

# #4 Ontdek het geheim van tevredenheid

## Studievragen

Door: Agnes Klijnstra

### Inleidende vragen

1. De 17-eeuwse Franse schrijver Francois de la Rochefoucauld zei: “Er zit in de jaloezie meer eigenliefde dan liefde.” Op welke manier houd je wanneer je je jaloers voelt meer van jezelf dan van de ander?
2. Ga jij bewust om met van welke je jezelf laat zien op sociale media? Zo ja, hoe doe je dat?
3. Wat doen alle mooie Facebookverhalen, prachtige Instagram-foto's en tientallen likes van anderen met jou?

### Verdiepende vragen

1. *‘Een tevreden geest geeft een goede gezondheid, jaloezie knaagt aan je botten’*, leert de bijbel in Spreuken 14:30. Jaloezie werkt verterend, het eet je van binnenuit op als het zoals Spreuken zegt, ‘aan je botten knaagt’. Zou jaloezie een zonde zijn? Weet je ook wie in de bijbel zich het eerst jaloers toonde? Wat zou jaloezie fysiek met je kunnen doen?
2. God kent ook jaloezie, lees maar eens Deuteronomium 4:24, Deuteronomium 5:9, Deuteronomium 6:15, Exodus 20:5 en Exodus 34:14. Het Hebreeuwse woord Qanna betekent jaloers, na-ijverig en wordt op al deze 5 plaatsen gebruikt. Wat zou het verschil zijn tussen de jaloezie die God voelt en de jaloezie waar wij mee te maken hebben?
3. Jaloezie is een ongezonde emotie, lees Jakobus 3:14-16. Hij noemt jaloezie iets ‘wat niet van boven komt, ze is onaards, ongeestelijk, demonisch,’ met bovendien de nodige gevolgen. Welke consequenties noemt Jakobus en wat stel je je daarbij voor?
4. Welke bijbelse oplossing draagt Jakobus aan in Jak. 4:2-3? Er worden wel meer remedies in de bijbel genoemd tegen jaloezie. Welke haal je uit Romeinen 12:21, Spreuken 10:12 en 1 Korinthe 13:1-8?

### Verwerkingsvragen

1. Het geheim van tevredenheid leren kennen, is misschien een reis op zich, maar wel een die de moeite waard is om te maken. Hoe zou je het jezelf met anderen vergelijken kunnen stoppen?
2. Leren dankzeggen voor wat er wel is, is een proces dat veel oefening nodig heeft. Ann Voskamp schreef het boek ‘Duizendmaal dank’ erover, een bijzonder verslag over ‘eucharistee’, het woord dat Jezus gebruikt als Hij het brood breekt tijdens het laatste avondmaal (Lukas 22:19). Eucharistee betekent met vreugde dankzeggen. Wat zijn jouw 3 moeilijkste punten waar je voor kunt danken? Misschien heb je dit nog nooit geprobeerd, maar probeer deze in de komende week nu eens om te buigen in een positief dankpunt. Er zit kracht in dankzeggen!