

“EM TEMPOS DE ANSIEDADE, CONFIE NA AJUDA DE DEUS!”

Filipenses 4:4-7

Texto Base:

 4 Tenham sempre alegria, unidos com o Senhor! Repito: tenham alegria! 5 Sejam amáveis com todos. O Senhor virá logo. 6 Não se preocupem com nada, mas em todas as orações peçam a Deus o que vocês precisam e orem sempre com o coração agradecido. 7 E a paz de Deus, que ninguém consegue entender, guardará o coração e a mente de vocês, pois vocês estão unidos com Cristo Jesus. (Fp.4:4-7 NTLH)

As emoções nos influenciam tremendamente. Elas são dons de Deus para que tenhamos precauções e desfrutemos de todas as áreas de nossas vidas com prazer no Senhor. No entanto, nós podemos expressá-las de modo benéfico ou prejudicial. Há uma verdade sobre as emoções: caso não saibamos como controlá-las, nós seremos controlados por elas.

A sabedoria divina ensina o seguinte:

 Quem não sabe se controlar [i.e. quem não se esforça para controlar seus pensamentos e emoções] é tão sem defesa como uma cidade sem muralhas [i.e. é como uma cidade derrubada e sem muros]. (Pv.25:28 NTLH)

A emoção mais evidente em nossos dias é a ansiedade (ou a preocupação). Ter ansiedade não é pecado, contudo, ela poderá fazer com que pequemos contra Deus se formos controlados por ela. Por essa razão, Deus não deseja que sejamos dominados por um estado de constante incerteza e aflição.

Na Bíblia, a ansiedade é descrita como o cuidado ou a preocupação excessiva pela busca dos nossos interesses pessoais. Essa atitude pode nos afastar de Deus, devido ao estado de apreensão, inquietação e incerteza que ela provoca em nossas mentes.

A ansiedade é uma “sensação aflitiva”, que ocorre pelo fato de não podermos ter o controle sobre uma determinada situação, ou de nos sentirmos vulneráveis a eventos decorrentes do passado, do presente e das incertezas futuras.

Jesus disse:

 33 Portanto, ponham em primeiro lugar na sua vida o Reino de Deus e aquilo que Deus quer, e ele lhes dará todas essas coisas. 34 Por isso, não fiquem preocupados com o dia de amanhã, pois o dia de amanhã trará as suas próprias preocupações. Para cada dia bastam as suas próprias dificuldades. (Mt.6:33,34 NTLH)

Além do mais, o rei Davi ensinou:

 Entregue os seus problemas ao SENHOR, e ele o ajudará; ele nunca deixa que fracasse a pessoa que lhe obedece. (Sl.55:22 NTLH)

1. A ansiedade afeta ou prejudica sensivelmente nossas vidas

- Quando não nos preparamos adequadamente para uma determinada situação, a ansiedade produz ações de nervosismo, descontrole, fúria, ódio, raiva e ressentimentos profundos.
- Quando não conseguimos ou não alcançamos o que queremos, a ansiedade produz fraqueza e desânimo.
- Quando nós não lidamos corretamente com a causa da nossa ansiedade, podemos sofrer problemas físicos e emocionais.
- Ela divide nossas mentes e nos afasta do que realmente é mais importante.
- A ansiedade diminui a nossa produtividade.
- A ansiedade afeta nossos relacionamentos, pois nos sobrecarregamos com os medos e traumas diante dos que de nós se aproximam.
- A ansiedade nos prejudica em nossas decisões e faz com que sejamos precipitados.

MINHAS NOTAS: “EM TEMPOS DE ANSIEDADE, CONFIE NA AJUDA DE DEUS!”

Comunidade Hebrom – Rua José Peres Campelo, 25A – Piqueri – SP – SP 02913-090 – Fone: 11 3977-9928

Walter de Lima Filho – Domingo: 06/09/2020 – www.comunidadehebrom.com.br

- A ansiedade rouba a nossa alegria e nos conduz à depressão.
- A ansiedade afeta a nossa energia, roubando todas as nossas forças.

Tendo ciência de tudo o que foi mencionado e, em vez de procurarmos alívio rápido e temporário (paliativo), por que não lutar contra a ansiedade, com a ajuda e dependência de Deus?

2. Tenhamos coragem para seguirmos os conselhos de Jesus

Os ensinamentos de Jesus nos advertem que não seremos melhores, caso sejamos dominados pela ansiedade e a adotemos como nosso estilo de vida.

📖 "Eu digo isso para que, por estarem unidos comigo, vocês tenham paz [*i.e. amizade e comunhão com Deus*]. No mundo vocês vão sofrer [*i.e. passarão por angústias, aflições, pressões, dúvidas*]; mas tenham coragem [*i.e. tenham bom ânimo*]. Eu venci o mundo." (Jo.16:33 NTLH)

📖 Deixo com vocês a paz [*i.e. a amizade e a intimidade com Deus, por meio dos Seus termos*]. É a minha paz [*i.e. o meu modo ou exemplo de vida com Deus*] que eu lhes dou; não lhes dou a paz como o mundo a dá [*i.e. por meio de filosofias, prazer, fama, riquezas, coisas que procuram emudecer a voz da consciência, a fim impedir a reconciliação com Deus*]. Não fiquem aflitos [*i.e. inquietos, impacientes, ansiosos*], nem tenham medo [*i.e. não sejam tímidos, covardes, acanhados*]. (Jo.14:27 NTLH)

3. Tenhamos prazer no SENHOR e na Sua Palavra, a fim de superarmos nossas ansiedades

📖 4 Tenham sempre alegria, unidos com o Senhor! Repito: tenham alegria! 5 Sejam amáveis com todos. O Senhor virá logo. 6 Não se preocupem com nada, mas em todas as orações peçam a Deus o que vocês precisam e orem sempre com o coração agradecido. 7 E a paz de Deus, que ninguém consegue entender, guardará o coração e a mente de vocês, pois vocês estão unidos com Cristo Jesus. (Fp.4:4-7 NTLH)

- 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)
- Aprenda a ser amável e paciente para com as pessoas. (Fp.4:5) A sabedoria divina 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) O salmista disse: 📖 Que a sua felicidade esteja no SENHOR [*i.e. viva para se deleitar em Deus*!] Ele lhe dará o que o seu coração deseja [*i.e. o necessário para se sentir feliz em Deus e desfrutar dos Seus recursos*]. (Sl.37:4 NTLH)
- A mente humana não consegue entender esses princípios e, por isso, todos nós precisamos da ajuda do Espírito Santo para sermos convencidos sobre as verdades divinas. (Fp.4:7) Jesus disse: 📖 Mas o Auxiliador, o Espírito Santo, que o Pai vai enviar em meu nome, ensinará a vocês todas as coisas e fará com que lembrem de tudo o que eu disse a vocês. (Jo.14:26 NTLH)

Lembre-se de que ninguém necessita viver surrado pela ansiedade ou por preocupações. Liberdade e paz esperam por aqueles que colocam nas mãos de Deus as suas preocupações.

A Bíblia diz:

📖 Ponha a sua vida nas mãos do SENHOR, confie nele, e ele o ajudará. (Sl.37:5 NTLH)

Que Deus nos abençoe!