



Foto deur [Agnieszka Boeske](#) op [Unsplash](#)

10 maniere om kommer die nek in te slaan

Deur Erich Schoeman (Kliniese Sielkundige)

Sake van die Siel (www.sakevdsiel.org of www.mattersofthesoul.org)

6 - 7 minute se lees

Dis bloot menslik om jou te bekommer, en teen die agtergrond van 'n wrêldwye gesondheidskrisis wat ernstige implikasies vir ons daaglikse lewe inhou, het die meeste van ons bykomende rede tot kommer.

Sommige mense se finansiële situasies het nou ondraaglike afmetings bereik. Hierdie uitdagings kan nie weggepraat word nie en is met rede kommerwekkend. As Christene worstel ons met dieselfde probleme as die res van die wêreld. Hoe verslaan ons hierdie "reuse" en keer ons dat ons deur bekommernisse en vrees oor ons veiligheid en

sekuriteit oorweldig word?

Hier is 10 praktiese maniere om kommer die nek in te slaan:

- 1. Onderskei tussen besorgdheid en kommer:** Besorgdheid oor rekeninge wat betaal moet word en werk wat afgehandel moet word, is 'n normale deel van die lewe. Die lei gewoonlik tot optrede wat verligting bring. Dit word egter 'n probleem wanneer gesonde besorgdheid in knaende bekommernisse ontaard wat jou geestelik tap en waarvan jy jou nie kan losmaak nie.
- 2. Identifiseer die oorsaak van jou kommer:** Maak 'n lys van jou bekommernisse en skryf ook neer waarom jy bekommerd is. Dit maak dinge minder vaag en bring duidelikheid oor wat presies die bekommernisse behels.
- 3. Identifiseer jou emosies:** Wanneer ek my bekommer, is ek geneig om spanning, angs, frustrasie, irritasie en vrees te ervaar. Gevoelens soos kommer en vrees kan tot paniekerigheid lei. Die rede hiervoor is dat hierdie emosies ons bekommernisse meer realisties laat voel. Om 'n naam aan hierdie emosies te gee, sal jou 'n mate van beheer gee en jou help om tussen jou gevoelens en die werklike situasie te onderskei.
- 4. Identifiseer jou gedagtes en oortuigings:** Ons gevoelens word meestal aangevuur deur ons gedagtes en persepsie rondom ons situasie. Vrees en kommer is in wese denkpatrone en dis my verantwoordelikheid om hierdie belemmerende denke te identifiseer. Dit klink gewoonlik so iets:

“Sê nou ek kan nie my rekeninge betaal nie?” - Jy katastrofeer en skep bykomende stressors deur negatiewe uitkomst te verwag en te aanvaar dat die ergste sal gebeur.

“Ek sal nie vir my gesin kan sorg nie” - Jy maak oorhaastige gevolgtrekkings en visualiseer reeds die negatiewe uiteinde.

“Die baas sê hulle gaan dit van my verlof aftrek oor ek twee dae siek was!” - Gefilterde denke. Jy sien slegs die negatiewe aspek van 'n situasie.

“Ag nee! Hoe gaan ek hierdie krisis/probleem/situasie oorleef?!” Jy aanvaar dat die probleem nie opgelos kan word nie en dat jy oorweldig gaan word.

“My gesin gaan so teleurgesteld in my wees” - Jy verwag negatiewe reaksies sonder 'n oplossing en voel bang.

“Ek kan dit nie doen nie. Ek weet nie wat ons gaan doen nie” - Jy neem 'n hulpelose posisie in en beperk jou eie vermoë om die krisis te hanteer. Dit lei tot passiwiteit en die gevoel dat jy oorweldig is.

“Ek moes dit nooit gedoen het nie” - Verpersoonliking. Jy blameer jouself (of

iemand anders) wanneer iets verkeerd loop sonder om alle moontlikhede te oorweeg.

"Ek durf nie my werk verloor nie" - Jy beperk die situasie tot slegs een moontlike uitkoms, wat lei tot beperkte oplossings en verhoogde angs.

"Hier is geen uitweg nie" - Jy dwarsboom moontlike oplossings en skep paniek.

"Dis verskriklik!" - Jy fokus uitsluitlik op die negatiewe aspekte; dit skep 'n verwronge beeld en laat jou verder oorweldig voel.

- 5. Bevraagteken jou gedagtes:** Ons dink selde twee keer oor die manier waarop ons na ons situasie kyk. Kom ons wees soos speurders wat ons gedagtes ondersoek en seker maak dat dit op bewyse gegrond is, en meer nog, of dit met die waarheid, die Woord van God, ooreenstem.

Evalueer jou gedagtes met hierdie vrae:

- Kan ek die probleem oplos sonder om my daarvoor te bekommer?
- Wat bereik ek deur my te bekommer? Help dit om verdere probleme te voorkom of oplossings te kry?
- Is daar bewyse dat dit die waarheid is?
- Het ek al die beskikbare opsies oorweeg?
- Wat sou Jesus sê as ek Hom vra wat Hy van my probleem dink?
- Watter raad sou ek aan 'n vriend met 'n soortgelyke probleem gee?
- Maak ek enige aannames oor die moontlike uitkoms?
- Het ek 'n positiewe uitkoms oorweeg?
- Het ek die Here om hulp gevra en vir 'n antwoord gewaag?

Oorweeg die volgende aanpassings:

"Sê nou ek kan nie my rekeninge betaal nie?" - *"Sê nou"-vrae is selde goed vir die siel. Ek is nie alleen hierin nie. Die Here is by my en Hy weet wat ek nodig het. Ek sal Hom vra om my te ondersteun en sy leiding volg. As ek op die ou end nie my rekeninge kan betaal nie, sal ek die situasie met die betrokke partye hanteer. My lewe sal aangaan en ek sal weer voorspoedig wees.*

"Ek sal nie vir my gesin kan sorg nie" - Hierdie situasie mag dalk maak dat ek nie vir my gesin kan sorg nie, maar so 'n nagmerrie-scenario is onwaarskynlik. Daar is 'n goeie kans dat ons hierdeur sal kom, maar ons sal dalk tydelike opofferings moet maak.

"Ag nee! Hoe gaan ek hierdie krisis/probleem/situasie oorleef?!" - Ek weet dalk nie hoe dinge gaan uitwerk nie, maar die Here weet. Vra Hom vir die wysheid oor

wat jy moet doen en vertrou Hom met die res. Vir elke uitdaging is daar 'n antwoord, veral as die Here teenwoordig is.

“My gesin gaan so teleurgesteld in my wees” - As my gesin rede het om teleurgesteld in my te wees, sal ek my bes doen om die verhoudings te herstel. Andersins sal hulle my nie noodwendig verkwalik oor dinge buite my beheer nie. As hulle dit wel doen, sal ek slegs verantwoordelikheid aanvaar vir my aandeel.

“Ek kan dit nie doen nie. Ek weet nie wat ons gaan doen nie” - Miskien kan ék dit nie doen nie, maar God het ongetwyfeld 'n antwoord. Ek sal Hom deurgaans tot aan die einde vertrou. Ek sal rustig raak, bid en al die moontlike oplossings oorweeg.

“Ek durf nie my werk verloor nie” - Ek wil dalk nie my huidige werk verloor nie, maar indien dit wel gebeur, wag daar dalk iets beters waarvan ek nie op die oomblik bewus is nie. Die Here belowe om alles ten goede te laat meewerk vir my (Rom. 8:28) en ek kan hierdie situasie ook aan Hom toevertrou.

“Hier is geen uitweg nie” - Wanneer dinge wanhopig lyk, is dit die ideale geleentheid om te sien hoe God dinge tot sy verheerliking en my beswil laat uitwerk. Ek kan in elk geval nie met sekerheid sê dat daar nie 'n uitweg is nie, want ek het beslis nog nie alle opsies getoets nie.

“Dis die enigste ding wat ons nou kan doen” - Daar is waarskynlik verskeie oplossings en ek moet myself daarvoor oopstel. God lei ons soms op maniere wat nie soos 'n oplossing lyk nie, soos om op water te loop. Ek sal sy oordeel vertrou en bereid wees om kreatiewe oplossings op die proef te stel.

“Dis verskriklik!!” - Ek moet seker maak dat ek al die faktore, die positiewe sowel as die negatiewe, in hierdie situasie raaksien. Ek kan die Heilige Gees en ander gelowiges vra om my te help om die situasie te assesseer.

6. Fokus - Pas jou lens aan: Vra jouself af of jy God se Woord as wegspringplek gebruik wanneer probeer sin maak van dit wat in die wêreld en jou eie lewe gebeur. Of kyk jy na jou omstandighede asof daar nie 'n God is nie of dat Hy ver en afsydig staan? As Christene het ons die liefdevolle God die Almagtige aan ons kant. Dit gee ons die voordeel. Ons is nooit alleen nie en word deur sy getrouheid en tere sorg gedra. Ondersoek sy beloftes van voorsiening en beskerming in die Bybel en dink biddend daaroor na.

7. Besluit wat jy wel kán doen: Soms raak ons so vasgevang in dit wat ons nie

kan doen nie dat ons vergeet wat ons wel kan doen om 'n probleem op te los. Maak 'n lys van moontlike aksieplanne. Vra die Here vir wysheid en volg sy leiding, al maak dit nie op hierdie stadium vir jou sin nie.

- 8. Vertrou God om te doen wat jy nie kan doen nie:** By God is niks onmoontlik nie (Luk. 1:37). Ons almal ken hierdie vers, maar ons is geneig om God tot ons vermoëns te beperk. Wanneer jy besluit om op God se getrouheid te fokus en Hom ten volle volg, sal Hy voorsien. Laat God besluit hoe Hy die probleem wil oplos. Gebruik die situasie om van sy krag en getrouheid te getuig.
- 9. Verander klagtes in versoeke:** Kommerkouse is geneig om in klakouse te verander, en 'n klakous werk op almal se senuwees. Wanneer jy jouself betrap dat jy met 'n slagoffermentaliteit rondloop en heelyd oor jou vrese kla, moet jy daar en dan besluit om jou klagtes in gebedsversoeke te verander. Filippense 4:6 leer ons dat ons ons angstigheid in spesifieke versoeke moet verander, dit met danksegging aan God moet oorgee en moet toelaat dat Jesus Christus se vrede ons gedagtes bewaar. God gee jou die versekering dat Hy by jou is. Jou situasie hoef nie sin te maak nie. Jy vertrou Hom op grond van sy karakter, nie jou omstandighede nie.
- 10. Lei jou aandag af:** Ons het positiewe afleiding nodig om 'n patroon van kommer te verbreek. Speel 'n bordspeletjie, oefen, lees 'n boek, skilder, skryf 'n storie, seën 'n minderbevoorregte persoon of dien die mense rondom jou. Hierdie dinge stel jou in staat om jou energie aan aktiwiteite te wy wat jou én ander mense se lewe verryk..

Om van jou bekokkernisse ontslae te raak is aanvanklik dalk makliker gesê as gedaan, maar indien jy daagliks 'n punt daarvan maak, sal jy verbaas wees oor hoe kalm en produktief jou denke gaan wees. Vertrou die Heilige Gees om jou in die volle waarheid te lei wanneer jy hierdie reis met die Here as metgesel aanpak.

Sake van die Siel is 'n Suid-Afrikaanse 18A goedgekeurde organisasie sonder winsbejag. As jy ons werk deur middel van 'n finansiële bydrae wil ondersteun en 'n belastingsertifikaat wil ontvang, stuur asseblief 'n e-pos aan erich@mattersofthesoul.org of besoek [Skenk](#)