
“VENÇA A ANSIEDADE COM A AJUDA DE DEUS!”
Filipenses 4:4-7

As emoções influenciam tremendamente nossas vidas. As emoções são um dom de Deus para que desfrutemos a vida, como também nossos relacionamentos com alegria. No entanto, nós podemos demonstrar nossas emoções de modo benéfico ou prejudicial. A verdade é que se nós não controlarmos nossas emoções, elas passam a nos controlar.

A emoção mais proeminente em nossos dias é a ansiedade ou preocupação; porém, ela em si mesma não é um pecado, mas Deus não deseja que vivamos num estado de constante incerteza ou aflição. **A ansiedade é o oposto da “paz” que Deus nos dá.**

O que é ansiedade? No Novo Testamento, o sentido da palavra “ansiedade”, é estar distraído enquanto é puxado a um estado de terror, apreensão e incerteza. Isso pode ser causado por eventos passados, situações presentes e possibilidades futuras. A ansiedade é um “medo” de não poder controlar uma determinada situação, ou de se sentir vulnerável a ela.

Quais são as causas da ansiedade?

- **Causas Legítimas.** Entre muitas, um exemplo: Se você não se prepara para uma prova, terá motivos para se sentir nervoso.
- **Razões Inapropriadas.** Nos momentos em que não podemos ter o que queremos, nós nos sentimos fragilizados, devido ao nosso egoísmo.
- **Questões não Reconhecidas.** Quando nós não lidamos corretamente com a causa de nossa ansiedade, passamos a experimentar inúmeros problemas físicos e emocionais.

Por que nós devemos lutar contra a ansiedade? Jesus ensinou que ter a ansiedade como um estilo de vida não nos tornará melhores em nada! A Bíblia diz que Jesus nos deu a Sua paz. Deixo com vocês a paz. É a minha paz que eu lhes dou; não lhes dou a paz como o mundo a dá. Não fiquem aflitos, nem tenham medo. (Jo.14:27 NTLH)

- Essa “paz” (*no grego, eirene*) significa que ela nos aproxima do poder Deus e unidos com Ele, temos unidade interior, força, direção e capacitação.
- A paz deste mundo se refere somente a possuir coisas e quando não as possuímos tudo dentro de nós fica deslocado, em desespero. Nós nos tornamos aflitos.

Como a ansiedade afeta negativamente nossas vidas? Ela divide nossas mentes e nos afasta do que realmente é mais importante. Diminui a nossa produtividade. Afeta nossos relacionamentos, pois sobrecarregamos com o nosso medo os que nos cercam. Afeta nossas decisões, pois podemos nos tornar precipitados. Rouba a nossa alegria e a paz interior. Afeta a nossa energia, roubando todas as nossas forças.

Com tanta coisa em jogo, é tolice ceder à ansiedade, ou procurar alívio rápido e temporário.

Em vez de se perder com as preocupações, aceite o conselho bíblico de Paulo:

- Alegre-se por pertencer a Deus e desfrute da força que Ele dá. (Fp.4:4) A Bíblia diz: A alegria que o SENHOR dá fará com que vocês fiquem fortes. (Ne.8:10 NTLH)
- Seja amável para com as pessoas. (Fp.4:5) A Bíblia diz: As preocupações roubam a felicidade da gente, mas as palavras amáveis nos alegram. (Pv.12:25 NTLH)
- Em vez de se afligir, peça a Deus o que você precisa e seja agradecido pela Sua resposta. (Fp.4:6) A Bíblia diz: Que a sua felicidade esteja no SENHOR! Ele lhe dará o que o seu coração deseja. (Sl.37:4 NTLH)
- Pratique estes princípios e você experimentará algo que a mente humana não consegue entender, ou seja, a experiência de ter a paz de Deus guardando e dirigindo sua vida em qualquer situação, à medida em que você confia em Cristo. (Fp.4:7) A Bíblia diz: (...) ponham em primeiro lugar na sua vida o Reino de Deus e aquilo que Deus quer, e ele lhes dará todas essas coisas (*i.e. tudo o que você necessita*). (Mt.6:33 NTLH)

Lembre-se que ninguém necessita viver surrado pela ansiedade ou preocupações. Liberdade e paz esperam por aqueles que colocam nas mãos de Deus suas preocupações. A Bíblia diz: Ponha a sua vida nas mãos do SENHOR, confie nele, e ele o ajudará. (Sl.37:5 NTLH) Deus o abençoe!