

# Incredintea Domnului nervii tai obositi



- [Introducere](#)
- [Sistemul nervos, capodopera creatiei divine](#)
- [Un sistem nervos obosit](#)
- [Fragilitatea nervoasa congenitala](#)
- [Nervozitatea de origine psihica](#)

Depression: a pastor's wife comes out of the dark

101 Tips for Coping with Depression

## Introducere

Societatea moderna isi are flagelurile ei. Printre cele mai caracteristice: nervozitatea excesiva, nelinistea, nesiguranta, insomniile, iritabilitatea, nerabdarea si, cu un termen foarte la moda, "stressul". Care dintre noi indrazneste sa nege ca a avut personal de a face cu ele?

Nu din intamplare, din ce in ce mai multi oameni recurg la tranchilizante sau incearca sa-si insuseasca metode de meditatie launtrica importate din Orient. Nici unele, nici altele nu pot insa sa satisfaca nevoia noastra presanta de liniste si pace interioara.

Doctorul Lechler se straduieste sa ajunga la radacina tuturor simptomelor anuntate mai sus. Care este ea? Lipsa de certitudine (sau lipsa de securitate). Lipsa unor certitudini pe care numai singur Dumnezeu ni le poate da. Si El ni le si pune la dispozitie prin persoana si lucrarea Domnului Isus Christos. "Va dau pacea Mea" ne spune El.

Vorbele doctorului Lechler sunt sprijinite pe o experienta indelungata. Ca medic sef al clinicii "Nohe-Mark" din Taunus (R.F.G.) el a fost timp de 23 de ani un neurolog eminent si un foarte cautat sfatuitor spiritual. Multumita lui, un mare numar de pacienti au invatat ca Dumnezeu isi respecta promisiunile.

Cel care isi incredintea, cu deplina incredere, nervii sai obositi in mainile Creatorului primeste ca rasplata din partea Lui odihna, pace launtrica si noi puteri pentru a depasi solicitarile vietii.

# 1. SISTEMUL NERVOS, CAPODOPERA CREATIEI DIVINE

Ce lucrare desavarsita este sistemul nervos uman! Fiecare din organele corpului omenesc marturiseste despre intelepciunea divina a Creatorului (niciunul dintre ele nu se poate nici macar compara cu vreuna dintre culmile de reusita al creatiei mintii omenesti). Fiecare dintre ele este in sine o opera de arta pe care nici o minte omeneasca n-ar fi putut-o concepe. Dintre toate insa, capodopera intregii creatii dumnezeiesti este incomparabilul sistem nevros uman.

Daca i-am cautat vreo asemanare in realizările omenesti ar trebui sa-l comparăm cu un urias complex telefonic. Dintr-un sector central (creierul cu milionale lui de celule) milioane de cai de comunicare se indreapta spre fiecare dintre organele motoare, si dincolo de ele pana la nivelul pielii unde se rasfira inca o data pentru a forma o vasta retea terminala. Orice gand elaborat in creier poate produce impulsuri care sunt dirijate apoi corect pe trasee nervoase inspre orice zona a organismului. Si invers, orice senzatie sau stimul primit din partea mediului inconjurator este colectat si transmis instantaneu pe aceleasi trasee nervoase inspre "analizatorul" central. Un continuu dute-vino intr-un sistem de decizie-comunicare-informare perfect elaborat.

In afara creierului si a maduvei spinarii care constituie

1. Sistemul nervos central (numit si "cerebro-spinal") si alcatuit din:

A. Sistemul nervos propriu-zis (creier si maduva spinarii)

B. Sistemul nervos periferic (nervii cranieni si rahidieni) care este in slujba actelor voluntare si a senzatiilor psihice ale omului,

mai exista si

2. Sistemul nervos autonom (reflex), numit si al "vietii vegetative" compus in esenta din fibre nervoase situate de-alungul coloanei vertebrale. Acesta comanda activitatile spontane ale organelor interne, ale vaselor si glandelor si influenteaza de asemenea si metabolismul, circulatia si respiratia.

In realitate, cele doua sisteme nervoase, numite separat, sunt strans legate intre ele si deci interdependente. Toate functiile de ordin fizic depind in mare masura de evolutia si conditia starii noastre psihologice.

Cu adevarat o opera de arta unica! Ramanem muti de admiratie in fata acestei minunatii, pe care n-o putem nici cuprinde, nici stapani si exclamam odata cu psalmistul David: "Te laud ca sunt o faptura asa de minunata. Minunate sunt lucrarile tale, si ce bine vede sufletel meu lucrul acesta" (Psalm 139:14).

Este de la sine inteles ca un ansamblu atat de complex reactioneaza cu maximum de sensibilitate fata de tot, inclusiv si fata de ceea ce ii dauneaza. Nervii pot fi obositi nu numai printr-o suprasolicitare psihica sau intelectuala, nu numai printr-o supraexcitare datorata consumului de alcool sau tutun, ci si prin tulburari de ordin launtric, prin tensiuni psihologice nesanoase - in special atunci cand omul este stapanit de resentimente sau temeri.

Dusmanul ereditar al omului, ne'mpacatul si ne'nduplecatul Satan, stie si el toate acestea si de aceea unele dintre atacurile sale preferate sunt indreptate asupra sistemului nostru nervos. "El joaca pe nervii nostri ca pe clapele unui pian". Pe un instrument atat de sensibil, pregatit de Dumnezeu pentru armonii si partituri ceresti, el reuseste adesea sa produca disonante devastatoare.

Trebuie sa ne pazim pe noi insine si sa-i acordam sistemului nostru nervos cea mai mare atentie de care suntem in stare. Dumnezeu ne-a incredintat un instrument cu o finete extraordinara, iar noi avem obligatia sa-l pastram in cea mai buna stare si sa-l ferim de ceea ce ii poate provoca prejudicii. Nu putem face orice cu nervii nostri! Si ei sunt proprietatea lui Dumnezeu de care intr-o zi vom da socoteala.

Sa incredintam Domnului nervii nostri. Atunci ei vor fi in afara de orice pericol. Chiar si nervii slabiti vor primi iarasi putere si vor fi paziti de alte atacuri ale celui rau.

Cand spunem despre cineva: "Este nervos" sau "este nervoasa", expresia noastra poate avea trei sensuri posibile. Persoana despre care vorbim:

- 1 - sau sufera de o oboseala a sistemului nervos
- 2 - sau sufera de o slabire congenitala a sistemul nervos
- 3 - sau sufera de o nervozitate de ordin psihic.

- [Introducere](#)
- [Sistemul nervos, capodopera creatiei divine](#)
- [Un sistem nervos obosit](#)
- [Fragilitatea nervoasa congenitala](#)
- [Nervozitatea de origine psihica](#)

## 2. UN SISTEM NERVOS OBOSIT

Uneori oboseala sistemului nervos este numita si uzura nervoasa, caci ceea ce provoaca oboseala, provoaca si uzura intregului sistem nervos. Iata unele din cauzele oboselii nervoase:

**A. Orice exces de munca fizica sau intelectuala:**

- la copii: surmenajul in scoala,
- la femei: muncile casnice ne'nterupte,
- la barbati: o meserie extenuanta.

**B. Lipsa de odihna si somnul insuficient, nopti neodihnitoare petrecute in spatii insuficient de largi, sau pline de zgomotul galagios al marilor orase; abuzul de tutun, alcool si alte substante excitante; o viata sexuala plina de ne'mpliniri.**

**C. O boala insotita de febra mare, o comotie cerebrala sau o operatie majora, in cazul in care acestea nu au fost urmate de un regim de odihna si de crutare corespunzator.**

**D. O intreaga gama de grijuri si preocupari intense, mahnirea si deceptii de tot felul. Un sentiment de umilire datorat persecutiilor, conflicte deschise cu cei din familie sau din anturajul intim, o casatorie nereusita si, nu in ultimul rand ca importanta, o constiinta patata si sentimentul vinovatiei.**

Toate aceste trairi pot provoca perturbatii serioase ale sistemului nervos.

Simptomele cele mai frecvente ale oboselii sistemului nervos sunt:

**A. Dureri de cap (migrene), ameteli, greturi, tulburari gastrice sau intestinale.**

**B. Dureri de inima, cresterea tensiunii arteriale.**

**C. Tulburari functionale ale rinichilor si a vezicii.**

**D. Dificultati in viata sexuala.**

**E. O sensibilitate excesiva la zgomot, dureri de spate, o slabiciune generala, tremuraturi, o transpiratie anormala, Pete rosietice pe piele, senzatii de frig la maini si la picioare, spasme ale muschilor capului sau a fetei.**

**F. Un somn agitat, tendinta de a plange usor sau dimpotriva de a rade nemotivat, iritabilitatea, sentiment de neliniste, o scadere a capacitatii de concentrare si a memoriei.**

Evident ca nu in fiecare caz de oboseala a sistemului nervos apar toate aceste simptome; dar este suficient sa apara numai unele dintre ele pentru a se pierde buna dispozitie. Trebuie atunci sa cautam sa gasim mijlocul cel mai eficace pentru a ajunge cat mai curand la o relaxare si la o eliberare a tensiunii acumulate in sistemul nostru nervos.

Exista o serie de metode de acest fel, adevarate tratamente terapeutice. Iata cateva dintre ele:

**A. Odihna, somnul, o viata rationala, bai, plimbări in aer liber, o buna igiena a pielii, gimnastica, exercitii de respiratie.**

**B.** O alimentatie bogata si echilibrata.

**C.** Restrangerea folosirii (o folosire moderata) a excitantelor si somniferelor.

In cazul restrans al acestei brosure nu putem spune mai multe despre fiecare tratament in parte. Ne vom margini sa dam doua serii de sfaturi pentru imbunatatirea sanatatii dumneavoastra.

### **A. Sfaturi pentru orele de insomnie**

Mai intai de toate, inainte de a merge la culcare trebuie sa ne eliberam de tot ceea ce ne-a tulburat in timpul zilei si sa-i incredintam Domnului grijile si nelinistile noastre. Obisnuiti-va sa va faceti seara pe langa toaleta trupeasca si o toaleta spirituala. Lepadati la marginea patului nu numai papucii, ci si iritările, starile de agitare sau parerile de rau. Nu vom reusi sa facem asta, decat daca ne vom indrepta privirile inspre Dumnezeu. Daca nu reusiti sa adormiti, goliti-va inima inaintea Domnului spunandu-I tot ce va apasa. Rugati-L sa va despovareze prin iertare, cereti-I o inima noua si plina de iubire fdata de toti cei care v-au ranit intr-un fel sau altul. Cereti-I sa va calauzeasca in problemele mari si mici ale vietii. Daca, prin credinta in Domnul Isus, il vedeti pe Dumnezeu ca pe Tatal dumneavoastra, atunci fiti sigur ca Lui ii pasa de ceea ce se intampla cu copiii Sai. De la El se coboara si mangaierea si linistea de care aveti nevoie pentru a adormi.

Daca vi se intampla sa va treziti in timpul noptii si cu toate eforturile, nu mai reusiti sa adormiti, tineti minte ca somnul este o stare de odina in care nu se intra prin eforturi sau prin enervare. Folositi timpul de veghe pentru a medita asupra Cuvantului lui Dumnezeu (Psalm 119: 148). Verificati-va daca ati adus inaintea Domnului cu pocainta toate greselile dumneavoastra. Verificati-va strafundul mintii si inimii si dati afara orice forme de resentimente (i-ati iertat oare cu adevarat pe toti aceia care v-au gresit?). Intretineti-va un duh linistit multumindu-I lui Dumnezeu pentru toate binefacerile Lui (Psalm 92:2-3) si chiar in situatii dificile nu uitati sa-I dati lauda (Fapte 16:25).

Daca va veti petrece asa orele de insomnie nu va nelinistiti daca nu reusiti sa regasiti somnul. De fapt nu un somn prelung pe toata durata noptii conteaza, ci pastrarea unui climat de liniste in care sufletul sa se odihneasca.

In bratele Tatalui ceresc, puteti gasi in cursul noptii o asemenea odihna incat, chiar si fara un somn continuu dimineata va veti scula plini de viata. Aduceti-va aminte ce binecuvantata a fost pentru Iacov noaptea nedormita petrecuta in lupta cu Domnul langa raul Iaboc (Gen. 32:25-30). Un mare numar de oameni au invatat cu adevarat sa se roage abia in orele de insomnie cand, in linistea noptii, si-au dat seama de neputinta lor si constiinta i-a adus inaintea Domnului.

Pe de alta parte, trebuie spus ca si Diavolul cauta sa foloseasca orele dumneavoastra de insomnie pentru a va provoca cadere. Iata de ce, asemea apostolului Pavel, trebuie sa ne aratam servi ai Domnului si in ceasurile de "veghe", adica tocmai in acele nopti de insomnie (2 Corinteni 6:5).

### **B. Exercițiul rasului**

Prezentam acum un mijloc (o metoda) de relaxare a sistemului nervos care s-a dovedit, cel putin pentru mine, surprinzator de eficace.

In fata tuturor solicitarilor si tensiunilor care ne imping inspre oboseala nervoasa se pune o intrebare: nu dispune oare organismul nostru, in structura sa, un dispozitiv care sa produca diminuarea sistemului nervos in mod automat fara eforturi si mijloace exterioare specifice? Nu exista in noi, prin creatie, un mod instinctiv de a ne apara impotriva tensiunilor nervoase din timpul zilei, asa cum in timpul noptii avem somnul? Mergand pe urmele acestei intrebari s-a observat ca nivelul de tensiune al sistemului nervos autonom este uimitor de dependent de starea noastra sufleteasca. Gandurile negre,

tristetea, nelinistea, ura, amaraciunea, produc o crispare automata a nervilor. De indata ce aceste trairi sunt inlocuite de o stare sufleteasca de bucurie si multumire tensiunea nervilor inceteaza si crisparea lor dispare.

Concluzia care se desprinde firesc din aceste observatii este ca bucuria si multumirea sunt stari indispensabile sanatatii noastre nervoase si ca ele constituie in acelasi timp cea mai buna metoda de relaxare a tensiunilor sistemului nervos.

Nu putem trai fara bucurie; fiecare dintre noi simtim asta instinctiv.

(N.T. - Asa s-a nascut cu siguranta si expresia romaneasca "haz de necaz". Numai aparent superficiala, aceasta reactie spontana a romanilor este in esenta o extraordinara arma de autoaparare a sistemului nervos si de-a lungul veacurilor de "bejenie" si opresiune ea a devenit o veritabila arma nationala a poporului nostru).

Oricine poate observa ca bucuria determina o secretie salivara excesiva. Aceasta reactie reflexa se produce nu numai atunci cand anticipam un somn bun sau cand vedem ceva foarte placut, ci oridecate ori mintea noastra se concentreaza asupra unui subiect placut. Atunci nervii nostri care coordoneaza activitatea organelor interne si a sistemului glandular se destind.

Reciproca este de asemenea valabila, salivatiea inceteaza brusc si functionarea tuturor nervilor sistemului nervos autonom este perturbata de fiecare data cand apar tensiuni psihologice de orice natura.

Oare n-ati observat cum in urma unor emotii ni se lipeste limba de cerul gurii si ne dispare pofta de mancare? Aceasta traire ne ajuta sa intelegem mai bine termenii folositi de David in Psalmul 32 in care descrie starea lui sub invinuirea propriei constiinte vinovate: Cazi zi si noapte mana Ta apasa asupra mea; mi se usca vlaga cum se usuca pamantul de seceta verii (v.4).

Iata deci ca secretia glandelor salivare este un bun indicator al nivelului de tensiune din intregul sistem nervos autonom. Si iata si metoda ideala de relaxare nervoasa. Bucuria se dovedeste astfel a fi cel mai remarcabil remediu tonifiant al nervilor. Este suficient sa ne creem cu buna stiinta o stare de bucurie launtrica prin contemplarea unui tablou frumos sau a oricarui alt spectacol care ne place, prin ascultarea muzicii preferate sau prin petrecerea timpului intr-un anturaj care ne place ... pentru a simti indata ca "ne lasa gura apa".

Pentru ca intotdeauna o astfel de stare launtrica se traduce in exterior prin aparitia unui suras pe fata, mie imi place sa numesc metoda susamintita "exercitiul surasului".

Surasul este semnul vizibil al relaxarii. Metoda este simplu de practicat si insusirea ei este la indemana oricui vrea sa incerce si are posibilitatea de ase lasa in grija lui Dumnezeu, fixandu-se asupra lucrurilor frumoase ale vietii. Se poate practica oricand si mai ales oricat, nefiindu-i necesar un timp si un loc anumit ca altor exercitii de relaxare.

Efectul asupra sistemului nervos autonom este, cel mai adesea, foarte curand observabil. Dureri de cap, lipsa poftei de mancare, palpitatiile si oboseala - cand sunt de origine nervoasa - impreuna cu celelalte tulburari dispar de indata ce incepem sa suradem. Tensiunea arteriala de origine nervoasa scade, iar somnul devine mai bun. Multe din afectiunile psiho-somatice cunoscute pot fi tratate prin aceasta metoda. Oricine incepe sa practice sistematic "exercitiul surasului", va constata o ameliorare rapida a starii de epuizare nervoasa. Daca cineva poate sa-si ia o vacanta este foarte bine, dar daca in timpul acesta ii lipseste bucuria, el nu va atinge recuperarea scontata. Dar daca bucuria invadeaza inima, nervii incep sa se refaca, chiar daca timpul si mediul inconjurator a ramas acelasi. Bine'nteles ca cel care traieste mereu sub tensiunea ingrijorarilor si a nesigurantei, care se tulbura si se enerveaza mereu, care lucreaza intotdeauna sub presiune, nu va fi in stare sa surada prea usor si nu va ajunge

lesne la relaxarea sistemului sau nervos. Dar, daca evocarea gandurilor placute este esentiala atunci cand vrem sa exersam surasul, dintre toti oamenii din lume, crestinul este cel mai in masura sa procure nervilor sai relaxarea mult dorita. Numai el poate fi multumit cu orice si poate vedea dincolo de toate aparentele ostile mana Dumnezeului care il iubeste si care face ca "toate lucrurile sa lucreze inspre binele celor ce-L iubesc". Numai el se poate bucura de toate lucrurile, chiar si de cele ne'nsemnate: de o floare, de o pasare, caci el le priveste drept creaturi ale lui Dumnezeu, facute pentru desfatarea lui. Si tot numai el se poate ruga fara incetare (1 Tesal. 5:16-18).

Sa stii ca esti un copil al lui Dumnezeu, numai atat si ce motiv serios de bucurie! In aceasta "bucurie a Domnului" sta "taria noastra" (Neemia 8:10) caci Dumnezeu nu-si uita copiii, ci ii calauzeste pe calea cea buna.

Bucuria crestina este superioara celorlalte forme de bucurie oferite de lumea aceasta, fiind netrecatoare si independenta de conditiile exterioare ale vietii. Apostolul Pavel a experimentat si el aceasta bucurie, altfel nu ar fi putut sa scrie: "Bucurati-va totdeauna in Domnul! Iarasi zic: Bucurati-va!" (Filip. 4:4). "Totdeauna" inseamna "in toate imprejurarile". Un temperament sanguin este un fond foarte bun pentru insusirea "exercitiului surasului". Dar chiar si sanguinul are zilele lui negre, cand este incapabil de bucurie. Singur crestinul este "totdeauna" in stare sa se bucure, caci bucuria lui este in el o roada a Duhului Sfant care-i permite in orice timp sa-si lumineze fata cu un suras si sa-si procure sistemului nervos o mult dorita relaxare.

Incredintati-va deci nervii dumneavoastra obositi Domnului. Dati-I Lui si orele dumneavoastra de insomnie.

Ca medic crestin eu va spun: folositi, cu incredere in Dumnezeu toate mijloacele naturale de intarire a sistemului nervos. Prin bucuria pe care Cristos vrea sa v-o dea (Ioan 15:11) puneti la dispozitia nervilor dumneavoastra o noua vigoare. Atunci veti cunoaste adevarul din cuvintele psalmistului: "El iti satura de bunatati batranetea si te face sa intineresti iarasi ca vulturul". (Psalm 103:5)

- [Introducere](#)
- [Sistemul nervos, capodopera creatiei divine](#)
- [Un sistem nervos obosit](#)
- [Fragilitatea nervoasa congenitala](#)
- [Nervozitatea de origine psihica](#)

### 3. FRAGILITATE NERVOASA CONGENITALA

Oboseala temporara a sistemului nervos este cu desavarsire vindecabila, chiar si in cazul in care in urma unei conduite nerationale (condamnabile) ea a fost prelungita pe parcursul a catorva ani bun (de cele mai multe ori, oboseala nervoasa ete restabilita complect in cateva saptamani, sau in cel mai rau caz luni).

Spre deosebire de oboseala temporara, fragilitatea nervoasa congenitala persista si este pururea prezenta chiar si atunci cand persoana in cauza incearca sa-si intareasca sistemul nervos urmand prescriptii medicale si refugiindu-se intr-un climat de multumire oferit de credinta in Dumnezeu.

In astfel de cazuri, sistemul nervos respectiv este inca de la nastere foarte sensibil si oboseste extrem de repede. Cel mai mic efort fizix sau mental, orice emotie, nu neaparat trista, ci chiar si aducatoare de fericire, o schimbare brusca a vremii, o tigara fumata, sau un mic exces de alcool sunt cauze suficiente pentru a declansa un dezechilibru al sistemului nervos.

De cele mai multe ori, astfel de persoane au membri de familie sau stramosi chinuiti de tulburari asemanatoare. Primele simptome ale suferintei se manifesta de obicei in copilarie sau adolescenta, uneori prin dureri de cap, alteori prin oboseli nejustificate si prin insomnii. De altfel tulburarile cauzate fie de fragilitatea congenitala, fie de oboseala nervoasa sunt foarte asemanatoare unele cu altele.

Nu de putine ori, in urma unei boli insotite de febra mare sau in urma unor puternice tensiuni psihologice, se ajunge la o adevarata depresiune nervoasa. Aceasta se repercuteaza asupra capacitatii de munca si este necesar un climat de crutare cu dese perioade de odihna.

Daca inca de la nastere ati suferit de o astfel de slabiciune, este absolut necesar sa incredintati sistemul nervos in mainile Domnului.

A. Nu va lasati invinsi de descurajare si nici cuprinsi de un sentiment de inferioritate in fata celor mai puternici. Nu cadeti in disperare si nu va pierdeti gustul pentru viata. Nu-L dusmaniti pe Dumnezeu pentru destinul pe care vi l-a pregatit si nu-i invidiati prosteste pe cei care au "nervii tari".

B. Nu deveniti "maestri ai autocompatimirii" invinuindu-i mereu pe ceilalti ca nu se ocupa suficient de dumnevoastra sau pentru ca nu va menajeaza destul. Nu lasati starea dumeavoastra sa devina o scuza pentru a nu duce nimic pana la capat.

De cele mai multe ori, nu oboseala mentala este cauza greutatii de a va ruga si a lipsei de dragoste fata de Dumnezeu. Adevaratul motiv, nu indeajuns de ascuns, pentru a fi depistat, este o credinta sovaieInica.

Acceptati cu seninatate fragilitatea sistemului dumnevoastra nervos, primindu-l ca pe un dar venti din partea Creatorului. Dumnezeu stie ce face, iar actiunile Lui au intotdeauna o motivatie pozitiva superioara. Mai devreme sau mai tarziu veti ajunge sa intelegeti de ce a trebuit sa fie asa. Fiti siguri insa inca de pe acum ca aparenta dumnevoastra infirmitate este o parte integranta a planului pe care iubirea lui Dumnezeu l-a faurit pentru viata dumnevoastra. Si fata de cei cu nervii slabi, Dumnezeu este acelasi Tata plin de intelepciune si dragoste.

Poate ca slabiciunea dumnevoastra este un "tepus" pe care, ca si apostolui Pavel, trebuie sa-l purtati mereu ca o piedica in calea mandriei. Daca ati fi fost cu nervii tari si v-ati fi putut implini toate dorintele, poate ca v-ati fi transformat intr-o persoana aroganta, iritandu-i pe toti din jur cu egoismul dumnevoastra.

Sau poate ca fragilitatea care va caracterizeaza este un mediu tocmai potrivit pentru desavarsirea dumnevoastra interioara. Ganditi-va ca fara cruce (si suferinta dumnevoastra poate sa fie privita ca o astfel de cruce, daca o primiti ca din partea lui Dumnezeu) nu v-ati putea asemana cu Domnul Isus



(Filip.2:5-8). Oamenii deosebiti ai lui Dumnezeu nu s-au format in lipsa greutatilor, ci tocmai in prezenta lor, caci nu absenta obstacolelor dovedeste maiestria cuiva, ci felul in care acesta stie sa le depaseasca pe fiecare dintre ele.

Cine stie daca nu cumva Dumnezeu a ingaduit sa fiti fragil tocmai pentru a va invata dependenta absoluta de atotputernicia Lui? Poate ca El vrea sa va invete lectia unei supunerii totale intr-o acceptare deplina a suveranitatii Sale.

Sau, tot la fel de bine poate ca El vrea sa va purifice prin suferinta pana veti intelege ca trebuie sa renuntati la dorintele dumneavoastra proprii. Numai cand ne recunoastem neputinciosi, ne intoarcem cu toata fiinta noastra inspre Dumnezeu si asteptam ajutorul Lui.

Ganditi-va la suferinta dumneavoastra si ca la o incercare venita din partea Domnului. El vrea sa afle daca increderea dumneavoastra in El ramane neclintita si in ceasul furtunii. Intr-o buna zi incercarea va trece. Pana atunci, stati in credinta stiind ca : "Nu ne-a ajuns nici o incercare care sa nu fi fost potrivita cu masura omeneasca".

Daca indurati in liniste suferinta, Dumnezeu va fi onorat, iar cei din jur vor fi martori a ceea ce Duhul Sfânt a lucrat in dumneavoastra. In cazul apostolului Pavel "tepusul in trup" a contribuit la evidentierea "nemaipomenitei puteri venite de la Dumnezeu" (2 Cor. 4:7).

Cat de repede v-ati fi umplut de manie daca ati fi fost un om plin de putere si de incredere in sine? Acum slabiciunea va poate transforma intr-un adevarat discipol al lui Christos prin care, in ciuda slabiciunilor trupesti, se poate vedea harul si puterea lui Dumnezeu. (2 Cor. 12:9).

Daca va intrebati cumva: "Oare nu trebuie sa sufar din pricina pacatelor parintilor mei? Nu este cumva suferinta mea o pedeapsa de la Domnul?" Dati-mi voie sa va raspund ca: mai mare decat ereditatea este puterea si harul lui Dumnezeu care poate transforma in binecuvantare chiar si urmarile pacatelor parintilor nostri. Daca ati devenit un copil al lui Dumnezeu, nu mai sunteti sub mania Lui, ci puteti beneficia de iubirea Sa fara margini (Ezechiel 18).

Daca v-am ajutat intr-o oarecare masura sa gasiti in cele scrise mai sus o justificare a suferintelor prin care treceti, daca am reusit sa le gasim impreuna un sens, atunci am trecut "hopul" cel mare. "Intelegerea" este mai mult de jumătate din drumul inspre relaxarea nervoasa. Iar relaxarea nervoasa este singurul mediu in care puteti sa va pastrati o conditie sufleteasca multumitoare.

Al doilea pas pe care trebuie sa-l faceti consta in discernarea unor limite rezonabile pentru viata dumneavoastra. Este strict necesar sa cunoasteti limita intre ceea ce Dumnezeu asteapta de la dumneavoastra si ceea ce El nu va va pretinde niciodata, stiind ca aveti o sanatate fragila. Nu va propuneti scopuri care va depasesc posibilitatile. Cu siguranta ca nu asa ceva asteapta Domnul de la dumneavoastra. Exista lucruri pe care nu le puteti face. Fiti siguri insa ca exista suficiente lucruri pe care le veti putea face si care va vor da satisfactii atotsuficiente. Obisnuiti-va sa vedeti partea buna a lucrurilor. Multi oameni care se afla in aceasi situatie ca a dumneavoastra au invatat sa-si insuseasca un stil de viata cu totul normal care-i fereste de cadere, ce le-ar runia sanatatea. Ei si-au stabilit limitele proprii si stiu sa-si "economiseasca" puterile, reusind sa ajunga chiar si la varste inaintate cu "baterille inca pline".

Va indemn sa mai reflectati si la altceva, nu mai putin important: nimeni in lumea aceasta nu-i poate intelege si ajuta pe cei suferinzi ca aceia ce trec ei insisi prin aceleasi suferinte. Sunt atatea persoane cu nervii slabiti care au nevoie de ajutorul dumneavoastra. Multi suferinzi de nervi au asternut pe hartie istoria propriei lor infrangeri si biruinte si marturia lor a ajutat enorm altora ca ei. Marturisesc deschis ca toate cuvintele acestei carti nu sunt "vorbe goale" si nici "teorii" invatate din manuale de psihiatrie. Tot ceea ce cititi este experimentat de mine insumi pe propria mea piele.

Pentru crestini vreau sa mai adaug ceva. Biblia ne ofera multe "versete-medicament". Este bine sa nu le neglijam si sa le administram sufletului nostru, cel putin cu tot aceasi ravna si constiinciozitate cu care altii inghit "hapuri" medicamentoase. Iata aici numai cateva din ele: "El da tarie celui obosit, si mareste puterea celui ce cade in lesin" (Isaia 40:29). "Veniti la Mine voi toti cei truditi si impovarati si Eu va voi da ohihna" (Matei 11:28). "De aceea noi nu cadem de oboseala. Ci chiar daca omul nostru din afara se trece, totusi omul nostru din launtru se inoieste din zi in zi" (2 Cor. 4:16).

Biblia ni-L arata pe Domnul Isus venind in lume pentru cei clabi si neputinciosi, adica tocmai pentru cei ce "au trebuinta de doctor" (Matei 9:12). El poate sa suplineasca lipsurile celor slabi. Moise n-avea oare o vorbire greoaie? (Exod. 4:10) si totusi prin el a hotarat Domnul sa-Si arate puterea! Apostolul Pavel nu era oare suferind in trup? (1 Cor. 2:3) si totusi pe el l-a ales Dumnezeu pentru cea mai istovitoare apostolie printre neamuri!

Ganditi-va la alti si alti copii ai Domnului care in ciuda slabiciunilor trupesti nu au zabovit si nu zabovesc sa-L slujeasca cu credinciosie pe Mantuitorul lor. Da, Dumnezeu i-a umplut cu Duhul Sfant si pe cei cu nervii slabiti si i-a transformat in adevarate binecuvantari pentru cei din jurul lor. Cereti-i si dumneavoastra in rugaciune aceasi plinatate si atunci veti putea repeta mereu cuvintele lui David: "Binecuvantat sa fie Domnul , care ne poarta zilnic povara, Dumnezeul mantuirii noastre" (Psalm 68:19). Daca Domnul a asezat asupra dumneavoastra povara unei fragilitati a sistemului nervos, tot El va fi si cel ce va va ajuta sa o purtati in fiecare zi. In ciuda poverii, sau tocmai din cauza ei, puteti ajunge curand sa cunoasteti fericirea si sa priviti inainte cu optimism. Asa a trait si apostolul Pavel: "De aceea, simt placere in slabiciuni, in prigoniri, in stramtorari pentru Christos; caci cand sunt slab atunci sunt tare" (2 Cor. 12:10).

Asezati povara slabiciunii dumeavoastra in mainile lui Dumnezeu si asteptati in liniste, asa cum a facut si Domnul Isus. Si El a trebuit sa accepte suferinta din partea Tatalui sau ceresc. Prin aceasi atitudine de acceptare va faceti partasi cu Cristos si intrati in comuniune cu El. Nu-i asa ca este o mare mangaiere sa stii ca si Domnul a cunoscut suferinta, ca si El a fost tulburat, cuprins de tristete de moarte, infiorat in Duhul sau, curpins de sentimentul parasirii totale si sfasiat de chinurile acceptarii "paharului"? Astazi El ne poate intelege si pe noi cand trecem prin stari asemanatoare. Meditati o clipa la Isaia 53:4: "Totusi El suferintele noastre le-a purtat si durerile noastre le-a luat asupra Lui" (chiar si pe acelea provocate de nervii nostri slabiti).

Cristos a vrut sa fie si vrea sa fie tovarasul dumneavoastra de suferinta. Daca aici suferiti impreuna cu El, intr-o zi veti avea parte si de slava si de gloria Lui. Tot asa cum El a fost inaltat cu atat mai mult cu cat a suferit mai mult (Filip. 2:9) si noi vom fi proslaviti impreuna cu El, daca acceptam sa si suferim impreuna cu El (Rom. 8:17-18).

- [Introducere](#)
- [Sistemul nervos, capodopera creatiei divine](#)
- [Un sistem nervos obosit](#)
- [Fragilitatea nervoasa congenitala](#)
- [Nervozitatea de origine psihica](#)

## 4. NERVOZITATEA DE ORIGINE PSIHICA

Cand vorbim despre nervozitatea cuiva, noi nu ne referim numai la oboseala lui nervoasa sau la o stare de fragilitate a sistemului sau nervos, ci si la stari emotionale puternice care se traduc prin fenomene psihice ce produc tulburari ale functiunilor nervoase. In categoria acestor emotii puternice putem enumera: nelinistea si ingrijorarea, mania si iritabilitatea, nerabdarea si nestapanirea.

Din pricina stranseii legaturi care exista intre trup si suflet, manifestarile emotive pot da nastere unor perturbari psihice care sa produca spasme ale diferitelor organe insotite de toata gama de tulburari functionale deja mentionate.

Emotiile si tulburarile nervoase au adesea cauze comune, dar de cele mai multe ori izvorul lor este greu de depistat fiind plasat de preferinta in domeniul subconstientului. Iata de ce pentru inlaturarea neajunsurilor este necesar un control amanuntit al vietii afective. Nu vom ajunge cu adevarat la vindecare decat atunci cand vom reusi sa identificam si sa inlaturam sursa emotiilor devastatoare. Fara aceasta operatie nu vom obtine decat o ameliorare trecatoare cu un pronostic sigur de recidiva.

Pentru depistarea surselor subconstiente producatoare de emotii nici sfatuitorul spiritual, nici psihiatrul nu sunt suficiente. Trebuie sa spunem deschis ca ne lipseste capacitatea de a sonda lantrul fiintei omenesti. Cum am putea patrunde in subconstientul altora, cand noi suntem incapabili de a intra in propriul nostru subconstient? Prezenta umana poate cel mult inlesni o astfel de investigatie, dar pentru operatia in sine avem nevoie de interventia Creatorului. Numai Duhul Sfânt poate cerceta "lucrurile ascunse ale duhului" si numai El, tinandu-ne inaintea ochilor oglinda Cuvantului lui Dumnezeu, poate sa ne arate adevarata noastra infatisare.

In cartea Evrei 4:12 gasim scris: "Caci Cuvantul lui Dumnezeu este viu si lucrator, mai taietor decat orice sabie cu doua taisuri; patrunde pana acolo ca desparte sufletul si duhul, incheieturile si maduva, judeca simtirile si gandurile inimii".

Avem aici garantia ca Dumnezeu poate sa dea lumina asupra surselor subconstiente de emotii, tuturor celor ce se apleaca cu sarguinta asupra Bibliei si se deschid lucrarii Duhului Sfânt. Impreuna cu imparatul David trebuie sa ne rugam rostind si noi: "Cerceteaza-ma Dumnezeule si cunoaste-mi inima. Incearca-ma si cunoaste-mi gandurile! Vezi daca sunt pe o cale rea si du-ma pe calea vesniciei!" (Psalm 139: 23-24). Cand sunem umpluti de Duhul lui Isus (care "stia ce este in om"- Ioan 2:24,25) invatam noi insine sa ne cunoastem mai bine.

N-am vrea ca cele spuse mai sus sa fie luate drept un atac impotriva psihologiei si psihanalizei, care de cele mai multe ori fac o treaba destul de buna. Totusi, ar fi lipsit de modestie sa sustinem ca un psihanalist poate patrunde cu o certitudine

absoluta in strafundurile inimii omenesti.

Crestinul are alte mijloace la indemana. Si daca totusi destui crestini nu se cunosc pe ei insisi si nu-si depisteaza defectele si slabiciunile, aceasta se intampla numai pentru ca ei neglijeaza rugaciunea si citirea Bibliei, intristand fara incetare Duhul Sfânt printr-o viata de neascultare.

Duhul adevarului trebuie sa ne conduca in tot adevarul (Ioan 16:13). Dar cum s-o faca El cand noi preferam sa stam surzi la vocea lui Dumnezeu?

## **A. Neliniste si ingrijorare**

Sa examinam acum, unele dupa altele, starile emotive specifice care il transforma pe cineva intr-o "persoana nervoasa". Vom pomeni mai intai despre neliniste si ingrijorare.

Putem spune ca nu este o alta emotie mai raspandita ca nelinistea; fiecare din noi o cunoaste, si-i simte, din cand in cand in suflet prezenta tulburatoare, chiar daca in exterior reusim de bine de rau sa afisam o expresie de pace si siguranta.

### **Care este continutul nelinistilor noastre?**

Exista de exemplu teama de un nou razboi mondial. Ea a transformat intreaga societate intr-o societate nelinistita. Dar sunt alte temeri, mai personale si mai devastatoare:

- a. teama de boli si de accidente
- b. teama in fata celor care vor sa ne faca rau
- c. teama nascuta din contactul cu caracterul dificil al sefului
- d. teama unei constiinte vinovate de a nu fi descoperita

e. teama de moarte si nu numai teama la gandul unei agonii dureroase, ci si teama de judecata de dupa moarte. Nu exista om care sa nu se teama de Dumnezeu. Chiar si cel ii neaga existenta chiar si cel ce se lauda cu necredinta este apasat inlauntrul sau de teama de a sta intr-o buna zi inaintea "Dreptului Judecator".

Temerile enumerate mai sus si multe altele au consecinte nefaste asupra intregii noastre fiinte. Ele ne tin sufletul intr-o tensiune constanta din care se nasc tot soiul de tulburari functionale, cu precadere palpitatii, dureri de stomac si tulburari intestinale. Aceleasi lucruri se pot spune si despre ingrijorari, despre raspandirea lor si despre influenta lor nefasta asupra organismului uman.

O sumedenie de ingrijorari se napustesc asupra noastra, ca un stol de corbi negri si agresivi. Ingrijorari asupra sanatatii noastre, asupra fericirii celor dragi,

asupra viitorului tarii noastre. La toate acestea se mai adauga si o serie intreaga de ganduri negre care ne vin de aiurea, nejustificate de realitate, dar suficient de obraznice ca sa ne spulbere adesea buna dispozitie. O multime de griji ne framanta inutil, caci niciodata lucrurile ne se petrec asa cum anticipam noi excesiv de pesimisti.

Vai cat de daunatoare sunt toate aceste framantari pentru echilibrul sistemului nostru nervos si pentru linistea inimii noastre! Atata timp cat ne lasam inrobiti de griji, purtam in suflet lanturile descurajarii si nelinistii, iar mintea noastra nu cunoaste linistea. Atunci, din proprie experienta, putem fi de acord cu spusa inteleptului Sirah: "Grijurile ne fac sa imbatranim inainte de vreme".

O manifestare caracteristica a ingrijorarilor este grija exagerata pe care ne-o acordam noua insine. Ceea ce se ascunde sub acest aparent instinct de conservare este o dubla teama: teama de viata si de incercarile ei si teama de moarte. Amandoua atrag dupa ele tulburari majore ale sistemului nervos. Cel care persevereaza intr-o atentie exagerata acordata lui insusi examinandu-se de orice aparenta manifestare anormala, intrebandu-se de fiecare data: "Nu cumva sunt atins de o boala grava si ireversibila?", cel care nu vorbeste toata ziua decat despre durerile lui de cap si nu se poate concentra decat asupra a ceea ce ii poate aduce nenorocirea, trebuie sa stie ca intr-o astfel de stare gandurile il vor imbolnavi mai mult decat microbii de care se crede bantuit.

Daca am inteles ca nelinistea si ingrijorarile nu ne sunt aliati, ci dusmani, nu ne mai ramane decat sa gasim un raspuns la intrebarea: "Putem scapa de ele? Putem iesi de sub actiunea lor nefasta?"

Raspunsul este unul singur: "Da, se poate. Cu conditia sa iesim din noi insine si sa apelam la ajutorul lui Dumnezeu".

Incredintati temerile dumneavoastra in mainile lui Dumnezeu, "si aruncati asupra Lui toate ingrijorarile voastre caci El insusi ingrijeste de voi"(1 Petru 5:2). Invatati sa nu va mai ingrijorati inutil si incepeti sa acceptati cu voiosie "voia lui Dumnezeu cea buna, placuta si desavarsita".

Numai procedand astfel veti reusi sa gasiti mult dorita pace launtrica. Nu refuzul vietii ne scuteste de griji, nu setea de viata ne face fericiti si nici fuga de realitatile neplacute ale existentei nu ne garanteaza seninatatea. A trece prin toate impreuna cu Dumnezeu si a le primi pe toate ca pe un dar din partea Celui care "face ca toate lucrurile sa lucreze impreuna spre binele celor ce-L iubesc", iata singura modalitate de a ne ridica deasupra nelinistii si ingrijorarilor. Adevarata biruinta asupra acestor dusmani nu poate fi obtinuta decat prin Domnul Isus, care a invins pentru noi lumea si moartea (Ioan 16:33). Numai prin increderea in El puteti depasi ne'ncederile dumneavoastra si numai prin constientizarea insotirii Lui permanente va puteti linisti sufletul (Psalm 23:4).

Ori de cate ori va incearca nelinistea si teama ganditi-va ca sunteti un ucenic al Domnului Isus (2 Corinteni 6:4) si ca nimic nu va poate desparti de dragostea lui

Dumnezeu (Romani 8:35).

"Nu va ingrijorati de nimic; ci in orice lucru aduceti cererile voastre la cunostinta lui Dumnezeu, prin rugaciuni si cereri, cu multumiri. Si pacea lui Dumnezeu care intrece orice pricepere va va pazi inimile si gandurile in Christos Isus" (Filipeni 4:6-7; Matei 6:25-34).

## **B. Manie si iritabilitate**

Mai mult decat nelinistea si grijurile, semnele cele mai caracteristice ale tipului nervos si in acelasi timp cauzele celor mai diverse si acute tulburari functionale ale sistemului nervos sunt: mania si iritabilitatea. Cu precadere, ele produc un efect nefast asupra nervilor vascular ai capului, evidentiat fie printr-o paloare caracteristica a fetei fie printr-o imbujorare la fel de vizibila. Pe buna dreptate se vorbește despre "veghe care se umfla la manie". Si aici, Sirah a avut dreptate: "gelozia si mania scurteaza zilele omului".

Exista doua feluri de enervari: una continua, provocata de obicei de propriile greseli, si alta exosiva sau instantanee, cauzata de greselile celor care ne inconjoara. Putem spune de la inceput ca toate formele de manie - exceptie facand poate "mania sfanta" - sunt forme ale egocentrismului.

Cel care se manie usor dovedeste prin chiar acest fapt ca "eul" sau continua sa fie tinta tuturor preocuparilor zilnice. El se tulbura cand ceva nu ii este pe plac, se irita atunci cand trebuie sa suporte smerirea si nu accepta cu nici un pret sa piarda intietatea asupra celorlalti. Tot asa, el se "scandalizeaza" cand ceilalti nu fac ceea ce spune el si se simte mereu tinta ironiilor si ofenselor lor. Cum nu este preocupat decat de propriile-i interese, orice obstacol care-i apare in drum il irita si-l poate face "sa-si iasa din sarite". Lui ii este cu totul imposibil sa admita ca si altcineva poate avea dreptate si de aceea se crede mereu persecutat si tratat cu mai putina atentie decat i s-ar cuveni. De obicei, iarta foarte greu greselile celorlalti si este incapabil sa absolve de vinovatie pe cei care sunt bolnavi, mai putin educati, intr-o situatie materiala precara sau pe copiii care sunt inca la varsta "boacanelor".

Dati-mi voie sa devin iarasi sfatuitorul dumneavoastra indemnandu-va sa puneti in mana Domnului mania si iritabilitatea care va transforma in oameni "nervosi". Cu alte cuvinte, rugati-L pe Domnul sa va descopere adevaratul motiv al enervarilor dumneavoastra, fiind gata sa va recunoasteti greselile savarsite fata de Dumnezeu sau fata de semenii dumneavoastra. Incetati sa va mai credeti "buricul pamantului", incredintati-I Domnului lucrurile care va nelinistesc si in curand veti ajunge la pace si relaxare. Chiar si in cazul in care suferiti de o iritabilitate congenitala puteti face progrese continue ajungand in timp la o vindecare totala. Dumnezeu poate sa faca cu adevarat "toate lucrurile noi".

Poate ca sunteti din fire un om tare orgolios si acum Domnul vrea sa va umileasca si sa va invete sa aveti "o parere cumpatata fata de voi insiva". Nu zaboviti in indaratnicie, invatati cat mai repede aceasta lectie. Va va costa cu atat

mai puțin.

Când veți simți iarăși fiorii maniei, rugați-L pe Domnul să rodească în dumneavoastră iubire și bunavoință. Aduceți-va aminte că Mantuitorul i-a îndemnat pe ucenicii Săi din toate timpurile "să învețe de la El, umilinta și blandetea, o atitudine de slujire a celor din jur, îngăduinta față de defectele altora și iubire față de toți oamenii. Dragostea este plină de înțelegere față de ceilalți, încearcă mereu să se așeze în locul altora, nu se bucură să scoată în evidență greselile altora, ci preferă să "închidă ochii". "Dragostea acopere totul, suferă totul" (1 Corinteni 13:7).

Să recunoaștem între noi că, de cele mai multe ori ne enervăm pentru lucruri neînsemnate. Învățați să priviți la toate acestea prin prisma vesniciei și veți vedea cum veți începe să vă amuzați dumneavoastră înșiva de "furtunile dintr-un pahar cu apă".

Numai făcând așa, încetul cu încetul veți primi din partea Domnului puterea de a ieși de sub imperiul nervilor. Zădărnici încercați pe alte căi, înghițind calmante "cu pumnul" sau practicând exerciții de meditație și relaxare. În cel mai bun caz, ameliorarea obținută va fi temporară. Singura cale adevărată spre un rezultat durabil este întoarcerea sinceră la Dumnezeu și o umplere deplină cu Duhul Sfânt.

### **C. Nerabdarea și nestapanirea**

Iată alte două manifestări ale nervilor slabi: nerabdarea și nestapanirea. Ele produc o crispăre a sistemului nervos exteriorizată prin tulburări diverse din care se remarcă cele de circulație și durerile de stomac.

În esență, și nerabdarea ca și mania este o formă a egocentrismului. Nu suportăm să întârzie împlinirea dorințelor noastre. Totul trebuie să ne slujească nouă înșine. Cât mai mult și cât mai repede posibil. Cel ce nu știe să aștepte își dă pe față firea capricioasă.

Unii devin nerabdatori când nu primesc un răspuns favorabil la rugăciunile lor. Ei sunt "credincioși de cer senin" care se îndoiesc de Domnul de îndată de El zăboveste să-i asculte. Și care dintre noi nu știe ce mare e ispita de a scurta timpul așteptărilor noastre prin cele mai felurite și mai neînțelepte intervenții personale! Are oare nevoie Atotputernicul Dumnezeu de intervențiile noastre?

Nu vom scăpa de nerabdare decât atunci când vom accepta să dăm înțaietate altora punându-ne dorințele noastre pe planul doi. Și nu vom fi într-o atitudine liniștită în fața Domnului decât atunci când îi vom încredința lui chiar și nerabdarea noastră - altfel spus, atunci când îi vom aduce la cunoștință dorințele noastre în nădejdea că El ne va răspunde la timpul hotărât de El. "Bine este să aștepti în tăcere ajutorul Domnului" (Plângerile 3:26).

Nestapanirea este în parte strâns legată cu nerabdarea. Așa ajungem adeseori să ne justificăm nerabdarea: "trebuie să ne grabim căci n-avem prea mult timp la

dispozitie". Dar de ce avem asa de putin timp la dispozitie? Iata de ce: ne zbatem pentru prea multe lucruri ca Marta. Nu putem sta nici cand fara activitate. Alergam dupa lucruri neesentiale, ne agitam si nu ajungem nici odata la liman. Aproape ca nu mai suntem capabili sa citim o carte de la un capat la altul, neglijam sa citim chiar si Biblia, iar despre timpul necesar meditatiei, ce sa mai vorbim... Am devenit surzi la glasul Domnului.

Adeseori suntem atat de cuprinsi de nerabdare incat nu putem duce nimic pana la capat. Ne apucam de toate si nu reusim nimica dupa cum am vrea. Chiar si atunci cand avem timp, lucrăm de parca "ne-ar goni cineva de la spate". Chiar si in lucrarea Domnului, unii lucreaza nestapaniti si plini de nerabdare. Ei isi justifica tulburarea launtrica prin texte biblice rau intelese ca: "rascumparati vremea!" spus de apostolul Pavel si "trebuie sa fac lucrarea Celui ce M-a trimis; vine noaptea cand nu mai poate lucra nimeni" spus de Domnul Isus.

Fara nici o indoiala, aceste texte exista si au fost rostite de persoane care au avut de indeplinit lucrari impresionante. Apostolul le-a scris intr-o zi celor din Corint: "am lucrat mai mult ca ei toti". Dar acel "rascumparati vremea" spus de el nu este un indemn la precipitare si nestapanire. In mijlocul tuturor activitatilor, Pavel a stiut "sa se aseze" prin Christos in Dumnezeu si sa-si gaseasca linistea. El a gustat din pacea pe care o poate da "atarnarea de Domnul" si de aceea si-a inceput de obicei epistolele scriind: "Harul si pacea Domnului sa fie cu voi toti".

Si-L poate imagina cineva pe Christos cuprins de nerabdare? Poate fi atins de nestapanire Cel ce astepta implinirea planului lui Dumnezeu spunand celor ce-L zoreau: "Mie nu mi-a venit inca ceasul"? Pacea nu I-a lipsit niciodata din suflet, chiar daca uneori era atat de ocupat ca "n-avea vreme sa manance" (Marcu 6:31).

Trebuie sa intelegem bine ca tot asa trebuie sa stea lucrurile si cu noi insine. Voia lui Dumnezeu este ca pacea Lui sa nu ne paraseasca niciodata. In valtoarea preocuparilor zilnice si in mijlocul atacurilor lui Satan pacea lui Dumnezeu este singura care "poate sa ne pazeasca inimile si gandurile in Christos Isus" (Filip 4:7).

Starile de agitare nu sunt sinonime numai cu crisparea sistemului nervos, ci si cu moartea spirituala. Un om agitat nu mai are timp pentru Dumnezeu.

Si inca ceva: agitatiea este o boala contagioasa. Un om agitat ii tulbura pe toti cei care i se afla in preajma. Ganditi-va ce mult rau le faceti altora raspandind virusul enervarii!

Bine'nteles ca Dumnezeu doreste ca sa dam timpului nostru cea mai buna utilizare posibila. Dar trebuie sa ne dam seama ca exista o mare deosebire intre folosirea fructoasa a timpului si robia unei vieti irrationale de activitate cu orice pret; intre a fi pur si simplu activ si a fi pus in slujba Domnului. Slujirea lui Dumnezeu se face asa cum doreste Dumnezeu si El vrea ca "in liniste si seninatate sa fie mantuirea voastra" (Isaia 30:15).



Sa spunem inca o data: incredintati Domnului nerabdarea si nestapanirea voastra! Cereti-I un "duh smerit si linistit" si invatati sa va "asezati in Christos" si in harul si pacea Domnului. Sunt trei conditii pe care trebuie sa le impliniti pentru a trai zilnic o astfel de stare linistita.

### **Mai intai, incredintati-I inca de dimineata, munca voastra lui**

**Dumnezeu.** Invatati sa va faceti planurile impreuna cu Suveranul Universului. Daca veti reusi sa-I primiti incuviintarea, sa stiti sigur ca toate resursele universului va vor ajuta sa va atingeti implinirea. Incepeti-va ziua cu seninatate si amintiti-va apoi mereu, mereu, ca insusi Dumnezeu este alaturi de dumneavoastra. Intr-o zi El a dat 24 de ore si cu siguranta ca nu ne va cere sa implinim mai multe activitati decat incap in 24 de ore.

### **Al doilea lucru pe care trebuie sa-l faceti este sa primiti ca din partea**

**Domnului tot ceea ce vi se intampla in timpul zilei.** Faceti aceasta chiar daca este vorba de ceva neplacut sau neasteptat. Ori de cate ori programul pe care vi l-ati facut este dat peste cap de intamplari neprevazute, nu va lasati cuprinsi de neliniste, ci dimpotriva: ramaneti tari in incredintarea ca Dumnezeu este Cel care v-a trimis ceva nou modificandu-va planul dupa cum a socotit El de cuviinta. Fiti siguri ca tot El va fi si cel ce va va da energii suplimentare si va va ajuta sa duceti pana la capat totul. Incredintati in ajutorul Sau, veti putea sa va pastrati pacea launtrica in ciuda unei activitati intensive.

### **Si iata acum si o a treia conditie: obisnuiti-va sa lucrati rugandu-va.**

Nu uitati ca prin rugaciune va conectati la priza de energie a cerului. In cele mai mici pauze de munca inaltati-va gandul inspre Dumnezeu. Amintiti-va mereu ca sunteti in atentia Lui si ca de fapt El este acela care va da "si vointa si indeplinirea". Daca veti face asa, chiar si cand vi se va parea ca sunteti gata sa va prabusiti sub povara veti murmura impreuna cu David: "Da, numai in Dumnezeu mi se increde sufletul; de la El imi vine ajutorul, nicidecum nu ma voi clatina. Pana cand va veti napusti asupra unui om, pana cand veti cauta cu totii sa-l doborati ca pe un zid gata sa cada, ca pe un gard gata sa se supere? Da suflati, increde-te in Dumnezeu, caci de la El imi vine nadejdea"(Psalm 62:1-5).

Fie ca sunteti cuprinsi de neliniste si ingrijorare, de manie si iritabilitate sau de nerabdare si nestapanire exista vindecare pentru fiecare dintre dumneavoastra. Incredintati-va nervii dumneavoastra obositi in mainile Domnului. Vetii primi in schimb puterea de a veni de hac tuturor atacurilor celui rau. Cuvantul lui Dumnezeu si Duhul Sfant sunt cei mai competenti medici pentru vindecarea dumneavoastra. Actiunea Creatorului intrece cu mult, orice alta actiune mai mult sau mai putin medicamentoasa.

Aveti posibilitatea sa experimentati dumneavoastra insiva, in fiecare zi, actiunea acestor forte de vindecare a sufletului si trupului dumneavoastra.

**Credinta, acceptare, multumire!**

**Dumnezeu stie ce face.**

Arad - 29 Martie 1982

**O completare strict necesara:** Nevroza este o boala mintala. Totusi, tensiunile inmagazinate pot rabufni sub forma simptomelor psihice sau mentale. Aceste simptome actioneaza asemenea unor supape de siguranta; fara ele, tensiunea interioara, mereu in crestere, ar putea provoca o reala stare psihica. O nevroza netratata poate sfarsi intr-o psihoza. Cazurile sunt insa, din fericire, foarte rare si nu s-au intalnit decat la subiecti cu predispozitii.

- [Introducere](#)
- [Sistemul nervos, capodopera creatiei divine](#)
- [Un sistem nervos obosit](#)
- [Fragilitatea nervoasa congenitala](#)
- [Nervozitatea de origine psihica](#)