

Maandag 26 februari

‘Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt...’ (Fil. 4:6)(NBV).

Bid in plaats van je zorgen te maken.

Een bijbelleraar schrijft: ‘De druk van onze tijd heeft velen van ons gevangen gezet in een web van de meest acceptabele, maar energie vretende zonde in het christelijke gezin: bezorgdheid. De kans is groot dat je vanmorgen wakker werd, uit bed stapte en voordat je iets deed, je versleten rugzak van bezorgdheid omdeed. Je begon de dag niet met een gebed in je gedachten, maar bepakt en bezakt met zorgen. Wat een vreselijke gewoonte! Jezus daagde zijn volgelingen uit met de vraag: ‘Wie van jullie kan door zich zorgen te maken ook maar één el aan zijn levensduur toevoegen?’ (Matt. 6:27). Bezorgdheid lost niets op. Het creëert onrust en ongemak en als er niets mee wordt gedaan kan het onze golven van zorgen veranderen in een complete storm van emoties. Voeg er nog een beetje verbeeldingskracht en creativiteit aan toe en onze grootste angsten komen tot leven in Technicolor schittering. De stress van bezorgdheid slurpt energie, vult onze gedachten en berooft ons van onze vrede. We zitten in over grote dingen en over kleine dingen. Sommigen van ons hebben een waslijst vol zorgen die onze verslaving aan bezorgdheid voedt. Het is een zeer onaangename verslaving, maar we slagen er op de een of andere manier in om er zelfs grapjes over te maken. Ik heb mensen met een glimlach horen zeggen: ‘Als ik niets heb om me zorgen over te maken, maak ik me zorgen dat ik niets heb om me zorgen over te maken.’ Bezorgdheid is een favoriet tijdverdrijf geworden waar we maar al te graag een hekel aan hebben. En erger nog, we geven het door aan onze kinderen. Als zij de bezorgdheid op onze gezichten zien en het van onze lippen horen, gaan we hen voor in de kunst van het tobben.’ Dus, wat is het antwoord? ‘Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt.’

Dinsdag 27 februari

‘Een vriendelijk antwoord doet woede bedaren...’ (Spr. 15:1)(NBV).

Gedragsregels.

Zelfs in de beste huwelijken heb je af en toe meningsverschillen. Hoe kan het ook anders met twee mensen met verschillende temperamenten, voorkeuren en denkwijzen? Dus hier volgen een paar gedragsregels: 1) Denk na voordat je spreekt. Vraag jezelf af of angst, stress of bezorgdheid je partners reactie kan hebben uitgelokt. Stoort het je juist nu omdat jij je onzeker en niet gewaardeerd voelt? Zou het kunnen dat je het probleem verkeerd interpreteert of overdrijft? Neem de tijd om te proberen te identificeren wat er echt aan de hand is. 2) Vraag wat je nodig hebt. Het is prima om toe te geven dat je op sommige dagen meer nodig hebt dan op andere. Gary Oliver zegt: ‘Wanneer een vrouw in paniek raakt elke keer dat haar man laat thuiskomt omdat haar vorige echtgenoot een affaire had, is het goed om te zeggen: ‘Ik weet dat het irrationeel overkomt, maar ik heb gewoon een paniekerige dag.’ Dat soort eerlijkheid versterkt een relatie.’ 3) Dreig nooit. Bedreigingen maken je partner alleen maar defensief en onzeker. Als gevolg hiervan kan hij of zij niet horen wat je zegt en wordt er niets opgelost. 4) Dump de bagage uit eerdere relaties. Volgens de Bijbel heeft de liefde altijd vertrouwen en verwacht het altijd van God (zie 1 Kor. 13:7)(HB). Het is verkeerd als je partner zich steeds weer opnieuw moet ‘bewijzen’. Ga er niet vanuit dat oude relatieproblemen voorbestemd zijn om zichzelf te blijven herhalen. Dat doen ze niet als jij goed communiceert en verder groeit. 5) Zeg elke dag iets aardigs tegen je partner. Elke keer dat je iets positiefs denkt over je partner, deel het dan. En wanneer je partner anders reageert dan jij verwacht, toon dan genade. Onthoud dat scherpe woorden wonden kunnen veroorzaken, maar ‘een vriendelijk antwoord woede doet bedaren’.

Woensdag 28 februari

‘Iedereen komt in verleiding door zijn eigen begeerte...’ (Jak. 1:14)(NBV).

Geheimen van zelfbeheersing (1).

Laten we de komende dagen kijken hoe we zelfcontrole kunnen ontwikkelen. Dit is de eerste stap: *accepteer de verantwoordelijkheid voor je gebrek aan zelfbeheersing*. Geef je probleem toe. ‘Iedereen komt in verleiding door zijn eigen begeerte, die hem lokt en meesleept.’ De belangrijkste reden dat je dingen doet, is omdat je het leuk en aantrekkelijk vindt! Wanneer je weet dat iets slecht voor je is, maar je doet het nog steeds, dan is het omdat je het wilt. Soms proberen we het probleem van zelfbeheersing te negeren of te ontkennen: Welk probleem? Ik heb geen probleem. Of: het is gewoon zoals ik ben. Of: iedereen doet het. Soms geven we anderen de schuld: als ik andere ouders had gehad, of: de duivel zette me ertoe aan. Zolang je je energie verspilt met het maken van excuses, kun je geen vooruitgang boeken. Jakobus wijst erop dat we graag de weg van de minste weerstand nemen, en toegeven aan verleiding is meestal de gemakkelijkste weg. Het uitgangspunt voor het ontwikkelen van zelfbeheersing is het onder ogen zien van wat God al in zijn Woord heeft gezegd: ‘Iedereen die zondigt is een slaaf van de zonde’ (Joh. 8:34). Wil je meer zelfbeheersing? Geef dan toe dat je een probleem hebt en wees er specifiek over: ‘Dit is mijn probleem. Hier heb ik hulp bij nodig.’ Mogelijk heb je een probleem met eten, drinken, drugs, woorden, je humeur, geld, lichaamsbeweging, seks, tv, kleding, tijd - al deze gebieden hebben zelfbeheersing nodig. Dus ga vandaag naar God toe en praat met hem over het probleem, in de overtuiging dat je het met zijn hulp zult kunnen oplossen.

Donderdag 1 maart

‘... God is bij machte hem staande te houden’ (Rom. 14:4)(HSV).

Geheimen van zelfbeheersing (2).

Laat je verleden achter je. ‘... één ding is zeker: ik vergeet wat achter me ligt en richt me op wat voor me ligt’ (Fil. 3:13-14). Deze tekst legt een misvatting bloot die je ervan weerhoudt om zelfbeheersing te verkrijgen: eenmaal een mislukking, altijd een mislukking! Jij zegt misschien: ‘Oh, ik heb geprobeerd met mijn slechte gewoonte te breken. Sterker nog, ik heb het steeds opnieuw geprobeerd. Ik veronderstel dat ik hier nooit controle over kan krijgen.’ Dat is een misvatting. Paulus zegt: ‘We worden gevelde, maar gaan niet te gronde’ (2 Kor. 4:9). Denk aan een baby die leert lopen. Hij tuimelt om maar blijft niet liggen. Hij blijft het proberen en uiteindelijk lukt het hem. Hoe ver denk je dat hij zou komen als hij het gewoon opgaf en zei: nou ja, sommige mensen zijn bedoeld om te lopen en anderen niet? Dat het eerder mis ging betekent niet dat je nooit zult kunnen veranderen. Maar focussen op mislukkingen uit het verleden, tsja, dat garandeert hun herhaling. Het is als autorijden terwijl je in de achteruitkijkspiegel kijkt. Dan ga je botsen met wat zich vóór je bevindt. Je moet je verleden achter je laten. Niemand kende meer mislukkingen dan Thomas Edison. De meesten van ons zouden hebben opgegeven, maar hij niet. Hij zei ooit: ‘Noem het geen mislukking, noem het lering! Nu weet ik tenminste wat níét werkt!’ Wanneer je beseft dat zonde niet werkt, is dat een bepalend moment en je springplank naar overwinning. Een winnaar is simpelweg iemand die één keer meer opstaat dan hij valt. Dus het woord voor jou is vandaag: ‘God is bij machte hem staande te houden.’

Vrijdag 2 maart

Gods genade is openbaar geworden... Ze leert ons om [dingen] af te wijzen...'
(Tit. 2:11-12)(NBV).

Geheimen van zelfbeheersing (3).

Praat terug tegen je gevoelens. We leggen veel te veel nadruk op onze gevoelens. We denken dat alles goed moet voelen en dat het anders niet de moeite waard is. We zeggen dingen als: ik heb geen zin om te studeren, ik heb geen zin om te werken, ik heb geen zin om mijn Bijbel te lezen. Of: ik heb zin om nog iets te drinken, ik heb zin om tot 12 uur in mijn bed te blijven liggen. Geef je gevoelens niet zoveel autoriteit. Gevoelens zijn zeer onbetrouwbaar; als je ze hun gang laat gaan, zullen ze je beheersen en manipuleren. God wil niet dat je beheerst wordt door je gevoelens. Hij wil dat jij je humeur de baas wordt. Met Christus als de Meester van je leven, kun je je gevoelens de baas worden. Praat terug tegen ze. God zegt dat hij wil dat je leert hoe je je emoties kunt aanvechten. 'Gods genade... Ze leert ons dat we goddeloze en wereldse begeerten moeten afwijzen en bezonnen, rechtvaardig en vroom in deze wereld moeten leven' (v. 11-12). Gods genade geeft je de kracht om te doen wat goed is. Zijn genade geeft je de mogelijkheid om nee te zeggen tegen dat gevoel, tegen dat verlangen of tegen die impuls. Vecht je met een gewichtsprobleem? Voordat je de keuken inloopt en de deur van de koelkast opent, ben je al begonnen tegen jezelf over eten te praten. Als je serieus bent, zul je een aantal van die onbewuste houdingen over voedsel moeten aanpakken. Wanneer jij je gedachten hoort zeggen: ik moet gewoon een snack hebben anders ga ik dood, moet je zeggen: nee, ik ga niet dood. Sterker nog, ik zal gezonder zijn als ik geen tussendoortje neem. Kortom: Gods bovennatuurlijke kracht kan je helpen je humeur, gedachten en verlangens de baas te worden.

Zaterdag 3 maart

'Alle dingen zijn mij mogelijk door Christus, die mij kracht geeft' (Fil. 4:13)(HSV).

Geheimen van zelfbeheersing (4).

Ga geloven dat je kunt veranderen. Je overtuigingen bepalen je gedrag. De manier waarop je denkt bepaalt de manier waarop je je voelt. En wanneer je gevoelens sterk genoeg worden, bepalen ze de manier waarop je handelt. De persoon die zegt: ik kan het niet, en de persoon die zegt: ik kan het, hebben beiden gelijk. In de meeste gevallen roep je het over je zelf af om verslagen te worden door wat je zegt. Je woorden versterken ofwel je juiste ofwel je foutieve geloofssysteem. Drie keer in Petrus' eerste brief herinnert God ons eraan om ruimdenkend en beheerst te zijn. Waarom? Omdat een heldere geest essentieel is voor zelfbeheersing. God gaf ons de kracht om onze gewoonten te veranderen toen hij ons de kracht gaf om onze gedachten te kiezen. Vertelt Romeinen 12 ons in vers twee dat we getransformeerd moeten worden door hard werken of pure wilskracht? Nee. Waar worden we door getransformeerd? Door de vernieuwing van ons denken. Wanneer je zelfcontrole wordt getest, moet je je denken vullen met de beloften van God. Hier is er een: '[God] geeft u mét de beproeving ook de uitweg, zodat u haar kunt doorstaan' (1 Kor. 10:13). Je moet God geloven wanneer hij zegt dat er een 'uitweg' is voor jou. Paulus schrijft: 'Alle dingen zijn mij mogelijk door Christus, die mij kracht geeft.' Dat betekent dat je kunt veranderen en dat je anders kunt zijn. Stop met het afroepen van mislukking over jezelf door jezelf constant te bekritisieren: 'Ik deug niet. Ik heb gewoon geen controle over mijn leven.' Zeuren werkt niet - noch voor jezelf noch voor iemand anders! Zeg in plaats daarvan: 'Alles is mogelijk voor wie gelooft' (Marc. 9:23). En ik geloof!

Zondag 4 maart

'Draag elkaars lasten...' (Gal. 6:2)(NBV).

Geheimen van zelfbeheersing (5).

Zorg dat je verantwoording aflegt aan iemand. Anonieme Alcoholisten heeft een 'buddy-systeem' waarin je wordt aangemoedigd om iemand te bellen wanneer je de druk voelt opkomen om terug te keren naar een oud destructief patroon. En dat is heel bijbels: 'Draag elkaars lasten' (v.2). Je vindt deze stap misschien niet leuk, maar als je in een verliezende strijd zit, heb je het nodig. Zoek iemand die je controleert, met je bidt en je aanmoedigt op gebieden waarop je meer zelfbeheersing wilt. 'En iemand die alleen is kan zich niet verdedigen wanneer hij aangevallen wordt, maar met zijn tweeën houd je stand' (Pred. 4:12). Elke kerk heeft 'buddy'-relaties nodig waarin mensen verantwoording verschuldigd zijn aan elkaar; relaties waarin mensen elkaar aanmoedigen in de Heer. Iemand hebben die jou op dingen mag aanspreken is moeilijk, maar het werkt wel. Waar moet je op letten bij een 'buddy'? Ten eerste moet hij van hetzelfde geslacht zijn als jij. Je hoeft geen andere verleiding op je pad te plaatsen door persoonlijke problemen te delen met iemand van het andere geslacht. Ten tweede moet je iemand zoeken op wie je kunt vertrouwen dat hij een lange adem heeft - iemand die trouw is. Zoek ten derde iemand op die je probleem vertrouwelijk houdt. Kies geen persoon van wie bekend is dat hij te veel praat. Ten vierde, vertel je buddy dat hij of zij toestemming heeft om van tijd tot tijd contact met je op te nemen en te vragen hoe het met je gaat. Wetend dat iemand vragen zal stellen over je probleem is een extra stimulans om niet toe te geven aan verleiding. Dat is wellicht het extra zetje dat je nodig hebt om je op weg te helpen naar overwinning en zelfbeheersing.