Daar bestaan nie so iets soos los en gelukkig nie

As die een val, kan die ander hom ophelp. Maar as een val wat alleen is, is daar niemand om hom op te help nie. Prediker 4:10

Baie keer, as iemand deur ‘n krisis gaan, maak hy hom los van die mense wat die meeste vir hom omgee. Hy begin homself geleidelik onttrek; hy begin sy vriende vermy; hou op gholf speel; gaan nie meer kerk toe nie en sonder hom sosiaal af.

As dinge te moeilik raak, probeer ons om die situasie alleen te hanteer, sonder ander mense se ondersteuning. So verval ‘n mens maklik in ‘n diepe depressie. Mense stort so ineen omdat hulle nie bewus is van een van God se belangrike “geheime” nie: ons is nie gemaak om alleen te wees nie.

Jou lewe hang daarvan af!

Die lewe kan alleenlik werk as dit geleef word soos dit ontwerp is. En dit is deur God ontwerp om in innige verhoudings met ander geleef te word. Nie net jou geluk nie, maar jou lewe hang af van jou vermoë om jou op ‘n diep en betekenisvolle wyse aan ander te verbind. God het jou so gemaak, omdat Hy so is.

Twee vaar beter as een. Hulle inspanning kom tot iets … Een alleen kan oorweldig word, twee saam kan weerstand bied. ‘n driebuddele tou breek nie maklik nie. Prediker 4: 9,12

Dit was nie God se bedoeling dat ons alleen moet wees nie. Een van die geheime van ons geloof is dat ons God, wat ons na Sy beeld geskep het, nie geïsoleerd bestaan nie. Hy bestaan nie “op sy eie” nie. Hy bestaan in verhoudings en het nog altyd so bestaan. Die Vader , Seun en die Heilige Gees is almal een, maar ook afsonderlike persone wat in liefde saam bestaan. Het jy nog nooit opgelet dat dat alle lewende wesens van nature verhoudingswesens is nie? Ons leef in ‘n heelal wat uit verhoudings bestaan. Om te oorleef en om te gedy, moet ons aan ander verbonde wees.

Een van die woorde wat in die Bybel gebruik word om dit te beskryf, is die Griekse woord *koinonia*. Dit word dikwels met die woord “gemeenskap” of “fellowship” vertaal, maar dit beteken baie meer as dit. Dit verwys na verhoudings wat dieper as die oppervlak strek, na verhoudings waar ons harte op geestelike gebied letterlik aan mekaar verbind is. Wanneer ons hierdie soort gemeenskap ervaar, sê Paulus, is ons “met liefde aan mekaar vebind (Kolossense 2:2) en “een van hart (Filippense 2:2). Die woord “*kononia*” beteken “om te deel” en “om een te wees” op so ‘n wyse dat jou hele lewe aan ander se lewens verbind is. Dit beteken dat ongeag wat jy deurmaak, ander saam met jou deel is van daardie ondervinding en jou help om dit te verwerk.

Die navorsingsresultate is beskikbaar

Dit is nie ‘n teorie nie. Dit is die geheim van God se ontwerp, en navorsing bewys dit. Daar is oorgenoeg bewyse dat mense wat aan ander verbind is, se breinontwikkeling en immuniteit beter is en dat hulle minder weerloos staan teenoor allerlei probleme soos depressie, angstigheid, verslawing, ens. Hulle is taaier wanneer dit kom by siektes, hulle het minder hartprobleme, kanker, beroertes, artritis, ens. Die lys is baie lank. Hoe meer verbonde jy is, hoe gelukkiger en gesonder is jy.

Hoekom? Omdat jy ontwerp is om soos God te wees, elke dag van jou lewe in diep, liefdevolle verhoudings betrokke. Dit geld van die wieg tot in die graf. Babas en bejaardes is net gesond as hulle naby ander mense is. En hulle is nie net gesonder nie, hulle dink ook beter. Verbondenheid aan ander beïnvloed die stresreaksie en die vrystellingsvlakke van streshormone in die brein. Wanneer iemand te veel streshormone afskei, word sy denke belemmer.

Moenie dink net omdat jy nie ‘n kluisenaar in ‘n grot is nie, is jy nie geïsoleerd nie. Jy sal net so gelukkig wees soos die mate waartoe jy ander inlaat. Jy moet leer om jou vir ‘n paar mense oop te stel. Jy kan dit doen deur aan te sluit by ‘n ondersteuningsgroep, ‘n gebedsgroep of ‘n Bybelstudiegroep waar mense hulle lewens met mekaar deel. Jy kan saam met ‘n paar intieme vriende gaan koffie drink, deel raak van ‘n groep wat die lewe saam aanpak of met ‘n terapeut gaan gesels. Dit maak nie saak hoe jy dit doen nie. Die vraag is: gaan jy ander toelaat om naby jou te kom? As jy ander inlaat, sal jy op die lange duur gelukkig wees.

“Mense wat mense nodig het, is die gelukkigste mense in die wêreld!”