



Foto:Unsplash

Stress - ett andligt problem

ARTIKEL UR HELANDE LÖV NR 4 2019/NR 1 2020

Stress är något som drabbar oss alltmer i vårt moderna samhälle. Det finns bra och dålig stress. Bra stress skärper oss och tar fram det bästa, medan dålig stress bryter ner både själen och kroppen. Den dåliga stressen är en produkt av onskans närvaro i den här världen och de nedbrytande krafter som vill skada allt mänskligt liv.

Diagnosen utbrändhet är ett sjukdomstillstånd som kommer av lång och negativ stress. En gång frågade jag min gammelmormor om hon var stressad som ung. Jag kände till hennes livssituation. När hon var i 25-årsåldern med tre små barn och dessutom ett i magen dog hennes man i en otäck olycka. Hon hade ingen försäkring och ingen hjälp från samhället. Hon hade aldrig haft ett fast arbete. Under sena kvällar och nätter tvättade hon och sydde åt andra. Det fanns ingen tvättmaskin på den tiden, utan hon sköljde i det iskalla älvvattnet. Hon tittade på mig med undrande blick. ”Visst var jag trött ibland, men det fick man ju inte tänka på” svarade hon mig. Nej, hon visste inte vad stress var, bara hårt arbete. Hon var över nittio år då hon dog.

Jag tror att stressen och den alltmer ökande oron bland människor också är ett symptom på den oro som ger sig tillkänna i den osynliga världen. Demonerna frågade Jesus: ”Har du kommit för att plåga oss innan tid är?” De vet att deras tid att verka i den här världen snart är slut. Vi lever nu i den yttersta tiden, och alltfler profetior går i uppfyllelse.

Symptom på stress

Negativ stress kan liknas vid en djup ofrid. Man har mycket att göra och har hela tiden en obehaglig känsla att inte hinna det man ska. Man plågas av ständiga skuldkänslor för att man inte räcker till. Stressen yttrar sig genom olika symptom i både kropp och själ som huvudvärk, värk i kroppen, ständig trötthet som inte går att sova bort, värk i magen. Andra symptom kan vara irritation, dålig koncentration, svårigheter att somna, depression och tungsinne, flytkänslor och glömska, känslolöshet och svårigheter med närhet och social kontakt.

Hur ska vi förstå stressen och vad kan vi göra åt den? Är vi tvungna att gå in under dessa krafter som verkar genom stress? Svaret är nej! Du kan välja att göra nya och rätta prioriteringar och på så sätt bryta stressens negativa mönster.

1. Guds rike som grundprioritering och Guds rike som daglig prioritering

Jag har läst en rapport om barn som var så stressade att de började få problem med hjärta och käril. Satan vet att tiden är kort Uppenbarelseboken 12:12: ”Jubla därför, ni himlar och ni som bor i dem! Men ve dig, du jord och du hav, för djävulen har kommit ner till er i stor vrede, eftersom han vet att hans tid är kort.” Han hatar Gud och de människor som Gud älskar, och han vill inte att de ska få del i friden från himmelen. I evigheten kommer han att uppleva evig ofrid. Han vill att alla människor ska dela det med honom. Han har kommit i stor vrede och vill åstadkomma så mycket ont han bara kan på så kort tid som möjligt. När vi är stressade stannar vi inte upp och tänker efter. Detta är precis vad mörkrets makter vill. Stressa när du är liten, stressa i ungdomsåren, stressa i pensionsåldern, dö innan du ens har tänkt över varför du lever.

Man hinner nästan aldrig med det man vill, utan det som man måste tar all tid och all glädje. Jesus ger oss ett motsatt budskap om vad vi ska göra. Han säger: ”Nej, sök först Guds rike och hans rättfärdighet, så ska ni få allt det andra också” (Matt 6:33). Gör Jesus till Herre över din tid, och prioritera honom. Börja med att bekänna varje morgon att Jesus är Herre över din tid. Tiden får man inte, man måste ta den och underlägga den Kristus. Säg medvetet nej till stressen! Guds vilja och plan för ditt liv är viktigast av allt. Det andra får komma sedan, omsorg för hus och hem, vad vi ska klä oss med, ekonomi och så vidare.

Dessa principer behöver du omsätta i det dagliga livet, genom att ge tid till bön, eftertanke, tillbedjan och bibelläsning. När stressen kommer stannar du upp och hämtar kraft från Herren. Du blir mer och mer medveten om hans närvaro i livets alla omständigheter. Du får kraft och livsglädje mitt i alla vardagens små saker, och du börjar leva i nuet. Stressen tvingar dig att leva i framtiden, och när framtiden kommer så ligger livet ytterligare längre fram.

När Guds rike prioriteras så blir livet nu och inte senare. Ibland kan arbetet, ansvaret och problemen vara så stora att vi känner det som om det inte finns någon utväg. Men detta är inte sant. Vi kan vara rådvilla men aldrig rådlösa, för Gud har lovat att vara med oss.

2. Värdesätt livet

Ditt liv är så kort, åtminstone livet här på jorden. Bibeln varnar att vi inte ska leva enbart för det materiella och för det som finns på jorden, utan vi ska leva med himmelen som mål (Kol 3:1-2) ”Om ni nu har uppstått med Kristus, sök då det som är där ovan, där Kristus sitter på Guds högra sida. Tänk på det som är där ovan, inte på det som är på jorden”.

Snart kommer Jesus tillbaka och vi kommer att möta honom och leva med honom för alltid. Bibeln säger att tiden är ond (Ef 5:16) ”Ta väl vara på varje tillfälle, för dagarna är onda”. Får Satan sin vilja igenom så kommer han att använda tiden för att bryta ner dig och stjäla allt från dig. Stress är ett av hans sätt att stjäla kraften, livsglädjen och hälsan. Stressen i tiden är ond och därför ska vi stå emot den. Vi behöver säga nej till den för att på ett rätt sätt förvalta våra liv. Om du förstår att Satan ligger bakom stressen så kommer du att mera bestämt kunna stå emot och övervinna i tro.

När vi är stressade ser vi inte vår omgivning, allt det vackra, Guds möjligheter och Guds ledning, utan vi får urholkade och trista liv. Oron över barnen blir det dominerande, inte glädjen

över att de finns. Pressen i arbetet blir så stor att glädjen över dina gåvor, din kreativitet och din uppgift, försvinner. Då blir arbetet en plåga och inte en glädjekälla, men livet är alldeles för kort för att stressas bort!

3. Arbeta på din karaktär

En av rötterna till stress är vår önskan att behaga och prestera. Att vi får vårt värde genom det vi gör. Vi pressar oss till det yttersta för att vara alla till lags. Börja istället med att behaga Herren! Sök hans vilja och plan för ditt liv. Ha din glädje i honom. Du är älskad för den du är, med dina starka och svaga sidor. I honom är du rättfärdiggjord. Självkänsla och självförtoende kan inte byggas på vad du gör, utan på vem du är. Ändra inställning till det du gör! Ditt liv går inte ut på att förverkliga dig själv. Du är redan förverkligad i honom. Nu får du tjäna honom och andra människor med dina gåvor.

Jesus inbjuder till sig alla som arbetar och bär på bördor Matt 11:28-30: ”Kom till mig, alla ni som arbetar och är tyngda av bördor, så ska jag ge er vila. Ta på er mitt ok och lär av mig, för jag är mild och ödmjuk i hjärtat. Då ska ni finna ro för era själar, för mitt ok är milt och min börda är lätt.” Hans ok är milt och hans börda är lätt.

Inre vila gör dig stresstålig. Du bryts då inte ner av din omgivning utan din omgivning berikas av ditt liv i Gud. Säg nej till stressen som bryter ner, och sätt tro till den kraft som kommer från himlen och förnyar dig dag efter dag. Det är vi som tror på Jesus som ska hjälpa andra att stanna upp och tänka. Man kan arbeta hårt och intensivt utan att stressa. Lösningen på stress är inte att sluta engagera sig och inte längre arbeta.

Om du skadats av negativ stress så kan du be Jesus läka ditt inre. Då kommer du att märka att du hinner mer än tidigare och ändå har tid över till det som du tidigare önskat göra men inte hunnit. Lägg undan uttrycket ”Jag har inte tid”. Bekänn istället att du har tid för allt som du ska göra. En dag är för Herren som tusen år och tusen år är som en dag. I honom lever du inte på Satans villkor, utan Gud ger dig nya och goda livsvillkor.

Text: Linda Bergling