

DISSIPELSKAP. SUPPLEMENT 17

[CHRISTELIKE KARAKTER] WOEDE (KWAAD WORD) EN SELFBEHEERSING

Dit is 'n studie oor karaktervorming vir die Christen. Wat maak jy met jou woede?

A. WOEDE EN DIE OORSAKE VAN WOEDE

1. Wat is woede?

Woede is 'n uiterste vorm van ergernis oor onreg of vermeende (veronderstelde) onreg en word meestal uitgedruk met 'n daad wat onvanpas is. Terwyl daar wel aan woede uiting gegee moet word, is ons nie vry om woede op enige willekeurige manier uit te druk nie. Woede word dikwels op 'n sondige manier uitgedruk (d.w.s. op 'n manier wat God se doel mis). Woede moet op 'n geregverdigde manier (d.w.s. op 'n manier wat aan God se doel beantwoord) uitgedruk word.

Lees 1 Samuel 20:30-33; Efesiërs 4:26; Lukas 14:21; Johannes 2:13-17; Romeine 1:18.

Bespreek. Wat is sondige woede en wat is geregverdigde woede?

Aantekeninge. Sondige woede is 'n sterk emosie waarin 'n mens ontstem (omgekrap) word en hom vererg. Dan is hy geneig om iemand te kwets of iets stukkend te maak. Geregverdigde woede is 'n geregverdigde houding van verontwaardiging wat 'n mens met 'n gepaste handeling uitdruk.

2. Waarom word mense kwaad?

Bespreek. Waarom word mense kwaad?

Aantekeninge.

Onreg. Wanneer jy onreg sien of onreg ly.

Teenstand. Wanneer jy of jou verlange, ambisie, doel of hoop teengewerk word.

Provokasie. Wanneer gebrekkige kommunikasie, 'n onredelike eis of slegte gedrag jou kwaad maak.

Pyn. Wanneer jy gekrenk of gekwets voel oor wat daar gesê word of oor hoe jy behandel word.

Vrees. Wanneer jy voel dat jy tekort skiet of verwerping vrees.

Verlies. Wanneer jy 'n goeie verhouding, 'n kosbare besitting of 'n belangrike transaksie verloor het.

Hulpeloosheid. Wanneer jy nie opgewasse is teen 'n moeilike persoon of situasie nie. Wanneer jy nie meer jou vermoedheid of slapeloosheid kan hanteer nie.

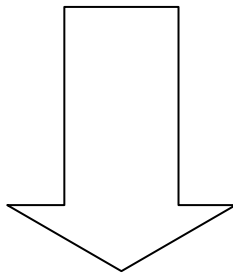
Verlies van integriteit. Wanneer jy aan skande blootgestel word. Wanneer jy voor andere mense tereggewys of bekritisier word.

Teleurstelling. Wanneer God of iemand anders jou verwagting van Hom (hom) teleurstel.

B. REAKSIES OP WOEDE

1. Die leer van woede leer illustrasie.

“Die leer van woede” is 'n illustrasie hoe mense verskillend reageer op woede en hoe die woede sigbaar word.



DIE WOEDE LEER ('N ILLUSTRASIE)

Hierdie illustrasie toon sewe verskillende maniere waarop woede sig manifesteer (aan die lig kom). Die slegste uiting van woede staan op die onderste trappie en die beste uiting van woede staan op de boonste trappie. Dus lees verder vanaf nommer 1.

7	<p><u>BEHEERSDE WOEDE</u> is die enigste juiste manier om woede uit te druk: dit is geregverdig en word op 'n beheersde, rasionele en aangename wyse geuit.</p> <p>Die woedende persoon (1) herken en erken teenoor God, homself en die ander persoon dat hy kwaad is. (2) Maar hy betrek niemand anders by sy woede nie. (3) Hy haal geen ou koeie uit die sloot nie. (4) Hy druk sy woede uit op 'n selfbeheersde, rasionele en gepaste manier uit, nie op 'n emosionele en onaangename wyse nie. (5) Beheersde woede is nie sondig nie (Efesiërs 4:26). (6) Beheersde woede is gerig op versoening en opregte vrede.</p>
↑	
6	<p><u>BEPERKTE WOEDE</u> is woede wat beperk word tot die oortreder en die oortreding.</p> <p>Dit kom aan die lig (1) deur onaangename lawaai ('n luide stem en woedende blik), (2) maar beperk sig tot die provokerende persoon (hy betrek geen ander soos sy gesinslede, gemeentelede, bure of kollegas by sy woede nie); (3) en beperk sig tot die provokerende saak (hy haal nie ou koeie uit die sloot nie).</p>
↑	
5	<p><u>ONAANGENAME WOEDE</u> is woede wat met baie lawaai geuiter word.</p> <p>Dit kom aan die lig (1) met onaangename lawaai (geskreeu, gehuil, treitering, geneul, 'n driftige bui) (2) wat gepaard gaan met onaangename gebare (met vuus op tafel slaan, met deure toeklap, luide musiek aansit); (3) aanstootgewende gesigsuitdrukking; (4) en wat niksvermoedende mense (gesinslede, gemeentelede, bure, kollegas) tref.</p>
↑	
4	<p><u>BELEDIGENDE WOEDE</u> is woede wat in verbale geweld geuiter word.</p> <p>Dit kom aan die lig (1) in 'n onbeheersde stortvloed van woorde wat gevoelens seermaak, die karakter beledig, gebruike ignoreer en reputasies skaad; (2) in harde woorde (vloeke, skeltaal, beledigings, beskuldigings, verkleinerende sarkasme, liefdelose kritiek); (3) wat gepaard gaan met onaangenaam lawaai (geskreeu, gehuil); aanstootgewende gesigsuitdrukkinge en walglike gebare.</p>
↑	
3	<p><u>GEWELDDADIGE WOEDE</u> is woede wat onbeheersd en verwoestend is.</p> <p>Dit kom aan die lig (1) in onbeheersde geweld (verwoesting, voorwerpe gooi, slaan, beseer, ongelukke veroorsaak, wreedheid, moord); (2) in 'n onbeheersde vloed van woorde (vloeke, gesweer, skeltaal); (3) met onaangename gesigsuitdrukkinge.</p>
↑	
2	<p><u>VERBORGE WOEDE</u> is woede wat onderdruk of weggesteek word.</p> <p>Dit kom uiteindelik op die volgende maniere aan die lig: (1) in psigiese probleme (selfbejammering, depressie, selfmoordneigings)(Jona 4:3). Mense wat woedend is, maak meestal geen rasionele beslissings nie en beseer hulleself (Job 18:4). (2) in emosionele probleme (haat teen God, 'n persoon of 'n land, onvergewensgesindheid, boosaardigheid, wraakgedagtes, slegte humeur, gewelddadige temperament); (3) in sosiale probleme (asosiale gedrag, gedrag wat gekant is teen gesag, daag gewoonlik laat op plekke op, behaal slegte punte/simbole op skool, wrange humor, dwelmmiddelverslawing, raak swanger, pleeg misdad, breek gesin of gemeente op); (4) in verkeerde gerigtheid (God of 'n ander blameer vir persoonlike foute, tot uitbarsting kom teenoor minder bedreigende en niks vermoedende persone (vrou, kind, werknemer, hond).</p>
↑	
1	<p><u>UITGESLOTE WOEDE</u> is woede wat ontken word en nie toegelaat word sig te uit nie.</p> <p>Dit kom uiteindelik op die volgende maniere aan die lig: (1) in psigiese probleme (depressie, angs, senuinstorting); (2) in sosiale probleme (geslote of teruggetrokke persoonlikheid, star en koue verhouding, prikkelbaar, krities); (3) in liggaamlike probleme (hoofpyn, maagseer, hardlywigheid, hartaanval); (4) of in verwoestende gedrag (alcoholisme, verslaafdheid, te veel eet). Ontkende woede tref (en benadeel) meestal die persoon self.</p>
↑	

C. DIE GEVOLGE VAN WOEDE

Besprek. Waarom is die verskillende manifestasies van woede nie dieselfde nie? Waarom is 'n hoër trappie van die woede leer beter dan 'n laer trappie?

Aantekening. De hoër trappies van die woede leer is beter dan die laer trappies van die woede leer omdat die gevolge minder verwoestend is. Byvoorbeeld:

1. Uitgeslote woede.

Uitgeslote woede is die skadelikste vorm van woede, omdat die woedende persoon die simptome van sy probleem nie herken nie of volhou dat hy nie kwaad is nie. Hy ontken dat hy 'n probleem het. Solank as wat woede ontken word, kan die probleem nie aangepak word nie! Ontkende woede gaan steeds meer en meer die woedende persoon sêlf skade aandoen sonder dat hy besef dat die skade veroorsaak word deur sy eie woede.

2. Verborgte woede.

Verborgte woede is ook 'n baie skadelike vorm van woede, omdat die woedende persoon innerlik bly broei oor sy woede. Dis 'n trappie beter as ontkende woede, omdat hy begin het om te erken dat daar 'n probleem is. Maar omdat hy hom vir sy woede skaam en sy woede verberg, kan hy nie die probleem aanpak nie en bly die negatiewe gevolge uitkom.

3. Gewelddadige woede.

Gewelddadige woede is baie skadelik vir almal, omdat dit mense aanval en beseer en besittings verwoes. Maar tog is gewelddadige woede 'n trappie beter as ontkende woede of verborge woede, omdat hy nou sy woede erken en kan begin om die probleem aan te pak. Hy kan nou telkens 'n trappie hoër in die goeie rigting beweeg en bewustelik selfbeheersing leer.

4. Beledigende woede.

Beledigende woede is ook skadelik vir almal, omdat dit mense kwets. Dit is egter 'n trappie beter as gewelddadige woede, omdat die persoon selfbeheersing oor sy gewelddadige en verwoestende gedrag geleer het!

5. Onaangename woede.

Onaangename woede is 'n verkeerde manier om woede uit te druk. Dit is tog 'n trappie beter as beledigende woede, omdat die persoon selfbeheersing oor sy beledigende en kwetsende woorde geleer het.

6. Beperkte woede.

Beperkte woede is nog 'n trappie hoër en beter as onaangename woede, omdat die persoon selfbeheersing op twee nuwe terreine geleer het. Hy beperk sy woede tot één persoon en één saak. Hy betrek geen ander persoon en ook geen ou saak by sy woede nie.

7. Beheersde woede.

Beheersde woede is die enigste vorm van woede wat sonder sonde geuiter kan word. Hy het selfbeheersing geleer oor hoe hy sy woede kan uitdruk. Dit is die manier waarop God wil dat Christene hul woede uiter. Hy besprek sy woede alleen met die betreffende persoon, beperk dit tot die betreffende saak en uit dit op 'n beheersde, rasonele, passende en aangename wyse.

D. OMGAAN MET WOEDE (SELFBHEERSING)

Leer. Hoe jy met woede kan en sou moet omgaan.

1. Dink aan die gevolge van sondige woede.

Ontdek en besprek. Wat is die gevolge as jy nie leer om met jou sondige woede om te gaan nie?

Aantekeninge.

- Sondige woede maak van jou dwaas. “Moenie gou kwaad word nie: dit is 'n dwaas wat gou kwaad word” (Prediker 7:9).
- Sondige woede bring slegs kwaad. “Moenie kwaad word nie, laat staan die woede, moet jou nie ontstel nie: dit bring net ellende”(Psalm 37:8).
- Sondige woede bring geen geregtigheid voor God te weeg nie. “My lieve broers, dít moet julle in gedagte hou: elke mens moet maar te gewillig wees om te luister, nie te gou praat nie en nie te gou kwaad word nie. Mens wat kwaad word, doen nie wat voor God reg is nie” (Jakobus 1:19-20).
- Sondige woede het negatiewe effek op jou gebede. “Ek wil dus hê dat die mans by elke plek van samekoms met 'n skoon gewete hande in gebed tot God moet ophef, vry van onmin en twis.” (1 Timoteus 2:8).

- Sondige woede diskwalifiseer jou om 'n leier te wees. “'n Ouderling is immers 'n bestuurder van die huishouding van God. Daarom moet hy onberispelik van gedrag wees, nie aanmatigend en opvlieënd nie, nie 'n dronkaard of 'n rusiemaker of 'n soeker na oneerlike wins nie.” (Titus 1:7).
- Sondige woede bedroef die Heilige Gees. “En moenie die Heilige Gees van God bedroef nie, want Hy het julle as die eiendom van God beseël met die oog op die verlossingsdag. Moet nooit verbitter of opvlieënd wees of woedend word nie; moenie vloek of skel nie; moet niks doen wat sleg is nie.” (Efesiërs 4:30-31).
- Sondige woede moet jy voor die oordeel van mense en God verantwoording doen. “Maar Ek sê vir julle: Elkeen wat vir sy broer kwaad is, is al strafbaar voor die regbank. Verder, elkeen wat sy broer uitskel vir 'n gek, is strafbaar voor die Joodse Raad; en wie hom uitskel vir 'n idiotoot, is strafbaar met die helse vuur” (Matteus 5:22).

2. Oefen om die woede-leer tot bo uit te klim.

Bespreek. Hoe klim jy die woede-leer tot bo uit?

Aantekeninge. Moenie bang wees om jou woede te laat sien nie, maar leer wel om jou woede te ken en op 'n Bybelse en sosiaal aanvaarbare manier uit te druk. “Moet nooit verbitter of opvlieënd wees of woedend word nie” (Efesiërs 4:31). Oefen om jou woede telkens op één trappie hoër op die woede-leer uit te druk. Wees bemoedig deur elke verbetering op die manier hoe jy jou woede sigbaar maak.

3. Druk jou woede uit op 'n selfbeheersde manier.

Ontdek en bespreek. Hoe word woede op 'n selfbeheersde manier uitgedruk?

(1) Druk selfbeheersing uit deur verantwoordelikheid te aanvaar vir jou handeling.

God hou jou verantwoordelik vir die manier waarop jy aan jou woede uiting gee, ongeag hoe seergemaak jy voel (Matteus 5:22). As jy voel dat jou emosies wil ontplof, moet jy dit vir 'n oomblik onderdruk. Bv., gaan stap eers 'n entjie, dink na oor 'n Bybelgedeelte, skryf neer wat jy dink en voel en bid en vertel God wat jy dink en hoe jy voel. Wag totdat jy jou emosies onder beheer gebring het voordat jy uiting gee aan jou woede.

(2) Druk selfbeheersing uit deur geduldig te wees met die ander persoon.

“'n Geduldige mens is baie verstandig; een wat kort van draad is, stel sy dwaasheid ten toon” (Spreuke 14:29). Probeer dus om die ander persoon te begryp. “'n Humeurige mens soek skoor; 'n verdraagsame mens maak rusies uit die wêreld” (Spreuke 15:18). Bly dus kalm. “'n Verstandige mens betuel sy humeur en stel sy eer daarin om vergewensgesind te wees (Spreuke 19:11). Dus, moenie jou wreek nie. “'n Dwaas gee vrye teuels aan sy woede; 'n wyse mens kry die dwaas naderhand gekalmeer” (Spreuke 29:11). Dus, hou jou gevoelens van woede in toom.

(3) Druk selfbeheersing uit deur stadig en positief te praat.

Leer om stadig te wees om jou te vererg (Jakobus 1:19). D.w.s. moenie te gou iets as 'n persoonlike aanval sien nie. “Moenie 'n dag kwaad afsluit nie” (Efesiërs 4:26). Moenie jou ophou met 'n driftige persoon nie, want sy woede sou jou ook kan besmet” (Spreuke 22:24-25). Konsentreer op die positiewe kwaliteite van die ander persoon sonder om jou eie woede te ontken of te onderdruk (Romeine 12:10). Moenie 'n lysie maak van al die onreg wat die ander een jou aangedoen het nie. “Hou nie boek van die kwaad nie” (1 Korintiërs 13:5).

4. Druk jou woede uit op 'n rasonale wyse.

Ontdek en bespreek. Hoe word woede op 'n rasonale wyse uitgedruk?

(1) Neem die inisiatief.

Lees Matteus 5:23-24; Matteus 18:15.

Ongeag wie se fout dit is of eerste met die rusie begin het, neem die inisiatief om jou met die ander party te versoen.

(2) Gee toe dat jy kwaad is.

Lees Jakobus 5:16a.

Erken teenoor jouself, teenoor God en teenoor die persoon wat jou kwaad gemaak het dat jy woedend is. Vra God vir wysheid hoe met die ander persoon te praat (Jakobus 1:5).

(3) Praat op 'n manier wat die ander persoon sal help.

Lees Efesiërs 4:15,29.

Praat met die ander persoon op 'n wyse wat hom regtig help (opbou).

- *Wat jy sê moet die waarheid wees.* Moenie méér kwaad bely as waaraan jy regtig skuldig is net om die ander te sus nie. Neem verantwoordelikheid vir jou aandeel in die konflik.
- *Wat jy sê moet opbouend wees.* Druk jou regverdige woede (ergernis), kritiek of teregwyding so taktvol as moontlik uit. Dink eers mooi na oor wat, wanneer en hoe jy iets gaan sê. Bespreek saam die saak wat die woede laat ontstaan het. Maar moenie ou koeie uit die sloot haal nie. Luister na die ander persoon totdat hy klaar gepraat het. Probeer die saak van sy kant af te begryp. Probeer om sy gekwetsheid en pyn, verdriet, ens. te voel. Gee sommer gou jou aandeel in die konflik of probleem toe. Hou aan om 'n oplossing te soek totdat julle beide dit eens is watter stappe julle albei moet neem.

- *Wat jy sê moet liefdevol wees.* Die liefde is geduldig, vriendelik, gul, fatsoenlik, nederig, hoflik, onselfsugtig, sagmoedig, vergewensgesind, opreg, beskermend, vertrouend, hoopvol en volhardend (1 Korintiërs 13:1-8)

5. Druk jou woede uit op 'n aangename manier.

Leer. Sorg dat jou woorde, stemtoon en volume van jou stem, gesigsuitdrukkinge en gebare nie verwerping uitdruk nie, maar aanvaarding (Spreuke 15:13).

6. Moenie wraak soek nie, maar vergewe en hê lief.

Ontdek en bespreek. Wat moet jy in elk geval doen in jou omgang met die ander persoon?

- (1) Vergewe hom van harte en sê vir hom dat jy hom vergewe het (Matteus 18:21-35).
- (2) Hê hom lief, seën hom, bid vir hom en doen aan hom goed (Lukas 6:27-28).
- (3) Neem nooit wraak nie (Romeine 12:14-21).

7. Laat God jou gekrenkte gevoelens genees.

Ontdek en bespreek. Wat moet jy met jou eie gekrenkte gevoelens maak?

- (1) Stort jou hart uit voor God se aangesig (vergelyk Psalm 62:9).
- (2) Bid om bevryding. Vra Hom om jou van jou woede te bevry, jou gekwetste gevoelens te genees en jou genade te gee om die ander persoon te vergewe en lief te hê.
- (3) Maak aanspraak op Gods belofte. Die Bybel sê: “Die Here is naby die gebrokene, Hy help die moedeloses” (Psalm 34:19)
- (4) Vra hulp. As jy voortdurend 'n stryd voer teen jou woede of gekwetste gevoelens en dit moeilik vind om die ander party te vergewe, bespreek dan jou gevoelens met 'n raadgewer of christenvriend en vra hom om saam met jou te bid dat God jou gekrenkte/beseerde gevoelens genees.
 “As daar iemand onder julle is wat swaar kry, moet hy bid. As daar iemand is wat opgeruimd is, moet hy lofliedere sing. As daar iemand van julle is wat siek is, moet hy die ouderlinge van die gemeente laat kom, en hulle moet vir hom bid en hom met olie salf onder aanroeping van die Naam van die Here. En as hulle gelowig bid, sal dit vir die sieke genesing bring: die Here sal hom gesond maak. As hy gesondig het, sal dit hom vergewe word. Bely julle sondes eerlik teenoor mekaar en bid vir mekaar, sodat julle gesond kan word. Die gebed van 'n gelowige het 'n kragtige uitwerking.” (Jakobus 5:13-16).