

# **Oorwin Woede**

**'n Bybelse handleiding om geduldig,  
verdraagsaam en lankmoedig te word**

**Joel James**

Kopiereg © Joel James, 2019

**Word of the Cross**

Die boekie mag in gedrukte of elektroniese vorm versprei word onder die volgende voorwaardes:

- Die verspreiding moet gratis wees
- Geen veranderinge mag aan die teks aanbring word nie
- Alle kopieë moet die volgende bevat:  
Oorwin Woede;  
’n Bybelse handleiding om geduldig, verdraagsaam en lankmoedig te word.  
Kopiereg © Joel James, 2019  
Gebruik met toestemming.

Indien u die boekie vir ander redes wil gebruik, moet toestemming verkry word vanaf **Word of the Cross**.

Oorspronklike uitgawe:

Overcoming Anger; A biblical guide for becoming patient, tolerant, and slow to anger.

© Joel James, 2001, Revised Edition.

Skryfaanhalings geneem uit:

Die Bybel in Afrikaans. Bybelgenootskap van Suid-Afrika. 1933, 1953.

Gebruik met toestemming.

Die 1983 Bybelboek-name is gebruik.

Uitgegee deur

**Word of the Cross**

Posbus 39263

Garsfontein-Oos

0060

Suid-Afrika

# INHOUDSOPGAWE.

Inleiding .....	1
Woede se tragiese gevolge .....	4
Woede se aaklige oorsprong .....	10
Dis my reg! .....	12
'n Vinnige blik op ongeduld. ....	17
Liefde en verdraagsaamheid .....	20
Oorwin woede .....	23
Identifiseer die woede-sonde.....	24
Toepassing.....	27
Beklee.....	28
Vriendelikheid .....	28
Ontferming.....	29
Vergifnis: .....	30
Regverdigte woede .....	33
Salomo se sewe opdragte .....	36
Opdrag 1.....	36
Opdrag 2.....	38
Opdrag 3.....	39
Opdrag 4.....	41
Opdrag 5.....	42
Opdrag 6.....	43
Opdrag 7.....	45
Slotwoorde .....	48



# Inleiding

Koning Saul was 'n lang man. Hy het inderdaad kop en skouers bokant almal in Israel uitgetroon. So indrukwekkend as wat sy lengte was, net so het hy nog 'n eienskap gehad wat selfs meer sigbaar was: sy humeur.

Nadat Dawid vir Goliat verslaan het, kom Saul se onbeteuelde woede vir die eerste keer in die Skrif tot uiting. By die terugkeer van die manskappe ná hulle oorwinning, het die vroue hulle toegesing met 'n lied: "Saul het sy duisende verslaan, maar Dawid sy tienduisende!" (1 Samuel 18:7ff). 'n Bittere jaloesie het Saul aan die hart gegryp en hy het "baie kwaad geword." Die oorsprong van sy woede-uitbarsting was dat hy ongunstig vergelyk is met 'n moontlike mededinger.

Net die volgende dag het Saul 'n spies in die hand terwyl Dawid voor Saul se troon op die harp speel. Onverwags gooi Saul die spies na Dawid om hom teen die muur vas te pen. Saul se boosaardige woede teenoor Dawid het veroorsaak dat Saul dit weer later probeer het.

Saul se humeur was so onvoorspelbaar dat Dawid allerhande planne moes maak om Saul se gemoedstoestand te bepaal voordat hy dit durf waag het om saam met Saul aan die koninklike tafel te eet. Toe Saul agterkom dat sy eie seun deel van die boodskap-plan was, het hy so woedend geword dat hy Jonatan ook met 'n spies wou vaspen. Na hierdie aanvanklike woede-uitbarstings, het Koning Saul die res van sy koningskap deurgebring om Dawid deur die heuwels van

Palestina te vervolg, soos 'n jaghond al agter 'n ontwykende jakkals aan.

Saul se woede het veroorsaak dat sy koninkryk, sy gesin en sy verhouding met sy bekwaamste howeling, Dawid, in duie gestort het. So is woede. Dit is *verwoestend*. Dit geld vir die persoon wat inloop en die sneller trek by sy werksplek waar hy verlede maand afgedank is. Dit is ook waar van die man en vader wat die “sneller trek” wanneer sy vrou of kinders hom irriteer. Woede verwoes verhoudings.

Jy weet dit is waar. Dit is moontlik hoekom jy hierdie boekie opgetel het. Jy hét al die gevolge van jou woede gesien. Toe jy onlangs jou humeur verloor het (Spreuke praat van “jy het jou gees uitgestuur”), het jy besef hoe waar Spreuke 18:19 is. “'n Broer teen wie oortree is, is erger as 'n sterk stad.”

Nou wil jy verander. Kan jy? Woede het so 'n gewoonte geword dat dit soos asemhaal is; jy dink nooit daaraan nie, dit gebeur net. Miskien is jy saggeaard, maar daar is sekere mense wat jou knoppie druk en daar trek jy tot in die buitenste ruim! Die vraag is: *kan jy verander?*

God sê jy kan. Dit gaan harde werk wees, gelei deur die Gees (Galasiërs 5:16-23), maar jy kan wel verander.

Wandel deur die Gees, dan sal julle nooit die begeerlikheid van die vlees volbring nie.

Galasiërs 5:16

God het ons hulp gegee om woede te oorwin – sy Gees. Die vraag is: Hoe gaan *jy* te werk om deur die Gees te wandel? Hoe pas *jy* selfbeheersing toe, daardie vrug van die Gees

(Galasiërs 5:23)? Hoe kan  *jy* woede oorwin, en geduldig, verdraagsaam en lankmoedig optree? Kom ons begin die proses om woede te oorwin met 'n oorsig van die tragiese gevolge van woede.

## Woede se tragiese gevolge

Spreuke keur woede af. Dit is *dwaasheid*. Om daarteen te waarsku, noem Spreuke gereeld die tragies gevolge van woede. Neem die volgende ses voorbeelde in ag:

Wie kortgebonde is, begaan sotheid;

Spreuke 14:17

Prontuit beteken dit dat woede jou dom dinge laat doen. My vriend het sy kneukel gekraak toe hy tydens 'n uitbarsting van woede teen 'n muur geslaan het. Die gevolg was dat hy, tot sy groot ongemak, vir 'n geruime tyd 'n vingerspalk moes dra. Ja, 'n kortgebonde mens begaan dikwels 'n *sotheid* (dwaasheid). Bitterheid is net so 'n groot probleem. Ek hoor dat 'n man so haatdraend teenoor sy geskeide vrou was, dat hy sy maandelikse onderhoud vir haar in vyf sente gestuur het. Elke betaling het sewentig kilogram geweeg.

Beide uitbarstings van slaan-die-muur woede en kwaadwillige ek-gaan-jou-terugkry woede, het tot gevolg dat jy dom dinge doen. Die mees dramatiese voorbeeld van hierdie soort woede waarvan ek weet, het op 'n gholfbaan gebeur. 'n Man was so kwaad nadat hy 'n swak hou gespeel het, dat hy 'n boom met sy gholfstok geslaan het. Die kop van die stok het afgebreek en teruggespring en die skerp kant daarvan het sy nekslagaar afgesny. Hy is binne sekondes dood. Sjoel! Sonde het sy eie straf.

Naas dwaasheid, vind ons 'n tweede tragiese gevolg van woede in Spreuke.



'n Afgebreekte stad sonder muur, so is 'n man wat sy gees nie kan inhou nie.

Spreuke 25:28

Woede laat toe dat jy deur andere gemanipuleer kan word. Salomo gebruik die voorbeeld van 'n stad waarvan die muur rondom die stad deur 'n beleërende weermag afgebreek is. Toe daar eers 'n opening in die muur was, is die hele stad gelykgemaak met die grond. Volgens Salomo is 'n persoon wat nie sy woede kan beheers nie, net so blootgestel aan oorheersing deur andere. Sy verdediging is daarmee heen. Hy dink nie helder nie. Hy kan maklik oorwin word.

Dit laat my dink aan 'n voorbeeld uit my basketbal dae. Een van die manne teen wie ek dikwels gespeel het, was geneig om vir homself kwaad te word as hy 'n fout maak. Hy was 'n uitmuntende speler, maar ek het geweet dat indien ek hom kon kry om die bal teen sy voet te bons of om 'n maklike skoot te mis, sou hy ontsteld raak. En wanneer dit gebeur, probeer hy te hard en maak dan nog meer foute. Uiteindelik raak hy so opgewerk dat hy sy span benadeel eerder as om 'n bate te wees. Sy gebrek aan selfbeheersing het hom daaraan blootgestel dat ander hom kan beheer. Wanneer hy op die basketbal-baan kwaad word, was hy soos 'n stad sonder mure.

'n Derde tragiese gevolg van woede in Spreuke is *twis*. Stryd, rusie, wreweligheid en seergemaakte gevoelens volg woede net soos 'n skaduwee wat op 'n sonnige dag 'n man volg.

'n Driftige man verwek twis ...

Spreuke 15:18

'n Onaangename reuk soos die van 'n muishond hang oral in die lug waar die muishond beweeg. Net so volg die reuk van twisgierigheid 'n driftige (humeurige) man. Sy vrou, sy kinders, sy medewerkers en sy vriende weet dat, waar hy ookal gaan, hy in 'n geveg betrokke sal wees, 'n woede-uitbarsting sal hê, of onredelik en moeilik sal wees.

'n Vierde tragiese gevolg van woede vind ons in Spreuke 19. Dit is 'n fassinerende stukkie wysheid uit Salomo se goddelik-verskerpte denke.

Hy wat groot van woede is, sal die straf dra; want as jy wil red, dan maak jy dit nog erger.

Spreuke 19:19

*Woede kweek woede.* Dit is die beginsel. Die woedende man sal oor en oor gered moet word. Hoekom? Soos alle sonde is woede *gewoontevormend*. Hoe meer jy kwaad word, hoe meer word jy kwaad. Dit is 'n tragiese gevolg van woede. Jy bars uit in bitterheid, en kort voor lank is jy in 'n groef. Die kleinste onenigheid of teleurstelling lei tot woede. Jy hoef nie eers daaroor te dink nie. Dit het 'n gewoonte geword.

Die wêreld daarbuite het hierdie punt heeltemal misgekyk. Die sielkundiges (selfs die sogenaamde "Christen" sielkundiges) moedig dikwels *katarsis* aan as 'n oplossing vir woede. Die woord *katarsis* kom vanuit die Griekse woord wat reiniging beteken. In *katarsis* word 'n persoon aangemoedig om *skoon te maak* of ontslae te raak van sy woede deur 'n briesende uitbarsting. Die sielkundige mag byvoorbeeld 'n persoon aanmoedig om 'n voorwerp soos 'n

kussing te slaan, te skop, daarop te gil en selfs liederlikhede toe te snou. Hy verbeel homself dan dat die kussing die persoon is wat hom ontstel het of aanstoot gegee het.

Die veronderstelling in *katarsis* is dat die uitbarsting die opgekropte woede sal *verwyder*. Gooi die water uit 'n glas, en die glas is leeg. Gooi die woede uit jou hart, en jou hart sal leeg wees. Sodra die woede gedreineer is, is dit vir ewig weg.

Dit mag logies klink, maar dit is geheel en al onbybels. In die eerste plek is die oorspronklike uitbarsting van woede reeds sonde, selfs indien dit gemik is op 'n kussing. In die tweede plek sê die Bybel “Maar wees vriendelik en vol ontferming teenoor mekaar; vergeef mekaar” (Efesiërs 4:32). Raserny (onbeheerste woede) teenoor iemand *in absentia* het geen sweem van ontferming en vergewensgesindheid nie. In die derde plek begryp die konsep van *katarsis* die aard van sonde hoegenaamd nie. Sonde is *gewoontevormend*.

Hy wat groot van woede is, sal die straf dra; want as jy wil red, *dan maak jy dit nog erger*.

Spreek 19:19 (Klem bygevoeg)

Let wel: Die 1983 Afrikaanse vertaling lees “...sal jy dit elke keer weer moet doen.” en is nader aan die Engelse New American Standard Bible (NASB) vertaling “...you will only have to do it again.”

Die proses van *katarsis* kry nie die woede uit nie, maar dit bou eerder 'n gewoonte. Die uitbarsting mag moontlik die

persoon tydelik beter laat voel. Hebreërs noem dit “om ’n tyd lank die genot van die sonde te hê.” Wat die sielkundige in werklikheid gedoen het, was om die sondaar ’n geleentheid te gee om te oefen – te oefen om sondig te reageer op persoonlike kwetsing. Die woede-gewoonte wat die persoon in die geheim in die sielkundige se kantoor oefen, gaan uit sy hart oorloop in omstandighede buite die beradings-deur. Woede kweek woede.

Hier is Salomo se vyfde tragiese gevolg van woede.

’n Opvlieënde man verwek twis, en ’n driftige man is ryk aan oortreding.

Spreuke 29:22

Ons het reeds gesien dat woede twis tot gevolg het. Let op hoe die tweede reël van hierdie spreuk die waarheid verder belig. “’n Driftige man is ryk aan oortreding.” Nou is dit nie slegs twis nie; elke moontlike oortreding word nou sigbaar. Woede het nie net twis en meer woede tot gevolg nie, dit lei ook tot ’n magdom ander sondes.

As ’n voorbeeld, dink aan twee broers wat by ’n familie-byeenkoms teenoor mekaar ontplof. Hulle taalgebruik is kras. Hulle skreeu kwetsende leuens heen-en-weer. “Jy het nooit ’n duit omgee wat moeder dink nie!” En by die huis aangekom, skinder hulle met die res van die familie oor die ander broer. Skinder word laster. Woede word wrewel. Leuens word vertel met die gierige gedagte dat die ander broer moontlik onterf kan word. En wat het jy nou? Woede is nooit ’n eensame sonde nie. Driftige mense is *ryk* aan oortredings.

Kom ons kyk na 'n laaste tragiese gevolg van woede. Spreuke spreek dit nie aan nie, maar dit is te belangrik om dit uit te laat.

... laat die son nie ondergaan oor julle toorn nie; en gee aan die duiwel geen plek nie.

Efesiërs 4:26-27

Wanneer Satan sy kloue in 'n bitter hart indwing, sal hy alles in sy vermoë doen om die verdeeldheid te vergroot. Hy sal die waarheid verdraai en onenigheid aanwakker oral waar hy die kans kry. Woede gee Satan 'n houvas en wegspringplek vir sy verwoestende planne.

Die gevolge van woede is tragies. Dit het Saul van se denke, sy familie, en sy koninkryk 'n slagveld gemaak. In oomblikke van woede is jy bereid om dinge te sê en te doen wat jy nie gewoonweg sou doen nie. Spreuke sê dat jou woede geboorte gee aan twis, nog meer woede, en 'n magdom van ander sondes. Woede is Satan se speelveld. Hierdie waarheid behoort genoeg aansporing te wees om woede te oorwin!

## Woede se aaklige oorsprong

Meeste van ons het waarskynlik al 'n marionet gesien. Dit is 'n pop wat van bo-af met toue en drade beheer word. Sondaars verkies om in beheer te wees en dus staan ons hare orent as iemand ons 'n marionet noem – behalwe wanneer dit by woede kom.

Gewoonlik beskryf ons *woede* asof ons 'n marionet is en beheer word deur die toutjies wat iemand anders trek. “Hy *het my kwaad gemaak*... Dit is my *aard* om te stry... Ek is net *moeg*.”<sup>1</sup> Ek blameer ander mense, my persoonlikheid en my omstandighede vir my woede, asof ek 'n willose marionet is in die hande van 'n poppemeester wat my toutjies trek. Wat is egter die ware oorsprong van my woede?

Sodra ons kan ontdek en aanvaar waar woede vandaan kom, sal dit 'n sleutel wees om woede te oorwin of te beheer. As jy in die spieël kyk, sal jy die bron van jou woede sien. Jy ken die verskonings, alles van rooi hare tot hormone, van volksverband tot 'n slegte dag op kantoor. Die waarheid is dat daardie dinge ons nie *verplig* om kwaad te word nie. Ons

---

<sup>1</sup> Daar is 'n verskil tussen spreektaal en Bybelse terminologie. Spreektaal wys hoe ons probeer om persoonlike verantwoordelikheid te vermy. “Ek het my humeur verloor” klink asof woede uit my sak geval het sonder dat ek dit agtergekom het. Moenie my die skuld gee nie! Bybelse terminologie kry ons in die oorspronklike taal van Spreuke 29:11 “'n Dwaas stuur altyd sy gees uit” Dit beteken dat jy 'n *keuse* gemaak het om kwaad te word.

word nie *gedwing* om kwaad te word nie, ons *kies* om kwaad te word.

Maar elkeen word versoek as hy *deur sy eie begeerlikheid* weggesleep en verlok word.

Jakobus 1:14 (klem bygevoeg)

Ons probeer om die pyn van ons gewete te ontvlug deur ons Skepper te blameer vir ons woede (“Dis nou maar net hoe ek is”), of ander mense (“As hy net nie so onbeskof was nie”) of omstandighede (“Dit was ’n lang dag op kantoor”). Maar Jakobus 1:14 knip al ons verskonings kort, soos ’n kinkel in ’n tuinslang die water afsny: “elkeen word versoek as hy deur sy *eie* begeerlikhede weggesleep en verlok word.” Jy het die bron van jou woede in die spieël gesien toe jy vanoggend jou tande geborsel het.

Woede is ’n *keuse*. Soms is woede so ’n sterk gewoonte dat dit nie eens ’n bewustelike keuse is nie. Ons het so gereeld kwaad geword dat dit nou vanself gebeur. Woede is ’n keuse om ons eie begeertes op ’n sondige manier na te jaag.

Dink net aan ’n tipiese huwelikstwis. Jan noem Sannie ’n *wolkop* omdat sy vergeet het om die telefoonrekening te betaal. Nou sal daar rente op die uitstaande bedrag wees. Is dit *nodig* dat Sannie nou reageer deur Jan ’n *vrek* te noem? Sy *hoef nie*. Sy kan maklik in die versoeking kom om dit te doen, maar sy *kan* ook kies om vergifnis te vra vir haar nalatigheid, en so *kan* sy weier om belediging te vergeld met belediging. Dit gaan moeilik wees, maar sy *kan*. As sy die selfbeheersing van die Gees toepas, sál sy reg optree. Genetika,

omstandighede en ander mense kan ons nie *dwing* om kwaad te word nie. Dit is 'n bewuste keuse.

Dit mag jou verbaas, maar daar is regtig hoop in die feit dat jy self die oorsprong van jou woede is, en nie almal om jou nie. Indien jy 'n marionet is wat rondspring en dans rondom ander mense en omstandighede, gaan jy nie jou woede oorwin nie. Hoekom nie? Jy het geen beheer oor wat ander mense doen nie. Indien hulle werklik die oorsaak van jou reaksie is, dan sal jy hulle woede-slaaf, hulle marionet vir die res van jou lewe wees.

Indien *jyself* die aaklige bron van jou woede is (soos God sê) dan is dit 'n ander saak. Jy *kan* verander. Wat jy gister gedoen het, *kan* jy deur God se genade vandag kies om *nie* te doen nie. Jy *kan* kies om met selfbeheersing op te tree, ongeag hoe beledig, verleë of verontrief jy is.

Kyk in die spieël. Die ware oorsprong van jou woede is reg voor jou. Sodra jy ophou om vinger te wys na ander mense of na omstandighede, sal jy sien dat dit die waarheid is. Elkeen word versoek deur sy eie begeertes. Moenie moedeloos word nie. Die loodgieter kan nie 'n lek regmaak voordat hy die stukkende pyp gekry het nie. Ons het nou die probleem gekry - *ons keuses en reaksies*. Kom herstel nou die lek.

## **Dis my reg!**

Hoekom word ons kwaad? Watter denke skuil agter die woede-sonde? Gewoonlik ontplof ons woedend of brand met wrewel omdat ons dink dat ons *regte* geskend is. Woede is 'n



reaksie, gewoonlik is dit *wraak* omdat ons dink dat ons te na gekom is.<sup>2</sup>

As jy glo dat jou *reg* op jou eie tydsbeplanning, of jou eiendom, of die toekoms van jou kinders geskend is, dan kap jy terug met woede. Ook as jy glo dat jou *reg* op gesondheid, rus, vrede, blitsige diens, sukses, of komplimente van jou eggenoot geskend is, dan raak jy briesend kwaad en verval in bitterheid.

Volgens die Bybel is nie een van hierdie dinge *regte* nie. Ons dink wel dat hulle is. Ons hoogmoed verseker ons dat ons dit verdien om kinders te hê wat nooit ongehoorsaam is nie, werknemers wat nooit fouteer nie, en 'n eggenoot wat gedagtes kan lees.

Dit is my *reg* dat niemand op die snelweg voor my insny nie. Dus, as dit gebeur, trek ek langs die skurk in en skud my vuis na die sondebok. Dit is hierdie *dit-is-my-reg* houding wat die oorsprong van woede is. My *regte* is benadeel en ek wil wraak neem.

Dink aan die volgende voorbeelde van woede uit die Skrif en kyk of jy die *dit-is-my-reg* denke kan raaksien. Die eerste is uit

---

<sup>2</sup> Woede soek *gewoonlik* wraak. Daar is egter uitsonderings. Sommige mense gebruik woede om hulle sin te kry. Jannie weet dat sy ma nie wil sry nie. Nou wys hy sy woede sodat hy nie hoef te verduidelik hoekom hy laat is nie. Dit is manipulasie, en nie wraak nie.

die gelykenis van die verlore seun. Watter van sy *regte* het die ouer broer gedink is geskend?

En sy oudste seun was in die veld, en terwyl hy al nader na die huis kom, hoor hy musiek en beurtsange. En hy roep een van die diensknegte na hom toe en vra wat dit beteken. Dié sê toe vir hom: U broer het gekom, en u vader het die vetgemaakte kalf geslag, omdat hy hom gesond teruggekry het. En hy het kwaad geword en wou nie binnegaan nie. Sy vader gaan toe uit en smeeek hom.

Maar hy antwoord en sê vir sy vader: Kyk, ek dien u so baie jare en ek het nooit u gebod oortree nie, en vir my het u nooit 'n bokkie gegee, sodat ek saam met my vriende vrolik kon wees nie.

Lukas 15:25-29

Hoekom kook die ouer broer oor van wrewel? Hy het kwaad geword omdat hy gedink het dat *hy* die *reg* het om bederf te word. In sy eie oë was *hy* geregtig op 'n spesiale feesviering. Ongetwyfeld moes *hy* meer kry as sy goddelose en onwaardige broer! Om hom te wreek oor sy pa se *onregverdigheid*, is hy nors en wil nie deelneem aan die feesvieringe nie.

In Genesis 4 sien ons 'n ander voorbeeld van woede.

En ná verloop van tyd het Kain van die vrugte van die land aan die HERE 'n offer gebring..... En die HERE het Abel en sy offer genadig aangesien, maar Kain en sy offer nie aangesien nie. Toe word Kain baie kwaad, en hy het sy hoof laat hang.

Genesis 4:3-5

Kain het geglo dat hy verdien het om deur God *aanvaar* te word. Toe daardie *reg geskend* is, was Kain woedend en jaloers teenoor die naaste teiken, sy broer Abel. “Kain het teen sy broer Abel opgestaan en hom doodgeslaan” (Genesis 4:8).

Eliab, Dawid se oudste broer, gee ons ’n verdere voorbeeld van woede. Eliab het geglo dat hy die reg het om *nooit* deur sy jongste broer in die verleentheid gebring te word nie. Israel was in ’n oorlog gewikkel en Dawid is deur sy pa gestuur met ’n kospakkie vir sy broers aan die front. Toe Dawid daar aankom, hoor hy hoe Goliat hulle uittart. Dawid het maar net gewonder wat die beloning sou wees vir die persoon wat die godslasterlike reus van Gat sou doodmaak.

“Wat sal met die man gebeur wat hierdie Filistyn verslaan en die smaad van Israel wegneem?” ... Toe sy oudste broer Eliab hom met die manne hoor spreek, het Eliab baie kwaad geword vir Dawid en gesê: Waarom het jy eintlik afgekom, en aan wie het jy daardie klompie kleinvee in die woestyn afgegee? Ek ken jou vermetelheid en die boosheid van jou hart, want jy het afgekom om die geveg te sien. En Dawid sê: Wat het ek nou gedoen? Ek vra maar net.

1 Samuel 17:26-29

Hierdie is ’n klassieke broedertwis. Die jonger broer stel sy ouer broer in die verleentheid met sy dom vrae. Die ouer broer word vies en beledig die jonger broer. Die jonger broer weet nie wat hy verkeerd gedoen het nie. Maar wat het Eliab so kwaad gemaak? Dit was sy begeerte om aansien te geniet.

Hy het geglo dat hy die reg het om nie in die verleentheid gestel te word deur sy jongste broer nie.<sup>3</sup>

Daar is ook ander voorbeelde. Bileam se donkie het vir hom ongerief veroorsaak toe hy steeks in die middel van die pad gaan staan het. Bileam het kwaad geword en die donkie geslaan. Saul het woedend geword toe sy planne, dat sy seun hom sou opvolg, deur Dawid bedreig is. Wat het hierdie mense gedink toe hulle so optree? “Ek het die reg op vervoer wat my nooit ongerief aandoen nie. Ek het die reg dat my planne uitwerk soos ek wil.” Klink dit bekend?

Wat glo jy is *jou regte*? Wat is die sneller wat jou ontstel as God, mense, of omstandighede nie oplewer dit wat jy wil hê nie? Dink terug oor die laaste paar maande – jy gaan waarskynlik ’n patroon sien. Daar is sekere dinge wat jy verwag. En as jy hulle nie kry nie, dan beteken dit moeilikheid en die hemele behoed dié wat in jou pad kom!

---

<sup>3</sup> Verleentheid en woede loop dikwels saam. Dink maar net aan jou reaksie as jou kinders hulle swak gedra voor die dominee. Hulle kry ’n baie erger skrobbering op pad huis toe. Hoekom? Jy wil wraak neem omdat hulle vir jou ’n verleentheid was voor die dominee.

## 'n Vinnige blik op ongeduld

As dit nie *vinnig* gedoen word nie, gaan dié wat hierdie gedeelte die nodigste het, hulle konsentrasie verloor.

Ongeduld is maar net 'n verskonings- of verkleinwoord vir woede. Al die eienskappe en motiverings is dieselfde as dié van woede. Dit is net nie so dramaties nie. Skerp woorde, 'n wrewelrige blik, 'n *dit-is-my-reg*-houding: ongeduld is die kind wat groei tot die woedende grootmens.

Dis hartseer dat baie van die mees suksesvolle en bekwame mense in ons wêreld ook ongeduldige mense is. Die gevolg is dat ons ongeduld aanvaar en verskoon. God sien dit egter so:

Die lankmoedige is beter as 'n held; en hy wat sy gees beheers, as een wat 'n stad inneem.

Spreuke 16:32

Die woord *held (gebor)* in Hebreeus is gebruik vir die sterkste, die suksesvolste en die bekwaamste manne in hulle samelewing. Die *gebors* was die krygsmanne en die rykes, dié wat hemel en aarde versit het. Maar, vir God is dit belangriker dat die mens geduldig is, as om *dinge gedoen te kry*. "Die lankmoedige is beter as 'n held."

Ons dink dat dit waarmee ons besig is, so belangrik is dat niks in die pad daarvan mag kom nie. God sê dat niks so belangrik is as om ongeduldige woede te verruil vir geduldige selfbeheersing nie. "Hy wat sy gees beheers, [is beter] as een wat 'n stad inneem." God heg meer waarde aan geduld.

En hoe tree jy op as jy in 'n winkel kom en die kassier sukkel om die kleingeld uit te tel? Wat doen jy wanneer jy agter 'n motor beland wat dink die spoedgrens is 120 km/h in plaas van 120 km/h? Onthou dan 1 Tessalonisense 5:14.

... wees lankmoedig teenoor almal.

1 Tessalonisense 5:14

“Almal? Al sewe biljoen? Hoe kan dit moontlik wees?” Troos jou daaraan dat jy nie die eerste persoon is wat daardie vers met verwarring gelees het nie. Ek is seker Paulus se lesers in Thessalonika was net so verward. Die Griekse woord *makrothumeo* (dit beteken *lank tot woede*) is in Griekse geskifte selde gebruik. Met ander woorde, die Griekse wêreld was ook nie geneig tot geduld nie. Maar Paulus sê dat ons met almal geduldig moet wees.

Hoe lyk geduld dan? Hier is 'n nuttige definisie: geduld beteken dat jy lank sal ly, selfs onder die moeilikste omstandighede *sonder dat jy wraak neem*. Die teendeel is ongeduld - dat jy wraak neem vir ongerief. Ongeduld dink, *Ek is so belangrik dat geen ongerief in my pad mag staan nie*, net soos die *dit-is-my-reg* en *ek-verdien* van woede-denke. En indien jy my ongerief aandoen, verwag 'n koue blik, die rol van my oë, gefrustreerde sugte, of 'n vingertik as vergelding.

As ons dit so stel maak dit nogal seer, nê? *Ek is so belangrik* ... Dít is die kern van die saak. Wie ek is en wat ek doen is só belangrik dat ek verwag dat daar geen verkeersknope is nie, dat die fotokopieerder altyd werk, en dat my kind nooit sy melk mors nie.

Hoe kan 'n persoon dan ongeduldige woede oorwin? Paulus gee die oplossing in die volgende verse:

Wees lankmoedig teenoor almal. Sorg dat niemand 'n ander kwaad vir kwaad vergeld nie; maar jaag altyd ná wat goed is, teenoor mekaar sowel as teenoor almal.

1 Tessalonisense 5:14-15

Geduld is om nie *wraak te neem* nie. Dit is die teenoorgestelde van *vergeld met kwaad* ('n vlamme blik, staar, en 'n teësinnige gesnork). Positief gestel, vervang geduld dié boosaardigheid met 'n *strewende na die goeie*. “Wees lankmoedig ... Jaag altyd ná wat goed is, teenoor mekaar sowel as teenoor almal.” Paulus se oplossing vir geduld-beproewende omstandighede was om versigtig te wees hoe jy reageer; gee die goeie vir die een wat jou verontrief.<sup>4</sup>

Eerder as om vir die kassier te grom wat sukkel met jou kleingeld, gee 'n bemoedigende glimlag. Eerder as om jou vrou te verpletter omdat jou aandete laat is, vra of jy haar kan help: “Jaag altyd na wat goed is teenoor mekaar.” Wraak word vervang deur welwillendheid, en welwillendheid word beloon.

Geduld is 'n bewustelike keuse om, wanneer ek verontrief is, nie *terug te kap nie*; nie in my gedagtes nie, nie met my mond nie, en ook nie met my lyftaal nie. Of miskien kan ons dit so

---

<sup>4</sup> Hierdie is 'n mooi illustrasie van Romeine 12:21. “Laat jou nie deur die kwaad oorwin nie, maar oorwin die kwaad deur die goeie.” Moet nie ongeduld vervang met meganiese verdraagsaamheid nie. Vervang dit met 'n aktiewe weldaad

stel: geduld is 'n *keuse* om met *vriendelike woorde* en *bemoediging* te reageer wanneer ek verontrief is. Moenie kwaad met kwaad vergeld nie. Vergeld ongerief met 'n goeie gesindheid.

## **Liefde en verdraagsaamheid**

Hoe kan jy dit doen? Ongeduld is 'n sonde-gewoonte wat moeilik is om te breek. Begin jou optrede met 'n goeie gesindheid teenoor mense wat jou verontrief. Vul jou gedagtes tydens moeilike omstandighede met twee gesindhede: liefde en verdraagsaamheid.

Die liefde is lankmoedig ... word nie verbitterd nie, reken die kwaad nie toe nie.

1 Korintiërs 13:4-5

*Liefde* vervang ongeduld. As jou seun Sondagoggend sy Bybel soek en dit veroorsaak dat jy laatkom vir die erediens, dan kan jy op jou tande kners uit frustrasie óf jy kan dink, “Die liefde is lankmoedig.” Liefde weier om uitgelok te word deur ongerief of onbekwaamheid. “Hoeveel kere moet ek jou sê om die doppie terug te sit op die tandepasta?” Sien, iemand hou telling. (“Hoeveel kere...”) Maar die liefde “reken die kwaad nie toe nie” – selfs as dit iets so onbelangrik soos 'n tandepasta-doppie is.

Die tweede gesindheid wat jou sal help om met almal geduldig te wees is *verdraagsaamheid*.



Beklee julle dan, as uitverkorenes van God, heiliges en geliefdes, met innerlike ontferming, goedertierenheid, nederigheid, sagmoedigheid, lankmoedigheid. *Verdra mekaar ... as die een teen die ander 'n klag het.*

Kolossense 3:12-13 (klem bygevoeg)

Hierdie verse toon dat geduld baie verdraagsaam is: innerlike ontferming, goedertierenheid, nederigheid, en sagmoedigheid. Om eerlik te wees, as jy nie geduldig is nie, is dit omdat jy daardie vier vriende van geduld nie ken nie. Innerlike ontferming is besorg oor die verwarde kassier. Goedertierenheid gee vir haar beter as wat sy verwag. Nederigheid dink nie dat 'n vyftien-sekonde vertraging onaanvaarbaar is vir "iemand met *my* belangrikheid" nie. Sagmoedigheid kies om nie op my *regte* te staan nie.

Al die dinge dra by tot *verdraagsaamheid*. J. B. Phillips vertaal hierdie kort gedeelte, "Wees uiters geduldig en verdraagsaam met mekaar."<sup>5</sup> Verdraagsaamheid beteken dat jy *kies* om lank swaar te kry, selfs onder pynlike omstandighede sonder dat jy terugkap. Liefde beteken dat jy dit sonder teësin doen.

Onthou jy hoe naels op 'n krytbord klink? Jy sal in jou lewe mense raakloop wat net so onaangenaam is. Iemand met wie jy gewoonlik klaarkom, word skielik onuitstaanbaar. Omstandighede gaan jou verontrief. Ongeduldige terugkap is die natuurlike (sondige) reaksie. Ons doen dit sonder om te

---

<sup>5</sup> J. B. Phillips, *Letters to Young Churches* (New York, Macmillan Company, 1957), 125.

dink. Stuit dit voordat die ongeduldige larwe groei om die woedende moordby te word. Vervang opvlieëndheid met liefde wat nie uitgelok kan word nie *en* met sagmoedige verdraagsaamheid.

# Oorwin woede

In die vorige gedeelte het ons 'n baie algemene Nuwe Testamentiese patroon gesien. Paulus het vir die Efesiërs gesê hulle moet ongeduldige wraak-neem *aflê* en hulle met liefdevolle verdraagsaamheid *beklee*, “Sorg dat niemand 'n ander kwaad vir kwaad vergeld nie; maar jaag altyd ná wat goed is teenoor mekaar.” Sonde word verplaas deur sy goddelike teenoorgestelde, (“oorwin die kwaad deur die goeie.” Romeine 12:21). Hierdie *aflê* en *beklee* is altyd God se plan om sonde te oorwin.

... dat julle die oue mens moet *aflê* wat deur die begeerlikhede van die verleiding te gronde gaan, en dat julle vernuwe moet word in die gees van julle gemoed en julle met die nuwe mens moet *beklee* ...

Efesiërs 4:22-24

Ons sien teen die einde van Efesiërs 4 hoe Paulus hierdie plan om woede te oorwin, toepas.

## Lê af

Alle bitterheid en woede en toorn en geskreeu en lastering moet van julle verwyder word, saam met alle boosheid.

Efesiërs 4:31

## Beklee

Maar wees vriendelik en vol ontferming teenoor mekaar; vergeef mekaar soos God ook in Christus julle vergewe het.

Efesiërs 4:32

## Identifiseer die woede-sonde

Kom ons pas God se *lê af* en *beklee* beginsel toe op woede. Die eerste stap om enige sonde te oorwin, is om te bepaal wat sonde is en wat nie sonde is nie. As jy nie besef dat ongeduld 'n tipe woede is nie, is dit onwaarskynlik dat jy sal ophou om ongeduldig te wees. Waar vind ons uit, as dit by woede kom, wat is sonde en wat is nie sonde nie? Efesiërs 4:31 is 'n goeie plek om te begin. Dit identifiseer ses verskillende woede-sondes.

Alle bitterheid en woede en toorn en geskreeu en lastering moet van julle verwyder word, saam met alle boosheid

Efesiërs 4:31

**Bitterheid** is die eerste woede-sonde wat Paulus noem. Die Griekse woord *pikria* verwys na die smaak van gal of maagsappe in jou mond. Aaklig! Mettertyd het *pikria* die betekenis gekry van 'n slegte smaak in jou mond teenoor iemand – m.a.w. bitterheid.

Bitterheid ontwikkel uit 'n gebroei. Broei is wat 'n hen doen op haar eiers – sy sit op hulle dag na dag en hou hulle warm. Bitterheid doen dieselfde ding. Dit broei oor misstappe teen jou, werklik of denkbeeldig. Dit koester kwetsings en hou

hulle warm eerder as om hulle te laat doodgaan. 'n Bitter persoon koester en vertroetel sy woede. Hy maak verontregting, wrokke en griewe bymekaar en tel hulle aand vir aand, om seker te maak dat hy elke vermeende of egte misstap teenoor hom onthou.

Bitterheid is opgekropte woede. Bitterheid is woede wat oorstaan tot die volgende dag. Dit is langtermyn-wrewel. 'n Bitter persoon hou die rekening oop en sit elke dag rente by eerder as om te vergewe en die skuld af te skryf. Om te keer dat woede opgegaan word, sê Paulus die volgende aan die Efesiërs: “Laat nie die son ondergaan oor julle toorn nie” (Efesiërs 4:26).

**Toorn** en **woede** is die volgende woede-sondes genoem in Efesiërs 4:31. Indien ons moet onderskei, is *toorn* 'n oombliklike uitbarsting, terwyl *woede* meer langtermyn is. Die woorde wat Paulus hier gebruik was die algemene woorde in Grieks vir *woede*. Dit dek alles van vyandskap tot grimmigheid, van ergernis tot raserny.

**Geskreeu** was die volgende woord wat Paulus lys: “Laat alle bitterheid en woede en toorn en geskreeu ... van julle verwyder word.” Dié woord verwys na 'n stemverheffende- en rumoerige geskreeu in 'n woedende heen-en-weer stryery. 'n Skreeuery is wat gebeur as die manne politiek of sport bespreek – rooigesig geskreeu. Geskreeu is wat gebeur as twee vroue die laaste rok gryp by 'n 75% uitverkoping – vyandige dreigemente en skerp tonge. Geskreeu is wat in baie huise gebeur as pa en ma, ouers en tieners, of broers en

susters met mekaar stry. Paulus sê dat alle luidkeelse stryery 'n woede-sonde is wat afgelê moet word.<sup>6</sup>

**Laster** was die vyfde woede-sonde wat Paulus in Efesiërs 4:31 op die swartlys geplaas het. Die Griekse woord was *blasphemia*. In Engels word die woord gewoonlik gebruik vir woorde wat God aanval of beledig. Dit verwys in Grieks egter na enige *kwetsende en aanvallende* woorde. In terme van woede is die Engelse King James-vertaling se “evil speaking” in die kol. Dikwels het *blasphemia* verwys na tipiese of bekende ouderwetse beledigings en uitskel. In die Evangelies beskryf dit die skares wat Christus *gesmaad* en *bespot* het gedurende sy kruisiging. Dit is hierdie *modder-gooi* met die tong wat Paulus in Efesiërs 4:31 in gedagte gehad het. Kwetsende leuens, woedende beledigings, bespottings, en uitskel, val almal onder die woede-sonde *kwaadpraat*.

**Boosheid** was laaste op Paulus se lys.

Alle bitterheid en woede en toorn en geskreeu en lastering moet van julle verwyder word, saam met alle boosheid.

Efesiërs 4:31

Boosheid gaan uit sy pad om iemand anders seer te maak of te ontstel. Die woord het verwys na 'n begeerte om 'n ander persoon skade te berokken. Boosheid is wat 'n broer laat besluit om sy suster te na te kom, omdat dié sy meisie vertel

---

<sup>6</sup> Somtyds raak mense net stil as hulle kwaad raak. Jy kry die koue skouer. Ek-gaan-nie-met-jou-praat-nie wrewel is net so sondig as wanneer iemand 'n lawaai opskop.

het van 'n *ander* meisie wat hy het. Liefde streef na die beste vir ander, boosheid soek die slegste moontlik. Woedende boosheid *wil* hê dat die ander persoon sal faal, belaglik sal lyk, of emosioneel verpletter sal word.

## Toepassing

Ons kan meer sê oor woede maar Efesiërs 4:31 gee ons 'n goeie beginpunt om sondige woede te identifiseer. Om die woede te oorwin *moet* jy dit identifiseer in die Skrif *asook* in jou lewe. Kyk na jou lewe en jou verhoudings. Het jy 'n slegte smaak in jou mond teenoor enige persoon? Broei jy oor een of ander onreg in die verlede? Dit is *bitterheid*. Raak jy warm onder die kraag wanneer jou *regte* benadeel word? Dit is toorn en woede.

Stel jy die volumeknop harder wanneer jy en iemand in jou familie, of by die werk verskil? Dit is *geskreeu*. Beledig jy, skel jy, sê jy onwaar en kwetsende dinge ("Altyd ..., nooit ...") as jy nie jou sin kry nie? Dit is *laster*. Tree jy halfhartig op of sloer jy as iemand anders se planne uitgevoer word? Dit is *boosheid*.

In Efesiërs 4:31 gee Paulus vir ons die basiese Bybelse tipes woede-sonde. Soos gewoonlik is die stryd halfpad gewonne wanneer die probleem geïdentifiseer word. Ons moet nog leer hoe woede vervang kan word met 'n goddelike plaasvervanger. Dit is wat ons nou gaan doen.

## **Beklee**

Moontlik dink ons dat woede oorwin kan word deur tandeknersende verdraagsaamheid. “Ek sal uit jou pad bly as jy uit myne bly.” Paulus sê dat die kwaad slegs deur die goeie oorwin kan word, en nie met ’n ongemaklike neutraliteit of stilstupe nie.

Laat jou nie deur die kwaad oorwin nie, maar oorwin die kwaad deur die goeie.

Romeine 12:21

Net ná Paulus se lys van woede-sondes in Efesiërs 4:31, gee hy vir die Efesiërs drie goeie dinge wat woede kan oorwin: vriendelikheid, ontferming en vergifnis.

Maar wees vriendelik en vol ontferming teenoor mekaar; vergeef mekaar soos God ook in Christus julle vergewe het.

Efesiër 4:32

Hierdie is heilige gewoontes waarmee ons onself moet beklee om onheilige woede te oorwin. Kom ons oorweeg elkeen.

## **Vriendelikheid**

Lw dat die Engelse *kindness* in die Afrikaans vertaal word as *vriendelikheid*. Maar *kindness* is meer as *friendliness*, dit is eerder *goedgesindheid*.

Dit was Paulus se eerste *beklee*-oplossing vir woede. Wat is *vriendelikheid*? Die Griekse woord is soms gebruik vir kledingstukke. Dit het verwys na klere wat gemaklik was om



te dra. Dasse en gestyfde boordjies is nie vriendelik nie; jou gunsteling ou sweetpak is. 'n Vriendelike persoon het 'n sagte en ontspanne houding, nie styf, gespanne, of strak nie.

Die woord vriendelik is ook gebruik vir 'n drankie wat 'n gladde en aangename smaak het. Vriendelikheid is soos 'n koppie warm skuimende Milo, nie 'n bottel hoesmedisyne nie. Kwaai mense is vyandig, rof, en onbeskof, vinnig om terug te kap. Dit is heerlik om by 'n vriendelike persoon te wees. Hy is aangenaam, ontspanne en gemaklik.

Een van die belangrikste gebruike van die woord *vriendelikheid* in die Nuwe Testament kry ons in Lukas 6:35. Dit lees, "Hy self [God] is goedertieren oor die ondankbares en slegtes." Vriendelikheid doen liefdevol dinge vir ander mense, selfs wanneer hulle dit *nie verdien nie*, selfs as hulle ondankbaar en boos is. Dit is goedgesindheid.

Woede word oorwin deur die goeie gesindheid van vriendelikheid – kies om iets aangenaam te doen vir die een wat gewoonlik die ontvanger van wraak sou wees. Eerder as om jou man te braai wanneer hy laat by die huis aankom, maak vir hom 'n lekker aandete om hom te verwelkom. Eerder as om jou vrou toe te snou omdat die ete nie klaar is nie, help haar deur die tafel te dek. Dit is die gesindheid van vriendelikheid.

## **Ontferming**

Die Griekse woord was *eusplagnoi*. Dit beteken *goedhartig*. In Lukas 10 word die woord gebruik om die barmhartige

Samaritaan se gewilligheid om sy tyd, geld, en poging om die vreemdeling te help, saam te vat. Dit beskryf ook Jesus se houding teenoor die verlore skape van Israel.

En toe Hy die skare sien, het Hy *innig jammer* gevoel vir hulle, omdat hulle moeg en uitgeput was, soos skape wat geen herder het nie.

Mattheüs 9:36 (klem bygevoeg)

Toe Jesus Israel se sonde sien – die sonde wat Hy persoonlik aan die kruis sou dra – het Hy “innig jammer [*eusplagnoi*] gevoel vir hulle.”

Deernis of barmhartigheid sien ’n ander persoon se sonde as iets wat vergewe moet word en nie as ’n verskoning vir woede nie. Die vader van die verlore seun kon maklik woedend en luidrugtig gewees het toe sy dwase seun bankrot teruggekom het. Die vader se reaksie was as volg:

En toe hy nog ver was, het sy vader hom gesien *en innig jammer vir hom gevoel* en gehardloop en hom omhels en hartlik gesoen.

Lukas 15:20 (klem bygevoeg)

Deernis is besorg oor die uitwerking van sonde op die sondaar. Sagmoedigheid is ’n doelbewuste keuse om die hals-oor-kop wraaksugtigheid te stuit. Dit vervang woede met medelye en onbaatsugtige besorgdheid.

## **Vergifnis:**

Paulus sê dat *vergifnis* ’n derde *beklee*-optrede is om woede te oorwin: “Vergeef mekaar soos God ook in Christus julle

vergewe het.” Om ná donker steeds aan woede vas te klou, is *bitterheid*. (Efesiërs 4:26) Hierdie soort woede word oorwin deur ’n gewilligheid om te vergewe.

Bybelse vergifnis het drie basiese stappe.<sup>7</sup> Om bitter wrewel te oorwin, moet jy eers vrede maak met die persoon wat jou aanstoot gegee het. Tweedens, waar gesondig is, moet daar berou wees en die oortreding moet in genade uitgewis word. Derdens, om te verseker dat geeneen van die persone aan dit wat gebeur het vashou nie, moet ’n nuwe en beter verhouding gevestig word.

*Vriendelikheid* doen dus iets goeds vir iemand wat dit nie verdien nie; *ontferming* gee deernis eerder as wraak; *vergifnis* wis die oortreding uit en verban die hele situasie uit sy denke. Hierdie is God se riglyne vir die oorwinning oor sondige woede.

Hoe lyk hierdie drie stappe in aksie? ’n Paar bladsye gelede het Jan vir Sannie woedend beledig toe sy vergeet het om die telefoonrekening te betaal. Hoe kon Jan die woede aflê en eerder vriendelik opgetree het? Hy kon Sannie ’n drukkie gegee het en bevestig het dat hy vir haar lief is, eerder as om haar ’n *wolkop* te noem.

*Vriendelikheid* doen die goeie aan ander selfs as hulle dit nie verdien nie. Jan kon gevra het of ’n vol program daartoe bygedra het dat sy vergeet het. Hy moes besef het dat sy

---

<sup>7</sup> Verwys na Joel James se boekie “Forgiving like God Forgives”

reeds sleg voel omdat sy hom in die steek gelaat het en hy kon haar sagkens behandel het.

*Ontferming* gee begrip en deernis. Jan kon ook haar fout oor die hoof gesien het en nie verder daaraan gedink het nie, eerder as om daarop te broei asook besorg te wees oor die koste van die rente wat sou bykom.

Dis harde werk om die woede-gewoonte te breek. Soos Jan sal jy daarteen moet waak om nie in woede los te brand nie. Wees liewer vriendelik, vol begrip en vergewensgesind. Met God se genade kan jy dit doen. Kwaad kán deur die goeie oorwin word.

# Regverdige woede

Regverdige woede bestaan. God is toornig teenoor sondaars maar Hy sondig nie (Romeine 1:18; Numeri 11:1, ens.). Jesus was ook woedend en hartseer op die Sabbat toe die Fariseërs stille weerstand wou bied teen die genesing van die man met die verdorde hand (Markus 3:1-5). Dit bewys dat dit moontlik is om woedend te wees en tog nie te sondig nie.

Inderwaarheid sê Efesiërs 4:26-27 presies dieselfde:

Word toornig en moenie sondig nie; laat die son nie ondergaan oor julle toorn nie; en gee aan die duiwel geen plek nie.

Efesiërs 4:26-27

Beteken dit dat ek maar kwaad kan wees? Dit lyk asof die teks wel sê dat daar 'n soort menslike woede is wat nie sondig is nie. Dit is die enigste teks in die hele Bybel wat oënskynlik gunstig van menslike woede praat. Slegs vyf verse verder verwerp Paulus bitterheid, toorn, woede en geskreeu. Dit beteken dat ons uiters versigtig moet wees as ons Paulus se woorde in vers 26 toepas.

Wat is die toepassing van vers 26? Bykans alle studente wat God se Woord bestudeer, sien Efesiërs 4:26 as die regverdige woede van God en Christus teenoor sonde. Regverdige woede kan beskryf word as 'n *oombliklike, interne verontwaardiging oor sonde en die gevolge daarvan*. Dit gaan oor sonde en die gevolge: die voorbeeld van God en Christus bevestig dit. Dit is kortstondig: "... laat die son nie ondergaan

oor julle toorn nie”. Dit is intern: “Alle ... geskreeu ... moet van julle verwyder word” (vers 31).

Dit is ook gevaarlik. Regverdige woede trap binne ’n halwe sekonde oor die lyn na onregverdige woede. Met ander woorde, wat moontlik is vir God, is amper *onmoontlik* vir ons. God se toorn is heilig – dit is besorg oor sonde. Ons woede is amper sonder uitsondering nie heilig nie – dit gaan oor die self. Wanneer my kinders byvoorbeeld ongehoorsaam is, mag ek miskien kwaad word. Dit sou onwaar wees om dit regverdige woede te noem, omdat *God* se standaard daardeur geskend word. Dit is gewoonlik onregverdige woede omdat *my* gerief, *my* gemak, of *my* beheer van die situasie geskend is. Dit is verseker nie regverdige woede nie.

Alhoewel regverdige woede moontlik is, moet dit nie aangemoedig word nie. Byvoorbeeld, ’n skielike innerlike verontwaardiging oor die oneer wat Christus aangedoen is deur ’n bekende valse leraar se seksuele eskapades, is moontlik. Hoe kom daardie woede tot uiting? Geskreeu? Gegil? Deur dinge te gooi? Sloerende bitterheid? Nee, dit is alles sondige reaksies.

Veronderstel dat iemand oor ’n rooi verkeerslig ry en ’n botsing met jou motor veroorsaak. Dink jy jou *regverdige* woede teenoor hom gaan ’n goeie getuienis vir Christus wees? Dink jy werklik dat jou woede enigsins regverdig is? Dit is heel waarskynlik eerder die bekommernis oor jouself, jou motor en jou familie se veiligheid; nie jou besorgdheid oor die verbreking van God se Romeine 13 opdrag, dat die regering se wette nagekom moet word nie. Feit is dat ons sogenaamde

regverdige woede amper altyd onregverdige woede is wat slegs na onself kyk.

Spreuke 19:19 waarsku oor 'n verdere gevaar van sogenaamde regverdige woede, "Hy wat groot van woede is, sal die straf dra; want as jy wil red, dan maak jy dit nog erger." Woede is gewoontevormend. Jou regverdige-woede gewoonte gaan alte maklik oorspoel na onregverdige woede. Dit is beter om die sagmoedigheid van Christus aan te trek en woede heeltemal te vermy.

Waak daarteen om nie jou uitbarstings of bitterheid te verskoon as regverdige woede nie. Dit is 'n dodelike lokval. As jy dit eers eenkeer gedoen het, sal jy nooit woede oorwin nie. Jy sal voortgaan om jou gedrag of gesindheid as regverdig te verskoon, ongeag hoe onbillik dit is. 'n Ander etiket op 'n bottel gif maak geen verskil aan die inhoud nie. Dit bly giftig. Dus, moenie jou woede as "regverdig" etiketteer nie. Dit is waarskynlik nie so nie. As jy 'n kortstondige vonk van verontwaardiging kry oor sonde en die gevolge daarvan, dan weet jy ten minste dat jy nie gesondig het nie. Maar dit verskoon nie "ek-verdien-beter" of "ek-het-die-reg" uitbarstings nie, en ook nie bitterheid nie. God keur dit nie goed nie. "Wee hulle wat sleg goed noem en goed sleg" (Jesaja 5:20)

## Salomo se sewe opdragte

Jy beskou dit nie as 'n kompliment as iemand sê dat jy 'n lang neus het nie. Eintlik behoort jy. Dit is hoe die Ou Testament God beskryf wanneer Hy geduldig is: lank van neus. Ons vertalings is korrek wanneer die Hebreuse idioom vertaal word as *lankmoedig*. Letterlik vertaal, beteken dit dat God *lank van neus* is. Niemand is seker hoe die idioom ontstaan het nie. Sommige stel voor dat die Hebreërs gedink het dat as 'n persoon kwaad raak, word sy neus rooi; dit brand. En God se neus is so lank dat dit nooit kan opbrand nie. (God raak dus nie gou of maklik kwaad nie.)

Wat ook al die geval is, ons wil God navolg; agt keer word God as *lank van neus* beskryf in die Ou Testament. Dit beteken dat ons die geheim van *lankmoedigheid* moet leer. Salomo gee ons sewe opdragte hoe om lankmoedig te wees.

### Opdrag 1

Om lankmoedig te wees, moet jy eers *jou gees beheers*. Mense sou die generaal wat oorwin het eer; God eer die een wat sy humeur oorwin het.

*Die lankmoedige is beter as 'n held; en hy wat sy gees beheers, as een wat 'n stad inneem.*

Spreuke 16:32 (klem bygevoeg)

Die gedeeltes wat hierbo beklemtoon is wys daarop dat, om lankmoedig te wees, *is* om jou gees (jou innerlike) te beheers. Dit maak sin. Die sleutel tot lankmoedigheid kan nie ander



mense wees nie; hulle is gewoonlik buite jou beheer. So is ook omstandighede. Deur God se genade kan jy besluit hoe jy in enige situasie reageer.<sup>8</sup> Om lankmoedig te wees, moet jy die innerlike beheers – jou gedagtes, jou houding – en dus hoe jy reageer.

Die woord *beheers* in die vers beteken om te regeer, te rig of om toesig te hê. Om lankmoedig te wees, moet jy jou gedagtes en gesindhede beheers sodat jou omstandighede en sondige gesindhede dit nie doen nie.

Spreuke plaas ook op 'n ander plek selfbeheersing onder die vergrootglas as 'n sleutel om woede te oorwin.

'n Dwaas laat al sy toorn uitvaar, maar 'n wyse bring dit eindelijk tot bedaring.

Spreuke 29:11

Letterlik beteken die vers “'n Dwaas *stuur sy gees uit* maar 'n wyse man *kalmeer dit*.” As jy woede wil oorwin, moet jy besluit om jouself te beheers, jouself te kalmeer, en nie toe te laat dat die woede-gewoonte oorneem nie.

Daar is nie 'n kitskuur of 'n geheime pil wat jou wonderbaarlik gaan help om woede te oorwin nie. Biddende afhanklikheid van God is natuurlik nodig. En dan oorwin jy woede deur die keuse te maak (gelei deur God) om anders te reageer as wat jy sou wou – sagmoedig eerder as woedend.

---

<sup>8</sup> Selfbeheersing is deel van die Heilige Gees se werking in elke gelowige (Galasiërs 5:22-23). Hierdie selfbeheersing is veral belangrik indien jy woede wil oorwin.

Die manier om 'n einde aan die woede-gewoonte te maak is nie om mense of die omstandighede rondom jou te verander nie (dink aan Jakobus 1:14). Dit sal help as jy die geleentheid om kwaad te word verminder (“maak geen voorsorg vir die vlees om sy begeerlikhede te bevredig nie” Romeine 13:14). Die ware sleutel om woede te oorwin is dat jy deur God se genade jou gees beheers. *Kalmeer dit* eerder as om dit *uit te stuur*.

## Opdrag 2

Die tweede opdrag om lankmoedig te wees, vind ons in Spreuke 22:24-25.

Verkeer nie met 'n driftige man nie, en met 'n opvlieënde man moet jy nie omgaan nie, sodat jy nie gewoond raak aan sy paaie en 'n strik vir jouself span nie.

Spreuke 22:24-25

Die uitdrukking om *na te aap* klink soos 'n klein seuntjie ('n apie) wat nadoen wat hy sien. Ongelukkig verander apies nie wanneer hulle gorillas (volwassenes) word nie. Ons neig steeds om die swak voorbeeld van ander te volg. Paulus stel dit so, “Moenie dwaal nie; slegte gesprekke bederf goeie sedes” (1 Korintiërs 15:33).

Bly dus weg van 'n persoon wat maklik kwaad word, want jy sal sy gewoontes aanleer en hom na-aap. Daar is so baie dinge wat jou kan beïnvloed om kwaad te word: boeke of rolprente met kwaai mense in, vriende wat deur hulle woede beheers word, televisie-programme waarin 'n geskreeu en rumoer die natuurlike reaksie is wanneer mense druk ervaar, ensovoorts.

Moet jou nie laat mislei nie, humeurige geselskap leer jou om 'n kwaai persoon te wees.

### Opdrag 3

Swaar is 'n klip, en die sand het gewig; maar die ergernis oor 'n sot is swaarder as altwee.

Spreuke 27:3

Spreuke 27:3 dui aan dat sekere mense ons makliker uitlok as ander. Hulle is soos vingernaels op die krytbord van die lewe. Sjoe! Spreuke dui hier op die dwaas. Wie lok jou uit? Watter omstandighede laat jou ontvlam? Wat is vir jou swaarder as sand en klippe? Jy sal moet uitvind indien jy jou woede wil beheers. Ek noem Salomo se derde opdrag "*verken en ontleed*" jou woede.

Sou jy nou dink dat die Springbokke tydens die wêreldbeker-toernooi by die stadion opdaag en dan vra, "Teen wie speel ons vandag? Frankryk? Wat is hulle spelpatroon? Wie sou hulle beste spelers wees? Watter planne het hulle beraam?" Natuurlik sal hulle dit nie doen nie. Hulle *verken en ontleed* hulle opponente voor die tyd, sodat hulle oorgehaal is om teen hulle te speel. Die Springbokke is gereed om die Franse se swakhede uit te buit en teen hulle sterk punte te verdedig.

Net so moet jy jou woede verken en ontleed. Soos andere het jy sterk punte asook swakhede. Daar is mense en omstandighede wat jy met moeite hanteer. Jy moet weet waarom en wanneer jy gewoonlik kwaad raak. As jy dán jou swakhede verstaan, kan jy bewustelik voorberei om daardie omstandighede of mense sagmoedig te hanteer.

Ek raak byvoorbeeld skerp en ongeduldig wanneer ek honger is; ook tydens die paar minute net voordat ons vanaf die huis iewers heen moet ry. Noudat ek dit besef, kan ek wal gooi teen my ongeduld onder daardie twee omstandighede.

Netso kan 'n pa (wat dikwels sy kinders verskreeu of sy vrou nors behandel wanneer hy ná werk by die huis kom) sy woede verken en ontleed. Teen agtuur is hy kalm, maar net na vyf as hy by die huis aankom, is hy soos 'n ou beer. Indien hy sy woede verstaan, kan hy daarop let om hard te werk om net na vyf geduldig te wees. Hy kan versigtig wees om die spanning van die dag eenkant toe te skuif voordat hy by die huis aankom. Terwyl hy na die voordeur loop kan hy dink, "Ek wil die druk van my dag net hier in die plante langs die voordeur gooi en myself gereedmaak vir my familie. Hulle moet nie die sweeps slag van my taai dag voel nie." Indien hy sy woede voor die tyd verken het, kan hy God vra om hom te help om goehartig en sagmoedigheid op te tree wanneer hy by die voordeur instap.<sup>9</sup>

Om 'n woede-gewoonte te breek, kos bewustelike en toepaslike gedagtes. Of dit nou 'n sot is soos in Spreuke 27:3 wat jou selfbeheersing toets, of iemand anders, gaan jy nie jou vyand, woede, oorwin voordat jy hom herken het nie. Sodra jy jou woede verstaan, gaan dit onwaarskynlik wees dat

---

<sup>9</sup> Dit kan makliker wees indien sy vrou hom 'n paar minute gun om af te skakel wanneer hy by die huis kom. Om dadelik die kinders en honde se manewales van die dag op hom te laat neerdaal, gaan nie help nie. Ongeag wat gebeur het bly dit sy verantwoordelikheid hoe hy reageer. Anders sal hy nie sy woede oorwin nie.

*jou toorn uitvaar. Jy sal dan gereed wees om dit tot bedaring te bring.*

## **Opdrag 4**

Om woede te vermy moet jy leer om *jou woorde te beheers*.

Wie sy woorde inhou, besit kennis; en hy wat kalm is van gees, is 'n man van verstand.

Spreuke 17:27

Woede se vuurmaakhoutjies is woorde. Dus, een van die mees effektiewe maniere om woede te vermy, is om jou mond toe te hou. Heel aan die begin van elke woordstryd (die sonde van geskreeu in Efesiërs 4:31) is daar 'n plek waar dit vermy kan word. Die tong is die lont wat 'n kruitvat kan laat ontplof. Dink aan Salomo se ander beeld wat hierdie beginsel toelig – dit gaan hier oor water.

Die begin van 'n onenigheid is soos water wat jy laat deurbreek; daarom, laat die twis vaar voordat dit losbreek.

Spreuke 17:14

Net soos 'n speld-grootte gaatjie in die muur van 'n reuse dam redelik vinnig 'n watervloed kan deurlaat, net so kan onbeheerste woorde 'n stortvloed woede tot gevolg hê. Om 'n gestry te keer, moet jy raaksien dat die druk sal opbou, en dan moet jy jou woorde beheers voordat die rusie uitbreek.

Onthou net dat jy nie jou woorde moet beheers met stille bitterheid nie. Om jou woorde te beheers, beteken wel dat,

“Die hart van die regverdige dink ná om te antwoord.”  
(Spreuke 15:28). Die vers sê dan verder, “Maar die mond van die goddelose laat slegte dinge uitborrel.” Dink voor jy praat! Keer jou woorde. Dink voordat jy antwoord sodat jou onbedagsame woorde of nog erger, jou moedswillige woorde nie hout vir die vuur word nie.

## Opdrag 5

Die vorige opdrag was dat ons ons *woorde moet beheer*. Maar wat doen ons as ons móét praat? Daar is plofbare geleenthede waar ons iets moet sê. Salomo se vyfde opdrag is om in sulke gevalle *sagte woorde te gebruik*.

’n Sagte antwoord keer die grimmigheid af, maar ’n krenkende woord laat die toorn opkom.

Spreuke 15:1

Charles Spurgeon het opgemerk dat wanneer ons oor teologie gesels, ons sagte woorde maar harde argumente moet gebruik. Dis ’n goeie beginsel vir enige bespreking, maar te dikwels is die teenoorgestelde waar: ons argumente is sag maar ons woorde is hard.

Sagte woorde en sagmoedige antwoorde keer argumente. Watter van die volgende voorbeelde gebruik sagte woorde wat argumente sal keer? “My seun, mag ek vra dat jy die volume van jou klankstel sagter draai? Ek is besig met ons belastingaanslag en sukkel om te konsentreer.” Of, “Sit daai gemors af! Mensdom, hulle kan dit heel waarskynlik in Kimberley hoor!” ’n Rustige stemtoon en sagte woorde bring

kalmte in 'n moontlik chaotiese situasie. Spreuke 25:15 sê, “'n Sagte tong verbreek die gebeente.” Sagte woorde het meer effek as hamerhoue om mense se denke te verander.

Ek skryf hierdie vroegoggend. Gisteraand wou my seun, wat drie jaar oud is, nie gaan slaap nie. Hy het opgestaan, gehuil, en my ten minste ses keer geroep. My sondige natuur wou hom duidelik laat weet hoe ontevrede ek met sy gedrag was. Dit sou nie lankmoedig wees nie. Sagmoedige woorde, beheerste volume, 'n rustige stemtoon – dis harde werk! Maar dit is die moeite werd: vanoggend, wanneer hy opstaan, sal ek steeds 'n goeie verhouding met my seun hê. Aangesien hy drie is, sal ek heel waarskynlik nie 'n koue skouer kry nie, selfs al het ek op hom gegil. Wanneer hy dertien is, gaan dit 'n ander saak wees. Ek wil nou reeds leer om sagte woorde te gebruik.

## Opdrag 6

Hier is 'n verdere beginsel wat daartoe kan bydra dat ons woede oorwin: *Sien 'n oortreding oor die hoof.*

Die verstand (oordeel) van 'n mens maak hom lankmoedig, en dit is vir hom 'n eer om die oortreding te vergewe.

Spreuke 19:11

Dit is moeilik om 'n wyse persoon wat insig en oordeel het, uit te lok. Hoekom? Want hulle weet hoe om 'n oortreding oor die hoof te sien. Maar, dit is onwaarskynlik dat Salomo bedoel het dat wyse persone sonde heeltemal ignoreer. Op ander plekke in Spreuke lees ons “Openlike teregwysing is beter as

verborge liefde” (Spreuke 27:5). In Mattheüs 18:15ff beveel Jesus dat gelowiges mekaar in genade moet tereg wys en ook dat berou nodig is. ’n Wyse persoon sal sonde sagkens tereg wys omdat dit tot die voordeel van die persoon wat dwaal is (Galasiërs 6:1). Nou wat bedoel Salomo dan as hy sê dat die lankmoediges ’n oortreding moet *oorsien*? Kom ek gee twee moontlike verduidelikings:

In die eerste plek sal die persoon met insig nie aanstoot neem aan die *toevallige* of die *onbelangrike* nie. ’n Persoon wat maklik kwaad word, sien alles as ’n persoonlike aanval. Hy tree op asof ’n ongeluk op die snelweg beplan was met die enigste doel om hom te verontrief. “Ek was oortuig dat my kinders moedswillig gewag het tot dertig sekondes voordat ons kerk toe moet gaan om hulle doeke te bevuil – moedswilligheid om my laat te laat kom!” Daardie manier van denke lei tot woede wat vinnig vlam vat. Wysheid en insig neem nie aanstoot oor die toevallige nie.

Dit is net so waar vir die *onbelangrike*. In die geval van die onbelangrike, is daar woorde of optredes wat sonde kon gewees het maar miskien nie was nie. “Was haar stem te skerp? Was sy stemtoon sonder respek?” Die geduld van die wyse mens weier om oortredings te *vermoed*. Dit sien die onbelangrike oor.

’n Tweede manier waarop ons oortredinge kan oorsien, is om te *vergewe*. Hoe anders kan ’n godvresende persoon iets wat teen hulle gedoen is *oorsien*? So ’n persoon vergewe die oortreding, beweeg aan en maak só die swartbord van die gedagtes skoon.



My rusdag is op 'n Maandag en ek vind dit moeilik om nie gespanne te wees oor die take wat vir die week voorlê nie. Ek is rusteloos en word maklik kwaad. Soms loop ek in die huis rond soos 'n leeu in 'n hok. My vrou ken my goed genoeg om nie in sulke tye te dink dat ek vir haar kwaad is nie. Sy gun my selfs meer genade as gewoonlik, en dit help my om te ontspan. Sou ek die grens oorstek en ongeduldig en skerp wees teenoor haar, spreek sy dit aan en vergewe my en sien die oortreding oor.

Dit sou maklik wees vir haar om bitter te word en my kwalik te neem. Netso, kan sy dit vertroetel en onthou. Maar sy doen dit nie. Sy besef dat die beste manier om 'n uitbarsting of bitterheid te vermy, is om die oortreding oor die hoof te sien deur die toevallige en onbelangrike te ignoreer, en om die moedswillige te vergewe.

## Opdrag 7

Oor die algemeen beteken woede vergelding. Dit is wraak neem. Trap op my toon, dan stamp ek jou. Maak my gevoelens seer dan braai ek jou met woorde. Die sewende manier om woede te oorkom, is egter die wete dat *wraak slegs God toekom*.

Moenie sê: Ek wil die kwaad vergelde nie! Wag op die  
HERE, dat Hy jou help.

Spreuke 20:22

Wanneer 'n persoon by die kantoor jou *onbekwaam* noem, wag jy op die Here, of trek jy los met 'n sarsie wraak?  
Wanneer jou vrou iets onnadenkend sê, raak jy yskoud (die

stilstuipie behandeling)? “As jy dit vir my sê gaan ek jou terugkry deur ’n menslike gletser te word.” Woede is wraak neem “Jy het my seergemaak, my in ’n verleentheid gestel, my ongerief aangedoen, of in my pad gestaan. Jy gaan betaal en *ek* gaan jou skuld invorder!” Maar vergelding is die taak van ’n regverdige God, nie dié van onregverdige mense nie: “Wag op die HERE, dat Hy jou help” (Spreeke 20:22).

Hier is ’n boeiende vraag oor woede en wraak: Vir hoeveel van jou woede gaan God wraak neem op die oordeelsdag? Die oorsaak van meeste van ons woede-uitbarstings is onbenullighede. Jou sussie het die laaste koeksister geëet. En jy sê, “Wag maar, die vetjies is op pad en sommer gou,”— en daarmee saam is jy effens dikbek en só vergeld jy haar. Gaan God regtig wraak neem op ’n onbenulligheid soos dat sy die laaste koeksister geëet het? Of hoe klink die *misdaad* dat die handdoek nie mooi vierkantig op die reling hang nie? Miskien is die bekere nie netjies in ’n ry met ore na dieselfde kant in die kas gesit nie? Hoe onbenullig en selfsugtig is ons woede!

En wat as dit ernstig is? Sê nou iemand het jou reputasie deur die modder gesleep. Hulle het onwaarhede en kwaadwillige gerugte oor jou versprei. Mag jy dan maar kwaad word? Moet dan nie dink: “Ek wil die kwaad vergeld” nie! “Wag op die HERE, dat Hy jou help.”

Ons kan gerus Dawid se voorbeeld volg. Hy het geweier het om wraak te neem selfs toe hy ernstig benadeel is. Koning Saul het Dawid heen en weer deur Palestina vervolg, hom

probeer vermoor, en hom sonder rede voëlvry verklaar. Toe kry Dawid eendag 'n geleentheid om 'n mes tussen Saul se ribbes in te steek toe die koning dit nie sou verwag nie. Sjoë, wat 'n geleentheid vir soete wraak! Maar Dawid weier. Later sê hy aan Saul: “Die HERE sal oordeel tussen my en u, en die HERE sal my aan u wreek; maar my hand sal teen u nie wees nie” (1 Samuel 24:12).

Dawid hou sy gretigheid om wraak te neem in toom. Net so, deur God se genade, kan jy dit regkry. Dit maak nie saak hoe seer jy gekry het nie, jy kan op God wag om rekenskap te eis. Verleentheid, ongerief of nietighede, wie die laaste koeksister geëet het – hierdie kan ons maar elkeen geheel en al ignoreer. En die wraak vir ernstige seerkry kan ons aan God oorlaat. Woede verkies oerwoud-geregtigheid. Wraak kom egter die regverdige God toe en nie onregverdige mense nie.

## Slotwoorde

Dit is 'n groot uitdaging om woede en ongeduld te oorwin. Sodra jy voel dat jy dit bemeester het, dink jy *maar-ek-het-die-reg*. Jou optrede gaan wraak wil neem. Moet nie moedeloos word nie. Gaan net terug en begin weer. Vra vergifnis. Besluit weer om jou gees te beheers. Vind jou swakhede en verdubbel jou verdediging. Watter *ek-verdien-dit* denke het jou in versoeking gebring?

Maak seker dat jy jou woorde beheers en hou hulle sag. Herinner jouself daaraan om in genade verby die toevallige en die onbelangrike te kyk. Vergewe die ernstige sake in genade.

Met God se hulp kán jy woede oorwin!

## Boekies reeds vertaal in Afrikaans

- **Kinderdoop of die Doop van Gelowiges?**  
Het jy vrae oor die Doop?
- **Die Bybel en Selfliefde**  
Word Christene beveel om *hulself* lief te hê?
- **Oorwin Woede**  
’n Bybelse handleiding om geduldig, verdraagsaam en lankmoedig te word.
- **Vergifnis**  
’n Bybelse handleiding om te vergewe soos God vergewe.
- **Vrae en Antwoorde oor Genesing, Spreek in Tale en Profesie**  
Wat sê die Bybel werklik oor wonderwerkende tekens en gawes?

