



OORWIN

VERSLAWING

BLYWENDE VRYHEID



comeandreason
MINISTRIES

Verlawing: *“die kompulsiewe betrokkenheid by ‘n gedrag wat korttermyn beloning maar langtermyn vernietiging bring.”*

Maak nie saak watter verlawing jou korttermyn plesier bring nie – of dit nou alkohol, dwelms, seks, dobbel, inkopies doen, ens. is – as dit nie oorkom word nie, sal dit jou heeltemal verstrik en vernietig. Die goeie nuus is dat God jou na ware, blywende vryheid kan lei!

Terwyl rehabilitasieprogramme met 12 stappe dikwels generies aangebied word, is hierdie stappe eintlik op die Christelike reis gebaseer. Hulle is nie ontwerp om bloot jou verlawing te beëindig nie, maar om jou hart te genees van die emosionele wonde wat jou in die eerste plek na selfmedikasie gelei het.

So, of jy reeds onder behandeling is of net ‘n reis na vryheid begin, hier is 12 stappe wat jy kan neem om vry te wees ...

STAP  **Erken Jy Is Magteloos Oor Jou Verlawing**

Ons moet almal erken dat ons nie die vermoë het om

onself te genees nie, dat ons lewens onhanteerbaar geword het en dat ons 'n Verlosser nodig het. "Dié wat gesond is, het nie 'n dokter nodig nie, maar dié wat siek is. Ek het nie gekom om mense te roep wat op die regte pad is nie, maar sondaars" (Markus 2:17).

STAP 2 Glo dat God Jou tot Gesonde Verstand Kan Herstel

God is in die reddingsbesigheid – nie die veroordelende besigheid nie – en Hy kan jou genees! "God het nie sy Seun na die wêreld toe gestuur om die wêreld te veroordeel nie, maar sodat die wêreld deur Hom gered kan word" (Johannes 3:17).

STAP 3 Neem 'n Besluit om Jou lewe aan God se Sorg Oor te Gee

Kies om jou hart oop te maak vir God en laat sy krag jou van binne verander en genees. "Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee. ... leer van My ... en julle sal rus kry vir julle gemoed" (Matteus 11:28-29).

STAP 4 Maak 'n Deursoekende en Vreeslose Morele Opname van Jouself

Hou op weghardloop van die waarheid dat jy gebroke is. Dit is die enigste manier waarop jy genesing kan ervaar. "Deursoek my, o God, en ken my hart; toets my en ken my onrustige gemoed. Kyk of daar enige sondige neiging by my is, en lei my op die ewige pad" (Psalm 139:23, 24).

STAP 5 Erken teenoor God, Jouself en Ander die Presiese Aard van Jou Foute

Soos jy jou onreg bely en liefde en aanvaarding van God en ander ervaar, word skaamte vervang met 'n liefde wat jou in staat stel om te genees. "Bely julle sondes eerlik teenoor mekaar en bid vir mekaar, sodat julle gesond kan word" (Jakobus 5:16).

STAP 6 Wees Gereed om God toe te Laat om Al die Gebreke van Jou Karakter te Verwyder

As jy regtig vryheid wil hê, laat staan jou verslawing

eerlik. God kan nie verwyder waaraan ons vashou nie. “Dan sal Ek skoon water op julle sprinkel, en julle sal rein word; van al julle vuilheid ... En Ek sal julle ‘n nuwe hart gee en ‘n nuwe gees in julle binneste gee” (Esegiël 36:25-27).

STAP 7 Vra God Nederig om Jou Tekortkominge te Verwyder

Erken daaglik dat jy magteloos is om jou hart te verander en reik uit na God vir Sy herskeppende teenwoordigheid. “Was my deeglik van my ongeregtigheid, en reinig my van my sonde” (Psalm 51:2).

STAP 8 Maak ‘n Lys van Diegene wat Jy Benadeel het en Wees Bereid om dit Reg te Maak

Ware hartsverandering sal jou help om vrees en selfgesentreerdheid te vervang met liefde vir ander, en om selfbedrog met waarheid te vervang.

STAP 9 Maak Regstreeks Reg met Sulke Mense Waar Moontlik, Behalwe Wanneer Dit Hulle of Ander Sou Benadeel

Stappe agt en nege sal jou help om nuwe metodes en beginsels in jou lewe toe te pas – om aan die welsyn van ander te dink eerder as jouself. Deur dit te doen, sal jy vorentoe beweeg in God se genesingsplan. “Daarom, as jy jou gawe na die altaar bring ... Laat jou gawe daar voor die altaar staan en gaan heen; word eers met jou broer versoen, en kom dan en offer jou gawe” (Matteus 5:23, 24).

STAP 10 Hou aan om Persoonlike Voorraad op te Neem en Erken Dadelik dat Jy Verkeerd Gedoen het

Doen jou bes om te verhoed dat nuwe foute gewoontes word. Ondersoek jouself in die lig van God se ontwerp vir gesondheid en pas dit daaglik toe. “Julle moet doen wat die woord sê en dit nie net aanhoor nie ... Maar iemand wat hom verdiep in die volmaakte wet wat ‘n mens vrymaak, en hom daaraan hou en nie vergeet wat hy hoor nie, maar dit doen, hy sal gelukkig wees in wat hy doen” (Jakobus 1:22, 25).

STAP 11 Soek Deur Gebed om Bewuste Kontak met God te Verbeter, en Vra Slegs vir Kennis van Sy Wil vir Jou en die Krag om Dit Uit te Voer

Kweek jou verhouding met God deur daaglikse gesonde gedrag uit te oefen. “Neem daarom die volle wapenrusting van God op, sodat julle op die dag van onheil ... staande kan bly. Staan dan vas, deur julle heupe te omgord met die waarheid, julle te bedek met die borsplaat van geregtigheid, en deur die bereidheid vir die evangelie van vrede as skoene aan julle voete aan te trek, en by dit alles die skild van die geloof op te neem, waardeur julle in staat sal wees om al die vurige pyle van die Bose te blus. Dra ook die helm van verlossing en die swaard van die Gees – dit is die woord van God. By elke geleentheid wanneer julle bid en smee, moet julle telkens deur die Gees bid” (Efesiërs 6:13-18).

STAP 12 Nadat jy 'n Geestelike Ontwaking Gehad het as die Resultaat van Hierdie Stappe, Dra Hierdie Boodskap aan Verslaafdes oor en Beoefen Hierdie Beginsels in Al Jou Sake

Laat toe dat God se liefde deur jou vloei na ander toe – hoe

meer jy gee, hoe meer ontvang jy! “Vrede vir julle! ... Soos die Vader My gestuur het, stuur Ek julle ook” (Johannes 20:21).

Die Bybel sê ons moet “elke gedagte gevange neem om dit aan Christus gehoorsaam te maak” (2 Korintiërs 10:5). Die wetenskap het aan die lig gebring dat selfs wanneer jy ongesonde gedrag vermy, as jy die gedrag in jou verbeelding uitvoer, dieselfde senuweebane aktief is as wanneer die gedrag werklik uitgevoer word. Dit beteken dat as jy voortgaan om die verslawing in jou gedagtes te beoefen, jou brein nie sal herbedraad nie, jou karakter nie sal verander nie, en jy nooit vryheid van verslawing sal ervaar nie.

Wanneer jy egter nie net jou gedrag nie maar ook jou denke verander, sal jou brein mettertyd herbedraad en dit wat jy aangenaam gevind het, sal mettertyd afstootlik word. Dit is die vryheid wat eenheid met Christus bring!

Geskryf deur Timothy R. Jennings, M. D.



Wil jy meer leer oor hoe om te weet dat die God van liefde jou vir altyd kan genees? Besoek ons by **comeandreason.com**

southafrica@comeandreason.com