

5ª LICÃO
**A Vitória Quando se Sente Deprimido
Pela Provas.**

INTRODUÇÃO:

- A. É um problema comum.
- B. Há que reconhecer os sintomas e encontrar as soluções.
- C. Você pode ser vitorioso sobre a depressão emocional que resulta das provas.

I. A VITÓRIA COMEÇA COM O RECONHECER OS SINTOMAS DA DEPRESSÃO.

- A. Lançam a culpa por seus problemas a outras pessoas.
- B. Lançam a culpa por suas ações a suas circunstâncias.
- C. Põem pretextos por suas próprias ações.
- D. Insistem que não podem sentir-se melhor até que certas pessoas ou circunstâncias mudem.
- E. Crêem que poucas pessoas sofrem como elas.
- F. Não apreciam as bênçãos que têm.
- G. Sentem que não há esperança.
- H. Têm poucos planos positivos para a sua vida.

II. A VITÓRIA SOBRE A DEPRESSÃO DEPENDE DE RECONHECER QUE A CAUSA FUNDAMENTAL DA NOSSA DEPRESSÃO É QUE TEMOS PENA DE NÓS MESMAS,

O RESENTIMENTO = TER PENA DE SI MESMA = A DEPRESSÃO.

III. A VITÓRIA SOBRE A DEPRESSÃO DEPENDE DE DEIXAR DE TER-SE PENA DE NÓS.

- A. Deve **RECONHECER** que é **PECADO**.
 - 1. Filipenses 2:14.
 - 2. O pecado é **MURMURAR** (I Coríntios 10:10; Êxodo 5:21; 14:11; 15:24; 16:2; 17:2,3; 32:1; Números 11:1,4; 12:1,2;14:2).
 - 3. Do ponto de vista humano é fácil justificá-lo, **MAS** não devemos, porque não há causa **“JUSTA”**.
- B. Deve **CONFESSAR ESTE** pecado.
 - 1. Deve pôr-se de acordo com Deus (Ele já sabe que você está pecando).

2. I João 1:9.
- C. Deve **PEDIR** a Deus que lhe dê a vitória sobre este pecado.
 1. A vitória **É POSSÍVEL** (I João 5:14,15; Filip.4:13).
 2. O nosso passado já não é pretexto para o nosso presente (II Coríntios 5:17).
- D. Deve **DAR GRAÇAS** a Deus **EM** nossas provas (I Tessal. 5:18).
 1. Sempre podemos encontrar alguma razão para sentir gratidão.
 2. Devemos fazer uma lista das bênçãos que temos recebido de Deus (Filip. 4:6)
 3. As provas **NÃO SÃO** insuportáveis (I Coríntios 10:13; Filip.4:19; Tiago 1:2,3).
 4. Devemos expressar **GRATIDÃO** a Deus não queixas, mas **SUJEICÃO** à vontade de Deus e **FÉ** na vontade, na bondade e o poder de Deus (Números 11:11-15; Tiago 4:1-3; Folip.4:6,7).
- E. Deve pedir **ESPECIFICAMENTE** ser **CHEIO** do Espírito e **GUIADO** pelo Espírito.
 1. Isto é exactamente o que necessitamos (Gálatas 5:22,23).
 2. Há que fazer a decisão (Efésios 5:17-20).
 3. Os pensamentos da mente são a chave (Romanos 8:1,5-7.12,13).
- F. Deve seguir as instruções que estudámos na lição sobre como reagir devidamente às provas.

CONCLUSÃO:

- A. Se se compadece, será vencido.
- B. Se com valor e com a ajuda de Deus vence o pecado de ter pena de si, você será vitorioso sobre a depressão.
- C. A vitória nas provas
 1. É real.
 2. É possível.
- D. Somos mais que vencedores por meio de Cristo (Romanos 8:37).

PERGUNTAS SOBRE A LIÇÃO 5

A Vitória Quando se Sente Deprimido Pelas Provas

1. 5 sintomas da depressão são:
 - (1) Lançam a culpa por seus problemas a outras pessoas.
 - (2) Lançam a culpa por suas acções a suas circunstâncias.
 - (3) Põem pretextos por suas próprias acções.

- (4) *Insistem que não podem sentir-se melhor até que certas pessoas ou circunstâncias mudem.*
- (5) *Crêem que poucas pessoas sofrem como eles.*

OUTRAS RESPOSTAS ACEITÁVEIS SÃO:

Não apreciam as bênçãos que têm.
Sentem que não há esperança.
Têm poucos planos positivos para suas vidas.

- 2. Segundo o nosso estudo, a causa principal da depressão é:
Que uma pessoa tem lástima. Se compadece de si mesmo.
- 3. 5 passos específicos para vencer a depressão apresentados neste estudo são:
 - (1) *Deve reconhecer que é pecado.*
 - (2) *Deve confessar este pecado.*
 - (3) *Deve pedir a Deus que lhe dê a vitória sobre este pecado.*
 - (4) *Deve dar graças a Deus pelas suas provas.*
 - (5) *Deve pedir especificamente ser cheio do Espírito e guiado pelo Espírito.*
- 4. Em que consiste o pecado de “murmurar”?
É ter-se lástima. É falta de gratidão a Deus. É queixar-se contra Deus pela situação em que se encontra. É sentir que nós sabemos melhor que Deus Mesmo.
- 5. Uma das sugestões práticas apresentadas para vencer a depressão é a de fazer uma lista das bênçãos que têm recebido de Deus. Embora você provavelmente não se encontre deprimido agora, como parte da aplicação prática deste exame, quero que faça uma lista das bênçãos que VOCÊ tem recebido de Deus no espaço que deixo em continuação. SEJA ESPECÍFICO!
Estou certo que sentirá muito gozo pessoal como resultado de fazê-lo. Isto o ajudará a ser mais persuasivo quando lhe toca convencer a outra pessoa que deve fazer o mesmo.
