



Æ står han av

Arbeidsdagen er slutt.
Alarmen kobles på og ytterdøren låses.
Mange timer til tankene igjen trenger å kobles til jobben. Ja, i teorien er dette sannheten, men tankene på jobben blir med ut i bilen og hjem. Ikke en gang på trappen hjemme får jeg parkert dem til neste dag, de følger meg inn i hjemmet vårt.

I næringlivet er det populært å fortelle at du har møtt veggen, det betyr at du har stått på for jobben. Men ingen snakker om hva det kostet. Vi må lære å si nei til en del ting og gå hjem fra jobben med god samvittighet.

KURT ROGER OG ØYDIS KARLSEN
Kurtroger64@gmail.com

STRESSA OG SØVNLØS

Ettermiddagen går fort, avtaler skal holdes, plikter skal utføres, og bak i hodet en plass ligger jobbtankene. Tankene på alt det ikke ble tid til i løpet av arbeidsdagen; bunken med papir som bare blir større og større, og møtene som ikke kan utsettes, alt dette trenger seg fram med jevne mellomrom.

Kvelden kommer - endelig skal søvnen la meg få hvile og ro, avkobling fra alt stress og alle krav. Men kroppen er anspent og arbeidstankene jobber som om det var snakk om store overtidsbetaling.

Flere dager og uker i samme mønster følger og presset blir mer og mer ubehagelig. Jeg prøver å finne løsninger for å hjelpe kroppen som er så anspent og ikke klarer å slappe av.

Problemet er at jeg ikke får sove og om jeg sovner, så er det ikke mer enn en liten "høneblund". Hele tiden jobber tankene med oppgaver som skal gjøres og beslutninger som skal tas.

Kroppen føles som en stram gitarstreng, og stramme gitarstrenger kan slites.

EN VARM DUSJ AV GUDS ORD

Vi har et uttrykk i nord som vi bruker når det stormer og blåser ute: "vi står han av".

Jeg prøver å finne roen, og hvordan jeg kan "stå han av". Jeg ber og søker Herren, leser i Guds ord, men det er tungt. Ordene fra Bibelen når ikke inn i meg og jeg klarer ikke å konsentrere meg om lesingen.

Jeg er velsignet med en vis og god kone som foreslår at jeg kan prøve å høre på en cd med navn "Kristusmeditasjonar og Kristusidentitet" av Erling Thu når jeg legger meg om kvelden.

I utgangspunktet er jeg skeptisk til å høre på nynorsk opplesning når jeg skal sove. Det høres ikke avslappende ut. Men jeg får filene lastet over på mp3-spilleren vår og gjør meg klar for å ta kveld. Jeg ser ikke frem til å legge meg, siden jeg antar at de slitsomme tankene og følelsene kommer og søvnen mest sannsynlig glimrer med sitt fravær.

Jeg bestemmer meg for å høre på opplesningen om "Eg er ein ny skapning i Kristus".

Jeg ligger i sengen og opplever at Guds ord kommer sakte men sikkert inn i meg. Jeg opplever det akkurat som å stå i en foss, der ordene fra Guds ord begynner å vaske meg.

Jeg ligger i sengen og opplever at freden og roen kommer. Stress og anspenthet viker plassen for fred og ro, og jeg glir inn i nattesøvnen med ordene "Takk Gud".

Jeg våkner opp igjen i løpet av natta med en kropp som er anspent, slik jeg har gjort så mange ganger før, men denne gangen forsetter jeg å høre på "Kristusmeditasjonar og Kristusidentitet".

Ordene fra Bibelen får anspentheten til å slippe taket og nattesøven kommer igjen. Jeg forsetter med dette over en tid og opplever at dette er medisin for meg. Anspentheten og stresset forsvinner gradvis og jeg opplever en ny frihet.

I tillegg til hva Guds ord gjør med meg når jeg lytter til det, så gir Gud meg ideer til hvordan nye rutiner kan innføres på jobb.



Når arbeidsdagen nå er slutt og jeg slår på alarmen, så er jobben gjort for i dag og resten får vente til i morgen.

GUDDOMMELIG BALANSE OG KUNSTEN Å SI "NEI"

Det jeg har lært i denne tiden er at jeg var så pliktoppfyllene på jobben at det ble for mye. Av og til ble presset for stort og jeg måtte lære meg å si nei. Det er viktig og finne balansen mellom hva som må gjøres nå, og hva som kan vente. Arbeidspresset og tempoet er så stort i dag at det er fort gjort å møte veggen. I næringlivet er det populært å fortelle at du har møtt veggen, det betyr at du har stått på for jobben. Men ingen snakker om hva det kostet. Vi må lære å si nei til en del ting og gå hjem fra jobben med god samvittighet. Det samme gjelder for andre forespørsler vi får - vi må ta oss tid til

tenke gjennom konsekvensene av våre svar.

I Bibelen står det: "Bevar ditt hjerte fremfor alt du bevarer, for livet utgår fra det".¹ Eller som det heter i en annen oversettelse: "Vær varsom med hva du tenker, for tankene styrer livet ditt".

I DAG ER I DAG, I MORGEN ER I MORGEN

Max Lucado skriver i sin bok "Latte med Lucado": "Møt dagens problemer med dagens styrke. Ikke ta fatt på morgendagens problemer før i morgen. Du har ennå ikke fått morgendagens styrke. Men du har nok for dagen i dag."

Mitt ansvar er å konsentrere meg fullt og helt om det Gud gjør akkurat nå, og bli ikke stresset av det som vil eller

kanskje vil skje i morgen. "Når tiden er inne, vil Gud hjelpe deg med utfordringene som dukker opp"²

"Vær ikke bekymret for noe! Men legg alt dere har på hjerte, fram for Gud. Be og kall på Ham med takk! Og Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og tanker i Kristus Jesus."³

Guds ord sier at jeg ikke skal være bekymret. Men om bekymring kommer i mine tanker så vet jeg hvor jeg skal gå med dem. Jeg kan legge alt fram for Gud og Han vil vokte mitt hjerte med sin fred. En fred som overgår all forstand.

"Med Herrens hjelp sto æ han av"