza siendo divertido.
- *Una persona inteligente no solo sabe recibir consejo, sino también rechazarlo.

- *Aun la mujer tiene dificultad en discutir con un hombre que no habla.
- *Si hay algo mezquino, superficial o feo de una persona, dale autoridad para descubrirlo.
- *Es agradable ser importante—pero es más importante ser agradable.
- *Es bueno tomar las cosas con calma; pero hay una diferencia entre calma e indiferencia.
- *Dios fabricó la primera máquina de hablar, pero Edison inventó la primera que se puede apagar.
- *Piensa correctamente, actúa correctamente: es lo que piensas y haces lo que hace lo que eres.
- *La preocupación no puede cambiar el pasado, pero puede arruinar el presente.
- *Hacemos más enemigos por lo que decimos, que amigos por lo que hacemos.
- *Algunas personas creen que están ocupadas cuando simplemente están confundidas.
- *No importa cuántas traducciones haya de la Biblia: la gente peca de igual manera.
- *Quien espera recibir donde no haya dado es un apostador.
- *Aquellos que dicen que creen en el cristianismo y aquellos que lo practican no son necesariamente las mismas personas.
- *El diccionario es el único lugar en donde éxito viene antes de trabajo.
- *Los sabios a menudo cambian de opinión—un necio nunca.
- *Una vida recta no sale de una mente torcida.
- *La preocupación es como una silla mecedora—te da qué hacer pero no te lleva a ninguna parte.
- *En general, aquellos más duros de agradar son los que menos sirven en la iglesia.
- *Para tener éxito, debes ser pronto para arrancar y tardo para parar.
- *Algunas personas son como carretillas: funcionan únicamente cuando son empujadas.
- *La preocupación nunca roba al mañana sus tristezas; solo roba al presente de las fuerzas.
- *No hay manera correcta de hacer algo incorrecto.
- *Recién cuando oscurece, salen las estrellas.
- *Una de las virtudes del liderazgo es la habilidad de reconocer un problema antes que se haga emergencia.
- *Todo va mejorando con la práctica—salvo levantarse en la mañana.
- *Disciplina es aquello que se aprende en el primer año del colegio o en el primer año de casados.
- *Es difícil no creerle al mentiroso cuando habla bien de nosotros.
- *Más triste que una persona que abandona una tarea es aquella que nunca la emprende.
- *Se tiran palos y piedras solo a los árboles con fruto.
- *Las vestiduras de justicia nunca pasan de moda.
- *Algunas aprenden de la experiencia—otros nunca se recuperan de la experiencia.
- *Las cosas que nunca suceden son las que más nos preocupan.
- *El amor es como la guerra—fácil de empezar, pero difícil de parar.
- *El diablo no tiene problemas con quien profesa ser cristiano en tanto no lo practique.
- *La cruz es más liviana para quien la alza que para quien la arrastra.
- *Tu vida está en las manos de quien te haga perder el genio.
- *La mejor manera de tener tiempo para hacer las cosas que debes hacer es apagando el televisor.
- *Si dices lo que piensas, no esperes oír solo lo que te agrada.
- *Si tienes un trabajo sin dificultades—no tienes un trabajo.
- *Es difícil volar como un águila cuando estás rodeado de gallinas.
- *El primer paso para lograr un sueño es despertar.
- *Es mejor aprender tarde—que nunca.
- *Una falta reconocida ya es una falta casi enmendada.

- *Si defendemos nuestros malos hábitos es porque no tenemos intenciones de abandonarlos.
- *Aprende de la tortuga. Solo avanza cuando saca su cuello.
- *Benditos quienes pueden dar sin recordar, y recibir sin olvidar.
- *Uno da poco cuando da de lo que tiene, pero da mucho cuando da de lo que es.
- *El problema del perezoso es que—no puede parar para descansar.
- *Ninguna familia debiera salir de viaje si tiene más niños que ventanas en el automóvil.
- *Hogar no es el lugar donde vives, sino el lugar donde eres comprendido.
- *La mayor diferencia entre los hombres y los niños es el costo de sus juguetes.
- *No lograrás mucho si recién empiezas mañana.
- *Millones que anhelan la inmortalidad no saben qué hacer un día lluvioso.
- *No hay segunda oportunidad para la primera impresión.
- *Lo que das, permanece.
- *Algunos asisten a la iglesia para ver quiénes no asisten a la iglesia.
- *No se pueden cerrar los oídos, pero se puede cerrar la boca.
- *Si tu iglesia fuere perfecta, no habría lugar para ti.
- *Un momento de locura puede significar una vida de remordimiento.
- * Es esclavo quien no es dueño de sí mismo.

Capítulo 14 MÁS HUMOR

La risa...según un escritor anónimo:

Se ha dicho que la risa es una modalidad expresiva, propia de la especie humana. Es un arma poderosa de comunicación y ni te imaginas cuantos beneficios positivos para el organismo nos puede proporcionar. ¿Sabías que el reír produce efectos maravillosos en tu cuerpo y tu mente?

Son muchos los beneficios, que nos proporciona la risa. 20 segundos de risa equivalen a 3 minutos de ejercicio constante en el gimnasio. Los músculos de la cara, tórax y abdomen se relajan y se contraen con gran velocidad, mejorando su tono.

Cuando reímos y nos divertimos sanamente, nuestros ojos adquieren un brillo característico, aumentan las secreciones lacrimales, de orina y saliva, que son reguladas por el sistema nervioso.

¿Has llorado de risa alguna vez?

La risa normaliza la presión sanguínea. El corazón aumenta su frecuencia y es capaz de bombear de 140 a 210 mililitros de sangre por minuto, cuando lo normal son 70. Los pulmones movilizan el doble de aire (12 litros, en lugar de los 6 litros habituales), lo que contribuye a una mejor oxigenación del organismo. Y por si fuera poco, la risa es un activador metabólico, que provoca la liberación de adrenalina, favoreciendo la pérdida de calorías. Sonríe y siempre verás todas sus situaciones con otro matiz y otro punto de vista. Mantente siempre feliz porque aunque el mundo se nos venga encima, los problemas nos ahoguen, la sociedad no nos quiera, nuestros seres más queridos nos den la espalda, tenemos un Amigo, Jesús, que está dispuesto a darnos todo su amor, y Él quiere que tú le sonrías con lo mejor de tu vida.

☺ Una mujer pido al doctor que le recomendara algo para adelgazar.

El doctor le dijo- Es simple. Tiene que mover la cabeza de la izquierda a la derecha y viceversa.

-¿Cuántas veces, doctor?

-Cada vez que le ofrezcan algo para comer.

- ☺ Guárdate del hombre que no habla y del perro que no ladra.
- ☺ -iMesero!... iMesero!... iMesero! El pollo que usted trajo, tiene una pata mas corta que la otra.
Mesero- ¿Usted pidió el pollo para comerlo o para bailar con él...?
- ☺ Bonifacio iba en su automóvil y no se daba cuenta de que lo seguía un automóvil de policía, hasta que por fin lo alcanzaron y le hicieron parar. El policía le preguntó...
-¿Usted no se dio cuenta de que de su automóvil se cayó su esposa?
-iNo, señor!...Y ahora que lo esta diciendo, me alegro mucho, porque ya estaba creyendo que me había puesto sordo..
- ☺ Si los hombres hablan mal de ti, vive de tal manera que nadie les crea.
- ☺ La maestra pregunta:
-Carlitos, dime una casualidad.
Carlitos dice:- Fácil, maestra: Mi papá y mi mamá se casaron en la misma Iglesia, el mismo día y por casualidad los dos juntos...
- ☺ -iMamá, mamá! ¡Está lloviendo afuera!!!
-Bueno, hijo, hazlo pasar..
- ☺ ¿Qué animal anda con una pata?
Pues....EL PATO.
- ☺ Un pasajero le toca el hombro al taxista para hacerle una pregunta.
El taxista grita, pierde el control del automóvil, casi choca con un camión, se sube a la banqueta y se mete a una vitrina haciendo pedazos los vidrios.
Por un momento no se oye nada en el taxi, hasta que el taxista dice:
-Mire amigo, ¡jamás haga eso otra vez! ¡Casi me mata del susto!
El pasajero le pide disculpas y le dice:
-No pensé que se fuera a asustar tanto si le tocaba el hombro.
El taxista le dice: - Lo que pasa es que este es mi primer día de trabajo como taxista.
-¿Y qué hacia antes?
-Fui chofer de carroza funeraria por 25 años.
- ☺ Un empedernido pecador le dijo a un predicador: -iAy, Pastor, cómo me gustaría que usted fuera San Pedro y tuviera las llaves del cielo, pues sin duda me abriría las puertas para que yo pueda entrar.
A lo que el predicador respondió: -Por mi honor y mi conciencia hubiera sido mejor tener las llaves del otro lugar, porque así lo podría dejar salir.

☺ 18 PASOS PARA SER UN BUEN ESCRITOR

Para el que se le despierta el interés de emular a los grandes escritores, acá le doy algunos consejos prácticos para avanzar por ese camino hacia el éxito personal.

1 - Conocer bien la ortografía.

2 - Cuidar la concordancia, el cual son necesaria para que usted no caigan en aquellos errores.

- 3 - Y nunca empiece con una conjunción.
- 4 - Evite las repeticiones, evitando así repetir y repetir lo que ya ha repetido repetidamente.
- 5 - Use; correctamente. Los signos: de, puntuación.
- 6 - Trate de ser claro; no use hieráticos, herméticos o errabundos gongorismos que puedan jibarizar las mejores ideas.
- 7 - Imaginando, creando, planificando, un escritor no debe aparecer equivocándose, abusando de los gerundios.
- 8 - Correcto para ser en la construcción, caer evite en transposiciones.
- 9 - Si usted habla y escribe en castellano, OKAY!
- 10 - Si algún lugar es inadecuado en la frase para poner colgado un verbo, el final de un párrafo lo es.
- 11 - ¡¡¡¡¡Por favor!!!! Evite las exclamaciones.
- 12 - Pone cuidado en las conjugaciones cuando escribáis.
- 13 - No utilice nunca doble negación.
- 14 - Es importante usar los apóstrofe's correctamente.
- 15 - Procurar nunca los infinitivos separar demasiado.
- 16 - Relea siempre lo escrito, y vea si palabras.
- 17 - Con respecto a frases fragmentadas,

☺ Tres monjes se encuentran en profunda meditación en el Tibet.

Pasan el primer año en completo silencio hasta que uno de ellos lo rompe diciendo:

-¡Hace mucho frío aquí!

Viven otro año de absoluto silencio y el segundo de ellos le responde:

-Sí, es cierto.

Otro silencioso año transcurre y el tercer monje dice molesto:

-¡Si no se callan, me largo de aquí!

☺ -Pienso hablar seriamente con mi mujer.

-¿Ah, sí?

-Sí. Pienso decirle que a partir de mañana compartiremos los deberes de la casa.

-¡Vaya! No te creía tan considerado.

-¡Lo que pasa es que yo no puedo con todo!

☺ -¿Te fijastes que la fecha del Pentecostés se cambia todos los años? El año pasado fue en mayo, y en este año fue en junio.

-Sí. Es a eso que le llaman el Movimiento Pentecostal.

☺ -Oye, ¿por qué sales a la calle cada vez que tu mujer se pone a practicar sus lecciones de canto?

-¡Para que los vecinos no crean que le estoy pegando!

☺ Era un señor tan viejo, tan viejo, que conoció el Mar Muerto... cuando aún estaba vivo.

☺ Era un hombre tan honrado, tan honrado, que cuando le dieron un empleo... lo devolvió.