

ANSIEDADE OU DESCANSO?

“Por isso, vos digo: não andeis cuidadosos quanto à vossa vida, pelo que haveis de comer ou pelo que haveis de beber; nem quanto ao vosso corpo, pelo que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o mantimento, e o corpo, mais do que a vestimenta?... E qual de vós poderá, com todos os seus cuidados, acrescentar um côvado à sua estatura?... Não andeis, pois, inquietos, dizendo: Que comeremos ou que beberemos ou com que nos vestiremos?... Não vos inquieteis, pois, pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo. Basta a cada dia o seu mal.” Mateus 6:25,27,31,34

A ansiedade é uma emoção que é caracterizada por um sentimento de desassossego, apreensão, medo, preocupação, tensão, inquietação.

Nenhum de nós está livre de ser “apanhado” nesta teia. Devido ao estado em que se encontra o mundo hoje, é muito natural, que muitas pessoas sucumbam debaixo de tanto stress.

As nossas emoções precisam de estar bem equilibradas, porque se assim não for muitos de nós facilmente entramos em pânico e isso não é benéfico quando precisamos de estar motivados e encorajados a prosseguir.

As causas da ansiedade são muitas, e não precisamos de ser muito sábios para percebermos que a maior parte de nós, que estamos vivos hoje, nunca vivemos uma situação tão drástica como aquela que infelizmente estamos atravessando. Segundo a Bíblia os tempos que antecedem a volta de Jesus à Terra, são precedidos de situações bastante desagradáveis também.

Os sintomas produzidos pela ansiedade também, sem sermos técnicos nessa área, são muito numerosos, e não tendo as emoções equilibradas, constitui-se uma desgraça para muitas pessoas. A falta de sanidade mental é das doenças mais dramáticas vividas no nosso tempo.

Na Palavra de Deus é-nos indicado que alguma ansiedade, isto é uma preocupação realista pode levar-nos como seres humanos a melhor desempenho, apesar das nossas fracas capacidades. Vejamos o que aconteceu com o apóstolo Paulo

“Não quero, porém, irmãos, que ignoreis que muitas vezes propus ir ter convosco, (mas até agora tenho sido impedido) para também ter entre vós algum fruto, como também entre os demais gentios. Eu sou devedor tanto a gregos como a bárbaros, tanto a sábios como a ignorantes. E assim, quanto está em mim, estou pronto para também vos anunciar o evangelho, a vós que estais em Roma. Porque não me envergonho do evangelho de Cristo, pois é o poder de Deus para salvação de todo aquele que crê, primeiro do judeu e também do grego”. Romanos 1:13-16

“Porque, se anuncio o evangelho, não tenho de que me gloriar, pois me é imposta essa obrigação; e ai de mim se não anunciar o Evangelho!” 1 Coríntios 9:16

Que soluções nos são apresentadas pela Bíblia para lidarmos com a ansiedade? Basta uma porção das Escrituras endossada por Paulo aos Filipenses, para vermos o valor que a Palavra de Deus pode ter, (e tem), na nossa saúde mental e emocional. Vejamos então:

- Alegre-se no Senhor.
REGOZIJAI-VOS, sempre, no Senhor; outra vez digo: REGOZIJAI-VOS.
- Mostre a sua moderação para com todos.
SEJA A VOSSA EQUIDADE NOTÓRIA a todos os homens. Perto está o Senhor.
- Pare de se preocupar e ore.
NÃO ESTEJAIS INQUIETOS por coisa alguma; antes, as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus, pela oração e súplicas, com ação de graças.
- Entenda que Deus lhe pode dar uma paz - tão real – que nem faz sentido para os outros.
E a PAZ DE DEUS, que excede todo o entendimento, GUARDARÁ OS VOSSOS CORAÇÕES E OS VOSSOS SENTIMENTOS em Cristo Jesus.
- Pense em coisas positivas.
*Quanto ao mais, irmãos, **tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, NISSO PENSAI.***
- Concentre a sua atenção nos que vivem vidas sérias ao seu redor.
O que também aprendestes, e recebestes, e ouvistes, e vistes em mim, ISSO FAZEI; e O DEUS DE PAZ SERÁ CONVOSCO.
- Não seja egoísta, pense nos que o rodeiam.
*Ora, muito me regozijeí no Senhor por, finalmente, **reviver A VOSSA LEMBRANÇA DE MIM; POIS JÁ VOS TÍNHEIS LEMBRADO, mas não tínheis tido oportunidade.***
- Aprenda também a se contentar com o que tem.
*Não digo isto como por necessidade, **porque JÁ APRENDI A CONTENTAR-ME com o que tenho.** Filipenses 4:4-11*

Viva o seu dia-a-dia com “mãos limpas”. Nunca traga o amanhã para hoje. **Mateus 6:34**