

Seerkry



Seerkry

Diep binne-in haar is dit baie seer. Sy voel misbruik, gekul, teleurgestel, rou. Sy weet sy moet aangaan, maar dinge voel nie meer vir haar belangrik nie. Sy is vertrap ... sy is bitter.

1 Konings 19:4 "Daar het hy onder 'n besembos gaan sit en gewens hy gaan dood.." Hy het gesê: "Nou is dit genoeg, Here! Neem my lewe"

Wanneer iets jou hier diep binne seermaak, is een van drie reaksies moontlik:



Reageer:

- As iemand my sleg behandel moet die persoon weet hy gaan dit dubbel en dwars terugkry.
- As ek dit nie op die persoon wat dit veroorsaak het, kan uithaal nie, haal ek dit op enige ander mens of ding uit, al is dit my kind, my ouer, my vriend, my wederhelf, my werksmense.



Krepeer:

- Om terug te baklei is nie werklik in my aard nie.
- Ek hou maar die seer hier in my al laat dit my so sleg voel.
- So nou en dan wys ek my ongelukkigheid in stekies na die een wat die seer veroorsaak.



Hanteer:

- Seerkry kom in alle mense se lewens voor.
- Ek weet dat as ek dit nie reg hanteer nie dit iets leliks kan word.
- God vra van ons eerlikheid - ook oor ons gevoelens.
- Ek moet nie net tob oor my seer nie, maar dit deurdink en verwerk.

Die Here wil dat ons nie woedend op seer moet reageer, of aan die ander kant met 'n grief daaronder krepeer nie, maar dat ons dit op die regte manier gelowig sal hanteer en verwerk.

TOERUSTING OOR DIE HANTERING VAN EMOSIONELE SEERKRY:

Dinge wat 'n mens regtig diep binne seermaak, kan nie sommer net afgeskud word nie.

Mense probeer die pyn verlig:



Deur te reageer:

- Op die manier kry 'n mens bietjie verligting van die seer.
- Die seer word egter nie opgelos nie.
- My eie seer maak dat ek die ander een seermaak om beter te voel.
- Die ander een reageer dan weer op so 'n manier om my seer te maak, ensovoorts.
- So kan dit aanhou totdat niemand meer gelukkig is nie en alles wat mooi was daarmee heen is.
- Daarom leer die Here ons in die Bybel:

Ef. 4:31: "Moet nooit verbitter of opvlieënd wees of woedend word nie".

Rom. 12:17" Moenie kwaad met kwaad vergeld nie".

Dit is belangrik om eerlik oor jou gevoelens te wees.

Dit moet egter so gedoen word dat jy die probleem aanspreek en nie die persoon aanval nie.

Wanneer jy die sin met "jy" begin val jy die persoon aan en maak dit seer, byvoorbeeld:

"Jy het jou swak gedra".

Wanneer 'n mens die sin met "ek" begin kom jy by die probleem uit, byvoorbeeld:

"Ek het skaam gevoel toe jy soveel drankies gedrink het en sulke grappies gemaak het".

Spr. 15:1 "in Sagte woord keer die grimmigheid af".



Deur te krepeer:

- Om die seer net hier binne vir jouself te hou, los jou probleme nie op nie.
- Die woede en bitterheid wil jou opvreet.
- Dit maak jou negatief en mismoedig.
- Mense kan dit sien, in jou gesprekke hoor.
- Dit is ook of jy nie meer kans vir dinge sien nie.
- So groei die bitterheid en dikwels ook skuldgevoelens daaroor diep in jou menswees in.
- In Sy liefde waarsku God ons hierteen in die Bybel:

Hebreërs 12:15: "Sorg dat daar nie verbittering soos 'n wortel uitspruit, moeilikheid veroorsaak en baie besmet nie"

Dit is belangrik dat 'n mens nie stilbly oor dit wat jou diep seermaak, of dit probeer ignoreer nie.

Dit maak van jou 'n ongelukkige mens - so anders as wat die Here bedoel het dat jy moet wees.

Fil. 4:4 "Wees altyd bly in die Here! Ek herhaal: Wees bly!"



Deur die saak gelowig te hanteer:

- As 'n mens eerlik oor jou seer is, kan jy dit hanteer.
- Jy weet dat die oplossing nie is om woedend daarop te reageer nie.
- Ook help dit niks om in bitterheid daaronder te kreppeer nie.
- 'n Mens moet dink wat die rede is vir die seer in 'n mens en dit verstaan.
- Dan moet jy 'n oplossings vir die probleem begin soek.

1 Pet. 5:7 "Werp al julle bekommernisse op Hom, want Hy sorg vir julle".

Daar is situasies waarin ons beslis rede het om te na gekom te voel, seergemaak te voel, teleurgesteld te voel, te voel iemand misbruik ons net, ensovoorts.

Dit moet ons inspireer om so gou as moontlik dit wat verkeerd is te hanteer:

Ef. 4:26-27 "As julle kwaad word, moenie sondig nie, en moenie 'n dag kwaad afsluit nie. Moenie die duivel vatkans gee nie."

WAT VEROORSAAK DIE SEER IN ONS BINNESTE?

'n Mens se binneste is soos 'n tuin waarin mense saadjies saai:

Daar is goeie saad wat in ons gesaai word.

Dit is dinge wat ons gelukkig, dankbaar en entoesiasies maak.

Goeie uitslae, vordering, liefde en omgee is sulke positiewe saad.

As jy 'n gelowige is, spoor dit jou aan om op aarde te lewe soos God van ons verwag.

Fil. 4:8 "Alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat mooi is, alles wat prysenswaardig is - watter deug of lofwaardige saak daar ook mag wees - daarop moet julle julle gedagtes rig."

Daar is ongelukkig ook slegte saad wat in ons gesaai word.

Dit is dinge wat ons ongelukkig, bitter en terneergedruk maak.

Kwetsende opmerkings, lelike dinge wat gebeur skokkende onthullings is sulke negatiewe saadjies.

Psalm 73:14,16,21 Elke nuwe dag het vir my teenslae gebring en elke nuwe more straf. ... Daarom het ek diep nagedink om dit te verstaan en dit was vir my bitter moeilik. ...Ek was verbitterd en het verontreg gevoel

Bitterheid kom dus nie vanself nie.

Dit groei in 'n mens wanneer jy toelaat dat negatiewe saadjies in jou vassteek.

Die leegheid of hardheid in 'n mens waar daar eintlik vreugde moet wees, is dikwels die gevolg van bitterheid wat al oor jare kom; bitterheid wat gegroei het in seer omstandighede en wat nooit verwerk is nie.

HANTEER DIE SEER BETYDS:

In die natuur kan saad maklik weggespoel word.

'n Goeie reën bui spoel grassaad weg wat teen 'n wal geplant is.

Maar as die gras eers wortelgeskiet het, is dit groot werk om dit daar weg te kry.

Dit geld ook vir negatiewe dinge wat in ons lewens wil wortel skiet.

Daarom moet ons ons verontregte gevoelens so vinnig moontlik hanteer.

Anders gee ons vir die duiwel 'n vatkans:

Ef. 4:26, 27 "Moenie 'n dag kwaad afsluit nie. Moenie die duiwel vatkans gee nie".

As iets my seermaak moet ek dus so gou moontlik die saak vir my uitpluis.

Ek moet dink waarom dit my seer maak en hoe ek dit met die persoon kan uitpluis.

My bedoeling moet nie wees om wraak te neem nie, maar om die saak op te los:

Mat. 18:15 "As jou broer verkeerd opgetree het teen jou, gaan wys hom tereg waar julle eenkant alleen is. As hy na jou luister het jy jou broer teruggewen."

As ek self nie heeltmaal duidelikheid kry nie, moet ek iemand wat ek kan vertrou se raad vra.

As die persoon nie wil luister nie, kan dit nodig wees om iemand saam te neem:

Mat. 18:16 "As hy nie luister nie, neem nog een of twee met jou saam."

Selfs as die persoon glad nie wil luister nie, of dit nie moontlik of wenslik is om die saak op te neem nie, mag ons nie toelaat dat bitterheid teenoor die persoon in ons hart groei nie:

Ef. 4:31 "Moet nooit verbitter of opvlieënd wees of woedend word nie"

Ons moet altyd onthou dat ons ook oortreders is.

Ons Here Jesus Christus was bereid om vir ons sondes te sterf.

Hy wil nie hê dat bitterheid van ons lelike mense maak nie.

Hy wil hê dat ons dankbaarheid oor God se liefde sal maak dat ons Sy voorbeeld volg.

Soos wat Hy gedoen het, moet ons ook bid vir die wat ons te na gekom het:

Luk. 23:34 "Vader, vergeef hulle, want hulle weet nie wat hul doen nie".

Vir ons wat glo het God deur Christus alles vergewe.

Deur op my beurt ander te vergewe, doen ek wat God van my vra.

Deur ander te vergewe wys ek aan my Here hoe dankbaar ek is vir my eie verlossing.

So belangrik is dit vir die Here dat ek die wat my te na kom sal vergewe, dat die Here ons selfs leer bid:

Mat. 6:12 "Vergeef ons ons oortredings soos ons ook dié vergewe wat teen ons oortree"

As ek ander vergewe, doen ek dit in die eerste plek omdat ek my Here lief het.

Dit is nie omdat ek die persoon jammer kry nie, maar omdat ek my Here wil gehoorsaam.

My Here wil nie hê dat ek bitterheidsaadjies moet troetel nie.

Hy vra van my om deur die krag wat Hy gee daarvan ontslae te raak.

En die wonderlike gevolg hiervan is dat ek ontslae raak van die bittersaadjies wat in my binnetuin gesaai is.

TREE OP TEEN DIT WAT VERKEERD IS:

Vergewe beteken nie dat 'n mens net stilbly oor wat verkeerd is nie.

Dan word jy die persoon wat kreppeer onder jou seer.

Al die verkeerde dinge mag nie maar net geïgnoreer word nie.

'n Mens moet ontevrede wees oor dit wat verkeerd is.

Teen wat verkeerd is moet so gou dit vir jou moontlik is opgetree word.

Die Bybel sê duidelik dat God nie sonde duld nie en dat ons dit daarom ook nie mag duld nie:

Hand. 17:16 "Terwyl Paulus in Atene vir Silas en Timoteus wag, het hy baie verontwaardig geword toe hy sien hoe vol afgodsbeelde die stad is."

Die Here gee ons insig in wat verkeerd is sodat ons iets daaraan kan en moet doen.

Hy wil selfs hê dat ons kwaad word oor dinge wat verkeerd is.

Hierdie kwaadwees mag egter nie op 'n lelike of sondige manier tot uiting kom nie.

Ons kwaad word oor 'n ding moet ons die energie gee om die saak so vinnig moontlik en op die regte manier op te los:

Ef. 4:26 "Word toornig en moenie sondig nie; laat die son nie ondergaan oor julle toorn nie".

HANTEER AL DIE SEER VAN DIE VERLEDE:

Wat gemaak met die seer van die verlede wat nog nooit verwerk is nie?

Baie keer het daardie seer so diep binne in 'n mens ingegroei dat jy dit nie wil verwerk nie.

Jy voel te na gekom en jy wil dit teen die ander persoon hou.

Jy voel of jy eerder die bitterheid in jou wil vertroetel as om die persoon te vergewe.

Hy of sy verdien nie om vergewe te word nie.

Dit mag waar wees dat die persoon nie verdien om vergewe te word nie.

Maar nie een van ons verdien om deur God vergewe te word, vir al die verkeerde dinge wat al deel van ons lewe was en dalk steeds is nie.

Die Here is baie ernstig daaroor dat ons mense wat ons te na gekom het, moet vergewe:

Mat. 6:15 "As julle ander mense nie vergewe nie, sal julle Vader julle ook nie julle oortredings vergewe nie."

Hoe kan ek die beste nuus moontlik hoor,

- dat God vir my lief is;
- dat my Here uit liefde in my plek gesterf het;
- dat ek vergewe is vir alles wat nie in my lewe reg is nie ...

Hoe kan ek dit met my hele hart dankbaar aanvaar; maar steeds weier om die wat my te na gekom het te vergewe?

Die vergifnis wat ek ontvang het deur die kruis op Gologota, moet my dring tot vergifnis vir almal wat my te na gekom het.

Ek vergewe nie omdat ek hulle maar net jammer kry nie.

Ware vergifnis vind eers plaas as ek besef hoe verkeerd die dinge is wat plaasgevind het.

Om dan nogtans te vergewe om so die Here te gehoorsaam en Hom dankie te sê dat Hy my vergewe het. Al is dit vir my moeilik, kan ek dit steeds doen, want ek weet die Here gee my die krag daartoe:

Fil. 4:13 "Ek is tot alles in staat deur Hom wat my krag gee."

Onthou: Dit is nie skynheilig om te sê ek vergewe, as ek nog met die seer worstel nie.

Om iets te doen wat reg is al is ek nie lus daarvoor nie, maak nie van my 'n skynheilige nie.

Dit is mos nie skynheilig om in die oggend uit die bed op te staan vir werk, skool, ensovoorts as jy regtig nie lus is om op te staan nie.

Nee, mense met 'n pligsbesef sal opstaan vir hul dagtaak al wil hulle eintlik nie.

Net so sal 'n verontregte gelowige, in besef dat God dit verwag, met God se genade die een vergewe wat hom of haar te na gekom het.

ONTHOU:

Mense probeer baie dinge wat seer gemaak het, vergeet.

Maar as jy diegene wat vir die seer verantwoordelik was nie regtig vergewe en vir hulle by God intree in gebed nie, bly die seer in jou en word dit bitterheid.

Die Here wil hê ons moet in gebed voor Hom dié vergewe wat ons te na gekom het, asook vir Hom vra om vergifnis vir ons bitterheid en verkeerde optrede:

Mat. 6:14 "As julle ander mense hulle oortredings vergewe, sal julle hemelse Vader julle ook vergewe."

So sal ons God se vergifnis verkry, en ervaar hoe Hy ons bitterheid van ons wegneem en aan ons Sy vrede gee:

1 Joh. 1:9 "As ons ons sondes bely - Hy is getrou en regverdig, Hy vergewe ons ons sondes en reinig ons van alle ongeregtigheid."

Dan kan ons deur Sy genade ervaar wat dit beteken om verlose mense, nuwe mense, te wees - mense soos Hy bedoel het ons moet wees, bruikbaar in Sy diens, nou en ewig!

Die vrug wat die Heilige Gees in ons werk en wil werk, kan dan ons lewe kenmerk:

Gal. 5:22-23 "Die vrug van die Gees, daarteenoor, is liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelikheid, goedhartigheid, getrouheid, nederigheid en selfbeheersing"



Publikasie
Publication

