

God Gerigte Selfbeeld

Geloofsbou Deel 2

Posbus 15989
Lyttelton 0140
Suid Afrika

Tel: +27 83 417 2985
Faks/Fax: +27 86 671 9904
E-pos/E-mail: info@drhansdreyer.com
Webblad/Webpage: www.drhansdreyer.com

Samesteller: Hans Dreyer

VOORWOORD

Hierdie kursus word opgedra aan my vrou Mariëtta.

Sy het deur die jare saam met my gedroom en gebid dat die Nederduitsch Hervormde Kerk weer die krag van God in die wêreld sal uitdra, sodat Sy koninkryk uitgebrei sal word in Christenland en heidendom in Sy triomfe eindeloos. Sodat ons soos die engele wat Sy troon omring gewillig Sy wil sal volbring.

Sy was God se hande wat my aangespoor en vertroos het wanneer ek soms moedeloos geword het.

Die studente van die Nederduitsch Hervormde Studente Gemeente Potchefstroom, het my aangemoedig en oortuig dat dit die moeite werd is, veral in die tye toe ek gedink het ek kan nie, en hulle geglo het ek kon. Baie van dit wat hier geskryf staan het hulle my oë voor oopgemaak. Hulle het ook baie ongerief verdra in die skryf proses, meesal met groot geduld.

Dit is 'n spanpoging hierdie, 'n bewys dat die liggaam van Christus as 'n eenheid saam behoort te werk.

As dit nie die Genade van die Here was wat al hierdie mense en omstandighede en insig gegee het nie, sou die werk nooit tot stand gekom het nie.

Mag dit dien tot toerusting van die lidmate in die Kerk sodat die liggaam homself kan opbou in liefde.

Addendum by vierde uitgawe

Ek is nou bykans vyf jaar besig met 'n privaat praktyk as Pastorale Berader. Dit het begin nadat ek in 1991 - mediesongeskik verklaar is as gevolg van 'n Bipolêre Depressie.

Die tyd in die spreekkamer het my geleer dat die sake wat in hierdie kursus aangespreek word, 'n probleem is by die meeste gelowiges en nie net lidmate van die Nederduitsch Hervormde kerk nie. Ek staan telkens verstom as ek sien hoe gelowige mense met hierdie sake worstel. Aan die anderkant staan ek stil in aanbidding as ek sien hoe God deur hierdie materiaal dië mense

Nuut maak...

Heel maak...

Mag dit ook met jou gebeur!

Aan Hom alleen die eer.

Hans Dreyer
Centurion
Mei 2007

Eerste uitgawe Augustus 1986
Tweede en hersiene uitgawe November 1986
Derde en hersiene uitgawe Februarie 1989
Vierde en hersiene uitgawe September 1996
Vyfde en hersiene uitgawe September 2005
Sesde uitgawe Elektronies – Mei 2007

INHOUDSOPGAWE

6. SELFBEELD	1
My Selfbeeld	1
Vraelys Twee	4
Vraelys Drie (a)	6
Vraelys Drie (b)	8
Totale Evaluasie	10
7. WAT IS SELFBEELD	12
8. VERSKILLENDE PROFIELE VAN SELFWAARDE	15
Selfwaarde Evaluasie	18
9. DIE VORMING VAN DIE SELFBEELD	21
Waardebepaling	21
Die Selfbeeld Van 'n Gelowige	23
10. DIE BYBEL EN SELFBEELD	25
Bybelstudie	25
11. HOE OM 'N CHRISTELIKE SELFBEELD TE VERKRY	28
Sondebelydenis	30
12. DIE GELOOFSPIL	32

HOOFSTUK 6

SELFBEELD

MY SELFBEELD

Sessie 11

Metode

- Open die sessie met gebed.
- Selfbeeld is 'n belangrike faktor in ons daaglikse lewe. Dit bepaal tot 'n baie groot mate die manier waarop jy praat en dink en hoe jy voel. Dikwels is jy egter totaal onbewus van hierdie invloed, en kan jy dit glad nie beheer nie. Indien jy bewus is van jou selfbeeld kan jy die invloed daarvan op jou daaglikse lewe beter beheer.
- Gedurende die volgende sessies gaan ons die manier waarop jy jou self evalueer van nader bekyk. Vul die volgende vrae in en wees so eerlik as moontlik indien jy enigsins hierby baat wil vind.
- Vraelys een en twee vul jy persoonlik in, vraelys drie (a) en (b) gee jy aan twee ander persone om in te vul.

Tydsindeling

- Invul van vraelyste 1 en 2: 45 minute.
- Totaal: 1 uur.

Vraelys een

Daar is 'n paar sake waaraan aandag verleen moet word:

Dit gaan hier oor wat jy in jou hart van jouself dink. Evalueer die vraag en ken 'n punt toe op grond van onderstaande glyskaal se waardes.

5	4	3	2	1
Baie goed				Baie sleg

- Skryf 'n kort motivering waarom jy aan jou 'n bepaalde punt toegeken het.
- Voltooi net die gedeeltes oor jou eie oordeel. Hier gaan dit oor wat jy van jouself dink, in die volgende vraelys gaan dit oor wat jy dink ander mense van jou dink.
- Die opskrif TOTALE EVALUASIE sal jy eers kan invul nadat jy en ander mense rondom jou die vraelyste voltooi het.

1. Hoe sal jy jou eie fisiese fiksheid beskryf.

My punt My motivering

2. Hoeveel dink jy beteken jy vir ander mense.

My punt My motivering

3. Hoe goed is jou eie vermoë om produktief te wees en dinge gedoen te kry.

My punt My motivering

4. Hoe goed is jou vermoë om van iets totaal nuut 'n sukses te maak.

My punt My motivering

5. Hoe voel jy oor jou eie liggaam.

My punt My motivering

6. Wat is jou vermoë om met die betekenisvolle persone in jou lewe 'n werklike diep en sinvolle verhouding op te bou.

My punt My motivering

7. Watter soort standarde stel jy aan jouself.

My punt My motivering

8. Hoe sal jy jou gesindheid teenoor jouself beskryf (hou jy van jouself of haat jy jouself en is dit moeilik om met jouself saam te leef).

My punt My motivering

- Skryf jou punte van vraag 1-8 ook nou neer onder die opskrif:
TOTALE EVALUASIE

Vraelys een

My oordeel

Ek dink

VRAELYS TWEE

- Beantwoord die vrae op dieselfde puntegrondslag as die voriges.
- Dit gaan hier om wat jy dink ander mense van jou sê.
- Wanneer jy dit voltooi het, skryf jou puntetelling neer in die eerste vraelys by die afdeling :
TOTALE EVALUASIE

Vraelys twee

Hoe ander my beoordeel. Evalueer die vraag en ken 'n punt toe op grond van onderstaande glyskaal se waardes.

5	4	3	2	1
Baie goed				Baie sleg

Ek dink:

1. Wat sê ander persone van jou fisiese fiksheid.

My punt My motivering

2. Wat sê ander mense beteken jy vir hulle.

My punt My motivering

3. Wat sê ander van jou produktiwiteit.

My punt My motivering

4. Wat sê ander mense van jou vermoë om welslae met iets totaal nuuts te behaal.

My punt My motivering

5. Wat sê ander mense van jou liggaam.

My punt My motivering

6. Wat sê ander mense van jou vermoë om 'n goeie verhouding met ander betekenisvolle mense in jou lewe op te bou.

My punt My motivering

7. Wat sê ander mense van die standaarde wat jy aan jouself stel.

My punt My motivering

8. Wat sê ander mense van jou gesindheid teenoor jouself.

My punt My motivering

VRAELYS DRIE

- Vra nou twee ander belangrike persone in jou lewe om vraelys 3(a) en 3(b) te voltooi. Skryf hulle punte neer onder die opskrif:

TOTALE EVALUASIE

Derde vraelys (a) of (b)

Wat is die werklikheid? Evalueer die vraag en ken 'n punt toe op grond van onderstaande gyskaal se waardes.

5	4	3	2	1
Baie goed				Baie sleg

Hulle sê: Vraelys 3 (a)

- Beoordeel die vrae in hierdie vraelys op dieselfde grondslag as die voriges. Wees so objektief moontlik en probeer om die werklike situasie van die persoon wie se vraelys jy voltooi, te beoordeel.

1. Wat is die objektiewe feite in verband met sy/haar fisiese fiksheid.

My punt My motivering

2. Wat beteken hy/sy regtig vir ander mense.

My punt My motivering

3. Wat is die objektiewe feite in verband met sy/haar produktiwiteit.

My punt My motivering

4. Wat is sy/haar kans om welslae met iets heeltemal nuuts te behaal, as jy dit objektief beoordeel.

My punt My motivering

5. Wat is die objektiewe feite in verband met sy/haar liggaam.

My punt My motivering

6. Wat is sy/haar kans om 'n werklik goeie en diepgaande verhouding met iemand anders te bou as jy dit objektief beoordeel.

My punt My motivering

7. Wat is die objektiewe feite in verband met die eise wat sy/haar aan hom/haarself stel.

My punt My motivering

8. Wat is die objektiewe feite in verband met jou gesindheid teenoor jouself.

My punt My motivering

VRAELYS 3 (b)

Beoordeel die vrae in hierdie vraelys op dieselfde grondslag as die voriges. Wees so objektief moontlik en probeer om die werklike situasie van die persoon wie se vraelys jy voltooi, te beoordeel.

1. Wat is die objektiewe feite in verband met sy/haar fisiese fiksheid.

My punt My motivering

2. Wat beteken hy/sy regtig vir ander mense.

My punt My motivering

3. Wat is die objektiewe feite in verband met sy/haar produktiwiteit.

My punt My motivering

4. Wat is sy/haar kans om welslae met iets heeltemal nuuts te behaal, as jy dit objektief beoordeel.

My punt My motivering

5. Wat is die objektiewe feite in verband met sy/haar liggaam.

My punt My motivering

6. Wat is sy/haar kans om 'n werklik goeie en diepgaande verhouding met iemand anders te bou as jy dit objektief beoordeel.

My punt My motivering

_____	_____

7. Wat is die objektiewe feite in verband met die eise wat sy/haar aan hom/haarself stel.

My punt My motivering

_____	_____

8. Wat is die objektiewe feite in verband met jou gesindheid teenoor jouself.

My punt My motivering

_____	_____

TOTALE EVALUASIE

Skryf die puntetellings van vraelyste 1-3 hier neer

Vraelys Een	Vraelys Twee	Vraelys Drie
_____	_____	_____
My oordeel	My objektiewe oordeel	Die werklikheid

	Ek dink subjektief oor myself	Ek dink objektief oor myself	3 (a) Hulle Sê	3 (b) Hulle Sê
1	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	-	-
3	_____	_____	-	-
4	_____	_____	-	-
5	_____	_____	-	-
6	_____	_____	-	-
7	_____	_____	-	-
8	_____	_____	-	-

SAMEVATTING

Die punte by die verskillende vrae gee nou aan jou 'n aanduiding hoe jy sommige kere oor jouself voel en hoe jy weer ander kere oor dieselfde saak voel. Dit gee ook 'n aanduiding hoe ander mense dieselfde aspek in jou lewe beoordeel.

Wat is die slotsom waartoe jy kom?

EVALUASIE

1. Nadat jy nou die vraelyste voltooi het, hoe sal jy jou selfbeeld beskryf.

2. Hoe voel jy oor hierdie beskrywing van jou selfbeeld.

3. Hoe beïnvloed hierdie selfbeeld jou daaglikse lewe.

4. Hoe beïnvloed hierdie selfbeeld jou verhouding met ander mense rondom jou.

5. Hoe verklaar jy die verskille tussen jou evaluasie van jouself en die evaluasie van ander mense oor jou, soos blyk uit die vergelykende evaluasies by die eerste vraelys.

Einde van sessie 11.

HOOFSTUK 7

WAT IS SELFBEELD?

Sessie 12

Metode

- Open die sessie met gebed.
- Vra die twee persone wat vraelys 3(a & b) voltooi het oor hulle vertolking. Bespreek die verskil tussen jou en hulle vertolking.
- Bespreek die terugvoering wat die groeplede van die mense rondom hulle op vraelys drie gekry het.

Tydsindeling

- Bespreking van vraelys se antwoorde: 45 minute.
- Lesing: 45 minute.
- Totaal: 1 uur.

Lesing

Die antwoorde op die voorafgaande vraelys, is 'n aanduiding van jou selfbeeld. Selfbeeld word beskryf as 'n idee of evaluasie wat 'n persoon van homself het (Vrey 1974:9). Hierdie idee of evaluasie word gevorm deur die persoon se eie evaluasie van sy optrede en situasie in die lewe. Coetzee (1984:38) beskryf dit as:

"Selfbeeld is wat jy VAN JOUSELF DINK op grond van wat jy VAN JOUSELF WEET."

Daar is verskeie faktore wat tot die vorming van die selfbeeld bydra:

- Jou liggaam.
- Fisiese aantreklikheid.
- Intellektuele vermoëns.
- Sosiale aansien of status.
- Finansiële situasie.
- Moontlikhede op toekomstige sukses.
- Uitdagings wat aangegryp word.

Hierdie gebiede word die breedte van die selfbeeld genoem. Hoe MEER GEBIEDE jy gebruik om jouself te evalueer, hoe BREËR is die selfbeeld. Hoe MINDER GEBIEDE jy gebruik om jou evaluasie van jouself te maak, hoe NOUER is die selfbeeld (Chartier 1981:98-99). Indien meer areas gebruik word om die selfbeeld te bepaal, is dit ook nader aan die waarheid.

Daar word ook van die DIEPTE van jou selfbeeld gepraat. Dit het met die PERMANENSIE VAN DIE SELFBEELD te doen. Indien 'n persoon met iets kan misluk, en nog steeds 'n goeie selfbeeld het, dan het sy selfbeeld diepte. Indien 'n persoon 'n hoë selfbeeld het en die GERINGSTE MISLUKKING laat dit IN 'N LAE SELFBEELD VERANDER, dan is die SELFBEELD BAIE VLAK (Chartier 1981:98).

Vrey (1979:324-337) voeg nog 'n paar faktore by die voorafgaande lys naamlik:

- Die bestendigheid van die gesin.

- Die respek wat die persoon ontvang.
- Die liefde wat die persoon ontvang.
- Die reg wat die persoon gegun word om 'n persoonlike mening uit te spreek.
- Die aanmoediging wat die persoon ontvang.

Dit is opvallend dat die meeste van hierdie fasette te doen het met die manier waarop jy op die lewe reageer. Hoe jy reageer op sekere dinge soos jou liggaam, jou moontlikhede op fisiese, geestelike, sosiale en finansiële gebied.

Dit gaan egter nie net om jou moontlikhede nie, maar ook oor die manier waarop ander mense op hierdie sake reageer. Dit word daarom ook jou sosiale aanvaarbaarheid genoem. Hierdie feite dui daarop dat jou selfbeeld nie net bepaal word deur jou waarneming van jouself, nl. die "selfkonsep" nie, maar ook deur die manier waarop jy jouself evalueer, naamlik jou "selfwaarde". Selfwaarde het dus te doen met die manier waarop jy jouself aanvaar en evalueer.

"Selfwaarde" kom deur twee prosesse tot stand, naamlik selfevaluasië en selfliefde. Ons sal 'n oomblik hierna moet kyk.

SELFEVALUASIE beteken die manier waarop jy aan jouself waarde toeken op grond van die dinge wat jy kan doen. Dit is die evaluasië van die suksesse in jou persoonlike lewe en die erkenning wat jy daarvoor gekry het. Sommige navorsers noem dit die status en krag van 'n persoon (Wells en Marwell 1976:62-64).

SELF LIEFDE bestaan uit die liefde wat jy vir jouself het, of die mate waarin jy jouself aanvaar. Hoe beter jy jouself, jou eie swakhede en jou sterk eienskappe ken, hoe groter word hierdie selfaanvaarding. Dit wys weer 'n keer daarop hoe belangrik dit is om jouself en jou eie gebreke en tekortkominge te ken.

Dit is alleen moontlik om jouself te aanvaar en om aan verandering te werk, as jy hoop het dat jy kan verander en groei. Hierdie faset wys dus weer daarop dat dit alleen die mense is wat uit die vryheid van die Gees lewe wat kan verander, omdat hulle die eerlikheid het om hulle foute in die oë te kyk en te erken. Hierdie evaluasië van jouself is dus iets anders as die evaluasië wat bloot op jou prestasies gegrond is. Dit word die waarde of aanvaarding van 'n persoon genoem (Wells en Marwell 1976:63 en Cartier 1981:98).

Hierdie twee fasette wat in die selfbeeld geleë is, is die rede waarom jy in die vraelys jouself moes evalueer op grond van:

1. Wat JY VAN JOU EIE PRESTASIES OF SUKSESSE dink en
2. Wat jy dink MENSE VAN JOU prestasies of suksesse sê.

Dit het dus met SELFEVALUASIE te doen:

1. Die selfevaluasië op grond van die DINGE WAT JY KAN DOEN en
2. Op grond van die ERKENNING WAT JY VAN MENSE ONTVANG VIR WAT JY KAN DOEN.

In ons situasie vandag gebeur dit dikwels dat mense iemand evalueer op grond van wat hy kan doen en op grond van sy suksesse. Die beoordeling vind dan nie plaas op grond van so 'n persoon se eie waarde of sy aanvaarding van homself nie. Dit mag die rede wees waarom skrywers en ander persone meen dat daar 'n epidemie bestaan van mense wat aan hulle self twyfel, wanhoop oor hulleself het en hulleself haat (Chartier 1981:98).

Jy is ook gevra om te evalueer:

1. Hoe jy oor jouself VOEL, om vas te stel tot watter mate JY JOUSELF AANVAAR of nie.

Dit gaan oor SELFLIEFDE en is gedoen.....

1. Aangesien 'n deel van die selfbeeld ook op jou AANVAARDING van jouself berus, afgesien van wat die feite is.

DIE BELANGRIKHEID VAN 'N POSITIEWE SELFBEELD

Dit is vir 'n gelowige mens belangrik om aan sy selfbeeld te werk aangesien sy selfbeeld sy hele lewe beïnvloed. Dit beïnvloed die manier waarop:

- Ons teenoor ander mense optree.
- Ons oor God dink.
- Ons oor onself dink en die manier waarop ons ons lewe, ons emosies, begeertes, hoop en doelwitte sien.
- Ons ons vermoëns gebruik.
- Ons geluk en vreugde in die lewe vind.

Om 'n persoon te verstaan, is dit nodig dat ons sy selfbeeld sal verstaan en ook die wyse waarop hy homself beoordeel. Dit is van die grootste belang, aangesien daar nie een enkele faktor is wat mense se lewens so beïnvloed as die waarde wat mense aan hulleself toeken nie (Branden 1969:109).

Dit is belangrik om aan hierdie selfbeeld te werk omdat mense hierdie waarde-oordele nie as bewuste en geformuleerde oordele hanteer nie. Dit is eerder in die vorm van vae gevoelens wat moeilik is om af te sonder en moeilik is om presies uit te ken. Hulle ervaar hierdie gevoelens gedurig en dit gee vorm aan hulle optrede, reaksies en emosies.

Einde van sessie 12.

HOOFSTUK 8

VERSKILLENDE PROFIELE VAN SELFWAARDE

Sessie 13

Metode

- Open die sessie met gebed.
- Voltooi die volgende vraelys. Dit sal tydens die sessie bespreek word.

Tydsindeling

- Voltooiing van vraelys: 45 minute.
- Bespreking van vraelys: « uur.
- Totaal 1 uur.

Opdrag

Probeer om jou evaluasie van jouself op grond van hierdie vrae te bepaal.

Evalueer hierdie vrae op 'n grondslag van:

5	4	3	2	1
Baie dikwels				Baie selde

1. Ek is geneig om myself te haat.

2. Ek is behep met my persoonlike probleme maar die aanmoediging van mense stel my in staat om aan te gaan.

3. Ek voel wonderlik oor die lewe.

4. Ek stel sulke hoë eise aan myself, party mense dink dit is onbillik.

5. Ek het mense na aan my, maar hulle ken my nie regtig nie.

6. Ek ervaar die liefde en vergewing van God en dit stel my in staat om met ware vreugde te lewe.

7. Ek het nie baie selfvertroue nie, en pak nie maklik iets nuuts aan nie omdat ek bang is dit sal misluk.

8. Vir my is die lewe 'n gedurige stryd om myself te bewys.

9. Mense hou gewoonlik van my.

-
10. Ek staan op die kantlyn van die sosiale lewe, ek is 'n verlate enkeling.

 11. Die lewe is 'n spel waarin ek myself moet bewys.

 12. Ek is geneig om ander mense te vertrou.

 13. Ek is nie baie produktief nie en probeer nie maklik nuwe dinge nie. Ek is bang ek sal misluk.

 14. Vir my is "genade" 'n woord waarvan ek die krag nie begryp nie.

 15. Ek beskou myself as "begaafd" en "bekwaam".

 16. Ek haat dikwels ander persone omdat hulle dinge kan doen wat ek nie kan doen nie.

 17. Ek sal liever botweg weier om iets te doen as om te probeer en te misluk.

 18. Ek gee regtig om vir mense, ek hou van hulle en weet hulle hou van my.

 19. Ek sal liever probeer om 'n verskoning of 'n uitweg te vind as om iets nuuts te probeer.

 20. Die toekoms gaan moeilik wees.

 21. Ek voel tevrede met myself.

 22. Ek is baie behep met my persoonlike probleme.

 23. Die lewe is een groot stryd.

 24. Ek ken my swak en sterk punte en daarom is ek nie te krities teenoor myself nie.

 25. Ek sal daarvan hou om ander mense na aan my te hê, maar ek weet nie hoe om daarin te slaag nie. Ek is ook bang dat hulle my sal seermaak.

 26. Ek weet dat die Here my liefhet, maar ek voel dikwels dat ek nie genoeg doen om sy liefde te verdien nie.

 27. Ek is iemand wat op my gemak is wanneer ek met mense praat en ek kan myself maklik uitdruk.

 28. Ek wonder dikwels of die lewe enige sin het.

 29. Ek voel ek moet werk om deur mense aanvaar te word.

 30. Ek het goeie vriende en party baie diepgaande vriendskappe.

-
31. Die lewe is maar baie vervelig.

32. Ek is baie versigtig voor ek mense vertrou.

33. Ek is produktief en bekwaam.

34. Ek is bang vir God se oordeel as gevolg van my mislukkings.

35. Ek het 'n paar talente maar hou nie daarvan om uitdagings te aanvaar nie.

36. Ek is saam met ander mense verheug wanneer hulle iets bereik het.

37. Wanneer ek misluk dan verwyt ek myself en straf myself.

38. Ek hou van mense as hulle van my hou.

39. Ek hou daarvan om iets nuuts aan te pak, dit is 'n uitdaging vir my.

40. Ek is besorgd oor die toekoms.

41. Ek is tevrede met myself as ander mense my aanvaar.

42. Ek is bewus van my persoonlike mislukkings en is jammer daarvoor, maar die suksesse is meer as die mislukkings.

43. Ek voel dikwels ongelukkig oor die lewe.

44. Ek verwag baie min van myself.

45. Ek laat mense na aan my kom, somtyds is dit pynlik, maar die meeste kere is dit 'n aangename ervaring.

46. Ek kan nie glo dat die Here my regtig liefhet nie.

47. Ek kan net met die mense wat van my hou goed kommunikeer.

48. Vir my maak die uitdagings van die lewe die lewe sinvol.

49. Ek voel niemand kan my liefhê nie.

50. Ek het baie vriende maar met niemand 'n ware diepgaande verhouding nie.

51. Ek het nie nodig om myself te bewys nie, ek weet wat my waarde is.

52. Ek is geneig om ander mense te wantrou.

-

53. Ek is nie baie produktief nie.

54. Vir my is die geloof 'n vreugde en 'n persoonlike verhouding met Jesus Christus.

55. Ek dink ander mense is vol talente, begaafd en bekwaam, maar ek het nie hierdie eienskappe nie.

56. Wanneer ander persone presteer, is ek geneig om my met hulle te vergelyk en te kyk of ek aan hulle standarde kan voldoen.

57. Wanneer ek misluk dan aanvaar ek dat ek nie alles volmaak kan doen nie, en ek aanvaar dit.

58. Ek sal liever ander mense vermy as om met hulle voeling te hê.

59. Ek hou nie van nuwe dinge nie, ek hou van die ou dinge wat ek ken.

60. Ek is opgewonde oor die toekoms.

A	B	C
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31	32	33
34	35	36
37	38	39
40	41	42
43	44	45
46	47	48
49	50	51
52	53	54
55	56	57
58	59	60

Nadat jy die vraelys voltooi het, vul nou die punte van die vrae langs die bepaalde vraag se nommer in:

Vertolking:

Persone wie se telling die hoogste is in:

Kolom A:

is persone met 'n lae selfbeeld;

Kolom B:

is persone met 'n gemiddelde selfbeeld;

Kolom C:

is persone met 'n baie hoë selfbeeld;

TOTAAL

Dit is belangrik om te weet hoe jy jouself evalueer. Dit sal jou in staat stel om aan hierdie evaluasie te verander en te verbeter.

Einde Van Sessie 13

HOOFSTUK 9

DIE VORMING VAN DIE SELFBEELD

Sessie 14

Metode

- Open die sessie met gebed.
- Bespreek die opsomming van die lesing.

Tydsindeling

- Lesing: 1 uur.
- Totaal: 1 uur.

Lesing

Die selfbeeldprofiel in die vorige sessie is van die profiel van Chartier ontwikkel (1981:100-103). Hulle gee 'n aanduiding van die geweldige groot invloed wat die selfbeeld op die werk en werksvermoë van die betrokke persoon het.

Dit is nodig dat ons gaan kyk na die siening van die sielkunde en ander vakgebiede oor hoe die selfbeeld van 'n mens gevorm word. As gelowiges weet ons egter dat die manier waarop mense dinge doen nie altyd is soos die Here dit van ons vra nie. Daarom is dit nodig dat ons ook gaan kyk of hierdie vorming van die selfbeeld klop met dit wat van 'n gelowige mens verwag word. Ons moet gaan kyk of hierdie evaluasie van onself klop met die manier waarop die Bybel ons leer om oor onself te dink.

Volgens die sielkunde is daar vier basiese beginsels ter sake by die vorming van die selfbeeld (Rosenburg soos aangehaal deur Chartier 1981:104-104):

- Die mening van mense.
- Ons vergelyk onself met ander mense.
- Ons eie evaluasie.
- Ons eie waardestelsel of norme bepaal in watter mate ons die oordeel van die ander aanvaar of verwerp.

ANDER SE WAARDEBEPALING VAN MY

Dit het betrekking op die manier waarop ander mense jou beoordeel. Dit kan gebeur wanneer jy sien of hoor wat ander mense van jou dink, bv. soos 'n kind wat sy ouers oor hom hoor praat. Dit kan ook die gevolg wees van jou vertolking van 'n situasie. So kan een kind sy ouers se optrede teenoor hom as aanvaarding beleef, terwyl 'n ander kind daardie selfde optrede as verwerping beleef.

Hierdie evaluasie kan ook die gevolg wees van die algemene mening van die samelewing teenoor 'n bepaalde groep mense. So kan die kinders by die skool 'n sekere kind as dom beskou en op die ou end glo daardie kind dat hy dom is.

SOSIALE VERGELYKING

Dit het betrekking op die gebruik om jouself met ander mense te vergelyk. Mense is geneig om hulle met ander mense te vergelyk om hulle suksesse of mislukkings te evalueer. Indien jou prestasie beter is as die van die ander mense dan is jou prestasie goed, indien dit slegter is as die

van die ander, dan is jy sleg. Dit mag ook gebeur omdat jy sien dat jy met die groep ooreenstem of daarvan verskil.

SELFWAARDERING

Dit het betrekking op die manier waarop jy jouself evalueer. Mense is geneig om hulleself te evalueer, deur na hulle eie optrede te kyk en die ander mense se reaksie daarop te evalueer. Soos 'n kind wat goed doen op skool en na 'n tyd glo hy hy is 'n goeie student.

NORME

Dit het betrekking op die norme waaraan jy jouself meet. Alhoewel 'n persoon die erkenning van mense kry, mag hy nog steeds minderwaardig voel afhangende of hy dink dat die norm waarop die mense hom evalueer vir hom ook aanvaarbaar is of nie. Sy eie waardes op grond waarvan hy homself evalueer, sal dus bepaal of hy die erkenning van ander aanvaar of nie. Dit mag byvoorbeeld gebeur dat mense sê iemand is 'n skitterende organiseerder en hom daarvoor prys. Hy wil egter nie net 'n organiseerder wees nie, maar wil erken word as 'n mens met oorspronklike idees wat met nuwe oplossings op sy vakgebied na vore kan kom. Die goeie terugvoering wat hy oor sy organisasie of talente kry is nie vir hom belangrik nie en laat hom nog steeds na 'n mislukking voel.

EVALUASIE VAN HIERDIE TEORIE UIT 'N CHRISTELIKE PERSPEKTIEF

Wanneer 'n ander persoon se selfbeeld deur die aanvaarding of erkenning van ander mense bepaal word, is sy lewe dikwels in 'n warboel. Die oomblik wanneer hy positiewe terugvoering kry, voel hy gelukkig en tevrede. Die oomblik as hy negatiewe terugvoering kry, voel hy minderwaardig en ongelukkig.

'n Tipiese voorbeeld hiervan is die vrou wat goed en gelukkig voel gedurende die dag. Wanneer haar man na vyf huistoe kom, is hy moeg en geïrriteerd. Hy maak 'n opmerking oor die kinders se speelgoed wat op die vloer rond lê en brom omdat sy hempsknoop af is. Skielik voel die vrou moeg en terneergedruk, sy voel sy kan nie slaag om van haar daaglikse take 'n sukses te maak nie. Sy voel waardeloos en 'n regte mislukking. Die opmerkings van haar man is die rede hiervoor. Aangesien haar waarde op hierdie oomblik deur haar man se erkenning of kritiek bepaal word, het sy nou skielik geen waarde nie. Hierdie situasie is verlamrend. Sy voel ellendig en het nie die krag om iets nuuts te begin nie. Hoe meer sy oor hierdie situasie terugdink hoe groter word haar moedeloosheid en hoe swakker word haar selfbeeld.

In 'n situasie soos hierdie sal die vrou vir haarself moet vra wie op daardie oomblik in beheer van haar lewe is. Die antwoord kan nie veel anders wees nie as: "My man is in beheer van my lewe." Toe sy oomblikke gelede volgens haar eie norme haar lewe beoordeel het, het sy geslaag. Toe haar man enkele oomblikke daarna volgens sy norme haar lewe beoordeel en teleurgesteld is, toe voel sy sy het misluk. Sy waardeoordeel is dus nou die bepalende faktor in haar lewe.

Maar wie behoort die lewe van 'n gelowige mens te beheer? Dit is tog net die Here God alleen. Die vorige antwoord was egter dat haar man nou in beheer van haar lewe is. Dit beteken tog net een ding en dit is dat haar man haar god is en nie die Here nie. So 'n situasie kan nooit vrede in 'n mens se lewe gee nie, en dit is dood normaal dat hierdie vrou se lewe in een groot chaos is. Die enigste manier waarop 'n mens vrede in die lewe kan kry, is wanneer ons aan die woord van die Here gehoorsaam is. "Want die koninkryk van God is nie 'n saak van eet en drink nie, maar van vreugde en vrede wat die Heilige Gees gee" (Rom 14:17). Filippense (4:7) bevestig dit ook: "Die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle hart en gedagtes die wag hou in Christus Jesus". Hierdie uitspraak en belofte wil dus sê dat die gelowige mens se vreugde en vrede, nie deur die aanvaarding en goedkeuring van mense bepaal hoef te word. Dit gaan verder, nieteenstaande die afkeur en teenstand van mense kan die gelowige nog steeds vrede en vreugde hê. Dit is net moontlik as die gelowige se lewe deur die Here beheer word en nie deur mense nie.

Die ellende is dat indien ons toelaat dat ons lewe deur die mening van mense beheer word, dan hou die probleem nie op by die oomblik wanneer hierdie vrou moedeloos is en voel sy is niks werd nie. Die gevolge brei uit oor meer en meer lewensterreine. As hierdie vrou glo sy is waardeloos in hierdie situasie, dan glo sy naderhand ook sy is waardeloos in die volgende situasie. Sy hou aan

om vir haarself te sê sy is minderwaardig en nie in staat om volgens ander mense se standarde te lewe nie.

Hierdie negatiewe selfgesprek is gedurig aan die gang ook wanneer sy nie daarvan bewus is nie. Dit gebeur omdat ons geneig is om hierdie soort gevoelens en waardeoordele nie in woorde uit te druk nie. Solank as wat sy onbewus is van hierdie negatiewe selfgesprek, kan sy nie daaraan verander nie. Solank as sy nie daaraan werk en dit verander nie, is dit besig om geleidelik groter en groter gebiede van haar lewe te verongeluk.

Somtyds is ons wel bewus van hierdie negatiewe selfgesprek, maar...ons kom nie daaruit nie, want:

Ons weet mos dit is die waarheid, ons is nie so vaardig of so handig soos die ander mense nie.

Ons weet dat ander mense ons as minderwaardig of swak evalueer, ons kan niks daaraan verander nie. Dit tap eenvoudig ons energie en ons kragte. Dit laat jou sonder hoop vir hierdie saak en jou lewe word al hoe ellendiger.

Die rede waarom hierdie verminkende emosies in ons lewe is, is omdat ons ons waarde laat bepaal deur wat mense van ons dink of sê. Ons vergelyk onself met ander mense en hulle prestasies. Die tipiese voorbeeld hiervan is die kind wie se punte gedurig vergelyk word met die van sy klasmaats of 'n broer of suster. Indien dit beter is, het hy waarde indien dit swakker is, word hy aangesê om sy sokkies op te trek.

Somtyds vergelyk ons selfs ons huidige prestasies met die op 'n ander stadium in ons lewe. As dit beter is, voel ons goed as dit swakker is voel ons sleg. Hierdie vergelykings laat ons dikwels wanhoop.

In 'n sekere mate is ons almal die een of ander tyd slagoffers van hierdie verminkende emosies. Kom ons gaan kyk of dit nodig is dat 'n gelowige deur hierdie emosies so vermink moet word. As ons aanvaar dat die belofte van die Bybel waar is dat die vrede van God oor ons harte en gedagtes die wag sal hou. Kom ons gaan soek dan of daar 'n manier is waarop ons as gelowiges van hierdie verminkende gevolge ontslae kan raak.

HOE BEHOORT DIE SELFBEELD VAN 'N GELOWIGE TE WEES

Vir sommige gelowiges is die gedagte van 'n hoë selfbeeld onaanvaarbaar. Hulle vind dit moeilik om 'n hoë selfbeeld te rym met Jesus se oproep tot selfverloëning, nederigheid en die veroordeling van enige hoogmoed. Stagg (1979:179) toon aan dat daar twee grondwaarhede in die Ou Testament en die Nuwe Testament is wat mekaar skynbaar weerspreek:

Die ontkenning van jouself en...
Die waarde wat jy het

Alleen wanneer ons binne hierdie polariteit na die selfbeeld van 'n gelowige gaan soek, kan ons by 'n antwoord uitkom.

God is die enigste een wat ware waarde aan 'n persoon kan toeken. Selfwaarde - gegrond op prestasie of voorkoms of aanvaarding van mense - kan deur die werklikhede in die lewe soos siekte, werkloosheid, ouderdom en verwerping aan skerwe spat. Die enigste waarde wat aan die mens toegeken word, wat ewig duur en nooit kan verander nie, is God se liefde vir elke mens. 'n Liefde so groot, dat Hy sy eie Seun gegee het vir hierdie mens, sodat die mens gered kan word.

Hierdie waarde van die mens in God se oë, het ook 'n teenpool. Nêrens anders is die mens so bewus van sy eie waardeloosheid as juis voor God nie. Die mens se grootste ontkenning van homself is wanneer hy sy eie mislukking en sonde aan die norm of maatstaf van God se woord gemeet sien. Hierdie ontkenning is ook nie eenmalig nie, maar word daaglik meer as een maal herhaal, wanneer die mens sy mislukking en sonde voor die Here ontdek. Dit is eintlik nog erger: hoe nader die mens aan God kom, hoe meer word hy bewus van sy swakhede en sonde. Dit is 'n afbreekproses wat nooit minder word nie, die treurigheid daarvan neem ook daaglik toe. Dit hou ook nooit op voordat die dood kom nie. Die wonder is egter juis hierin geleë. In die ontdekking van sy eie waardeloosheid ontdek die mens juis ook sy werklike waarde, die waarde wat hy voor God het.

Elke keer wanneer ek my sonde ontdek, ontdek ek daarmee saam ook my waarde by God: Hy het sy Seun vir my laat sterf, omdat ek vir Hom so baie werd was. Hierdie waarde is nie geleë in die feit dat ek iets gedoen het nie, maar slegs die resultaat van God se genade. Dit is Sy gratis geskenk aan mense wat niks verdien nie.

Hier is 'n eienaardige weerspreking in hierdie saak. Die mens wat na sy eie waarde soek, kry dit nie. Die mens wat bereid is om sy eie totale waardeloosheid raak te sien en te erken, hy ontdek die geweldige waarde wat hy in God het.

In 'n evaluasie soos hierdie is die mens se waardeloosheid nie daarin geleë dat hy minder produktief as ander is nie. Ook nie omdat hy in vergelyking met ander mense maar swak vergelyk nie. Die waardeloosheid is net die gevolg van sy sonde voor God.

Aan die ander kant is die mens se waarde nie nou omdat hy goed presteer, of omdat hy 'n hoë produksievermoë het nie. Die waarde is net omdat God aan hom waarde gee.

Die Bybel gee baie duidelik uitspraak oor wat ons van onself en die mense rondom ons moet dink. Om hierdie uitsprake beter te verstaan, gaan ons Bybelstudie doen oor 'n aantal van hierdie gedeeltes.

Einde van sessie 14.

HOOFSTUK 10
DIE BYBEL EN SELFBEELD

Sessie 15

Metode

- Open die sessie met gebed.
- Doen die Bybelstudie oor Romeine 12 en Efesiërs 4.
- Bespreek die antwoorde van die Bybelstudie-sessie.

Tydsindeling

- Bybelstudie: 45 minute.
- Bespreking: 45 minute.
- Totaal: 1 uur.

BYBELSTUDIE

1. Wat dink jy is die bedoeling van Romeine 12:3: "Moenie van jouself meer dink as wat jy behoort te dink nie. Nee, lê jou liever daarop toe om beskeie te wees."?

2. Hoe kan ons daarin slaag om te doen wat hy ons aanraai in Romeine 12:2: "Moenie aan hierdie sondige wêreld gelyk word nie, maar laat God julle verander deur julle denke te vernuwe."?

3. Watter soort denke moet ons probeer vermy?

4. Watter vier faktore het die vorige lesing aangedui wat die selfbeeld van die meeste mense in die wêreld vorm?

5. Die Bybel bied 'n alternatiewe manier aan om jouself te evalueer, teenoor die metodes wat die wêreld aanbied. Watter alternatiewe vind jy in Romeine 12:4-6: "Ons het baie lede in een liggaam, en die lede het nie almal dieselfde funksie nie. Net so is ons, al is ons baie, in Christus een liggaam, en almal afsonderlik lede van mekaar. Ons het genadegawes wat van mekaar verskil volgens die genade wat God aan elkeen van ons gegee het."?

6. Wat is die uitwerking van: "...deur julle denke te vernuwe," op al die voorafgaande vrae?

7. In die volgende gedeeltes word 'n baie skerp uitspraak oor 'n bepaalde saak gelewer. Wat is die saak, en wat is die uitspraak daaroor?

Efesiërs 4:2: "Wees altyd beskeie, vriendelik en geduldig en verdra mekaar in liefde."

Galasiërs 6:3: "As iemand hom verbeel hy is iets en hy is niks, bedrieg hy homself. Laat elkeen sy eie doen en late ondersoek, as dit goed is, kan hy daarop trots wees sonder om dit met die van 'n ander te vergelyk."

8. Indien ons toelaat dat ons selfbeeld wel gevorm word, deur onself en ons prestasies met ander te vergelyk, wat doen ons dan?

9. Is die betekenis van al die vorige gedeeltes dat ek nie MEER van myself moet dink as van die ander nie. Is dit dus geoorloof dat ek van myself MINDER dink as van die ander mense? Watter aanduidings hiervoor vind jy in 1 Korintiërs 12:12-20 en veral in verse 15-16 en 21. Verse 15-16: "As die voet sou sê: "Omdat ek nie 'n hand is nie, is ek nie deel van die liggaam nie" hou hy om die rede tog nie op om deel van die liggaam te wees nie. En as die oor sou sê: "Omdat ek nie 'n oog is nie, is ek nie deel van die liggaam nie," hou hy om die rede eweneens nie op om deel van die liggaam te wees nie. Vers 21: Die oog kan nie vir die hand sê: "Ek het jou nie nodig nie." Die kop kan weer nie vir die voete sê: "Ek het julle nie nodig nie."

10. Wat dink jy kan 'n mens doen om 'n einde te maak aan hierdie negatiewe manier waarop hy homself evalueer. Hoe kan hy dit regkry om op die Bybelse manier oor homself te dink.

11. Wat is die korrekte Bybelse manier waarop ons oor onself moet dink volgens Romeine 3:10-11: "Daar staan immers geskrywe: Daar is nie een wat regverdig is nie, selfs nie een nie, daar is nie een wat verstandig is nie; daar is nie een wat na die wil van God vra nie."?

12. Hoe is dit moontlik dat ek positief oor myself kan dink as ek net my eie mislukking en my sonde raaksien. Kyk of Johannes 3:16 vir jou 'n aanduiding kan gee. "God het die wêreld so lief gehad dat Hy sy enigste seun gegee het, sodat die wat in hom glo, nie verlore sal gaan nie maar die ewige lewe sal hê."

Watter aanduiding kry jy in Romeine 8:1: "Daar is dus nou geen veroordeling vir die wat in Christus Jesus is nie."

Einde van sessie 15.

HOOFSTUK 11

HOE OM 'N CHRISTELIKE SELFBEELD TE VERKRY

Sessie 16

Metode

- Open die sessie met gebed.
- Gee geleentheid om eers die vrae individueel te voltooi voordat die lesing aangebied word.

Tydsindeling

- Lesing: 45 minute.
- Invul van vrae: 15 minute.
- Totaal: 1 uur.

Lesing

Volgens die vorige Bybelgedeeltes is dit sonde om my met ander mense te vergelyk. Somtyds vind so 'n vergelyking spontaan plaas en dan moet ons dit nie probeer ontken nie, maar dit eerder erken en dit dan hanteer. Somtyds laat ons bewustelik toe dat ons gedagtes op loop gaan en dat ons onself met ander mense vergelyk. Hierdie soort praktyk moet ons vermy omdat dit sonde is. Die gevolg van 'n onwillekeurige of bewuste vergelyking met ander is dat ons minder- of meerderwaardig voel, dit is 'n sondige gevolgtrekking en moet ten alle koste vermy word. Indien dit onbewustelik wel plaasgevind het, sal ons dit in die bewuste moet hanteer en besef dat so 'n minderwaardigheid of meerderwaardigheid sonde is en dat ons ons daarteen moet verset. Die vraag is nou hoe raak ons van hierdie verkeerde manier van dink ontslae.

- Ek sal eerstens **BEWUS MOET WORD** daarvan dat ek **MYSELF GEDURIG MET ANDER VERGELYK**
- Op grond daarvan maak ek sekere **WAARDEOORDELE OOR MYSELF**.
- Ek moet dus **BEWUS RAAK** van hierdie twee soorte **SELFGESPREEKKE** wat in my aan die gang is.
- Ek sal elke keer so 'n vergelyking of 'n waardeoordeel aan die Here **AS SONDE MOET BELY**.
- Dit is die enigste manier om van hierdie negatiewe **SELFGESPREEK ONTSLAE TE RAAK**, wat diep binne in my aan die gang is.
- Ek sal ook **MY UNIEKHEID VOOR DIE HERE MOET ONTHOU**. My uniekheid dat Hy my soveel waarde gee dat Hy sy Seun vir my laat sterf het. My uniekheid dat Hy aan my, my eie unieke gawes gegee het.
- Dit is ook die enigste manier om **VREDE MET DIE HERE TE KRY** en om op die ou end hierdie negatiewe dinge te oorwin.

Daar is egter ook 'n gevaar hieraan verbode. Indien jy jou eie sonde voor die Here raaksien en jou waardeloosheid besef, maar hierby ophou, word jy al hoe moedeloser. Nou is dit nie net mense wat jou as waardeloos beskou nie, maar ook die Here God. Jy misluk nie net volgens die standaard wat mense stel nie, maar ook volgens die standaard wat die Here stel. Jy verval maklik in 'n totale moedeloosheid en depressie as jy nie ook terselfdertyd raaksien hoeveel waarde jy voor God het deur Jesus se dood nie.

Dikwels is dit juis hierdie soort depressie, wat mense oor hulle sonde beleef het, wat hulle daarvan weerhou om later weer sonde te gaan bely. Tydens die volgende lesing sal ons aan die korrekte manier van sondebelydenis aandag bestee, sonder dat dit tot depressie lei.

As ons dan nou eenmaal bewus geraak het van hierdie negatiewe selfgesprek en dit voor die Here gaan bely het, moet ons dit deur 'n positiewe selfgesprek vervang. Dit klop tog met die gedagte dat die oorwinnig oor sonde nie net uit die "aflê" van die verkeerde bestaan nie, maar ook in die "beklee" met die regte.

Ouers probeer dikwels om hierdie positiewe selfgesprek in hulle kinders se lewens aan die gang te kry, deur aan hulle te vertel dat hulle nie so sleg of minderwaardig is as wat hulle dink nie. Hulle herhinner hulle dan aan oorwinnings en prestasies wat die betrokke kind behaal het. Dit is onsuksesvol. Dit mag dalk op die kort termyn werk, maar naderhand vind die kind uit dat hulle en hulle ouers net hulleself gekul het. Hulle het voorgegee om iets te wees wat hulle nie is nie.

Dit mag wees dat jyself al so probeer het om jou selfbeeld te verbeter. Dalk het jy ook ontdek dat dit net vir 'n kort tydjie werk. Die Bybelse manier is iets totaal anders as hierdie manier. Dikwels dink mense egter dat die verkeerde maniere wat hulle probeer het die Bybelse manier is. Dit het tog nie gewerk nie, daarom weier hulle om dit op die regte Bybelse manier te probeer.

Kom ons gaan kyk wat die regte Bybelse manier is en wat die resultate daarvan is.

1. Jy mag nie jouself of jou werk met die van ander mense vergelyk nie. Dit geld, al laat so 'n vergelyking jou minderwaardig of meerderwaardig voel.
2. Jy mag nie jouself evalueer op grond van die erkenning of teregwyding wat jy van ander mense kry nie.
3. Indien die negatiewe evaluasie van ander mense jou 'n mislukking laat voel, moet jy besef dat jy 'n ander persoon as God in jou lewe het en nie die Here God nie.
4. Jy mag nie voortdurend vir jouself sê: "Ek kan nie." of "Ek is waardeloos nie."
5. Die negatiewe selfgesprek moet deur 'n Christelike selfgesprek vervang word: "Ek is tot alles in staat deur hom wat my krag gee." (Filippense 4:13). Jy moet ook voortdurend vir jouself sê: "Ek het waarde, want God het die wêreld so liefgehad, dat Hy sy enigste Seun gegee het, sodat die wat in Hom glo, nie verlore sal gaan nie, maar die ewige lewe sal hê" (Johannes 3:16).
6. Elke keer wat jy bewus word dat jy met een van hierdie sondes besig is, moet jy dit voor die Here bely. Hierdie skuldbelydenis is nie iets wat van tyd tot tyd sal gebeur nie, maar elke dag. Hier word inderdaad waar wat Jesus gesê het: "As iemand agter my aan wil kom, moet hy homself verloën, elke dag sy kruis dra en my volg" (Lukas 9:23). Dit is waar om twee redes:
 - Hierdie stryd met jou selfbeeld is 'n verloëning van jouself, dit beteken om dinge anders te doen as wat die wêreld jou leer. Dit beteken dat jy jou eie waarde en prestasies moet neerlê - dinge waarop ons ons graag beroem - en jou sonde moet raaksien.
 - Dit is 'n proses wat nooit ophou nie maar daaglik herhaal moet word. Inteendeel, hoe nader jy aan God kom, hoe duideliker sien jy die dinge raak wat jy in die verlede wou ontken of net nie raakgesien het nie.

Deur dit voortdurend te doen, kan elkeen van ons 'n mens met 'n Christelike selfbeeld word. 'n Selfbeeld wat op God se liefde berus en op niks anders nie. Die belydenis van ons sonde word in die volgende sessie behandel.

HOE OM ONS SONDE VOOR DIE HERE TE BELY

Antwoord eers hierdie vrae voordat jy die res van die lesing lees.

1. Wanneer jy jou sonde voor die Here bely, bely jy 'n besondere sonde of bely jy net jou sonde in die algemeen?

2. Wat beleef jy gewoonlik nadat jy jou sonde aan die Here bely het?

3. Hoe voel jy daaroor om die dinge wat hierbo genoem is aan die Here as sonde te bely?

4. Waarom voel jy so oor die belydenis van sonde voor die Here?

5. Het iemand jou al ooit in die verlede geleer hoe om sonde voor die Here te bely? Wat was jou reaksie toe, of wat is dit as iemand dit nou vir jou wil leer?

Gelowiges beleef dikwels 'n klomp vrees wanneer hulle sonde voor die Here moet bely. Sommige van die redes is in die vorige sessie "Kom in voeling met jouself" bespreek. Daar is egter ook nog ander redes.

Christene bely soms hulle skuld voor die Here en beleef dan so 'n moedeloosheid of 'n depressie daarna, dat hulle nie die moed het om dit weer te doen nie. Hulle kan net eenvoudig nie uit hierdie depressie kom nie. Die grootheid van hulle sonde en die onmoontlikheid om dit te oorwin, is die oorsaak.

Dikwels gebeur dit dat sulke gelowiges hulle sonde voor die Here bely, hulle is deeglik bewus van God se oordeel oor hierdie sonde, maar hulle is nie in dieselfde mate van God se liefde en vergewing bewus nie.

Wanneer ons ons sonde voor die Here bely, is dit nodig dat ons dit op die regte manier sal doen (sien die Heidelbergse Kategismus).

1. Word bewus van sonde in jou lewe. Dikwels is dit slegs 'n onuitgespreekte gevoel of emosie of 'n gesindheid in jou hart. Ons moet gedurig tot die Here bid dat Hy ons sal deursoek, en ons bewus sal maak van die sondes waarvan ons nie bewus is nie, of nie wil erken nie. "Deurgrond my, o God, deurgrond my hart, ondersoek my, sien tog my onrus raak. Kyk of ek nie op die verkeerde pad is nie en lei my op die regte pad!" (Psalm 139:23-24).
2. As ons ontdek dat daar 'n verborge gesindheid of emosie is, moet ons **ERKEN DAT DIT DAAR IS**.
3. Ons moet hierdie emosie of gesindheid in die lig van die Bybel gaan bekyk. As dit iets is wat nie daar hoort nie, moet ons bereid wees om te erken dat dit sonde is.
4. Ons moet berou hê voor God oor hierdie sondige gesindheid of emosie.
5. Ons moet hierdie sondige gesindheid of emosie voor die Here as sonde gaan bely. "Toe het ek my sonde bely, my oortredinge nie weggesteek nie." (Psalm 32:5). "Toe ek oor my sonde geswyg het, het my liggaam uitgeteer soos ek heeldag om hulp geroep het. U hand het dag en nag swaar op my gedruk, my krag het opgedroog soos water in somerhitte" (Psalm 32:2-4).
6. Vra God om hierdie sonde te vergewe.
7. Ons moet besef dat hierdie sonde deel is van die sonde waarvoor Hy alreeds op Golgota met sy kruisdood betaal het. Aan sy kruis kan my naam ook gesien word. Dit is die waarborg dat ek nie meer veroordeel word nie. "Daar is dus nou geen veroordeling vir die wat in Christus Jesus is nie" (Romeine 8:1).
8. Ons moet die Here dank dat ons hierdie sonde sonder enige vrees voor Hom kan bely. "Kom ons gaan dan met vrymoedigheid na die genadetroon" (Hebreërs 4:16). Hierdie vrymoedigheid het alleen die mense wat nie meer onder die wet leef nie, maar wat leef uit die vryheid van die Gees. Want die Gees oortuig hulle dat hulle sonde reeds vergewe is. Nou sal jy ook kan verstaan waarom dit nodig was om soveel aandag aan die vrysprak deur Jesus Christus te verleen. As ons die vrysprak nie verstaan nie, word hierdie sondebelydenis onmoontlik. Daar groei dan net meer en meer vrees as ons hoor dat ons ons sonde moet bely. Vrees omdat ons dan elke keer besef: "Ek misluk." As ons egter vrysprak verstaan, dan kom daar elke keer saam met die skuldebelydenis ook weer nuwe vreugde. Vreugde omdat ek na elke sondebelydenis ontdek, God se liefde is groter as hierdie sonde van my. Dan is die emosie wat groter en groter word, dankbaarheid dat die Here my so lief het, en nie vrees nie.
9. Ons moet die Here dank dat sy kruisdood vir al my sondes betaal het. "Ek het gesê: 'Voor die Here bely ek my opstandigheid;' en U het my skuld vergewe" (Psalm 32:5).
10. Dank God dat die kruis ons vrymaak. "Dit gaan goed met die mens wie se oortredinge nie gestraf word nie, wie se sonde vergewe word" (Psalm 32:1).
11. Ons moet die Here dank dat Hy ons het van ons sondige gesindhede en emosies bewus gemaak.
12. Ons moet die Here dank dat Hy ons sonde gebruik om ons weer opnuut van die waarde van sy kruis in ons lewens bewus te maak.

Ons kan 'n beter begrip daarvan vorm met die skematiese voorstelling in die volgende sessie.

Einde van sessie 16.

HOOFSTUK 12

DIE GELOOFSPIEL

Sessie 17

Metode

- Open die sessie met gebed.

Tydsindeling

- Lesing: 1 uur.
- Totaal: 1 uur.

Die volgende skematiese voorstelling sal help om die inligting van die vorige sessie beter te verstaan.

Die mens se sondige manier van dinge doen

Ek ontken of onderdruk my aggresie of
my vrees vir mense

of

Ek gee voor dat ek sonder aggresie
vrees is - op my gemak: sg. vrede



Die mens se sondige manier van dinge doen

Wanneer 'n mens van 'n sondige gesindheid of emosie in sy lewe bewus word, is ons geneig om dit te ontken en te onderdruk. 'n Man en vrou is byvoorbeeld besig om te werk, die vrou vra die man om iets vir haar te doen. Hy is nie lus om dit te doen nie, en dink sy is somer lui dat sy dit nie self doen nie. Sy vra vir hom of hy vies is en hy sê: "Nee, natuurlik nie." Die prikkelbaarheid wat hy het, probeer hy ontken of onderdruk.

Dikwels is dit nie eers so 'n uitgesproke situasie nie. Die emosies of gesindhede is soms so vaag dat ons selfs nie deeglik daarvan bewus is nie. Tog is ons geneig om hierdie vae dinge te ontken omdat ons nie verstaan wat aan die gang is nie. Soms onderdruk ons ook hierdie vae gevoelens omdat ons dink dit hoort nie tuis in die lewe van 'n gelowige mens nie. Ons het alreeds hieroor gehandel in die sessie "Wees in voeling met jouself."

Wanneer ons hierdie inligting nou na ons skematiese voorstelling oordra, lyk dit as volg:

Ons probeer van nommer 1 af, waar ons bewus word van 'n emosie, oorspring oor die kloof na nommer 12 waar ons voorgee dat die probleem nie bestaan nie, of opgelos is.

Wanneer ons egter 'n dun lagie papier bo oor so 'n kloof sou span en dan daarvoor probeer loop, breek die papier en ons val in die kloof af. Dieselfde gebeur as ons hierdie sondige menslike patroon probeer volg. Ons probeer voorgee dat ons die probleem oorwin het, of dat die probleem nie bestaan nie. Op die mees ongeleë oomblik breek die papier ook en ons stort totaal in duie - die kloof af - en oorreeger met 'n hewige klomp emosies op 'n situasie wat dit glad nie regverdig nie.

'n Vrou hoor byvoorbeeld dat haar man gedurig vir haar sê dat sy sleg en onbekwaam is. Geleidelik glo sy hom. Wanneer hulle gaste het, gee sy voor dat sy kalm en op haar gemak is. Sy probeer die onsekerheid en vrees oorwin deur voor te gee dat dit nie daar is nie. Sy doen dit omdat sy glo dat 'n gelowige nie so gespanne moet wees oor mense se menings nie. Dit is dus haar geloof wat haar motiveer om so op te tree. Sy kies egter 'n verkeerde manier om dit te hanteer.

Wanneer haar seuntjie sy beker tee op die tafel uitkeer, stort haar wêreld om haar in duie. Sy begin onbedaarlik op die kind skreeu. Sy is onbewus daarvan, maar die kind het 'n uitlaatklep geword om van haar vrees en spanning ontslae te raak. Of sy begin onbedaarlik huil en die res van die dag is 'n fiasko.

Wat hier gebeur, is dat die papier oor die kloof skeur as die mens daarop gaan staan. Die poging om voor te gee dat die spanning nie daar is nie, werk nie op die lang duur nie.

God se manier van dinge doen

As ons in die proses van heiligmaking sonde wil oorwin, ook ons sondige gesindhede en emosies, is daar 'n ander manier om dit te hanteer. In plaas daarvan dat ons 'n dun papierlaag oor die kloof wil span en voorgee dat dit nie daar is nie, is daar 'n ander pad. Ons moet die papierlaag al langs die kloof se kante laat afsak totdat dit onder op die grond lê. Laat ons dit met die volgende voorbeeld verduidelik:

Die vrou sal die volgende dinge moet doen.

1. Sy sal bewus moet raak van die spanning wat binne in haar aan die gang is.
2. Aan haarself moet erken dat sy nie in staat voel om die situasie te hanteer nie.
3. Sal moet besef dat die dinge wat haar man van haar sê, haar lewe beheer. Sy sal moet besef dat hy dan in beheer van haar lewe is en dat dit sonde is.
4. Sy sal berou moet hê oor hierdie verkeerde en sondige beheerpunt in haar lewe.
5. Sy sal dit voor die Here as sonde moet bely.

Hierdie besef van punt 1-5 is baie pynlik. Dit is so pynlik dat ons liever nie daarvoor wil dink nie. Ons vermy dit liever of ontken dit.

6. Ons kan hierdie pynlike proses vergelyk met 'n persoon wat in 'n kloof afval en in die afvalproses beseer word. As hy uiteindelik op die bodem van die kloof beland, bloei hy op baie plekke en het baie pyn. Maar daar op die bodem van die kloof, amper sterwend van die pyn, sien hy iets wat hy nie van bo af kon sien nie...
7. God is daar.... en as hy stotterend met Hom wil praat... dan tree God vorentoe en neem hom in sy Vaderarms.....

Langs hom is daar 'n kruis. Aan hierdie kruis is daar 'n opskrif metsy eie naam daarop...en ook die sonde wat hy so pas ontdek het. Hy sien die verlosser Jesus Christus hang aan die kruis wat met sy eie naam en sy eie sonde gemerk is. Hier onder op die bodem van die kloof hoor hy die woorde baie duidelik: "Daar is dan nou geen veroordeling vir die wat in Christus Jesus is nie" (Romeine 8:1).

Op hierdie tydstip stukkend en verwond deur die pyn van eie sonde, kan die mens eers werklik die liefde en genade van die Here begryp.

Baie Christene kom tot op die bodem van die kloof, bloeiend en verwond. Hulle sien egter nie die kruis en God se liefde nie. Hulle is so oorweldig deur hulle sonde, dat hulle nie eers dit wil waag om verder te kyk nie. So 'n soort skuldbelydenis lei na niks anders as moedeloosheid en depressie nie. Die skuldbelydenis word so 'n traumatiese ervaring dat jy nie waag om dit weer te doen nie.

Die enigste manier om in heiligmaking te slaag, is egter om nie oor hierdie kloof te probeer spring of op die dun papier bo-op die kloof te staan nie. Die enigste geslaagde manier wat die Bybel aan ons voorhou is: dat ons hierdie vrees en verkeerde beheerpunt nie ontken nie, maar dit erken. As ons dit doen, hoe pynlik dit ook al mag wees, kan ons dit oorwin.

Die besef dat ons sondes vergewe is, is een van die grootste dinge wat ooit in 'n mens se lewe kan gebeur.

Dit kan net hier onder in die kloof gebeur, na al die pyn en verwonding.

Die besef dat ek vergewe is, bring 'n hele verandering in 'n mens se lewe. Dit is die besef, wat vrees in vreugde verander. Dit laat slawerny verdwyn en kindskap groei. Hierdie verandering maak die heerlijkheid van God in 'n steeds toenemende mate in 'n mens se lewe sigbaar. Dit is die verandering waarvan daar in 2 Korintiërs 3:18 (Pop 1962: 101-103) gepraat word: "Ons word al meer verander om aan die beeld van Christus gelyk te word. Die heerlijkheid wat van ons uitstraal, neem steeds toe. Dit doen die Here wat die Gees is."

Hierdie heerlijkheid word steeds groter en groter. Dit wil sê hoe meer kere 'n mens die voorreg het om die waarde van die kruis raak te sien, hoe groter word jou dankbaarheid en vreugde. As ons net so een maal per week hierdie wonder raaksien dan is ons vreugde oor God se liefde van korte duur. Die dinge in die wêreld laat ons gou weer daarvan vergeet. As ons dag vir dag gedwing word om op verskillende terreine ons sonde te sien en voor die wonder van die kruis te staan kom, dan is dit anders..... Ons kan nou eenvoudig nie die wonder van God se liefde vergeet nie. Elke keer se sondebelydenis laat ons dit weer raaksien en daar kom weer nuwe vreugde in die plek van die oue wat deur die wêreld se dinge dof geword het.

Dit is soos 'n horlosie met 'n fosforwyserplaat. Wanneer jy die fosforwyser teen 'n lig hou, kan jy dit maar weer wegneem en die fosfor blink 'n tyd lank. Na 'n tydjie word dit weer dof. As jy dit egter elke paar sekondes teen die lig hou, kry die glans nie kans om weg te raak nie, dit bly daar, helder sigbaar in die nag.

Slegs so 'n soort skuldbelydenis kan waarlik vreugde en vrede in 'n mens se hart bewerkstellig. Die soort vrede en vreugde waarvan daar in Romeine 14:17 gepraat word (Calvyn 1961:298): "Die koninkryk van God is nie 'n saak van eet en drink nie, maar van gehoorsaamheid aan God, vrede en vreugde wat die Heilige Gees ons gee." Hierdie vreugde en vrede kan dan daar bly ongeag die omstandighede, want dit is nie 'n vreugde en vrede wat iets met my prestasies en suksesse te doen het nie. Dit is daar niesteenstaande my sonde en mislukking.

Daar is ook 'n positiewe kant aan die belydenis van sonde verbonde. Adams (1979:236-238) onderskei twee fases:

- a. Die aflê van die sondige natuur, die vermyding van die negatiewe dinge en...
- b. Die beklee word met Christus, of die doen van die positiewe dinge. Dinge wat tot eer van God is en nie net die aflê van die negatiewe nie.

Om dit te verstaan, is dit belangrik om ook na die ander kant van die kloof te gaan kyk.

Indien hierdie vrou in die voorbeeld verstaan het wat met haar op die bodem van die kloof gebeur het, sal hierdie ander dinge ook nou volg:

8. Sy sal God dank dat sy haar verkeerde en valse beheerpunt aan Hom kan bely sonder enige vrees of voorbehoud. Dit kan sy alleen doen as sy deur die Heilige Gees vervul is en die Gees dus ook toegelaat het om haar van God se liefde vir haar te oortuig, nieteenstaande haar mislukking. Dan het hierdie oortuiging van die Gees die vrees weggeneem wat nog teenwoordig is in die lewe van 'n mens wat onder die wet leef.
9. Sy kan nou met sekerheid God dank dat Jesus se kruisdood haar sondes weggeneem het.
10. Sy kan Hom dank dat die kruisdood vir haar nuwe horisonne laat oopgaan het. Sy kan nou die situasie reg hanteer deur God se genade. Sy ontstel haar nie meer oor haar man en sy reaksies nie. Sy weet nou dat die Here nie die onmoontlike van haar verwag nie. Hy sal haar die krag gee om hierdie werkies so goed as moontlik en tot sy eer te doen. Hy laat haar nie noodwendig doen dit wat haar man van haar verwag nie. Al sou sy ook nie kan slaag om dit te doen wat die Here van haar vra nie, dan weet sy ook hiervoor is daar genade en die Here hou dit nie teen haar nie.
11. Sy kan die Here dank dat die situasie met haar man haar van hierdie verkeerde beheerpunt bewus gemaak het.
12. Sy kan die Here dank dat hierdie situasie haar weer eens bewus gemaak het van die waarde van die kruis. Dat juis die wete van die kruis haar met vreugde kon vul te midde van 'n baie pynlike situasie.
13. Sy kan God nou dank dat sy die korrekte dinge nou so goed as moontlik en tot eer van God kan doen.

Wanneer die vrou dit op hierdie manier doen, is sy baie kalmer as voorheen. Sy is ook nou kalmer as toe sy dit op die ou manier probeer doen het. Dit is nou nie meer 'n kwessie van voorgee dat sy kalm is en oor die kloof probeer spring nie. Nou is daar die bewuswording van hierdie spanning en onsekerheid. Daar is egter ook nou die sekerheid dat God nie die onmoontlike verwag nie. Die kalmte wat sy nou ervaar, is nie 'n kalmte wat sy voorgee nie, maar die vrede van God wat oor haar hart en verstand die wag hou en haar verseker van God se liefde vir haar al sou sy ook misluk.

Wanneer ons met ons selfbeeld besig is, sal ons hierdie soort van valse kontrolepunte oral in ons lewe ontdek. Die beste manier om dit te hanteer, is op die manier wat in hierdie sessie beskryf is. So sal elke situasie die besef van God se liefde duidelik laat terugkom voor ons geestesoog. Dan sal jy ontdek dat jy gedurig besig is om jou negatiewe selfgesprek na 'n Christelike selfgesprek te verander. Dit sal jou hele lewe en jou selfbeeld verander om na die beeld van God te lyk.

Daar is ook 'n woord van waarskuwing wat hier genoem moet word. Wanneer 'n pasiënt vir anginapyne behandel word (pyn op die hart as gevolg van 'n gebrek aan suurstof) gee die dokter aan hom 'n pilletjie om onder sy tong te plaas elke keer as hy die pyn voel. As hy die pyn verontagsaam en die pilletjie nie onder sy tong plaas nie, sal hy waarskynlik sterf.

Die gevaar bestaan ook dat die pasiënt mag dink dat hy net 'n aanval van sooi-brand het. In so 'n geval sal hy nie die pilletjie onder sy tong plaas nie en sal hy sekerlik sterf. Die beste raad is om die pilletjie te gebruik selfs wanneer hy twyfel en dink dat dit net sooi-brand is.

Op dieselfde manier moet ons die geloofspil gebruik elke keer wanneer ons van 'n sondige gesindheid of een of ander vorm van sonde bewus word. Somtyds het ons die vae gevoel dat iets verkeerd is, maar ons laat dit liewer agterweë. Ons sien nie kans om die pyn te beleef en sonde te bely nie. Wanneer ons dit doen, val ons terug in die ou sondige gedragspatrone. So kan ons nie sonde oorwin en in heiligmaking groei nie. As ons hiermee aanhou, word ons moedeloos in die stryd teen sonde en dan begin ons aan die beloftes van God twyfel. Ons verhouding met die Here word deur hierdie sondes wat ons nie bely nie geskaad. Ons sal dieselfde soort ellende beleef waarvan Dawid skryf: "Toe ek oor my sonde geswyg het, het my liggaam uitgeteer soos ek

heeldag om hulp geroep het. U hand het dag en nag swaar op my gedruk, my krag het opgedroog soos water in somerhitte" (Psalm 32:3-4).

Einde van sessie 17.