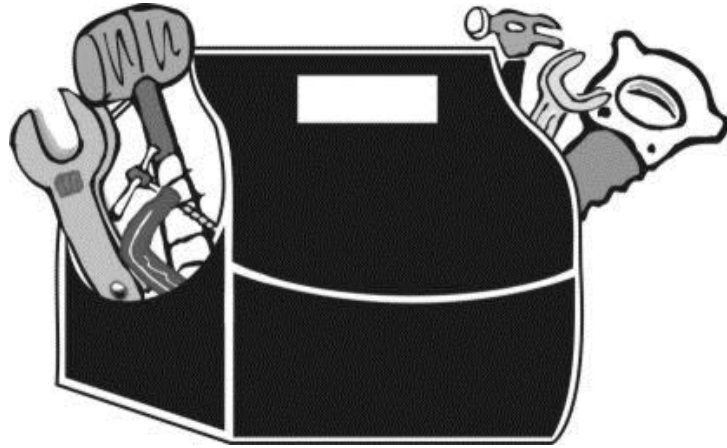


TOOLBOX

VIR MANNE VAN GOD

Praktiese wenke vir die man wat wil leef soos God dit verwag



Die doel van hierdie boekie is om vir jou as man toe te rus vir 'n lewe wat God behaag.

Dit is vandag moeilik om staande te bly in 'n lewe wat ongelooflik baie van 'n man vereis. Dit veroorsaak onnodige spanning wat maak dat ons as manne sukkel om die balans van die lewe te behou.

Inhoud

1. Geloofsekerheid
2. Wandel met God
3. Huwelik
4. Kinders
5. Geldsake
6. Ontspanning
7. Beroep
8. Toekoms
9. Stres
10. As swaar tye kom

GELOOFSEKERHEID

Heb 10 : 22. *Laat ons tot God nader met 'n opregte hart en met volle geloofsekerheid.*

Dit is nodig dat ons weet waarheen ons gaan as ons te sterwe kom, en die Bybel sê dat ons kan weet waarheen ons gaan na hierdie lewe.

1 Joh 5:13. *Hierdie brief skrywe ek vir julle, sodat julle kan weet dat julle die ewige lewe het, julle wat in die Seun van God glo.*

Hoe weet ek dit?

1. God wil graag met jou in 'n verhouding staan.
2. Ons is egter almal sondears. Rom 3:23 "Almal het gesondig, en het nie deel aan die heerlijkheid van God nie".
3. Hoewel God 'n liefdevolle God is, is Hy ook regverdig en verwag Hy 'n volmaakte lewe. Hand 17:31 "Want Hy het 'n dag bepaal waarop Hy regverdig oor die wêreld gaan oordeel deur 'n Man wat Hy uitgekies het".
4. Hy het Sy Seun, Jesus Christus, gestuur om namens ons die straf te dra.
5. God nooi ons uit om deel te word van Sy Koninkryk. Openb 3 : 20 "Kyk, Ek staan by die deur en Ek klop. As iemand my stem hoor en die deur oopmaak, sal Ek by hom ingaan en saam met hom die feesmaal geniet".

6. As ons vir Jesus aanneem, ons bekeer en van ons sonde afsien, word ons gered. Joh 6 : 47 "Dit verseker Ek julle: Wie in My glo, het die ewige lewe".

7. Nooi Hom nou in jou lewe in. "Here, ek besef dat ek 'n sondaar is en self niks aan my saligheid kan doen nie. Here, ek weet nou dat ek vir Jesus in my lewe nodig het, en vra nou dat U in my hart sal inkom. Ek aanvaar U beloftes en weet nou dat ek gered is omdat ek Jesus as my Saligmaker aanneem. Dankie Jesus. Amen"

WANDEL MET GOD

Om saam met God te wandel beteken om dikwels met die Here, en sy werk, besig te bly.

Stiltetyd

- Kies 'n tyd wat jou pas om saam met God deur te bring.
- Vroeg in die oggend, laat in die aand of dalk iewers deur die dag, wanneer jy alleen saam met die Here kan wees.
- Lees 'n deel uit Woord en probeer te wete kom wat die Here vir jou uit die gedeelte wil sê.
- Bid tot die Here deur Hom te loof, jou bekommernisse voor Hom te bring en om Sy wil vir jou lewe te vra.

Dien die Here

- Vind uit wat jou gawes is, en raak iewers betrokke.
- Skakel in by 'n gemeente en neem deel aan die aktiwiteite. Gaan gereeld kerk toe en skakel in by 'n omgegroepe. Heb 10:25 Ons moenie van die samekomste van die gemeente af wegbly soos party se gewoonte is nie, maar mekaar eerder aanmoedig om daarheen te gaan, en dit des te meer namate julle die oordeelsdag sien nader kom.

HUWELIK

Die huwelik is 'n instelling van God. As jy 'n huweliksbelofte voor God gemaak het, verwag Hy van jou om daardie belofte te hou.

Wees lief vir jou vrou

- Om onvoorwaardelik lief te hê, is 'n keuse.
- Respekteer jou vrou en behandel haar soos die dag toe julle ontmoet het.
- Doen lekker dinge vir haar wat haar goed laat voel.
- Behandel haar soos jy self behandel wil word.
- Bly onvoorwaardelik getrou, ook in jou gedagtes.

Hanteer konflik betyds

- Wees bereid om verskoning te vra.
- Aanvaar dat julle twee individue is wat verskil.
- Hoor haar standpunt en respekteer hoe sy voel.
- Moenie woorde sê waaroor jy gaan spyt wees nie.
- Los die ou koeie in die sloot.
- Moet nooit kwaad gaan slaap nie.
- Egskeiding is uit.

Dien die Here saam

- "Pray together, stay together".
- Neem saam deel aan Geestelike aktiwiteite.
- Maak dit vir haar moontlik om deel te neem aan bedieninge/aksies/stokperdjies.

KINDERS

Jy het jou kinders net vir 'n kort tydjie in jou lewe. Koester hulle, wees lief vir hulle en wees daar vir hulle.

Wees lief vir jou kinders

- Sê dit elke dag vir hulle, en bid gereeld vir hulle.
- Respekteer hulle ma, al is jy ook geskei van haar.

Versorg jou kinders

- Doen alles wat jy kan, sonder om hulle te bederf.
- Moenie vir hulle te veel geld gee nie.
- Stel hulle bo jou werk. Daar is nie iets soos "kwaliteit tyd" nie. Sê meer "nee" vir die werk as vir die kinders.

Moedig jou kinders aan

- Moenie die onmoontlike verwag nie.
- Moenie die kinders teen mekaar afspeel nie, ook nie teen ander kinders nie.
- Aanvaar hulle prestasies tot die vlak waartoe hulle in staat is.

Wys vir hulle die pad

- Leer hulle van die Here. Soos jy Hom dien, sal hulle Hom ook dien.
- Stel 'n goeie voorbeeld. Wat jy doen, sal hulle doen.
- Leer hulle van finansies, politiek en alledaagse dinge.

GELDSAKE

Geld is net 'n lewensmiddel. Jy kan niks na jou dood saamvat nie en dit kan nie geluk koop nie. Verstaan die gevare van geld en kry 'n balans tussen inkomste en 'n gesonde gesinslewe.

Luk 16:13 "Geen huisbediende kan vir twee base tegelyk werk nie, want hy sal of die een minder ag en die ander een hoër, of vir die een meer oorhê en die ander een afskeep. Julle kan nie God en Mammon dien nie."

Wees 'n rentmeester

- Alles behoort aan die Here, maar Hy vertrou jou om dit te bestuur.
- Leef so dat jy iets oor het vir die armes. Moenie so suinig wees dat net jy in jou voorspoed deel nie.

Moenie geld najaag nie

- Die Here waarsku dikwels teen geld. Weet waar genoeg genoeg is.
- Moenie geld bo jou gesin plaas nie.
- Maak jou skatte in die hemel bymekaar.
- Moenie toelaat dat geld 'n punt van konflik in jou huishouding word nie.
- Leer jou kinders om geld verantwoordelik te bestuur.

Dien die Here met jou geld

- Die Bybel noem 'n tiende as riglyn.
- Die Bybel sê ook dat dit beter is om te gee as om te ontvang.

ONTSPANNING

Elke man het nodig om te ontspan en lekker dinge te doen, solank 'n goeie balans gehandhaaf word, en dit nie ten koste van jou gesin gedoen word nie. 'n Lekker potjie golf is goed, maar nie as dit die gesin afskeep nie.

Ontspan soms alleen

- Maak tyd om alleen met iets lekker besig te wees. In jou werkskamer, of vroetel met die motor, verkieslik tuis.
- Gebruik die tyd om jou kop skoon te maak.
- Beoefen sport sonder om die gesin af te skeep. NOOIT saam met 'n ander vrou nie!!

Ontspan saam met die gesin

- Doen gereeld iets as gesin saam, selfs al is dit tuis.
- Hou jaarliks 'n vakansie en gaan soms vir 'n wegbreek naweek weg. Vertel liever van wat julle al saam gedoen het, as om te vertel van wat jy nog "eendag" wil doen.

Ontspan saam met jou vrou

- Gaan eet soms saam ontbyt.
- Klim ELKE aand saam in die bed en los die werk by die werk. (Ja, jy kan. Sê NEE vir die baas)
- Gaan per geleentheid saam weg sonder die kinders.

BEROEP

Natuurlik is jou beroep belangrik, want dit sit kos op die tafel, maar dit kan nie jou hele lewe word nie. Dit is ook krities belangrik dat jy gelukkig moet wees by die werk ... indien nie, kry jou CV in orde!

Werk by die werk

- Werk so min as moontlik oortyd, anders raak jy vervreemd van jou gesin.
- Probeer om nie werk huistoe te bring nie.
- Gee vir die baas net die tyd waarvoor hy betaal.

Behou jou integriteit

- Moenie deel raak van onwettige "deals" nie.
- Los vir poppie by die werk uit.
- Staan uit as 'n man van God, al is dit moeilik.
- Moenie dat jou taalgebruik en optrede jou beeld as Christen skaad nie.
- Wees lojaal, al is die maatskappy nie.

Wees altyd gereed vir verandering

- As jy nog nie jou werk verloor het nie, wees gereed!!
- Veranderinge kan WONDERLIKE geleenthede wees, as jy jouself daarop instel.
- Probeer om nie vir ewig by een maatskappy te bly nie – moet nie bang wees om iets nuut te probeer nie.

TOEKOMS

Ons moet sorg vir die toekoms, maar nie net vir hier op aarde nie. Matt 6:20-21. Maak vir julle skatte in die hemel bymekaar, waar mot en roes dit nie verniel nie en waar diewe nie inbreek en dit steel nie. Waar jou skat is, daar sal jou hart ook wees."

Finansieël

- Ondersoek beleggings ordentlik en moet nie sommer net goedsmoeds alles glo wat mense sê nie.
- Kry 'n balans tussen genoeg vir later en genoeg vir nou.

Ouderdom

- Jy word ouer, aanvaar dit en geniet dit! Moenie veg daarteen nie.
- Moenie leef om dood te gaan nie, LEEF tot jy doodgaan!
- "Act your age". 'n Man wat homself probeer jonk hou, kan regtig simpel raak. Beserings kan ook nogal sleg wees as die ou liggaam nie meer wil nie.
- Lees Prediker 12. Dink aan jou Skepper in jou jong dae, voor die swaar dae kom.....

Geestelik

- Weet waarheen jy gaan na jou dood. Jy gaan lank daar bly!!!!
- Gebruik jou Geestelike wysheid tot eer van God se Koninkryk.

SPANNING EN STRES

Ons as mans word aan baie stres en bekommernis blootgestel. Baie daarvan is egter ons eie skuld omdat ons te veel dinge en verantwoordelikhede aanpak.

Bekommernis

- Moenie oor goed bekommerd wees wat nog nie gebeur het nie. Minder as 5% van dinge waaroor ons stres gebeur regtig.
- Doen onmiddelik alles in jou vermoë om 'n probleem op te los waaroor jy beheer het. Uitstel bring bekommernis.
- Bepaal wat die ergste is wat in 'n bepaalde situasie kan gebeur, en maak vrede daarmee. Wees dan dankbaar as dit nie so sleg gegaan het soos jy gedink het nie.

Stres

- Te veel werk bring onnodig stres. Skaal af as jy kan.
- Handhaaf goeie menseverhoudinge.
- Vermy situasies wat moeilikheid kan bring.
- Hou jou gesondheid dop, en doen betyds iets daaraan.
- Handhaaf 'n gesonde lewenstyl.
- Oefen gereeld matig.
- Praat betyds as dinge te veel raak. Moenie jou laste alleen probeer dra nie.

Spanning tuis

- Los konflik situasies betyds op.
- Maak 'n beleid vas oor dinge wat probleme kan bring, en dwing dit liefdevol af.

AS SWAAR TYE KOM

Niemand word gevrywaar van donker dae en storms nie, en definitief nie omdat jy 'n Christen is nie. Ongelukkig kry ons as mans nogal swaar omdat ons geskep is om te versorg en in beheer te wees.

Maak voorsiening

- Smee die anker terwyl die waters glad is.
- Doen alles wat jy kan om die storms te mis, maar moenie geleentheid as gevolg daarvan mis nie.

In die storm

- Vertrou op die Here, Hy is groter as enige storm.
- Geen storm hou vir altyd aan nie, byt vas.
- Moenie die swaarkry alleen dra nie, vra hulp.
- Jy kan baie meer hanteer as wat jy dink, moenie moed opgee nie. Hou aan probeer.
- Moenie dat jou selfbeeld ondergaan nie, kyk die probleme in die oë en bly staande.
- Moenie te trots wees om jou swakheid te wys nie, gaan vra vir hulp.
- Jy sal weer opstaan. Geen probleem is te groot om op te los nie.

SELFONDERSOEK

Kry 'n paar vriende wat mekaar kan bemoedig en uitdaag. Toets jousef gereed of jy nog op pad is met hierdie vrae.

1. Wat het jy hierdie week gedoen om nader aan God te kom?
2. Wat se boodskap/pe het jy die afgelope week in die Bybel raakgelees?
3. By watter geleentheid het jy bewus geword dat jy God weerstaan?
4. Indien satan jou as persoon of as gesant van God wil elimineer, hoe sou hy dit gedoen het? (ma.w. wat is jou swakpunte?)
5. Vir watter spesifieke dinge bid jy vir ander?
6. Vir watter spesifieke dinge bid jy vir jousef?
7. Hoe hanteer jy onopgeloste konflik in jou lewe?
8. Watter belangrike/spesifieke take lê voor jou deur wat jy as onafgehandel beskou?
9. Wat is die toestand van jou seksuele belewenis? Hoe hanteer jy seksuele fantasieë?
10. Met watter algemene leesstof verwyf jy jou tyd?
11. Wat doen jy gedurende jou vrye tyd?
12. Watter TV programme geniet jy die meeste? Watter fliek het jy gedurende die afgelope week gesien? Watter TV program het jy alleen na gekyk? Wat doen jy as jy na 'n fliek of TV program kyk waarin die Here se naam en/of kru taal gebruik word?
13. Hoe sou jy jou interaksie met persone van die teenoorgestelde geslag (uitsluitend jou vrou) gedurende die afgelope week beskryf?
14. Indien iemand jou vrou en kinders sou vra om kommentaar te lewer oor die volgende, wat sou hulle antwoorde wees?:
 - Jou geestestoestand
 - Jou stiltetyd
 - Jou sielstoestand
 - Jou energievlak

Met alle dank aan die mense van Heuning.co.za.

Duplisering en verspreiding word toegelaat sonder veranderinge en met verwysing na die webruimte:

www.heuning.co.za