

IBMALPHAVILLE – CELEBRAÇÃO DOMINICAL – 28/02/2010

“Deixando a ansiedade pelo descanso em Deus” – Pr. Sidney Costa

Texto Básico: Sl 23.2; 1Pe 5.6,7; Fp 4.6,7; Mt 6.34

1 – INTRODUÇÃO

- Em nossa jornada carregamos as bagagens necessárias para nossa sobrevivência. Cada fase nos leva a um ajuste do que vamos precisar aprender e acrescentar ou deixar de lado. São como as roupas que variam a cada estação.
- Entretanto MUITAS vezes carregamos bagagens que não precisamos.
- São como aquelas roupas de estimação que representam muito mais do que roupas. São vínculos, lembranças de uma época que não gostaríamos que acabasse...
- Pensei nessa semana que a raiz do excesso de bagagem está no autocontrole que tentamos ter da nossa vida. Colocamo-nos no lugar de Deus e assumimos a responsabilidade de resolver os problemas da humanidade.
- Veremos hoje uma bagagem vista comumente na “mala” das pessoas que tentam, ainda que inconscientemente, comandar a sua vida: a ANSIEDADE

2 – INSATISFAÇÃO, INSÔNIA E A ANSIEDADE - sintomas

Veja o resultado de uma pesquisa realizada pela Fundação Dom Cabral e publicada na época de julho/2007. Observe as angústias, temores e dilemas enfrentados por executivos do topo:

- **84%** dos executivos são infelizes no trabalho.

- **76%** deles acessam e-mail profissional fora do horário de trabalho.
- **58%** acham que os cônjuges estão descontentes com o ritmo excessivo trabalho deles.
- **55%** vivenciam uma mudança radical no trabalho.
- **54%** estão insatisfeitos com o tempo dedicado à vida pessoal.
- **35%** apontam problemas com o chefe como a crise mais marcante de suas vidas.

Conheça as principais causas:

- A **globalização** desponta no estudo como uma das principais vilãs responsáveis pelo aumento da tensão no mundo corporativo
- A **competição** disparando de todos os lados vem em segundo lugar
- O busca das empresas pelo de **aumento de produtividade** em terceiro
- **A tecnologia** também teve um papel decisivo na aceleração do ritmo de trabalho nos últimos anos.

Equipamentos como o BlackBerry, o celular que facilita o envio e recebimento de e-mails, e os laptops, que permitem acessar a internet de qualquer lugar, sem precisar de rede fixa ou pontos wireless, acabaram por eliminar a fronteira entre a vida pessoal e o escritório.

Trabalha-se o tempo todo. Na quadra de tênis. Em casa, com os filhos. No jantar romântico com a pessoa querida. Também nas férias e feriados.

INSÔNIA – é o **distúrbio do sono mais comum**, incluindo as dificuldades para iniciar a dormir, manter-se dormindo ou voltar a dormir quando se acorda cedo.

O problema pode ser temporário ou crônico. Suas causas mais comuns são:

- **Estresse.**
- **Ambiente barulhento.**
- **Mudanças no ambiente ao redor.**
- **Problemas no horário de dormir/acordar como aqueles decorrentes de "jet lag".**
- Efeitos colaterais de medicamentos.

Alguns dados chocantes sobre a insônia na vida dos americanos:

- Atinge 70 milhões de pessoas e é a “causa mortis” de 38.000/ano;
- 64% dos adolescentes responsabilizam a insônia pelo mau desempenho escolar
- Casos mais severos entre 30 e 40 anos
- 50% da população maior de 65 anos sofre com insônia;

ANSIEDADE - É uma sensação derivada de momentos de preocupação, tensão e apreensão, sentida como antecipação a problemas.

Quando esta sensação é experimentada em momentos estressantes, em que as pessoas se vêem frente a situações difíceis e decisões importantes, é considerada normal.

Mas a ansiedade passa a ser considerada um transtorno quando **o indivíduo a experimentada de maneira exagerada, relacionada a preocupações excessivas e não realistas com situações que a maioria das outras pessoas enfrentariam com pouca dificuldade.**

A termo bíblico para preocupação (merimnas) é composto de duas palavras gregas:

“Merizo” – o que divide e “Nous” – mente

- Preocupação – o que divide a mente
- A ansiedade reparte nossa energia entre as prioridades de hoje e os problemas de amanhã. O resultado é meia mente vivendo;
- Não resolve os problemas mas afeta seu físico.
- É como um “saco de estopa”: incômodo, grosso, rangente, difícil de manusear, irritante de carregar e difícil de passar para outra pessoa.
- Voce não pode delegar suas preocupações e ansiedade para outra pessoa para você pode superá-la.

3 – AUTOSUFICIÊNCIA – a causa

Estresse, insônia, ansiedade são sintomas na vida de pessoas que tem em si o foco da solução dos problemas.

Lutam como se fossem incansáveis e como se fosse os responsáveis por salvar o mundo.

Lembre-se: NÃO É SUA OCUPAÇÃO CUIDAR DO MUNDO!!

Você não precisa viver no limite! Não é possível resolver todos os problemas de todas as pessoas.

Não tenha em si o foco da solução mas em Deus que tudo pode, tudo vê, tem o mundo em suas mãos e planejou nossa existência.

4 – DESCANSO EM DEUS - a Cura

“Em verdes pastagens me faz repousar e me conduz a águas tranquilas;” Sl 23.2 (NVI)

Quando nos achegamos a Jesus e deixamos que Ele nos guie encontramos o descanso para nossas almas.

Ele tem sempre e já preparou um “campo verde” para cada um de nós. Ele é o pastor que transformou os campos “pálidos e tostados” em campos “verdes e viçosos” para que suas ovelhas encontrem alimento.

Ele arrancou a condenação e o pecado para nos dar alimentos de Graça e misericórdia. Precisamos crer e desfrutar disso.

Ele é o pastor que nos guia! Deus não está gritando atrás de você, ele está a sua frente de convidando para segui-lo,

mostrando o caminho, tirando os obstáculos para que vcoe possa segui-lo.

“Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso.” Mt 11.28

“Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve”. Mt 11.29, 30

Ele é nossa direção!

“Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal.” Mt 6.34

“Dê sua total atenção ao que Deus está fazendo agora, e não se preocupe com o que poderá acontecer amanhã. Deus ajudará você a lidar com qualquer dificuldade que surgir, quando chegar a hora” Mt 6.34 (The Message)

- O tempo de Deus é perfeito: não atrasa e não adianta. Ele tem o controle e faz tudo para nosso bem.
- Ele nos dá cada passo e não o mapa completo;
- Deus não nos prometeu uma bola de cristal para o futuro mas uma lâmpada para guiar nossos pés a cada passo!
- Mude o foco: olhe para Jesus andando sobre as águas ao invés de olhar para as ondas que o cercam.

“Portanto, humilhem-se debaixo da poderosa mão de Deus, para que ele os exalte no tempo devido. Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês.” 1Pe 5.6,7

Aprendam a dominar a sua vida, vivendo a cada dia um momento com Deus. Não pense no monte de coisas a serem feitas, nas dificuldades a serem vencidas, mas concentre-se na pequena tarefa que está ao alcance do seu braço e confie na provisão de Deus para cada dia.

Deus cuida de você como um pai e mãe amorosos cuidam dos seus filhos!

“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.” Fp 4.6,7

Tome hoje uma decisão: deixe Cristo cuidar da sua vida.

Faça esta breve oração: **“Conscientemente escolho confiar toda minha vida e minha vontade aos cuidados e controle de Cristo.”**

Deus te abençoe hoje e sempre!

Seu pastor, Sidney