

Oletko katkeamispisteessä?

Sana hallussa, sp 29.6.2008

Rick Warren: Ministry at your breaking point

Stressi kuuluu osana palvelutyöhön. Jos sinulla ei ole työssäsi yhtään paineita, et todennäköisesti ole ollenkaan tehokas. Elämässäsi täytyy olla määrätty määrä stressiä, jotta voisit saavuttaa edes jotakin. Sopiva määrä stressiä on se osatekijä, jonka avulla sinä saat itsestäsi irti energiaa, voimia ja kykyä saattaa päätökseen se työ, minkä Jumala on kutsunut sinut tekemään.

Otetaan esimerkiksi viulu. Viulunkieliä tulee jännittää sopivasti, jotta viululla voidaan soittaa musiikkia. Kieliä pitää painaa sopivalla voimalla, jotta kaunis musiikki pääsee ilmoille. Toisaalta, jos painat liikaa, kielet voivat katketa.

Paine voi tuottaa ongelmia myös hengellisessä työssä. Jos stressi nousee niin suureksi, että sinusta tuntuu kuin voisit räjähtää, se on pahaksi sinun työllesi. Raamattu neuvoo tekemään neljää asiaa, jos stressi vie meidät katkeamispisteeseen.

1. Ilmaise turhautumistasi

Stressi saa aikaan kaikenlaisia kielteisiä tunteita - kuten ahdistusta, huolia, pelkoja, syyllisyyttä, häpeää ja masennusta. Ja se voi myös saada aikaan pettymyksiä ja turhautumista. Mitä me tavallisesti teemme turhautuessamme? Sen sijasta, että veisimme asian Jumalalle, me työnnämme sen syvemmälle sielumme syvyyksiin. Sitten alamme teeskennellä, että kaikki on hyvin. Mehän olemme pastoreita. Me emme saa antaa kenenkään nähdä, että olisimme haavoittuvia.

Mutta onko tällainen todella Jumalan tahto? Haluaako hän, että sinä olet teeskentelijä? Ei tietenkään.

Jumala haluaa, että sinä olet aito. Jumala ymmärtää sinun tunteitasi. Hän loi sinut ja antoi sinulle kyvyn tuntea niitä tuntemuksia, joita sinulla on. Niinpä hän haluaa, että sinä myös ilmaiset tunteitasi.

Raamattu sanoo: *Luottakaa aina Jumalaan, tuokaa hänen eteensä kaikki mikä sydäntänne painaa! Jumala on turvamme (Ps.62:9)*. Hän haluaa, että me yksinkertaisesti vuodatamme kaiken hänen eteensä. Mitä tahansa tunnetkin, kerro se hänelle. Älä tukahduta turhautumisen tunteitasi, päästä ne ulos.

2. Älä suostu tulemaan katkeraksi

Katkeruus syntyy usein sivutuotteena, jos olet niin kuormitettu, että elät katkeamispisteessä. Alat helposti ajatella: "en kestä näitä paineita, tämä on epäreilua". Et voi estää tällaista kipua pääsemästä elämäsi.

Vaikka et voikaan hallita olosuhteita, voit hallita sitä, miten vastaat olosuhteisiisi.

Jossain vaiheessa elämääsi sinun tulee valita, haluatko olla katkera vai onnellinen. Mitä pikemmin teet valintasi, sen parempi. Molempia et voi olla.

Oltuani vuosikausia hengellisessä työssä, olen oppinut jotakin tyytyväisyydestä. Onnellisuuden ja olosuhteiden välillä ei ole kytkentää. Useimmat ihmiset uskottelevat sinulle, että niiden välillä on yhteys. He haluavat sinun uskovan, että jos sinulla olisi isompi seurakunta, enemmän rahaa, kauniimpi koti, sinä olisit onnellinen. Mutta sellainen on valetta. Kaikkihan me tunnemme ihmisiä, joilla on kaikkea tuota ja ovat silti onnettomia. Mitä ilmeisimmin ei siis ole kyseessä olosuhteet. Onnellisuus on valinta.

Pitäkää huoli siitä, ettei yksikään hukkaa Jumalan armoa eikä mikään katkeruuden verso pääse kasvamaan ja tuottamaan turmiota, sillä yksikin sellainen saastuttaa monet. Hepr.12:15.

Katkeruus ei koskaan muuta mitään. Mutta kiitollisuus kyllä. Se on katkeruuden vastalääke. Tutkimus on paljastanut, että kiitollisuus on terveellisin tunne, mitä sinulla voi olla. Kun sinusta tuntuu, että katkeruus pääsee voitolle, silloin sinun tulee löytää asioita, joista voit olla kiitollinen. Et voi olla kiitollinen ja katkera yhtä aikaa.

3. Ota vastaan apua

On houkuttelevaa eristäytyä, kun olet stressaantunut. Sitä juuri sinun ei pitäisi tehdä! Kun olet katkeamispisteessä, silloin sinä tarvitset ihmisten seuraa. Tarvitset ihmisiä, jotka osaavat antaa sinulle tukea, voimaa ja tulevaisuudenuskoa.

Hyvä pastori, juuri näiden takia tarvitset tukiverkoston. Voit löytää sellaisen tukiverkoston oman seurakuntasi piiristä. Voit löytää myös muita pastoreita omasta yhteisöstäsi, jotka voivat kantaa sinua, kun sinulla on vaikeaa. Niin tai näin, tarvitset tukiverkkoa.

Sinun pitäisi luoda sellainen verkosto jo ennen kuin kriisi tulee vastaan. Jos aiot tehdä sen vasta, kun ongelmat kasaantuvat, ja yrität silloin löytää ihmisiä, jotka pusksivat kanssasi kriisisi läpi, on luultavasti liian myöhäistä. Jonakin päivänä sinulla tulee seinä vastaan. Voit olla siitä varma. Elämässä ja hengellisessä työssä tulee seinä vastaan moniakkin kertoja. Ja kun niin tapahtuu, sinulla on hyvä olla ihmisiä, joihin voit luottaa.

4. Keskity uudestaan Kristukseen

Kun sinulle tulee paineita, sinun elämäsi keskittyminen herpaantuu. Alat katsella enemmän ongelmiasi kuin suunnata katsettasi Kristukseen. Näet vain oman kipusi. Silloin sinun tulee saada katseesi irti itsestäsi ja suunnata se jälleen Kristukseen.

Se kuulostaa hyvältä, mutta kuinka teen sen? Tee näitä kolmea asiaa:

- **Lue Jumalan sanaa.** Jumalan sana on voimakas stressin lievittäjä. Kahlaa läpi raamattuasasi ja korosta jakeita, jotka ovat sinulle merkityksellisiä. Minulla on

tutkisteluraamattu, jota käytän hiljentymishetkinäni, mutta minulla on myös stressiraamattu erikseen. Joka kerta, kun tulee paineita, otan käteeni tuon raamatun ja lueskelen niitä kohtia, jotka olen korostanut.

- **Muistele Jumalan hyvyttä.** Yleensä kun olemme paineen alla, me keskitymme kaikkeen sellaiseen, mikä on huonosti. Emmekä ainoastaan keskity ikäviin asioihin, vaan me suuretelemme niitä. Juuri silloin on aika keskittyä Jumalan hyvyteen. Jumala on hyvä. Sinun tulee muistaa se, kun olet puhki stressaantunut.
- **Luota Jumalan voimaan.** Paavali sanoo: *Me saimme tuntea olevamme kuolemaan tuomittuja, jotta emme luottaisi itseemme, vaan Jumalaan, joka herättää kuolleet (2.Kor.1:9).* Jos Jumala voi herättää kuolleen eloon, hän voi herättää kuolleen avioliiton, hän voi herättää kuolleen työn - hän voi herättää eloon mitä vaan. Hän voi muuttaa niitä asioita ympärilläsi, joiden luulit olevan toivottomia juttuja. Kun stressi yllättää, muista että olet hyvissä käsissä.

Hyvä pastori, oletko sinä tänä päivänä katkeamispisteessä? En tiedä, millaisen ongelman kanssa painit, mutta Jumala tietää. Hän välittää sinusta ja hän kantaa huolta sinun hengellisestä työstäsi. Ole sisukas, ilmaise turhautumiasi, älä suostu katkeroitumaan, ota vastaan apua muilta ja keskity uudestaan Kristukseen. Sinun ehkä kaikkein tehokkain työjaksosi voi hyvinkin olla juuri ovella.

Ensi kertaan:

Rick Warren

Copyright © Rick Warren 2008. Julkaistu luvalla. Kaikki oikeudet pidätetään.

Alkuperäisen artikkelin lähteenä käytetty verkkosivustoa:

www.pastors.com