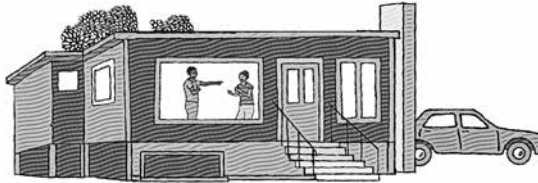


## Oomblikke van benoudheid



---

### SABBATMIDDAG

#### Leesverwysings vir hierdie week se studie:

Matteus 7:5; Efesiërs 1:7; Filippense 2:4-8; Efesiërs 4:26, 27; Jakobus 1:19, 20; Kolossense 3:19 en Matteus 7:12.

#### Geheeteks:

“As julle kwaad word, moenie sondig nie, en moenie ’n dag kwaad afsluit nie” (*Ef. 4:26, NAB*).

**S**elfs in die mees voorbeeldige huise is daar somtyds struweling en konflik. Dit is eenvoudig so in ’n sondige wêreld. Wie se beurt dit is om die vullis uit te sit, of jou tienerdogter wel haar huiswerk voltooi het al dan nie, en of jou seun al sy take verrig het al dan nie – dit is die soort lastige dog eenvoudige goedjies wat huisgenote laat kopstamp. Tog kan dit gewoonlik, figuurlik gesproke, met die minimum stampe en stote uitgesorteer word. Daar is eger ander kwessies wat gesinsharmonie lelik kan ontwig. Skoonma se neerhalende woorde en manipulerings wat ’n vrou se huwelik en gesondheid tot breekpunt drywe; die pa wat sy kinders mishandel omdat hy ’n sielkundige probleem het; die seun wat die godsdienstige waardes van sy ouerhuis in die wind slaan en homself aan seksuele losbandigheid oorgee; of die dogter wat aan dwelms verslaaf raak.

In die Nuwe Testament word ons herhaaldelik aangesê om mekaar lief te hê (*Joh. 13:34, Rom. 12:10*); om in vrede en harmonie saam te woon (*Rom. 15:5, Heb. 12:14*); om geduldig en goedhartig teenoor mekaar te wees, en saggies met mekaar te werk (*1 Kor. 13:4*); om ander eerste te stel (*Fil. 2:3*); en om mekaar se laste te dra (*Ef. 4:2*). Natuurlik is al hierdie dinge makliker gesê as gedaan, selfs al is dit net binne gesinsverband. In vandeeweek se les bekyk ons ’n paar maniere om die plofbare oomblikke van benoudheid te ontfont.

*\*Bestudeer hierdie week se les as voorbereiding vir Sabbat, 8 Junie.*

## Konflik

**Lees Matteus 7:5 en Spreuke 19:11. Watter twee belangrike beginsels kan onderlinge konflik help teëwerk?**

---

Let op die woorde van die wysgeer: “Om rusie te begin, is om ’n damwal te breek; staak liewer die getwis voor die vloed jou tref” (*Spr. 17:14, NAB*). Wat ’n skerpsinnige waarneming! Sodra ’n konflik ontstaan, is dit partymaal ongelooflik moeilik om almal tot bedaring te bring. Volgens Romeine 14:19 kan konflik wel voorkom word. Hoe doen ’n mens dit? Deur onderlinge vrede en wedersydse opbou jou doelwitte te maak en dit aktief na te streef. As hierdie beginsels onontbeerlik vir harmonie is, des te meer in die gesin!

Dit is goed om liewer ’n mens se aandeel in ’n konflik te erken, want dit kan help om harde harte te versag. Besin eers oor die stryd wat voorlê. Is dit die moeite werd? Spreuke sê: “’n Verstandige mens betuel sy humeur en stel sy eer daarin om vergewensgesind te wees” (*Spr. 19:11, NAB*). Vra jou af: Watter uitwerking gaan dit binne die volgende drie dae op my lewe hê? Nog beter: Watter uitwerking gaan dit in die volgende vyf tot tien jaar op my lewe hê? Hoeveel paartjies se huwelike is al deur stormagtige waters, net om later te besef dat hulle oor beuselagtighede stry gekry het? Moenie dat ’n meningsverskil in ’n voortslepende konflik ontaard nie. In jou gesprek met die ander party – jou lewensmaat, ’n kind, ’n vriend of ’n kollega – moet die probleem of kwessie ter sprake duidelik omskryf word, en julle moenie toelaat dat die gesprek op loop gaan nie. Konflik neem dikwels ’n slegte wending wanneer bytende woorde oorneem; en wanneer die eintlike ding waaroor die betrokke partye stry gekry het uit die oog verloor word. Op die koop toe word die seerkry en probleme van die verlede opgehark (wat veral skadelik vir egpaartjies is). ’n Beter en sagter begin vir so ’n gesprek is om die band tussen jou en die ander persoon te bevestig. Noem teenoor daardie persoon dat jy werklik vir hom of haar, asook vir julle vriendskap/verhouding, omgee. Sodra jy al jou positiewe gevoelens jeens die ander party bevestig het, kan die kwessie aangeroei word. Maak egter seker dat jy nooit ’n positiewe stelling met die woordjie maar opvolg nie. Sodoende kanselleer jy die positiewe wat jy sopas gesê het, uit. Sodra jy jou gevoelens en sienings gedeel het, moet jy ook hoor wat die ander persoon te sê het, wat sy of haar invalshoek is. Bepeins daardie persoon se sienings en gevoelens. Dan eers kan jy ’n oplossing voorstel wat almal se beswil op die hart dra (*Fil. 2:4, 5*).

**Dink aan bepaalde konflikte tussen jou en ’n ander wat in retrospeksie ’n bietjie belaglik en sinneloos lyk. Wat het jy intussen uit daardie ervarings geleer, wat jou en daardie party kan help – of ten minste jou kan help – om nie weer stry oor sulke dinge te kry nie?**

---

## 'n Paar huweliksbeginsele

Net soos die Sabbat is die huwelik 'n gawe wat God ons in Eden geskenk het. As Sewendedag-Adventiste weet ons wat die Aartsbedrieër aan beide die Sabbat en die huwelik gedoen het, en ook die skade wat hy steeds aanrig. Selfs die beste huwelike gaan partymaal gebuk onder konflik. Hier is nou enkele beginsele om paartjies deur sulke probleemtye te help.

**Lees Efesiërs 1:7. Watter kernbeginsele, wat deel van elke huwelik behoort te wees, word hier vermeld?**

---

---

'n Mens moet leer om te vergewe, veral wanneer jou lewensmaat dit nie verdien nie. Om iemand te vergewe wat dit wel verdien, verg nie juis veel nie. 'n Mens kan dit nie eers ware vergifnis noem nie. Maar om iemand te vergewe wat nie werklik daarop geregtig is nie – dit is die ware Jakob – en is die wyse waarop God ons deur Christus vergewe het, en steeds vergewe. Ons behoort dit ook te doen. Anders gaan ons huwelike hel op aarde wees (as dit inderdaad hou, wat hoogs onwaarskynlik is).

**Lees Romeine 3:23. Watter kernbeginsele het ons hier?**

---

---

---

Jou huweliksmaat is 'n sondaar; 'n wese wat tot 'n mate toe emosioneel, liggaamlik en geestelik aangetas is. Dit is iets waaraan 'n mens gewoon moet raak en waarmee jy vrede moet maak. Aanvaar dat jou eggenoot of eggenote foute het. Hanteer daardie dinge biddend. Die feit dat jy daarmee moet saamleef, beteken egter nie dat jy daarmee behep moet raak nie – want dan sal sy of haar swakhede jou lewe oorneem. Onthou net: 'n Heilige en volmaakte God aanvaar ons, deur Christus, net soos ons is. Elkeen van ons – wat kwalik heilig of volmaak is – behoort ons lewensmaats ook so te behandel.

**Lees Filippense 2:4-8. Watter verdere belangrike beginsele kan ons inspan wanneer verhoudingsprobleme – insluitende dié in die huwelik – begin kop uitsteek?**

---

---

## Konflik en die rol van woede

Almal van ons het in 'n stadium al woede ervaar; maar wanneer daardie woede op 'n gesinslid gerig word, is dit soveel moeiliker. Woede kan, tesame met die onwilligheid om te vergewe, die hele huisgesin en die gesinslewe asook alle ander mensverhoudings vergiftig, en sodoende pyn en lyding bring.

**Lees Efesiërs 4:26, 27 en Prediker 7:9. Hoe tref 'n mens onderskeid tussen woede as 'n emosie en woede as sonde? Hoe weet jy wanneer jou woede gebalanseerd is?**

---

---

**Jakobus 1:19 en 20 praat van 'n tegniek wat 'n mens, sover moontlik, altyd moet gebruik; veral wanneer huisgenote se handeling en houdings jou woedend maak. Wat is daardie beginsel?**

---

---

Onthou net: Moenie toelaat dat ander se doen en late jou in 'n dreigende onweerswolk verander nie – neem die negatiewe en maak dit positief. Bid vir diegene wat jou seermaak en voortdurend sleg behandel; vergewe hulle, en wees hulle tot seën. Aan die begin sal dit maar sukkel-sukkel gaan. Wanneer 'n mens egter besluit om so te leef en dan ook daarby hou, sal God die res uitsorteer. Die wortel van die kwaad – letterlik en figuurlik gesproke! – het soms met 'n mens se kinderjare te doen. Mense wat maklik kwaad raak, kom dikwels uit huise waar woede die botoon gevoer het. Dit is die soort voorbeeld wat vir hulle gestel is en derhalwe sit hulle daardie gedragspatrone voort, en dra dit uiteindelik ook aan hul eie kinders oor. Soms spruit woede uit onvervulde behoeftes of uit jaloesie, soos dit die geval met Kain was wat uiteindelik sy eie broer vermoor het.

Soms het 'n mens rede om kwaad te wees. Tog is dit nie 'n verskoning om so te bly nie. Moenie jou voortslepende woede ontken of probeer goedpraat nie. Vra liewers die Here om jou te help om dit op 'n konstruktiewe wyse te hanteer. Die apostel Paulus gee nuttige raad in dié verband: “Moet jou nie deur die kwaad laat oorwin nie, maar oorwin die kwaad deur die goeie” (*Rom. 12:21, NAB*).

**Ons het almal maar dinge wat die bloed laat kook, en wat partymaal so intens is dat dit ons pyn besorg. Soms het ons rede om kwaad te wees. Die vraag is net: Hoe gemaak dat daardie woede, deur die krag van God, nie ons en die mense om se lewens versuur nie?**

## Konflik, mishandeling, mag en beheer

Onopgeloste konflik en onverwerkte woede kan 'n vreeslike negatiewe en afbrekende patroon begin volg, totdat dit in volgehoue mishandeling ontaard. Mishandeling het vele vorms – liggaamlik, verbaal, emosioneel, seksueel, e.s.m. Alle mishandeling, ongeag die vorm, druis egter teen die grondbeginsel van Gods koninkryk in. Wat is daardie beginsel? – onbaatsugtige liefde.

**Watter onontbeerlike verhoudingsbeginsels bevat 1 Johannes 4:7, 8 en Kolossense 3:19?**

---

“Manne, julle moet jul vroue liefhê en nie teen hulle verbitter word nie” (*Kol. 3:19, OAB*). Die Koinegrieks wat as verbitter vertaal word, dui inderdaad op bitterheid of woede wat die man teenoor sy vrou koester; en dit bring dan blywende pyn, intense vyandigheid en haatdraendheid mee. Paulus stel dit onomwonde dat 'n mens nie jou lewensmaat vyanddiggesind moet wees of geweld moet aandoen nie. Emosionele, seksuele en fisieke mishandeling is nie aanvaarbaar vir 'n Christenman nie. Wedersydse liefde is wel aanvaarbaar. Paulus noem ook pertinent hoe ware liefde daar uitsien: “Die liefde is geduldig, die liefde is vriendelik; dit is nie afgunstig nie, is nie grootpraterig nie, is nie verwaand nie. Dit handel nie onwelvoeglik nie, soek nie sy eie belang nie, is nie liggeraak nie, hou nie boek van die kwaad nie. Dit verbly hom nie oor onreg nie, maar verheug hom oor die waarheid. Dit bedek alles, glo alles, hoop alles, verdra alles” (*1 Kor. 13:4-7, NAB*). Let versigtig op dié eienskappe van die liefde. Nêrens is daar eers die geringste beduidenis dat enige vorm van mishandeling goedgepraat kan word of verskoonbaar is nie.

'n Gesonde verhouding is die soort waarin albei partye beskut en veilig voel, waarin woede op 'n gesonde wyse bestuur word, en waarin diensbaarheid die norm is. Slagoffers van mishandeling ly dikwels aan skuldgevoelens, kompleet of hulle die straf moet dra omdat hulle dan die oortreder uitgelok het, of dat die mishandeling op 'n manier hul verdiende loon is. Neem ook in ag dat oortreders geneig is om beheervrate te wees. Om aanspreeklikheid op die slagoffer af te skuive, is boonop iets waarin hulle dikwels bedrewe is. Die feit bly staan: Niemand verdien om gemishandel te word nie, en oortreders is verantwoordelik vir hul besluite en optrede. Gelukkig bring die Bybel vertroosting, en nie skuldgevoelens nie, vir die slagoffers van mishandeling. In party gevalle moet die lydende partye nie bang wees om professionele hulp te gaan soek nie, veral wanneer die probleem onhanteerbaar raak.

**Hoe jammer is dit dat party kulture so te sê vrouemishandeling goedkeur. Hoekom behoort die gelowige nooit hom of haar in sulke gedragspatrone te begewe nie, ongeag sy of haar kultuurbande?**

## Vergifnis en vrede

**“Vra julle elke dag af hoe julle wil hê ander mense teenoor julle moet optree. Gaan tree dan eerste so teenoor hulle op. As julle so leef, doen julle alles wat die Bybel van julle vra” (Matt. 7:12, DB). Dink nou aan jou interpersoonlike verhoudings binne en buite gesinsverband, en aan bepaalde probleemsituasies wat ’n toepassing van hierdie teksverse makeer. Skryf nou daardie situasies neer, en hoe jy met hulp van Bo die vermelde voorskrif telkens gaan toepas.**

---

Let op die voorskrif in Hebreërs: “Beywer julle vir vrede met alle mense asook vir ’n heilige lewe, waarsonder niemand die Here sal sien nie” (Heb. 12:14, NAB). Selfs al doen ’n mens al die voorgeskrewe stappe is daar altyd diegene wat aanhou om ’n mens seer te maak, wat nie na jou wil luister of wil verander nie. Party sal wel om verskoning vra, maar ander nie. Hoe dit ook al sy, om die paadjie van vergifnis te stap waarvan ons vroeër melding gemaak het, bly steeds die beste – veral wanneer dit ’n huisgenoot is. Om die waarheid te sê, vergifnis is onontbeerlik in geskilbeslegting, veral in gesinsverband. Wanneer iemand teen ’n mens sondig, geniet die duiwel dit vreeslik om ’n wig tussen jou en die fouterende party te drywe, om ’n padblokkade op te stel sodat jy nie daardie persoon met die selfopofferende liefde van Christus kan bereik nie. Vergifnis is ’n keuse, die afdraaipad wat die padblokkade omseil.

“Ons beleef nie [God se] vergifnis omdat ons genoeg mense vergewe het nie. Nee, ons beleef dit elke keer wat ons woord by daad voeg en ander vergewe. Die boustene van vergifnis vind ’n mens in die onverdiende liefde van God, en ons houding teenoor ander is al bewys dat ons met daardie liefde gebou het. Dit is dié dat Christus sê: ‘Met dieselfde oordeel waarmee julle oor ander oordeel, sal oor julle geoordeel word, en met dieselfde maat waarmee julle vir ander meet, sal vir julle gemeet word’ [Matt. 7:2, NAB]” (Ellen G. White, *Christ’s Object Lessons*, bl. 251, met ’n tikkie parafrase). Soms is ’n mens self die fouterende party. Dan moet jy die band tussen jou en die seergemaakte party probeer herstel. Dit beteken dat jy dalk daardie persoon fisies sal moet nader, en moet sê hoe spyt jy oor jou seermaakgedrag is, en dat jy dan daardie persoon om vergifnis moet vra. Dit is presies wat Jesus ons aansê om te doen: “As jy dus jou gawe na die altaar toe bring en dit jou daar byval dat jou broer iets teen jou het, laat staan jou gawe daar by die altaar en gaan maak eers vrede met jou broer en kom dan en bring jou gawe” (Matt. 5:23, 24; NAB). Dit is lekker wanneer iemand wat ’n mens seergemaak het, jou om verskoning en vergifnis kom vra. Dit is ewe lekker om self ook hierdie dinge te vra en so jou medemens te koester.

**Daar is so baie dinge waarvoor die Here ons vergewe. Hoe help dit ’n mens om ander te leer vergewe?**

## Vir verdere studie:

“Ouers is die regeerders van hul gesinnetjies, tog staan hulle al te dikwels nie saam nie. Die pa wat bitter min tyd met sy kinders deurbring, is [byvoorbeeld] is glad nie vertrouwd met sy kinders se onderskeie strepe en unieke temperament nie, met die gevolg dat hy onverbiddelik en ongenaakbaar optree. Hy betuel nie sy humeur nie, maar tugtig uit woede. Die kind sien dit raak, en in plaas van gehoorsaamheid wek dit woede by hom of haar. Dan is daar die moeder. Wanneer die kind iets verkeers doen, gee sy die een oomblik skiet, maar straf hom of haar vreeslik swaar die volgende oomblik. So weet die kind nooit wat om te verwag nie. Hy of sy kom in die versoeking om te sien hoe vêr ’n oortreding gevoer kan word voordat ouerlike ingryping kom. Op dié manier word die saadjies vir ’n totale misoes gesaai” (Ellen G. White, *The Adventist Home*, bl. 314, 315). “Die huis moet die middelpunt van die reinste en mees verhewe liefdesbetoning wees. Vrede, harmonie, toegeneentheid en blydskap behoort daaglik onverpoosd nagestreef te word; totdat hierdie kosbare eienskappe deel van elke huisgenoot se wese is. Die liefde is ’n plantjie wat baie mooi versorg moet word, of dit verwelk. Elke goeie beginsel moet gekoester word – dit is al hoe dit in die hart kan gedy. [Daarteenoor] moet Satan se plantjies – jaloesie, afguns, om ander met agterdog te bejeën, lelike praatjies, ongeduld, vooroordeel, selfsug, die begeer van ander se lewensmaats en besittings, asook verwaandheid en ydelheid – uitgetrek word. As ons die onkruid ignoreer, sal dit op die ou einde saadskiet en tallose [om ons] besmet. Ai, hoe baie [gelowiges] koester daardie onkruid wat die plantjies van liefde verdring en sodoende die innerlike besmet!” (bl. 195, 196).

## Vrae vir bespreking:

1. Lees die volgende aanhaling uit ’n artikel oor die huwelik: “Die Hoëpriester wat ons het, is nie Een wat geen medelye met ons swakhede kan hê nie; Hy was immers in elke opsig net soos ons aan versoeking onderwerp, maar Hy het nie gesondig nie’ (*Heb. 4:15, NAB*). Christus het in ons skoene kom staan, sodat Hy die beste aanknopingspunt met die mens kon kry. Dit is hoe ons teenoor ons huweliksmaat moet optree. Probeer ’n gegewe situasie of krisis ook uit jou eggenoot of eggenote se oogpunt te beskou. Bepaal wat jou maat se invalshoek is, watter impak die bepaalde kwessie op hom of haar het (of gaan hê), en die presiese rede vir sy of haar gevoelens in dié verband. Hierdie beginsels maak nogal ’n groot verskil in die hantering van uitdagende probleemsituasies.” Op watter maniere kan ’n mens hierdie beginsel na alle konfliktsituasies tussen jou en ander deurtrek?
2. Oordink die volgende vraagstuk: Is dit altyd ’n sonde om kwaad te wees? Verdedig jou siening wanneer dié kwessie in klastyd bespreek word.