

Tussen stimulus en respons

Tussen stimulus en respons – Kobus Kok

'n Leser vra:

Ek het hulp nodig, want ek word gou kwaad en dan word ek lelik . Ek glo in God en weet hy hou my hand vas elke dag . Ek wil weer rustig wees en nie net skel nie . Kan iemand my help

Antwoord:

Tussen stimulus en respons

Tussen stimulus en respons is daar 'n spasie. In daardie spasie lê die mens se keuse om te kan kies, die "response-ability". Dit is belangrik dat mens nie 'n slagoffer van jou eie emosies en impulse word nie. Die groot geheim is om by 'n keuse te begin. Maak die verantwoordelike, doelbewuste keuse om te WIL verander. Alles begin hier. Indien jy dit besluit het, en erken dat 'n bepaalde emosie 'n probleem is, het jy alreeds begin wen. Nou kan jy jou gedagtes bestuur. Indien bepaalde impulse nou na jou kom, besluit jy om anders te reageer. Dikwels word ons kwaad vir bepaalde situasies en reageer deur kwaad te word of beheer te verloor, sonder dat ons self regtig verstaan wat die verlies is. Hoekom word jy kwaad, wat is dit wat in die bepaalde situasie jou kwaad maak?

Neem die volgende voorbeeld. Iemand by die werk kom sommer so uit die bloute en maak die opmerking dat jy mal en skisofrenies in jou denke is. In plaas daarvan om dit wat die persoon gesê het na jouself te trek en dit persoonlik op te neem kan jy dit objektiveer. Vra jouself eerder af wat in die ander persoon "getrigger" sou word. Miskien gaan dit nie regtig oor jou nie, maar is die persoon self in sy menswees baie ongelukkig of het hy probleme by die huis. Die gevolg is dat jy nie voel dat jy die persoon terug wil kry of terug sleg

sê nie, maar probeer verstaan wat die ander persoon so laat optree teenoor jou. So ontwikkel jy eerder passie vir die ander persoon se swakheid en onvermoë om homself of haarself toepaslik uit te druk. So kan ons aangaan. Mens het die krag/vermoë/verantwoordelikheid om te kies hoe jy gaan reageer. Deur kwaad te word ontmagtig jy eintlik jouself en doen meer skade aan verhoudings. Dit is net nie die moeite werd nie. Lees gerus Romeine 12:2 – laat God toe om jou denke te vernuwe en moenie gelyk word aan die sondige aardse manier van doen nie.

Skrywer: [Dr Kobus Kok](#)

Seksualiteit

Seksualiteit – Jan van der Watt

'n Leser vra:

As Christene is dit 'n sonde om “seks speelgoed” te gebruik. Net jy en jou man. Hierdie is 'n vraag wat baie tussen ons vrouens opkom en eintlik weet nie een van ons of dit reg of verkeerd is nie.

Antwoord:

Prof Jan van der Watt antwoord:

Hierdie is nie so 'n maklike vraag om te antwoord nie, veral

omdat daar soveel opinies die rondte doen. As Christene het ons 'n tradisie deur die eeue van sterk opinies oor seks en seksualiteit. Vroeër was Christelike selfdisipline dikwels daaraan gemeet hoe jy jousef kon 'beheer' op seksuele gebied. Dit was dan die manier waarop mense kon bewys dat hulle genoeg gehoorsaamheid gehad het om God te dien. Daarom het jy mans en vroue gekry wat hulle van die huwelik en seksualiteit onttrek het. Ons weet egter uit die geskiedenis dat dit nie altyd moontlik was nie. Ons seksuele drange is so deel van ons soos wat behoefte aan kos is. Dit is iets waarmee ons daaglik te doen het. Nou onlangs het een van die belangrike Duitse professore verklaar dat hy te swak is om priester (ongetroud) te bly en het tot skok van vele die priesterskap gelos. Dit gebeur algemeen.

In die tweede plek het ons 'n beperkte direkte beeld van seksualiteit. Seks word gesien as uitsluitlik om kinders te verwek. Daarom is daar in die Ou Testament selfs 'n verbod op mans wat hulle saad buite seksuele gemeenskap stort. Lewe is met die saad verbind en as jy saad stort, mors jy lewe. In die geval sit ons vandag met die probleem dat ons dit nie meer so sien nie. Ons weet die proses van verwekking is baie meer ingewikkeld. Niemand sal voel hy vermoor iemand as hy saad buite die vrou stort nie. Die etiese vraag is dus of dit dan nog verkeerd is. Die verbod was veral daarop gemik om nie lewe te beskadig nie – ons weet ons beskadig nie lewe as ons dit doen nie. Is dit dan nog verkeerd?

In die derde plek sit ons met 'n situasie dat mense vandag dikwels eers trou as hulle by die 30 is. In die ou tyd was dit vir vroue as jy ongeveer 12 jaar oud was. Vroue is verbied om buite hulle huwelik seks te hê, en die verbod was veral daarop gemik om die stam/familie suiwer te hou. Daar is geglo dat die karaktertrekke van 'n familie deur die saad van die man oorgedra word. As daar nou 'n man van 'n ander familie of stam sy saad in die vrou stort, beteken dit dat die karaktertrekke van jou familie of stam verander. Dit mag nie. Daarom is die

vroue op alle moontlike maniere teen ander mans 'beskerm' (Kyk maar hoe die vrouens met die klere toegemaak is. Jy kon dikwels net hulle gesigte of oë sien; Hulle is ook gedwing om meestal tuis te bly en nie in die openbaar rond te hang nie). Omdat die vroue jonk getrou het, is hulle seksuele behoeftes dus van vroeg af bevredig. Vandag is dit natuurlik nie meer so nie.

Etici (mense wat nadink oor wat reg of verkeerd is), vergelyk nou ons situasie met die situasie van die Bybel. Daar is belangrike verskille. Daar is sommige wat argumenteer dat ons maar moet bly by onthouding en niks vreemds doen nie. Hulle argumenteer dat reinheid ook op seksuele gebied beoefen moet word en dat 'n mens dan jouself in die verband moet dissiplineer. Ander argumenteer wyer. Hulle vertrek van die standpunt dat jy niemand seermaak as jy byvoorbeeld jou seksuele behoeftes bevredig deur masturbasie nie. Die basiese belangrike vereistes van die Christendom gaan om die liefde en die bewaring van lewe. As ek dus niemand skade aandoen nie, sou dit vir hulle beteken dat dit moeilik as verkeerd beskou kan word. (Ek gaan nie hier op die saak van [kinder]pornografie in nie. Die uitbuiting van mense, veral kinders, om pornografiese materiaal beskikbaar te stel, bly problematies. As mense egter nie uitgebuit word in die beskikbaarstelling daarvan nie, verander die argumente weer). Daar is dus argumente na beide kante toe.

Persoonlik dink ek dat ons seksualiteit nooit 'n bedreiging vir onself moet word nie. Die Here het dit vir ons gegee om te geniet, veral (ek dink selfs spesifiek) in die huwelik. Party mense sukkel om hulleself te beheer en masturbeer byvoorbeeld. Dan sit hulle met skuldige gewetens wat hulle hele lewe negatief beïnvloed. Dit hoef nie so te wees nie.

Nou ja, daar sal verskil van opinie bly bestaan. Jy sal altyd hoor dat verskillende mense jou verskillende raad gaan gee. Ek dink jy moet maar jou gewete in gebed volg in die lig van bogenoemde.

Outeur: [Prof Jan van der Watt](#)

Huis seën na Selfmoord?

Huis seën na Selfmoord? – Kobus Kok

My man het my en my twee dogters in Desember 2006 vir 'n ander vrou verlaat. Ons is ongelukkig geskei, maar my kwellinge het nie opgehou nie. Laas jaar Junie (26) het my gewese man selfmoord gepleeg – hy het hom self gehang. Ek het baie geworstel met die vraag of hy wel hemel toe is as gevolg van sy selfmoord en het die Here hom vergewe of nie. Nou worstel ek met sy huis waar hy hom self in gehang het om die huis te verkoop. Die huisagent het vir my gesê om die huis skoon te maak en te seën- MAAR ek weet nie wat om te doen nie. Waar begin ek hoe maak ek die huis skoon en wat seën ek af.

Antwoord:

Ek is baie jammer om te hoor van jou man en ek bid dat God julle sal troos en veral ook die dogtertjies.

Deesdae sal baie mense sê dat jy jou huis moet seën (Op die webtuiste is daar ook 'n artikel oor huis skoonmaak wat jy gerus kan lees; kyk ook e-kerk se artikels daaroor). Mens hoor dit oral. Mens moet net versigtig wees dat mens nie soos die mense van die ou-tyd in die heidense gelowe geestelike krag aan allerlei objekte en ruimtes toesê en met een of ander magiese ritueel die geeste daar probeer uitkry nie. Ons moet eers mooi gaan dink hoekom ons doen wat ons doen en wat die

teologie daar agter is.

In terme van die teologie: Met die koms van Jesus het daar iets radikaal in die geestelike wêreld gebeur. In Johannes 1:4 lees ons dat Jesus lig is en dat hy die bron van lewe is. In Johannes 12:31 sê Jesus self dat dit wat hy kom doen het direk saamgaan met die uitgooi en die oorwinning van die duiwel en die bose magte. Jesus is immers sterker as die bose. Die kern van dit alles is dat indien jy 'n Christen is, jy deel in die volheid van dit wat Christus kom bring het. In Efesiërs 2:15 lees ons dat Jesus die bose meegesleur het in die triomftog van Christus, wat beteken dat duister magte nie voor die lig kan bly staan nie. Lig verdryf duisternis.

Indien iets vreesliks gebeur het in 'n huis soos 'n selfmoord, voel dit dikwels of daar een of ander vreemde "geestelike" ding daar aan die gang is. In mens se gedagtes is dit omtrent net die vreeslike gebeure waaraan jy die heeltyd dink as jy in die huis is. Dit kan die oorsaak van een van twee dinge wees. Dit kan ons eie gedagte-wêreld wees en ons eie wete dat iets vreesliks daar gebeur het, en op sielkundige vlak beleef ons dan negatiewe "geestelike" dinge. Aan die ander kant kan dit dalk regtig iets geestelik wees wat buite ons is. Ek wil dus nie sommer net sê dat dit net in ons gedagtes is nie, want ons moet maar altyd ruimte maak vir die moontlikheid dat daar iets meer kan wees as wat ons met ons sintuie kan ervaar.

Hoe dit ook al sy, daar is net een manier om jou huis "skoon" te maak. Maak net seker dat jy die regte teologie het. Met ander woorde – jy gaan uit vanuit dit wat Christus gedoen het: Teenoor die wreedheid en die onrus van dit wat in die huis gebeur het, spreek jy die realiteit van Christus se vrede, sy genesing en restourasie en jy bid dat God die situasie sal kom omkeer en die pyn sal genees. In die eerste plek kan jy dus in die kamer waar jou man oorlede is gaan bid tot God. Jy kan geestelike musiek daar speel en met jou hele hart net tot die Vader bid. Jy sal dalk diep emosioneel geraak word deur die pyn wat julle almal beleef het. Daar in die kamer kan jy jou

hart voor God se voete breek, en jy sal beleef hoe God jou in die konteks van jou trane, verligting sal kom bring en jou sal troos. Jy kan jou man vergeef en van jou kant af jammer sê vir die dinge wat verkeerd geloop het en vir hom vertel wat jy van hom mis. In jou hart sal God dan iets kom doen en jy sal meer vrede beleef. Dit gaan jou nie net op sielkundige wyse anders oor die huis en die kamer laat voel nie, maar ook geestelik omdat jy in jou gebedstyd sekerlik God se teenwoordigheid daar sal beleef. God is myns insiens die groot God van Lewe. Hy is die God van Genesing wat ons wonde kan genees en hy is ook die God van vrede. Indien jy, wanneer die tyd reg is, die kamer oorverf, kan dit ook terapeuties wees. Na die tyd sal die kamer sommer anders lyk en geestelik sal jy weet dat God se vrede heers oor die seer.

Mag God jou en jou gesin vrede gee.

In terme van die vraag of jou man in hemel is of nie, ek dink nie een van ons op aarde kan dit beantwoord nie. Kom ons vertrou dat God, die God van liefde en genade wat ons beter ken as wat ons onself ken, dat Hy beter daarvoor kan besluit as wat ons ooit sou kon doen. Kom ons vind rus in die wete dat die God weet en ons vertrou Hom.

Outeur: [Dr Kobus Kok](#)

Hoe skryf ek 'n opstel oor 'n Bybelse onderwerp?

Hoe skryf ek 'n opstel oor 'n Bybelse onderwerp? – Jan van der Watt

Heelwat mense vra hoe 'n mens 'n opstel skryf oor byvoorbeeld wat die Bybel oor vreugde sê?

Antwoord:

Prof. Jan van der Watt antwoord:

Kom ons gee 'n paar eenvoudige stappe wat jou mag help:

a) Jy moet eers uitvind waar die Bybel oor 'blydskap' praat. Hoe doen jy dit? Daar is boeke wat ons 'konkordansies' noem wat al die voorkomste lys. As jy rekenaar het, is dit nog makliker. Gaan op GOOGLE en tik in: Bible concordance. Daar sal jy dan Bybelse artikels kry waarin jy soektogte kan maak. Jy tik net 'joy' in en dan word al die gevalle in die Bybel waar jy van 'joy' lees gelys.

b) Nou moet jy al die gevalle deurlees en vasstel wat elkeen van die tekste oor 'joy' sê. BAIE BELANGRIK: jy moet nie net een sin of een vers lees nie. Kyk na die hele konteks om te probeer agterkom wat gesê word. Terwyl jy so lees moet jy dit wat die vers sê 'rangskik' volgens dit wat die gedeelte spesifiek sê (dit is amper soos om lekkergoed te sorteer – daar is 'n pakkie vir elke soort en jy moet sorg dat wat saam hoort moet saam kom. Uiteindelik moet daar 'n pakkie vir elke soort lekkergoed wees). Jy moet opskrifte (pakkies) maak en soos jy lees moet jy die verse onder die regte opskrif sit wat daarby pas. Byvoorbeeld, jy sal 'n teks lees waarin daar staan: 'Wees bly in die Here' – hierdie vers sit jy dan onder die opskrif: 'Blydskap in die Here'. Sê nou daar staan: 'Wees bly in die Here, want Hy het jou lief' – dan maak jy 'n onderafdeling by die groot eerste opskrif: 'Blydskap oor God se liefde'. DWS (as jy nou alles deurgegaan het, kan dit so lyk):

1) Blydskap in die Here

.....

.....

i. Blydskap oor God se liefde

.....

.....

ii. Blydskap oor

2) Blydskap oor die skepping

.....

i. Blydskap oor die berge en see

.....

ii. Blydskap oor die diere ens.....

c) Nou is jy nog nie klaar nie. Jy het nou nog net die onderwerpe mooi georden.

Nou moet jy kyk wat alles gesê word onder die opskrif: Blydskap oor God se liefde. Daar is miskien drie stellings wat vertel van hoe groot God se liefde is, hoe waardevol die liefde is en hoe ewig die liefde is. Nou moet jy 'n kort 'opstelletjie' skryf waarin jy die drie punte beskryf en met mekaar in verband bring. Nou het jy nie meer net 'n lysie met drie verse nie, maar 'n mooi beskrywing van die onderwerp. So gaan jy al die opskrifte deur.

d) As jy klaar is, lees jy alles deur en skryf dan 'n opsomming in jou eie woorde. Sit

dan ook 'n mooi inleiding by, en daar het jy jou opstel.

Ander boeke wat help is 'Dictionaries of the Bible'. Hulle het gewoonlik opstelle oor sulke onderwerpe in.

Outeur: [Prof Jan van der Watt](#)