

26 de novembro

Saúde E Felicidade

Quem presta atenção no que lhe ensinam terá sucesso; quem confia no Senhor será feliz. Provérbios 16:20.

Não muito tempo atrás, a Dra. Kobasa, da Universidade de Chicago, estudou a relação entre saúde e felicidade. Descobriu que quando as pessoas não sabem enfrentar uma situação que aparece são mais propensas a ficar doentes.

A Dra. Kobasa analisou a vida de 350 homens de negócios, por exemplo, e declarou que quando o executivo não se apavorava ante os problemas que lhe apareciam a cada dia, era propenso a gozar boa saúde. Ele raramente ficava em casa por motivos de saúde. Mas para o homem que ficava arrasado quando alguma coisa diferente lhe aparecia inesperadamente, a doença era seu meio de vida; reagia à pressão ficando doente.

Pessoas saudáveis, diz a Dra. Kobasa, são aquelas que não somente enfrentam bem os problemas, mas também o fazem com satisfação. Essas pessoas dão boas-vindas aos desafios que lhes advêm da vida. Para elas, os problemas são mais parecidos com aventuras do que eventos desanimadores. Você anseia encontrar problemas?

A Bíblia nos diz que, para um cristão sadio, as tentações que lhe sobrevêm a cada dia são bem-vindas como meios de mostrar que o poder de Deus opera nele (Tiago 1:2, 3 e I Pedro 1:6). Quando Moisés tentou por sua própria força resolver os problemas da vida, foi um fracasso total, mas quando permitiu que Deus lhe dirigisse a vida, escolheu sofrer com o povo de Deus em vez de gozar, por pouco tempo, os prazeres do pecado. Hebreus 11:24 e 25.

Como experiência, tente dizer a cada manhã: "Senhor, toma este dia. Se fizer minha própria vontade, sei que falharei, mas confio em Ti para não permitir nenhuma tentação que seja maior do que eu possa resistir, e esperarei ansioso pelas aventuras que me colocarás no caminho." Então cumpra as atividades do dia esperando pelo que o Senhor lhe trará. Descobrirá que você tem muito mais força para resolver os problemas do dia do que se o não fizesse, e será mais feliz e saudável.