
MENSEN ZOALS JIJ EN IK
IK BEN JALOERS
Over vergelijken, verlangen en tevreden leren zijn
Een themaboekje voor mensen die soms jaloers zijn.
Dankbaarheid helpt je weer kijken naar wat je zelf hebt.
Hans Vermeulen

**„Waarom heeft hij dat wel?”**

Ken je dat gevoel? Iemand krijgt iets moois. Een nieuwe telefoon. Een mooie auto. Een groter huis. Een leuke baan. Veel aandacht. Veel vrienden. En jij denkt: „Waarom heeft hij dat wel?” Misschien ben je blij voor die ander. Maar diep vanbinnen denk je: „Ik wou dat ik dat ook had.” Dat is jaloezie. Jaloezie kan klein beginnen. Je vergelijkt jezelf met iemand anders. En hoe langer je kijkt, hoe minder tevreden je wordt met je eigen leven. Je ziet wat de ander heeft. Maar je vergeet wat jij hebt. Jaloezie kan je blijheid afpakken.

**Iedereen vergelijkt wel eens**

Sanne ziet een foto op haar telefoon. Een vriendin is op vakantie. Een prachtig hotel. Een mooi zwembad. Lekker eten. Sanne kijkt nog een keer. En nog een keer. Dan kijkt ze naar haar eigen woonkamer. Ze denkt: „Waarom kan ik zoiets nooit doen?” Ze voelt zich ineens minder gelukkig. Maar Sanne weet niet hoe het leven van haar vriendin er echt uitziet. Op een foto zie je maar een klein stukje. Misschien heeft haar vriendin ook zorgen. Misschien was die vakantie helemaal niet zo ontspannen als de foto lijkt. Sanne legt haar telefoon weg. Ze denkt: „Ik hoef mijn leven niet steeds te vergelijken met dat van een ander.”




**Kaïn wordt jaloers**

Ook in de Bijbel lezen we over jaloezie. Kaïn en Abel zijn broers. Ze brengen allebei een offer aan God. Maar God kijkt met aandacht naar Abel en zijn offer. Kaïn wordt boos. Hij is jaloers. Hij denkt niet: „Fijn voor Abel.” Zijn boosheid wordt steeds groter. God waarschuwt hem: *„Waarom ben je zo boos?” (Genesis 4:6)* God wil Kaïn helpen om zijn gevoelens niet de baas te laten worden. Maar Kaïn luistert niet. Zijn jaloezie en boosheid krijgen steeds meer ruimte. Het verhaal laat zien: Jaloezie kan gevaarlijk worden als je haar steeds groter laat worden.

**Saul wordt jaloers op David**

Ook koning Saul wordt jaloers. David heeft Goliat verslagen. Het volk is blij. Mensen zingen: *„Saul heeft duizend vijanden verslagen, David tienduizend!” (1 Samuël 18:7)*

Saul hoort dit. Hij vindt het niet leuk. Hij denkt: „Straks krijgt David nog meer eer dan ik.” Saul gaat zichzelf vergelijken met David. En zijn jaloezie wordt steeds groter. Hij kan niet meer blij zijn met wat hij zelf heeft. Dat gebeurt gemakkelijk. Je kijkt naar iemand anders. En ineens lijkt jouw eigen leven minder mooi.

**Vergelijken maakt niet altijd gelukkig**

Je kunt jezelf op allerlei manieren vergelijken. „Hij verdient meer dan ik.” „Zij ziet er mooier uit.” „Hij heeft meer vrienden.” „Zij krijgt meer aandacht.” „Waarom lukt het bij hem wel?” Maar vergelijken is niet altijd eerlijk. Iedereen heeft een ander leven. Iedereen heeft andere mogelijkheden. Iedereen heeft ook dingen waar je niets van ziet. Misschien heeft iemand iets waar jij jaloers op bent. Maar jij hebt misschien iets waar die ander jaloers op is. Daarom zegt de Bijbel: *„Wees tevreden met wat je hebt.” (Hebreeën 13:5)* Tevreden zijn betekent niet dat je nooit iets nieuws mag wensen. Het betekent: Ik hoef niet steeds iemand anders te worden.

**Jaloezie en dankbaarheid**




Jaloezie zegt: „Ik heb niet genoeg.” Dankbaarheid zegt: „Kijk eens wat ik wel heb.”
Dat kan een groot verschil maken. Misschien heb je geen groot huis. Maar wel iemand die van je houdt. Misschien heb je geen dure auto. Maar wel een fijne plek om te wonen. Misschien heb je niet veel vrienden. Maar wel één goede vriend. Misschien kun je niet alles meer wat je vroeger kon. Maar er zijn misschien nog steeds dingen waar je van kunt genieten. Dankbaarheid betekent: zien wat er wél is.

**Jezus waarschuwt voor hebzucht**

Op een dag vraagt iemand aan Jezus om te zorgen dat hij een deel van een erfenis krijgt. Jezus waarschuwt de mensen. Hij zegt: *„Pas op voor hebzucht.” (Lucas 12:15)*
Daarna vertelt Jezus een verhaal over een rijke man. Deze man heeft heel veel. Maar hij wil steeds meer. Hij denkt: „Ik heb nog niet genoeg.” Hij bouwt grotere schuren. Maar hij wordt niet echt rijk in zijn relatie met God. Jezus leert: Veel hebben maakt een mens niet automatisch gelukkig. Je kunt veel bezitten en toch altijd denken: „Ik wil meer.”

**Wat zit er achter mijn jaloezie?**

Jaloezie kan iets vertellen. Misschien verlang je ergens naar. Misschien wil je graag gezien worden. Misschien ben je bang dat iemand anders belangrijker is dan jij. Misschien ben je onzeker. Misschien ben je verdrietig omdat jij iets niet hebt. Daarom is het goed om niet alleen te zeggen: „Ik ben jaloers." Maar ook te vragen: „Waarom doet dit mij zo veel?" Als je dat ontdekt, kun je er iets mee doen. Misschien kun je vertellen wat je nodig hebt. Misschien moet je leren om jezelf minder te vergelijken. Misschien mag je leren tevreden te zijn. En misschien mag je God vertellen waar je naar verlangt.

**Je mag iets wensen**

Tevreden zijn betekent niet: „Ik mag niets meer willen." Je mag dromen. Je mag sparen. Je mag ergens hard voor werken. Je mag hopen op een andere baan. Je mag graag een mooi huis willen. Je mag wensen dat je meer vrienden hebt. Het verschil zit hierin: Een wens is iets anders dan denken dat je pas gelukkig bent als je het hebt. Je kunt zeggen: „Ik zou dat graag willen." Zonder te denken: „Mijn leven is waardeloos omdat ik het niet heb."

**Jezus kijkt anders naar mensen**

Jezus vergelijkt mensen niet met elkaar. Hij kijkt naar mensen zoals ze zijn. Voor Jezus ben je niet belangrijk omdat je rijk bent. Of omdat je er mooi uitziet. Of omdat je veel vrienden hebt. Of omdat je goed kunt werken.




Jezus ziet jouw hart. Je hoeft niet beter te zijn dan een ander om waardevol te zijn. Je hoeft niet meer te hebben dan een ander om geliefd te zijn. Je hoeft niemand voorbij te streven. Je bent waardevol omdat God van je houdt.

**Als je jaloers bent**

Misschien helpen deze vier stappen.

**1. Merk het op -** Zeg eerlijk: „Ik ben jaloers." Daar hoef je je niet voor te schamen.

**2. Vraag jezelf waarom -** „Wat raakt mij zo?" Waar verlang je eigenlijk naar?

**3. Stop met vergelijken -** Leg je telefoon weg. Kijk niet steeds naar wat een ander heeft. Vergelijk je leven niet met foto's op internet.
**4. Kijk naar wat je wél hebt -** Noem drie dingen waarvoor je dankbaar bent. Dat kan iets heel kleins zijn. Een lekkere maaltijd. Een fijn gesprek. Een mooie wandeling. Iemand die naar je luistert. Een rustige avond.
Dankbaarheid helpt je om weer te zien wat er wél is.

**Gun een ander iets moois**
Dat is soms moeilijk. Iemand krijgt iets waar jij ook graag op had gehoopt. Je kunt dan denken: „Waarom hij wel?" Probeer eens iets anders. Zeg: „Ik gun het hem." Misschien voelt dat in het begin niet helemaal zo. Maar het kan wel helpen. Je hoeft het geluk van een ander niet kleiner te maken om zelf gelukkig te kunnen zijn. Het geluk van een ander neemt jouw waarde niet weg.

**Vijf vragen om over na te denken**
1. Waar word jij soms jaloers van?
2. Met wie vergelijk jij jezelf wel eens?
3. Wat zou jij graag willen hebben of kunnen?
4. Welke drie dingen heb jij waarvoor je dankbaar bent?
5. Kun jij blij zijn als iemand anders iets moois krijgt?

**Mijn jaloezie bij God brengen**
Pak een vel papier. Schrijf bovenaan: Hier ben ik jaloers op. Schrijf eerlijk op wat je voelt. Daarna schrijf je: Hier verlang ik eigenlijk naar.
Misschien ontdek je dat het niet alleen om spullen gaat. Misschien verlang je naar aandacht. Of vriendschap. Of waardering. Of zekerheid.
Daarna schrijf je drie dingen op waarvoor je dankbaar bent.
Sluit af met dit gebed:

God, soms ben ik jaloers.
Ik kijk naar andere mensen en denk dat zij het beter hebben.
Help mij om niet steeds met anderen te vergelijken.
Help mij om te zien wat ik zelf gekregen heb.
Leer mij om dankbaar te zijn.
En als ik ergens naar verlang, help mij dan om daar eerlijk met U over te praten.
Help mij ook om anderen hun geluk te gunnen.
Amen.

**Een Bijbeltekst om te onthouden**

*„Wees tevreden met wat je hebt.” (Hebreeën 13:5)*

Je hoeft niet alles te hebben. Je hoeft niet de beste te zijn.

Je hoeft niet meer te hebben dan een ander.

Je hoeft je leven niet steeds te vergelijken.

God kent jou. God ziet jou. En je bent waardevol zoals je bent.

**Even glimlachen en nadenken**

