

OPDRACHT

- *Bid.* Aan het begin en als kring aan het eind.
- *Bespreek.* Wat is boosheid en waarom mensen boos worden
- *Onderricht.* De ladder van boosheid en de voor- en nadelen van de verschillende reacties op boosheid.
- *Bestudeer met elkaar.* Hoe om met boosheid om te gaan.
- *Deel de studie uit.* Bij punt B.

LEIDRAAD VOOR DE KRINGLEIDER

A. BOOSHEID EN DE OORZAKEN

1. Wat is zondige boosheid en wat is rechtvaardige boosheid?

Lees 1 Samuël 20:30-33; Efeziërs 4:26; Lukas 14:21; Johannes 2:13-17; Romeinen 1:18.

Zondige boosheid is een sterk emotie van misnoegen die veelal mensen kwetst en bezittingen vernietigd.

Rechtvaardige boosheid is een houding van verontwaardiging die gepaard gaat met een passend reactie (handeling) die Gods doel bereikt.

2. Waarom worden mensen boos?

Bespreek verschillende redenen waarom jij boos wordt.

- Onrecht. Wanneer je onrecht en onderdrukking ziet of ondergaat.
- Tegenstand. Wanneer je geblokkeerd wordt je verlangens, ambities doelen en hoop te bereiken.
- Provocatie. Wanneer je geprikkeld wordt door een gebrek aan communicatie, onredelijke eisen en slecht gedrag.
- Pijn. Wanneer je gekwetst wordt door wat iemand zegt of doet. Bv. je verwerpt of met onrecht behandelt.
- Vrees. Wanneer je bang bent te falen of aan de kant gezet te worden.
- Verlies. Wanneer je een geliefde, een goede relatie, bezit of een zaak verliest.
- Hulpeloosheid. Wanneer je niet kan omgaan met moeilijke mensen of situaties. Bv. je bent moe, slapeloos of bang.
- Gezichtsverlies. Wanneer iemand je schaamte aandoet door je in je hemd te zetten, te bekritisieren of te corrigeren, vooral in het openbaar.
- Teleurstelling. Wanneer God of een ander niet voldoet aan je verwachtingen.

B. BOZE REACTIES EN HAAR GEVOLGEN

1. Leer langs de ladder van boosheid omhoog te klimmen.

Waarom is één manier van boos worden beter dan een andere manier? De manieren waarop we uitdrukking geven aan onze boosheid kunnen heel veel (nummer 1 tot 4) of steeds minder (nummer 5 en 6) schadelijke gevolgen hebben. Je groeit in karakter wanneer je leert je boosheid steeds op een minder schadelijke manier te uiten en uiteindelijk alleen op een beheerste, beperkte en aangename wijze te uiten (nummer 7).

7	Beheerste boosheid. Je drukt je boosheid op een volkomen beheerste, beperkte en aangename wijze uit. (je emotie te beheersen, je te beperken tot de persoon in kwestie, met aangename woorden).
↑	
6	Verplaatste boosheid. Je verplaatst je boosheid naar een onschuldig persoon. (je vrouw een uitbrander te verkopen als je baas jou op de vingers getikt heeft).
↑	
5	Onaangename boosheid. Je drukt je boosheid op een onaangename wijze uit. (te schreeuwen, met deur te slaan en schoppend op de grond te liggen).
↑	
4	Verbale boosheid. Je drukt je boosheid uit door kwetsende woorden. (te beledigen en te schelden).
↑	
3	Gewelddadige boosheid. Je drukt je boosheid uit door gewelddadige handelingen. (te slaan en dingen kapot te maken).
↑	
2	Onderdrukte boosheid. Je verbergt je probleem van boos worden voor anderen. (het uit zich in depressie, onvergevingsgezind, druggebruik, misdaad).
↑	
1	Ontkende boosheid. Je weigert toe te geven dat je een probleem hebt (boos worden). (het uit zich in hoofdpijn, kritische houding, angst, alcoholisme).
↑	

2. De voor- en nadelen van de verschillende reacties op boosheid.

- Ontkende boosheid is de meest schadelijke manier van boosheid. Omdat je weigert je boosheid onder ogen te zien, kun je het probleem nooit oplossen!
- Onderdrukte boosheid is erg schadelijk voor jezelf. Omdat je blijft piekeren, kun je geen genezing ontvangen.
- Gewelddadige boosheid is erg schadelijk voor een ander. Maar omdat jij je boosheid uitdrukt, voorkom je de enorme schade van ontkende en onderdrukte boosheid en kun je een begin maken met het beheersen van je boosheid.
- Verbale boosheid kwetst mensen, maar het is al een stap beter dan gewelddadige boosheid, omdat je zelfbeheersing gekregen hebt over geweld en vernietiging!
- Onaangename boosheid is een verkeerde manier je boosheid te uiten, maar het is alweer een stap beter dan verbale boosheid, omdat je zelfbeheersing gekregen hebt over kwetsende woorden!
- Beperkte boosheid is veel beter dan de voorgaande uitingen van boosheid, omdat je zelfbeheersing gekregen hebt over aan wie jij je boosheid uit en over hoe jij je boosheid uit!
- Beheerste boosheid is de allerbeste manier je boosheid te uiten, omdat je volkomen zelfbeheersing gekregen hebt over je gevoelens van verontwaardiging en hoe je ze uit! Dit is de manier waarop God wil dat jij je boosheid uit, omdat het niet langer jezelf of anderen beschadigt! Je drukt je boosheid uit op een volkomen beheerste, beperkte en aangename wijze.

C. OMGAAN MET BOOSHEID

Hoe behoort je om te gaan met boosheid?

1. Overweeg de gevolgen van boosheid.

Prediker 7:9; Psalm 37:8; Jakobus 1:19-20; 1 Timoteüs 2:8; Titus 1:7; Efeziërs 4:30-31; Matteüs 5:22.

2. Oefen om langs de ladder van boosheid omhoog te klimmen.

Efeziërs 4:31.

3. Druk je boosheid uit op een volkomen beheerste wijze.

- Neem verantwoordelijkheid voor je woorden en daden.
Matteüs 5:22.
- Wees geduldig met de ander.
Spreuken 14:29; Spreuken 15:18; Spreuken 16:32; Spreuken 19:11; Spreuken 29:11.
- Spreek langzaam en positief.
Jakobus 1:19; Efeziërs 4:26; Spreuken 22:24-25; Romeinen 12:10; 1 Korintiërs 13:5.

4. Druk je boosheid uit op een rationele wijze.

- Neem het initiatief om je met de ander te verzoenen.
Matteüs 5:23-24; Matteüs 18:15.
- Geef toe dat je boos bent.
Matteüs 12:34-36.
- Praat met degene die provoceert.
Efeziërs 4:15a (liefde); Efeziërs 4:15b (waarheid); Efeziërs 4:29 (opbouwen).

5. Druk je boosheid uit op een aangename wijze.

Spreuken 15:13.

6. Neem geen wraak.

Matteüs 18:21-35; Lukas 6:27-28; Romeinen 12:14-21.

7. Laat God je bezeerde gevoelens genezen.

Psalm 62:8; Psalm 34:18; Jakobus 5:13-16.