

IN DIT NUMMER

HOOFDARTIKEL

Kun je je beheersen?

VARIA

Overhandiging

UIT DE SCHRIFT

Gaan wij door de knieën
voor de knielende Redder

SAMENLEVING

Max heeft twee papa's
en twee mama's

BOEKBESPREKING

HIJ en wij

JONGEREN PAGINA

Klinker & Medeklinker

Weerklank

gereformeerd maandblad voor toerusting en informatie



Foto Wim Gelderblom

KUN JE JE BEHEERSEN? OVER MEDIAGEBRUIK EN ZELFBEHEERSING

Hoe staat het met onze gesprekken over het gebruik van de moderne media? Dan heb ik het niet over de televisie of het kijken van films want dat is niet meer zo modern. Natuurlijk is het goed om daar ook over door te praten. In dit artikel wil ik het hebben over het gebruik van het internet op onze computers, laptops en smartphones. Hoe vaak zitten we als gezinnen allemaal op onszelf achter die smartphone of achter onze eigen tablet? Of als we naar bed gaan dan zie je op een andere kamer al is het erg laat nog het blauwe licht van een van deze apparaten. Gaan we met elkaar hier het gesprek over aan of is het nu eenmaal maar zo. Moet iedereen dat

zelf maar weten? Je ziet nogal eens dat dit de houding is omdat je dan ook niet over je eigen gebruik hoeft door te praten. Laat iedereen het zelf maar uitzoeken. Juist als gelovigen die samen Christus willen volgen, kan dat niet de juiste houding zijn. Waarom is het gesprek over mediagebruik in onze gezinnen, in de gemeente nodig? Ik geef hieronder daarvoor een paar redenen aan. Dit artikel wil niet meer zijn dan een aanzet voor zo'n gesprek. Om het bespreekbaar te maken.

DE WERKELIJKHEID

Het internet en de sociale media zijn werkelijkheid in onze wereld. Zelfs zo dat wanneer je een opleiding doet

je van alles op het internet moet opzoeken. Wat oudere mensen zoals ik, merken hoe zelfs jonge kleinkinderen hiermee opgroeien. Als opa of oma iets niet zo snel kunnen vinden, zegt een kleinkind van 4: "maar oma dat doe je zo." Voordat je beseft wat er gebeurt is, heeft je kleinkind al op het internet gevonden wat jij zocht. Het zou dom zijn om die werkelijkheid te ontkennen of te doen alsof die er niet is. Het grote punt is nu dat we samen ook als generaties in gesprek blijven over het gebruik er van. Daarbij is het ook belangrijk dat we niet alleen negatief over internet en sociale media doen. Met alleen negatieve opmerkingen

komen we samen niet tot het goede gebruik. Dan krijg je juist dat er niet meer naar je geluisterd wordt. De werkelijkheid is dat we in een paar minuten zoveel informatie kunnen vinden waar we vroeger in een bibliotheek dagen over deden. De werkelijkheid is dat we met veel meer mensen op de wereld in contact kunnen komen dan vroeger. Dat heeft hele mooie kanten en ook heel gevaarlijke. De werkelijkheid is ook dat kinderen op een veel vroegere leeftijd hun eigen wereld kunnen maken waar zij zich in bewegen. Een wereld van mensen en dingen waar ouders vaak niet van weten. Met een paar klikken ben je ook als kind en jongeren bij dingen en mensen die je ouders niet kennen. Dat is de werkelijkheid. Met die werkelijkheid moeten we samen als kinderen van God leren om te gaan. Hoe doe je dat? Het is zeker nodig om er over te praten. O.a. omdat een bepaald gebruik van deze media je ziek kunnen maken. De ziekte waar het om gaat wordt FOMO genoemd

FOMO

Wat is FOMO?

De Fear of Missing Out (FOMO) is letterlijk de angst om iets te missen. Je voelt als het ware een soort angst voor het plezier van anderen. Het principe bestaat al heel lang maar is eigenlijk pas sinds de komst van sociale media en smartphones sterk naar voren gekomen. Juist omdat je nu steeds op de hoogte kunt zijn van wat anderen aan het doen zijn. Je ziet dan ook wat je mist, waar je niet bij kunt zijn. De kenmerken van FOMO worden zo omschreven:

- * Je checkt elk moment van de dag je telefoon of computer.
- * Je wilt altijd van alles op de hoogte zijn. Stel dat je niet mee kunt praten.
- * Je stelt belangrijke dingen uit omdat leuke dingen voor gaan.
- * Je voelt je vaak gestrest en hebt

moeite je te concentreren.

- * Je slaapt onrustig. Je hebt moeite om in slaap te komen.

Nog iets over het laatste. Allerlei onderzoeken over de wereld laten zien dat de invloed van het blauwe licht er voor zorgt dat je veel moeilijker in slaap kunt komen. Om goed in slaap te kunnen komen is het eigenlijk nodig om een uur voordat je wilt gaan slapen niet meer op je smartphone of tablet te kijken. Het niet kunnen slapen leidt er vaak weer toe om toch dan nog maar even naar de berichten of Facebook te kijken. Gevolg dat je weer moeilijker in slaap komt. Een vicieuze cirkel waardoor je al meer moe wordt en vatbaar voor ziekten. Al met al betekent het dat je leven heel erg bezet raakt. Je wordt een slaaf van de media. Het is belangrijk om er met elkaar over te praten. Hoe zorg je er in je leven voor dat de media jouw leven niet beheerst? Dat is die media die er zijn gebruikt in plaats er van dat ze jou beheersen en sturen. Het is belangrijk om over deze dingen samen in gesprek te gaan. In de gezinnen maar ook als vrienden. Bij dat besprek zijn er meer dingen belangrijk. Ik wil in dit artikel een ding daarbij naar voren halen. Dat is de zelfbeheersing.

ZELFBEHEERSING

De moderne media, de sociale media zoals Facebook en Instagram hebben heel snel een verslavende en ook sturende invloed. Ook sturend want als je op bepaalde pagina's bent, komen er ook allerlei andere dingen naar voren waar je op kunt drukken. Hoe meer je van deze media gebruik maakt hoe meer ze van je weten. Ze laten je dingen zien waar jij belangstelling voor hebt. Je was van plan te stoppen maar dat is eigenlijk ook wel interessant. Dat is eigenlijk ook nog wel even leuk om naar te kijken. Zonder dat je het door hebt ben je al weer een uur verder. Dat is met spelletjes die je

daar speelt ook vaak zo. De tijd vliegt je door de vingers. Ook als de dingen die je leest of ziet helemaal niet verkeerd zijn. Je raakt de controle over je leven en je tijd zo makkelijk kwijt. Je leven waarin je uit liefde tijd neemt om je Bijbel te lezen en de dingen van je leven in het gebed met de Here God te bespreken komt in de verdrukking. Je bent te moe, je kunt je niet meer goed concentreren om dat te doen. Het is van het grootste belang om de controle juist als gelovige over jezelf te hebben bij het gebruik maken van internet en sociale media. Het is goed om eens eerlijk bij jezelf na te gaan hoeveel tijd je daarmee bezig bent en hoeveel tijd je op een dag in alle rust naar de HERE luistert door met Zijn Woord bezig te zijn. Ik wil het punt van zelfbeheersing nu uitwerken naar twee dingen:

- * Verkeerde sturing tegengaan

- * Je eigen tijd beheersen

Voordat we dat doen is het belangrijk om te zien hoe je jezelf kunt beheersen. Hoe je de goede controle over je leven, over je hart kunt krijgen en houden. Daarbij gaat het er om wat de plaats van Christus in ons leven is. Wie is Hij voor ons en wat betekent het dat wij Hem de Here Jezus noemen. Is Zijn liefde en Zijn Woord voor ons beslissend of is het de liefde voor onze eigen gedachten en gevoelens. Het is opvallend dat de Heilige Geest Timotheüs er op wijst dat hij bij mensen weg moet blijven die vooral van zichzelf houden al praten ze nog zo vroom. We lezen daarover in 2 Timotheüs 2:3-5: "Want de mensen zullen liefhebbers zijn van zichzelf, geldzuchtig, grootsprekers, hoogmoedig, lasteraars, hun ouders ongehoorzaam, ondankbaar, onheilig, zonder natuurlijke liefde, onverzoenlijk, kwaadsprekers, onmatig, wreed, zonder liefde voor het goede, verraders, roekeloos, verwaand, meer liefhebbers van zingenot dan liefhebbers van

God. Zij hebben een schijn van godsvrucht, maar hebben de kracht ervan verloochend. Keer u ook van hen af."

Als we dit lezen moeten we niet alleen aan anderen denken. Wij moeten ook onszelf verloochenen. Dat betekent dat niet mijn dikke ik de belangrijkste in mijn leven is maar Christus. We worden echt wie we moeten zijn, en iemand die echt tot zijn doel komt, als we in Christus zijn. Als we Hem met liefde op Zijn stem als onze God en Heer willen volgen. Als de grote schat van ons leven. Tegenover wat ons o.a. via de moderne media wordt voorgeschoteld is het belangrijk dat we ons leven niet daar zoeken. Dat we ons leven echt buiten onszelf en ook buiten alles wat op aarde beslag op ons wil leggen. Dat we ons leven echt buiten onszelf in Christus zoeken. Het is belangrijk ook in de gesprekken over het gebruik van de moderne media dat we zien dat we niet het eigendom van onszelf zijn maar van Christus. Ons mens-zijn wordt niet verklaard door wie we op Facebook zijn. Het wordt niet verklaard door het steeds maar getrokken worden naar allerlei boodschappen en beelden op onze smartphone. Echt mens zijn we zoals het goed en bedoeld is doordat de Geest in ons woont. Dat is beslissend voor echt mens zijn. Dat de Geest van Christus ons leven leidt.

Jezelf verloochenen betekent dat je gaat in het spoor van de Geest. (Gal 5:25) dat betekent niet dat je je laat meenemen door de verlangens die van binnen en van buiten gevoed worden. In het spoor van de Geest gaan betekent dat je je eigen gevoelens en gedachten wilt beheersen. Ze wilt brengen in het spoor van Christus als je Verlosser en Koning. Het gaat er niet om dat we gehoorzaam zijn aan de verlangens en de gevoelens die in ons opkomen maar dat we Christus

volgen. Hij is de Eigenaar van ons leven. Dan ben je echt sterk zoals we daarover lezen in Spreuken 16:32: "Een geduldig man is beter dan een dappere held, en wie zijn geest beheerst, is beter dan wie een stad inneemt."

Wat betekent dat concreet voor de 2 punten die ik eerder noemde?

VERKEERDE STURING TEGENGAAN

Het internet en de smartphone zorgen er voor dat kinderen al vroeger hun eigen wereld kunnen maken. Een wereld waarin mensen en dingen naar ze toekomen die wij niet weten. Dat geldt natuurlijk niet alleen voor kinderen en jeugd. Ook de ouderen kunnen al meer in de moderne media gezogen worden en zo in een wereld leven waar de ander niet bij kan komen. Het gevaar van een leven langs elkaar heen wordt daarmee al groter. Je wereld komt al meer los te staan van de ander aan wie je levenslange trouw beloofd hebt. Met wie je beloofd hebt een te zijn op een unieke manier onder al die andere mensen. Dat betekent dat we samen er voor moeten zorgen dat die wereld van internet en smartphone niet de wereld wordt die ons leven is. Dat we die wereld gebruiken om juist in liefde voor de HERE en onze naaste te leven. Dat betekent dat we met elkaar er over moeten praten wat de bedoeling van ons internet en smartphone gebruik is. Dat we ons ook bewust zijn dat we gebombardeerd worden door meningen, gevoelens die ons makkelijk van een leven in liefde voor Christus kunnen losweken. Daarbij is dan het aanbrengen van een filter op je computer of laptop niet het echte antwoord. Zeker niet in een tijd dat velen dat ook weer heel makkelijk kunnen omzeilen. Het is natuurlijk nooit het laatste antwoord al kan het wel helpen om toch niet zo snel dingen te kunnen

bereiken waar je zondige hart naar vraagt. Het belangrijkste is dat we samen er over praten wat we met onze tablet en smartphone willen doen. Dat we ook het gebruik daarvan willen heiligen. Dat klinkt je misschien wel heel verheven in de oren. Toch is het eigenlijk heel gewoon.

Heiligen betekent dat je iets gebruikt zoals het echt goed is. Zodat je de HERE er voor kunt danken. Dat het je helpt om je leven aan Christus te wijden. Voor Hem te leven. Dan valt alles af wat jou en mij in een richting wil duwen dat tegen de wil van God ingaat. Je wilt beeld van God zijn op deze wereld en je niet laten sturen in een richting waardoor je anders gaat denken, voelen en praten. Dan is zelfbeheersing van het grootste belang. Als iemand jou iets vraagt in het contact op de sociale media waarvan je weet dat de HERE dat niet wil, is het belangrijk om je dan af te vragen wat Christus wil in je leven. Om wanneer iemand van je als meisje vraagt een foto te sturen waarbij je je truitje hebt uitgetrokken, je dan af te vragen: is dat de manier waarop de Here Jezus het wil.

Het heiligen van je leven heeft ook alles te maken met de tijd die je ergens aan besteedt.

JE EIGEN TIJD BEHEERSEN

Hoeveel tijd besteden we op de moderne media? Hoeveel tijd zitten we achter films en series van Netflix, hoeveel tijd besteden we aan het onderlinge contact en hoeveel tijd zijn we bezig met games? De game-industrie heeft er alle belang bij dat we veel tijd aan de spelletjes besteden. De game-industrie is groter dan de film-industrie. Die hele bedrijfstak is een belangrijke speler in de wereldeconomie. Alles wordt ingezet om in de spelletjes dingen in te bouwen die je steeds weer trekken. Het is moeilijk om met een

COMMENTAAR OP DE PSALMEN

Door T. Tel

spelletje op te houden. Je wordt chagrijnig als er in het gezin geroepen wordt voor koffie of eten want je wil verder met je spel. Of je weet dat anderen kritiek op je hebben met wie je het spel speelt. Zo komt er makkelijk een wereld die al meer beslag op je legt.

Ook hier is de band met Christus beslissend. Je ontspannen mag en moet van tijd tot tijd. Het is geen nodige ontspanning meer als het je gaat beheersen. Wanneer het meer dan een onschuldig spelletje wordt. Als de tijd die we door de moderne media besteden ons gaat beperken in het contact, het leven met de HERE en met onze naaste om ons heen.

De moderne media kan ons daarin ook helpen als we willen groeien in het kennen van de HERE. Wanneer we dingen opzoeken waar we goed Bijbelstudiemateriaal vinden. Als we contact hebben met mensen die we niet makkelijk gewoon kunnen bereiken en eenzaam zijn. Ook hier geldt wat we in 1 Tim. 4 lezen: "Want alles wat God geschapen heeft, is goed en niets is verwerpelijk, wanneer het onder dankzegging aanvaard wordt. Want het wordt geheiligd door het Woord van God en door het gebed." vs 4,5

Het gesprek hierover is heel erg nodig om samen ook bij het gebruik van deze middelen samen in het spoor van de Geest te gaan. Om ook dit te gebruiken tot Gods eer en daarmee tot bevordering van ons leven met de HERE.

SLOT

Dit zijn maar enkele opmerkingen om het gesprek onder ons over de omgang met moderne media op gang te brengen. Het zou een goed ding zijn als we ook in onze afzonderlijke gemeenten eens tijd aan zouden besteden om dit te doen.

Ds Rob Visser



foto Jan van Reenen

Op zaterdag 4 maart j.l. overhandigde dhr. P. Rouwendal van uitgeverij Brevier aan dr. J Douma het vierde deel van diens commentaar op de Psalmen. Hiermee was de serie voltooid. Dit feestelijk gebeuren vond plaats in een bijeenkomst georganiseerd door de uitgever en de Theologische universiteit in Kampen. Zo rond de 200 belangstellenden woonden deze bijeenkomst bij.

Prof. Douma was van 1970 tot 1997 hoogleraar ethiek aan de TUK. Daarvoor was hij predikant in Rijnsburg en Brunssum-Treebeek. Hij heeft een lange lijst publicaties op zijn naam staan over m.n. ethische onderwerpen. We noemen o.a. zijn serie Ethische verkenningen en de Tien geboden. Handreiking voor het christelijk leven. Ook schreef hij een aantal jaren een maandelijkse column in het ND getiteld Moreel Beraad.

Na zijn emeritaat in 1997 heeft hij zich vooral bezig gehouden met het Hebreeuws en de exegese van het oude testament. Hij schreef o.a. een serie boekjes over de kleine profeten en een vierdelige serie: Gaan in het

spoor van het oude testament. Bekend werd ook de Bijbelcursus van Douma en Verbree die een aantal jaren werd gehouden en waar veel belangstelling voor was.

Namens de TUK voerden dr. W.H. Rose, hoofddocent Semitische talen en Prof. dr. A.L Th de Bruijne, hoogleraar ethiek en spiritualiteit het woord. Beiden spraken hun waardering uit voor het Psalmenproject. Het is een enorme prestatie, dat alleen te voltooien en dan ook nog op hoge leeftijd. Dit werk van Prof Douma voegt zeker iets toe. Het is zondermeer een gereformeerde uitleg.

Dr. Rose toonde ons een aantal foto's van oude Hebreeuwse handschriften van de psalmen en liet aan de hand van een aantal verzen van Psalm 73 zien, welke problemen zich kunnen voordoen bij het vertalen van een psalm. Moet bijvoorbeeld een aantal verzen in de verleden tijd worden vertaald of in de tegenwoordige tijd. Het gaat om de voorspoed van de goddeloze. De bidder kan de voorspoed nog steeds niet begrijpen.