

Vrae wat jongmense vra antwoorde wat werk

DEEL 1

Die boek is in die volgende dele verdeel

JY EN JOU GESIN

JOU IDENTITEIT

BINNE EN BUITE DIE KLASKAMER

SEKS, SEDES EN LIEFDE

SELFVERNIETIGENDE GEDRAG

JOU VRYE TYD

JOU AANBIDDING

AANHANGSEL VIR OUERS

Op pad na volwassenheid! Hoe kan jy die vaardighede aanleer wat jy nodig het om 'n verantwoordelike volwassene te word? *Vrae wat jongmense vra—Antwoorde wat werk,* Deel 1, kan jou hiermee help. Die raad daarin is gebaseer op die praktiese beginsels wat in die Bybel gevind word. God se Woord het miljoene mense al gehelp om die uitdagings in die lewe suksesvol die hoof te bied. Vind uit hoe dit jou kan help!

'Denkvermoë sal oor jou wag hou, onderskeidingsvermoë sal jou beveilig.'
—Spreuke 2:11.

Aan ons liewe jongmense

Julle hemelse Vader, Jehovah God, is baie lief vir julle. Hy wil hê dat julle gelukkig moet wees. ‘Maar is dit werklik moontlik om vandag gelukkig te wees?’ wonder julle dalk. Dit is ’n goeie vraag. Ons lewens is immers allesbehalwe probleemvry. Dit lyk asof ons elke dag voor uitdagings te staan kom wat ons van ons vreugde kan beroof. Maar ons liefdevolle Vader het tot ons redding gekom! Sy Woord voorsien die leiding wat ons nodig het om ons weg deur die onstuimige see van die lewe te vind. Hoewel die Bybel lank gelede geskryf is, is die raad daarin vandag nog net so prakties soos toe dit geskryf is. —Psalm 119:98, 99; 2 Timoteus 3:16, 17.

Ons het gereël dat hierdie publikasie voorberei word omdat ons julle liefhet. Ons wil hê dat julle gelukkig moet wees en die lewe ten beste moet benut. Om dié rede moedig ons julle aan om hierdie publikasie nie net van voor tot agter te lees nie, maar dit ook dikwels te raadpleeg wanneer probleme ontstaan. Een van die doelwitte van hierdie boek is om beter kommunikasie tussen jou en jou ouers te bevorder. Ons hoop dat julle gedeeltes van die boek saam sal lees of selfs saam sal studeer. Vind baat by julle ouers se wysheid en ondervinding!

Ons wens julle alles van die beste toe.

Bestuursliggaam van
Jehovah se Getuies

rolmodel-indeks

Jakob **48**

Job **97**

Moses **149**

Rut **215**

Timoteus **287**











Het jy enige kommentaar oor hoe hierdie boek jou gehelp het? Skryf aan die uitgewers by die gepaste adres.

Vrae wat jongmense vra antwoorde wat werk

DEEL 1

hierdie boek behoort aan

© 1989, 2011
WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF PENNSYLVANIA

PUBLISHED AND PRINTED BY WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF SOUTH AFRICA NPC
Robert Broomrylaan-Oos 1, Rangeview, Krugersdorp, 1739, RSA

Druk van November 2015

Hierdie publikasie word nie verkoop nie. Dit word voorsien as deel van 'n wêreldwye Bybelonderrigtingswerk wat deur vrywillige bydraes ondersteun word.

Tensy anders aangedui, kom Skrifaanhalings uit die *Nuwe Wêreld-vertaling van die Heilige Skrif*.

Die name van party jongmense in hierdie boek is verander.

Foto-erkennings: Bladsy 241: © Gusto Productions/Photo Researchers, Inc.; bladsy 244: mondkanker: © Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; verstopte slagaar: © Index Stock/Photolibrary; long met kanker: © Arthur Glauberman/Photo Researchers, Inc.; bladsy 245: MRB van die brein: © Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; nier met kanker: © Dr. E. Walker/Photo Researchers, Inc.

Questions Young People Ask—Answers That Work, Volume 1 Afrikaans (*yp1*-AF)
Made in the Republic of South Africa
Gedruk in die Republiek van Suid-Afrika

Antwoorde wat werk!

'Hoe kan ek met my ouers kommunikeer?' 'Hoe kan ek vriende maak?' 'Wat is verkeerd met los seks?' 'Waarom voel ek so terneergedruk?'

As jy jou al sulke vrae afgevra het, is jy nie alleen nie. Afhangende van waar jy raad gesoek het, het jy dalk teenstrydige antwoorde gekry. Om jongmense te help om goeie, betroubare raad te kry, het *Ontwaak!* in Januarie 1982 die reeks "Jongmense vra . . . ", wat op die Bybel gebaseer is, begin publiseer. Baie mense vind vandag nog baat by hierdie artikels en geniet dit. Elke artikel is die resultaat van uitvoerige navorsing. Trouens, om uit te vind presies hoe jongmense dink en voel, het *Ontwaak!*-skrywers met honderde jongmense regoor die wêreld gepraat! Maar nog belangriker, die raad in "Jongmense vra . . . " kom uit God se Woord, die Bybel.

Die boek wat jy nou in jou hande het, is oorspronklik in 1989 uitgegee. Maar die hoofstukke is heeltemal hersien om vandag se kwessies aan te spreek. Meer as 30 van die hoofstukke in die boek is gebaseer op artikels uit die reeks "Jongmense vra . . . " wat tussen 2004 en 2011 gepubliseer is.

Vrae wat jongmense vra—Antwoorde wat werk, Deel 1, sal jou die hulp gee wat jy nodig het om 'n verantwoordelike volwassene te word. Ons hoop dat jy die raad daarin sal toepas sodat jy een van die miljoene mense, jongmense sowel as volwassenes, kan wees "wie se waarnemingsvermoëns deur gebruik geoefen is om te onderskei wat reg sowel as verkeerd is".—Hebreërs 5:14.

Die uitgewers

hierdie boek bevat . . .



sleuteltekste wat hoofgedagtes beklemtoon

WENK

praktiese wenke om jou te help

HET JY GEWEET . . .

feite wat jou aan die dink sal sit

aksieplan!

✎ geleenthede om te sê hoe jy die materiaal sal gebruik

WAT DINK JY?

- vrae wat jou sal help om te redeneer oor wat jy gelees het

en ook . . .

my dagboek

elke deel van die boek sluit af met ’n dagboekbladsy waar jy jou gedagtes in woorde kan uitdruk

ROLMODEL

spesifieke Bybel-karakters word as voorbeelde voorgehou

inhoud

1 JY EN JOU GESIN

1 Hoe kan ek met my ouers praat? **7**
2 Waarom stry ons altyd? **14**
3 Wat kan ek doen om meer vryheid te kry? **21**
4 Waarom het my pa en ma uitmekaar gegaan? **28**
5 Hoe kan ek dit verwerk as my pa of ma weer trou? **34**
6 Hoe kan ek met my broers en susters oor die weg kom? **40**
7 Is ek gereed om die huis te verlaat? **49**

2 JOU IDENTITEIT

8 Hoe kan ek goeie vriende maak? **57**
9 Hoe kan ek versoeking weerstaan? **64**
10 Waarom moet ek na my gesondheid omsien? **71**
11 Wat kan ek aantrek? **77**
12 Hoe kan ek my selfvertroue opbou? **85**
13 Wat kan ek doen as ek heeltyd terneergedruk voel? **91**
14 Waarom nie net 'n einde aan alles maak nie? **98**
15 Is dit verkeerd om 'n bietjie privaatheid te wil hê? **105**
16 Is dit normaal dat ek so treur? **111**

3 BINNE EN BUITE DIE KLASKAMER

17 Waarom is ek bang om by die skool oor my geloof te praat? **121**
18 Hoe kan ek stres by die skool die hoof bied? **128**
19 Moet ek skool verlaat? **134**
20 Hoe kan ek met my onderwyser oor die weg kom? **142**
21 Hoe kan ek my tyd goed bestuur? **150**
22 Vasgevang tussen kulture—Wat kan ek doen? **156**

4 SEKS, SEDES EN LIEFDE

23 Hoe kan ek verduidelik wat die Bybel oor homoseksualiteit sê? **165**

24 Sal seks ons verhouding verbeter? **172**

25 Hoe kan ek die masturbasiegewoonte oorkom? **178**

26 Wat van los seks? **183**

27 Waarom hou seuns nie van my nie? **188**

28 Waarom hou meisies nie van my nie? **195**

29 Hoe weet ek of dit ware liefde is? **203**

30 Is ons *werklik* gereed vir die huwelik? **212**

31 Hoe kan ek oor 'n mislukte verhouding kom? **221**

32 Hoe kan ek my teen seksuele uitbuiters beskerm? **228**

5 SELFVERNIETIGENDE GEDRAG

33 Wat moet ek weet omtrent rook? **237**

34 Wat is verkeerd met fuifdrinkery? **246**

35 Hoe kan ek van dwelms losbreek? **252**

6 JOU VRYE TYD

36 Is ek verslaaf aan elektroniese toestelle? **259**

37 Waarom laat my ouers my nie toe om pret te hê nie? **265**

7 JOU AANBIDDING

38 Hoe kan ek my aanbidding van God genotvol maak? **273**

39 Hoe kan ek my doelwitte bereik? **282**

Aanhangsel: Vrae wat ouers vra **289**

1 JY EN JOU GESIN

7 Kommunikasie
14 Stryery
21 Vryheid
28 Egskeiding
34 As jou ouer weer trou
40 Jou broers en susters
49 As jy die huis wil verlaat





1

Hoe kan ek met my ouers praat?

"Ek het regtig hard probeer om vir my ouers te sê hoe ek voel, maar die woorde het nie reg uitgekom nie—en hulle het my eenvoudig in die rede geval. Dit was vir my moeilik om die moed bymekaar te skraap om met hulle te praat, en dit was 'n totale mislukking!"—Rosa.

TOE jy jonger was, was jou ouers waarskynlik die eerstes by wie jy raad gevra het. Jy het hulle enige nuus vertel, hetsy dit belangrik was of nie. Jy het jou gedagtes en gevoelens vryelik uitgespreek, en jy het hulle raad vertrou.

Maar nou voel jy dalk dat jou ouers jou net nie meer verstaan nie. "Ek het eendag gedurende aandete begin huil en my hart uitgestort", sê 'n meisie met die naam Edie. "My ouers het

geluister, maar dit het nie gelyk of hulle *verstaan* nie." Die gevolg? "Ek het net na my kamer toe gegaan en verder gehuil!"

Maar soms verkies jy dalk om *nie* openhartig met jou ouers te praat nie. "Daar is baie dinge waaroor ek met my ouers praat", sê 'n seun met die naam Christopher. "Maar ek wil nie hê dat hulle altyd *alles* moet weet wat ek dink nie."

Is dit verkeerd om party gedagtes vir jouself te hou? Nie noodwendig nie—solank jy ander nie mislei nie (Spreuke 3: 32). Maar of jy nou voel dat jou ouers jou nie verstaan nie en of jy dalk terughoudend is, een ding is seker: Jy moet met jou ouers praat—en hulle moet weet hoe jy voel.

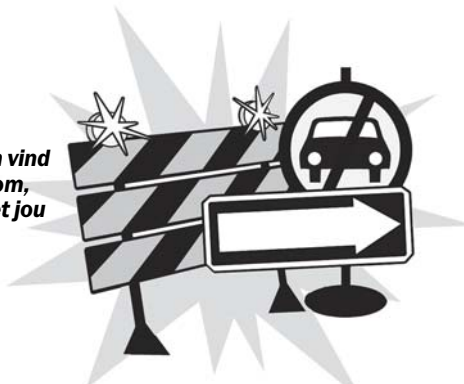
Hou aan praat!

In sekere opsigte is kommunikasie met jou ouers soos om 'n motor te bestuur. As jy by 'n padversperring kom, gee jy nie moed op nie; jy vind eenvoudig 'n ander roete. Kyk na twee voorbeelde.

PADVERSPERRING 1 **Jy wil praat, maar dit lyk nie of jou ouers luister nie.** "Dis vir my moeilik om met my pa te kommunikeer", sê 'n meisie met die naam Leah. "Partykeer praat ek al 'n rukkie met hom, en dan sê hy: 'Jammer, het jy met my gepraat?'"

VRAAG: Sê nou Leah het 'n probleem wat sy werklik wil bespreek? Sy het ten minste drie opsies.

Kom ons ondersoek elke opsie om te kyk watter gevolge dit waarskynlik sal hê.



Net soos jy 'n ander pad kan vind as jy by 'n padversperring kom, kan jy 'n manier vind om met jou ouers te kommunikeer!



Skreeu op haar pa. Leah skreeu: "Kom nou, dis belangrik! Luister!"

Opsie **A**



Hou op om met haar pa te praat. Leah hou eenvoudig op om oor haar probleem te probeer praat.

Opsie **B**



Wag vir 'n beter tyd en probeer dan weer oor die onderwerp praat. Leah praat later met haar pa of skryf vir hom 'n brief oor haar probleem.

Opsie **C**

Watter opsie dink *jy* moet Leah kies? ✎.....

Leah se pa is ingedagte, en daarom besef hy nie dat sy gefrustreerd is nie. As Leah dus **Opsie A** kies, kan dit lyk of sy uit die bloute begin skreeu. Hierdie opsie sal Leah se pa waarskynlik nie ontvankliker maak vir haar woorde nie, en dit sal nie respek en eer vir hom toon nie (Efesiërs 6:2). Hierdie opsie lei dus in werklikheid tot 'n verloorsituasie.

Hoewel **Opsie B** miskien die maklikste weg is om te volg, is dit nie die verstandigste weg nie. Waarom nie? Want "planne misluk waar daar geen vertroulike gesprekke is nie" (Spreuke 15:22). As Leah haar probleme suksesvol wil hanteer, moet sy met haar pa praat—en om haar te kan help, moet hy weet wat in haar lewe aangaan. Sy sal niks bereik as sy ophou praat nie.

WENK

As dit vir jou moeilik is om met jou ouer(s) oor 'n probleem te gaan sit en praat, kan julle die saak bespreek terwyl julle stap, ry of inkopies doen.

> ***Dis nie altyd maklik om met jou ouers te kommunikeer nie, maar wanneer jy wel openhartig met hulle praat, voel dit asof 'n berg van jou skouers af is.*** ***—Devenye***

Met **Opsie C** laat Leah egter nie toe dat 'n padversperring 'n doodloopstraat word nie. Sy probeer die onderwerp eerder op 'n ander tyd bespreek. En as Leah besluit om vir haar pa 'n brief te skryf, kan dit haar dadelik beter laat voel. Om 'n brief te skryf, kan haar ook help om te besluit hoe sy haar gedagtes wil uitdruk. Wanneer Leah se pa die brief lees, sal hy besef wat sy vir hom probeer sê het, en dit kan hom help om haar probleem beter te verstaan. Opsie C hou dus voordele in vir Leah *en* vir haar pa.

HET JY GEWEET . . .

Net soos dit dalk vir jou moeilik is om met jou ouers oor ernstige onderwerpe te praat, voel hulle dalk ook ongemaklik en onbevoeg wanneer hulle oor dieselfde onderwerpe met jou probeer praat.

Watter ander opsies het Leah dalk? Kyk of jy aan een kan dink, en skryf dit hieronder neer. Skryf dan neer watter gevolge hierdie opsie waarskynlik sal hê.

✎.....

.....

PADVERSPERRING 2 **Jou ouers wil gesels, maar jy wil nie.** "Daar's niks ergers as om direk ná 'n moeilike dag by die skool met vrae gebombardeer te word nie", sê 'n meisie met die naam Sarah. "Ek wil net van skool vergeet, maar my ouers begin onmiddellik vra: 'Hoe was jou dag? Was daar enige probleme?'" Sarah se ouers vra hierdie vrae ongetwyfeld met die beste bedoelings. Nogtans kla sy: "Dis moeilik om oor skool te praat wanneer ek moeg en gespanne is."

VRAAG: Wat kan Sarah in hierdie situasie doen? Soos met die vorige voorbeeld het sy ten minste drie opsies.

Kom ons ondersoek weer elke opsie om te kyk watter gevolge dit waarskynlik sal hê.

Sarah is gespanne en is nie lus om te praat nie. As sy **Opsie A** kies, sal sy nog steeds gespanne voel, maar sy sal ook



Weier om te praat. Sarah sê: "Los my asseblief net uit. Ek wíl nie nou daaroor praat nie!"

Opsie A



Praat teësinnig daaroor. Al voel Sarah gespanne, beantwoord sy haar ouers se vrae teësinnig.

Opsie B



Stel die gesprek oor skool uit, maar *hou die gesprek aan die gang deur oor 'n ander onderwerp te praat.* Sarah stel voor dat hulle op 'n ander tyd oor skool praat, wanneer sy weet dat sy in 'n beter bui sal wees. Dan sê sy met opregte belangstelling: "Vertel my van *julle* dag. Hoe het dit gegaan?"

Opsie C

Watter opsie dink *jy* moet Sarah kies? ✎ .....

skuldig voel oor haar uitbarsting teenoor haar ouers.—Spreuke 29:11.

Boonop sal Sarah se ouers nie beïndruk wees met haar uitbarsting nie—ook nie met die stilte wat daarop volg nie. Hulle sal moontlik dink dat Sarah iets wegsteek. Miskien sal hulle

selfs harder probeer om haar te kry om oor haar gevoelens te praat, wat haar natuurlik net meer sal frustreer. Op die ou end lei hierdie opsie tot 'n verloorsituasie.

Opsie B is beslis 'n beter keuse as opsie A. Sarah en haar ouers sal ten minste met mekaar praat. Maar aangesien dit nie 'n openhartige gesprek sal wees nie, sal nie Sarah of haar ouers kry wat hulle wil hê nie—'n ontspanne, openlike gesprek.

In die geval van **Opsie C** sal Sarah egter beter voel omdat die gesprek oor skool vir eers uitgestel is. Haar ouers sal haar poging waardeer om nog steeds met hulle te gesels, en daarom sal hulle ook tevrede voel. Hierdie opsie het waarskynlik die beste kans op sukses omdat albei kante die beginsel in Filippense 2:4 toepas, wat sê: "Gee ag op mekaar se belange, nie net op julle eie nie."—*Today's English Version.*

Moenie verwarrende boodskappe uitstuur nie

Onthou, wat jy sê en wat jou ouers hoor, is nie altyd dieselfde nie. Byvoorbeeld: Jou ouers vra waarom dit lyk of jy in

aksieplan!

Die volgende keer as ek voel dat ek nie verder met my ouers oor iets wil praat nie, gaan ek

✎ .....

.....

As my ouer daarop aandring dat ek praat oor 'n onderwerp wat ek nie wil bespreek nie, sal ek sê

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....



"Ek praat uit die hart, en my woorde is opreg."
—Job 33:3, *The Holy Bible in the Language of Today,* deur William Beck.

• • • • • • • • •

'n slegte bui is. Jy sê: "Ek wil nie daaroor praat nie." Maar jou ouers hoor: "Ek vertrou julle nie genoeg om met julle daaroor te praat nie. Ek sal met my vriende oor die probleem praat, maar nie met julle nie." Probeer die oefening hieronder en vul jou antwoorde in. Stel jou voor dat jy met 'n moeilike probleem sukkel en dat een van jou ouers aanbied om jou te help.

As jy sê: "Moenie bekommerd wees nie. Ek kan dit self hanteer."

Hoor jou ouers dalk: ✎ .....

'n Beter antwoord sal moontlik wees: .....

.....

Die les? Kies jou woorde versigtig. Praat op 'n respekvolle manier (Kolossense 4:6). Beskou jou ouers as jou bondgenote, nie jou vyande nie. En kom ons wees eerlik: As jy die uitdagings waarvoor jy te staan kom, die hoof wil bied, het jy al die bondgenote nodig wat jy kan kry.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Sê nou dit is nie vir jou moeilik om met jou ouers te praat nie, maar elke keer wanneer julle praat, stry julle?***

WAT DINK JY?

- **Watter rol speel tydsberekening in goeie kommunikasie?—Spreuke 25:11.**
- **Waarom is dit die moeite werd om met jou ouers te praat?—Job 12:12.**

2

Waarom stry ons altyd?



In die scenario aan die begin van hierdie hoofstuk dra Rachel op drie maniere by tot 'n stryery. Kan jy die drie maniere identifiseer? Skryf jou antwoorde hieronder neer, en vergelyk dit dan met dié in die venster "Antwoorde" op bladsy 20.

✎.....

.....

.....

Dit is Woensdagaand. Rachel, 17, is klaar met haar takies by die huis en is reg vir 'n welverdiende blaaskans —uiteindelik! Sy sit die TV aan en val in haar gunstelingstoel neer.

Juis op hierdie oomblik verskyn haar ma in die deur, en sy lyk glad nie gelukkig nie. "Rachel! Waarom mors jy jou tyd voor die TV wanneer jy veronderstel is om jou suster met haar huiswerk te help? Jy doen nooit wat ek sê nie!"

"Hier gaan ons al weer", mompel Rachel, hard genoeg om gehoor te word.

Haar ma leun vorentoe. "Wat het jy gesê, juffroutjie?"

"Niks nie, Ma", sug Rachel en rol haar oë.

Nou is haar ma regtig kwaad. "Jy praat nie so met my nie!" sê sy.

"Maar hoor net hoe praat Ma met my!" kap Rachel terug.

Haar blaaskans is verby . . . nog 'n stryery het begin.

KLINK die scenario hierbo bekend? Sit jy en jou ouers gedurig vas? Indien wel, neem 'n oomblik om die situasie te ontleed. Watter onderwerpe veroorsaak die meeste konflik? Maak 'n ✔ in die blokkies wat van toepassing is—of vul jou eie onderwerp in langs "Ander".

❑ Gesindheid	❑ Takies by die huis	❑ Kleredrag
❑ Inkomtyd	❑ Vermaak	❑ Vriende
❑ Teenoorgestelde geslag	❑ Ander.....	

Dit maak nie saak wat die onderwerp is nie, 'n stryery sal jou—*en* jou ouers—verskriklik laat voel. Jy kan natuurlik net op jou lippe byt en maak of jy saamstem met alles wat jou ouers sê. Maar verwag God dit van jou? Nee. Die Bybel sê wel vir jou: "Eer jou vader en jou moeder" (Efesiërs 6:2, 3). Maar dit spoor jou ook aan om jou "denkvermoë" te ontwikkel en dit te gebruik (Spreuke 1:1-4; Romeine 12:1). As jy dit

doen, sal jy natuurlik sterk menings hê, waarvan party dalk van jou ouers s'n sal verskil. Maar in gesinne wat Bybelbeginsels toepas, kan ouers en jongmense op 'n vreedsame manier kommunikeer—selfs wanneer hulle *nie* saamstem nie. —Kolossense 3:13.

Hoe kan jy jou mening lug sonder om 'n gewone gesprek in 'n volslae oorlog te laat ontaard? Dit is maklik om te sê: "Dis my *ouers* se probleem. Dis mos *hulle* wat heeltyd aan my karring!" Maar dink 'n bietjie: Hoeveel beheer het jy oor ander, insluitende jou ouers? Die enigste persoon wat jy in werklikheid kan verander, is *jouself.* En die goeie nuus is: As jy jou deel doen om die spanning te verlig, sal jou ouers dalk meer geneig wees om kalm te bly en te luister wanneer jy iets wil sê.

Kom ons kyk nou wat *jy* kan doen om 'n einde te maak aan die stryery. Pas die volgende wenke toe, en jy sal jou ouers—en *jouself*—dalk verbaas met jou nuwe kommunikasievaardighede.

● **Dink voordat jy antwoord.** Moenie die eerste ding sê wat by jou opkom wanneer jy voel dat jy aangeval word nie. Jou ma sê dalk iets soos: "Hoekom het jy nie die skottelgoed gewas nie? Jy doen *nooit* wat ek sê nie!" 'n Impulsiewe antwoord is dalk: "Hoekom karring Ma so aan my?" Maar gebruik jou denkvermoë. Probeer ontleed watter gevoelens *agter* jou ma se woorde skuil. Stellings waarin woorde soos "altyd" en "nooit" gebruik word, moet gewoonlik nie letterlik opgeneem word nie. Maar dit dui wel op 'n onderliggende emosie. Wat kan dit wees?

HET JY GEWEET . . .

Dit sal die lewe vir *jou* makliker maak as jy konflikte probeer oplos of vermy. Trouens, die Bybel sê: " 'n Man van liefderyke goedhartigheid *doen goed aan sy eie siel."* —Spreuke 11:17.



"Goeie mense dink voordat hulle antwoord."
—Spreuke 15:28, *Today's English Version.*

Jou ma is moontlik gefrustreerd omdat sy voel dat sy meer as haar deel van die huiswerk moet doen. Dalk wil sy eenvoudig daarvan verseker word dat sy jou ondersteuning het. As dit die geval is, sal jy niks bereik met woorde soos: "Hoekom karring Ma so aan my?" nie—behalwe dat jy moontlik 'n stryery aan die gang sal sit! Waarom stel jy jou ma nie eerder gerus nie? Jy kan byvoorbeeld sê: "Ek kan sien dat Ma ontsteld is. Ek sal die skottelgoed sommer nou gaan was." 'n Woordjie van waarskuwing: *Moenie* sarkasties wees nie. As jy met empatie antwoord, sal dit jou ma waarskynlik laat kalmeer, en sy sal jou moontlik vertel wat werklik die probleem is.*

Skryf hieronder iets neer wat *jou* pa of ma dalk sal sê wat jou sal ontstel—as jy toelaat dat dit gebeur.

✎.....

Dink nou aan 'n empatieke antwoord wat toon dat jy die gevoelens agter die stelling in ag neem.

.....

● **Praat met respek.** Michelle het uit ondervinding geleer dat die *manier* waarop sy met haar ma praat, belangrik is. "Dit maak nie saak wat die probleem is nie", sê sy, "dit kom altyd daarop neer dat my ma nie van my stemtoon hou nie." As dit dikwels met jou die geval is,

WENK

Sit jou musiek af, sit jou boek of tydskrif neer en behou oogkontak wanneer jou ouers met jou praat.

* Vir meer inligting, sien Deel 2, Hoofstuk 21.

> ***My ma sê soms 'Ek's jammer' en gee my 'n drukkie, en ek hou daarvan. En dan is die saak agter die rug. Ek probeer dit ook doen. Dit help baie om my trots te sluk en opreg te sê: 'Ek's jammer', hoewel ek moet erken dat dit nie maklik is nie.*** ***—Lauren***

moet jy leer om sag en stadig te praat, en moenie jou oë rol of op enige ander manier wys dat jy geïrriteerd is nie (Spreuke 30:17). As dit voel asof jy jou selfbeheersing gaan verloor, kan jy 'n kort, stille gebed doen (Nehemia 2:4). Jou doel is natuurlik nie om God te vra dat jou ouer moet ophou om aan jou te karring nie, maar dat jy jou selfbeheersing kan behou sodat jy nie olie op die vuur gooi nie.—Jakobus 1:26.

Skryf 'n paar dinge hieronder neer wat *jy* liewer nie moet sê of doen nie.

Jou woorde:

✎.....

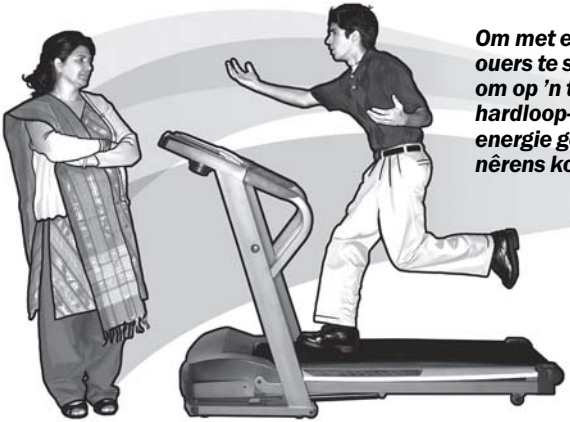
.....

Jou gesigsuitdrukkings en lyftaal:

.....

.....

● **Luister.** Die Bybel sê: "Jy sal die verkeerde ding sê as jy te veel praat" (Spreuke 10:19, *Contemporary English Version*). Maak dus seker dat jy jou pa of ma kans gee om te praat en dat jy jou ouer jou onverdeelde aandag gee. Moenie jou ouer in die rede val om jou dade te regverdig nie. Luister net. Later, wanneer hulle klaar gepraat het, sal jy oorgenoeg geleentheid hê om vrae te vra of om jou siening te verduidelik. Maar as jy vasskop en *nou* jou sê wil sê, sal jy dinge moontlik net vererger. Selfs al wil jy nog iets sê, is dit op hier-



Om met een van jou ouers te stry, is soos om op 'n trapmeul te hardloop—jy sal baie energie gebruik, maar nêrens kom nie

die oomblik waarskynlik "'n tyd om stil te bly".—Prediker 3:7.

● **Wees bereid om verskoning te vra.** Dit is altyd gepas om "Ek's jammer" te sê vir enigiets wat jy gedoen het wat tot 'n konflik bygedra het (Romeine 14:19). Jy kan selfs sê dat jy jammer is dat daar *wel* 'n konflik is. As dit vir jou moeilik is om dit persoonlik te sê, kan jy jou gevoelens in 'n briefie

aksieplan!

Die wenk in hierdie hoofstuk waaraan ek die meeste moet werk, is

.....

.....

Ek is vasbeslote om hierdie wenk te begin toepas vanaf (*datum*) .....

Wat ek graag vir my ouer(*s*) *hieroor wil vra*

.....

.....

antwoorde **1.** Haar sarkasme ("Hier gaan ons al weer") het haar ma net meer gefrustreer. **2.** Deur haar gesigsuitdrukking (toe sy haar oë rol) het Rachel net moeilikheid gesoek. **3.** Sy het teëgepraat ("Maar hoor net hoe praat Ma met my!"), en dit boemerang feitlik altyd.

probeer uitdruk. Doen dan selfs 'n bietjie meer as wat van jou verwag word deur enige gedrag te verander wat in die eerste plek tot die konflik bygedra het (Matteus 5:41). As 'n stryery byvoorbeeld ontstaan het omdat jy die een of ander takie afgeskeep het, kan jy jou ouers verras deur dit te doen. Sal dit nie beter wees om die takie af te handel, selfs al hou jy nie daarvan nie, as om die gevolge te dra wanneer jou ouers sien dat dit nog steeds nie gedoen is nie? (Matteus 21:28-31). Dink aan die voordele wat dit vir jou sal inhou as jy jou deel doen om die spanning tussen jou en jou ouers te verminder.

Selfs in suksesvolle gesinne is daar konflikte, maar hulle weet hoe om dit op 'n vreedsame manier op te los. Oefen die vaardighede wat in hierdie hoofstuk uiteengesit word, en jy sal vind dat jy selfs moeilike onderwerpe met jou ouers sal kan bespreek—*sonder* om te stry!

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Voel jy dat jou ouers jou meer vryheid moet gee? Indien wel, wat kan jy doen?***

WAT DINK JY?

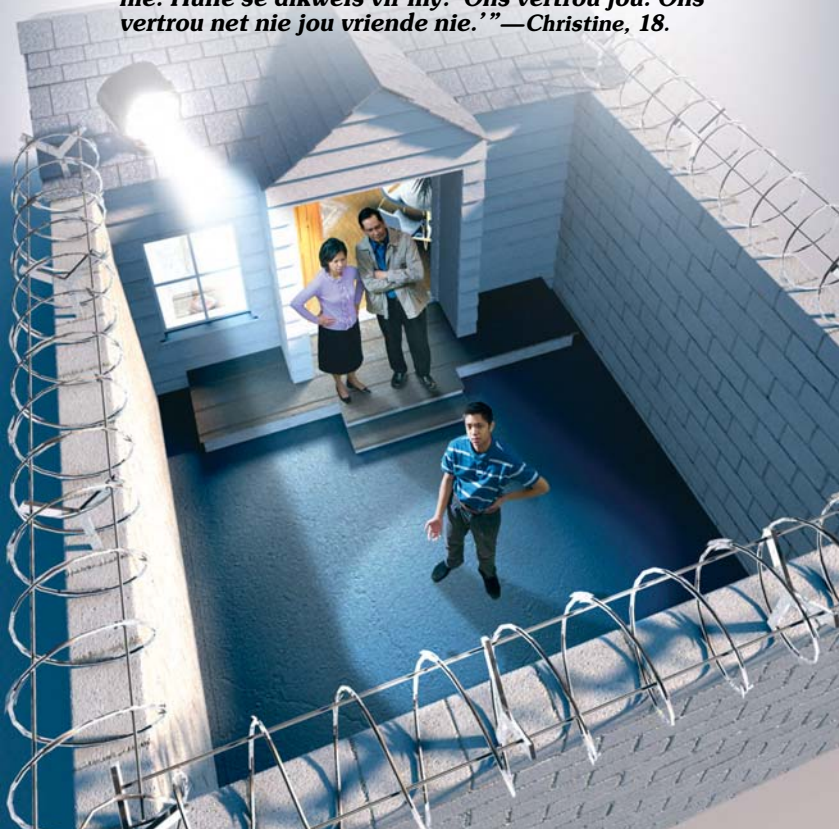
- **Waarom dink party van jou portuurs dat dit belangrik is om 'n argument te kan wen?**
- **Waarom beskou Jehovah God 'n stryerige persoon as dwaas?—Spreuke 20:3.**
- **Watter voordele sal dit vir *jou* meebring as jy die spanning tussen jou en jou ouers verminder?**

3

Wat kan ek doen om meer vryheid te kry?

"Ek wens my ouers wil my 'n bietjie meer vryheid gee."—Sarah, 18.

"Ek vra my ouers altyd waarom hulle my nie vertrou wanneer ek saam met 'n groep vriende wil uitgaan nie. Hulle sê dikwels vir my: 'Ons vertrou jou. Ons vertrou net nie jou vriende nie.'"—Christine, 18.



WIL jy, soos Sarah en Christine, graag meer vryheid hê? Om dit te kry, sal jy jou ouers se vertroue moet wen. Maar vertroue is baie soos geld. Dit is moeilik om dit te verdien, maklik om dit te verloor, en ongeag hoeveel jy kry, dit voel dalk of jy *nooit* genoeg het nie. "Wanneer ek ook al wil uitgaan", sê die 16-jarige Iliana, "bestook my ouers my met vrae oor waarheen ek gaan, saam met wie ek gaan, wat ek gaan doen en wanneer ek sal terug wees. Ek weet hulle is my ouers, maar dit irriteer my wanneer hulle my soveel vrae vra!"

Wat kan jy doen sodat jou ouers jou meer sal vertrou en jou meer vryheid sal gee? Voordat ons hierdie vraag beantwoord, gaan ons eers kyk waarom vertroue so 'n sensitiewe onderwerp tussen baie ouers en jongmense is.

Groeipyne

Die Bybel erken dat "'n man sy vader en sy moeder [sal] verlaat" (Genesis 2:24). Dieselfde kan natuurlik van 'n vrou gesê word. Of jy nou 'n seun *of* 'n meisie is, 'n belangrike doel van adolessensie is om jou voor te berei vir volwassenheid—die tyd wanneer jy toegerus sal wees om die huis te verlaat en moontlik jou eie gesin te begin.*

Maar die oorgang tot volwassenheid is nie soos 'n deur waardeur jy loop wanneer jy 'n sekere ouderdom bereik nie. Dit is meer soos 'n stel trappe wat jy, trappie vir trappie, gedurende jou adolessensiejare klim. Jy en jou ouers het dalk verskillende menings oor hoe ver jy al op hierdie stel trappe gevorder het. "Ek is 20 jaar oud, en dit is nog steeds 'n probleem!", sê Maria, wat voel dat sy nie vertrou word wanneer dit by haar keuse van vriende kom nie. "My ouers dink dat ek nie sterk ge-

HET JY GEWEET . . .

As jou ouers jou onbeperkte vryheid gee, is dit nie 'n teken van liefde nie, maar van verwaarlosing.

* Vir meer inligting, sien Hoofstuk 7 van hierdie boek.



Die proses om 'n betroubare volwassene te word, is soos 'n stel trappe wat jy, trappie vir trappie, gedurende jou adolessensiejare klim

noeg sal wees om van 'n slegte situasie af weg te stap nie. Ek het al vir hulle probeer sê dat ek *wel* al van slegte situasies af weggestap het, maar dis nie vir hulle goed genoeg nie!"

Soos Maria se opmerkings toon, kan die kwessie van vertroue heelwat spanning tussen jongmense en ouers veroorsaak. Is dit die geval in julle gesin? Indien wel, wat kan jy doen sodat jou ouers jou meer sal vertrou? En wat kan jy doen om hulle vertroue weer te wen as jy dit weens onverstandige optrede verloor het?

Bewys dat jy betroubaar is

Die apostel Paulus het aan eerste-eeuse Christene geskryf: "Stel julleself voortdurend op die proef" (2 Korintiërs 13:5). Hy het nou wel nie net met adolessente gepraat nie. Maar die beginsel is nogtans van toepassing. Die mate van vryheid wat jy gegee word, kom dikwels ooreen met die mate waarin jy al bewys het dat jy betroubaar is.

WENK

Moenie die beperkings wat jou ouers nou vir jou stel, vergelyk met die vryheid wat jou ouer broer of suster dalk geniet nie; vergelyk eerder die beperkings wat vir jou gestel is toe jy jonger was, met die vryheid wat jy nou geniet.

> ***Wanneer ek met my ouers praat, is ek eerlik oor my probleme en die dinge waaroor ek besorg is. Ek dink dit help hulle om my te vertrou.***
> ***—Dianna***

Dit beteken nie dat jy volmaak moet wees nie. Almal maak immers foute (Prediker 7:20). Maar gee die manier waarop jy jou oor die algemeen gedra, jou ouers rede om jou nie te vertrou nie?

Paulus het byvoorbeeld geskryf dat "ons ons in alles eerlik wil gedra" (Hebreërs 13:18). Vra jou af: 'Het ek in die verlede aan my ouers bewys dat ek eerlik is oor waarheen ek gaan en wat ek doen?' Kyk na die kommentare van 'n paar jongmense wat hulleself in hierdie opsig ernstig moes ondersoek. Beantwoord die vrae hieronder nadat jy hulle kommentare gelees het.

Lori: "Ek het in die geheim e-pos gestuur vir 'n seun van wie ek gehou het. My ouers het daarvan uitgevind en vir my gesê om daarmee op te hou. Ek het belowe ek sal, maar ek het nie. Dit het 'n jaar lank so aangegaan. Ek het vir die seun e-pos gestuur, my ouers het uitgevind, ek het verskoning gevra en belowe om op te hou, maar dan het ek dit net weer gedoen. Dit het die punt bereik waar my ouers my met niks kon vertrou nie!"

Waarom dink jy het Lori se ouers haar nie vertrou nie?

✎.....

.....

As jy een van Lori se ouers was, wat sou jy gedoen het, en waarom? .....

.....

Hoe kon Lori verantwoordeliker opgetree het nadat haar ouers die eerste keer met haar oor die probleem gepraat het?

.....

LEES MEER OOR HIERDIE ONDERWERP IN DEEL 2, HOOFSTUK 22



"Moenie julle vryheid as 'n verskoning gebruik om te doen wat verkeerd is nie."
—1 Petrus 2:16, *Contemporary English Version.*

• • • • • • • • •

Beverly: "My ouers het my nie vertrou wanneer dit by seuns gekom het nie, maar nou verstaan ek waarom. Ek het met 'n paar ouens geflirt wat so twee jaar ouer as ek was. Ek het ook ure lank oor die telefoon met hulle gepraat, en by geselligheede het ek omtrent net met hulle gesels. My ouers het my telefoon vir 'n maand weggeneem, en hulle het my nie toegelaat om na plekke te gaan waar daardie seuns sou wees nie."

As jy een van Beverly se ouers was, wat sou jy gedoen het, en waarom? ✎ .....

.....

Dink jy dat Beverly se ouers onredelike beperkings op haar geplaas het? Indien wel, waarom? .....

.....

Wat kon Beverly gedoen het om weer haar ouers se vertroue te wen? .....

.....

Wen weer hulle vertroue

Sê nou jy het, soos hierdie jongmense, iets gedoen wat daartoe bygedra het dat jou ouers jou nie vertrou nie? Wees verseker dat jy dinge kan regstel. Maar hoe?

Jou ouers sal jou heel waarskynlik meer vertrou en groter vryheid gee namate jy 'n rekord van verantwoordelike gedrag opbou. Dit is 'n les wat Annette met verloop van tyd geleer het. "Wanneer jy jonk is", sê sy, "besef jy nie ten volle hoe belangrik dit is om vertrou te word nie. Ek dink dat ek nou verantwoordeliker is, en ek voel dat ek op 'n manier moet optree wat my sal help om my ouers se vertroue te behou." Die les?

Moenie kla dat jou ouers jou nie vertrou nie, maar konsentreer eerder daarop om 'n rekord van betroubare gedrag op te bou. Jy sal dan waarskynlik groter vryheid gegee word.

Is jy byvoorbeeld betroubaar op die volgende gebiede? Maak 'n ✔ in die blokkie langs die punte waaraan jy moet werk.

- ❑ **Om by my inkomtyd te bly**
- ❑ **Om stiptelik te wees**
- ❑ **Om takies af te handel**
- ❑ **Om my kamer skoon te hou**
- ❑ **Om die telefoon en rekenaar op 'n gebalanseerde manier te gebruik**
- ❑ **Om my beloftes na te kom**
- ❑ **Om finansieel verantwoordelik te wees**
- ❑ **Om soggens betyds op te staan**
- ❑ **Om die waarheid te praat**
- ❑ **Om foute te erken en om verskoning te vra**
- ❑ **Ander** .....

Wees vasbeslote om te *bewys* dat jy betroubaar is op die gebiede wat jy gemerk het. Slaan ag op die Bybel se verma-

aksieplan!

Ek sal op die volgende gebiede betroubaarder wees:

.....

.....

As ek my ouers se vertroue verloor, sal ek

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

ning om "die ou persoonlikheid [af te lê], wat met julle vroeëre lewenswandel ooreenkom" (Efesiërs 4:22). "Laat [jou] *Ja,* Ja beteken" (Jakobus 5:12). 'Praat die waarheid, elkeen van julle met sy naaste' (Efesiërs 4:25). "Wees in alles aan [jou] ouers gehoorsaam" (Kolossense 3:20). Mettertyd *sal* jou vooruitgang vir ander, sowel as jou ouers, duidelik wees.—1 Timoteus 4:15.

Maar sê nou jy doen jou bes, en tog voel dit of jou ouers jou nie die vryheid gee wat jy verdien nie? Praat gerus met hulle daaroor. In plaas daarvan om te kla dat *hulle* meer vertroue in jou moet stel, kan jy hulle respekvol vra wat hulle dink *jy* moet doen om hulle vertroue te wen. Verduidelik presies wat jou doelwitte in hierdie opsig is.

Moenie van jou ouers verwag om dadelik toegewings te maak nie. Hulle sal ongetwyfeld wil seker maak dat jy jou beloftes nakom. Gebruik hierdie geleentheid om te bewys dat jy betroubaar is. Mettertyd sal jou ouers jou heel waarskynlik meer vertrou en jou groter vryheid gee. Dit was die geval met Beverly, wat vroeër aangehaal is. "Dit is baie moeiliker om vertroue te wen as om dit te verloor", sê sy en voeg by: "Ek wen nou my ouers se vertroue, en dit voel goed!"

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Is jou ouers geskei? Hoe kan jy jou balans behou wanneer dit voel of jou hele lewe uitmekaargeval het?***

WAT DINK JY?

- **Waarom huiwer jou ouers dalk om jou meer vryheid te gee, selfs wanneer jy hard werk om te bewys dat jy betroubaar is?**
- **Watter verband is daar tussen jou vermoë om met jou ouers te kommunikeer en hulle bereidwilligheid om jou meer vryheid te gee?**



4

Waarom het my pa en ma uitmekaar gegaan?

"Ek was by die huis saam met my ma toe my pa ons verlaat het. Ek was net ses jaar oud en het nie verstaan wat aangaan nie. Ek het op die vloer gesit en TV kyk, en ek kon hoor hoe my ma huil en hoe sy my pa smeek om te bly. Hy het met sy tas na my toe gekom, afgebuk, my gesoen en gesê: 'Pappa sal altyd lief wees vir jou.' Toe het hy by die deur uitgeloop. 'n Lang tyd het verbygegaan voordat ek my pa weer gesien het. Van toe af was ek bang dat my ma ook sou weggaan."—Elaine, 19.



AS JOU ouers skei, kan dit vir jou soos die einde van die wêreld voel, 'n ramp wat soveel hartseer veroorsaak dat dit voel of dit vir altyd sal duur. Dit wek dikwels gevoelens van skaamte, woede, angs, vrees om in die steek gelaat te word, skuld, depressie en 'n swaar verlies—selfs 'n begeerte om wraak te neem.

As jou ouers onlangs uitmekaar is, voel jy dalk ook so, en dit is natuurlik, want ons Skepper het bedoel dat kinders deur 'n pa sowel as 'n ma grootgemaak moet word (Efesiërs 6: 1-3). Nou is 'n ouer vir wie jy dalk baie lief is, nie meer deel van jou daaglikse lewe nie. "Ek het regtig na my pa opgesien en wou by hom wees", sê Daniel, wie se ouers uitmekaar is toe hy sewe was. "Maar my ma het toesig oor ons gekry."

Waarom ouers uitmekaar gaan

Wanneer ouers uitmekaar gaan, is dit dikwels 'n skok vir die kinders omdat die ouers hulle probleme so goed weggesteek het. "Ek was uit die veld geslaan", sê Rachel, wat 15 was toe haar ouers geskei het. "Ek het altyd gedink dat hulle vir mekaar lief is." Selfs al stry ouers, kan dit nog steeds 'n skok wees wanneer hulle wel uitmekaar gaan!

In baie gevalle gaan hulle uitmekaar omdat een ouer skuldig is aan seksuele wangedrag. Onder hierdie omstandighede laat God die onskuldige huweliksmaat wel toe om te skei en weer te trou (Matteus 19:9). In ander gevalle ontaard "gramskap en geskreeu en smadende taal" in geweld, sodat die een ouer vrees dat hy of sy asook die kinders fisies leed aangedoen sal word.—Efesiërs 4:31.

Dit is so dat party egpare om minder geldige redes uitmekaar gaan. Pleks van hulle probleme op te los, skei sommige uit selfsug en sê hulle dat hulle "ongelukkig" is of "nie meer vir mekaar lief" is nie. Dit mishaag God, wat hierdie soort 'egskeiding haat' (Maleagi 2:16). Jesus het aangedui dat party gesinne dalk sal verbrokkel wanneer een van die huweliksmaats 'n Christen word.—Matteus 10:34-36.

Wat die geval ook al is, die feit dat jou ouers dalk besluit het om stil te bly of jou vrae oor die egskeiding net vaagweg te beantwoord, beteken nie dat hulle jou nie liefhet nie. Dit is dalk vir jou ouers moeilik om oor die egskeiding te praat omdat hulle self deur pyn oorweldig word (Spreuke 24:10). Hulle kan dit ook moeilik en pynlik vind om hulle foute te erken.

Wat jy kan doen

Identifiseer jou vrese. Omdat 'n egskeiding jou wêreld onderstebo kan keer, is jy miskien nou bekommerd oor dinge wat jy voorheen as vanselfsprekend aanvaar het. Maar jy sal jou vrese dalk beter kan hanteer en in die regte perspektief kan sien nadat jy dit geïdentifiseer het. Maak 'n ✔ hieronder langs jou grootste vrees, of skryf jou grootste vrees langs "Ander" neer.

- ❑ My ander ouer gaan my ook verlaat.
- ❑ My gesin sal nie genoeg geld hê om kop bo water te hou nie.
- ❑ Om die een of ander rede is die egskeiding my skuld.
- ❑ As ek trou, sal mý huwelik misluk.
- ❑ Ander.....

Praat oor jou bekommernisse. Koning Salomo het gesê dat daar "'n tyd [is] om te praat" (Prediker 3:7). Probeer dus die regte tyd kies om met jou ouers te praat oor die vrese wat jy hierbo geïdentifiseer het. Vertel hulle hoe hartseer en verward jy is. Miskien sal hulle vir jou kan verduidelik wat aangaan en jou sodoende minder angstig laat voel. As jou ouers jou nie die ondersteuning kan of wil gee wat jy op die oomblik nodig het nie, kan jy dalk 'n geestelik volwasse vriend in jou vertroue neem. Neem die inisiatief om met so 'n persoon te praat. Net die feit dat iemand na jou luister, kan groot verligting bring.—Spreuke 17:17.

HET JY GEWEET . . .

Ongelukkigheid in die huwelik is nie iets wat jy van jou ouers kan erf nie.

LEES MEER OOR HIERDIE ONDERWERP IN DEEL 2, HOOFSTUK 25



Daar is 'n tyd om te genees.
—Prediker 3:1, 3.

Bowenal kan jy 'n horende oor vind by jou hemelse Vader, die "Hoorder van die gebed" (Psalm 65:2). Stort jou hart voor hom uit, "want hy sorg vir [jou]".—1 Petrus 5:7.

WENK

As jou ouers geskei het, het een of heel moontlik albei van hulle foute gemaak. Probeer om daardie foute te identifiseer sodat jy dit kan vermy as jy eendag besluit om te trou. —Spreuke 27:12.

Wat om nie te doen nie

Moenie 'n wrok koester nie. "My ouers was selfsugtig", sê Daniel, wat vroeër aangehaal is. "Hulle het nie werklik aan ons gedink en hoe hulle dade ons sou raak nie." Dit is te verstane dat Daniel so voel, en wat hy sê, is dalk waar. Maar hoe sou jy die volgende vrae beantwoord? Skryf jou antwoorde hieronder neer.

Hoe sal Daniel homself benadeel as hy nie sy woede en gegriefdheid oorkom nie? (*Lees Spreuke 29:22.*)

✎.....

Waarom sal dit goed wees vir Daniel om sy ouers te probeer vergewe vir die feit dat hulle hom seergemaak het, selfs al sal dit moeilik wees? (*Lees Efesiërs 4:31, 32.*)

.....

Hoe kan die grondwaarheid in Romeine 3:23 Daniel help om 'n realistiese beskouing van sy ouers te hê?

.....

Vermy selfvernietigende gedrag. "Ek was ongelukkig en terneergedruk ná my ouers se egskeiding", vertel Denny. "Ek het probleme op skool begin ondervind en het een jaar

> ***Nadat my ma ons verlaat het, was ek neerslagtig en het ek elke dag gehuil. Maar ek het gereeld gebid, besig gebly deur ander te help en na aan volwasse vriende gebly. Ek voel dat Jehovah God my hierdeur gehelp het om die mas op te kom. —Natalie***

gedruip. Daarna . . . het ek die hanswors in die klas geword en baie baklei."

Wat dink jy het Denny laat besluit om die hanswors in die klas te word? ✎ .....

.....

Waarom het hy baie begin baklei?

.....

Dalk het jy al gevoel dat jy jou ouers wil straf deur jou sleg te gedra. Hoe kan die beginsel in Galasiërs 6:7 jou help om die regte perspektief te behou? .....

.....

aksieplan!

Iemand met wie ek oor my vrese kan praat, is (*skryf die naam van 'n volwasse persoon neer met wie jy wil praat*)

✎ .....

As ek voel dat ek my ouers wil straf deur my sleg te gedra, kan ek my beheers deur die volgende te doen:

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(*s*) *hieroor wil vra*

.....

.....



Om jou ouers se egskeiding te verwerk, is soos om te herstel nadat jy jou arm gebreek het —dit is pynlik, maar jy sal uiteindelik genees

Wat om in die toekoms te verwag

'n Letterlike besering, soos 'n gebreekte been, kan weke of selfs maande neem om heeltemal te genees. Net so is tyd nodig vir emosionele wonde om te genees. Party deskundiges meen dat die ergste gevolge van 'n egskeiding binne drie jaar verby is. Dit klink dalk lank, maar onthou, baie moet gebeur voordat jou lewe kan stabiliseer.

Om maar een ding te noem, die huishoudelike roetine —wat deur die egskeiding ontwrig is—moet herstel word. Dit sal ook 'n ruk duur voordat jou ouers emosioneel herstel het. Eers dan sal hulle dalk in staat wees om jou uiteindelik die nodige ondersteuning te gee. Namate jou lewe weer begin stabiliseer, sal jy weer normaal begin voel.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Is jy ontsteld omdat jou ouer weer getrou het? Wat kan jy doen?***

WAT DINK JY?

- **Waarom wil jou ouers dalk nie met jou oor hulle egskeiding praat nie?**
- **Waarom is dit belangrik om te onthou dat egskeiding 'n onenigheid tussen jou ouers is—nie tussen hulle en jou nie?**

5

Hoe kan ek dit verwerk as my pa of ma weer trou?



JOU pa of ma is dalk *so* gelukkig op die dag wanneer hy of sy weer trou. Maar jy is dalk *allesbehalwe* gelukkig! Waarom? Wanneer een van jou ouers weer trou, vernietig dit die hoop dat jou eie ouers ooit weer bymekaar sal kom. Aan die ander kant kan dit besonder pynlik wees as die troue kort ná die dood van 'n geliefde ouer plaasvind.

Hoe het jy gevoel toe jou ouer weer getrou het? Maak 'n ✔ langs die gevoelens wat jy ervaar het.

✎ ❑ Gelukkig ❑ Onveilig ❑ Verraai
❑ Jaloers op my stiefouer
❑ Soos 'n verraaier omdat ek vir my stiefouer begin lief word het

Hierdie laaste reaksie kan die gevolg wees van 'n gevoel van lojaliteit teenoor jou ouer wat weg is. Wat die rede ook al is, die bogenoemde gevoelens kan maak dat jy op skadelike maniere aan jou emosionele pyn uiting gee.



Byvoorbeeld, jy maak dalk voortdurend die lewe moeilik vir jou stiefouer. Jy probeer miskien selfs om probleme tussen jou ouer en jou stiefouer te veroorsaak, in die hoop dat hulle uitmekaar sal gaan. Maar 'n wyse spreuk waarsku: "Hy wat probleme oor sy gesin bring, sal net die wind erf"—dit wil sê hy sal op die ou end niks hê nie (Spreuke 11:29, *New International Version*). Jy hoef nie in hierdie strik te trap nie. Jy kan jou hartseer op beter maniere verwerk. Kyk na 'n paar voorbeelde.

Uitdaging 1: Die gesag van 'n stiefouer

Dit is nie maklik om onder die gesag van 'n nuwe ouer te wees nie. Wanneer 'n stiefouer jou vra om iets te doen, kom jy dalk in die versoeking om te sê: 'Jy is nie my regte ma/pa nie!' Dit sal jou miskien vir die oomblik goed laat voel, maar dit is 'n teken van onvolwassenheid.

As jy egter die gesag van jou stiefouer aanvaar, is dit een manier om te toon dat jy die Bybel se raad volg om 'in jou denke volwasse te wees' (1 Korintiërs 14:20, *Nuwe Afrikaanse Bybelvertaling*). Jou stiefouer kom in werklikheid die pligte van 'n natuurlike ouer na en verdien jou respek. —Spreuke 1:8; Efesiërs 6:1-4.

'n Stiefouer se dissipline is gewoonlik 'n bewys dat hy of sy jou liefhet en besorg is oor jou (Spreuke 13:24). "My stiefpa dissiplineer ons", sê Yvonne, 18, "maar dis wat 'n pa veronderstel is om te doen. As ek sy raad ignoreer, voel dit vir my asof ek geen waardering toon vir die feit dat hy oor die jare materieel en geestelik vir ons gesorg het nie. En dit sal ondankbaar wees."

Maar dalk het jy rede om te kla. Dan moet jy bewys dat jy "volwasse" is deur te doen wat Kolossense 3:13 sê: "Hou aan om mekaar te verdra en mekaar vryelik te vergewe as iemand rede tot klagte teen 'n ander het."

Skryf hieronder twee of meer goeie eienskappe van jou stiefouer neer.

✎ .....

.....

Hoe kan dit jou help om jou stiefouer meer te respekteer as jy aan sy of haar goeie eienskappe dink?

.....

Uitdaging 2: Leer om te deel en om toe te gee

"My pa het twee keer weer getrou", sê die 24-jarige Aaron. "Ek het gesukkel om bande met elke nuwe stiefgesin te smee. In die begin was hulle net vreemdelinge, maar daar is vir my gesê dat ek hulle moet liefhê. Die situasie was vir my verwarrend."

Jy sal dalk ook voor groot uitdagings te staan kom. Byvoorbeeld, jy sal miskien jou posisie as die oudste of die enigste kind moet prysgee. As jy 'n seun is, het jy dalk lank gevoel dat jy die man in die huis is—'n posisie wat jou stiefpa nou beklee. Of moontlik kan jy jou met Yvonne vereenselwig. "My biologiese pa het nooit enige aandag aan my ma gegee nie", sê sy, "ek was dus gewoond daaraan om haar net vir myself te hê. Maar toe my ma weer getrou het, het my stiefpa haar baie aandag gegee. Hulle het tyd saam deurgebring en saam gesels, en dit het vir my gevoel asof hy haar by my gesteel het. Maar uiteindelik kon ek aanpas."

? HET JY GEWEET . . .

Jou stiefbroers of stiefsusters vind die aanpassing om deel van 'n stiefgesin te wees, dalk ook moeilik.

Hoe kan jy jou, soos Yvonne, by die nuwe situasie aanpas? "Laat [jou] redelikheid aan alle mense bekend word", sê die Bybel (Filippense 4:5). Die oorspronklike woord wat met "redelikheid" vertaal is, beteken



"Die uiteinde van 'n saak is beter as sy begin. Iemand wat geduldig is, is beter as iemand wat hoogmoedig van gees is."—Prediker 7:8.

• • • • • • • • •

"om toe te gee" en beskryf die gesindheid van iemand wat nie op al sy wettige regte aandring nie. Hoe kan jy hierdie raad toepas? (1) Moenie aan die verlede bly dink nie (Prediker 7: 10). (2) Wees bereid om met jou stiefouer, stiefbroers en stiefsusters te deel (1 Timoteus 6:18). (3) Moet hulle nie as buitestanders behandel nie.

Aan watter van die bogenoemde punte moet jy die hardste werk? ✎.....

Uitdaging 3: Ongelyke behandeling

"My stiefpa was baie liewer vir sy kinders as vir my en my suster", sê Tara. "Hy het kos gekoop waarvan hulle hou en flieks uitgeneem waarna hulle wou kyk. Hy't enigiets gedoen om hulle tevrede te stel." Dit is moeilik om hierdie soort behandeling te verduur. Wat kan jy doen? Probeer verstaan waarom 'n stiefouer dalk nie dieselfde teenoor 'n stiefkind voel as teenoor sy eie kind nie. Dit is miskien nie net omdat hulle bloedfamilie is nie, maar weens alles wat hulle al saam beleef het. Jy voel waarskynlik ook nader aan jou biologiese ouer as aan jou stiefouer.

Maar daar is 'n belangrike verskil tussen gelyke behandeling en regverdige behandeling.

WENK

Om saam met nuwe broers of susters van die teenoorgestelde geslag te woon, kan op sedelike gebied druk op jou uitoefen. Moet dus glad nie dink aan dinge wat seksuele gevoelens kan wek nie, en maak seker dat nie jou klere of jou gedrag seksueel uitlokkend is nie.

My ma en haar tweede man het later geskei. Maar tot vandag toe is ek en my stiefbroer en -suster nog baie geheg aan mekaar. Die feit dat hulle deel van my lewe geword het, was een van die beste dinge wat ooit met my kon gebeur het. —Tara

Mense het verskillende persoonlikhede en behoeftes. Moet jou dus nie te veel daaroor bekommer of jou stiefouer julle gelyk behandel nie, maar kyk eerder hoe hy of sy in jou behoeftes probeer voorsien.

In watter van jou behoeftes voorsien jou stiefouer?

✎.....

In watter behoeftes voel jy word daar nie voorsien nie?

.....

aksieplan!

Ek sal my respek vir my stiefouer probeer vergroot deur te dink aan die goeie dinge wat hy of sy vir die gesin gedoen het (skryf twee positiewe dinge neer):

✎.....

.....

As my stiefbroers of -susters my sleg behandel, kan ek die beginsel in Romeine 12:21 toepas deur die volgende te doen:

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer of stiefouer hieroor wil vra

.....

.....



Om twee gesinne saam te voeg, is soos om water en sement te meng —dit verg tyd en moeite, maar die eindresultaat kan 'n sterk, duursame produk wees

As jy voel dat daar nie in al jou behoeftes voorsien word nie, kan jy op 'n respekvolle manier met jou stiefouer daaroor praat.

Geduld is lonend!

Gewoonlik moet 'n hele paar jaar verloop voordat lede van 'n stiefgesin mekaar genoeg vertrou om op hulle gemak met mekaar te voel. Eers dan sal uiteenlopende gewoontes en waardes dalk in 'n praktiese roetine saamsmelt. Wees dus geduldig! Moenie verwag dat daar onmiddellik liefde of 'n hegte gesinsband sal wees nie.

Toe Thomas se ma weer getrou het, was hy besorg, om die minste te sê. Sy ma het vier kinders gehad, en die man met wie sy getrou het, het drie gehad. "Ons het baklei en gestry, was verdeeld en het verskriklik gespanne gevoel", het Thomas geskryf. Wat het uiteindelik tot sukses gelei? "Ons het probleme opgelos deur Bybelbeginsels toe te pas."

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Sê nou jy het net biologiese broers en susters, maar hulle werk op jou senuwees?***

WAT DINK JY?

- **Waarom kan dit vir jou stiefouer, stiefbroers of stiefsusters 'n uitdaging wees om deel van julle gesin te word?**
- **Waarom is dit belangrik om 'n langtermynbeskouing van jou nuwe gesinsverhoudings te hê?**

6

Hoe kan ek met my broers en susters oor die weg kom?



Hoe goed is jou verhouding met jou broers en susters op 'n skaal van 1 tot 5, as 1 "sleg" en 5 "goed" is? ✎ .....

PARTY broers en susters is baie na aan mekaar. Byvoorbeeld, Felicia, wat 19 is, sê: "My suster, Irena, is 16 jaar oud en is een van my beste vriendinne." En Carly, 17, sê van haar 20-jarige broer, Eric: "Ons kom baie goed oor die weg. Ons baklei nooit nie."

Aan die ander kant het baie 'n verhouding soos dié van Lauren en Marla. "Ons baklei oor alles", sê Lauren, "maak nie saak hoe onbelangrik dit is nie." Of miskien voel jy



soos Alice, 12, wat van haar 14-jarige broer, Dennis, sê: "Hy werk op my senuwees! Hy storm by my kamer in en 'leen' goed sonder om te vra. Dennis is so kinderagtig!"

Het jy 'n broer of suster wat op jou senuwees werk? Jou ouers het natuurlik die verantwoordelikheid om te sorg dat daar orde in die huis is. Maar vroeër of later sal jy moet leer om met ander oor die weg te kom. Jy kan dit leer terwyl jy nog in die huis is.

Dink aan die kere toe jy met jou broer of suster gestry het. Waaroor baklei julle die meeste? Kyk na die lys hieronder, en maak 'n ✔ langs die soort situasie wat jou woedend maak!

✎ ❑ **Besittings.** My broer of suster "leen" goed sonder om te vra.

❑ **Persoonlikheidsverskille.** My broer of suster is selfsugtig of onbedagsaam of probeer my lewe beheer.

❑ **Privaatheid.** My broer of suster loop sonder om te klop by my kamer in of lees my e-pos of SMS'e sonder om te vra.

❑ **Ander** .....

identifiseer die werklike probleem

Wil jy vaardiger daarin word om onderliggende probleme tussen broers en susters te identifiseer? Indien wel, lees Jesus se gelykenis van die seun wat die huis verlaat het en sy erfenis verkwis het (Lukas 15:11-32). Kyk mooi hoe die ouer broer gereageer het toe sy jonger broer teruggekeer het huis toe. Beantwoord dan die volgende vrae.

Watter voorval het die ouer broer so laat reageer? ✎.....

.....

Wat dink jy was die onderliggende probleem?

.....

Hoe het hulle pa die probleem probeer oplos?

.....

Wat moes die ouer broer doen om die probleem op te los?

.....

.....

Dink nou aan 'n onlangse geval toe jy en jou broer of suster gestry het. Skryf dan jou antwoorde langs die vrae hieronder neer.

Watter voorval het die stryery veroorsaak?

.....

Wat dink jy is moontlik die onderliggende probleem?

.....

Watter basiese reëls kan julle saam vasstel wat hierdie probleem sal oplos en toekomstige stryery sal voorkom?

.....

As jou broer of suster jou heeltyd irriteer—vir jou sê wat om te doen of jou nie enige privaatheid gee nie—is dit dalk moeilik om te keer dat woede in jou opbou. Maar 'n Bybelspreuk sê: "As jy iemand op die neus slaan, kom daar bloed uit; as jy mense kwaad maak, kom daar rusie" (Spreuke 30: 33, *Nuwe Afrikaanse Bybelvertaling*). As jy 'n wrok koester, sal dit tot 'n woedeuitbarsting lei, net so seker as wat 'n hou op die neus dit sal laat bloei. Die probleem sal dus net erger word (Spreuke 26:21). Hoe kan jy voorkom dat 'n irritasie in 'n hewige argument ontaard? Die eerste stap is om die *werklike* probleem te identifiseer.

Voorval of probleem?

Probleme tussen broers en susters is soos puisies. 'n Puisie is op die oppervlak sigbaar as 'n lelike seer, maar die oorsaak is 'n onderliggende infeksie. Net so is 'n lelike stryery tussen broers en susters dikwels net die sigbare bewys van 'n onderliggende probleem.

Jy kan 'n puisie probeer verwyder deur dit uit te druk. Maar dit sal net die simptoom behandel en sal moontlik 'n litteken laat of die infeksie vererger. Dit sal beter wees om iets omtrent die infeksie te doen en sodoende verdere puisies te vermy. Dieselfde geld wanneer jy probleme met jou broers en susters het. Leer om die onderliggende probleem te identifiseer, en jy sal jou nie blind staar teen die voorval nie, maar die oorsaak van die probleem sien. Jy sal ook die raad van die wyse koning Salomo kan toepas,



Probleme tussen broers en susters is soos puisies—om daarvan ontslae te raak, moet jy die onderliggende probleem oplos, nie net iets omtrent die simptoom doen nie

wat geskryf het: "Die insig van 'n mens vertraag beslis sy toorn."—Spreuke 19:11.

Byvoorbeeld, Alice, wat vroeër aangehaal is, het van haar broer Dennis gesê: "Hy storm by my kamer in en 'leen' goed sonder om te vra." Dít is die voorval. Maar wat dink jy is die werklike probleem? Dit het heel moontlik te doen met respek. Alice kan iets omtrent die probleem probeer doen deur vir Dennis te sê om *nooit* weer in haar kamer in te kom of haar goed te gebruik nie. Hierdie oplossing behandel egter net die simptoom en sal waarskynlik tot verdere konflik lei. Maar as Alice Dennis kan oortuig om haar privaatheid en haar eiendom te respekteer, sal hulle verhouding ongetwyfeld verbeter.

Leer om konflikte op te los of te vermy

Om die onderliggende probleme wat jy met 'n broer of suster het, te identifiseer, is natuurlik net deel van die oplossing. Wat kan jy doen om 'n probleem op te los en 'n toekomstige konfrontasie te vermy? Probeer die volgende ses stappe.

HET JY GEWEET . . .

Wanneer jy eendag die huis verlaat, sal jy soms omring wees deur mense wat jou irriteer —werksmaats en ander wat jy dink onbeskof, ongevoelig en selfsugtig is. Jou ouerhuis is die plek waar jy leer hoe om sulke uitdagings op 'n vreedsame manier die hoof te bied.

1. Besluit saam oor 'n paar basiese reëls. Kyk weer na wat jy gesê het konflik tussen jou en jou broer of suster veroorsaak. Kyk of julle saam met 'n paar reëls vorendag kan kom waarmee julle al twee saamstem en wat die onderliggende probleem kan oplos. Byvoorbeeld, as julle oor besittings stry, kan Reël 1 dalk wees: "Vra altyd voordat jy iets vat wat aan iemand anders behoort." Reël 2 kan wees: "Respekteer jou broer of suster se reg om te sê: 'Nee, jy kan dit nie



“Laat julle redelikheid aan alle mense bekend word.”—Filippense 4:5.

gebruik nie.’” Wanneer julle sulke reëls maak, moet julle dink aan Jesus se bevel: “Alles wat julle dan wil hê dat die mense aan julle moet doen, moet julle ook net so aan hulle doen” (Matteus 7:12). Sodoende sal julle reëls maak wat jy en jou broer of suster kan volg. Maak dan seker dat julle ouers julle reëls goedkeur.—Efesiërs 6:1.

2. Bly self by die reëls. Die apostel Paulus het geskryf: “Leer jy, die een wat iemand anders leer, dan nie jouself nie? Jy, die een wat preek: ‘Moenie steel nie’, steel jy?” (Romeine 2:21). Hoe kan jy hierdie beginsel toepas? As jy byvoorbeeld wil hê dat jou broer of suster jou privaatheid moet respekteer, moet jy ook klop voordat jy by sy of haar kamer instap of vra voordat jy sy of haar e-pos of SMS’e lees.

3. Moenie gou aanstoot neem nie. Waarom is dit goeie raad? Want soos ’n Bybelspreuk sê: “Net dwase word gou kwaad en koester ’n wrok” (Prediker 7:9, *Contemporary English Version*). As jy maklik aanstoot neem, sal jy altyd ongelukkig wees. Ja, jou broer of suster sal dinge doen of sê wat jou ontstel. Maar vra jou af: ‘Het ek in die verlede iets soortgelyks aan hom of haar gedoen?’ (Matteus 7:1-5). “Toe ek 13 was, het ek gedink dat ek altyd beter weet”, sê Jenny, “en dat my mening die belangrikste is en gehoor *moet* word. My kleinsussie gaan nou deur ’n soortgelyke stadium. En daarom probeer ek nie kwaad word oor die dinge wat sy sê nie.”

WENK

As jy sukkel om met een van jou broers of susters oor die weg te kom, moet jy dit in ’n positiewe lig beskou —daardie broer of suster help jou om waardevolle lewensvaardighede te ontwikkel!

> ***Sonder my broers en susters sou ek my beste herinneringe nie gehad het nie. Vir dié wat broers of susters het, sal ek sê: 'Waardeer hulle!'*** ***—Marilyn***

4. Vergewe en vergeet. Ernstige probleme moet bespreek en opgelos word. Maar moet jy jou broer of suster konfronteer oor elke fout wat hy of sy maak? Jehovah God waardeer dit wanneer jy gewillig is om "oortreding oor te sien" (Spreuke 19:11). Alison, 19, sê: "Ek en my suster Rachel kan gewoonlik ons verskille uitstryk. Ons al twee sal gou om verskoning vra en dan verduidelik wat ons dink die oorsaak van die stryery was. Soms gaan slaap ek oor 'n saak voordat ek daaroor praat. Die volgende oggend sien ek dinge dikwels uit 'n heel ander oogpunt en is dit nie eens nodig om daaroor te praat nie."

5. Betrek jou ouers as skeidsregters. As jy en jou broer of suster nie 'n groot probleem kan oplos nie, kan julle ouers julle moontlik help om vrede te maak (Romeine 14:19). Maar

aksieplan!

'n Paar basiese reëls waaroor ek en my broers en susters saam kan besluit, is

.....

.....

Ek sal my broers en susters minder irriteer as ek

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

onthou dat die vermoë om 'n konflik op te los sonder om jou ouers te betrek soos 'n mylpaal is—dit is 'n teken van ware volwassenheid.

6. Waardeer jou broers en susters se goeie eienskappe. Jou broers en susters het waarskynlik eienskappe wat jy bewonder. Skryf een ding neer wat jy omtrent elkeen van jou broers en susters waardeer.

Naam	Wat ek waardeer
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

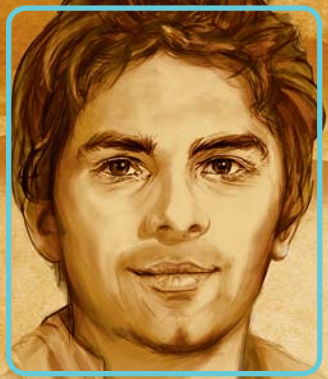
In plaas van heeltyd op jou broers en susters se foute te konsentreer, kan jy dalk eerder soek na 'n geleentheid om hulle te vertel wat jy omtrent hulle bewonder.—Psalm 130:3; Spreuke 15:23.

Die Bybel erken dat 'n broer of suster dalk nie altyd die persoon sal wees wat die naaste aan jou is nie (Spreuke 18:24). Maar jy kan jou vriendskap met jou broers en susters versterk as julle 'aanhou om mekaar te verdra', selfs al gee hulle jou geldige "rede tot klagte" (Kolossense 3:13). As jy dit doen, sal jou broers en susters *jou* heel moontlik minder irriteer. En *jy* sal *hulle* miskien ook minder omkrap!

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Hoe weet jy of jy werklik gereed is om die huis te verlaat?***

WAT DINK JY?

- **Waarom is dit belangrik om die verskil te sien tussen 'n voorval en die onderliggende probleem?**
- **Watter voordele dink jy hou dit in om broers en susters te hê?**





ROLMODEL

Jakob

Jakob en sy broer, Esau, het jare laas met mekaar gepraat. Om die waarheid te sê, Esau haat Jakob. Al het Jakob niks verkeerds gedoen nie, is hy die een wat die inisiatief neem om die probleem tussen hulle op te los. Hy maak toegewings. Sy doel is **nie om 'n argument te wen nie,** maar om sy broer se liefde te wen. Jakob gee nie sy beginsels prys nie, maar hy dring ook nie daarop aan dat sy broer hom eers om verskoning moet vra voordat hy met hom **vrede maak** nie.—Genesis 25:27-34; 27:30-41; 32:3-22; 33:1-9.

Hoe hanteer jy meningsverskille met jou gesinslede? Soms voel jy miskien dat jy eenvoudig reg is en dat jou broer, suster of ouer eenvoudig verkeerd is. Wag jy in sulke situasies vir die ander persoon om **die inisiatief te neem?** Of kan jy soos Jakob wees? Sal jy, wanneer daar geen Bybelbeginsels betrokke is nie, bereid wees om ter wille van die vrede **toegewings te maak?** (1 Petrus 3:8, 9). Jakob het nie toegelaat dat trots sy familie verdeel nie. Hy het **hom verneder** en het sy verhouding met sy broer herstel. Sal jy dieselfde met jou gesinslede doen?





7

Is ek gereed om die huis te verlaat?

"Soms voel ek dat mense op my neersien omdat ek 19 is en nog steeds by my ouers bly, asof ek eers 'n volwassene sal wees as ek op my eie bly."—Katie.

"Ek is amper 20, en ek haat dit dat ek so min sê het oor wat in my lewe gebeur. Ek het dit al oorweeg om die huis te verlaat."—Fiona.

LANK voordat jy gereed is om die huis te verlaat, sal jy dalk begin voel dat jy onafhanklik wil wees. Dit is normaal om so te voel. Soos in Hoofstuk 3 bespreek is, was God se oorspronklike voorneme immers dat jongmense grootword, uiteindelik hulle vader en moeder verlaat en hulle eie gesin begin (Genesis 2:23, 24; Markus 10:7, 8). Maar hoe sal jy weet of jy werklik gereed is om die huis te verlaat? Daar is drie belangrike vrae wat jy moet beantwoord. Die eerste is . . .

Wat is my beweegredes?

Kyk na die lys hieronder. Nommer die redes waarom jy die huis wil verlaat in volgorde van belangrikheid.

✎ ..... **Om van probleme by die huis weg te kom**
..... **Om meer vryheid te verkry**
..... **Sodat my vriende my meer sal respekteer**
..... **Om 'n vriend te help wat 'n woonstelmaat nodig het**
..... **Om êrens anders met vrywillige werk te gaan help**
..... **Om ondervinding op te doen**
..... **Om my ouers se finansiële las te verlig**
..... **Ander** .....

Die redes wat hierbo gemeld word, is nie noodwendig sleg nie. Maar die vraag is: Wat is jou beweegrede? As jy byvoorbeeld die huis verlaat bloot om van beperkings ontslae te raak, wag daar heel moontlik 'n skok op jou!

Danielle, wat 'n ruk lank op haar eie gaan bly het toe sy 20 was, het baie uit die ondervinding geleer. Sy sê: "Ons almal moet met sekere beperkings saamleef. Wanneer jy op jou eie is, sal jou werkrooster of gebrek aan geld beperk wat jy kan doen." Carmen, wat ses maande lank oorsee gaan bly het, sê: "Ek het die ondervinding geniet, maar ek het dikwels gevoel dat ek geen vrye tyd het nie! Ek moes bybly met die gewone huiswerk—die woonstel skoonmaak, dinge regmaak, onkruid uittrek, wasgoed was, vloere skrop, ensovoorts."

Moenie toelaat dat ander druk op jou uitoefen om 'n oorhaastige besluit te neem nie (Spreuke 29:20). Selfs al het jy geldige redes om die huis te verlaat, het jy meer as net goeie bedoelings nodig. Jy het oorlewingsvaardighede nodig—en dit lei tot die tweede vraag . . .

? HET JY GEWEET . . .

Die rede waarom jy die huis verlaat, kan beïnvloed hoe gelukkig jy sal wees nadat jy onder jou ouers se dak uit is.

Is ek gereed daarvoor?

Om op jou eie te gaan bly, is soos om in 'n wildernis te gaan stap. Sal jy die wildernis invaar

sonder om te weet hoe om ’n tent op te slaan, vuur te maak, kos te kook of ’n kaart te lees? Nie sommer nie! Tog trek talle jongmense uit die huis uit met min van die vaardighede wat nodig is om ’n huishouding te behartig.

Die wyse koning Salomo het gesê: “Die skerpsinnige gee ag op sy voetstappe” (Spreuke 14:15). Kyk na die volgende onderhofies om jou te help bepaal of jy gereed is om op jou eie te gaan bly. Maak ’n ✔ langs die vaardighede wat jy reeds het en ’n ✘ langs dié waaraan jy nog moet werk.

☐ **Geldsake:** “Ek moes nog nooit self vir enigiets betaal nie”, sê Serena, 19. “Ek is bang om die huis te verlaat en om volgens ’n begroting te moet lewe.” Hoe kan jy leer om met geld te werk?

’n Bybelspreuk sê: “’n Wyse sal luister en meer onderrigting inneem” (Spreuke 1:5). Vra dus jou ouers hoeveel dit waarskynlik per maand sal kos vir een persoon om huur of ’n verband te betaal, kos te koop, ’n motor op die pad te hou of ander vervoerkoste te dek. Laat jou ouers jou dan leer hoe om ’n begroting op te stel en rekeninge te betaal.*

☐ **Huishoudelike vaardighede:** Brian, 17, sê dat die ding waarvoor hy die bangste is as hy die



Om die huis te verlaat, is soos om in die wildernis te gaan stap —jy moet oorlewingsvaardighede aanleer voordat jy die staptog aanpak

* Vir meer inligting, sien Deel 2, Hoofstuk 19.

> ***Dit is normaal om onafhanklik te wil wees. Maar as jy die huis wil verlaat bloot om van reëls af weg te kom, toon dit maar net dat jy nie werklik daarvoor gereed is nie.*** ***—Aron***

huis sou verlaat, is om self sy wasgoed te moet was. Hoe weet jy of jy gereed is om vir jouself te sorg? Aron, 20, gee hierdie wenk: "Probeer 'n week lank lewe asof jy op jou eie bly. Eet net kos wat jy self voorberei het, wat jy self by die winkel gekoop het en waarvoor jy met jou geld betaal het. Dra klere wat jý gewas en gestryk het. Doen al jou eie huiswerk. En probeer om self uit te kom waar jy moet wees, sonder dat iemand anders jou optel of aflaai." As jy hierdie wenk volg, sal dit twee dinge vir jou doen: Dit sal (1) jou waardevolle vaardighede leer en (2) jou waardering vergroot vir die werk wat jou ouers doen.

❑ **Sosiale vaardighede:** Kom jy goed oor die weg met jou ouers, broers en susters? Indien nie, neem jy dalk aan dat die lewe makliker sal wees as jy saam met 'n vriend intrek. Maar kyk na wat Eve, 18, sê: "Twee van my vriendinne het saam ingetrek. Hulle was boesemvriendinne voordat hulle die woonstel gedeel het, maar hulle kon eenvoudig nie onder dieselfde dak woon nie. Die een was netjies, die ander slordig. Die een was geestelikgesind, die ander nie juis nie. Dit het net nie gewerk nie!"

WENK

Gee jou ouers 'n tyd lank die volle bedrag wat nodig is om jou kos, huisvesting en ander uitgawes te dek. As jy nie jou uitgawes kan of wil dek terwyl jy in die huis is nie, is jy nie gereed om op jou eie te gaan bly nie.

Wat is die oplossing? Erin, 18, sê: "Jy kan baie leer oor hoe

om met mense oor die weg te kom terwyl jy nog in die huis is. Jy leer hoe om probleme op te los en toegewings te maak. Iets wat ek opgelet het, is dat diegene wat die huis verlaat om onenigheid met hulle ouers te vermy, leer om van konflikte af weg te hardloop, nie om dit op te los nie."

❑ **'n Persoonlike geestelike roetine:** Party verlaat die huis met die spesifieke doel om van hulle ouers se godsdiensroetine af weg te kom. Ander is vasbeslote om 'n goeie persoonlike roetine van Bybelstudie en aanbidding te volg, maar verval gou in slegte gewoontes. Hoe kan jy keer dat 'jou geloof skipbreuk ly'?*—1 Timoteus 1:19.

Jehovah God wil hê dat ons almal die dinge wat ons glo, aan onsself moet bewys (Romeine 12:1, 2). Begin met 'n goeie persoonlike roetine vir Bybelstudie en aanbidding, en bly dan daarby. Skryf gerus jou geestelike roetine op 'n kalender neer en kyk of jy 'n maand lank daarby kan bly sonder dat jou ouers jou moet aanpor om dit te doen.

Die derde en laaste vraag waaraan jy moet dink, is . . .

Waarheen is ek op pad?

Wil jy die huis verlaat om van probleme af weg te kom? Of om onder jou ouers se gesag uit te kom? Dan dink jy net aan wat jy agterlaat, nie aan waarheen jy op pad is nie. Hierdie

* Vir meer inligting, sien Deel 2, Hoofstukke 34 en 35.

aksieplan!

Die doelwit wat ek wil bereik deur die huis te verlaat, is

✎.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

benadering is net soos om te probeer bestuur terwyl jou oë stip op die truspieël gerig is—jy is so behep met wat jy agterlaat dat jy blind is vir wat voorlê. Die les? Moenie net daarop konsentreer om van die huis af *weg* te kom nie—hou jou oë gerig op 'n doelwit wat die moeite werd is.

Sommige jong volwassenes onder Jehovah se Getuies het getrek om in ander gebiede in hulle land of selfs in die buiteland te gaan preek. Ander trek om met die bou van plekke van aanbidding te help of om by 'n takkantoor van Jehovah se Getuies te gaan werk. Dan is daar weer ander wat meen dat hulle eers 'n ruk op hulle eie moet bly voordat hulle trou.*

Ongeag watter doelwit jy het, dink goed daaroor na. "Die planne van die vlytige lei gewis tot voordeel", sê 'n Bybelspreuk, "maar elkeen wat oorhaastig is, stuur gewis op gebrek af" (Spreuke 21:5). Luister na jou ouers se raad (Spreuke 23:22). Bid oor die saak. En hou die Bybelbeginsels wat ons nou bespreek het, in gedagte terwyl jy hieroor besluit.

Die eintlike vraag is nie 'Is ek gereed om die huis te verlaat?' nie, maar 'Is ek gereed om my eie huishouding te behartig?' As die antwoord op hierdie laaste vraag ja is, is jy heel moontlik gereed om op jou eie te gaan bly.

* In sommige kulture is dit die gebruik dat 'n kind, veral 'n dogter, by haar ouers woon totdat sy trou. Die Bybel gee nie spesifieke riglyne hieroor nie.

WAT DINK JY?

- **Hoe kan dit jou tot voordeel strek om nog 'n ruk in die huis te bly, selfs al is julle gesinslewe moeilik?**
- **Wat kan jy doen, terwyl jy nog in die huis is, wat julle gesin tot voordeel sal strek én jou sal voorberei om jou eie huishouding te behartig?**

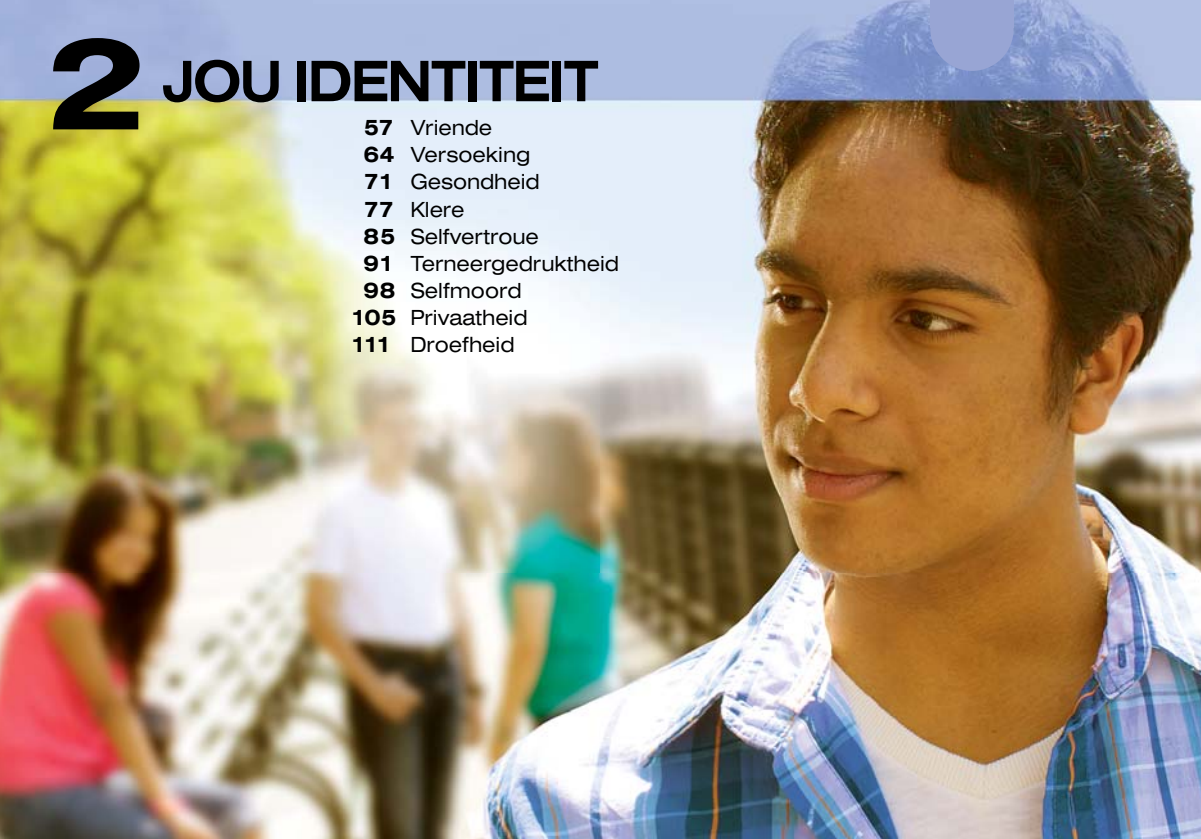
my dagboek

Beskryf 'n probleem wat jy onlangs met 'n gesinslid gehad het.

Skryf neer hoe jy hierdie probleem kan oplos met behulp van die wenke wat jy in hierdie deel gelees het.

2 JOU IDENTITEIT

57 Vriende
64 Versoeking
71 Gesondheid
77 Klere
85 Selfvertroue
91 Terneergedruktheid
98 Selfmoord
105 Privaatheid
111 Droefheid





8

Hoe kan ek goeie vriende maak?

"As ek kwaad is, het ek iemand nodig met wie ek oor my gevoelens kan praat. As ek hartseer is, wil ek hê dat iemand vir my moet sê dat dit beter sal gaan. As ek gelukkig is, wil ek dit met iemand deel. Vir my is dit noodsaaklik om vriende te hê."—Brittany.

DAAR is al gesê dat klein kindertjies speelmaats nodig het, terwyl adolessente vriende nodig het. Wat is die verskil?

'n Speelmaat is iemand *wat jou geselskap hou.*

'n Vriend is iemand *wat ook dieselfde waardes as jy het.*

Verder sê die Bybel: "'n Ware metgesel het te alle tye lief en is 'n broer wat gebore word vir die tyd wanneer daar benoudheid is" (Spreuke 17:17). Dit beskryf waarskynlik 'n dieper soort vriendskap as wat jy as kind op die speelgrond gevind het!

Feit: Terwyl jy tot volwassenheid groei, het jy vriende nodig wat

1. *Bewonderenswaardige eienskappe* het
2. *Prysenswaardige standaarde* volg
3. *'n Positiewe invloed* op jou het

Vraag: Hoe kan jy vriende vind wat aan hierdie vereistes voldoen? Kom ons ondersoek hierdie faktore een vir een.

Vriendskapsfaktor #1
Bewonderenswaardige eienskappe

Wat jy moet weet. Nie elkeen wat sê dat hy 'n vriend is, het die vermoë om 'n ware vriend te wees nie. Die Bybel sê selfs: "Daar is metgeselle wat geneig is om mekaar te verpletter" (Spreuke 18:24). Dit klink dalk na 'n oordrywing. Maar dink hieraan: Het jy al ooit 'n "vriend" gehad wat van jou misbruik gemaak het? Wat van iemand wat agter jou rug gepraat het of valse stories oor jou versprei het? So 'n ondervinding kan jou vertroue vernietig.* Onthou altyd dat dit belangriker is om 'n paar goeie vriende te hê as om baie vriende te hê!

HET JY GEWEET . . .

God is nie partydig nie, maar hy is baie selektief wanneer dit kom by wie hy as 'n gas in sy tent' verwelkom.—Psalm 15: 1-5.

Wat jy kan doen. Kies as jou vriende persone wat navolgenswaardige eienskappe het.

"Almal het altyd iets positiefs om van my vriendin Fiona te sê. Ek wil hê mense moet ook

* Almal maak natuurlik foute (Romeine 3:23). Wanneer 'n vriend jou dus seermaak, maar dan opreg om verskoning vra, moet jy onthou dat 'die liefde 'n menigte sondes bedek'.—1 Petrus 4:8.



"Daar is 'n vriend wat sterker aanhang as 'n broer."—Spreuke 18:24.

• • • • • • • • •

van my goed praat. Ek wil dieselfde goeie reputasie as sy hê. Dis iets wat ek bewonder."—Yvette, 17.

Probeer hierdie oefening.

1. Lees Galasiërs 5:22, 23.

2. Vra jou af: 'Het my vriende die eienskappe wat deel vorm van die vrug van die gees?'

3. Skryf die name van jou beste vriende hieronder neer. Skryf langs elke naam die eienskap neer wat die persoon die beste beskryf.

Naam	**Eienskap**
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Wenk: As jy net aan negatiewe eienskappe kan dink, is dit dalk tyd om beter vriende te soek!

WENK

As jy volgens regverdige standaarde lewe, sal dit die kanse vergroot dat ander wat dieselfde probeer doen, jou sal vind. Hulle sal die beste soort vriende wees!

Vriendskapsfaktor #2 Prysenswaardige standaarde

Wat jy moet weet. Hoe desperater jy is om vriende te hê, hoe waarskynliker is dit dat jy tevrede sal wees met die verkeerde soort vriende. Die Bybel sê: "Hy wat hom met die sotte inlaat, met hom sal dit sleg gaan" (Spreuke 13:20). Die woord "sotte" verwys nie na mense wat swak vaar op skool of selfs

> ***Toe my ouers my van 'n sekere groep vriende wou wegkry, het ek vir myself gesê dat hulle die enigste mense is met wie ek wil assosieer. Maar my ouers het vir my goeie raad gegee, en nadat ek my oogklappe afgehaal het, het ek besef dat daar baie mense is wat beter vriende sal wees. —Cole***

dom is nie. Dit beskryf eerder diegene wat gesonde oordeel die rug toekeer en 'n sedelik onverstandige weg volg. Dít is die soort vriende waarsonder jy kan klaarkom!

Wat jy kan doen. Moenie vriende maak met sommer net enigiemand nie; wees eerder kieskeurig (Psalm 26:4). Dit beteken nie dat jy bevooroordeeld moet wees nie. In hierdie konteks beteken kieskeurigheid dat jy genoeg insig het om "die onderskeid [te] sien tussen 'n regverdige en 'n goddelose, tussen iemand wat God dien en iemand wat hom nie gedien het nie".—Maleagi 3:18.

"Ek is dankbaar dat my ouers my gehelp het om vriende te vind—mense van my ouderdom wat goed doen op geestelike gebied."—Christopher, 13.

Beantwoord die volgende vrae:

Is ek, wanneer ek saam met my vriende is, bang dat hulle druk op my sal plaas om iets te doen wat ek weet verkeerd is?

❑ Ja
❑ Nee

Is ek huiwerig om my vriende aan my ouers voor te stel omdat ek bang is dat my ouers hulle dalk nie sal goedkeur nie?

❑ Ja
❑ Nee

Wenk: As jy ja geantwoord het op die vrae hierbo, moet jy vriende soek wat hoër standaarde het—dié wat 'n voorbeeldige Christelike lewe lei.

LEES MEER OOR HIERDIE ONDERWERP IN DEEL 2, HOOFSTUK 9

probeer hierdie wenke

Praat met jou ouers oor vriendskappe. Vra hulle watter soort vriende hulle gehad het toe hulle jou ouderdom was. Is hulle spyt oor hulle keuse van vriende? Indien wel, waarom? Vra hulle hoe jy van die probleme kan vermy wat hulle ondervind het.

Stel jou vriende aan jou ouers voor. As jy huiwerig is om dit te doen, vra jou af: *'Waarom voel ek so?'* Is daar iets omtrent jou vriende wat jy weet jou ouers nie sal goedkeur nie? As dit die geval is, moet jy dalk meer selektief wees in jou keuse van vriende.

Wees 'n goeie luisteraar. Toon belangstelling in jou vriende se welsyn en bekommernisse.—Filippense 2:4.

Wees vergewensgesind. Moenie volmaaktheid verwag nie. "Ons almal struikel dikwels."—Jakobus 3:2.

Gee jou vriend ruimte. Daar is geen rede om aan hom of haar vas te klou nie. Ware vriende sal jou ondersteun wanneer jy hulle nodig het.—Prediker 4:9, 10.

Vriendskapsfaktor #3
'n Positiewe invloed

Wat jy moet weet. Die Bybel sê: "Slegte metgeselle bederf 'n goeie karakter" (1 Korintiërs 15:33, *Today's English Version*). 'n Jong persoon met die naam Lauren sê: "My skoolmaats het my aanvaar solank ek gedoen het wat hulle wou hê ek moes doen. Ek was eensaam, en daarom het ek besluit om soos hulle op te tree net sodat ek kan inpas." Lauren het uitgevind dat 'n mens, wanneer jy volgens ander se

standaarde lewe, soos 'n pion op 'n skaakbord is wat *hulle* rondskuif soos *hulle* wil. Jy verdien beter as dit!

Wat jy kan doen. Beëindig jou vriendskappe met diegene wat daarop aandring dat jy *hulle* lewenswyse moet volg. As jy dit doen, sal jy dalk minder vriende hê; maar jy sal beter omtrent jouself voel en jy sal beter vriendskappe kan smee —die soort wat jou positief sal beïnvloed.—Romeine 12:2.

"Clint, 'n goeie vriend van my, is verstandig en medelydend, en daarom is hy vir my 'n baie groot bron van aanmoediging."—Jason, 21.

Vra jou die volgende vrae af:

Verander ek die manier waarop ek aantrek, praat of optree om by my vriende se laer standaarde aan te pas net omdat ek hulle tevrede wil stel?

❑ Ja
❑ Nee

Gaan ek na sedelik bedenklike plekke wat ek nie sou besoek het as dit nie vir my vriende was nie?

❑ Ja
❑ Nee

aksieplan!

Om goeie vriende te vind, sal ek

.....

.....

Ek wil graag die volgende mense wat ouer is as ek, beter leer ken

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....



Wanneer 'n mens volgens ander se standaarde lewe net om in te pas, is jy soos 'n pion op 'n skaakbord wat hulle rondskuif soos hulle wil

Wenk: As jy ja geantwoord het op hierdie vrae, moet jy jou ouers of 'n ander verantwoordelike volwassene vir raad gaan vra. As jy een van Jehovah se Getuies is, kan jy ook 'n Christen- ouer man nader en vir hom sê dat jy graag hulp wil hê om vriende te kies wat 'n beter invloed op jou sal hê.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Oefen 'n sogenaamde vriend—of dalk jou hart—druk op jou uit om te doen wat sleg is? Vind uit hoe jy dit kan weerstaan!***

WAT DINK JY?

- **Watter eienskappe sal jy die meeste in 'n vriend waardeer, en waarom?**
- **Aan watter eienskappe moet jy werk om 'n beter vriend te wees?**

9

Hoe kan ek versoeking weerstaan?



Karen is skaars tien minute by die partytjie toe sy twee seuns sien instap met 'n hele klomp inkopiesakke. Die inhoud van daardie sakke is geen geheim nie. Vroeër het sy gehoor hoe dieselfde seuns sê dat daar "oorgenoeg dop" by hierdie partytjie gaan wees.

Karen hoor skielik 'n bekende stem agter haar. "Vir wat staan jy net daar, jou nat vadoek?" Karen draai om en sien haar vriendin Jessica met twee oop bottels bier in die hand. Jessica druk een onder Karen se neus in en sê: "Komaan, moenie vir my sê jy's te jonk om 'n bietjie pret te hê nie!"

Karen wil nee sê. Maar die druk om dit te aanvaar, is groter as wat sy verwag het. Jessica is haar vriendin, en Karen wil nie die indruk skep dat sy . . . 'n "nat vadoek" is, soos Jessica haar genoem het nie. Boonop is Jessica een van die goeie meisies. En as sy drink, wat is dan so erg daaromtrent? 'Dis net 'n bier', sê Karen vir haarself. 'Dis nie soos om dwelms te gebruik of seks te hê nie.'

JONGMENSE kom voor allerhande versoekings te staan. Dit behels dikwels die teenoorgestelde geslag. “Die meisies by die skool is baie opdringerig”, sê die 17-jarige Ramon. “Hulle hou daarvan om aan jou te vat en te sien hoe ver hulle kan gaan. Hulle aanvaar nie nee vir ’n antwoord nie!” Deanna, ook 17, het dit ook ondervind. “Een seun het na my toe gekom en sy arm om my gesit”, sê sy. “Ek het hom op sy arm geslaan en gesê: ‘Wat maak jy? Ek ken jou nie eers nie!’ ”

Dalk kom jy ook te staan voor versoekings en voel dit vir jou asof die druk net nie wil ophou nie. Voortdurende versoeking kan soos iemand wees wat aanhoudend aan jou deur klop, al het jy gevra om nie gesteur te word nie. Hoor jy daardie geklop meer dikwels as wat jy graag sou wou? Byvoorbeeld, is enige van die volgende vir jou ’n versoeking?



❑ Rook	❑ Pornografie
❑ Drank	❑ Seks
❑ Dwelms	❑ Ander.....

As jy ’n ✔ langs enige van die bogenoemde gemaak het, moet jy nie dink dat jy eenvoudig nie uitgeknip is om ’n Christen te wees nie. Jy *kan* leer om verkeerde begeertes te beheer en om versoeking te weerstaan. Hoe? Dit help om te weet wat die oorsake van versoekings is. Kyk na drie faktore.

1. Onvolmaaktheid. Alle onvolmaakte mense het die neiging om verkeerde dinge te doen. Selfs die apostel Paulus —’n geestelik volwasse Christen—het eerlik erken: “Wanneer ek wil doen wat reg is, is die slegte by my aanwesig” (Romeine 7:21). Dit is duidelik dat selfs die ordentlikste persoon nou en dan bewus sal word van “die begeerte van die vlees en die begeerte van die oë” (1 Johannes 2:16). Maar om aanhoudend aan verkeerde dinge te dink, sal dinge net vererger, want die Bybel sê: “Wanneer die begeerte vrugbaar geword het, baar dit sonde.”—Jakobus 1:15.

2. Eksterne invloede. Versoeking is oral waar jy kyk. “By die skool en by die werk praat mense heeltyd oor seks”, sê

Trudy. "Op TV en in flieks laat hulle dit altyd so romanties en opwindend lyk. Maar jy sien bitter selde die negatiewe gevolge!" Trudy weet uit ondervinding watter kragtige invloed portuurs en die media kan hê. "Op 16 het ek gedink dat ek verlief is", sê sy. "My ma het ernstig met my gepraat en vir my gesê dat ek binnekort swanger sal wees as dinge so aangaan. Ek was geskok dat my ma so iets sou dink! Twee maande later was ek swanger."

3. "Die begeertes wat eie is aan die jeug" (2 Timoteus 2: 22). Hierdie frase kan enige begeerte insluit wat kenmerkend is van jongmense, soos die begeerte om aanvaar te word of jou eie identiteit te hê. Hierdie begeertes is nie op sigself verkeerd nie, maar as 'n mens dit nie beheer nie, kan dit moeiliker wees om versoeking te weerstaan. As jy daarna smag om jou eie identiteit te hê, kan dit jou byvoorbeeld beweeg om die goeie waardes te verwerp wat jy by die huis geleer het. Dit is wat met Steve gebeur het toe hy 17 was. Hy sê: "Ek het teen my ouers gerebelleer en het enigiets en alles gedoen wat hulle my geleer het om *nie* te doen nie —en dit kort nadat ek gedoop is."

HET JY GEWEET . . .

God het voorspel dat Jesus getrou sou bly, maar dit beteken nie dat Jesus soos 'n robot was wat geprogrammeer is om gehoorsaam te wees nie. Jesus het eerder wilsvryheid gehad. Sy getrouheid was 'n keuse —nie 'n uitgemaakte saak nie. Dit is een rede waarom hy vurig gebid het toe hy beproef is. —Hebreërs 5:7.

Hoe om versoeking te weerstaan

Ja, die invloede wat hierbo beskryf word, is kragtig. Nietemin *kan* jy versoeking weerstaan. Hoe?

- Identifiseer eerstens die versoeking wat vir jou die moeilikste is om te weerstaan. (Jy het dit dalk reeds op bladsy 65 gedoen.)
- Vra jou dan af: 'Wanneer

LEES MEER OOR HIERDIE ONDERWERP IN DEEL 2, HOOFSTUK 15

probeer die volgende!



Neem 'n kompas en draai dit sodat die naald noord wys. Plaas nou 'n magneet langs die kompas. Wat gebeur? Die naald gee nie meer 'n akkurate lesing nie. Dit wys eerder na die magneet toe.

Jou gewete is soos hierdie kompas. As dit goed opgelei is, sal dit "noord" wys en jou help om wyse besluite te neem. Maar slegte assosiasie is soos 'n magneet—die invloed daarvan kan jou sedelike oordeel belemmer. Die les? Probeer mense en situasies vermy wat 'n negatiewe invloed op jou sedelike oordeel kan hê!—Spreuke 13:20.

sal ek heel waarskynlik voor hierdie versoeking te staan kom?' Maak 'n ✔ langs een van die volgende:

- ❑ By die skool
- ❑ By die werk
- ❑ Wanneer ek alleen is
- ❑ Ander .....

As jy weet *wanneer* jy heel moontlik voor 'n versoeking te staan sal kom, kan dit jou help om dit selfs heeltemal te vermy. Dink byvoorbeeld aan die scenario aan die begin van hierdie hoofstuk. Watter waarskuwing het Karen gehad dat daar moeilikheid sou wees by die partytjie wat sy bygewoon het?

.....

Hoe kon sy die versoeking in die eerste plek vermy het?

.....

> ***Wat my help, is die wete dat ek die kragtigste Persoon in die heelal aan my kant het en dat ek enige tyd sy hulp kan vra!*** ***—Christopher***

● Noudat jy die versoeking geïdentifiseer het en vasgestel het wanneer jy heel moontlik daarvoor te staan sal kom, is jy gereed om iets daaromtrent te doen. Jou eerste prioriteit is om uit te vind hoe jy blootstelling aan die versoeking tot 'n minimum kan beperk of dit heeltemal kan vermy. Skryf hieronder neer wat jy kan doen.

✎.....

.....

(*Voorbeelde: As jy ná skool gereeld skoolmaats teëkom wat wil hê dat jy saam met hulle moet rook, kan jy dalk 'n ander pad huis toe neem sodat jy hulle nie raakloop nie. As jy dikwels ongevraagde Internetpornografie ontvang, kan jy dit oorweeg om programme te installeer wat die bron daarvan en alle soortgelyke webwerwe blokkeer. Jy kan ook meer spesifiek wees wanneer jy sleutelwoorde in 'n soekenjin intik.*)

Jy kan natuurlik nie *alle* versoekings vermy nie. Jy sal vroeër of later moontlik voor 'n baie groot versoeking te staan kom—dalk wanneer jy dit die minste verwag. Wat kan jy daaromtrent doen?

WENK

Gebruik die "Portuurdrukplan" op bladsye 132 en 133 van *Vrae wat jongmense vra —Antwoorde wat werk,* Deel 2, om te beplan wat jy gaan sê wanneer iemand jou in die versoeking probeer bring om iets verkeerds te doen.

Wees voorbereid

Toe Jesus "deur Satan versoek is", het hy die versoekings onmiddellik verwerp (Markus 1: 13). Waarom? Omdat hy reeds geweet het wat sy standpunt is

Wanneer jy voor versoeking swig, word jy 'n slaaf van jou begeertes



in verband met die geskille wat geopper is. Jesus het hom reeds vas voorgeneem om sy Vader te alle tye te gehoorsaam (Johannes 8:28, 29). Hy het dit werklik bedoel toe hy gesê het: "Ek het uit die hemel neergedaal, nie om my wil te doen nie, maar die wil van hom wat my gestuur het."—Johannes 6:38.

Skryf op die volgende bladsy twee redes neer waarom jy die versoeking waarvoor jy die meeste te staan kom, moet weerstaan, asook twee dinge wat jy kan doen om dit te weerstaan.

aksieplan!

Om my meer vasbeslote te maak om versoeking te weerstaan, sal ek

✎.....

.....

Mense, plekke en omstandighede wat ek moet vermy, is

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....



“God is getrou, en hy sal nie toelaat dat julle versoek word bo wat julle kan verdra nie, maar saam met die versoeking sal hy ook die uitweg gee, sodat julle dit sal kan verduur.”—**1 Korintiërs 10:13.**

• • • • • • • •

Waarom jy die versoeking moet weerstaan:

1 .....

2 .....

Wat jy kan doen om dit te weerstaan:

1 .....

2 .....

Onthou, wanneer jy voor versoeking swig, word jy ’n slaaf van jou begeertes (Titus 3:3). Waarom sou jy toelaat dat jou begeertes jou beheer? Wees volwasse genoeg om jou drange te beheer en nie toe te laat dat jou drange jou beheer nie (Kolossense 3:5). En bid vir hulp sodat jy kan aanhou om dit te doen.—Matteus 6:13.*

* Sien ook Hoofstukke 33 en 34 van hierdie boek.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Voel jy die afgelope tyd lusteloos? Vind uit hoe jy jou gesondheid kan verbeter en jou energie kan terugkry!***

WAT DINK JY?

- **Kan volmaakte skepsele voor versoeking te staan kom?—Genesis 6:1-3; Johannes 8:44.**
- **Watter uitwerking het jou getrouheid op ander wanneer jy versoeking weerstaan? —Spreuke 27:11; 1 Timoteus 4:12.**

10

Waarom moet ek na my gesondheid omsien?



Maak 'n ✔ langs elke doelwit wat jy graag wil bereik.

- ❑ Stres verminder
- ❑ Humeur beteuel
- ❑ Meer selfvertroue verkry
- ❑ Oplettender wees
- ❑ Meer energie hê
- ❑ Gesonder vel hê
- ❑ Gewig verloor

DAAR is dinge in die lewe wat jy as 'n jongmens nie kan kies nie—jou ouers, jou broers of susters en waar julle woon, om net 'n paar te noem. Maar jou *gesondheid* is 'n heel ander saak. Oorerflikheidsfaktore speel wel 'n rol, maar jou fisiese

toestand hou dikwels ten nouste verband met die lewenstyl wat jy kies.*

'Maar ek is te jonk om bekommerd te wees oor my gesondheid!' sê jy dalk. Dink jy regtig so? Kyk na die lys doelwitte op bladsy 71. Hoeveel het jy gemerk? Glo dit as jy wil, goeie gesondheid is 'n belangrike sleutel om elkeen van hierdie doelwitte te bereik.

Maar jy voel miskien net soos die 17-jarige Amber, wat sê: "Ek sal nooit die hele tyd volgraan-, laevet- en suikervrye kos kan eet nie!" As jy so voel, moet jy nie bekommerd wees nie —jy hoef nie lekkergoed heeltemal op te gee of elke week kilometers ver te draf nie. Eintlik sal jy dalk net 'n paar eenvoudige veranderinge hoef te maak om gesonder te begin lyk, goed te voel en jou beste te lewer. Kom ons kyk hoe sommige van jou portuurs dit gedoen het.

Eet reg—Lyk gesonder!

Die Bybel spoor ons aan om matig te wees in ons gewoontes. "Moet . . . jou nie trommeldik eet nie", sê Spreuke 23:20 (*Contemporary English Version*). Dit is nie altyd maklik om hierdie raad te volg nie.

"Soos baie tieners is ek altyd honger. My ouers het al gesê dat my maag soos 'n bodemlose put is!"—Andrew, 15.

"Omdat ek nie kan sien hoe party kosse nou vir my nadelig is nie, dink ek dat dit nie so erg is nie."—Danielle, 19.

HET JY GEWEET . . .

Wanneer jy fisiese oefening doen, stel jou liggaam endorfiene vry —chemikalieë in die brein wat pyn kan verlig en jou beter kan laat voel.

Het jy meer selfbeheersing nodig wanneer dit kom by wat jy eet? Kyk wat sê jou portuurs werk vir hulle.

Luister na jou maag. "Ek

* Ons besef dat baie mense gesondheidsprobleme of gebreke het waaroor hulle geen beheer het nie. Hierdie hoofstuk kan sulke mense help om binne hulle beperkings beter gesondheid te geniet.

"Ek het my lewenstyl verander"

"As 'n tiener was ek oorgewig, iets wat ek nooit wou wees nie. Ek was so ongelukkig met hoe ek gelyk en gevoel het! Van tyd tot tyd het ek probeer gewig verloor met die een of ander spesiale dieet, maar ek het dit altyd weer aangesit. Toe ek 15 was, het ek dus besluit tot hiertoe en nie verder nie. Ek wou gewig verloor op die *regte* manier—'n manier waarmee ek die res van my lewe kon volhou. Ek het 'n boek gekoop oor die basiese beginsels van dieet en oefening, en ek het die raad daarin in my lewe toegepas. Ek was vasbeslote om nie tou op te gooi nie, selfs nie as ek soms 'die pad bystersou raak' of mismoedig sou word nie. Raai wat? Dit het *gewerk!* In een jaar het ek 25 kilogram verloor. Dis nou al twee jaar dat ek my gewig konstant hou. Ek het nooit gedink dit sou gebeur nie! Ek dink dat ek suksesvol was omdat ek nie net 'n dieet gevolg het nie—ek het my lewenstyl verander."—Catherine, 18.

het altyd kilojoules getel", sê die 19-jarige Julia, "maar nou hou ek eenvoudig op om te eet wanneer ek vol is."

Vermy ongesonde kos. "Ek het opgehou om gaskoeldrank te drink", sê Peter, 21, "en in net een maand het ek vyf kilogram verloor!"

Verander slegte eetgewoontes. "Ek probeer om nie 'n tweede porsie te eet nie", sê die 19-jarige Erin.

Sleutel tot sukses: Moenie maaltye oorslaan nie! As jy dit

WENK

Vra iemand om saam met jou oefening te doen. Dit sal jou aanspoor omdat jy die ander persoon nie sal wil teleurstel nie.

> ***Ek hou van hoe ek voel wanneer ek oefening doen. En wanneer ek gesonder begin lyk as gevolg daarvan, gee dit my baie meer selfvertroue!*** ***—Emily***

doen, sal jy te honger word en sal jy geneig wees om jou te ooreet.

Oefen meer—Voel goed!

Die Bybel sê: "Liggaamlike oefening het . . . voordeel" (1 Timoteus 4:8). Maar dit lyk of baie jongmense nie te gretig is om oefening te doen nie.

"Jy sal nie glo hoeveel kinders swak gevaar het met liggaamlike oefeninge toe ek op hoërskool was nie. Dit was die maklikste klas, buiten pouse!"—Richard, 21.

"Party dink: 'Waarom buite in die warm son rondhardloop totdat jy moeg en natgesweet is, terwyl jy 'n videospeletjie kan speel waarin jy 'n karakter kan wees wat dit doen?'" —Ruth, 22.

Laat selfs net die woord "oefening" jou moeg voel? Kyk dan na drie besliste voordele van 'n goeie oefenroetine.

Voordeel #1. Oefening versterk jou immuunstelsel. "My pa het altyd gesê: 'As jy nie tyd kan maak om oefening te doen nie, moet jy maar tyd maak om siek te wees'", sê die 19-jarige Rachel.



Jou gesondheid is soos 'n motor—as jy nie behoorlik daarna omsien nie, sal jy probleme ondervind

Voordeel #2. Oefening stel chemikalieë in die brein vry wat jou kalmeer. "Draf help my om te ontspan wanneer daar baie dinge is wat my pla", sê Emily, 16. "Ek voel fisies verkwik, en emosioneel doen dit my goed."

Voordeel #3. Oefening kan jou meer pret in die lewe laat hê. "Ek is lief vir die buitelewe", sê Ruth, 22, "en daarom sluit my oefening staptogte, swem en fietsry in."

Sleutel tot sukses: Bestee ten minste 20 minute drie keer per week aan 'n strawwe oefening *wat jy geniet.*

Slaap beter—Lewer jou beste!

Die Bybel sê: "'n Hand vol rus is beter as 'n dubbele hand vol harde werk en 'n gejaag na die wind" (Prediker 4:6). As jy nie genoeg slaap kry nie, sal jy beslis nie jou beste kan lewer nie!

"As ek nie genoeg slaap kry nie, is ek voos. Ek kan op niks konsentreer nie!"—Rachel, 19.

"Teen omtrent tweeuur die middag is ek so moeg dat ek maklik in die middel van 'n gesprek aan die slaap kan raak!" —Kristine, 19.

aksieplan!

'n Redelike doelwit wat ek in verband met my dieet kan stel, is

✎.....

'n Redelike doelwit wat ek in verband met oefening kan stel, is

.....

Ek sal probeer om gedurende die volgende maand gemiddeld ..... uur per nag te slaap.

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....



"Liggaamlike oefening het . . . voordeel."
—1 Timoteus 4:8.

Het jy meer slaap nodig? Kyk wat party van jou portuurs gedoen het.

Vermy laat nagte. "Ek probeer hard om vroeg genoeg in die bed te kom", sê die 18-jarige Catherine.

Moenie tot laat in die aand klets nie. "Partykeer het vriende my baie laat in die aand gebel of ge-SMS", sê Richard, 21, "maar ek het onlangs geleer om die gesprek te beëindig en net te gaan slaap."

Probeer in roetine bly. "Deesdae", sê die 20-jarige Jennifer, "probeer ek om saans dieselfde tyd te gaan slaap en soggens dieselfde tyd op te staan."

Sleutel tot sukses: Probeer om elke aand ten minste agt uur lank te slaap.

Jy kan baie daarby baat vind as jy net 'n paar eenvoudige stappe volg om na jouself om te sien. Onthou, as jy gesond is, sal jy ook gesond lyk, goed voel en jou beste lewer. En anders as sekere dinge in die lewe, is jou fisiese toestand iets waaroor jy *wel* 'n mate van beheer het. "Op die ou end", sê die 19-jarige Erin, "hang jou gesondheid net van een persoon af—en dis *jy*."

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Verskil jy en jou ouers oor jou kleredrag? Vind uit hoe julle dalk 'n ooreenkoms kan bereik!***

WAT DINK JY?

- **Watter uitwerking kan dit op jou selfvertroue hê as jy na jou gesondheid omsien?**
- **Wat is selfs belangriker as om na jou fisiese gesondheid om te sien?—1 Timoteus 4:8.**

11

Wat kan ek aantrek?



Heather is gereed om by die deur uit te stap, en haar ouers kan hulle oë nie glo nie.

"Gaan jy dít dra?" wil haar pa geskok weet.

"Hoekom nie?" antwoord Heather verbaas. "Ek gaan net winkels toe saam met vriende."

"Nie met daardie klere nie!" sê haar ma.

"Maar, Ma", kerm Heather, "dis wat al die kinders dra. En boonop sê dit iets van my!"

"Wel, ons hou nie van wat dit sê nie!" kap haar pa terug. "Gaan nou terug kamer toe en trek iets anders aan, juffroutjie, of jy gaan nêrens nie!"

KONFLIKTE oor kleredrag is niks nuuts nie. Toe jou ouers so oud soos jy was, het hulle dalk soortgelyke botsings met hulle ouers gehad. En destyds het hulle waarskynlik gevoel soos jy vandag voel! Maar nou is die rolle omgekeer, en die kwessie oor kleredrag veroorsaak die een stryery ná die ander.

Jy sê: Dis gemaklik.

Hulle sê: Dis slordig.

Jy sê: Dis so mooi!

Hulle sê: Dis te verleidelik.

Jy sê: Dis halfprys.

Hulle sê: Dit *behoort* te wees. . . . Die helfte daarvan is weg!

Is 'n wapenstilstand enigsins moontlik? Ja! Megan, 23, het geleer wat die geheim is. "Daar hoef nie 'n stryery te wees nie", sê sy. "Julle kan 'n ooreenkoms bereik." *'n Ooreenkoms?* Beteken dit dat jy soos 'n 40-jarige moet aantrek? Ontspan! Dit beteken net dat jy en jou ouers julle verskille bespreek en met ander opsies vorendag kom waarmee hulle —*en* jy—gelukkig kan wees. Die voordele?

1. Jy sal op jou beste lyk, selfs vir jou portuurs.

2. Jou ouers sal minder geneig wees om jou klere te kritiseer.

3. Wanneer jou ouers sien hoe verantwoordelik jy op hierdie gebied is, sal hulle jou dalk selfs op ander gebiede vryheid gee.

HET JY GEWEET . . .

Die eerste indruk wat mense van jou kry, hang dikwels af van wat jy dra.

Kom ons begin dan. Dink aan 'n kledingstuk wat jy op die Internet of in 'n winkel gesien het en eenvoudig "moet hê". Die eerste ding om te doen, is . . .



'Laat julle versiering nie die dra van boklere wees nie, maar laat dit die geheime persoon van die hart wees.'—1 Petrus 3:3, 4.

• • • • • • • •

Neem Bybelbeginsels in ag

Die Bybel sê verbasend min oor kleredrag. Om die waarheid te sê, jy sal al die skriftuurlike raad wat direk hiermee verband hou, binne net 'n paar minute kan lees! Maar in dié tyd sal jy betroubare, waardevolle riglyne vind. Byvoorbeeld:

● Die Bybelse raad aan vroue is om hulle te versier "met beskeidenheid en gesonde verstand".*—1 Timoteus 2:9, 10.

Die woord "beskeidenheid" maak jou miskien bekommerd. 'Moet ek dan 'n sak dra?' wonder jy dalk. Glad nie! In hierdie konteks beteken beskeidenheid dat jou klere toon dat jy selfrespek het en ander mense se gevoelens in ag neem (2 Korintiërs 6:3). Daar is baie klerestyle wat aan hierdie vereistes voldoen. "Dit sal dalk 'n uitdaging wees", sê Danielle, 23, "maar jy *kan* in die mode wees sonder om uitspattige style te dra."

● Wat jou voorkoms betref, sê die Bybel dat jy jou moet toespits op "die geheime persoon van die hart"—of soos die *Nuwe Afrikaanse Bybelvertaling* dit stel, "die innerlike mens".—1 Petrus 3:4.

Onbeskeie klere laat die koppe miskien vir 'n oomblik draai, maar dit is jou innerlike skoonheid wat jou die blywende respek van volwassenes en

WENK

Vermy style wat seksualiteit beklemtoon. Dit laat jou desperaat en selfbehep lyk.

* Hoewel hierdie Bybelse vermaning aan vroue gerig is, geld die beginsels vir albei geslagte.

Jou klere is soos 'n advertensie wat vir mense alles omtrent jou vertel. Wat sê jou klere van jou?



jou portuurs sal wen. Jou portuurs? Ja—selfs *hulle* sal dalk die dwaasheid van uitspattige style insien. "Dis aaklig om te sien hoe vroue mans uitlok deur wat hulle dra!" sê die 16-jarige Brittany. Kay stem saam. Sy beskryf 'n voormalige vriendin en sê: "Alles wat sy gedra het, het gesê 'kyk-na-my'. Sy wou hê dat die ouens haar moes raaksien, en daarom het sy die soort klere gedra wat die meeste aandag sou trek."

Vra jou ouers se mening

Om gewaagde klere in jou rugsak te druk en dit aan te trek wanneer jy weg van die huis af is, is *nie* 'n goeie idee nie. Jou ouers sal jou meer vertrou as jy openhartig en eerlik is met hulle, selfs as jy dink dat jy met iets *kan* wegkom. Om die waarheid te sê, dit sal waarskynlik goed wees om hulle mening te vra wanneer jy oor 'n kledingstuk besluit (Spreu-

> ***Wanneer ek meisies met skrapse klere sien, het ek minder respek vir hulle. Maar wanneer ek mense beskeie klere sien dra wat terselfdertyd stylvol is, dink ek by myself: 'Dis hoe ek wil hê dat mense my moet sien.'*** ***—Nataleine***

ke 15:22).—Gebruik die "Kleredragwerkblad" op bladsye 82 en 83.

Maar waarom sou jy hulle mening wou vra? Is dit nie jou ouers se plig om jou modesin te *onderdruk* nie? Nie eintlik nie. Dit is waar dat jou pa en ma dinge dalk uit 'n ander oogpunt beskou, maar soms is dit wat jy nodig het. "Ek waardeer my ouers se raad", sê die 17-jarige Nataleine, "want ek wil nie by die huis uitloop en my in die skande steek of hê dat mense van my sleg praat as gevolg van hoe ek lyk nie."

En kom ons wees nou maar eerlik: So lank as wat jy onder jou ouers se dak woon, is jy onder hulle gesag

aksieplan!

Die gesinslid of volwasse vriend(in) wie se mening ek kan vra oor 'n kledingstuk wat ek wil koop, is

.....

Wanneer ek weer klere koop, sal ek die volgende faktore in ag neem:

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

kleredragwerkblad

Instruksies: Maak 'n afskrif van hierdie bladsye. Vra jou ouers om die werkblad aan die regterkant in te vul, en vul jy die een aan die linkerkant in. Ruil later julle werkblaaie om en bespreek julle antwoorde. Is daar enige verrassings? Wat het julle oor mekaar se beskouing geleer wat julle nie voorheen geweet het nie?

vir jou *Dink aan 'n spesifieke kledingstuk wat jy wil dra of koop.*

Waarom hou jy van hierdie spesifieke kledingstuk? Nommer die punte hieronder volgens wat vir jou die belangrikste is.

✎ ..... Handelsmerk
..... Aantreklik vir die teenoorgestelde geslag
..... Aanvaarbaar vir portuurs
..... Gemaklik
..... Prys
..... Ander .....

My ouers se eerste reaksie op hierdie kledingstuk sal waarskynlik wees

❑ "Vergeet dit!"
❑ "Miskien."
❑ "Geen probleem nie."

As hulle beswaar maak, is die waarskynlikste rede hiervoor

❑ "Dis te verleidelik."
❑ "Dis te slordig."
❑ "Dis te modieus."
❑ "Dit stel ons as jou ouers in 'n slegte lig."
❑ "Dis te duur."
❑ Ander .....

kan ons 'n

Het my ouers dalk 'n punt beet?.....

.....

.....

Kan enigiets gedoen word om die kledingstuk aanvaarbaar te maak?

.....

.....

vir jou ouers *Dink aan 'n spesifieke kledingstuk wat jou tiener wil dra of koop.*

Waarom dink jy hou jou kind van hierdie kledingstuk? Nommer die punte hieronder volgens wat jy dink vir hom of haar die belangrikste is.

✎ ..... Handelsmerk
..... Aantreklik vir die teenoorgestelde geslag
..... Aanvaarbaar vir portuurs
..... Gemaklik
..... Prys
..... Ander .....

My eerste reaksie is

❑ "Vergeet dit!"
❑ "Miskien."
❑ "Geen probleem nie."

Die rede waarom ek dalk beswaar sal maak, is

❑ "Dis te verleidelik."
❑ "Dis te slordig."
❑ "Dis te modieus."
❑ "Dit stel ons as jou ouers in 'n slegte lig."
❑ "Dis te duur."
❑ Ander .....



ooreenkoms bereik?

Is ons beswaar teen hierdie kledingstuk maar net 'n kwessie van persoonlike smaak?

❑ Ja ❑ Moontlik ❑ Nee

Kan enigiets gedoen word om die kledingstuk aanvaarbaar te maak?

.....

.....

die besluit .....

wat van seuns?

Die Bybelbeginsels in hierdie hoofstuk is ook op seuns van toepassing. Wees beskeie. Laat die geheime persoon van die hart—die ware innerlike mens—na vore kom. Wanneer jy oor 'n kledingstuk besluit, moet jy jou afvra: 'Wat sal dit oor my sê? Weerspieël dit wie ek werklik is?' Onthou, klere stuur 'n boodskap uit. Maak seker dat jou klere jou standaarde weerspieël!

(Kolossense 3:20). Maar wanneer jy hulle beskouings verstaan—en hulle joune verstaan—sal jy dalk verbaas wees oor hoe dikwels julle kan ooreenkom. En dan kan die konflikte oor kleredrag uiteindelik iets van die verlede wees!

Modewenk: Wanneer jy klere aanpas, moet jy nie net dink aan wat jy in die spieël sien nie. 'n Skynbaar beskeie kledingstuk is dalk nie so beskeie wanneer jy gaan sit of buk om iets op te tel nie. Vra indien moontlik die mening van een van jou ouers of 'n geestelik volwasse vriendin.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Is jy jou grootste vyand? Wat kan jy doen as jy eenvoudig nie van jouself hou nie?***

WAT DINK JY?

- **Waarom bots ouers en tieners dikwels oor kleredrag?**
- **Watter vaardighede kan jy aanleer deur met jou ouers te praat oor kleredrag?**

12

Hoe kan ek my selfvertroue opbou?



	Ja	Nee
Hou jy van wat jy sien wanneer jy in die spieël kyk?	❑	❑
Dink jy dat jy prysenswaardige vaardighede het?	❑	❑
Kan jy portuurdruk weerstaan?	❑	❑
Kan jy geldige kritiek hanteer?	❑	❑
Kan jy onregverdige aanmerkings wat ander oor jou maak, hanteer?	❑	❑
Voel jy geliefd?	❑	❑
Sien jy om na jou gesondheid?	❑	❑
Is jy saam met ander bly wanneer hulle sukses behaal?	❑	❑
Beskou jy jouself oor die algemeen as suksesvol?	❑	❑

As jy nee geantwoord het op 'n hele paar van die vrae hierbo, het 'n gebrek aan selfvertroue jou moontlik verblind vir jou sterk punte. Hierdie hoofstuk sal jou help om dit te ontdek!

DIE meeste jongmense voel onseker oor hulle voorkoms en hulle vermoëns, asook hoe hulle met ander vergelyk. Val jy in hierdie kategorie? Indien wel, is jy nie alleen nie!

"My onvolmaakthede laat my mismoedig voel. Gewoonlik is ék my grootste kritikus."—Leticia.

"Maak nie saak hoe mooi of aantreklik 'n mens is nie, jy sien altyd ander wat mooier of aantrekliker is."—Haley.

"Ek word baie selfbewus in ander se geselskap. Ek is bang hulle sal dink ek is 'n mislukking."—Rachel.

As jy jou met die stellings hierbo kan vereenselwig, moet jy nie moed opgee nie. Jy *kan* hulp kry. Kyk na drie dinge wat jou meer selfvertroue sal gee en jou sal help om jouself in 'n positiewer lig te beskou.

Gee van jouself

Sleutelteks. "Dit verskaf groter geluk om te gee as om te ontvang."—Handelinge 20:35.

Wat dit beteken. Wanneer jy ander help, help jy jouself. Hoe? "Vrygewigheid sal beloon word", sê 'n Bybelspreuk. "Gee 'n glas water, en jy sal 'n glas water ontvang" (Spreuke 11:25, *Contemporary English Version*). Dit kan nie ontken word nie—jy voel gelukkiger wanneer jy ander help!*

"Ek dink aan wat ek vir ander kan doen en probeer help as iemand in my gemeente hulp nodig het. As ek liefde en aandag aan ander gee, laat dit my beter voel."—Breanna.

"Die Christelike bediening is lonend, want dit dwing jou om op te hou om aan jouself te dink en om aan ander te begin dink."—Javon.

Waarskuwing: Moenie an-

? HET JY GEWEET . . .

Hoe jy jouself beskou, kan 'n uitwerking hê op hoe ander jou beskou . . . en selfs behandel.

* As jy een van Jehovah se Getuies is, dink aan die groot vreugde wat jy kan smaak deur die Koninkryksboodskap aan ander te verkondig.—Jesaja 52:7.



"Laat elkeen sy eie werk op die proef stel, en dan sal hy net met betrekking tot homself rede tot vreugde hê, en nie in vergelyking met die ander persoon nie."—Galasiërs 6:4.

• • • • • • • •

der help bloot om iets in ruil daarvoor te kry nie (Matteus 6: 2-4). Dit help nie om met die verkeerde beweegrede te gee nie. Mense sien dit gewoonlik vir wat dit is—net 'n skyn van opregtheid!—1 Tessalonisense 2:5, 6.

Jou beurt. Dink aan iemand wat jy in die verlede gehelp het. Wie was dit, en wat het jy vir hom of haar gedoen?

✎.....

Hoe het jy daarna gevoel?

.....

Dink aan iemand anders wat jy kan help, en skryf neer hoe jy dit kan doen.

.....

.....

Maak vriende

Sleutelteks. "'n Ware metgesel het te alle tye lief en is 'n broer wat gebore word vir die tyd wanneer daar benoudheid is."—Spreuke 17:17.

Wat dit beteken. 'n Goeie vriend kan gedurende moeilike tye 'n baie groot hulp wees (1 Samuel 18:1; 19:2). Selfs net die wete dat iemand vir jou omgee, kan jou beter laat voel (1 Korintiërs 16:17, 18).

WENK

Moenie vir jouself dinge sê soos: 'Ek misluk altyd' of 'Ek kan niks reg doen nie'. Sulke oordrywings laat jou net terneergedruk bly. Hoewel jy jou tekortkominge moet erken, moet jy ook jou sterk punte erken.

> ***Iemand kan baie mooi wees en nog steeds lelik voel. Of iemand kan nie so aantreklik wees nie en dink dat hy of sy die mooiste persoon op aarde is. Dit het alles te doen met 'n mens se gesindheid.*** ***—Alyssa***

Daarom moet jy vriende maak met mense wat 'n positiewe invloed op jou het.

"Ware vriende sal nie toelaat dat jy terneergedruk bly nie." —Donnell.

"Partykeer is die belangrikste ding die wete dat iemand opreg vir jou omgee. Dit kan jou waardevol laat voel."—Heather.

Waarskuwing: Maak seker dat jou vriende jou *ware* persoonlikheid na vore bring—nie 'n karakter wat jy skep net om in te pas nie (Spreuke 13:20; 18:24; 1 Korintiërs 15:33). As jy onverstandige dinge doen net om ander te beïndruk, sal jy later verneder en gebruik voel.—Romeine 6:21.

Jou beurt. Skryf die naam van 'n vriend(in) hieronder neer wat *jou* kan help om jou selfvertroue op 'n heilsame manier op te bou.

✎.....

Kan jy reël om meer tyd saam met hierdie persoon deur te bring?—Let wel: Die persoon hoef nie in jou ouderdomsgroep te wees nie.

Moenie toelaat dat jou foute jou onderkry nie

Sleutelteks. "Almal het gesondig en skiet te kort aan die heerlikheid van God."—Romeine 3:23.

Wat dit beteken. Een ding is seker—jy is onvolmaak. Dit beteken dat jy soms die verkeerde ding sal sê of selfs sal doen (Romeine 7:21-23; Jakobus 3:2). Jy kan foute nou wel nie vermy nie, maar jy *kan* beheer hoe jy daarop reageer. Die By-

bel sê: "Selfs as goeie mense sewe keer val, sal hulle weer opstaan."—Spreuke 24:16, *CEV.*

"Wanneer ons ons swakhede met iemand anders se sterk punte vergelyk, kan dit ons 'n swak selfbeeld gee."—Kevin.

"Almal het goeie en slegte eienskappe. Ons moet trots wees op die goeies en werk aan die slegtes."—Lauren.

Waarskuwing: Moenie jou onvolmaaktheid gebruik as 'n verskoning om sonde te beoefen nie (Galasiërs 5:13). As jy opsetlik verkeerde dinge doen, sal jy die belangrikste goedkeuring wat jy kan geniet, verloor—dié van Jehovah God! —Hebreërs 10:26, 27.

Jou beurt. Skryf 'n eienskap hieronder neer waarin jy graag wil verbeter.

✎.....

Skryf vandag se datum langs die eienskap neer. Doen navorsing oor hoe om daarin te verbeter, en kyk oor 'n maand hoeveel vordering jy gemaak het.

aksieplan!

Wanneer my portuurs my kritiseer, sal ek

✎.....

.....

Wanneer ek agterkom dat ek net my swakhede raaksien, sal ek

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....



Die waarde van geld neem nie af omdat dit geskeur is nie. Net so neem jou waarde in God se oë nie af omdat jy onvolmaak is nie

Jou werklike waarde

Die Bybel sê: "God is groter as ons hart" (1 Johannes 3:20). Dit beteken onder andere dat hy iets waardevols in jou kan sien wat jy dalk nie in jouself sien nie. Maar verander jou onvolmaakthede hierdie feit? Wel, stel jou voor dat jy 'n R100-noot het met 'n klein skeurtjie daarin. Sou jy dit weggooi of dit as waardeloos beskou omdat dit geskeur is? Glad nie! Dit is nog steeds R100 werd—met of sonder 'n skeur.

Dit geld ook vir God se beskouing van jou waarde. Jou foute verblind hom nie vir jou waarde nie. Hy sien en waardeer jou pogings om hom te behaag, ongeag hoe klein dit dalk vir jou lyk! Ja, die Bybel verseker ons: "God is nie onregverdig sodat hy julle werk sal vergeet en die liefde wat julle vir sy naam getoon het [nie]."—Hebreërs 6:10.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Voel jy soms verskriklik hartseer? Indien wel, wat kan jy daaromtrent doen?***

WAT DINK JY?

- **Waarom kan veral jongmense geneig wees om te min selfvertroue te hê?**
- **Waarom is dit belangrik om 'n gesonde mate van selfrespek te hê?**



13

Wat kan ek doen as ek heeltyd terneergedruk voel?

"Wanneer almal wil tou opgooi, is ek daar om hulle probleme op te los en hulle beter te laat voel. Maar dan—en dít is wat min mense sien—gaan ek huis toe en huil ek in my kamer."—Kellie.

"Wanneer ek terneergedruk voel, sonder ek my af. As ek êrens heen genooi word, dink ek aan 'n verskoning om nie te gaan nie. Ek kan my gevoelens maklik vir my gesin wegsteek. Hulle dink daar is niks fout met my nie."—Rick.

HET jy al soos Kellie of Rick gevoel? As jy het, moet jy nie te gou dink dat daar iets met jou verkeerd is nie. Die feit is dat almal nou en dan terneergedruk raak. Selfs getroue manne en vroue in die Bybel het so gevoel.—1 Samuel 1:6-8; Psalm 35:14.

Soms weet jy dalk waarom jy terneergedruk is, ander kere dalk nie. "Jy hoef nie in 'n aaklige situasie te wees om terneergedruk te voel nie", sê die 19-jarige Anna. "Dit kan enige tyd gebeur, selfs as jy nie probleme het nie. Dit maak nie sin nie, maar dit gebeur!"

Ongeag wat die oorsaak is—of selfs as daar skynbaar nie een is nie—wat kan jy doen as jy heeltyd terneergedruk voel? Probeer die volgende:

1. Praat daaroor. Toe Job baie probleme gehad het, het hy gesê: "Ek sal in die bitterheid van my siel praat!"—Job 10:1.

Kellie: "Dit is verbasend hoe verlig ek voel nadat ek met iemand gepraat het. Uiteindelik weet iemand wat ek deurmaak. Dit is asof hy 'n tou kan laat sak en my uit die put kan optrek—uiteindelik is ek bevry!"

Wenk: Skryf hieronder die naam van 'n vriend(in) neer wat jy in jou vertroue kan neem wanneer terneergedruktheid jou oorweldig.

✎.....

2. Skryf daaroor. Wanneer terneergedruktheid jou uitkyk op die lewe beïnvloed, kan jy probeer om jou gedagtes neer te skryf. Dawid het in sy geïnspireerde psalms soms diepe hartseer uitgedruk (Psalm 6:6). As jy sulke gevoelens neerskryf, kan dit jou help om 'praktiese wysheid en denkvermoë te bewaar'. —Spreuke 3:21.

Heather: "As ek verward voel omdat ek terneergedruk is, skryf ek my gedagtes neer om dit uit te sorteer. Wanneer jy jou gevoelens kan uitdruk en verstaan waarom jy so voel, is dit nie meer so erg nie."

? HET JY GEWEET . . .

Daar is niks fout daarmee om te huil nie, al is jy 'n seun. Koning Dawid het eenkeer erken: "Snags is my bed en kussing nat van die trane."—Psalm 6:6, *Contemporary English Version.*

om jou terneergedruktheid te verlig

Voltooi die tabel

gebeurtenis	slegte reaksie	beter reaksie
'n Onderwyser laat my nutteloos voel	*Ek probeer nie meer om in daardie klas goed te doen nie*	*Leidraad: Sien Hoofstuk 20 van hierdie boek*
'n Vriend(in) ignoreer my	*Ek versprei negatiewe stories oor die persoon*	*Leidraad: Sien Hoofstuk 10 van Deel 2*
My ouers is besig om te skei	*Ek voel gegrief teenoor een of al twee ouers*	*Leidraad: Sien Hoofstuk 4 van hierdie boek*
....	....	....
....	....	....



"Jehovah is naby die gebrokenes van hart; en die verbryseldes van gees red hy."—Psalm 34:18.

Wenk: Gebruik die tabel op bladsy 93 om jou te help om beter te reageer op moeilike situasies. Dit sal jou help om minder terneergedruk te voel.

3. Bid daaroor. As jy bid oor die dinge wat jou pla, sê die Bybel, 'sal die vrede van God wat alle denke te bowe gaan, jou hart en jou verstandelike vermoëns bewaak'.—Filippense 4:6, 7.

Esther: "Ek het probeer uitvind waarom ek so neerslagtig voel, maar ek kon nie. Ek het Jehovah gevra om my te help om gelukkig te wees. Ek was moeg daarvoor om sonder enige rede terneergedruk te wees. Ek het uiteindelik die kringloop verbreek. Moet nooit die krag van gebed onderskat nie!"

Wenk: Gebruik Psalm 139:23, 24 as 'n voorbeeld van hoe jy tot Jehovah kan bid. Stort jou hart uit en vra hom om jou te help om vas te stel waarom jy terneergedruk is.

God se Woord, die Bybel, kan ook 'n waardevolle hulpmiddel wees. As jy jou verstand vul met opbouende gedagtes wat jy in Bybelverslae kan vind, kan dit 'n positiewe uitwerking op jou gevoelens hê (Psalm 1:1-3). Wenke om Bybellees opbouend te maak, kan gevind word op die bladsye met die titel "Rolmodel" in Deel 1 en 2 van hierdie boek. Op bladsy 227 van Deel 2 sal jy selfs sien hoe die apostel Paulus negatiewe gevoelens oorkom het wat hy soms weens sy onvolmaaktheid ervaar het.

WENK

Beskryf hoe jy voel wanneer jy terneergedruk is en wat jy dink die oorsaak daarvan is. Lees 'n maand later wat jy neergeskryf het. Voel jy anders oor die saak? Indien wel, skryf neer wat jou gehelp het.

Wanneer jou terneergedruktheid nie wil weggaan nie

"Party oggende", sê Ryan, "voel ek dat dit makliker sal wees

om maar net in die bed te bly as om op te staan en nog 'n doellose dag in die oë te staar." Ryan ly aan kliniese depressie, en hy is nie die enigste een nie. Volgens studies ly omtrent 1 uit 4 jongmense aan die een of ander vorm van depressie voordat hulle volwassenheid bereik.



Met hulp en inspanning kan jy uit die diep put van terneergedruktheid kom

Hoe kan jy uitvind of jy aan depressie ly? Party simptome is 'n drastiese verandering in gemoedstemming en gedrag, sosiale afsondering, verminderde belangstelling in byna alle bedrywighede, 'n aansienlike verandering in eetgewoontes en slaappatrone asook intense gevoelens van nuttelooshеid of ongegronde skuldgevoelens.

aksieplan!

Ek kan die volgende dinge doen om my op te beur:

✎.....

.....

Assosiasie met hierdie vriende sal my help om minder terneergedruk te voel:

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

“Wanneer ek terneergedruk is, is dit belangrik dat ek my nie afsonder nie. Soms moet ek wel alleen wees om my gedagtes uit te sorteer en dalk net lekker te huil. Maar ek weet dat ek daarna tussen mense moet wees sodat ek nie heeltyd dink aan wat my terneergedruk gemaak het nie.” —Christine

Byna almal ondervind natuurlik die een of ander tyd een of meer van hierdie simptome. Maar as die simptome langer as ’n paar weke voortduur, kan jy jou ouers vra of jy ’n afspraak by die dokter kan maak. ’n Dokter sal kan help vasstel of daar ’n mediese rede vir jou terneergedruktheid is.*

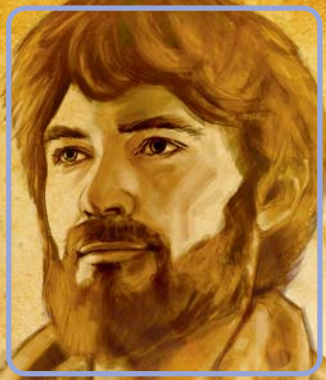
As jy wel aan kliniese depressie ly, hoef jy nie daaroor skaam te voel nie. Baie mense wat daaraan ly, het beter begin voel nadat hulle behandeling ontvang het—dalk beter as wat hulle in ’n lang tyd gevoel het! Of depressie nou die oorsaak van jou terneergedruktheid is of nie, dink aan die vertroostende woorde van Psalm 34:18: “Jehovah is naby die gebrokenes van hart; en die verbryseldes van gees red hy.”

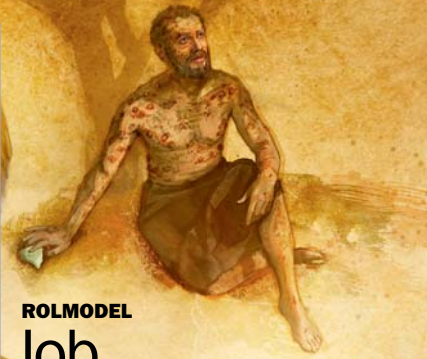
* Party jongmense oorweeg dit om selfmoord te pleeg wanneer hulle terneergedruktheid lank aanhou. As jy dit al oorweeg het, moet jy so gou as moontlik met ’n volwassene praat wat jy vertrou.—Vir meer inligting, sien Hoofstuk 14 van hierdie boek.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Sê nou jy is so terneergedruk dat jy dit al oorweeg het om selfmoord te pleeg?***

WAT DINK JY?

- **Hou dit voordele in om te huil?**
- **Hoe kan ander se geselskap jou help om minder terneergedruk te voel?**





ROLMODEL

Job

Job se wêreld word heeltemal **onderstebo gekeer.** Eerstens verloor hy alles waaruit hy 'n bestaan gemaak het. Tweedens sterf sy kinders. Derdens word hy baie siek. Dit alles gebeur vinnig en **sonder waarskuwing.** Job is heeltemal moedeloos en sê: "My siel het beslis 'n weersin in my lewe." Hy sê dat hy "oorversadig van oneer en deurdrenk van ellende" is (Job 10:1, 15). Maar ten spyte van al hierdie teëspoed weier Job om sy rug op sy Skepper te draai (Job 2:10). Die veranderinge in sy lewe verander hom nie. Daarom is Job 'n **voorbeeld van volharding.**

Wanneer jy probleme ondervind, voel jy dalk ook dat jy ''n weersin in jou lewe het', oftewel jou lewe haat. Nogtans kan jy, soos Job, wys dat **veranderinge jou nie verander nie,** dat jy vasbeslote is om Jehovah God te dien. Jakobus het geskryf: "Kyk! Ons noem dié wat volhard het gelukkig. Julle het gehoor van die volharding van Job en het gesien hoe Jehovah dit laat afloop het, dat Jehovah baie teer in geneentheid en barmhartig is" (Jakobus 5:11). Hy was besorg oor Job en **hy is besorg oor jou!**

14

Waarom nie net ’n einde aan alles maak nie?



"DIT is beter dat ek sterf as dat ek lewe." Wie het dit gesê? Iemand wat nie in God geglo het nie? Iemand wat God verlaat het? Iemand wat deur God verlaat is? Nie een van die bogenoemde nie. Die spreker was Jona, 'n godvresende man wat baie ontsteld was.—Jona 4:3.

Die Bybel sê nie dat Jona op die punt was om sy lewe te neem nie. Maar sy wanhopige uitroep bring 'n belangrike feit aan die lig—selfs 'n kneg van God kan soms deur benoudheid oorweldig word.—Psalm 34:19.

Party jongmense voel soms so angstig dat hulle geen rede sien om te bly lewe nie. Hulle voel miskien soos die 16-jarige Laura, wat sê: "Ek sukkel al jare lank van tyd tot tyd met depressie. Ek dink dikwels aan selfmoord." Wat kan jy doen as jy iemand ken wat al gesê het dat hy 'n einde aan alles wil maak—of as jy al self daaraan gedink het? Kom ons ondersoek die redes waarom so 'n gedagte by 'n mens kan opkom.

Redes vir wanhopigheid

Waarom sal enigiemand dit oorweeg om sy of haar lewe te neem? Daar kan verskeie redes wees. Om maar een ding te noem, ons lewe in "kritieke tye . . . wat moeilik is om deur te kom", en baie adolessente vind die druk van die lewe uiters moeilik om te hanteer (2 Timoteus 3:1). Dan is daar ook menslike onvolmaaktheid wat kan veroorsaak dat party mense uiters negatiewe gedagtes oor hulleself en die wêreld om hulle het (Romeine 7:22-24). Soms is dit die geval omdat hulle mishandel is. In ander gevalle is 'n mediese probleem moontlik die oorsaak. Na skatting het meer as 90 persent van die persone in een land wat selfmoord gepleeg het, aan die een of ander geestesiekte gely.*

Almal ondervind natuurlik probleme. Die Bybel sê selfs dat "die hele skepping . . . voortdurend saam kreun en saam

* Dit is egter belangrik om daarop te let dat die meeste jongmense wat aan 'n geestesiekte ly, nie selfmoord pleeg nie.

as jy oorweldig voel

Selfs party getroue manne en vroue wat in die Bybel gemeld word, het soms oorweldig gevoel weens die sorge van die lewe. Kyk na 'n paar voorbeelde.

Rebekka: ***"As dit is hoe dit gaan, waarom lewe ek dan?"*** **—Genesis 25:22.**

Moses: ***'Maak my asseblief liewer dood, en laat my nie my rampspoed aanskou nie.'*** **—Numeri 11:15.**

Elia: ***"Neem nou my siel weg, o Jehovah, want ek is nie beter as my voorvaders nie."*** **—1 Konings 19:4.**

Job: ***"Ag, as u my maar in Sjeool wou verberg, . . . as u maar vir my 'n tydgrens wou stel en aan my wou dink!"*** **—Job 14:13.**

In elkeen van die gevalle hierbo het die situasie uiteindelik verbeter—en op 'n manier wat die persoon glad nie verwag het nie. Jy kan seker wees dat dieselfde met jou kan gebeur!

pyn ly" (Romeine 8:22). Dit sluit jongmense in. Om die waarheid te sê, negatiewe gebeure soos die volgende kan 'n groot uitwerking op jongmense hê:

- Die dood van 'n familielid, vriend of troeteldier
- Rusie in die huis
- Slegte punte op skool
- 'n Romantiese verhouding wat beëindig word
- Mishandeling of seksuele molestering

Byna alle jongmense kom natuurlik vroeër of later voor een of meer van hierdie situasies te staan. Waarom kan party dit beter verwerk as ander? Volgens kenners voel jong-

LEES MEER OOR HIERDIE ONDERWERP IN DEEL 2, HOOFSTUK 9

mense wat wil tou opgooi, heeltemal hulpeloos en wanhopig. Met ander woorde, hierdie jongmense dink dat daar geen uitkoms is nie. Hulle wil nie regtig *doodgaan* nie; hulle wil net 'n einde maak aan die pyn.

Geen uitkoms nie?

Dalk ken jy iemand wat so graag 'n einde wil maak aan die pyn dat hy al gesê het dat hy nie meer wil lewe nie. Wat kan jy doen as dit die geval is?

As een van jou vriende so ongelukkig is dat hy wil sterf, moet jy hom aanspoor om hulp te kry. Praat dan met 'n verantwoordelike volwassene, ongeag hoe jou vriend daaroor voel. Moenie bekommerd wees dat dit die einde van julle vriendskap sal beteken nie. As jy iemand daarvan vertel, sal jy heel moontlik jou vriend se lewe red!

Maar sê nou jy het dit al self oorweeg om 'n einde aan alles te maak? Moenie daaroor stilbly nie. Praat met iemand —'n ouer, 'n vriend of enigiemand anders wat omgee en wat na jou sal luister en jou ernstig sal opneem. Jy het niks om te verloor nie—en soveel om te wen—as jy oor jou probleme praat.*

Jou probleme sal natuurlik nie verdwyn net omdat jy daaroor praat nie. Maar die ondersteuning van iemand wat jy vertrou, is dalk net wat jy nodig het om jou situasie in perspektief te sien. Dit kan jou selfs help om praktiese oplossings te vind.

Dinge verander

Wanneer jy angstig voel, moet jy onthou: Ongeag hoe hopeloos 'n situasie dalk lyk, *met verloop van tyd sal dinge*

HET JY GEWEET . . .

Mense wat hulle eie lewe neem, is nie die enigste slagoffers van selfmoord nie—die geliefdes wat agtergelaat word, ly ook.

* Christene wat angstig voel, het nog 'n hulpmiddel—gemeentelike ouer manne. —Jakobus 5:14, 15.



Gevoelens van wanhoop is soos donker wolke —dit sal mettertyd verbygaan

verander. Byvoorbeeld, hoewel die psalmis Dawid baie teëspoed ondervind het, kon hy in gebed tot God sê: "U het my getreur vir my in gedans verander."—Psalm 30:11.

Dawid het beslis nie verwag dat die gedans vir altyd sou aanhou nie. Hy het uit ondervinding geweet dat die lewe se probleme kom en gaan. Het jy al gesien dat dit ook met *jou* probleme die geval is? Party lyk dalk oorweldigend—ten minste op die oomblik. Maar wees geduldig. Dinge verander, dikwels ten goede. In sommige gevalle kom daar verligting, dalk op maniere wat jy nie verwag het nie. In ander gevalle vind jy moontlik dat jy die probleem kan hanteer op 'n manier waaraan jy nie vroeër gedink het nie. Die punt is dat probleme wat jou angstig laat voel, *nie* vir altyd dieselfde sal bly nie. —2 Korintiërs 4:17.

WENK

Wanneer jy neerslagtig voel, kan jy 'n ent vinnig gaan stap. Om buite te wees en oefening te kry, kan jou kalm en goed laat voel.

Die waarde van gebed

Gebed is die belangrikste vorm van kommunikasie wat jy kan hê. Jy kan soos Dawid bid: "Deurvors my, o God, en ken



"Laat julle versoeke . . . by God bekend word; en die vrede van God wat alle denke te bowe gaan, sal julle harte en julle verstandelike vermoëns . . . bewaak."—Filippense 4:6, 7.

my hart. Ondersoek my, en ken my verontrustende gedagtes, en kyk of daar in my enigsins 'n pynlike weg is, en lei my op die weg van onbepaalde tyd."—Psalm 139:23, 24.

Gebed is nie bloot 'n kruk nie. Dit is ware kommunikasie met jou hemelse Vader, wat wil hê dat jy 'jou hart voor hom moet uitstort' (Psalm 62:8). Kyk na die volgende basiese waarhede oor God:

- Hy is bewus van die omstandighede wat tot jou angstigheid bydra.—Psalm 103:14.
- Hy ken jou beter as wat jy jouself ken.—1 Johannes 3:20.
- Hy is besorg oor jou.—1 Petrus 5:7.
- In sy nuwe wêreld sal God "elke traan van [jou] oë afvee".—Openbaring 21:4.

aksieplan!

As ek nutteloos en ongeliefd voel, sal ek gaan praat met (*skryf die naam neer van iemand wat jy in jou vertroue kan neem*)

✎.....

Een van die seëninge in my lewe wat ek waardeer, is

.....

Wat ek graag vir my ouer(*s*) *hieroor wil vra*

.....

.....

> ***Soms was my depressie so erg dat ek net wou doodgaan, maar omdat ek in gebed volhard het en behandeling ontvang het, kan ek nou weer 'n normale lewe lei.*** ***—Heidi***

As dit 'n gesondheidsprobleem is

Soos vroeër gemeld is, is selfmoordgedagtes dikwels die gevolg van die een of ander siekte. As dit met jou die geval is, moet jy nie skaam voel om hulp te vra nie. Jesus het erken dat diegene wat siek is, 'n dokter nodig het (Matteus 9:12). Die goeie nuus is dat talle gesondheidsprobleme behandel kan word. En behandeling kan jou help om baie beter te voel!*

In die Bybel vind ons 'n baie vertroostende belofte—in God se nuwe wêreld sal "geen inwoner . . . sê: 'Ek is siek' nie" (Jesaja 33:24). God sê die volgende van daardie tyd: "Die vorige dinge sal nie onthou word nie, en ook sal dit nie in die hart opkom nie" (Jesaja 65:17). Doen intussen jou bes om die lewe se uitdagings die hoof te bied, vol vertroue dat depressie op God se bestemde tyd iets van die verlede sal wees. —Openbaring 21:1-4.

* Vir meer inligting, sien Hoofstuk 13 van hierdie boek.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Jou ouers wil alles weet wat in jou lewe aangaan—selfs party dinge wat jy vir jouself wil hou. Sal jy ooit 'n bietjie meer privaatheid kan kry?***

WAT DINK JY?

- **Selfs ernstige probleme is net tydelik. Hoe kan dit jou help as jy oor hierdie feit redeneer?**
- **In watter opsig maak selfmoord 'n persoon se probleme maar net iemand anders s'n?**

15

Is dit verkeerd om ’n bietjie privaatheid te wil hê?



Maak 'n ✔ langs die manier waarop jy heel moontlik sal reageer in elk van die volgende scenario's:

1. Jy is in jou slaapkamer en die deur is toe, en jou broer of suster bars in sonder om te klop.



❑ 'Geen probleem nie. Soms doen ek dit ook.'
❑ 'Hoe ongeskik! Sê nou ek was besig om aan te trek?'

2. Jy's skaars by die huis, en albei jou ouers begin jou met vrae bestook. "Waar was jy? Wat het jy gedoen? Wie was almal daar?"

❑ 'Geen probleem nie. Ek vertel hulle gewoonlik alles.'
❑ 'Dis so frustrerend! My ouers vertrou my eenvoudig nie!'

TOE jy jonger was, was privaatheid waarskynlik nie vir jou so belangrik nie. As jou jonger broer of suster by jou kamer ingebars het, het jy hulle geselskap verwelkom. As jou ouers jou 'n vraag gevra het, het jy geantwoord sonder om te huiwer. Toe was jou lewe 'n ope boek. Nou is daar dalk tye wanneer jy wens jy kon die boek toemaak. "Ek hou daarvan om party dinge soms net vir myself te hou", sê die 14-jarige Corey. Kom ons kyk na twee gebiede waar probleme kan ontstaan as jy 'n bietjie privaatheid wil hê.

Wanneer jy alleen wil wees

Daar is 'n hele paar goeie redes waarom jy moontlik alleen wil wees. Dalk wil jy net ''n bietjie rus' (Markus 6:31). Of wanneer jy wil bid, wil jy dalk doen wat Jesus sy dissipels aangeraai het om te doen: "Gaan in jou binnekamer in, en nadat jy jou deur toegemaak het, bid tot jou Vader" (Matteus 6:6; Markus 1:35). Die probleem is dat jou ouers miskien nie dink dat jy bid wanneer jy



HET JY GEWEET . . .

Hoe openliker jy met jou ouers is, hoe minder agterdogtig sal hulle wees.



"Doen jou uiterste bes om jou goedgekeur voor God te stel, as 'n werker wat hom oor niks hoef te skaam nie."—2 Timoteus 2:15.

• • • • • • • •

die deur van *jou* binnekamer (as jy een het) toemaak nie! En dalk verstaan jou broer of suster dit nie wanneer jy eenvoudig alleen wil wees nie.

Wat jy kan doen. Pleks van 'n bohaai op te skop oor privaatheid, kan jy die volgende doen:

● Wanneer dit by jou broer of suster kom, kan jy 'n paar redelike grondreëls neerlê sodat jy 'n bietjie tyd vir jouself kan hê. Indien nodig, kan jy jou ouers vra om jou hiermee te help.*

● Wanneer dit by jou ouers kom, moet jy hulle siening probeer verstaan. "Soms kom kyk my ouers wat ek doen", sê die 16-jarige Rebekah. "Maar om eerlik te wees, as ek 'n ouer was, sou ek ook 'n oog oor my tiener gehou het—veral omdat jongmense vandag voor soveel versoekings te staan kom!" Kan jy, soos Rebekah, sien waaroor jou ouers eintlik besorg is?—Spreuke 19:11.

● Vra jou eerlik af: 'Het ek my ouers rede gegee om te vermoed dat ek met kattekwaad besig is wanneer my deur toe is? Is ek so geheimsinnig oor my persoonlike lewe dat hulle voel dat hulle subtiele metodes moet gebruik om iets oor my uit te vind?' As jou antwoord op

WENK

Moenie *kla* wanneer jy met jou ouers oor privaatheid praat nie. Vertel hulle eerder waaroor jy *besorg* is. Wat is die verskil? As jy kla, vestig dit die aandag op wat jy *dink* jou ouers verkeerd doen. As jy hulle vertel waaroor jy *besorg* is, sal dit julle almal help om eerder oplossings te probeer vind.

* Vir meer inligting, sien Hoofstuk 6 van hierdie boek.

> ***Jou ouers wil nie hê dat enigiets met jou moet gebeur nie, en soms lyk dit dalk of hulle nie jou privaatheid respekteer nie. Dit voel nie regverdig nie. Maar ek moet erken, as ek 'n ouer was, sou ek waarskynlik dieselfde gedoen het.*** ***—Alana***

hierdie vrae nee is en dit lyk of jou ouers jou nogtans nie vertrou nie, kan jy op 'n kalm en respekvolle manier vir hulle sê hoe jy voel. *Luister aandagtig* as hulle sê waaroor hulle besorg is, en maak seker dat daar niks is wat jy doen wat tot die probleem bydra nie.—Jakobus 1:19.

Wanneer jy vriende maak

Dit is normaal om gedurende jou tienerjare met mense buite jou gesin vriende te maak. Dit is ook normaal vir jou ouers om te wonder wie jou vriende is en wat jy doen wanneer jy saam met hulle is. Maar soms voel jy dalk dat hulle amper paranoïes is. "Ek wil net my selfoon gebruik en my e-pos lees sonder dat my ouers elke tien minute oor my skouer loer en wil weet met wie ek praat", sê die 16-jarige Amy.

Wat jy kan doen. Pleks van toe te laat dat jou vriendskappe 'n skeidsmuur tussen jou en jou ouers vorm, kan jy die volgende probeer:

● Sê vir jou ouers wie jou vriende is, en maak seker dat jou ouers hulle leer ken. Jy wil dalk nie hê dat jou ouers speurder moet speel nie, maar watter keuse het hulle nou eintlik as hulle nie weet wie jou vriende is nie? Onthou, hoe beter jou ouers die mense leer ken saam met wie jy tyd deurbring, hoe geruster sal hulle waarskynlik wees oor jou keuse van vriende.

● Wees eerlik met jouself: Is dit 'n kwessie van privaatheid of geheimsinnigheid? Brittany, 22, sê: "As jy nog in die huis is en jou ouers oor iets besorg is, behoort jy te



Vertroue is soos 'n salaristjek—dit moet verdien word

redeneer: 'Wat ek doen, is nie verkeerd nie, waarom sou ek dit dan wegsteek?' Maar as jy dit *moet* wegsteek, is daar iets anders aan die gang."

Privaatheid en *jy*

Nou sal jy die kans hê om aan 'n paar oplossings te dink in verband met 'n spesifieke gebied waarop jy meer privaatheid wil hê. Skryf jou antwoorde op die vrae by die volgende stappe hieronder neer:

Stap 1: Identifiseer die probleem. Op watter gebied sal jy meer privaatheid wil hê?

✎.....

.....

aksieplan!

Om my ouers se vertroue te wen (of terug te wen), sal ek

✎.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

Stap 2: Neem jou ouers se siening in ag. Waaroor dink jy is hulle eintlik besorg?

.....

.....

.....

Stap 3: Vind oplossings. Hoe dra jy dalk onbewustelik tot die probleem by? Wat kan jy daaromtrent doen? Wat wil jy hê moet jou ouers omtrent die probleem doen?

.....

.....

.....

.....

Stap 4: Praat daaroor. Beskryf hoe jy dalk 'n gesprek oor privaatheid met jou ouers kan begin.

.....

.....

.....

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Is een van jou ouers oorlede? Indien wel, waar kan jy vertroosting vind?***

WAT DINK JY?

- **Waarom het jou ouers die reg om nuuskierig te wees oor wat in jou lewe aangaan?**
- **Hoe kan jou pogings om beter met jou ouers te kommunikeer, jou help om later in jou lewe met ander volwassenes te kommunikeer?**

16

Is dit normaal dat ek so treur?

"Toe my ma oorlede is, het ek heeltemal verlore en leeg gevoel. Sy was die gom wat ons gesin aanmekaargehou het."—Karyn.

DAAR is min dinge in die lewe wat vir jou so pynlik sal wees soos die dood van 'n ouer. Agterna sal jy moontlik met 'n hele paar emosies worstel wat jy nog nooit tevore ondervind het nie. Brian, wat 13 was toe sy pa aan 'n hartaanval dood is, sê: "Die aand toe ons uitgevind het, kon ons niks anders doen as om net te huil en mekaar vas te hou nie." Natalie, wat tien was



Hoewel hierdie hoofstuk spesifiek oor die dood van 'n ouer praat, is die beginsels wat bespreek word, ook van toepassing wanneer enige gesinslid of hegte vriend sterf.

> ***Ek het al my gevoelens opgekrop. Dit sou vir my beter gewees het om meer daaroor te praat. Ek sou dit beter kon verwerk het.*** ***—David***

toe haar pa aan kanker dood is, sê: "Ek het nie geweet wat om te voel nie. Daarom het ek niks gevoel nie. Ek het geen emosies gehad nie."

Elke persoon word op 'n ander manier deur die dood geraak. Trouens, die Bybel sê dat "elkeen . . . sy *eie* plaag en sy *eie* pyn" het (2 Kronieke 6:29). Hou dit in gedagte terwyl jy 'n oomblik neem om te dink aan hoe jou ouer se dood *jou* geraak het. Beskryf hieronder (1) hoe jy gevoel het toe jy die eerste keer van jou ouer se dood gehoor het en (2) hoe jy nou voel.*

1 .....

.....

.....

2 .....

.....

.....

HET JY GEWEET . . .

Dit is nie 'n teken van swakheid om te huil nie. Selfs sterk manne soos Abraham, Josef en Dawid het gehuil toe hulle bedroef was. —Genesis 23:2; 50:1; 2 Samuel 1:11, 12; 18:33.

Dalk toon jou antwoorde dat jou emosies, ten minste in 'n mate, begin stabiliseer. *Dit is normaal.* Dit beteken nie dat jy jou ouer vergeet het nie. Aan die ander kant vind jy dalk dat jou emosies nog dieselfde of selfs intenser is. Dalk voel dit asof jou

* As dit te moeilik is om hierdie vrae nou te beantwoord, kan jy dit later probeer doen.

CHANTELLE ***“My pa was omtrent vyf jaar lank siek, en sy gesondheid het agteruitgegaan. Ek was 16 toe hy sy lewe geneem het.***

Agterna het my ma vir my en my ouer broer op hoogte gehou van alles wat gebeur. Sy het ons selfs laat help met besluite oor die begrafnis. Dit het dit vir ons makliker gemaak. Ek dink nie kinders hou van die gevoel dat dinge vir hulle weggesteek word nie—veral nie sulke groot dinge nie. Later kon ek openlik oor my pa se dood praat. Wanneer ek ook al wou huil, het ek by ’n vriendin of sommer net êrens gaan huil. My raad is: As jy daaroor moet praat, gaan na jou familie en vriende toe. Doen wat jy ook al moet om aan jou droefheid uiting te gee.”



LEAH ***“My ma het ’n ernstige beroerte gekry toe ek 19 was, en sy is drie jaar later oorlede. Ná haar dood het ek gedink dat ek sterk moet wees. Die laaste ding wat my pa nodig gehad het, was dat ek ineenstort.***

Terwyl ek grootgeword het, was my ma altyd daar wanneer ek siek was of nie lekker gevoel het nie. Ek



onthou hoe haar hande gevoel het wanneer sy probeer vasstel het of ek 'n koors het. Ek is dikwels pynlik bewus van die feit dat sy nie meer daar is nie. Ek is geneig om my gevoelens te onderdruk, en dit is nie goed nie. Daarom kyk ek soms na foto's net om my te laat huil. Dit help ook om met vriende te praat. Die Bybel belowe dat diegene wat gesterf het, op 'n paradysaarde opgewek sal word (Johannes 5:28, 29). Wanneer ek fokus op die hoop om my ma weer te sien—en wanneer ek fokus op wat ek moet doen om daar te wees—voel ek nie so hartseer nie."

BETHANY ***"Ek wens ek kon onthou dat ek vir my pa gesê het: 'Ek is lief vir Pappa.' Ek is seker ek het, maar ek onthou dit nie, en ek wens ek het daardie herinnering gehad. Ek was net vyf jaar oud toe hy oorlede is.***

My pa het 'n beroerte gekry terwyl hy geslaap het en is vinnig na die hospitaal geneem. Toe ek die volgende oggend wakker word, het ek uitgevind dat hy dood is. Aan die begin het dit my gepla om oor my pa te praat, maar later het ek dit geniet om stories oor hom te hoor omdat dit my gehelp het om hom beter te leer ken. My raad aan enigiemand wie se ouer oorlede is, is om elke oomblik wat jy saam met jou ouer gehad het, te waardeer en om jou herinneringe neer te skryf sodat jy dit nie sal vergeet nie. Doen dan alles wat jy kan om jou geloof op te bou sodat jy daar sal wees wanneer jou ouer in God se nuwe wêreld opgewek word."





Droefheid kan soos golwe wees wat op onverwagte oomblikke teen die kus breek

droefheid soos golwe is wat kom en gaan en dan op onverwagte oomblikke "teen die kus breek". *Dit is ook normaal*—al gebeur dit jare ná jou ouer se dood. Die vraag is: Hoe kan jy jou droefheid—watter vorm dit ook al aanneem—verwerk?

Moenie die trane terughou nie! As 'n mens huil, help dit jou om die pyn van droefheid te verlig. Maar jy voel miskien soos Alicia gevoel het. Sy was 19 toe haar ma oorlede is. Alicia vertel: "Ek was bang ander sou dink dat ek nie genoeg geloof het as ek te veel treur nie." Maar dink hieraan: Jesus Christus was 'n volmaakte man wat sterk geloof in God gehad het. Nogtans het hy "trane gestort" toe hy ander sien treur het oor die dood van sy geliefde vriend Lasarus (Johannes 11: 35). Moet dus nie bang wees om te huil nie. Dit beteken *nie* dat jy 'n gebrek aan geloof het nie! Alicia sê: "Uiteindelik het ek gehuil. Baie. Elke dag."*

Moenie skuldig voel nie. "Ek het my ma elke aand 'n

WENK

Kry vir jou 'n boek waarin jy jou gedagtes oor die ouer wat jy verloor het, kan neerskryf. Dit kan jou baie help om jou droefheid te verwerk.

* Moenie voel dat jy *moet* huil om jou droefheid te toon nie. Mense treur op verskillende maniere. Die belangrike ding is: As jy trane in jou oë voel opwel, moet jy besef dat dit moontlik "'n tyd [is] om te huil". —Prediker 3:4.

skryf jou gedagtes neer

Skryf 'n paar aangename herinneringe neer wat jy van jou ouer het.

Skryf neer wat jy wens jy vir jou ouer gesê het terwyl hy of sy nog gelewe het.

Stel jou voor dat jy 'n jonger broer of suster het wat sukkel met skuldgevoelens oor die dood van julle ouer. Skryf neer wat jy sou sê om hom of haar te vertroos. (*Dit kan jou ook help om jou eie skuldgevoelens in perspektief te plaas.*)

Skryf twee of drie dinge neer wat jy wens jy van jou oorlede pa of ma geweet het, en vra jou oorlewende ouer dan of julle oor een van hierdie dinge kan gesels.

Lees Handelinge 24:15. Hoe help die hoop waarvan hierdie vers praat, jou om jou ouer se dood te verwerk?

nagsoentjie gaan gee", sê Karyn, wat 13 was toe haar ma dood is. "Een aand het ek dit nie gedoen nie. Die volgende oggend is my ma oorlede. Al klink dit hoe onrealisties, ek voel skuldig dat ek haar nie daardie laaste aand gesien het nie—en oor wat die volgende oggend gebeur het. My pa het op 'n sakereis vertrek en het gevra dat ek en my suster na my ma moet omsien. Maar ons het laat geslaap. Toe ek in die slaapkamer ingaan, het my ma nie asemgehaal nie. Ek het aaklig gevoel, want toe my pa vertrek het, het dit nog redelik goed gegaan met haar!"

Soos Karyn, voel jy dalk in 'n mate skuldig oor dinge wat jy nie gedoen het nie. Jy pynig jou dalk selfs met gedagtes soos: 'As ek maar net daarop aangedring het dat my pa dokter toe gaan.' 'As ek maar net vroeër by my ma ingeloer het.' As sulke gedagtes jou teister, onthou: Dit is normaal om spyt te voel oor dinge wat jy wens jy anders gedoen het. Die feit is, jy *sou* dinge anders gedoen het as jy geweet het wat sou gebeur. Maar jy het nie geweet nie. Moet dus nie skuldig voel nie. *Jy is nie vir jou ouer se dood verantwoordelik nie!**

Praat oor jou gevoelens. Spreuke 12:25 sê: "Liefdevolle woorde sal jou opbeur" (*Today's English Version*). As jy jou

* As sulke gedagtes jou bly teister, kan jy gerus met jou oorlewende ouer of met 'n ander volwassene praat oor hoe jy voel. Mettertyd sal jy 'n meer gebalanseerde beskouing kry.

aksieplan!

Wanneer ek deur droefheid oorweldig word, sal ek

.....

.....

Wat ek graag vir my oorlewende ouer hieroor wil vra

.....

.....



"[God] sal elke traan van hulle oë afvee, en die dood sal daar nie meer wees nie, en ook verdriet en angsgeroep en pyn sal daar nie meer wees nie. Die vorige dinge het verbygegaan."—Openbaring 21:4.

• • • • • • • • •

gevoelens opkrop, sal dit vir jou moeilik wees om jou droefheid te verwerk. Maar as jy met iemand wat jy vertrou, oor jou gevoelens praat, sal jy bemoedigende, "liefdevolle woorde" ontvang wanneer jy dit die nodigste het.

Praat met God. Jy sal waarskynlik baie beter voel nadat jy 'jou hart uitgestort het' voor Jehovah God in gebed (Psalm 62:8). Dit is nie net 'goed-voel-terapie' nie. Wanneer jy bid, wend jy jou tot "die God van alle vertroosting, . . . wat ons in al ons verdrukking vertroos" (2 Korintiërs 1:3, 4). Een manier waarop God vertroosting bied, is deur middel van sy Woord, die Bybel (Romeine 15:4). Hou gerus 'n lys tekste byderhand wat jy vertroostend vind.*

Die treurproses verg tyd. Maar die Bybel kan ons vertroos, want dit gee ons die volgende versekering oor die nuwe wêreld wat God belowe: "Die dood sal daar nie meer wees nie, en ook verdriet en angsgeroep en pyn sal daar nie meer wees nie" (Openbaring 21:3, 4). As jy oor sulke beloftes nadink, kan dit jou help om die dood van jou ouer te verwerk.

* Party is al vertroos deur die volgende tekste: Psalm 34:18; 102:17; 147:3; Jesaja 25:8; Johannes 5:28, 29.

WAT DINK JY?

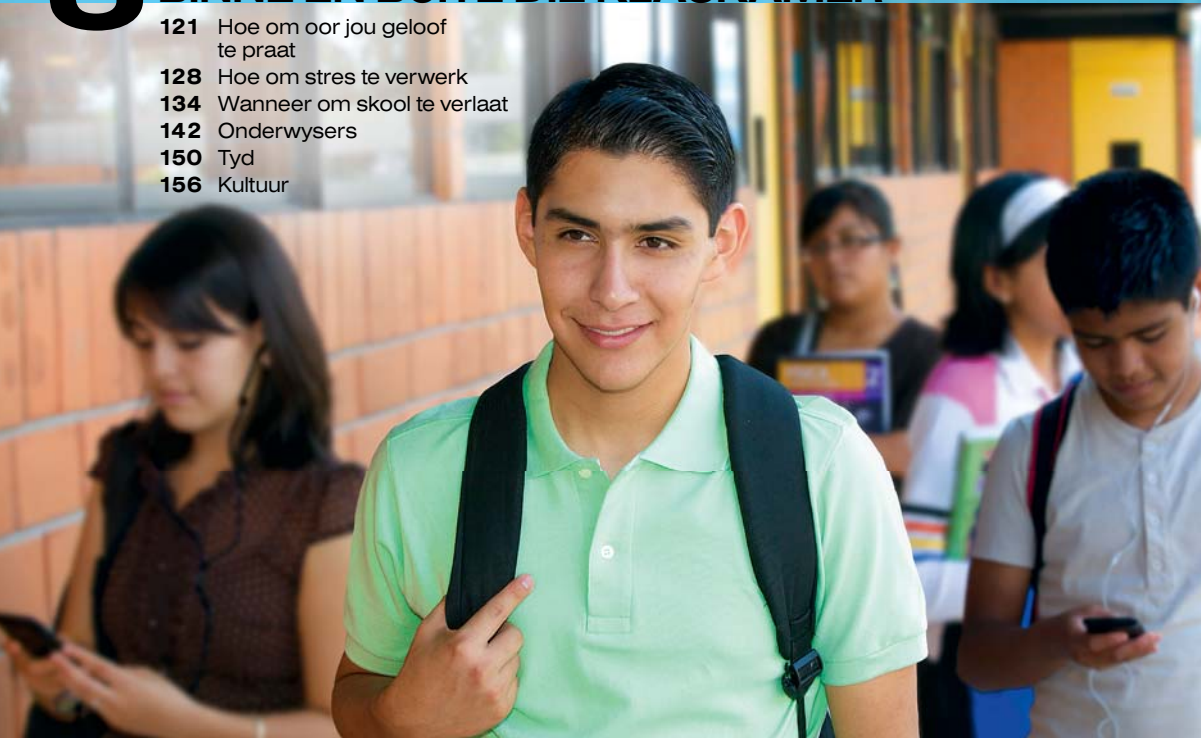
- **Waarom is dit goed om te dink aan aangename herinneringe wat jy van jou oorlede ouer het?**
- **Waarom kan dit jou help om jou droefheid te verwerk as jy jou gedagtes neerskryf?**

my dagboek

Skryf drie eienskappe neer wat jy dink 'n ware vriend moet hê. Skryf dan neer wat jy kan doen om daardie eienskappe aan te kweek of daarin te verbeter.

3 BINNE EN BUITE DIE KLASKAMER

121 Hoe om oor jou geloof te praat
128 Hoe om stres te verwerk
134 Wanneer om skool te verlaat
142 Onderwysers
150 Tyd
156 Kultuur





17

Waarom is ek bang om by die skool oor my geloof te praat?

"Daar was al 'n paar uitstekende geleenthede om by die skool oor my oortuigings te praat. Maar ek het dit laat verbygaan."— Kaleb.

"Ons onderwyseres het die klas gevra wat ons van evolusie dink. Ek het geweet dat dit 'n gulde geleentheid is om oor my geloof te praat. Maar ek was lam van vrees en het niks gesê nie. Daarna het ek baie sleg gevoel."— Jasmine.

AS JY 'n jong Christen is, weet jy moontlik hoe Kaleb en Jasmine gevoel het. Soos hulle is jy waarskynlik lief vir die Bybelwaarhede wat jy geleer het. Jy wil dalk selfs vir ander daarvan vertel. Nogtans is jy miskien *doodbang* om daaroor te praat. Maar jy kan meer moed verkry. Hoe? Doen die volgende:

1. Identifiseer jou vrese. Wanneer jy daaraan dink om oor jou geloof te praat, is dit maklik om jou die ergste scenario voor te stel! Maar soms kan jy jou vrese verminder bloot deur dit in woorde uit te druk.

Voltooi die volgende sin:

● Ek is bang dat die volgende sal gebeur as ek by die skool oor my oortuigings praat: ✎ .....

.....

Dit sal jou dalk beter laat voel om te weet dat ander jong Christene soortgelyke vrese as jy het. Byvoorbeeld, die 14-jarige Christopher erken: "Ek is bang dat die kinders my sal spot en vir almal sal sê dat ek *weird* is." En Kaleb, wat aan die begin aangehaal is, sê: "Ek was bekommerd dat iemand 'n vraag sou vra en dat ek nie die antwoord sou ken nie."

2. Aanvaar die uitdaging. Is jou vrese heeltemal ongegrond? Nie noodwendig nie, volgens die 20-jarige Ashley. "Party kinders het voorgegee dat hulle belangstel in wat ek glo", vertel sy. "Maar later het hulle my woorde teen my gebruik en my voor ander gespot." Nicole, 17, het hierdie ondervinding gehad: "'n Seun het 'n vers in sy Bybel met dieselfde vers in myne vergelyk, en die bewoording het verskil. Hy het gesê dat

HET JY GEWEET . . .

Party van jou klasmaats bewonder jou dalk omdat jy by die Bybel se sedelike standaarde bly, maar hulle is miskien te skaam om jou oor jou godsdiensoortuigings te vra.



"Wees altyd gereed om julle te verdedig voor elkeen wat van julle 'n rede vir die hoop in julle eis, maar doen dit met sagmoedigheid en diep respek."—1 Petrus 3:15.

my Bybel verander is. Ek was stomgeslaan! Ek het nie geweet wat om te sê nie."*

Sulke situasies kan 'n mens nogal bang maak! Maar pleks daarvan om weg te hardloop, moet jy sulke uitdagings eerder aanvaar as 'n normale deel van jou lewe as 'n Christen (2 Timoteus 3:12). "Jesus het gesê dat sy volgelinge vervolg sal word", sê die 13-jarige Matthew. "Ons kan dus nie verwag dat ons oortuigings ons gewild sal maak nie."—Johannes 15:20.

3. Dink aan die voordele. Kan 'n slegte ondervinding tot iets goeds lei? Amber, 21, dink so. "Dis moeilik om jou geloof te verduidelik aan mense wat die Bybel nie respekteer nie", sê sy, "maar as jy dit doen, help dit jou om jou eie standpunt beter te verstaan."—Romeine 12:2.

Kyk weer na die scenario wat jy by Stap 1 beskryf het. Dink aan ten minste twee goeie dinge wat uit daardie situasie kan voortspruit, en skryf dit hieronder neer.

1 .....

2 .....

Wenk: Hoe kan dit portuurdruk verminder as jy ander van jou geloof vertel? Watter uitwerking sal dit hê op jou selfvertroue? Op hoe jy voel oor Jehovah God? Op hoe hy voel oor jou?—Spreuke 23:15.

WENK

Moenie vir jou klasmaats sê wat hulle moet of nie moet glo nie, maar vertel hulle eerder met oortuiging wat jy glo en waarom jy meen dat jou gevolgtrekkings redelik is.

* Die bewoording van Bybelvertalings verskil. Maar party bly getrouer by die oorspronklike tale waarin die Bybel geskryf is.

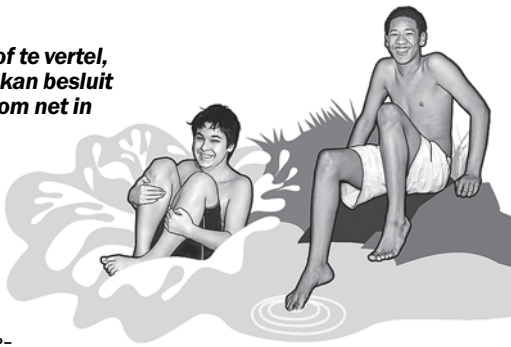
maniere om 'n gesprek te begin

- **"Wat gaan jy hierdie vakansie doen?" [Nadat die persoon geantwoord het, kan jy hom vertel van jou geestelike planne, soos om 'n byeenkoms by te woon of meer in die bediening te doen.]**
- **Meld 'n nuusberig en vra dan: "Het jy daarvan gehoor? Wat dink jy daarvan?"**
- **"Dink jy dat die wêreld se finansiële situasie [of 'n ander probleem] dalk sal verbeter? [Wag vir 'n antwoord.] Hoekom voel jy so?"**
- **"Behoort jy aan 'n godsdiens?"**
- **"Waar sien jy jou vyf jaar van nou af?" [Nadat die persoon geantwoord het, kan jy hom van jou geestelike doelwitte vertel.]**

4. Wees voorbereid. "Die hart van die regverdige dink na sodat hy kan antwoord", sê Spreuke 15:28. Moenie net nadink oor wat jy gaan sê nie, maar probeer ook dink aan vrae wat ander dalk sal vra. Doen navorsing oor hierdie onderwerpe, en berei antwoorde voor wat vir jou sal werk.—Sien die tabel "Beplan hoe jy gaan antwoord", op bladsy 127.

5. Maak 'n begin. Hoe kan jy 'n gesprek begin wanneer jy gereed is om oor jou oortuigings te praat? Jy het twee opsies. Om ander van jou geloof te vertel, is amper soos om te swem: Party mense klim stadig in die water; ander spring net in. Net so kan jy oor 'n niegodsdienstige onderwerp begin praat en as 't ware eers die water toets. Maar as jy vind dat jy jou te veel bekommer oor wat kan skeefloop, is die beste opsie dalk om 'net in te spring' (Lukas 12:11, 12). "Die *gedagte* daaraan om ander van my geloof te vertel, was altyd erger as om dit eintlik te *doen*", sê die 17-jarige Andrew. "Wanneer ek

Om ander van jou geloof te vertel, is soos om te swem. Jy kan besluit om stadig te begin—of om net in te spring!



eers 'n gesprek begin het, was dit baie makliker as wat ek gedink het dit sou wees!"*

6. Wees verstandig. "Verstandige mense dink altyd voordat hulle optree", het Salomo geskryf (Spreuke 13:16, *Today's English Version*). Net soos jy nie in vlak water sal induik nie, moet jy versigtig wees om nie by nuttelose argumente betrokke te raak nie. Onthou, daar is 'n tyd om te praat en 'n tyd om stil te bly (Prediker 3:1, 7). Soms het selfs Jesus geweier om vrae te beantwoord.—Matteus 26:62, 63.

---

* Sien die venster "Maniere om 'n gesprek te begin", op die vorige bladsy.

aksieplan!

'n Klasmaat met wie ek oor my oortuigings kan praat, is [*skryf die naam van ten minste een persoon neer*]

✎.....

.....

Die onderwerp waarin hierdie persoon dalk die meeste sal belangstel, is

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

> ***Toe ek jonger was, wou ek nie anders wees as die ander kinders nie. Maar toe het ek begin verstaan hoe my geloof my help om 'n beter lewe te lei. Dit het my groter selfvertroue gegee—dit het my trots gemaak op my oortuigings.*** ***—Jason.***

As jy wel besluit om te antwoord, kan jy 'n kort antwoord gee en goeie oordeel aan die dag lê. As 'n klasmaat jou byvoorbeeld uittart en sê: 'Hoekom rook jy nie?', kan jy eenvoudig antwoord: 'Omdat ek nie my liggaam wil besoedel nie!' Afhangende van die antwoord kan jy besluit of jy jou oortuigings verder wil verduidelik of nie.

Die ses stappe wat in hierdie hoofstuk uiteengesit word, kan jou help om "gereed [te wees om jou geloof] te verdedig" (1 Petrus 3:15). Om gereed te wees, beteken natuurlik nie dat jy nooit senuweeagtig sal wees nie. Maar Alana, 18, sê: "As jy jou oortuigings verduidelik *al is jy bang*, laat dit jou voel dat jy iets bereik het—jy het jou vrees oorkom en oor jou geloof gepraat ten spyte van die moontlikheid dat dit nie goed sou afloop nie. En as dit *wel* goed afloop, sal jy selfs beter voel! Jy sal bly wees dat jy die moed gehad het om iets te sê."

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Ondervind jy stres by die skool? Vind uit hoe jy dit die hoof kan bied.***

WAT DINK JY?

- **Wat is moontlik die eintlike rede waarom jou skoolmaats met jou godsdiensoortuigings spot?**
- **Waarom is dit belangrik om met oortuiging te praat as jy besluit om oor jou geloof te praat?**

beplan hoe jy gaan antwoord

Wenk: Bespreek hierdie tabel met jou ouers en ander jong Christene. Voltooi die tabel. Probeer dan aan ander vrae dink wat jou klasmaats dalk sal vra, en berei antwoorde voor wat vir jou sal werk.

Maak 'n afskrif hiervan!

	vraag	antwoord	volgende vraag	antwoord
neutraliteit	**Hoekom salueer jy nie die vlag nie? Is jy nie lief vir jou land nie?**	Ek respekteer die land waarin ek woon, maar ek aanbid dit nie.	**Sal jy dan nie vir jou land veg nie?**	Nee, en miljoene Jehovah se Getuies in ander lande sal ook nie *teen* hierdie land veg nie.
bloed	**Hoekom aanvaar julle nie bloedoortappings nie?**	Ek aanvaar veilige oortappings—die soort wat nie die gevaar van vigs en hepatitis inhou nie. Maar die Bybel sê dat ons ons van bloed moet onthou, en daarom aanvaar ek nie bloedoortappings nie.	**Maar sê nou jy sal doodgaan tensy jy bloed kry? Sal God jou nie vergewe nie?**	✎ .....
keuses	**So-en-so is in julle kerk, en *hy* het dit of dat gedoen. Hoekom mag jy nie?**	Ons word God se vereistes geleer, maar ons word nie gebreinspoel nie! Ons moet almal ons eie keuses maak.	**Is dit dan nie 'n dubbele standaard nie?**	.....
skepping	**Hoekom glo jy nie in evolusie nie?**	Hoekom *moet* ek daarin glo? Nie eens wetenskaplikes stem daaroor saam nie, en hulle is veronderstel om die deskundiges te wees!	.....	.....



18

Hoe kan ek stres by die skool die hoof bied?

"Daar was soveel druk op my by die skool dat ek dikwels tegelykertyd wou huil én skreeu."— Sharon.

"Stres by die skool word nie minder wanneer jy ouer word nie—die redes daarvoor verander net." — James.

VOEL jy dat jou ouers eenvoudig nie verstaan hoeveel stres jy by die skool het nie? Hulle sê dalk vir jou dat jy nie 'n huislening het om af te betaal, 'n gesin het om voor te sorg of 'n werkgewer het om gelukkig te hou nie. Maar jy voel waarskynlik dat jy by die skool onder net soveel—of selfs *meer*—druk as jou ouers is.

Net om skool toe en terug te ry, kan stresvol wees. "Daar was dikwels 'n bakleiery op die skoolbus", sê Tara, wat in die Verenigde State woon. "Dan het die bestuurder stilgehou, en almal moes afklim. Ons was almal dan ten minste 'n halfuur laat."

Hou die stres op wanneer jy by die skool aankom? Glad nie! Dalk ondervind jy die volgende:

● **Stres as gevolg van onderwysers.**

"My onderwysers wil hê dat ek moet uitblink en die beste moontlike punte moet kry, en ek voel onder druk om hulle tevrede te stel."—Sandra.

"Onderwysers oefen druk op leerders uit om op akademiese vlak uit te blink, veral as die leerder potensiaal het."—April.

"Selfs al het jy goeie lewensdoelwitte, laat sommige onderwysers jou nutteloos voel as jy nie die akademiese doelwitte nastreef wat hulle dink jy moet bereik nie." —Naomi.*

Hoe word jy geraak deur stres as gevolg van onderwysers?

✎.....

.....

● **Stres as gevolg van portuurs.**

"Op hoërskool het kinders meer vryheid en is hulle opstandiger. As jy nie soos hulle is nie, dink hulle jy's nie 'cool' nie." —Kevin.

"Ek kom daagliks voor die versoeking te staan om te drink

* Vir meer inligting, sien Hoofstuk 20 van hierdie boek.

en seks te hê. Soms is dit moeilik om die begeerte te weerstaan om soos die res te wees."—Aaron.

"Noudat ek 12 is, is die ding wat vir my die grootste stres veroorsaak, die druk om met iemand uit te gaan. Almal by die skool vra: 'Wanneer gaan jy 'n ou kry?'"—Alexandria.

"Die kinders het druk op my geplaas om met 'n seun uit te gaan. Toe ek weier, is ek 'n lesbiër genoem. En dit was toe ek maar net tien jaar oud was!"—Christa.

Hoe word jy geraak deur stres as gevolg van portuurs?

✎.....

.....

● **Ander stresfaktore. Maak 'n ✔ langs die faktor wat jou die meeste raak—of skryf 'n ander faktor neer.**

❑ Toetse
❑ Huiswerk
❑ Jou ouers se hoë verwagtinge
❑ Jou eie hoë verwagtinge
❑ Afknouery of seksuele teistering
❑ Ander .....

Vier stappe om stres te verminder

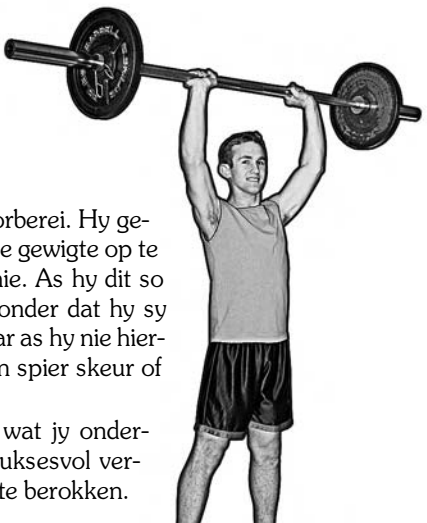
Dit is nie realisties om te verwag dat jou skooljare heeltemal stresvry sal wees nie. Maar te veel stres kan jou neerslagtig laat voel. Die wyse koning Salomo het geskryf: "Verdrukking kan 'n wyse waansinnig laat optree" (Prediker 7:7). Maar dit hoef nie met jou te gebeur nie. Die sleutel is om te leer hoe om stres doeltreffend te hanteer.

HET JY GEWEET . . .

As jy elke aand genoeg slaap kry—ten minste agt uur—help dit jou nie net om stres die hoof te bied nie, maar verbeter dit ook jou geheue.

Om stres die hoof te bied, is soos om gewigte op te tel. As 'n gewigopteller suksesvol wil

Net soos dit jou fisies sterker kan maak as jy gewigte optel, kan jy emosioneel sterker word as jy stres reg hanteer



wees, moet hy behoorlik voorberei. Hy gebruik die regte tegniek om die gewigte op te tel en hy tel nie te veel op nie. As hy dit so doen, bou hy sterk spiere sonder dat hy sy liggaam skade aandoen. Maar as hy nie hierdie stappe volg nie, kan hy 'n spier skeur of selfs 'n been breek.

Net so kan jy die stres wat jy ondervind, hanteer en jou werk suksesvol verrig sonder om jouself skade te berokken. Hoe? Doen die volgende:

1. Identifiseer die spesifieke oorsake. "Wanneer jy die moeilikheid sien kom, moet jy nie dwaas wees en oop oë daarin loop nie—wees slim en verberg jou", sê 'n wyse spreuk (Spreuke 22:3, *Contemporary English Version*). Maar jy kan jou nie van stres verberg tensy jy eers identifiseer wat dit moontlik veroorsaak nie. Kyk dus weer langs watter faktor jy vroeër 'n ✔ gemaak het. Watter stresfaktor raak jou op die oomblik die meeste?

2. Doen navorsing. As baie huiswerk vir jou stres veroorsaak, kan jy byvoorbeeld kyk na die voorstelle in Hoofstuk 13 van Deel 2. As druk op jou uitgeoefen word om jou aan seksuele wangedrag met 'n klasmaat skuldig te maak, sal jy die raad in Hoofstukke 2, 5 en 15 van Deel 2 ook nuttig vind.

3. Moenie uitstel nie. Daar is min probleme wat sal verdwyn as jy hulle ignoreer. Hulle word gewoonlik net erger en veroorsaak dan vir jou meer stres. Wanneer jy besluit het hoe jy 'n oorsaak van stres gaan hanteer, moet jy nie uitstel nie.

> ***My pa het elke dag saam met my gebid voordat hy my by die skool afgelaai het. Dit het my altyd veilig laat voel.*** ***—Liz.***

Spring dadelik aan die werk. Byvoorbeeld, as jy een van Jehovah se Getuies is en dus probeer om volgens die Bybel se sedelike standaarde te lewe, moet jy jou so gou moontlik as 'n Getuie identifiseer. As jy dit doen, kan dit jou stres verminder.

WENK

Verdeel die probleme wat vir jou stres veroorsaak, in twee kategorieë —dié waaraan jy iets kan doen en dié waaroor jy geen beheer het nie. Maak eers werk van die probleme waaraan jy iets *kan* doen. Dan, wanneer al hierdie probleme opgelos is—as daardie dag ooit kom—sal jy oorgenoeg tyd hê om te dink aan die probleme wat jy nie kan oplos nie.

Marchet, wat nou 20 is, sê: "Reg aan die begin van elke skooljaar het ek 'n gesprek begin oor 'n onderwerp wat ek geweet het my 'n geleentheid sou gee om my Bybelse standaarde te verduidelik. Ek het gevind dat hoe langer ek gewag het om my as 'n Getuie te identifiseer, hoe moeiliker het dit geword. Dit het my werklik gehelp wanneer ek my standpunt bekend gemaak het en dan die res van die jaar daarby gebly het."

4. Vra vir hulp. Selfs die sterkste gewigopteller het sy perke. Jy het ook. Maar jy hoef

aksieplan!

Om my te help om stres die hoof te bied, sal ek, wanneer dit moontlik is, saans om ✎..... uur bed toe gaan

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....



'Werp al julle sorge op [God], want hy sorg vir julle.'—1 Petrus 5:7.

nie die las alleen te dra nie (Galasiërs 6:2). Praat gerus met jou ouers of 'n ander volwasse Christen. Wys vir hulle die antwoorde wat jy vroeër in hierdie hoofstuk neergeskryf het. Vra hulle vir wenke.

Goeie stres?

Jy sal dit dalk moeilik vind om te glo, maar die feit dat jy wel 'n mate van stres voel, is eintlik 'n goeie ding. Waarom? Dit is 'n aanduiding dat jy pligsgetrou is en dat jou gewete nie lui geword het nie. Kyk hoe die Bybel 'n persoon beskryf wat blykbaar geen stres gevoel het nie: "Hoe lank gaan jy daar lê en absoluut niks doen nie? Wanneer gaan jy opstaan en ophou slaap? Slaap 'n bietjie. Sluimer 'n bietjie. Vou jou hande en speel met jou duime. Skielik is alles weg, asof dit deur 'n gewapende rower geneem is."—Spreuke 6:9-11, *CEV*.

Heidi, 16, som die saak goed op. Sy sê: "Skool voel dalk soos 'n baie slegte plek, maar die druk waarvoor jy daar te staan kom, is dieselfde as wat jy in die werksplek sal teëkom." Dit is beslis nie maklik om stres die hoof te bied nie. Maar as jy stres reg hanteer, sal dit nie vir jou skadelik wees nie. Om die waarheid te sê, dit kan jou 'n sterker persoon maak.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Sal dit jou probleme oplos as jy skool verlaat?***

WAT DINK JY?

- **Waarom sal jy net meer stres hê as jy 'n perfeksionis is?**
- **Met wie kan jy praat as jy voel dat stres jou onderkry?**

19

Moet ek skool verlaat?



Ná watter graad dink jy moet jy skool verlaat? ✎.....

Ná watter graad wil jou ouers hê moet jy skool verlaat? .....

IS DIE twee antwoorde hierbo dieselfde? Selfs as dit is en jy nog op skool is, is daar dalk dae wanneer jy wens jy kan skool verlaat. Beskryf die volgende kommentare dalk hoe jy voel?

"Soms het ek so gespanne gevoel dat ek nie uit die bed wou klim nie. Dan het ek gedink: 'Waarom moet ek skool toe gaan en dinge leer wat ek nooit gaan gebruik nie?'" —*Rachel.*

"Ek was dikwels so moeg vir skool dat ek dit net wou los en gaan werk. Ek het gevoel dat skool net 'n mors van tyd is en dat ek eerder vir my tyd betaal wou word."—John.

"Ek het 'n hoërskool in die stad bygewoon en het dit moeilik gevind om in te pas. Ek het nie met die skoolwerk gesukkel nie, maar ek was 'n uitgeworpene en ek was meestal alleen. Nie eens die ander uitgeworpenes het met my gepraat nie! Die versoeking om skool te verlaat, was baie groot."—Ryan.

"Ek het elke aand tot vier uur lank huiswerk gedoen! Ek het soveel take, projekte en toetse gehad—die een ná die ander—dat dit vir my net te veel geword het, en ek wou tou opgooi."—Cindy.

"Ons het 'n bomdreigement, drie selfmoordpogings, een werklike selfmoord en bendegeweld gehad. Soms het dit net te veel geraak, en ek wou loop!"—Rose.

Het jy al voor soortgelyke uitdagings te staan gekom? Indien wel, watter situasie het gemaak dat jy skool wil verlaat?

✎.....

Jy oorweeg dit dalk nou ernstig om skool te verlaat. Maar hoe kan jy vasstel of jy skool wil verlaat omdat dit die regte tyd daarvoor is of omdat jy net moeg is vir skool en wil loop?

Sal dit goed wees om skool te verlaat?

Het jy geweet dat dit in party lande normaal is vir 'n jongmens om ná vyf tot agt jaar klaar te maak met skool? In ander lande moet leerders ten minste tien jaar lank skoolgaan. Daar is dus geen vasgestelde ouderdom of graad wat op almal regoor die wêreld van toepassing is nie.

Daarbenewens laat sommige lande of state 'n leerder dalk toe om tuisonderrig in party of al sy vakke te ontvang, sonder om na 'n gewone skool toe te gaan. 'n Mens kan nie sê dat leerders wat tuisonderrig ontvang—natuurlik met hulle

ouers se toestemming en samewerking—skool verlaat het nie.

As jy dit oorweeg om jou skoolopleiding *nie te voltooi nie* —hetsy jy skoolgaan of tuisonderrig ontvang—moet jy egter nadink oor die volgende vrae:

Wat vereis die wet? Soos genoem is, verskil die wette van verskillende lande oor hoeveel skoolopleiding 'n leerder moet ontvang. Wat is die minimum skoolopleiding wat die wet in jou land vereis? Het jy al daardie graad bereik? Dit sal nie goed wees om skool te verlaat voordat jy daardie graad voltooi het en sodoende die Bybel se raad te ignoreer om "onderdanig [te] wees aan die hoër owerhede" nie.—Romeine 13:1.

Het ek my opvoedkundige doelwitte bereik? Watter doelwitte wil jy met behulp van jou skoolopleiding bereik? Is jy nie seker nie? Jy moet weet! Anders is jy soos 'n passasier op 'n trein wat nie weet waarheen hy wil gaan nie. Gaan sit dus saam met jou ouers en voltooi die werkblad "My opvoedkundige doelwitte", op bladsy 139. Dit sal jou help om doelgerig te bly en sal jou en jou ouers help om te beplan hoe lank jy moet skoolgaan.—Spreuke 21:5.

Jou onderwysers en ander sal jou ongetwyfeld raad gee oor hoeveel skoolopleiding jy nodig het. Maar op die ou end het jou ouers die gesag om die finale besluit te neem (Spreuke 1:8; Kolossense 3:20). Dit sal nie goed wees om skool te verlaat voordat jy die opvoedkundige doelwitte bereik waarop jy en jou ouers besluit het nie.

HET JY GEWEET . . .

Die moontlikheid is groter dat jongmense wat van klasse af wegbly, op die ou end skool sal verlaat.

Waarom wil ek skool verlaat? Pasop dat jy jou nie om die bos lei nie (Jeremia 17:9). Dit is 'n menslike neiging om



"Elkeen wat oorhaastig is, stuur gewis op gebrek af."—Spreuke 21:5.

eerbare redes te verstrek vir selfsugtige dade.—Jakobus 1:22.

Skryf die eerbare redes neer waarom jy nie jou skooloppleiding wil voltooi nie.

✎.....

.....

Skryf 'n paar selfsugtige redes neer om skool te verlaat.

.....

.....

Watter eerbare redes het jy neergeskryf? Miskien wil jy jou gesin finansieel help of vrywillige werk doen. Selfsugtige redes kan wees om toetse of huiswerk te vermy. Die uitdaging is om te onderskei wat jou grootste beweegrede is—en of dit eerbaar of selfsugtig is.

Kyk weer na die punte wat jy neergeskryf het, en nommer die redes waarom jy skool wil verlaat, eerlik van 1 tot 5 (1 is die onbelangrikste, 5 is die belangrikste). As jy skool verlaat net om van probleme weg te kom, wag daar waarskynlik 'n skok op jou.

Wat is fout daarmee om skool te verlaat?

Om skool te verlaat, is soos om van 'n trein af te spring voordat jy jou bestemming bereik het. Die trein is miskien ongemaklik en die passasiers onvriendelik. Maar as jy van die trein afspring, sal jy nie jou bestemming bereik nie en sal jy jou waarskynlik ernstig beseer. Net so sal jy moontlik nie jou opvoedkundige doelwitte bereik as jy skool verlaat nie en sal jy onmiddellike sowel as langtermynprobleme ondervind, soos die volgende:



Om skool te verlaat, is soos om van 'n trein af te spring voordat jy jou bestemming bereik het

Onmiddellike probleme: Dit sal waarskynlik moeilik wees om werk te kry. En as jy wel werk kry, sal jy moontlik minder verdien as wat die geval sou gewees het as jy jou skoolopleiding voltooi het. Dan sal jy dalk langer ure moet werk om 'n basiese lewenstandaard te handhaaf, waarskynlik onder omstandighede wat selfs minder aangenaam is as jou huidige omstandighede by die skool.

Langtermynuitdagings: Volgens navorsing loop diegene wat skool verlaat, 'n groter gevaar om swak gesondheid te hê, in die tronk te beland en van welsynsprogramme afhanklik te wees.

Daar is natuurlik geen waarborg dat jy hierdie probleme sal vermy as jy jou skoolopleiding voltooi nie. Maar waarom jouself onnodig benadeel deur skool te verlaat?

Voordele daarvan om op skool te bly

As jy so pas 'n toets gedruip het of 'n moeilike dag op skool gehad het, wil jy dalk tou opgooi—enige toekomstige probleme lyk miskien klein in vergelyking met wat jy nou deurmaak. Maar voordat jy die "maklike" uitweg kies, kyk wat die jongmense wat aan die begin van hierdie hoofstuk

WENK

As omstandighede by die skool jou onderkry, kan jy dalk 'n kursus loop wat jou in staat sal stel om jou skoolloopbaan gouer te voltooi.

my opvoedkundige doelwitte

'n Vername oogmerk van opvoeding is om jou voor te berei om 'n werk te kry wat jou sal help om jou te onderhou en dalk eendag vir 'n gesin te sorg (2 Tessalonisense 3:10, 12). Het jy al besluit watter soort werk jy wil doen en hoe jou skooljare jou daarvoor kan voorberei? Hier is 'n paar vrae wat jou kan help om vas te stel of jou opvoeding jou in die regte rigting stuur:

Wat is my sterk punte? (Byvoorbeeld, kom jy goed oor die weg met mense? Geniet jy dit om met jou hande te werk, dinge te maak of te herstel? Is jy goed daarmee om probleme te ontleed en op te los?)

✎.....

In watter soort werk sal ek my sterk punte kan gebruik?

.....

Watter werksgeleenthede is beskikbaar waar ek woon?

.....

Watter vakke neem ek op die oomblik wat my vir die arbeidsmark sal voorberei?

.....

Watter opvoedkundige opsies het ek op die oomblik wat my sal help om my doelwitte makliker te bereik?

.....

Onthou, jou doelwit is om 'n opvoeding te kry wat jy kan gebruik. Moet dus nie na die ander uiterste oorgaan en jaar in en jaar uit 'n student bly nie—iemand wat vir altyd "op die trein" bly net om die verantwoordelikhede van die grootmenswêreld vry te spring nie.*

* Vir meer inligting, sien Deel 2, Hoofstuk 38.

> ***Jy kan nie van jou probleme af weghardloop nie. Skool help jou om te leer hoe om jou standpunt in te neem—'n vaardigheid wat jou by die werk en elders sal help.*** ***—Ramona***

aangehaal is, sê oor die voordele wat hulle geniet het omdat hulle op skool gebly het.

"Ek het volharding geleer, om verstandelik te kan uithou. Ek het ook geleer dat jy die regte gesindheid moet ontwikkel as jy iets wil geniet. Intussen het ek my kunsvaardighede verbeter, wat ek sal gebruik nadat ek my skoolopleiding voltooi het."—Rachel.

"Ek weet nou dat ek my doelwitte kan bereik as ek hard werk. Ek loop 'n praktiese tegniese opleidingskursus op hoërskool sodat ek eendag 'n drukperswerktuigkundige kan word."—John.

"Omdat ek volhard het, het ek redelik goed leer lees en

aksieplan!

Pleks van skool te verlaat as ek met 'n vak sukkel, sal ek eerder

.....

.....

As moegheid my laat voel dat ek skool wil verlaat, sal dit my help as ek

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

skryf. Skool het my geleer hoe om by kritiek baat te vind en hoe om my duidelik en logies uit te spreek—vaardighede wat nuttig is in my Christelike bediening."—Ryan.

"Skool het my gehelp om probleme, binne en buite die klaskamer, beter te kan oplos. Die feit dat ek maniere moes vind om akademiese, sosiale en fisiese uitdagings die hoof te bied, het my werklik gehelp om volwasse te word."—Cindy.

"Skool het gehelp om my vir die uitdagings by die werk voor te berei. Ek het ook voor baie situasies te staan gekom wat my gedwing het om die redes vir my geloof te ondersoek. Om op skool te wees, het my dus gehelp om my godsdiensoortuigings te versterk."—Rose.

Die wyse koning Salomo het geskryf: "Die uiteinde van 'n saak is beter as sy begin. Iemand wat geduldig is, is beter as iemand wat hoogmoedig van gees is" (Prediker 7:8). Pleks van skool te verlaat, moet jy dus eerder die probleme waarvoor jy op skool te staan kom, geduldig probeer oplos. As jy dit doen, sal jy vind dat die uiteinde van die saak vir jou baie beter sal wees.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Sê nou een rede waarom jy skool haat, is omdat jy nie met jou onderwyser oor die weg kan kom nie?***

WAT DINK JY?

- **Waarom is dit noodsaaklik dat jy goed leer lees en skryf en dat jy leer om wiskunde goed te gebruik?**
- **Hoe kan korttermyndoelwitte in verband met jou opvoeding jou help om ten volle by jou skoolopleiding baat te vind?**
- **Waarom is dit belangrik dat jy 'n idee het van watter soort werk jy wil doen nadat jy skool verlaat?**



20

Hoe kan ek met my onderwyser oor die weg kom?

Wie is jou gunstelingonderwyser? ✎.....

Waarom hou jy van hierdie onderwyser?.....

Met watter onderwyser is dit vir jou die moeilikste om oor die weg te kom? .....

JY KAN jou vriende kies, maar vir 'n groot deel van jou lewe as 'n jongmens kan jy nie jou onderwysers kies nie. Dalk hou jy van hulle almal. David, 18, sê: "Ek het nooit regtig probleme met enige van my onderwysers gehad nie. Ek het hulle gerespekteer, en hulle het van my gehou."

Maar dalk het jy 'n onderwyser soos die een wat die 11-jarige Sarah beskryf het. "Sy is so gemeen. En ek kan haar nie ver-



"Alles wat julle dan wil hê dat die mense aan julle moet doen, moet julle ook net so aan hulle doen."—Matteus 7:12.

staan nie. Sy verduidelik óf te min óf hopeloos te veel oor 'n les." Om met jou onderwyser oor die weg te kan kom, moet jy eers vasstel presies wat jy dink die probleem is. Sodra jy weet wat die uitdaging is, sal jy dit makliker kan oorkom. Maak 'n ✔ langs die gepaste blokkie(s) hieronder of skryf jou eie rede neer.

- ❑ **Dit is vir my moeilik om my onderwyser te verstaan**
- ❑ **Ek voel ek verdien hoër punte**
- ❑ **Ek dink dat ander voorgetrek word**
- ❑ **Ek kry meer dissipline as wat ek verdien**
- ❑ **Ek voel dat daar teen my gediskrimineer word**
- ❑ **Ander** .....

Wat kan jou help om die situasie die hoof te bied? Een van die eerste stappe is om die raad toe te pas wat die apostel Petrus gegee het. Hy het geskryf: "Julle [moet] almal eensgesind wees [en] meegevoel betoon" (1 Petrus 3:8). Waarom sou jy meegevoel vir 'n 'gemene' onderwyser wou hê? Kyk na 'n paar feite oor onderwysers wat jou kan help.

Onderwysers is onvolmaak. Hulle het ook hulle eienaardighede, probleme en, ja, vooroordele. "As iemand in woord nie struikel nie", het die dissipel Jakobus geskryf, "is hy 'n volmaakte man, in staat om ook sy hele liggaam in toom te hou" (Jakobus 3:2). Brianna, 19, sê: "My wiskundeonderwyseres was nie baie geduldig nie en het dikwels op ons geskreeu. Daarom was dit vir ons moeilik om haar te respekteer." Wat het tot hierdie situasie bygedra? "Die klas was altyd in rep en roer", sê Brianna, "en die kinders het opsetlik te kere gegaan om die onderwyseres nog meer te ontstel."

Jy waardeer dit ongetwyfeld wanneer 'n onderwyser jou foute en tekortkominge oorsien, veral as daar baie druk op jou is. Kan jy dieselfde vir jou onderwyser doen? Skryf neer wat

onlangs by die skool gebeur het en wat jy dink jou onderwyser so laat optree het.

✎.....

.....

Onderwysers het witbroodjies. Dink aan die uitdagings waarmee jou onderwysers te kampe het: Hoeveel van die leerders in jou klas *wil* daar wees? Hoeveel van dié wat *wel* daar wil wees, kan 'n halfuur of langer op een onderwerp konsentreer en is bereid om dit te doen? Hoeveel leerders hou daarvan om hulle opgekropte frustrasies en vyandigheid op onderwysers uit te haal? Stel jou nou voor dat jy 20, 30 of selfs meer van jou portuurs moet onderrig, en boonop in 'n onderwerp waarin min van hulle belangstel. Sal jy nie geneig wees om meer aandag te gee aan dié wat lyk of hulle belangstel nie?

Dit sal jou dalk wel irriteer wanneer dit vir jou lyk asof ander openlik voorgetrek word. Natasha sê van een van haar onderwysers: "Hy het 'n sperdatum vir take gestel, maar het altyd uitsonderings gemaak vir die voetbalspelers—en vir niemand anders nie. Toevallig was hy ook die onderafrigter van die span." As iets soortgelyks met jou gebeur, vra jou af: 'Word my opvoedkundige behoeftes geïgnoreer?' As jou antwoord nee is, waarom sal jy jou dan ontstel of jaloers wees?

Skryf neer wat jy kan doen om duideliker vir jou onderwyser te wys dat jy belangstel in wat hy of sy jou leer.

.....

.....

.....

Onderwysers verstaan leerders verkeerd. Soms kan 'n persoonlikheidsverskil of 'n misverstand jou onderwyser teen jou

HET JY GEWEET . . .

Jou onderwyser het waarskynlik al tientalle of selfs honderde kere dieselfde les aan ander klasse gegee. Daarom is dit dalk vir hom moeilik om dieselfde entoesiasme oor die onderwerp te hê as wat hy aan die begin gehad het.

Onderwysers is soos trapklippe wat jou kan help om van onkunde na geletterdheid oor te gaan, maar jy moet jou kant bring



laat draai. Leergierigheid kan as opstandigheid beskou word, of 'n grap kan as 'n gebrek aan respek of as verspottigheid beskou word.

Wat kan jy doen as jou onderwyser jou verkeerd verstaan? Die Bybel sê: "Moet niemand kwaad vir kwaad vergeld nie. . . . Wees, indien moontlik, sover dit van julle afhang, vreedsaam teenoor alle mense" (Romeine 12:17, 18). Probeer om nie jou onderwyser kwaad te maak nie. Vermy onnodige konfrontasies. Moenie vir jou onderwyser geldige redes gee om te kla nie. Probeer eerder om vriendelik te wees. 'Vriendelik? Teenoor *hom?*' vra jy. Ja, toon goeie maniere deur jou onderwyser respekvol te groet wanneer jy by die klas instap. As jy altyd goed gemanierd is—selfs nou en dan glimlag—kan dit sy opinie van jou verander.—Romeine 12:20, 21.

Byvoorbeeld, Ken se onderwysers het dikwels die verkeerde indruk van hom gekry. "Ek is baie skaam", sê hy, "en ek het nooit met my onderwysers gepraat nie." Wat het hy omtrent die probleem gedoen? "Ek het uiteindelik besef dat my onderwysers my gewoonlik wil help. Ek het dit dus my doelwit gemaak om al my onderwysers persoonlik te leer ken. Nadat ek dit gedoen het, het my punte baie verbeter."

WENK

As jy dink dat jou onderwyser vervelig is, moet jy op die onderwerp konsentreer en nie op die persoon nie. Maak notas, vra respekvol vir nog inligting en wees entoesiasties oor die onderwerp. Entoesiasme is aansteeklik.

> ***Ek het hard probeer om met al my onderwysers vriende te wees. Ek weet wat hulle name is, en as ek hulle op straat sien, stop ek om 'n paar minute met hulle te gesels.*** ***—Carmen***

Om goeie maniere aan die dag te lê en met 'n onderwyser te gesels, sal nie noodwendig maak dat hy van jou hou nie. Maar wees geduldig. Koning Salomo het geskryf: "Geduld en sagte woorde kan 'n heerser [of onderwyser] oorhaal en enige probleem oorkom" (Spreuke 25:15, *Contemporary English Version*). Bly kalm en gebruik sagte woorde wanneer jy onregverdig behandel word. Jou onderwyser sal miskien 'n ander opinie van jou kry.—Spreuke 15:1.

Wat is gewoonlik jou eerste reaksie wanneer jou onderwyser jou verkeerd verstaan of jou onregverdig behandel?

✎.....

Wat sou 'n beter reaksie wees?

.....

Hoe om spesifieke probleme op te los

Om jou onderwyser se beperkings te verstaan, is net 'n begin. Wat kan jy doen om 'n spesifieke probleem op te los? Sê nou jy voel ontevrede oor die volgende dinge?

Ek verdien beter punte. "Ek het altyd A's gekry", sê Katrina. "Maar een jaar het my wetenskaponderwyser my 'n F gegee. Ek het beter punte verdien. My ouers het met die hoof gaan praat. Maar hy het dit net na 'n D verander, en ek was nog steeds baie ontsteld." As jy in 'n soortgelyke situasie is, moet jy nie jou onderwyser van allerhande dinge beskuldig nie. Leer eerder by die Bybelkarakter Natan. Hy het die moeilike taak gehad om 'n ernstige tekortkoming van koning Dawid bloot te lê. Natan het nie by die paleis ingestorm en beskuldigings rondgeslinger nie; hy het Dawid eerder taktvol genader.—2 Samuel 12:1-7.

Net so kan jy jou onderwyser op 'n nederige en *kalm* manier nader. As jy ontsteld raak of jou onderwyser van onbevoegdheid of iets ergers beskuldig, sal jy hom beslis nie aan jou kant kry nie. Probeer 'n meer volwasse benadering. Jy kan begin deur jou onderwyser te vra om te verduidelik hoe hy punte toeken. "Luister voordat jy antwoord", het Salomo geskryf. "As jy dit nie doen nie, is jy dwaas en beledigend" (Spreuke 18:13, *Today's English Version*). Nadat jy geluister het, sal jy dalk vir hom kan wys waar jy dink die fout ingesluip het. Selfs as jou punte nie verander word nie, sal jou volwassenheid heel moontlik 'n goeie indruk op jou onderwyser maak.

Ek voel dat my onderwyser bevooroordeeld is. Neem Rachel se ondervinding. Sy het gewoonlik A's en B's op haar rapport gekry. Maar toe sy in Graad 7 kom, het dinge verander. "My onderwyser het alles in sy vermoë gedoen om my sy vak te laat druip", sê Rachel. Wat was die probleem? Die onderwyser het Rachel sowel as haar ma duidelik laat verstaan dat hy nie van hulle godsdiens hou nie.

aksieplan!

Om my te help om 'n vervelige klas interessanter te maak, sal ek

✎.....

.....

As ek dink dat my onderwyser my onregverdig behandel, sal ek

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

Wat het gebeur? Rachel sê: "Elke keer wanneer dit duidelik was dat ek as gevolg van die onderwyser se vooroordeel lae punte gekry het, het my ma saam met my gekom om die saak met hom te bespreek. Hy het uiteindelik opgehou om die lewe vir my moeilik te maak." As jy iets soortgelyks ondervind, moet jy die moed hê om met jou ouers daaroor te praat. Hulle sal ongetwyfeld met die onderwyser en moontlik die skoolraad wil praat om 'n oplossing te probeer vind.

Verkry 'n langtermynbeskouing

Daar is natuurlik nie 'n eenvoudige oplossing vir elke probleem nie. Soms moet jy net vasbyt. "Een van my onderwysers het 'n slegte gesindheid teenoor sy leerders gehad", sê Tanya. "Hy het ons dikwels beledig en ons dom genoem. In die begin het hy my laat huil, maar ek het geleer om sy beledigings nie persoonlik op te neem nie. Ek het op my werk gekonsentreer en my in sy klas besig gehou. Daarom het hy my nie veel gepla nie, en ek was een van die min leerders wat goeie punte gekry het. Twee jaar later is daardie onderwyser afgedank."

As jy leer hoe om 'n moeilike onderwyser te hanteer, sal jy 'n waardevolle lewensvaardigheid verkry—een wat jy goed sal kan gebruik as jy eendag 'n moeilike baas het. Jy sal ook leer om goeie onderwysers te waardeer.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Voel dit of daar nie genoeg ure in 'n dag is nie? Leer hoe om die horlosie jou vriend te maak, nie jou vyand nie.***

WAT DINK JY?

- **Waarom is dit belangrik om eerder op die onderwerp as op die onderwyser te konsentreer?**
- **Hoe kan jou gesindheid teenoor 'n onderwerp 'n onderwyser se gesindheid teenoor jou beïnvloed?**





ROLMODEL

Moses

Moses geniet baie **voordele** in die lewe. Hy het in die koninklike huisgesin van Farao grootgeword en is in al die **wysheid van Egipte onderrig** (Handelinge 7:22). Hoe sal hy sy opleiding gebruik? Hy kan roem, rykdom en mag verkry. Maar hy word **nie beïnvloed** deur portuurdruk nie, en hy swig ook nie voor selfsugtige ambisie nie. Hy kies eerder 'n loopbaan wat **baie mense** sekerlik **verbaas**. Hy kies om "saam met die volk van God sleg behandel te word" (Hebreërs 11:25). Lei Moses se besluit tot teleurstelling? Nee. As gevolg van sy besluit om **God te dien** en **mense te help**, lei hy 'n opwindende, lonende lewe.

As jy die geleentheid het om 'n goeie basiese skoolopleiding te kry, **hoe sal jy daarvan gebruik maak?** Jy kan geld of mag najaag. Of soos Moses, kan jy iets met jou lewe doen wat **werklik die moeite werd** is. Jy kan jou verstandelike en fisiese vermoëns gebruik om God en jou naaste te dien (Matteus 22:35-40). Geen ander lewenswyse is so lonend nie!



21

Hoe kan ek my tyd goed bestuur?



Hoeveel ekstra ure sou jy in 'n dag wou hê?

✎ .....

Waarvoor sou jy die ekstra tyd gebruik?

- ❑ Om saam met vriende te kuier
- ❑ Om te slaap
- ❑ Om te studeer
- ❑ Ander .....

TYD is soos 'n vurige perd—as jy wil hê dat dit vir jou moet werk, moet jy leer om dit te beheer. As jy jou tyd goed bestuur, sal jy waarskynlik minder stres hê, beter punte kry en sal jou ouers jou heel moontlik meer vertrou. "Dit klink wonderlik", sê jy dalk, "maar dit is makliker gesê as gedaan!" Daar sal wel uitdagings wees, maar jy kan dit te bowe kom. Kom ons kyk na 'n paar voorbeelde.

Uitdaging # 1: Om 'n rooster op te stel

Wat jou dalk sal keer. Die blote gedagte aan 'n *rooster* laat jou vasgekeer voel! Jy wil eerder dinge spontaan doen as om deur 'n rooster beheer te word.

Redes om dit wel te doen. Koning Salomo het geskryf: "Die planne van die vlytige lei gewis tot voordeel" (Spreuke



'Maak seker van die belangriker dinge.'
—Filippense 1:10.

21:5). Salomo was 'n besige man. Hy was getroud, het kinders gehad en hy was 'n koning. En namate hy ouer geword het, het sy lewe waarskynlik besiger geraak. Jy het ook nou 'n besige lewe. Maar namate jy ouer word, sal dit heel moontlik selfs doller gaan. Hoe gouer jy georganiseerd raak, hoe beter!

Wat jou portuurs sê. *"Ongeveer ses maande gelede het ek gereeld 'n rooster begin opstel. Ek het dinge makliker probeer maak, en om 'n rooster te hê, was blykbaar die antwoord!" —Joey.*

"As ek 'n lysie maak van wat ek moet doen, help dit my om by my rooster te bly. Wanneer ek baie het om te doen, skryf ek en my ma alles neer om te sien hoe ons mekaar kan help om ons doelwitte te bereik."—Mallory.

Wat jou sal help. Dink so daaraan: Sê nou julle gaan op 'n reis. Elke gesinslid gooi sommer net sy of haar tasse agter in die motor se kattebak in. Dit lyk asof daar nie genoeg plek vir alles gaan wees nie. Wat kan jy doen? Jy kan alles uithaal en weer begin deur die grootste tasse eerste in te pak en daarna die kleiner tasse in te pas.

Dit werk ook so in die lewe. As jy jou tyd eers aan kleiner dingetjies bestee, loop jy die gevaar om nie tyd vir die belangrike dinge te hê nie. Maak eers tyd vir die groot dinge, en jy sal verbaas wees hoeveel tyd jy nog vir die res sal oorhê!—Filippense 1:10.

Wat is die belangrikste dinge wat jy moet doen?

✎ ....

....

....

Gaan nou terug en stel prioriteite—nommer die dinge wat jy moet doen in volgorde van belangrikheid. As jy die groot

dinge eerste afhandel, sal jy dalk verbaas wees oor hoeveel tyd jy oorhet om die klein dingetjies te doen.

Wat jy kan doen. Kry 'n dagboekie, en skryf wat jy moet doen, in volgorde van belangrikheid neer. Of dalk sal een van die volgende alternatiewe vir jou werk.

- ❑ Selfoonkalender
- ❑ Rekenaarkalender
- ❑ Notaboekie
- ❑ Tafelkalender

Uitdaging #2: Om by 'n rooster te bly

Wat jou dalk sal keer. Ná skool wil jy net 'n *paar minute* lank ontspan en TV kyk. Of jy was van plan om te leer, maar jy kry 'n SMS van iemand wat jou nooi om te gaan fliek. Die fliek gaan nie wag nie, maar jy *kan* nog vanaand studeer. Jy sê vir jouself: 'Dit lyk in elk geval asof ek beter doen as daar so 'n bietjie druk op my is.'

Redes om dit wel te doen. Jy sal dalk beter punte kry as jy leer wanneer jou verstand helderder is. En het jy nie al klaar genoeg druk nie? Waarom dit vererger deur laat in die aand vir 'n toets te leer? Wat sal die volgende oggend gebeur? Dalk sal jy verslaap, meer stres ondervind, haastig by die deur moet uithardloop en laat wees vir skool.—Spreuke 6:10, 11.

Wat jou portuurs sê. *"Ek hou baie daarvan om TV te kyk, ghitaar te speel en saam met my vriende te wees. Daar is niks met hierdie dinge verkeerd nie, maar soms veroorsaak dit dat ek die belangriker dinge afskeep en dan op die ou end moet jaag."—Julian.*

HET JY GEWEET . . .

As jy te veel dinge in 'n dag probeer pas, sal jy meer stres hê. As jy prioriteite stel, sal jy weet watter dinge om te doen en watter om uit te sny.

Wat jou sal help. Moenie net dinge op jou rooster skryf wat jy *moet* doen nie—sluit ook dinge in wat jy *geniet*. "Dis makliker om te doen wat ek moet, as ek weet dat ek iets lekkers vir later beplan het", sê Julian. Nog 'n idee: Stel 'n doelwit, en stel dan kleiner doelwitte om seker



Tyd is soos 'n vurige perd —jy moet leer om dit te beheer

te maak dat jy daardie doelwit voor oë hou.

Wat jy kan doen. Wat is een of twee realistiese doelwitte wat jy binne die volgende ses maande kan bereik?

✎.....

.....

Wat is 'n realistiese doelwit wat jy binne die volgende twee jaar kan bereik, en wat moet jy nou begin doen om hierdie doelwit te bereik?*

.....

.....

Uitdaging #3: Om netjies en georganiseerd te wees

Wat jou dalk sal keer. Jy verstaan nie juis hoe dit jou gaan help om jou tyd beter te bestuur as jy netjies en georganiseerd is nie. Buitendien is dit skynbaar soveel makliker om slordig te wees. Jy kan jou kamer altyd môre skoonmaak—of glad nie!

WENK

Moenie probeer om al die wenke in hierdie hoofstuk terselfdertyd toe te pas nie. Pas eerder gedurende die volgende maand net een toe. Wanneer jy dit onder die knie het, kan jy 'n ander wenk probeer toepas.

* Vir meer inligting, sien Hoofstuk 39 van hierdie boek.

Ek het iemand in 'n grap hoor sê dat 'n mens vir my moet sê om drieuur by 'n plek te wees as jy wil hê dat ek teen vieruur daar moet wees. Toe het ek besef dat ek my tyd beter moet bestuur! —Ricky.

As die chaos jóú nie pla nie, is dit mos nie 'n probleem nie. Of is dit *wel?*

Redes om dit wel te doen. As alles netjies en ordelik is, sal dit jou tyd spaar wanneer jy na iets soek. Dit sal jou ook gemoedsrus gee, wat baie belangrik is.—1 Korintiërs 14:40.

Wat jou portuurs sê. *"Soms, wanneer ek nie tyd het om my klere weg te sit nie, vind ek dat die dinge wat ek nodig het, op die een of ander manier in die chaos verdwyn het!"—Mandy.*

"Ek het 'n week lank na my beursie gesoek. Dit was nogal stresvol. Ek het dit uiteindelik gekry toe ek my kamer skoonmaak."—Frank.

Wat jou sal help. Probeer om dinge *so gou as moontlik* op hulle plek te bêre. Doen dit *gereeld* eerder as om te wag totdat alles heeltemal deurmekaar is.

Wat jy kan doen. Probeer om netheid 'n gewoonte te maak. Hou alles netjieser, en kyk of dit die lewe makliker maak.

aksieplan!

Ek kan minder tyd bestee aan

.....

Ek sal die tyd wat ek spaar, gebruik om die volgende te doen

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

waaraan bestee ek my tyd?

Gemiddelde ure wat jongmense tussen die ouderdomme van 8 en 18 in 'n week aan die volgende dinge bestee het:

17 saam met hulle ouers

30 by die skool

44 om TV te kyk, videospeletjies te speel, SMS'e te stuur en na musiek te luister

Tel die ure bymekaar wat jy elke week daaraan bestee om

TV te kyk ✎.....

videospeletjies te speel.....

die Internet te gebruik.....

na musiek te luister.....

Totaal.....**0**.....

Ure wat ek gerus vir belangriker dinge kan gebruik.....**0**.....

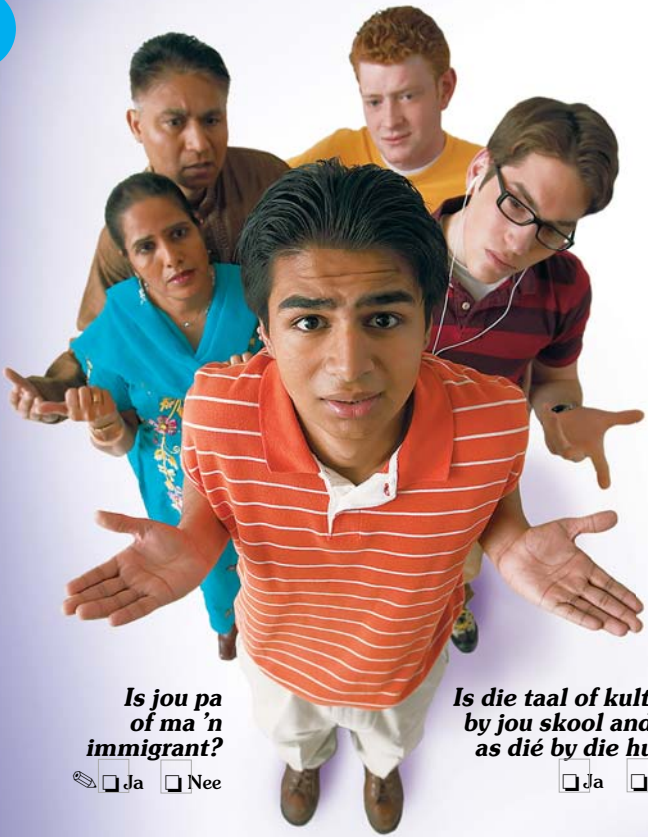
Almal—jy, jou portuurs en jou ouers—het elke dag dieselfde hoeveelheid tyd. As jy dit mors, sal jy daaronder ly. Bestuur dit wyslik, en jy sal die voordele daarvan geniet. Dit is jou keuse.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Is jou ouers immigrante? Voel jy dat jy nie inpas nie—nie by die skool of by die huis nie? Leer hoe om jou omstandighede tot jou voordeel te gebruik.***

WAT DINK JY?

- **Hoe kan dit jou help om jou eie huis in die toekoms te bestuur as jy nou leer hoe om jou tyd te beplan?**
- **Watter lesse oor tydbestuur kan jy by jou ouers leer?**
- **Watter aanpassings kan jy maak om jou rooster, as jy reeds een het, doeltreffender te maak?**

Vasgevang tussen kulture—Wat kan ek doen?



Is jou pa of ma 'n immigrant?

❑ Ja ❑ Nee

Is die taal of kultuur by jou skool anders as dié by die huis?

❑ Ja ❑ Nee

"My familie is Italiaans, en hulle gee openlik uiting aan hulle gevoelens en liefde. Maar ons woon nou in Brittanje. Hier is mense blykbaar baie formeel en hoflik. Ek voel ontuis in albei kulture—ek is te Italiaans om Brits te wees en te Brits om Italiaans te wees."—Giosuè, Engeland.

"By die skool het my onderwyser vir my gesê dat ek na hom moet kyk wanneer hy met my praat. Maar my pa het weer gesê dat ek ongeskik is as ek hom in die oë kyk wanneer hy met my praat. Dit het gevoel asof ek tussen twee kulture vasgevang is."—Patrick, wat vir Algeriese ouers in Frankryk gebore is.

TOE jou ouers geïmmigreer het, het hulle voor groot uitdagings te staan gekom. Skielik was hulle omring deur mense wie se taal, kultuur en klere van hulle s'n verskil het. Hulle was opvallend anders. Gevolglik is hulle dalk disrespekvol behandel en is daar moontlik weens vooroordeel teen hulle gediskrimineer.

Het dit ook met julle gebeur? Hieronder is 'n paar van die uitdagings waarvoor ander jongmense in hierdie situasie al te staan gekom het. Maak 'n ✔ langs die een wat vir jou die moeilikste is om te hanteer.

❑ **Bespotting.** Noor was 'n jong meisie toe sy en haar gesin uit Jordanië na Noord-Amerika geïmmigreer het. "Ons klere was anders, en daarom het mense ons gespot", sê sy. "En ons het beslis nie die Amerikaanse humor verstaan nie."

❑ **'n Identiteitskrisis.** "Ek is in Duitsland gebore", sê 'n jong meisie met die naam Nadia. "Aangesien my ouers Italiaans is, het ek Duits met 'n aksent gepraat, en die kinders by die skool het my 'n 'dom uitlander' genoem. Maar wanneer ek Italië besoek, vind ek dat ek Italiaans met 'n Duitse aksent praat. Dit voel dus asof ek nie 'n ware identiteit het nie. Waar ek ook al gaan, is ek 'n uitlander."

❑ **'n Kultuurgaping by die huis.** Ana was agt toe sy saam met haar gesin na Engeland geïmmigreer het. "Ek en my boetie het so te sê outomaties by die lewe in Londen aangepas", sê sy. "Maar dit was moeilik vir my ouers, wat so lank op die klein Portugese eiland Madeira gewoon het."

Voeun was drie toe sy en haar Kambodjaanse ouers in Australië aangekom het. "My ouers het nie baie goed aangepas nie", sê sy. "Om die waarheid te sê, my pa het dikwels ontsteld en kwaad geraak omdat ek nie sy gesindheid en manier van dink verstaan het nie."

❑ **'n Taalprobleem by die huis.** Ian was agt toe hy saam met sy gesin uit Ecuador na New York geïmmigreer het. Ná ses jaar in die Verenigde State sê hy: "Nou praat ek meer Engels as Spaans. By die skool praat my onderwysers Engels, my vriende praat Engels en ek praat Engels met my boetie. My kop is vol Engels, en daarom vergeet ek my Spaans."

HET JY GEWEET . . .

As jy twee tale bemeester, kan dit jou kanse vergroot om werk te kry.

Lee, wat in Australië vir Kambodjaanse ouers gebore is, sê: "Wanneer ek met my ouers praat en wil verduidelik hoe ek oor sekere dinge voel, vind ek dat ek eenvoudig nie hulle taal goed genoeg kan praat nie."

Noor, wat vroeër aangehaal is, sê: "My pa het hard probeer om ons te dwing om sy taal by die huis te praat, maar ons wou nie Arabies praat nie. Vir ons was dit moeite om Arabies te leer. Ons vriende het Engels gepraat. Al die TV-programme waarna ons gekyk het, was in Engels. Waarom het ons Arabies nodig gehad?"

Wat kan jy doen?

Soos die bogenoemde kommentare toon, is jy nie die enigste persoon wat voor hierdie moeilike uitdagings te staan



'God is nie partydig nie.'
—Handelinge 10:34.

kom nie. Jy kan probeer om alle spore van jou kulturele agtergrond uit te wis en by jou nuwe omgewing in te pas, eerder as om hierdie uitdagings die hoof te bied. Maar dit sal jou ouers waarskynlik aanstoot gee en vir jou frustrasie veroorsaak. Waarom leer jy nie eerder om die uitdagings die hoof te bied en om jou omstandighede tot jou voordeel te gebruik nie? Kyk na die volgende wenke:

Hoe om bespotting te beskou. Wat jy ook al doen, jy sal nooit by almal gewild wees nie. Mense wat dit geniet om met ander die spot te dryf, sal altyd 'n verskoning vind om dit te doen (Spreuke 18:24). Moet dus nie jou asem mors om hulle bevooroordeelde beskouings te probeer regstel nie. "Die spotter hou nie daarvan dat 'n mens hom bestraf nie", het die wyse koning Salomo gesê (Spreuke 15:12, *Ou Afrikaanse Bybelvertaling*). Bevooroordeelde aanmerkings openbaar net die spreker se onkunde, nie die slagoffer se sogenaamde foute nie.

Hoe om 'n identiteitskrisis te hanteer. Dit is 'n natuurlike begeerte om aan 'n groep te wil behoort, soos aan 'n familie of 'n kultuur. Maar dit is 'n fout om te dink dat jou waarde deur jou kulturele of familieagtergrond bepaal word. Mense oordeel jou dalk daarvolgens, maar God doen dit nie. "God [is] nie partydig . . . nie", het die apostel Petrus gesê. "In elke nasie is die mens wat hom vrees en regverdigheid beoefen, vir hom aanneemlik"

WENK

As jou portuurs jou weens jou etniese agtergrond spot, moet jy jou sin vir humor behou en jou nie daaraan steur nie. As jy dit doen, sal hulle heel moontlik belangstelling verloor en jou nie meer spot nie.

> ***Dit maak my gelukkig om ander te kan help. Ek kan die Bybel verduidelik aan mense wat Russies, Frans of Moldowies praat.*** ***—Oleg***

(Handelinge 10:34, 35). As jy jou bes doen om Jehovah God te behaag, sal hy jou as deel van sy familie beskou (Jesaja 43:10; Markus 10:29, 30). Kan daar 'n beter identiteit wees?

Hoe om die kultuurgaping by die huis te oorbrug. In byna elke gesin sal ouers en kinders verskillende beskouings hê. In jou geval is hierdie verskille dalk groter—jou ouers wil dalk hê dat jy die gebruike van hulle vaderland moet volg, terwyl jy die gebruike van jou nuwe tuiste wil volg. Maar as jy suksesvol wil wees in die lewe, moet jy "jou vader en jou moeder [eer]".—Efesiërs 6:2, 3.

Pleks van te rebelleer teen jou ouers se gebruike omdat jy nie daarvan hou nie, kan jy eerder probeer verstaan waarom hierdie gebruike vir jou ouers belangrik is (Spreuke 2:10, 11). Vra jou die volgende vrae af: 'Is die gebruike in stryd met Bybelbeginsels? Indien nie, watter spesifieke dinge maak dat ek nie daarvan hou nie? Hoe kan ek op 'n respekvolle manier vir my ouers vertel hoe ek daaroor voel?' (Handelinge 5:29). Dit sal natuurlik baie makliker wees om jou ouers te eer—om hulle denke te verstaan en jou gevoelens uit te druk—as jy hulle taal goed kan praat.

Hoe om die taalprobleem by die huis te oorkom. Party gesinne het gevind dat dit die kinders bevoordeel as hulle *net* hulle moedertaal by die huis praat, aangesien hulle albei tale dan goed leer ken. Probeer dit gerus in julle huis. Jy kan jou ouers dalk ook vra om jou te leer om in hulle taal te skryf. Stelios, wat in Duitsland grootgeword het, maar wie se moedertaal Grieks is, sê: "My ouers het elke dag 'n Bybelteks met my bespreek. Hulle het dit hardop gelees, en dan het ek dit neergeskryf. Nou kan ek Grieks sowel as Duits lees en skryf."

Jy kan besluit om jou kulturele agtergrond te beskou as 'n brug wat jou met ander verbind



Wat is nog 'n voordeel? "Ek het my ouers se taal geleer omdat ek emosioneel, en bowenal geestelik, na aan hulle wou wees", sê Giosuè, wat vroeër aangehaal is. "Omdat ek hulle taal geleer het, kan ek beter verstaan hoe hulle voel. En dit het hulle gehelp om my te verstaan."

'n Brug, nie 'n versperring nie

Sal jy jou kulturele agtergrond beskou as 'n versperring wat jou van ander skei of as 'n brug wat jou met hulle verbind? Talle jong Christene het besef dat hulle 'n bykomende rede het om die gaping tussen kulture te oorbrug. Hulle wil ander immigrante van die goeie nuus van God se Koninkryk vertel (Matteus 24:14; 28:19, 20). "Dit is wonderlik om die Bybel in twee tale te kan verduidelik!" sê Salomão, wat na

aksieplan!

Om my ouers se taal beter te verstaan, sal ek

✎.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

Londen geïmmigreer het toe hy vyf was. “Ek het amper my moedertaal vergeet, maar noudat ek in ’n Portugese gemeente is, kan ek Engels sowel as Portugees vlot praat.”

Noor, wat vroeër aangehaal is, het besef dat daar ’n behoefte is aan evangeliedienaars wat Arabies kan praat. Sy sê: “Nou neem ek lesse en probeer ek weer die taal leer. My gesindheid het verander. Nou *wil* ek hê dat mense my moet reghelp. Ek *wil* leer.”

Dit is beslis tot jou voordeel as jy twee kulture ken en twee of meer tale kan praat. Jou kennis van twee kulture help jou om mense se gevoelens beter te verstaan en hulle vrae oor God te beantwoord (Spreuke 15:23). “Omdat ek twee kulture verstaan”, sê Preeti, wat in Engeland vir Indiërouers gebore is, “voel ek meer op my gemak in die bediening. Ek verstaan mense van albei kulture—wat hulle glo en wat hulle gesindhede is.”

Kan jy ook jou omstandighede as ’n voordeel eerder as ’n nadeel beskou? Onthou, Jehovah is lief vir jou weens die persoon wat jy is, nie weens die land waarvandaan jy of jou gesin kom nie. Kan jy, soos die jongmense wat hier aangehaal is, jou kennis en ondervinding gebruik om ander van dieselfde etniese agtergrond te help om van ons onpartydige, liefdevolle God, Jehovah, te leer? As jy dit doen, kan jy ware geluk smaak!—Handelinge 20:35.

WAT DINK JY?

- **Hoe kan dit jou help om jouself beter te verstaan as jy jou ouers se kulturele agtergrond ken?**
- **Watter voordele geniet jy in vergelyking met jongmense wat nie ’n multikulturele agtergrond het nie?**

my dagboek

Beskryf watter soort leerder jy is en waarom jy dink dat jy so is.

Skryf neer hoe jy by jou skoolopleiding baat gevind het.

4 SEKS, SEDES EN LIEFDE

165 Homoseksualiteit
172 Voorhuwelikse seks
178 Masturbasie
183 Los seks
188 Seuns
195 Meisies
203 Ware liefde
212 Die huwelik
221 'n Verbreekte verhouding
228 Seksuele uitbuiters





23

Hoe kan ek verduidelik wat die Bybel oor homoseksualiteit sê?

Wanneer twee gewilde aktrises mekaar by 'n prysuitdeling met 'n hartstogtelike soen groet, is die plek in rep en roer! Toeskouers snak geskok na hulle asem, maar bars dan in applous uit. Gays noem dit 'n oorwinning. Skeptici sê dat dit net 'n poging is om publisiteit te verkry. Video-uittreksels van die soen sal dae lank herhaaldelik in TV-nuusberigte gewys word—en miljoene mense sal op die Internet daarna kyk.

SOOS die bogenoemde scenario toelig, trek min gebeurtenisse meer media-aandag as wanneer 'n beroemde persoon te kenne gee of openlik sê dat hy of sy gay, lesbies of biseksueel is. Party mense prys sulke persone vir hulle moed; ander

veroordeel hulle vir hulle losbandigheid. Dan is daar ook baie wat die beskouing het dat homoseksualiteit bloot 'n alternatiewe lewenstyl is. "Toe ek op skool was", sê die 21-jarige Daniel, "het selfs die kinders wat *nie* gay was nie, gevoel dat jy diskrimineer en ander veroordeel as jy dink dat dit verkeerd is om gay te wees."

Gesindhede oor homoseksualiteit verskil dalk van geslag tot geslag of van land tot land. Maar Christene word nie "hiernatoe en daarnatoe gevoer . . . deur elke wind van lering" nie (Efesiërs 4:14). Hulle bly eerder by die Bybel se beskouing.

Wat *is* die Bybel se beskouing van homoseksualiteit? En wat kan jy, as jy volgens die Bybel se sedelike wette lewe, vir diegene sê wat beweer dat jy diskrimineer, ander veroordeel of selfs 'n fobie vir gays het? Kyk na die volgende vrae of menings en moontlike antwoorde.

"Wat sê die Bybel oor homoseksualiteit?"

"Die Bybel toon duidelik dat dit God se bedoeling was dat slegs 'n man en vrou met mekaar seks mag hê en net as hulle met mekaar getroud is (Genesis 1:27, 28; Levitikus 18:22; Spreuke 5:18, 19). Wanneer die Bybel hoerery veroordeel, verwys dit na homoseksuele *en* verkeerde heteroseksuele gedrag."*—Galasiërs 5:19-21.

HET JY GEWEET . . .

Party eerste-eeuse Christene wat hulle voorheen aan homoseksuele dade skuldig gemaak het, het daarin geslaag om hulle onrein gedrag te verander en is in God se oë "skoon gewas".—1 Korintiërs 6:9-11.

"Wat is *jou* beskouing van homoseksualiteit?"

"Ek haat nie homoseksuele nie, maar ek kan hulle gedrag nie goedkeur nie."

Onthou: As jy jou deur die Bybel se sedelike wette laat lei, dan is *dit die lewenswyse wat jy*

* Die Bybelterm "hoerery" verwys nie net na geslagsomgang nie, maar ook na dade soos om iemand anders te masturbeer, sowel as orale of anale seks.

LEES MEER OOR HIERDIE ONDERWERP IN DEEL 2, HOOFSTUK 28



"Maak dan dood julle liggaamsdele wat op die aarde is ten opsigte van hoerery, onreinheid, geslagsdrif, skadelike begeertes en hebsug, wat afgodediens is."
—Kolossense 3:5.

• • • • • • • • •

gekies het, en jy het die reg om dit te volg (Josua 24:15). Moenie skaam wees oor jou beskouing nie.—Psalm 119:46.

"Moet Christene nie alle mense respekteer, ongeag hulle seksuele oriëntasie nie?"

"Beslis. Die Bybel sê: 'Eer alle soorte mense' of, soos die *Nuwe Afrikaanse Bybelvertaling* dit stel: 'Julle moet alle mense respekteer' (1 Petrus 2:17). *Christene het dus nie 'n fobie vir homoseksuele nie.* Hulle betoon goedhartigheid teenoor alle mense, insluitende dié wat gay is."—Matteus 7:12.

"Bevorder jou beskouing van homoseksualiteit nie diskriminasie teen gays nie?"

"Glad nie. Ek verwerp homoseksuele *gedrag*, nie homoseksuele *mense* nie."

Jy kan byvoeg: "Ek het byvoorbeeld ook besluit om nie te rook nie. Selfs net die idee is vir my walglik. Maar sê nou jy rook en jy voel anders daaroor? Ek sal nie teen jou diskrimineer as gevolg van jou beskouing nie, en ek is seker dat jy ook nie teen my sal diskrimineer as gevolg van *my* beskouing nie—of hoe? Dieselfde beginsel geld vir ons verskillende beskouings van homoseksualiteit."

"Het Jesus nie geleer dat ons verdraagsaam moet wees nie? Moet Christene dan nie 'n permissiewe beskouing van homoseksualiteit hê nie?"

WENK

Hoewel ander se gedrag jou dalk sal ontstel, moet jy 'n alte regverdige houding vermy. Hulle het die vryheid om te kies wat hulle wil glo —net soos jy.

wat van biseksualiteit?

Hoewel biseksualiteit onder albei geslagte voorkom, word dit blykbaar al hoe algemener onder meisies. Party is net nuuskierig. Lisa, 26, sê: "Wanneer flieks, TV-programme en musiek iets bevorder, soos meisies wat mekaar soen, sal tieners dit wil probeer—veral as hulle dink dat dit nie verkeerd is nie."

Ander voel blykbaar werklik tot dieselfde geslag aangetrokke. "Ek het twee biseksuele meisies by 'n partytjie ontmoet", sê Vicky, 13, "en later by 'n vriendin gehoor dat hulle van my hou. Ek het naderhand SMS'e vir een van die meisies begin stuur en van haar begin hou."

Het jy al ooit soos Vicky gevoel? Baie mense sal jou eenvoudig aanspoor om jou seksualiteit te aanvaar en openlik te sê dat jy biseksueel is. Maar jy moet besef dat aangetrokkenheid tot dieselfde geslag *dikwels net 'n stadium is wat sal verbygaan.* Dit is wat Vicky uitgevind het. Die 16-jarige Lisette sê ook: "Nadat ek met my ouers oor my gevoelens gepraat het, het ek beter gevoel. Ek het ook in my biologieklas geleer dat hormoonvlakke gedurende adolessensie baie onstabiel kan wees. As jongmense meer weet van hulle liggaam, dink ek regtig hulle sal verstaan dat aangetrokkenheid tot dieselfde geslag net tydelik kan wees, en dan sal hulle nie dink dat hulle gay is nie."

Selfs as jy meen dat jou gevoelens dieper strek en nie net 'n tydelike stadium is nie, moet jy besef dat die Bybel vir jou 'n bereikbare doelwit stel: Jy kan kies om nie voor enige verkeerde begeertes, ongeag wat dit is, te swig nie.

"Jesus het sy volgelinge nie aangespoor om enige en alle lewenstyle te aanvaar nie. Hy het eerder geleer dat redding moontlik is vir 'elkeen wat *geloof in hom beoefen*' (Johannes 3:16). Om geloof in Jesus te beoefen, behels om in ooreenstemming met God se sedelike wette te lewe, wat sekere gedrag verbied—insluitende homoseksualiteit."—Romeine 1: 26, 27.

"Homoseksuele kan nie verander nie; hulle is so gebore."

"Die Bybel sê niks oor die biologiese redes vir homoseksualiteit nie, maar dit erken wel dat sommige neigings diep ingewortel is (2 Korintiërs 10:4, 5). Al voel party dalk aangetrokke tot dieselfde geslag, sê die Bybel vir Christene om homoseksuele dade te vermy."

Wenk: Eerder as om betrokke te raak by 'n debat oor die oorsaak van homoseksuele *begeertes*, kan jy beklemtoon dat die Bybel homoseksuele *gedrag* verbied. Jy kan 'n vergelyking tref deur te sê: "Baie beweer byvoorbeeld dat gewelddadige gedrag 'n genetiese oorsaak kan hê en dat party mense dus 'n ingebore neiging tot sulke gedrag het (Spreuke 29:22). Sê nou dit is waar? Soos jy seker weet, veroordeel die Bybel woedeuitbarstings (Psalm 37:8; Efesiërs 4:31). Is hierdie standaard onregverdig net omdat party dalk 'n neiging het om gewelddadig te wees?"

"Hoe kan God iemand wat tot dieselfde geslag aangetrokke voel, beveel om homoseksualiteit te vermy? Dit klink wreed."



Wanneer dit kom by gewilde beskouings, het Christene die moed om nie met die stroom saam te gaan nie

'n Seun by die skool het gedink dat ek gemeen is omdat ek sy lewenswyse verwerp. Maar toe ek verduidelik dat ek hom nie as persoon verwerp nie—en toe hy besef dat ek nie net homoseksualiteit verwerp nie, maar alle vorme van onsedelikheid—het hy my begin respekteer en my selfs verdedig wanneer ander my standpunt bevraagteken het. ***—Aubrey***

"Hierdie redenasie is gegrond op die verkeerde idee dat mense op hulle seksuele impulse *moet* reageer. Die Bybel verleen waardigheid aan mense deur hulle te verseker dat hulle *kan* kies om ongepaste seksuele begeertes te weerstaan as hulle werklik wil."—Kolossense 3:5.

"Selfs as jy nie gay is nie, moet jy jou beskouing van homoseksualiteit verander."

"Sê nou ek dink dat dit nie reg is om te dobbel nie, maar jy dink dit is. Sal dit redelik van jou wees om daarop aan te dring

aksieplan!

As iemand sê dat die Bybel se beskouing van homoseksualiteit outyds is, sal ek sê

.....

.....

Om dit duidelik te maak dat ek homoseksuele gedrag afkeur, nie homoseksuele mense nie, sal ek sê

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

dat ek my beskouing verander, bloot omdat miljoene mense besluit het om te dobbel?"

Onthou: Soos die meeste mense, het homoseksuele 'n stel waardes wat maak dat hulle sekere dinge afkeur—miskien bedrog, ongeregtigheid of oorlog. Die Bybel verbied hierdie dinge; dit verbied ook sekere soorte seksuele gedrag, soos homoseksualiteit.—1 Korintiërs 6:9, 10.

Die Bybel is nie onredelik nie en dit bevorder ook nie diskriminasie nie. Dit sê bloot dat diegene wat homoseksuele begeertes het, aan dieselfde vereiste moet voldoen as diegene wat tot die teenoorgestelde geslag aangetrokke is—hulle moet "vlug vir die hoerery".—1 Korintiërs 6:18.

Die feit is dat miljoene wat tot die *teenoorgestelde* geslag aangetrokke voel en wat Bybelstandaarde wil volg, selfbeheersing aan die dag lê ongeag die versoekings waarvoor hulle te staan kom. Dit sluit baie in wat ongetroud is, maar moontlik nie 'n huweliksmaat sal vind nie en baie wat getroud is met iemand wat gestremd is en nie seks kan hê nie. Hulle kan 'n gelukkige lewe lei sonder om hulle seksuele begeertes te bevredig. Diegene met homoseksuele neigings kan dieselfde doen as hulle werklik God se goedkeuring wil geniet. —Deuteronomium 30:19.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Party meisies dink dat hulle 'n hegter verhouding met hulle kêrel sal hê as hulle met hom seks het. Dit is beslis nie so nie! Vind uit waarom.***

WAT DINK JY?

- **Waarom het God die reg om vir mense sedelike wette op te lê?**
- **Hoe vind jy daarby baat om die Bybel se sedelike wette te gehoorsaam?**

24

Sal seks ons verhouding verbeter?

Heather gaan nog net twee maande met Mike uit, maar dit voel vir haar asof sy hom al haar hele lewe lank ken. Hulle SMS mekaar gedurig, hulle gesels ure lank oor die telefoon en hulle kan selfs mekaar se sinne voltooi! Maar nou, terwyl hulle in 'n geparkeerde motor in die maanlig sit, wil Mike meer doen as net gesels.

Gedurende die afgelope twee maande het Mike en Heather net hande vasgehou en mekaar vlugtig gesoen. Heather wil nie verder gaan nie. Maar sy wil Mike ook nie verloor nie. Niemand anders laat haar so mooi, so spesiaal, voel nie. 'Wat meer is', sê sy vir haarself, 'ek en Mike is mos verlief . . . '



JY KAN seker raai waarop hierdie scenario afstuur. Maar wat jy dalk *nie* besef nie, is hoe drasties seks dinge vir Mike en Heather sal verander—en nie met goeie gevolge nie. Dink hieraan:

As jy 'n fisiese wet, soos die swaartekragwet, ignoreer, sal jy die gevolge dra. Dieselfde geld as jy 'n sedewet oortree, soos die een wat sê: "Onthou [jou] van hoerery" (1 Tessalonisense 4:3). Wat is die gevolge as 'n mens ongehoorsaam is aan hierdie gebod? Die Bybel sê: "Hy wat hoerery beoefen, sondig teen sy eie liggaam" (1 Korintiërs 6:18).



Hoe so? Kyk of jy hieronder drie skadelike gevolge van voorhuwelikse seks kan neerskryf.

1 ✎.....

2 .....

3 .....

Kyk nou na wat jy neergeskryf het. Het jy dinge ingesluit soos seksueel oordraagbare siektes, ongewenste swangerskappe of die verlies van God se guns? Hierdie gevolge is beslis verwoestend, en dit kan kom oor enigiemand wat God se sedewet oor hoerery oortree.

Jy kom dalk nogtans in die versoeking om seks te hê. 'Niks sal met *my* gebeur nie', redeneer jy miskien. *Almal* doen dit tog. Jou skoolmaats spog oor hulle eskapades, en dit lyk nie of *hulle* enigiets oorkom nie. Dalk voel jy, soos Heather in die scenario aan die begin van die hoofstuk, dat seks julle nader aan mekaar sal bring. Wat meer is, 'n mens wil mos nie gespot word omdat jy 'n *maagd* is nie. Is dit nie beter om in te gee nie?

? HET JY GEWEET . . .

Nadat 'n seun met sy meisie seks gehad het, is die moontlikheid groter dat hy haar sal los en met iemand anders sal uitgaan.

Wag 'n bietjie! In die eerste plek doen nie *almal* dit nie. Jy lees dalk wel van statistiek wat toon dat 'n groot aantal jongmense seksueel aktief is. Byvoorbeeld, volgens 'n studie in die VSA is 2 uit 3 jongmense in daardie land seksueel aktief teen die tyd dat hulle met hoërskool klaarmaak. Maar dit beteken ook dat 1 uit 3—'n redelike aantal—*nie* seksueel aktief is nie. Maar wat van dié wat *wel* seksueel aktief is? Navorsers het gevind dat baie van hierdie jongmense een of meer van die volgende wrede ontnugterings ervaar.

WREDE ONTNUGTERING 1 **ONTSTELTENIS.** Die meeste jongmense wat voorhuwelikse seks gehad het, sê dat hulle agterna daaroor spyt was.

LEES MEER OOR HIERDIE ONDERWERP IN DEEL 2, HOOFSTUKKE 4 EN 5



"Vlug vir die hoerery. . . . Hy wat hoerery beoefen, sondig teen sy eie liggaam."
—1 Korintiërs 6:18.

• • • • • • • • •

WREDE ONTNUGTERING 2 **WANTROUE.** Nadat 'n paartjie seks gehad het, begin al twee wonder: 'Met wie *anders* het hy/sy al seks gehad?'

WREDE ONTNUGTERING3 **TELEURSTELLING.** Diep in hulle hart verkies die meeste meisies iemand wat hulle sal *beskerm,* nie *gebruik* nie. En baie seuns vind dat hulle minder aangetrokke voel tot 'n meisie wat ingegee het en met hulle seks gehad het.

'n Aantal seuns het ook al gesê dat hulle nooit met 'n meisie sal trou met wie hulle seks gehad het nie. Waarom nie? Omdat hulle iemand met beter sedes verkies!

Is dit vir jou as 'n meisie verbasend—maak dit jou dalk selfs kwaad? Dan moet jy onthou: Die werklikheid van voorhuwelikse seks verskil hemelsbreed van wat in films en op TV uitgebeeld word. Die vermaaklikheidsbedryf verheerlik tienerseks en laat dit soos onskuldige pret of selfs ware liefde lyk. Maar moenie naïef wees nie! Diegene wat jou probeer ompraat om voorhuwelikse seks te hê, soek net hulle eie belang (1 Korintiërs 13:4, 5). Sal enigiemand wat *werklik* vir jou lief is, jou fisiese en emosionele welsyn in gevaar stel? (Spreuke 5:3, 4). En sal enigiemand wat *werklik* vir jou omgee, jou in die versoeking bring om jou verhouding met God in gevaar te stel?—Hebreërs 13:4.

WENK

'n Goeie reël wat gedrag teenoor die teenoorgestelde geslag betref, is: As jy iets nie voor jou ouers sal wil doen nie, behoort jy dit glad nie te doen nie.



“As ’n Christen het jy eienskappe wat jou vir ander aantreklik sal maak. Daarom moet jy wakker wees en weier wanneer ander wil hê dat jy iets onsedeliks moet doen. Respekteer daardie eienskappe. Moenie ingee nie!” —Joshua

As jy ’n jong man is en met ’n meisie uitgaan, moet die inligting in hierdie hoofstuk jou laat nadink oor die verhouding waarin jy is. Vra jou af: ‘Gee ek regtig vir my meisie om?’ As jou antwoord ja is, wat is die beste manier om dit te wys? Jy moet die *krag* hê om God se wette te gehoorsaam, die *wysheid* hê om omstandighede te vermy wat julle in die versoeking kan bring en die *liefde* hê om haar belange eerste te stel. As jy hierdie eienskappe aan die dag lê, sal jou meisie waarskynlik voel soos die Sulammitiese meisie, wat goeie sedes gehad het en gesê het: “My beminde is myne en ek is syne” (Hooglied 2:16). Kortom, jy sal haar held wees!

aksieplan!

Wanneer ek saam met iemand van die teenoorgestelde geslag is, moet ek die volgende omstandighede vermy:

✎ .....

.....

As iemand van die teenoorgestelde geslag my op ’n afgesonderde plek wil ontmoet, sal ek sê

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....



As jy jou aan voorhuwelikse seks skuldig maak, is dit soos om 'n pragtige skildery as 'n deurmat te gebruik

Hetsy jy 'n seun of 'n meisie is, as jy voor die versoeking swig om voorhuwelikse seks te hê, verlaag jy jouself deur iets kosbaars weg te gee (Romeine 1:24). Geen wonder dat baie agterna leeg en niks werd voel nie, asof hulle nalatig toegelaat het dat iets kosbaars van hulle gesteel word! Moenie toelaat dat dit met jou gebeur nie. As iemand jou probeer ompraat om seks te hê deur te sê: "As jy vir my lief is, sal jy dit doen", moet jy ferm antwoord: "As jy vir *my* lief is, sal jy dit nie vra nie!"

Jou liggaam is veels te kosbaar om weg te gee. Wys dat jy beginselvas is deur God se wet te gehoorsaam om jou van hoerery te onthou. Later, as jy eendag trou, kan jy *wel* seks hê. En jy sal dit ten volle kan geniet, sonder die bekommernis, spyt en onsekerheid wat voorhuwelikse seks so dikwels tot gevolg het.—Spreuke 7:22, 23; 1 Korintiërs 7:3.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Hoe ernstig is masturbasie?***

WAT DINK JY?

- **Waarom dink jy dat voorhuwelikse seks verkeerd is, al is dit dalk vir die onvolmaakte vlees aanloklik?**
- **Wat sal jy doen as iemand jou vra om seks te hê?**

25

Hoe kan ek die masturbasiegewoonte oorkom?

"Ek het begin masturbeer toe ek agt jaar oud was. Ek het later uitgevind hoe God die saak beskou. Elke keer dat ek voor die versoeking geswig het, het ek aaklig gevoel. Ek het my afgevra: 'Hoe kan God vir iemand soos ek lief wees?'"—Luiz.

WANNEER jy puberteit bereik, kan seksuele begeertes baie sterk word. Gevolglik kan jy in die masturbasiegewoonte verval.* Baie mense sal sê dat dit niks ernstigs is nie. "Niemand kry seer nie", redeneer hulle. Maar daar is goeie rede om hierdie gewoonte te vermy. Die apostel Paulus het geskryf: "Maak dan dood julle liggaamsdele . . . ten opsigte van . . . geslagsdrif", oftewel seksuele begeertes (Kolossense 3:5). Masturbasie maak nie seksuele begeertes dood nie, maar *vuur dit aan.* Kyk ook na die volgende:

● Masturbasie laat 'n persoon gesindhede ontwikkel wat absoluut selfsugtig is. Wanneer 'n persoon masturbeer, is hy of sy byvoorbeeld heeltemal verdiep in sy of haar eie liggaamlike sensasies.

● Masturbasie maak dat jy diegene van die teenoorgestelde geslag as blote voorwerpe vir selfbevrediging beskou.

● Die selfsugtige denkwyse wat deur masturbasie veroorsaak word, kan dit moeilik maak om 'n bevredigende seksuele verhouding in die huwelik te hê.

---

* Masturbasie moenie verwar word met onbewustelike seksuele prikkeling nie. 'n Seun kan byvoorbeeld seksueel opgewek wees wanneer hy wakker word of gedurende die nag saad afskei. Net so sal sommige meisies dalk vind dat hulle onbewustelik opgewek word, veral net voor of ná hulle maandstonde. Maar masturbasie beteken dat jy jouself *opsetlik* seksueel stimuleer.

Pleks van masturbasie te gebruik om opgekropte seksuele drange te bevredig, moet jy eerder probeer om selfbeheersing aan te kweek (1 Tessalonisense 4:4, 5). Om jou hiermee te help, beveel die Bybel aan dat jy in die eerste plek omstandighede vermy wat jou seksueel kan prikkel (Spreuke 5:8, 9). Maar sê nou jy het aan masturbasie verslaaf geraak? Dalk het jy probeer ophou, maar nie daarin geslaag nie. Dit sou maklik wees om te dink dat daar geen hoop vir jou is nie, dat jy nie volgens God se standaarde kan lewe nie. Dit is hoe 'n seun genaamd Pedro homself beskou het. "Wanneer ek voor die versoeking geswig het, het ek aaklig gevoel", sê hy. "Ek het gedink dat God my nooit sal vergewe nie. Dit was vir my moeilik om te bid."

As jy so voel, kan jy moed skep. Daar is hoop vir jou. Baie jongmense—en volwassenes—het die masturbasiegewoonte oorkom. Jy kan ook!

Hoe om skuldgevoelens te verwerk

Soos vroeër gemeld is, word dié wat in die masturbasiegewoonte verval het, dikwels deur skuldgevoelens geteister. As jy "op 'n goddelike wyse bedroef gemaak is", kan dit jou beslis aanspoor om die gewoonte te oorkom (2 Korintiërs 7:11). Maar oordrewe skuldgevoelens kan die teenoorgestelde uitwerking hê. Dit kan jou so mismoedig laat voel dat jy net wil moed opgee.—Spreuke 24:10.

Probeer die saak dus in perspektief plaas. Masturbasie is 'n vorm van onreinheid. Dit kan jou 'n 'slaaf van allerhande begeertes en genietinge' maak, en dit bevorder skadelike gesindhede (Titus 3:3). Tog is masturbasie nie 'n vorm van growwe geslagsonsedelikheid, soos hoerery nie (Judas 7). As jy 'n

HET JY GEWEET . . . ?

'n Swak persoon swig maklik voor sy of haar seksuele drange. Maar 'n ware man of 'n ware vrou sal selfbeheersing aan die dag lê, selfs wanneer hy of sy alleen is.



As jy val terwyl jy hardloop, beteken dit nie dat jy van voor af moet begin nie—'n terugslag wanneer jy masturbasie probeer oorkom, beteken ook nie dat al jou vordering uitgevee is nie

probleem met masturbasie het, hoef jy nie te dink dat jy die onvergeeflike sonde gepleeg het nie. Die sleutel is om die drang te weerstaan en *nooit op te hou om daarteen te stry nie!*

Dit is maklik om mismoedig te raak as jy voor die versoeking geswig het. Wanneer dit gebeur, moet jy die woorde van Spreuke 24:16 ter harte neem: "Die regverdige kan selfs sewe keer val, en hy sal beslis opstaan; maar die goddeloses sal weens rampspoed struikel." 'n Tydelike terugslag beteken nie dat jy 'n slegte mens is nie. Moet dus nie ophou om teen die gewoonte te stry nie. Stel eerder vas waarom jy 'n terugslag gehad het, en probeer die situasie vermy wat daartoe aanleiding gegee het.

Maak tyd om oor God se liefde en barmhartigheid te peins. Die psalmis Dawid, wat self met swakhede geworstel het, het gesê: "Soos 'n vader barmhartigheid aan sy kinders bewys, het Jehovah barmhartigheid bewys aan dié wat hom vrees. Want hy weet goed hoe ons gevorm is, gedagtig dat ons stof is" (Psalm 103:13, 14). Ja, Jehovah neem ons onvolmaaktheid in ag en is "vergewensgesind" (Psalm 86:5). Maar hy wil hê dat ons hard moet probeer om te verbeter. Watter praktiese dinge kan jy doen om hierdie gewoonte te oorkom?

WENK

Bid *voordat* drange sterk word. Vra Jehovah God om jou "die krag wat bo die normale is", te gee sodat jy die versoeking kan weerstaan. —2 Korintiërs 4:7.



"Vlug . . . vir die begeertes wat eie is aan die jeug, maar streef na regverdigheid, geloof, liefde, vrede, saam met dié wat die Here uit 'n rein hart aanroep."—2 Timoteus 2:22.

• • • • • • • • •

Ondersoek jou vermaak. Kyk jy na rolprente of TV-programme of besoek jy webwerwe wat seksueel prikkelend is? Die psalmis het wyslik tot God gebid: "Wend my oë af, sodat hulle niks sien wat waardeloos is nie."*—Psalm 119:37.

Dwing jou verstand om aan iets anders te dink. 'n Christen met die naam William gee hierdie raad: "Lees iets wat met geestelike dinge te doen het voordat jy gaan slaap. Dit is baie belangrik dat jy jou dag met 'n geestelike gedagte afsluit."—Filippense 4:8.

Praat met iemand oor die probleem. Omdat jy skaam voel, is dit dalk vir jou moeilik om iemand in jou vertroue te neem en oor jou probleem te praat. Maar as jy dit doen, kan dit

* Vir meer inligting, sien Deel 2, Hoofstuk 33.

aksieplan!

Ek kan my gedagtes hou op dinge wat eerbaar is, as ek

.....

.....

Pleks van voor die drang te swig, sal ek

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

> ***Vandat ek die probleem oorkom het, het ek 'n skoon gewete voor Jehovah, en dít is iets wat ek vir niks sal verruil nie!*** ***—Sarah***

jou help om die gewoonte te oorkom! Dit is wat 'n Christen met die naam David gevind het. "Ek het met my pa daaroor gepraat", sê hy. "Ek sal nooit vergeet wat hy gesê het nie. Hy het gerusstellend geglimlag en gesê: 'Ek is so trots op jou.' Hy het geweet hoe moeilik dit vir my was om met hom te gaan praat. Niks sou my beter laat voel het en meer vasbeslote gemaak het as daardie woorde nie.

"My pa het toe vir my 'n paar Bybelverse gewys om my te help om te sien dat daar nog hoop is vir my, en daarna het hy nog 'n paar verse gelees om seker te maak dat ek verstaan hoe ernstig hierdie sonde is. Hy het gesê dat ek nou ''n skoon blaadjie moet omslaan' en dat ons oor 'n sekere tydperk weer daaroor sal praat. Hy het vir my gesê dat ek nie moet toelaat dat 'n terugslag my onderkry nie, maar dat ek dan moet probeer om vir 'n langer tydperk die versoeking te weerstaan." Tot watter slotsom het David gekom? Hy sê: "Om iemand te hê wat bewus is van my probleem en wat my ondersteun, het my die meeste gehelp."*

* Vir meer inligting, sien Deel 2, bladsye 239-241.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Los seks is nie iets wat ligtelik opgeneem moet word nie. Vind uit waarom.***

WAT DINK JY?

- **Waarom is dit belangrik om te onthou dat Jehovah "vergewensgesind" is?—Psalm 86:5.**
- **Watter vertroue het God sekerlik in jou, aangesien hy, die een wat seksuele drange geskep het, ook sê dat jy selfbeheersing moet aankweek?**

26

Wat van los seks?



"Party seuns en meisies reël om met mekaar alleen te wees om te sien hoe ver hulle kan gaan en met hoeveel verskillende persone hulle seks kan hê."—Penny.

"Seuns praat openlik daaroor. Hulle spog dat hulle 'n meisie het, maar dat hulle nog steeds met baie ander meisies seks het."—Edward.

BAIE jongmense van vandag spog dat hulle seks met iemand het sonder dat hulle enige emosionele verbintenis met daardie persoon het, oftewel dat hulle los seks het. Party het selfs kennisse met wie hulle seks kan hê sonder die "komplikasies" van 'n verhouding.

Moenie verbaas wees as dit vir jou aanloklik klink nie! (Jeremia 17:9). Edward, wat vroeër aangehaal is, sê: "Baie meisies het al aangebied om met my seks te hê, en om dit te

weerstaan, is die moeilikste stryd wat ek as 'n Christen het. Dis moeilik om nee te sê!" Watter Bybelbeginsels moet jy in gedagte hou as jy gevra word om los seks te hê?

Jy moet weet waarom los seks verkeerd is

Hoerery is so 'n ernstige sonde dat diegene wat dit beoefen, "God se koninkryk nie sal beërf nie" (1 Korintiërs 6:9, 10). Dit is natuurlik waar hetsy twee mense "verlief" is of net los seks het. Om die versoeking in enige van die twee gevalle te weerstaan, moet jy Jehovah se beskouing van hoerery hê.

"Ek glo vas dat Jehovah se weg die beste weg is om te volg."—Karen, Kanada.

"Onthou, jy is iemand se seun of dogter, baie mense se vriend en deel van 'n gemeente. Jy sal al hierdie mense teleurstel as jy voor die versoeking swig!"—Peter, Brittanje.

As jy Jehovah se beskouing van hoerery verkry, sal dit vir jou moontlik wees om 'die kwaad te haat', al is dit vir die vlees aanloklik.—Psalm 97:10.

Voorgestelde leesgedeelte: Genesis 39:7-9. Let op die moedige standpunt wat Josef teen seksuele versoeking ingeneem het en wat hom in staat gestel het om dit te weerstaan.

HET JY GEWEET . . .

Jehovah wil hê dat jy seks geniet soos hy bedoel het dit moet wees—'n bron van genot in die huwelik—sonder die bekommernisse, spyt en onsekerheid wat so dikwels met hoerery gepaardgaan.

Wees trots op jou oortuigings

Dit is nie ongewoon vir jongmense om met trots standpunt in te neem vir iets waarin hulle glo nie. Jy het die voorreg om God se standaarde deur jou gedrag hoog te hou. Moenie skaam wees oor jou beskouing van voorhuwelikse seks nie.

"Maak dit van die begin af duidelik dat jy sedelike beginsels het."—Allen, Duitsland.

> ***Wees ferm! Toe 'n jong man 'n onsedelike voorstel aan my gemaak het, het ek gesê: 'Haal jou hand van my skouer af!' en ek het met 'n kwaai uitdrukking op my gesig weggeloop.*** ***—Ellen.***

"Die seuns saam met wie ek op hoërskool was, het geweet wie ek is en dat dit 'n mors van asem sou wees om my te probeer ompraat om seks te hê."—Vicky, Verenigde State.

As jy 'n standpunt vir jou oortuigings inneem, is dit 'n teken dat jy 'n volwasse Christen word.—1 Korintiërs 14:20.

Voorgestelde leesgedeelte: Spreuke 27:11. Kyk watter uitwerking jou goeie gedrag op Jehovah se hart kan hê!

Wees ferm!

Dit is belangrik om nee te sê. Maar party sal dit dalk misverstaan en dink dat jy net maak asof jy nie belangstel nie.

"Alles omtrent jou—insluitende hoe jy aantrek, hoe jy praat, met wie jy praat en jou interaksie met ander—moet wys dat jy glad nie belangstel nie."—Joy, Nigerië.

"Jy moet die persoon duidelik laat verstaan dat jy nooit gaan ingee nie. Moet nooit geskenke aanvaar van seuns wat jou probeer oorreed om met hulle seks te hê nie. Hulle kan dit teen jou gebruik, asof jy hulle iets daarvoor skuld."—Lara, Brittanje.

Jehovah sal jou help as jy toon dat jy ferm standpunt inneem vir wat reg is. Die psalmis Dawid kon uit eie ondervinding van Jehovah sê: "Met iemand wat lojaal is, sal u lojaal handel." —Psalm 18:25.

WENK

Werk daaraan om jou innerlike eienskappe te verbeter (1 Petrus 3: 3, 4). Hoe beter jy as 'n persoon is, hoe beter sal die persoon wees wat tot jou aangetrokke voel.



“Julle [moet] julle uiterste bes doen om uiteindelik deur [God] vlekkeloos en smetloos en in vrede bevind te word.”
—2 Petrus 3:14.

• • • • • • • • •

Voorgestelde leesgedeelte: 2 Kronieke 16:9. Let op dat Jehovah gretig is om diegene te help wat wil doen wat reg is.

Probeer dinge vooruitsien

Die Bybel sê: “Skerpsinnig is die een wat die rampspoed gesien en hom verberg het” (Spreuke 22:3). Hoe kan jy hierdie raad volg? Deur dinge vooruit te probeer sien!

“Bly sover moontlik weg van mense wat oor sulke dinge praat.”—Naomi, Japan.

“Moenie persoonlike inligting, soos jou adres of telefoonnommer, vir ander gee nie.”—Diana, Brittanje.

aksieplan!

Ek kan Josef se vasbeslotenheid om sedelik rein te bly, navolg as ek

✎ .....

.....

Ek sal die fout vermy wat Dina gemaak het as ek

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

As jy los seks het, maak jy jou goedkoop



Dink aan jou spraak, gedrag, vriende sowel as die plekke wat jy dikwels besoek. Vra jou dan af: 'Skep ek onwetend die indruk dat ander my maar kan vra om seks te hê?'

Voorgestelde leesgedeelte: Genesis 34:1, 2. Let op hoe 'n meisie met die naam Dina tragiese gevolge ervaar het omdat sy op die verkeerde plek was.

Onthou, los seks is vir Jehovah God 'n baie ernstige saak, en jy moet dit ook so beskou. Deur 'n standpunt in te neem vir wat reg is, kan jy jou selfrespek asook 'n rein gewete voor God behou. 'n Meisie met die naam Carly stel dit so: "Waarom sou jy toelaat dat iemand jou 'gebruik' vir sy eie onmiddellike bevrediging? Moenie alles waarvoor jy so hard gewerk het, sommer net weggooi nie!"

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Tot watter soort meisies voel seuns werklik aangetrokke? Jy sal dalk verbaas wees!***

WAT DINK JY?

- **Waarom is voorhuwelikse seks verkeerd, al is dit vir die onvolmaakte vlees aanloklik?**
- **Wat sal jy doen as iemand jou vra om seks te hê?**

Hy weet dat ek gewild is, want ek het vir hom gesê dat ander seuns van my hou. Hy het gelag toe ek vir hom vertel hoe verspot party van my vriendinne is. En hy weet ek's slim—ek het hom al 'n paar keer reggehelp. Ek wonder wanneer hy my gaan vra om met hom uit te gaan.

Sy's mooi, maar sy is so oppervlakkig! Ek kry skaars 'n woord in. En wanneer ek wel iets sê, help sy my reg! Ek moet so gou as moontlik hier wegkom.

27

Waarom hou seuns nie van my nie?



IS JY bekommerd dat seuns nie tot jou aangetrokke voel nie? Baie meisies is, selfs dié wat jy dink geen probleem sou hê nie! Neem byvoorbeeld Joanne. Sy is mooi, intelligent en kan haar goed uitdruk. Maar sy sê: "Ek dink dikwels dat seuns nie van my hou nie. 'n Paar van wie ek gehou het, het 'n rukkie in my belanggestel, maar later heeltemal opgehou om met my te praat!"

Wat vind jong mans aantreklik in 'n meisie? Wat vind hulle *on*aantreklik? Wat kan jy doen om 'n ordentlike jong man se oog te vang?

Wat om te doen

● **Ken jou eie verstand en hart.** Kort nadat jy puberteit bereik het, het jy waarskynlik meer aangetrokke tot seuns begin voel. Jy het dalk tot meer as een seun aangetrokke gevoel. Dit is normaal. Maar as jy gou was om jou hart te gee aan die eerste ou wat jou voete onder jou uitgeslaan het, sou jy die gevaar geloop het om jou emosionele en geestelike groei te belemmer. Dit neem tyd om positiewe eienskappe te ontwikkel, om 'jou verstand te hervorm' oor belangrike dinge en om 'n paar van jou *eie* doelwitte te bereik.—Romeine 12:2; 1 Korintiërs 7:36; Kolossense 3:9, 10.

Baie seuns voel wel aangetrokke tot meisies wat nog nie sterk oortuigings gevorm het nie of wat naïef is. Maar sulke seuns stel hoofsaaklik belang in die meisie se liggaam, nie in haar as persoon nie. Die feit is dat 'n gebalanseerde jong man na 'n meisie sal soek wie se sterk punte hulle verhouding sal verryk.—Matteus 19:6.

Wat seuns sê: *"Ek vind dit aantreklik as 'n meisie haar eie opinies het, wanneer dit lyk asof sy weet dat sy 'n persoon in haar eie reg is."—James.*

"Ek sal belangstel in 'n meisie wat haar op 'n eerlike, respekvolle manier kan uitdruk en wat nie net saamstem

> ***Ek moet erken dat ek in die begin aangetrokke tot 'n meisie voel omdat sy mooi is. Maar dit kan vinnig verander as die meisie nie 'n paar besliste, goeie doelwitte het nie. Aan die ander kant, as sy weet wat sy met haar lewe wil doen—veral as sy al party van haar doelwitte bereik het—kan dit haar baie aantreklik maak.*** ***—Damien***

met alles wat ek sê nie. Selfs as 'n meisie mooi is, voel ek nie gemaklik as sy net sê wat ek wil hoor nie."—Darren.

Wat dink jy van hierdie seuns se kommentare?

✎ .....

.....

● **Kweek respek vir ander aan.** Net soos jy 'n behoefte aan liefde het, het die seuns wat jy ken, 'n groot begeerte om gerespekteer te word. Dit is nie toevallig dat die Bybel vir die man sê dat hy sy vrou moet liefhê, maar vir die vrou sê dat sy "diep respek" vir haar man moet hê nie (Efesiërs 5:33). In lyn met hierdie feit het meer as 60 persent van honderde jong mans wat aan 'n meningspeiling deelgeneem het, gesê dat respek vir hulle *belangriker* is as liefde. Meer as 70 persent van die ouer mans wat ondervra is, het hierdie selfde keuse gemaak.

Respek beteken nie dat jy jou reg moet prysgee om 'n ander opinie te hê en dit te lug nie (Genesis 21:10-12). Maar die *manier* waarop jy jou opinie lug, sal waarskynlik bepaal of jy 'n jong man afskrik of aantrek. As jy hom voortdurend weerspreek of reghelp, sal hy moontlik voel dat jy min respek vir hom het. As jy egter erkenning gee aan sy beskouing en sê wat jy prysenswaardig vind, sal hy waarskynlik meer geneig wees om jou opinie te aanvaar en waarde daaraan te heg. 'n Jong man met goeie oordeel sal natuurlik ook oplet of jy jou gesinslede en ander met respek behandel.



Liefde en respek is soos die twee wiele van 'n fiets —al twee is noodsaaklik

Wat seuns sê: *"Ek dink dat respek aan die begin van 'n verhouding die belangrikste ding is. Liefde sal dalk later ontwikkel."—Adrian.*

"As 'n meisie vir my respek kan toon, dink ek dat sy my beslis kan liefhê."—Mark.

Wat dink jy van hierdie seuns se kommentare?

✎.....

.....

● **Trek beskeie aan, en handhaaf goeie higiëne.** Jou kleredrag en persoonsversorging is soos luidsprekers wat jou innerlike gedagtes en gesindhede uitbasuin. Lank voordat jy met 'n seun begin praat, het jou kleredrag klaar boekdele oor jou gespreek. As jou klere goed versorg en beskeie is, sal dit 'n baie positiewe boodskap uitstuur (1 Timoteus 2:9). As dit uitlokkend of slordig is, sal die boodskap hard en duidelik—en negatief—wees!

Wat seuns sê: *"'n Meisie se kleredrag sê baie oor haar gesindheid teenoor die lewe. As sy onbeskeie of slordige klere*

WENK

Moenie te veel grimering dra nie! Dit kan die verkeerde indruk skep —dat jy verwaand is of selfs desperaat is om aandag te kry.

dra, sê dit vir my dat sy desperaat is om aandag te kry." —Adrian.

"Ek voel aangetrokke tot 'n meisie wat haar hare versorg, lekker ruik en 'n rustige stemtoon het. Eenkeer was ek aangetrokke tot 'n pragtige meisie, maar haar swak higiëne het vinnig 'n einde daaraan gemaak."—Ryan.

"As 'n meisie uitlokkende klere dra, sal sy beslis die seuns se aandag trek. Maar dis nie die soort meisie met wie ek wil uitgaan nie."—Nicholas.

Wat dink jy van hierdie seuns se kommentare?

✎.....

.....

Wat om nie te doen nie

● **Moenie flirt nie.** Vroue kan 'n geweldige invloed op mans uitoefen. Hierdie vermoë om iemand aan te trek, kan ten goede en ten kwade gebruik word (Genesis 29:17, 18; Spreuke 7:6-23). As jy jou invloed toets op elke seun wat jy ontmoet, sal jy waarskynlik 'n reputasie kry as 'n flerrie.

Wat seuns sê: *"Om net langs 'n mooi meisie te sit en haar skouer teen joune te voel, kan opwindend wees. Daarom dink ek dat 'n meisie wat dikwels aan jou raak terwyl sy praat, met jou flirt."—Nicholas.*

"As 'n meisie heeltyd na maniere soek om te vat aan die arm van elke seun wat sy ontmoet, of as sy skamerig loer vir elke man wat verbyloop, dink ek dat sy 'n flerrie is, en ek vind dit onaantreklik."—José.

HET JY GEWEET . . .

As jy heeltyd op 'n seun se onverdeelde aandag aandring, kan dit jou verhouding met hom vernietig.

● **Moenie besitlik wees nie.** Wanneer 'n paartjie trou, word hulle soos die Bybel sê "een vlees" (Genesis 2:24). Op hierdie stadium van die verhouding

gee die man sowel as die vrou baie vryhede prys wat hulle dalk geniet het toe hulle ongetroud was; hulle vorm 'n verbintenis (1 Korintiërs 7:32-34). Maar as jy 'n jong man nog net leer ken, het jy nie die reg om hierdie mate van aanspreeklikheid van hom te verwag, of hy van jou nie.* Trouens, as jy erken dat hy die reg het om ander vriende te hê, sal hy dalk nog meer in jou belangstel. En die manier waarop hy hierdie vryheid gebruik, sal jou baie omtrent sy karakter leer.—Spreuke 20:11.

Wat seuns sê: *"Ek dink dat 'n meisie te besitlik is as sy alles moet weet wat ek doen en as dit lyk asof sy sonder my geen sosiale lewe of ander belangstellings kan hê nie."—Darren.*

"As 'n meisie wat ek onlangs ontmoet het, gedurig vir my SMS'e stuur en wil weet saam met wie ek is, veral die name van enige meisies in die groep, is dit vir my 'n waarskuwingsteken."—Ryan.

"'n Meisie wat nie wil hê dat jy tyd saam met jou mansvriende deurbring nie en wat ontsteld raak as jy haar nie oral saamnooi nie, is onaantreklik omdat sy te afhanklik is."—Adrian.

---

* Wanneer 'n paartjie verloof raak, is hulle natuurlik meer aanspreeklik teenoor mekaar.

aksieplan!

Die eienskap waaraan ek sal werk, is

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....



"Bekoorlikheid kan vals wees, en skoonheid kan nietig wees; maar die vrou wat Jehovah vrees, sy verwerf lof vir haarself."

—Spreuke 31:30.

Wat dink jy van die seuns se kommentare onder hierdie onderhofie?

✎.....

.....

Selfrespek is belangrik

Jy ken waarskynlik meisies wat enigiets sal doen om die aandag en goedkeuring van 'n seun te kry. Ander sal dalk hulle standaarde verlaag bloot om 'n kêrel—of selfs 'n man—te kry. Maar die beginsel 'jy maai wat jy saai', is hier van toepassing (Galasiërs 6:7-9). As jy jouself en die standaarde waarvolgens jy probeer lewe, nie respekteer nie, sal jy waarskynlik seuns aantrek wat ook geen respek vir jou of jou standaarde het nie.

Die feit is dat nie alle seuns van jou sal hou nie—en dit kan 'n goeie ding wees! Maar as jy aan jou uiterlike skoonheid sowel as jou innerlike skoonheid aandag gee, sal jy "in die oë van God van groot waarde" wees—*en* jy sal die soort jong man aantrek wat die beste by jou pas.—1 Petrus 3:4.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***As jy 'n seun is, het jy dalk al gewonder: 'Waarom hou meisies nie van my nie?'***

WAT DINK JY?

- **Hoe kan jy toon dat jy 'n jong man se gedagtes en gevoelens respekteer?**
- **Hoe kan jy toon dat jy selfrespek het?**

Nou beïndruk ek haar regtig. Ek het haar alles omtrent myself vertel—wat ek besit, waar ek al oral was, wie ek ken. Sy kan seker nie wag om met my uit te gaan nie!

Ek wens ek kon hier wegkom! Kan hy nie sien ek stel nie belang nie? Hoe kan ek hierdie gesprek beëindig sonder om onbeskof te wees?

28

Waarom hou meisies nie van my nie?



JY IS oud genoeg om met 'n meisie uit te gaan. Jy wil graag 'n aantreklike meisie vind wat aan dieselfde geloof as jy behoort (1 Korintiërs 7:39). Maar elke keer dat jy in die verlede 'n verhouding met iemand probeer aanknoop het, was dit 'n totale mislukking. Wat het skeefgeloop? Stel meisies net in aantreklike seuns belang? "Ek sal nie omgee as hy 'n bietjie gespierd is nie", erken 'n meisie met die naam Lisa. Maar die meeste meisies wil meer as dit hê. "Die aantreklike seuns het nie altyd die eienskappe wat vir my belangrik is nie", sê die 18-jarige Carrie.

Watter eienskappe is belangrik? Watter faktore moet jy in ag neem as jy 'n meisie beter wil leer ken? En watter Bybelbeginsels moet jy in gedagte hou?

Wat om eerste te doen

Voordat jy besluit om 'n sekere meisie te vra om met jou uit te gaan, is daar 'n paar basiese vaardighede wat jy moet aanleer, wat jou sal help om met *enigiemand* vriende te wees. Kyk na die volgende.

● **Kweek goeie maniere aan.** Die Bybel sê: "Die liefde is nie ongemanierd nie" (1 Korintiërs 13:5, *Today's English Version*). Goeie maniere toon dat jy ander respekteer en dat jy 'n volwasse, Christelike persoonlikheid ontwikkel. Maar goeie maniere is nie soos 'n pak klere wat jy dra om ander te beïndruk en wat jy dan uittrek wanneer jy by die huis kom nie. Vra jou af: 'Toon ek goeie maniere teenoor my gesinslede?' As jy dit nie doen nie, sal dit onnatuurlik lyk wanneer jy goeie maniere teenoor ander buite die gesin toon. Onthou, 'n verstandige meisie sal kyk hoe jy jou gesinslede behandel om uit te vind watter soort persoon jy werklik is.—Efesiërs 6:1, 2.

HET JY GEWEET . . .

Jou innerlike is belangriker as jou uiterlike.

"[Beklee] julle met die nuwe persoonlikheid . . . , wat na God se wil in ware regverdigheid en lojaliteit geskep is."—Efesiërs 4:24.

• • • • • • • • •

Wat meisies sê: *"Dis vir my regtig aantreklik as 'n ou goeie maniere toon in klein dingetjies, soos om die deur vir my oop te maak, sowel as in groter dinge, soos om vriendelik en bedagsaam te wees, nie net teenoor my nie, maar ook teenoor my gesin."—Tina.*

"Dit sit my af as ek iemand pas ontmoet het en hy my vrae vra wat te persoonlik is, soos: 'Gaan jy met iemand uit?' en 'Wat is jou doelwitte?' Dis ongeskik en laat my baie ongemaklik voel!"—Kathy.

"Dis vir my disrespekvol wanneer seuns dink dat hulle met ons emosies kan speel, asof ons gevoelens nie saak maak nie en asof ons almal so desperaat is om 'n man te kry dat ons wil hê dat hulle tot ons redding moet kom."—Alexis.



Goeie maniere is nie soos 'n pak klere wat jy dra om ander te beïndruk en wat jy dan uittrek wanneer jy by die huis kom nie

> ***Ouens dink dat hulle op 'n sekere manier moet aantrek of 'n sekere voorkoms moet hê om vir meisies aantreklik te wees. Hoewel dit in 'n sekere mate waar is, dink ek dat baie meisies eerder deur goeie eienskappe aangetrek word. —Kate***

● **Handhaaf goeie persoonlike higiëne.** Goeie higiëne toon dat jy nie net vir ander respek het nie, maar ook vir jouself (Matteus 7:12). As jy jouself respekteer, is die kanse groter dat ander jou sal respekteer. Maar as jy jou higiëne verwaarloos, sal jy jou pogings om 'n meisie te beïndruk, in die wiele ry.

Wat meisies sê: *"'n Ou wat in my belanggestel het, se asem het regtig gestink. Dit was vir my net te erg."—Kelly.*

● **Verbeter jou kommunikasievermoë.** Die grondslag van 'n blywende verhouding is goeie kommunikasie. Jy gesels nie net oor die dinge waarin *jy* belangstel nie, maar ook oor die dinge waarin *jou vriendin* belangstel (Filippense 2: 3, 4). Jy luister werklik na wat sy sê, en haar mening is vir jou belangrik.

Wat meisies sê: *"Dit beïndruk my wanneer 'n ou heel natuurlik met my kan gesels—wanneer hy kan onthou wat ek vir hom vertel het en hy vrae kan vra wat die gesprek aan die gang hou."—Christine.*

"Ek dink dat ouens aangetrek word deur wat hulle sien, maar dat meisies eerder aangetrek word deur wat hulle hoor."—Laura.

"Geskenke is wonderlik. Maar as 'n ou lekker kan gesels, as hy jou met sy woorde kan opbeur en aanmoedig . . . Sjoe! Dís aantreklik."—Amy.

"Ek ken 'n jong man wat goed gemanierd is en nooit voor op die wa is nie. Ons kan betekenisvolle gesprekke hê son-

LEES MEER OOR HIERDIE ONDERWERP IN DEEL 2, HOOFSTUK 3

der dat hy dinge hoef te sê soos: 'Jy ruik regtig lekker' of 'Jy lyk vandag baie oulik'. Hy luister werklik na wat ek sê, en dit laat enige meisie goed voel."—Beth.

"Ek sal iemand beslis beter wil leer ken as hy 'n sin vir humor het, maar ook oor ernstiger dinge kan praat sonder dat dit klink asof hy aansit."—Kelly.

● **Wees verantwoordelik.** Die Bybel sê: "Elkeen van ons moet sy eie vrag dra" (Galasiërs 6:5, *Contemporary English Version*). Meisies sal nie aangetrokke voel tot 'n jong man wat nie 'n werk kan behou omdat hy lui is of omdat hy te veel wil speel nie.

Wat meisies sê: *"Ek wens party ouens wil verantwoordeliker wees, want anders sit dit 'n mens baie af. En dit skep nie 'n goeie indruk nie."—Carrie.*

"Party ouens het nie besliste doelwitte nie. As hulle in 'n meisie belangstel, vra hulle wat haar doelwitte is en dan sê hulle: 'Dis ook wat ek wil doen!' Maar hulle optrede bewys die teenoorgestelde."—Beth.

Soos die kommentare hierbo toon, sal jy goeie vriendskappe kan geniet as jy verantwoordelik is. Maar wat moet jy doen as jy voel dat jy gereed is om 'n ernstige verhouding met 'n spesifieke meisie te begin?

Die volgende stap

● **Neem die inisiatief.** As jy dink dat 'n vriendin wat jy bewonder, dalk 'n goeie huweliksmaat sal wees, moet jy vir haar sê dat jy in haar belangstel. Wees reguit en sê openlik vir haar hoe jy voel. Ja, jy sal dalk baie senuweeagtig wees. Jy is bang dat jy verwerp sal word. Maar die feit dat jy bereid

WENK

Vra 'n paar ervare volwassenes watter vaardigheid hulle meen die belangrikste is vir 'n jong man om aan te kweek, en kyk of dit iets is waaraan jy moet werk.

is om die inisiatief te neem, is 'n teken dat jy volwasse is. Maar onthou: Dis nie 'n huweliksaanbod nie. Gebruik dus goeie oordeel. As jou benadering te ernstig of te intens is, kan dit 'n meisie eerder afskrik as aantrek.

Wat meisies sê: *"Ek kan nie gedagtes lees nie. As iemand my beter wil leer ken, moet hy eerlik en reguit wees en dit eenvoudig vir my sê."—Nina.*

"As julle al 'n ruk lank vriende is, kan die oorgang ongemaklik wees. Maar ek sal iemand respekteer as hy eenvoudig sê dat hy nie net vriende wil wees nie, maar my beter wil leer ken."—Helen.

● **Respekteer die meisie se besluit.** Sê nou jou vriendin wil nie hê dat julle verhouding ernstiger moet raak nie? Toon dat jy haar respekteer deur te aanvaar dat sy weet hoe sy voel en dat haar nee, nee beteken. Dit openbaar 'n gebrek aan volwassenheid as jy 'n laspos van jouself maak. Gestel 'n meisie maak dit duidelik dat sy nie in jou belangstel nie, maar jy ignoreer dit eenvoudig—of vererg jou selfs—aan wie se belange dink jy nou eintlik, aan hare of jou eie?—1 Korintiërs 13:11.

Wat meisies sê: *"Dit irriteer my wanneer ek uitdruklik vir iemand nee sê, maar hy hou aan probeer."—Colleen.*

"Ek het vir 'n ou gesê dat ek nie in hom belangstel nie, maar hy het my bly vra vir my telefoonnommer. Ek wou nie ongeskik wees nie. Dit was seker nie vir hom maklik om die moed bymekaar te skraap om te sê hoe hy oor my voel nie. Maar ek moes uiteindelik baie ferm met hom wees."—Sarah.

Wat om nie te doen nie

Party jong mans meen dat hulle nie sukkel om meisies te kry om van hulle te hou nie. Hulle kompeteer dalk selfs met hulle portuurs om te kyk wie die meeste meisies se aandag

kan trek. Maar dit is wreed en sal jou 'n slegte reputasie gee (Spreuke 20:11). Jy kan dit vermy deur die volgende punte toe te pas.

● **Moenie flirt nie.** 'n Flirt gebruik vleiende woorde en uitlokkende lyftaal. Hy stel glad nie in 'n eerbare romantiese verhouding belang nie. Sulke dade en gesindhede toon geen respek vir die Bybel se raad om "jonger vroue soos susters met alle kuisheid" te behandel nie (1 Timoteus 5:2). 'n Flirt sal nie 'n goeie vriend kan wees nie, en nog minder 'n goeie huweliksmaat. Verstandige meisies weet dit.

Wat meisies sê: *"Ek dink dis baie onaantreklik wanneer iemand jou vlei, terwyl jy weet dat hy net verlede maand dieselfde dinge vir jou vriendin gesê het."—Helen.*

"'n Oulike jong man het eenkeer met my begin flirt, maar het hoofsaaklik oor homself gepraat. Toe 'n ander meisie by ons groep aangesluit het, het hy dieselfde met haar gedoen. Toe 'n derde meisie by ons kom staan het, het hy dieselfde dinge vir haar gesê. Dit was lelik!"—Tina.

aksieplan!

Een gebied waarop ek beter maniere aan die dag kan lê, is

✎.....

.....

Om my kommunikasievermoë te verbeter, sal ek

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

● **Moenie met 'n meisie se gevoelens speel nie.** Moenie verwag dat 'n vriendskap met 'n meisie dieselfde sal werk as 'n vriendskap met 'n seun nie. Waarom nie? Dink hieraan: As jy sê dat 'n vriend goed lyk in sy nuwe pak of as jy gereeld met hom praat en hom in jou vertroue neem, is dit onwaarskynlik dat hy sal dink dat jy romanties in hom belangstel. Maar as jy vir 'n meisie sê dat sy mooi lyk of gereeld met haar praat en haar in jou vertroue neem, sal sy waarskynlik dink dat jy romantiese belangstelling in haar toon.

Wat meisies sê: *"Ek dink regtig nie ouens verstaan dat hulle meisies nie dieselfde as hulle ander vriende kan behandel nie."—Sheryl.*

"'n Ou sal my telefoonnommer kry, en dan kry ek 'n SMS van hom af. Wel, . . . wat beteken dit? Jy kan soms 'n SMS-verhouding hê en geheg raak aan die ander persoon, maar hoeveel kan jy nou eintlik in 'n SMS sê?"—Mallory.

"Ek dink nie 'n ou besef hoe gou 'n meisie emosioneel betrokke kan raak nie, veral as hy gaaf is en dit maklik is om met hom te praat. Dit beteken nie dat sy desperaat is nie. Ek dink net dat die meeste meisies verlief wil raak en dat hulle altyd op die uitkyk is na die regte man."—Alison.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Hoe kan jy weet wat die verskil is tussen liefde en verliefdheid?***

WAT DINK JY?

- **Hoe kan jy toon dat jy jouself respekteer?**
- **Hoe kan jy toon dat jy 'n meisie se gedagtes en gevoelens respekteer?**

29

Hoe weet ek of dit ware liefde is?



Beantwoord die volgende vrae:

1. Hoe sal jy "liefde" definieer?

✎ .....

.....

2. Hoe sal jy "verliefdheid" definieer?

.....

.....

3. Wat dink jy is die verskil tussen die twee?

.....

.....

DIT was seker nie vir jou moeilik om die vrae hierbo te beantwoord nie. Dit is immers maklik om die verskil tussen liefde en verliefdheid te sien wanneer jy net aan 'n denkbeeldige situasie dink.

Maar die oomblik dat jy die ou of meisie van jou drome sien, kan dit heeltemal verander. Skielik het jy jou hart verloor, en niks anders maak saak nie. Jy is tot oor jou ore verlief. Maar is dit *werklik* liefde—of is dit maar net verliefdheid? Hoe

sal jy weet? Om dit te beantwoord, kan ons eers kyk hoe jou beskouing van die teenoorgestelde geslag waarskynlik in onlangse jare verander het. Kyk byvoorbeeld na die volgende vrae:

● Hoe het jy oor die teenoorgestelde geslag gevoel toe jy vyf jaar oud was?

● Wat dink jy *nou* van die teenoorgestelde geslag?

Jou antwoorde toon waarskynlik dat jy 'n heel nuwe beskouing van die teenoorgestelde geslag gekry het toe jy puberteit bereik het. "Ek het opgelet dat meisies 'n bietjie mooier is as wat hulle altyd was", sê die 12-jarige Brian. Elaine, 16, vertel van 'n verandering wat 'n paar jaar vroeër plaasgevind het. "Al my vriendinne het oor seuns begin praat", sê sy, "en ek kon maklik op enige seun verlief raak."

Noudat jy die teenoorgestelde geslag begin raaksien, ervaar jy kragtige gevoelens. Hoe kan jy dit hanteer? Pleks van te maak asof dit nie bestaan nie—'n besliste manier om dit te versterk—kan jy hierdie tyd as 'n wonderlike geleentheid beskou om iets te leer omtrent aantrekking, verliefdheid en liefde. As jy hierdie drie aspekte van romantiese gevoelens verstaan, kan dit jou onnodige hartseer spaar en jou help om mettertyd ware liefde te vind.

AANTREKKING ➡ Wat jy sien

"Ek en my vriende praat heeltyd oor meisies. Ons probeer om oor ander dinge te praat, maar sodra 'n mooi meisie verbyloop, vergeet ons waaroor ons gepraat het!"—Alex.

"'n Jong man wat oogkontak maak, 'n mooi glimlag het en op 'n vasberade manier stap, sal my aandag trek."—Laurie.

Dit is normaal om aangetrokke te voel tot iemand wat mooi of aantreklik is. Maar die

HET JY GEWEET . . .

Jongmense wat romantiese verhoudings sommer net begin en beëindig, "oefen" as 't ware vir egskeiding.

LEES MEER OOR HIERDIE ONDERWERP IN DEEL 2, HOOFSTUKKE 1 EN 3



"Baie waters kan die liefde nie blus nie, en ook kan riviere dit nie wegspoel nie."
—Hooglied 8:7.

probleem is: nie alles wat blink, is goud nie. Hoe so? Want mense se uiterlike kan misleidend wees. Die Bybel sê: "Soos 'n goue neusring in die snoet van 'n vark, so is 'n vrou wat mooi is maar wat haar van verstandigheid afkeer" (Spreuke 11:22). Dieselfde beginsel geld natuurlik vir seuns.

VERLIEFDHEID ➡ Wat jy voel

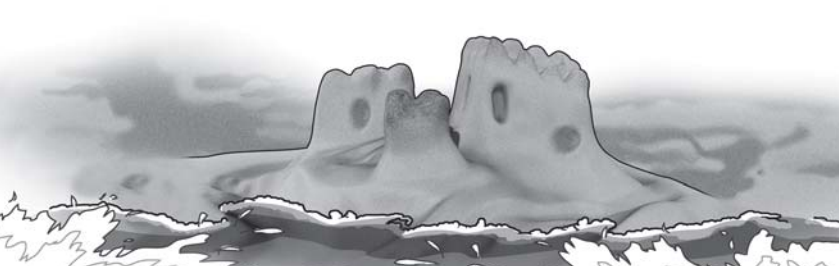
"Ek was smoorverlief op 'n seun toe ek 12 was, en toe dit oorgewaai het, het ek besef waarom ek van hom gehou het. Dit was net omdat al my vriendinne in seuns belanggestel het —en hy was 'n seun. Dis al wat dit was!"—Elaine.

"Ek was al baie keer verlief, maar ek het meestal net op die meisie se uiterlike gefokus. Wanneer ek uitgevind het watter soort persoon sy werklik is, het ek besef dat ons nie so goed by mekaar pas as wat ek gedink het nie."—Mark.

Verliefdheid *voel* soos liefde. Om die waarheid te sê, liefde sluit *wel* romantiese gevoelens in. Maar verliefdheid en liefde is op heeltemal verskillende dinge gebaseer. Verliefdheid is 'n impulsiewe reaksie wat gebaseer is op 'n oppervlakkige kennis van die persoon. Dit is ook blind vir die ander persoon se swak punte en oordryf sy of haar sterk punte. Daarom is verliefdheid omtrent so blywend soos 'n sandkasteel. "Dit hou nie lank nie", sê 'n meisie met die naam Fiona. "Die een dag kan jy aangetrokke voel tot een persoon, en 'n maand later voel jy weer so —maar tot 'n ander persoon!"

WENK

Om uit te vind of jy iemand tot wie jy aangetrokke voel, werklik goed ken, kan jy die vrae beantwoord op die werkblad in Deel 2, op bladsy 39 (vir meisies) en bladsy 40 (vir seuns).



Verliefdheid is omtrent so blywend soos 'n sandkasteel wat gou wegspoel

LIEFDE ➡ Wat jy weet

"Ek dink wanneer dit liefde is, het jy 'n rede om tot die persoon aangetrokke te voel—'n goeie rede, nie 'n selfsugtige rede nie."—David.

"Vir my voel dit of ware liefde oor 'n tydperk moet groei. In die begin is julle goeie vriende. Dan, stadig maar seker, begin jy hou van die dinge wat jy omtrent die ander persoon leer ken, en jy begin gevoelens ontwikkel wat jy nooit tevore gehad het nie."—Judith.

Liefde is gebaseer op 'n deeglike kennis van 'n persoon se sterk punte en swak punte. Dit is dus nie verbasend dat die Bybel liefde as veel meer as net 'n gevoel beskryf nie. Dit sê dat liefde, onder andere, "lankmoedig en goedhartig [is]. . . . Dit verdra alles, glo alles, hoop alles, verduur alles. Die liefde faal nooit nie" (1 Korintiërs 13:4, 7, 8). En liefde laat 'n persoon so optree omdat dit op kennis gebaseer is—nie op goedgelowigheid of onkunde nie.

'n Voorbeeld van ware liefde

Die Bybelverslag van Jakob en Ragel is 'n pragtige voorbeeld van wat ware liefde is. Hierdie paartjie het by 'n put ontmoet, waar Ragel haar pa se skape laat water drink het. Jakob het onmiddellik tot haar aangetrokke gevoel. Waarom? Om

“Liefde kan struikelblokke oorkom, terwyl verliefdheid gewoonlik oorwaai sodra omstandighede verander of probleme opduik. Tyd is nodig vir ware liefde om te ontwikkel.” —Daniella

maar een ding te noem, sy was “mooi gebou [en] beeldskoon”. —Genesis 29:17, *Nuwe Afrikaanse Bybelvertaling.*

Maar onthou dat ware liefde nie net op iemand se fisiese voorkoms gebaseer is nie. Jakob het gevind dat Ragel nie net ’n mooi meisie is nie. Om die waarheid te sê, die Bybel toon dat Jakob kort voor lank meer as net aangetrokke tot haar was. Hy het “Ragel liefgehad”.—Genesis 29:18, *Ou Afrikaanse Bybelvertaling.*

’n Romantiese einde? Nee—want dit was nog glad nie die einde van die verhaal nie. Ragel se pa het Jakob *sewe jaar* laat wag voordat hy met haar kon trou. Of dit nou regverdig was of nie, Jakob se liefde is getoets. As dit maar net verliefdheid was, sou Jakob nie vir Ragel gewag het nie. Slegs ware liefde kan die toets van die tyd deurstaan. Wat het gebeur? Die Bybel sê: “Jakob het sewe jaar vir Ragel gedien, maar weens sy liefde vir haar was dit soos ’n paar dae in sy oë.”—Genesis 29:20.

Wat kan jy uit die voorbeeld van Jakob en Ragel leer? Dat ware liefde die toets van die tyd kan deurstaan. Dit is ook nie

aksieplan!

Om my te help om vas te stel of die gevoelens wat ek vir iemand het, verliefdheid of liefde is, sal ek

✎.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

uitsluitlik op fisiese voorkoms gebaseer nie. Die feit is dat 'n potensiële huweliksmaat dalk nie iemand sal wees wat jy met die eerste oogopslag verskriklik aantreklik vind nie. Barbara erken byvoorbeeld dat sy, toe sy 'n jong man met die naam Stephen ontmoet het, eers nie baie aangetrokke tot hom gevoel het nie. "Maar toe ek hom beter leer ken het", vertel sy, "het dinge verander. Ek het gesien hoe besorg Stephen oor ander mense is en hoe hy altyd ander se belange voor sy eie stel. Ek het geweet dat iemand met hierdie eienskappe 'n goeie man sal wees. Dit het my tot hom aangetrek, en ek het vir hom lief geword." Dit het op 'n goeie huwelik uitgeloop.

Sê nou jy is volwasse genoeg om met iemand uit te gaan met die voorneme om te trou—hoe sal jy weet wanneer jy ware liefde gevind het? Jou hart sê dalk een ding, maar luister eerder na jou Bybelopgeleide verstand. Moenie net op die persoon se uiterlike konsentreer nie, maar leer ook sy innerlike eienskappe ken. Gee die verhouding tyd om te groei. Onthou, verliefdheid waai dikwels gou oor. Ware liefde word met die tyd sterker en word "'n volmaakte band van eenheid".—Kolossense 3:14.

Jy kan seker wees dat jy hierdie soort liefde kan vind—*as* jy leer om verder te kyk as aantrekking (wat jy sien) en verliefdheid (wat jy voel). Die volgende drie bladsye sal jou help om dit te doen.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Sê nou jy het ware liefde gevind? Hoe weet jy of jy reg is om te trou?***

WAT DINK JY?

- **Waarom het God so 'n sterk aantrekkingskrag tussen persone van die teenoorgestelde geslag geskep?**
- **Waarom misluk soveel "liefdesverhoudings" tussen tieners?**

wat sou *jy* doen?

Michael en Judy gaan al drie maande uit, en Judy sê dat sy "smoorverlief" is. Michael is behep met haar—hy sê selfs vir haar hoe om aan te trek en met wie sy mag en nie mag assosieer nie. Hy het haar soos 'n prinses behandel—tot verlede week. Michael het Judy geklap nadat hy haar "gevang" het terwyl sy met 'n ander seun gesels het.

Hy sê: ***"Judy behoort te weet dat ek doodbang is om haar te verloor. Net die idee dat 'n ander ou my meisie kan afvat, maak my mal! Ek voel sleg dat ek Judy geklap het. Maar dit wys dat ek dit nie kan verdra as sy selfs net vir iemand anders kyk nie. En ek hét tog om verskoning gevra!"***

Sy sê: ***"My ouers sê dat Mike dominerend is, maar hy het net hoë standaarde. Ek bedoel, hy het my nog nooit probeer dwing om enigiets seksueels te doen nie. En toe hy my geklap het—iets waarvan ek my ouers nie vertel het nie—was ek besig om met 'n ander ou te gesels. En Mike raak jaloers, wat soms vir my vleiend is. In elk geval, hy het gesê dat hy jammer is, en hy het belowe om dit nooit weer te doen nie."***

Jou beurt: Sien jy gevaartekens in hierdie verhouding? Indien wel, watter gevaartekens?

✎.....

.....

Wat moet Judy doen?

.....

.....

Wat sou jy doen?

.....

.....

wat sou *jy* doen?

Ethan gaan twee maande met Alyssa uit, en hy het al gesien hoe skoorsoekerig sy kan wees, veral met haar ouers. Om die waarheid te sê, Alyssa stry heeltyd met haar ouers, en sy kry gewoonlik haar sin. Sy het die "kuns" bemeester om viervoet vas te steek totdat haar ouers moedeloos toegee. Alyssa het by Ethan gespog dat sy haar ouers "om haar pinkie kan draai".

Hy sê: ***"Alyssa sê presies wat sy dink. Sy gee vir niemand in nie—selfs nie vir haar ouers nie. Haar pa kan irriterend wees, en dis geen wonder dat sy haar humeur met hom verloor nie. Maar sy skel nie net nie. Alyssa kan huil, haar lip laat hang of die vriendelikheid self wees—wat ook al nodig is om haar sin by haar pa en ma te kry."***

Sy sê: ***"Ek gee nie om wie of wat jy is of watter posisie jy het nie, ek sê wat ek wil en draai nie doekies om nie. My kêrel, Ethan, ken my so. Hy het gesien hoe ek met my ouers praat."***

Jou beurt: Sien jy gevaartekens in hierdie verhouding? Indien wel, watter gevaartekens?

✎.....

.....

Wat moet Ethan doen?

.....

.....

.....

Wat sou jy doen?

.....

.....

.....

is dit liefde of net verliefdheid?

Probeer raai watter woord in die sinne hieronder ontbreek. Skryf dan die woord liefde of die woord verliefdheid in die oop spasies in.

1. *"..... is blind en wil graag so bly. Dit hou nie van die werklikheid nie."—Calvin.*

2. *"As ek my persoonlikheid moet verander wanneer ek by 'n meisie is tot wie ek aangetrokke voel, is dit ....."—Thomas.*

3. *"Iets omtrent die persoon irriteer jou dalk. Maar as dit ..... is, wil jy nog steeds by die persoon wees en die probleem probeer oplos."—Ryan.*

4. *"As dit ..... is, dink jy net aan die dinge wat julle in gemeen het."—Claudia.*

5. *"As dit ..... is, probeer jy nie voorgee dat jy iemand anders is nie."—Eve.*

6. *"..... is dikwels 'n selfsugtige emosie—dalk wil jy net kan sê dat jy 'n kêrel het."—Allison.*

7. *"..... sien die foute en snaaksighede van die ander persoon raak, maar kan nog steeds daarmee saamlewe."—April.*

8. *"As dit ..... is, kan jy nie sê waarom jy tot iemand aangetrokke voel nie—jy voel net so."—David.*

9. *"As dit ..... is, kan die ander persoon niks verkeerds doen nie."—Chelsea.*

10. *"As dit ..... is, het jy nie dieselfde belangstelling in persone van die teenoorgestelde geslag as voorheen nie, want jy voel dat jy lojaal wil wees."—Daniel.*

Antwoorde: Verliefdheid: 1, 2, 4, 6, 8, 9. Liefde: 3, 5, 7, 10.



Jy het die persoon gevind met wie jy wil trou, en julle gaan nou al lank genoeg uit om te weet dat julle mekaar liefhet. Huweliksgeluk is voor die deur. Of is dit? Noudat jy op die drumpel staan van een van die grootste besluite in die lewe, begin jy wonder . . .

Is ons *werklik* gereed vir die huwelik?

KNAENDE twyfelgedagtes oor die huwelik is normaal—selfs wanneer jy vir iemand lief is. Aangesien daar soveel ongeluk-

kige huwelike is en al hoe meer mense skei, is dit verstaanbaar dat jy versigtig wil wees wanneer jy hierdie stap, wat jou lewe drasties kan verander, oorweeg. Hoe weet jy of jy daarvoor gereed is? Jy moet nou, meer as ooit tevore, ontslae raak van enige dagdrome wat jy dalk oor die huwelik het, en dit met die werklikheid vervang. Byvoorbeeld:

DAGDROOM 1 **"Ons kan van liefde en koue water lewe."**

Die werklikheid: Liefde sal nie die rekeninge betaal of finansiële probleme oplos nie. Om die waarheid te sê, navorsers het gevind dat geld 'n vername oorsaak van huweliksonenigheid en uiteindelik van egskeiding is. 'n Ongebalanseerde beskouing van geld kan geestelik en emosioneel skadelik wees, en dit kan jou verhouding met jou huweliksmaat laat verswak (1 Timoteus 6:9, 10). Die les? Moenie wag tot *ná* die troue om geldsake te bespreek nie!

Die Bybel sê: "Wie van julle wat 'n toring wil bou, gaan nie eers sit en die koste bereken [nie]?"—Lukas 14:28.

Wenk: Praat nou—*voordat* julle trou—met jou aanstaande huweliksmaat oor hoe julle julle finansies gaan reël (Spreuke 13:10). Dink oor vrae soos die volgende: Hoe sal ons ons begroting opstel? Sal ons een bankrekening of aparte rekeninge hê? Watter maat sal geldsake beter kan behartig, soos om finansiële rekords te hou en te sorg dat die rekeninge betaal word?* Hoeveel geld kan een van ons op iets bestee sonder om die ander een te raadpleeg? Dit is *nou* die tyd om as 'n span te begin saamwerk!—Prediker 4:9, 10.

DAGDROOM 2 **"Ons gaan volmaak by mekaar pas, want ons stem oor alles saam—ons stry nooit nie!"**

Die werklikheid: As julle nooit meningsverskille het nie, is dit waarskynlik omdat julle seker gemaak het dat julle sake vermy wat konflik kan veroorsaak. Maar die getroude lewe sal

* Die "bekwame vrou" van Spreuke 31:10-28 word uitgebeeld as iemand wat 'n aantal groot verantwoordelikhede behartig het wat direk met die gesin se finansies verband gehou het. Sien verse 13, 14, 16, 18 en 24.



" 'n Man [sal] sy vader en sy moeder verlaat, en hy sal sy vrou aankleef en hulle sal een vlees word."—Genesis 2:24.

julle nie hierdie luukse bied nie! Die feit is dat daar *nie* twee onvolmaakte mense is wat volmaak by mekaar pas nie, en daarom is meningsverskille onvermydelik (Romeine 3:23; Jakobus 3:2). Julle moenie net dink aan hoe goed julle oor die weg kom nie, maar ook aan wat gebeur wanneer julle nie saamstem nie. 'n Sterk huwelik bestaan uit twee mense wat openlik kan erken dat hulle verskil en wat dan werk daarvan maak om die saak op 'n volwasse en vreedsame manier op te los.

Die Bybel sê: "Moenie kwaad bed toe gaan nie."—Efesiërs 4:26, *Contemporary English Version.*

Wenk: Dink goed na oor hoe jy tot dusver konflikte met jou ouers en jou broers en susters hanteer het. Maak 'n tabel soos die een op bladsy 93 van hierdie boek of op bladsy 221 van Deel 2. Dink aan spesifieke gebeurtenisse wat tot 'n meningsverskil gelei het, wat jou reaksie was en watter reaksie dalk beter sou gewees het. As jou impulsiewe reaksie op 'n konflik byvoorbeeld was om in jou kamer in te storm en woedend die deur toe te klap, kan jy 'n beter reaksie neerskryf —een wat eerder sal help om die probleem op te los as om dit te vererger. As jy nou leer om beter op konflik te reageer, sal jy 'n vaardigheid aanleer wat noodsaaklik is vir 'n gelukkige huwelik.

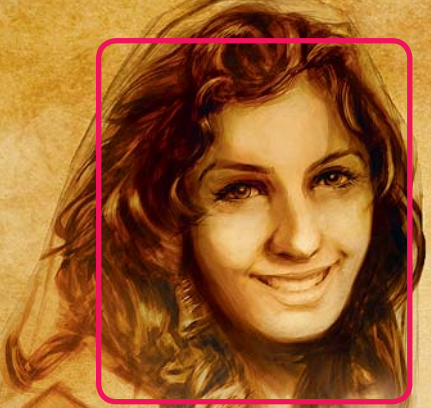
WENK

Praat met 'n ervare egpaar, en vra hulle watter raad hulle 'n pasgetroude paartjie sou gee oor hoe om 'n suksesvolle huwelik te hê.—Spreuke 27:17.

DAGDROOM 3 **"As ek eers getroud is, sal al my seksuele begeertes bevredig word."**

Die werklikheid: As jy getroud is, waarborg dit *nie* dat jy seks kan hê wanneer jy ook al wil nie. Onthou, jou huweliksmaat is

(*Vervolg op bladsy 218*)





ROLMODEL

Rut

Die weduwee Rut weet wat **lojaliteit** is. Sy het verkies om by haar bejaarde skoonmoeder, Naomi, te bly, eerder as om na 'n geriefliker lewe in haar tuisdorp terug te keer. Al beteken hierdie besluit dat haar kanse om 'n huweliksmaat te vind, skraler sal wees, hou Rut haar **oë gerig** op die dinge wat werklik belangrik is. Haar **liefde vir Naomi** en haar **begeerte om by Jehovah se volk te wees,** is vir haar belangriker as om haar begeerte na 'n huweliksmaat oorhaastig te bevredig. —Rut 1:8-17.

Wil jy graag trou? Volg dan Rut se voorbeeld. Moenie net aan jou emosionele behoeftes dink nie; vra jou eerder af watter positiewe eienskappe jy het wat vir 'n toekomstige huweliksmaat aantreklik sal wees. Byvoorbeeld, is jy **lojaal** en **selfopofferend? Bly jy by God se beginsels,** selfs wanneer jou onvolmaakte vlees jou in die versoeking bring om dit nie te doen nie? Rut was nie desperaat om 'n maat te vind nie. Maar ná verloop van tyd het sy 'n man gevind wat **volwasse** was en wat soortgelyke eienskappe—en bowenal, 'n **liefde vir God**—gehad het. Dit kan ook met jou die geval wees.



is jy gereed om te trou?

Kyk na die vrae op die volgende twee bladsye. Jy kan hierdie bladsye selfs gebruik om hierdie saak met jou toekomstige maat te bespreek. Maak seker dat julle die teksverwysings naslaan.

finansiële sake

- ☐ *Wat is jou gesindheid teenoor geld?—Hebreërs 13:5, 6.*
- ☐ *In watter opsigte toon jy reeds dat jy verantwoordelik met geld kan werk?—Matteus 6:19-21.*
- ☐ *Het jy op die oomblik skuld? Indien wel, wat doen jy om dit af te betaal?—Spreuke 22:7.*
- ☐ *Hoeveel sal julle troue kos? As julle skuld moet maak om daarvoor te betaal, hoeveel dink julle sal redelik wees? —Lukas 14:28.*
- ☐ *Sal jy sowel as jou huweliksmaat moet werk nadat julle getrou het? Indien wel, hoe sal julle julle verskillende roosters en vervoerbehoeftes hanteer?—Spreuke 15:22.*
- ☐ *Waar sal julle woon? Wat sal julle waarskynlik vir huur, kos, klere en ander dinge moet betaal, en hoe sal julle hierdie uitgawes dek?—Spreuke 24:27.*



gesinsake

☐ *Hoe goed kom jy met jou ouers, broers en susters oor die weg?—Eksodus 20:12; Romeine 12:18.*

☐ *Hoe los jy nou konflikte by die huis op?—Kolossense 3:13.*

☐ *As jy 'n jong vrou is, op watter maniere toon jy dat jy 'n "stille en sagmoedige gees" het?—1 Petrus 3:4.*

☐ *Beplan julle om kinders te hê? (Psalm 127:3). Indien nie, watter voorbehoedmiddel sal julle gebruik?*

☐ *As jy 'n jong man is, hoe beplan jy om die leiding te neem om in jou gesin se geestelike behoeftes te voorsien? —Matteus 5:3.*

eienskappe

☐ *In watter opsigte toon jy dat jy vlytig is?—Spreuke 6:9-11; 31:17, 19, 21, 22, 27.*

☐ *Hoe toon jy dat jy 'n selfopofferende gees het? —Filippense 2:4.*

☐ *As jy 'n jong man is, in watter opsigte toon jy dat jy gesag op 'n Christelike manier kan uitoefen?—Efesiërs 5:25, 28, 29.*

☐ *As jy 'n jong vrou is, hoe het jy al bewys dat jy jou aan gesag kan onderwerp?—Efesiërs 5:22-24.*

(*Vervolg van bladsy 214*)

'n mens met gevoelens wat jy in ag *moet* neem. Om die waarheid te sê, daar sal tye wees wanneer jou maat eenvoudig nie lus is om intiem te verkeer nie. Die huwelik gee jou nie die reg om daarop aan te dring dat jou behoeftes bevredig word nie (1 Korintiërs 10:24). Die feit is dat selfbeheersing noodsaaklik is, hetsy jy ongetroud *of* getroud is.—Galasiërs 5:22, 23.

Die Bybel sê: "Elkeen van julle moet weet hoe om in heiliging en eer sy eie vat in besit te kry, nie in hebsugtige geslagsdrif [nie]."—1 Tessalonisense 4:4, 5.

Wenk: Dink goed na oor jou seksuele begeertes en neigings en oor die uitwerking wat dit op jou komende huwelik kan hê. Byvoorbeeld, is jy verslaaf aan die masturbasiegewoonte, 'n gewoonte wat net op jou eie begeertes gerig is? Was jy in die gewoonte om na pornografie te kyk? Het jy 'n dwalende oog en kyk jy in die geheim met wellus na lede van die teenoorgestelde geslag? Vra jou af: 'As ek sukkel om my seksuele begeertes te beheers *voordat* ek trou, hoe sal ek dit kan doen wanneer ek getroud is?' (Matteus 5:27, 28). Nog iets: Hou jy daarvan om te flirt en in die bondel te vry, met die gevolg dat jy 'n reputasie as 'n losbol of 'n flerrie gekry het onder persone van die teenoorgestelde geslag? Indien wel, hoe beplan jy om hierdie neiging te oorkom wanneer jy getroud is en jou aandag net op een persoon toegespits moet wees—jou huweliksmaat? —Spreuke 5:15-17.

HET JY GEWEET . . .

In 'n suksesvolle huwelik beskou die man en vrou mekaar as vriende, kommunikeer hulle goed, weet hulle hoe om meningsverskille op te los en beskou hulle hulle verhouding as 'n lewenslange verbintenis.

DAGDROOM 4 **"Die huwelik sal my gelukkig maak."**

Die werklikheid: 'n Ongelukkige ongetroude persoon word gewoonlik 'n ongelukkige getroude persoon. Waarom? Omdat geluk eerder deur 'n mens se lewensuitkyk bepaal word as deur jou omstandighe-

Moenie in die huwelik inplons sonder dat jy iets weet omtrent die "waters" waarin jy jou begewe nie



de (Spreuke 15:15). Diegene wat geneig is om 'n negatiewe beskouing van hulle lot in die lewe te hê, konsentreer gewoonlik op wat in 'n verhouding ontbreek en nie op wat dit hulle bied nie. Dit is baie beter om 'n positiewe gesindheid aan te kweek en te behou terwyl jy nog ongetroud is. Wanneer jy dan eendag getroud is, sal jy die beste in jou en jou huweliksmaat na vore bring.

Die Bybel sê: "Wat die mens het, is beter as wat hy begeer."—Prediker 6:9, *Nuwe Afrikaanse Bybelvertaling*.

Wenk: Soms is 'n negatiewe gesindheid die gevolg van onrealistiese verwagtinge. Skryf op 'n stuk papier twee of drie dinge neer wat jy verwag om uit die huwelik te kry. Lees dit en vra jou dan af: 'Is my verwagtinge eerder op fantasie as op die werklikheid gebaseer? Is dit beïnvloed deur die media—dalk deur romantiese rolprente of boeke? Hou my verwagtinge

aksieplan!

Die eienskap waaraan ek nou gaan werk sodat ek 'n beter verhouding met my toekomstige huweliksmaat kan hê, is

✎.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

> ***Die huwelik is 'n groot stap. Dit is nie net belangrik om te weet waarin jy jou begewe nie, maar ook saam met wie jy dit doen.*** ***—Audra***

hoofsaaklik verband met wat *ek* uit die huwelik sal kry—dat dit 'n oplossing vir *my* chroniese eensaamheid sal bied, *my* begeerte na seks sal bevredig, *my* meer aansien onder my portuurs sal gee?' As dit die geval is, sal jy moet ophou dink in terme van "my" en begin dink in terme van "ons". Om jou hiermee te help, kan jy twee of drie verwagtinge in verband met die huwelik neerskryf wat jou *en* jou toekomstige huweliksmaat insluit.

Die bogenoemde dagdrome kan jou geluk in die huwelik belemmer. Probeer dus hard om van sulke denke ontslae te raak en vervang dit met 'n realistiese beskouing. Die werkblad op bladsye 216 en 217 kan jou en jou toekomstige huweliksmaat help terwyl julle uitsien na een van die grootste seëninge in die lewe—'n gelukkige huwelik!—Deuteronomium 24:5; Spreuke 5:18.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Wanneer 'n verhouding verbreek word, kan dit voel asof 'n deel van jou doodgaan. Hoe kan jy dit verwerk?***

WAT DINK JY?

- **In party lande loop 'n groot persentasie huwelike op 'n egskeiding uit. Waarom dink jy is dit die geval?**
- **Watter gevare hou dit in as 'n mens trou bloot om van 'n ongelukkige ouerhuis af weg te kom?**
- **Waarom is dit belangrik om Bybelbeginsels in jou huwelik toe te pas as jy eendag trou?**



31

Hoe kan ek oor ’n mislukte verhouding kom?

“Ons het ses maande lank uitgegaan en was al vyf jaar lank vriende. Toe hy die verhouding wou beëindig, het hy nie eers die moed gehad om my te sê nie. Hy het eenvoudig opgehou om met my te praat. Ek het hulpeloos gevoel. Die teleurstelling was oorweldigend. Ek het my bly afvra: ‘Wat het ek verkeerd gedoen?’”—Rachel.

'N MISLUKTE verhouding kan jou vreugdevolle uitkyk vernietig en dit met wanhoop en trane vervang. Kyk na die geval van Jeff en Susan, wat twee jaar lank uitgegaan het. In dié tyd het hulle 'n sterk emosionele band gevorm. Jeff het elke dag vir Susan liefdesboodskappe op haar selfoon gestuur. Elke nou en dan het hy vir haar geskenke gegee om te wys dat hy aan haar dink. "Jeff het hard probeer om na my te luister en my te verstaan", sê Susan. "Hy het my spesiaal laat voel."

Kort voor lank het Jeff en Susan van trou gepraat en bespreek waar hulle sou woon. Jeff het selfs gevra wat Susan se ringgrootte is. Toe het hy uit die bloute die verhouding beëindig! Susan was verpletter. Sy het voortgegaan met haar daaglikse lewe, maar sy was lamgeslaan en geskok. "Uiteindelik was ek verstandelik en fisies uitgeput", sê sy.*

Waarom dit seermaak

As jy al in 'n situasie soos dié van Susan was, wonder jy dalk: *'Sal ek ooit hieroor kom?'* Dit is te verstane dat jy ontsteld is. "Die liefde is so sterk soos die dood", het koning Salomo geskryf (Hooglied 8:6). Die einde van julle verhouding is dalk een van die mees traumatiese ondervindinge wat jy al ooit moes deurmaak. Trouens, sommige het al gesê dat dit voel asof 'n deel van jou doodgaan wanneer 'n verhouding misluk. Dalk sal jy selfs vind dat jy deur die volgende en ander tipiese stadiums van droefheid gaan:

Ontkenning. *'Dit kan nie die einde wees nie. Hy gaan oor 'n dag of twee van plan verander.'*

Woede. *'Hoe kon hy dit aan my gedoen het? Ek kan hom nie verdra nie!'*

HET JY GEWEET . . .

Die meeste tiener-verhoudings lei nie tot 'n huwelik nie, en baie van dié wat wel daartoe lei, loop op 'n egskeiding uit.

* Hoewel die persone wat in hierdie hoofstuk aangehaal word, vroulik is, is die beginsels wat bespreek word, ook op mans van toepassing.

Depressie. *'Niemand kan of sal my ooit liefhê nie.'*

Aanvaarding. *'Ek sal weer regkom. Dit het my seergemaak, maar ek begin al beter voel.'*

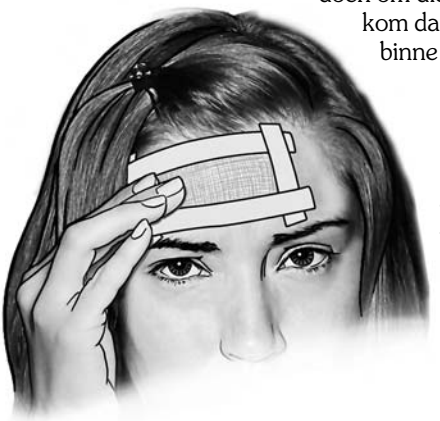
Die goeie nuus is: Jy *kan* die stadium van aanvaarding bereik. Hoe lank dit sal neem om daar te kom, hang van 'n aantal faktore af, insluitende hoe lank julle uitgegaan het en hoe ver julle verhouding gevorder het. Maar hoe kan jy intussen die hartseer verwerk?

WENK

Susan, wat aan die begin van hierdie hoofstuk genoem is, het 'n lys met Bybelverse gemaak en dit byderhand gehou sodat sy daardie verse kon lees wanneer haar emosies haar oorweldig het. Dalk kan jy dit ook doen met 'n paar van die verse wat in hierdie artikel aangehaal is.

Gaan aan met jou lewe

Jy het dalk al die gesegde gehoor: Die tyd heel alle wonde. Net nadat die verhouding beëindig is, klink hierdie woorde dalk leeg. Dit is omdat tyd net 'n deel van die oplossing is. Ter toeligting: 'n Sny in jou vel sal *met verloop van tyd* genees, maar dit is *nou* seer. Jy moet die bloeding stop en die pyn verlig. Jy moet ook voorkom dat dit sweer. Dieselfde geld vir 'n emosionele wond. Dit is *nou* seer. Maar daar is dinge wat jy kan doen om die pyn te verlig en te voorkom dat bitterheid soos 'n sweer binne jou word. Die tyd sal jou



'n Mislukte verhouding is soos 'n pynlike sny —dit is seer, maar dit sal met verloop van tyd genees

wat kan ek uit die mislukte verhouding leer?

Het die ander persoon vir jou gesê waarom hy of sy die verhouding beëindig het? Indien wel, skryf die rede hieronder neer, hetsy jy dink dat dit geldig is of nie.

✎.....

.....

Watter ander redes dink jy het dalk 'n rol gespeel?

.....

.....

.....

As jy terugdink, is daar enigiets wat jy kon gedoen het om die uitkoms te verander? Indien wel, wat is dit?

.....

.....

.....

Het hierdie ondervinding jou gehelp om te sien in watter opsigte jy geestelik of emosioneel vordering moet maak?

.....

.....

.....

Wat, indien enigiets, sal jy in jou volgende verhouding anders doen?

.....

.....

.....

.....



"[Jehovah] genees die gebrokenes van hart en verbind hulle pynlike plekke."
—Psalm 147:3.

wel help om te genees, maar wat kan jy van jou kant doen? Probeer die volgende.

● **Laat jouself toe om te treur.** Daar is niks daarmee verkeerd om te huil nie. Die Bybel sê immers dat daar "'n tyd [is] om te huil", en selfs "'n tyd om te weeklaag" (Prediker 3:1, 4). As jy huil, beteken dit nie dat jy 'n swakkeling is nie. Selfs Dawid—'n moedige krygsman—het eenkeer, toe hy intense emosionele pyn ervaar het, erken: "Ek huil die hele nag deur, ek deurweek my bed met trane."—Psalm 6:7, *Nuwe Afrikaanse Bybelvertaling.*

● **Sien om na jou fisiese gesondheid.** Fisiese oefening en 'n gesonde dieet sal jou help om die energie terug te kry wat jy weens die emosionele spanning verloor het. "Liggaamlike oefening het . . . voordeel", sê die Bybel.—1 Timoteus 4:8.

Aan watter aspekte van jou gesondheid moet jy dalk aandag skenk?

✎.....

.....

.....

● **Bly besig.** Moenie ophou om die dinge te doen waarin jy belangstel nie. En nou, meer as ooit tevore, moet jy jou nie afsonder nie (Spreuke 18:1). As jy met diegene assosieer wat vir jou omgee, sal dit jou iets positiefs gee waarop jy kan konsentreer.

Watter doelwitte kan jy stel?

.....

.....

.....

● **Bid tot God oor jou gevoelens.** Dit kan 'n uitdaging wees. Nadat 'n verhouding op die rotse beland het, voel party selfs dat God hulle in die steek gelaat het. Hulle redeneer: 'Ek het aanhoudend gebid om iemand te *vind*, en kyk net wat *nou* gebeur het!' (Psalm 10:1). Maar sou dit reg wees om God bloot as 'n soort hemelse maatsoeker te beskou? Beslis nie; en hy is ook nie daarvoor verantwoordelik as een party die verhouding wil beëindig nie. Ons weet wel die volgende omtrent Jehovah: *Hy is besorg oor jou* (1 Petrus 5:7). Stort dus jou hart voor hom in gebed uit. Die Bybel sê: "Laat julle versoeke . . . by God bekend word; en die vrede van God wat alle denke te bowe gaan, sal julle harte en julle verstandelike vermoëns deur middel van Christus Jesus bewaak."—Filippense 4:6, 7.

Oor watter spesifieke dinge kan jy tot Jehovah bid terwyl jy die hartseer van 'n mislukte verhouding probeer verwerk?

✎.....

.....

.....

aksieplan!

Om my te help om oor 'n mislukte verhouding te kom, sal ek

✎.....

.....

Om 'n beter maat in my volgende romantiese verhouding te wees, kan ek aan die volgende werk

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

> ***Ná verloop van tyd sal jy dinge in 'n baie beter perspektief sien. Jou emosies sal dan bedaar het, en jy sal die situasie meer objektief kan beskou en dit kan aanvaar. Jy kan ook meer uitvind oor wie jy is en waarna jy in 'n maat soek, sowel as die dinge waarteen jy moet waak om 'n soortgelyke situasie in die toekoms te vermy.***
> ***—Corrina***

Fokus op die toekoms

Nadat jy tyd gehad het om te genees, sal dit dalk goed wees om te kyk presies wat in jou vorige verhouding gebeur het. Wanneer jy hiervoor gereed is, sal jy dit dalk nuttig vind om jou antwoorde neer te skryf op die vrae in die venster "Wat kan ek uit die mislukte verhouding leer?" op bladsy 224.

Die verhouding waarin jy was, het nou wel nie uitgedraai soos jy gehoop het nie. Maar onthou: Tydens 'n storm is dit maklik om op die donker wolke en die reën te fokus. Maar uiteindelik hou die reën op, en die lug trek oop. Die jongmense wat vroeër in hierdie artikel aangehaal is, het gevind dat hulle ná verloop van tyd met hulle lewe kon aangaan. Wees verseker dat dit ook met jou die geval kan wees!

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Wat kan jy doen om jou teen seksuele uitbuiters te beskerm?***

WAT DINK JY?

- **Wat het jy uit jou vorige verhouding oor jouself geleer?**
- **Wat het jy omtrent die teenoorgestelde geslag geleer?**

Elke jaar word miljoene mense verkrag of op ander maniere seksueel misbruik, en navorsing toon dat jongmense 'n vername teiken is. Daar word byvoorbeeld geskat dat omtrent die helfte van alle slagoffers van verkragting in die Verenigde State jonger as 18 is. Omdat seksuele misbruik so algemeen is, is dit belangrik dat jy hierdie onderwerp ondersoek.

32

Hoe kan ek my teen seksuele uitbuiters beskerm?

"Voordat ek besef het wat gebeur, het hy my gegryp en my op die grond neergegooi. Ek het hard teen hom baklei. Ek het 'n kannetjie pepersproei uitgehaal, maar hy het dit uit my hand gestamp. Ek het probeer skreeu, maar kon nie 'n woord uitkry nie. Ek het gestamp en gestoot, geskop, geslaan en gekrap. En toe het ek gevoel hoe 'n mes in my vel wegsink. Ek was verlam van vrees."—Annette.

SEKSUELE uitbuiters word vandag oral gevind, en jongmense is dikwels hulle teiken. Party jongmense, soos Annette, word deur 'n vreemdeling aangeval. Ander word deur iemand in hulle buurt gemolesteer. Dit is wat gebeur het met Natalie, wat net 10 jaar oud was toe 'n tiener wat naby hulle huis gewoon het, haar seksueel gemolesteer het. "Ek was so bang en skaam dat ek eers vir niemand vertel het nie", sê sy.

Baie jongmense is al deur 'n familielid gemolesteer. "Ek is tussen die ouderdom van 5 en 12 deur my pa gemolesteer",

sê 'n vrou met die naam Carmen. "Toe ek 20 was, het ek hom uiteindelik daaroor gekonfronteer. Hy het gesê dat hy jammer is, maar 'n paar maande later het hy my uit die huis geskop."

Seksuele misbruik deur iemand in die buurt, 'n vriend of 'n familielid is vandag ontstellend algemeen.* Maar die uitbuiting van jongmense is niks nuuts nie. Sulke afstootlike dinge het selfs plaasgevind in die dae toe die Bybel geskryf is (Joël 3:3; Matteus 2:16). Vandag lewe ons in kritieke tye. Mense het geen "natuurlike geneentheid" nie, en meisies (en selfs seuns) word dikwels seksueel misbruik (2 Timoteus 3:1-3). Hoewel geen veiligheidsmaatreël jou veiligheid sal *waarborg* nie, is daar baie wat jy wel kan doen om jou te beskerm. Kyk na die volgende wenke:

Wees wakker. As jy op straat is, moet jy let op wat voor jou, agter jou en weerskante van jou gebeur. Sommige gebiede is daarvoor bekend dat dit gevaarlik is, veral saans. Probeer sulke gebiede sover moontlik vermy of maak ten minste seker dat jy nie alleen is nie.—Spreuke 27:12.

Moenie verwarrende boodskappe uitstuur nie. Moenie flirt of uitlokkende klere dra nie. Dit kan die boodskap uitstuur dat jy in seks belangstel—of ten minste dat jy geen beswaar daarteen sal hê nie.—1 Timoteus 2:9, 10.

Praat oor perke. As jy met iemand uitgaan, moet julle bespreek watter gedrag gepas en watter gedrag ongepas is.# Wanneer jy perke gestel het, moet jy situasies vermy waarin jy seksueel misbruik kan word.—Spreuke 13:10.

Moenie stilbly nie. Daar is niks daarmee verkeerd nie om ferm te sê: "Moenie dit doen nie!" of "Vat jou hand van my af!" Moenie stilbly omdat jy bang is dat jy jou kêrel sal verloor nie. As hy jou hieroor afsê, is hy nie die moeite werd nie! Jy

* Soms word 'n meisie verkrag wanneer sy op 'n afspraak gaan. Sy word óf gedwing om seks te hê óf dwelms ingegee en dan verkrag.

Vir meer inligting, sien Deel 2, Hoofstuk 4.

"as jy vir my lief is . . . "

Een soort seksuele uitbuiter dwing hom nie aan meisies op nie, maar speel op 'n slim manier op hulle gevoelens. Hoe? Deur dinge te sê soos: "Al die ander jongmense het seks", "Niemand sal ooit uitvind nie" of, soos in Hoofstuk 24 van hierdie boek gemeld word, "As jy vir my lief is, sal jy dit doen". Moenie 'n seun glo wat vir jou probeer sê dat seks liefde beteken nie. Die feit is dat enigiemand wat so dink, net in sy eie bevrediging belangstel. Hy dink *nie* aan jou of jou welsyn nie. In teenstelling hiermee sal 'n ware man jou belange bo sy eie stel en toon dat hy die krag het om by God se sedelike standaarde te bly (1 Korintiërs 10:24). 'n Ware man sal meisies nie as seksvoorwerpe behandel nie. Hy sal "jonger vroue [eerder] soos susters met alle kuisheid" beskou.—1 Timoteus 5:1, 2.

verdien immers 'n ware man, een wat jou liggaam en jou beginsels respekteer.*

Wees versigtig wanneer jy op die Internet is. Moet nooit persoonlike inligting bekend maak of foto's op die Internet plaas wat verklap waar jy woon nie.# As jy 'n seksueel eksplisiete boodskap ontvang, is die beste antwoord gewoonlik *geen* antwoord nie. Absolute stilte maak dit gewoonlik vir uitbuiters op die Internet onmoontlik om jou te bereik.

HET JY GEWEET . . .

Meer as 90 persent van die jongmense in die Verenigde State wat verkrag is, ken hulle aanvaller.

* Hierdie raad geld natuurlik ook as 'n meisie druk op 'n seun uitoefen om seks te hê.

Vir meer inligting, sien Deel 2, Hoofstuk 11.



"In die laaste dae [sal daar] kritieke tye . . . wees wat moeilik is om deur te kom. Want mense sal liefhebbers van hulleself wees, . . . sonder natuurlike geneentheid, . . . sonder selfbeheersing, wreedaardig, sonder liefde vir die goeie."—2 Timoteus 3:1-3.

• • • • • • • • •

Die voorgenoemde stappe kan jou in 'n mate teen seksuele misbruik beskerm (Spreuke 22:3). Maar 'n mens moet realisties wees en besef dat jy miskien nie altyd ten volle in beheer van jou omstandighede sal wees nie. Byvoorbeeld, jy sal dalk nie altyd gevaarlike gebiede kan vermy of iemand hê wat jou kan vergesel nie. Jy *woon* miskien selfs in 'n gevaarlike gebied.

Dalk het jy al uit bittere ondervinding geleer dat slegte dinge kan gebeur ondanks jou pogings om moeilikheid te vermy. Soos Annette, wat in die begin aangehaal is, is jy dalk onkant gevang en fisies oorweldig. Of soos Carmen is jy dalk as 'n kind gemolesteer en was jy dus magteloos om die situasie te beheer—of dalk het jy selfs nie heeltemal verstaan wat gebeur nie. Hoe kan jy die skuldgevoelens verwerk waardeur diegene wat seksueel misbruik is, dikwels geteister word?

WENK

As jy seksueel misbruik was, kan jy 'n lys Bybelverse byderhand hou wat jou vertroos. Dit kan verse insluit soos: Psalm 37:28; 46:1; 118:5-9; Spreuke 17:17 en Filippense 4:6, 7.

Hoe om skuldgevoelens te verwerk

Annette voel nog steeds skuldig oor wat gebeur het. "Ék is my grootste vyand", sê sy. "Die gebeure van daardie aand speel oor en oor in my gedagtes af. Dit voel asof ek harder teen hom moes baklei het. Maar

> ***Dis baie moeilik om oor die molestering te praat, maar dis die beste ding wat jy kan doen. As jy daaroor praat, help dit jou om van die hartseer en woede ontslae te raak en weer moed te skep.***
> ***—Natalie***

nadat hy my met die mes gesteek het, was ek lam van vrees. Ek kon niks verder doen nie, maar ek voel ek *moes."*

Natalie worstel ook met skuldgevoelens. "Ek moes ander mense nie so maklik vertrou het nie", sê sy. "My ouers het gesê dat ek en my suster bymekaar moet bly as ons buite speel, maar ek het nie geluister nie. Daarom voel dit asof ek daardie seun die geleentheid gegee het om my seer te maak. Wat gebeur het, het my gesin geraak, en ek voel dis my skuld dat hulle soveel pyn moes deurmaak. Dit is waarmee ek die meeste sukkel."

Hoe kan jy jou skuldgevoelens verwerk as jy soos Annette of Natalie voel? As jy verkrag is, moet jy altyd probeer onthou dat *jy nie gewillig seks gehad het nie.* Party mense neem hierdie saak ligtelik op en gebruik die verskoning dat "seuns maar seuns sal bly" en dat meisies wat verkrag word, daarna gesoek het. Maar niemand verdien om verkrag te word nie. As jy die slagoffer van so 'n verskriklike daad was, onthou: *Dit is nie jou skuld nie!*

Dit is natuurlik maklik om die woorde "dit is nie jou skuld nie" te lees, maar dit is dalk baie moeiliker om dit te glo. Party mense krop alles op en word geteister deur skuldgevoelens en ander negatiewe emosies. Maar wie trek die meeste voordeel daaruit as jy stilbly—jy of die verkragter? Jy is dit aan jouself verskuldig om 'n ander opsie te oorweeg.

Vertel iemand wat gebeur het

Die Bybel vertel ons dat die regverdige man Job, toe hy die moeilikste tyd in sy lewe deurgemaak het, gesê het: "Ek sal uiting gee aan my besorgdheid oor myself. Ek sal in die bitter-

heid van my siel praat!" (Job 10:1). Dit sal vir jou goed wees om dit ook te doen. As jy iemand wat jy kan vertrou, vertel wat gebeur het, kan dit jou met verloop van tyd help om die verkragting te verwerk en verligting van jou ontstellende emosies te kry.

Wat meer is, as jy 'n Christen is, is dit belangrik dat jy met 'n gemeentelike ouer man praat oor wat gebeur het. Die vertroostende woorde van 'n liefdevolle herder kan jou verseker dat jy, as 'n slagoffer van verkragting, nie deur iemand anders se sonde besoedel is nie. Dit is wat Annette ondervind het. Sy sê: "Ek het met 'n goeie vriendin gepraat, en sy het my aangemoedig om met 'n paar Christen- ouer manne in my gemeente te praat. Ek is bly



Die gevoelens wat seksuele misbruik by jou laat ontstaan, kan te moeilik wees om alleen te dra. Kry hulp deur met iemand te praat.

aksieplan!

Wanneer ek skuldig voel oor wat gebeur het, sal ek

✎.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

dat ek dit gedoen het. Hulle het 'n paar keer met my gesels en vir my gesê presies wat ek moes hoor—dat wat gebeur het, nie my skuld was nie. *Geen* deel daarvan was my skuld nie."

As jy praat oor wat gebeur het en sê hoe jy voel, kan dit keer dat jy deur woede en gegriefdheid verteer word (Psalm 37:8). Dit kan jou ook help om verligting te kry, dalk vir die eerste keer in jare. Dit is hoe Natalie gevoel het nadat sy vir haar ouers vertel het dat sy seksueel gemolesteer is. "Hulle het my ondersteun", sê sy. "Hulle het my aangemoedig om daaroor te praat, en dit het my gehelp om nie so hartseer en kwaad te wees nie." Natalie het ook gevind dat gebed vir haar vertroosting gebring het. "Om met God te praat, het my baie gehelp", sê sy, "veral wanneer ek gevoel het dat ek met niemand anders kon praat nie. Wanneer ek bid, kan ek vryelik praat. Dit gee my werklik 'n gevoel van vrede en kalmte."*

Daar kan ook vir jou 'n tyd vir genesing wees (Prediker 3:3). Steun op simpatieke vriende wat, soos die ouer manne, vergelyk kan word met "'n skuilplek teen die wind en 'n skuiling teen die reënstorm" (Jesaja 32:2). Sien fisies en emosioneel na jouself om. Kry die nodige rus. En vertrou bowenal op die God van alle vertroosting, Jehovah, wat binnekort 'n nuwe wêreld sal bring. Die Bybel belowe: "Die kwaaddoeners sal uitgeroei word, maar dié wat op Jehovah hoop, hulle sal die aarde besit."—Psalm 37:9.

* Persone wat seksueel misbruik is, kan in ernstige depressie verval. As dit gebeur, sal dit verstandig wees om 'n dokter te raadpleeg. Vir meer inligting oor hoe om pynlike gevoelens die hoof te bied, sien Hoofstukke 13 en 14 van hierdie boek.

WAT DINK JY?

- **Hoe sal jy daarby baat vind as jy iemand van die seksuele misbruik vertel?**
- **Wat kan gebeur—met jou en met ander—as jy stilbly?**

my dagboek

*Skryf drie persoonlike reëls neer wat jy vasbeslote is om in jou lewe te volg. Skryf ook neer waarom jy glo dat dit verstandig is om elke reël te volg.**

1.

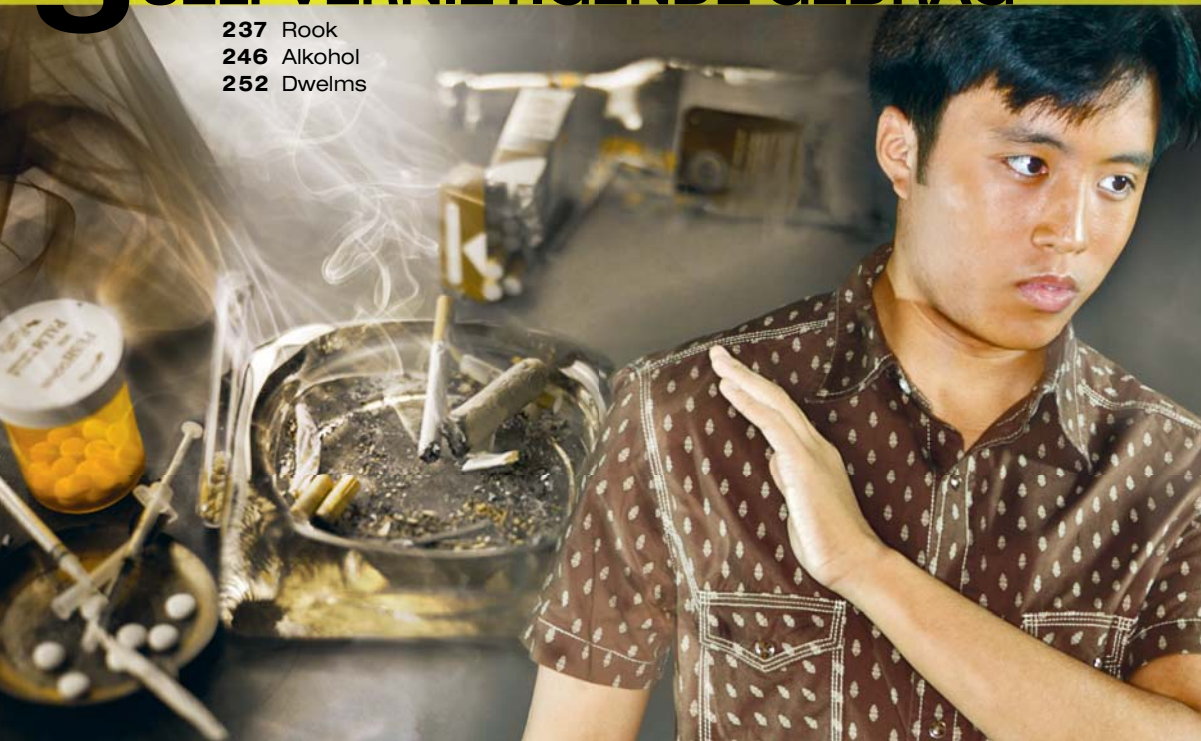
2.

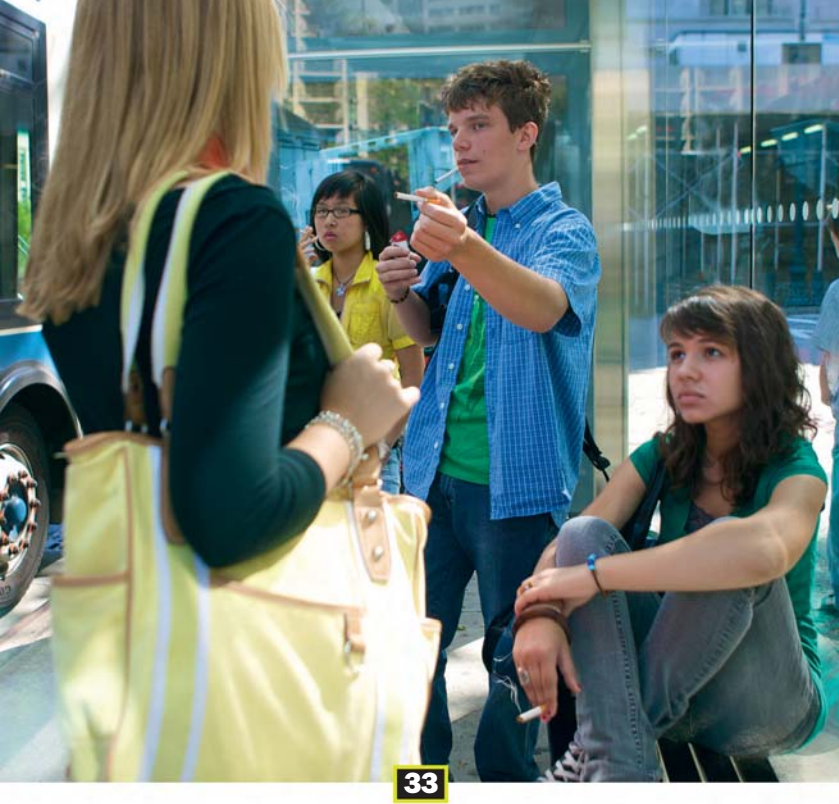
3.

* Byvoorbeeld, "Ek sal nie seks hê voordat ek getroud is nie, en ek glo dat dit die beste is omdat . . . " Maak seker dat wat jy neerskryf, *jou* sedelike oortuigings weerspieël, nie iemand anders s'n nie.

5 SELFVERNIETIGENDE GEDRAG

237 Rook
246 Alkohol
252 Dwelms





33

Wat moet ek weet omtrent rook?

Kyk na die volgende opsies, en maak 'n ✔ in die blokkie langs elke beskrywing wat jy dink by jou pas.

- ❑ Ek is nuuskierig
- ❑ Ek het baie stres
- ❑ Ek wil inpas
- ❑ Ek is bang ek sit gewig aan

AS JY *enige* van die blokkies op bladsy 237 gemerk het, het jy iets in gemeen met ander jongmense wat rook of dit al oorweeg het om te rook.* Byvoorbeeld:

Om nuuskierigheid te bevredig. "Ek het gewonder hoe dit voel om te rook, en daarom het ek 'n sigaret by 'n meisie by die skool geneem en toe uitgeglip om dit te rook."—Tracy.

Om stres te hanteer en in te pas. "Kinders by die skool sê dikwels: *'Nou* het ek 'n sigaret nodig', en daarna sê hulle: 'Sjoe, nou kan ek weer aangaan!' Wanneer ek gestres was, wou ek ook iets hê om die stres te verlig."—Nikki.

Om gewig te verloor. "Party meisies rook om maer te bly—dis soveel makliker as 'n dieet!"—Samantha.

Maar voordat jy jou eerste—of jou volgende—sigaret aansteek, moet jy 'n bietjie nadink. Moenie soos 'n vis wees wat aan die aas byt nie. Die vis kry dalk wel 'n klein beloning, maar dink aan die prys wat hy betaal! Volg eerder die Bybel se raad en gebruik jou "helder denkvermoëns" (2 Petrus 3:1). Beantwoord die volgende vrae.

Wat weet jy werklik omtrent rook?

Dui aan of die volgende stellings waar of onwaar is.

a. Rook sal my stres verminder. ❑ Waar ❑ Onwaar

b. Ek sal byna al die rook uitblaas. ❑ Waar ❑ Onwaar

c. Rook sal eers in latere jare my gesondheid benadeel. ❑ Waar ❑ Onwaar

d. Rook sal my aantrekliker maak vir die teenoorgestelde geslag. ❑ Waar ❑ Onwaar

e. As ek rook, gaan niemand ly behalwe ek nie. ❑ Waar ❑ Onwaar

f. Dit maak nie vir God saak of ek rook of nie. ❑ Waar ❑ Onwaar

* Hoewel hierdie artikel handel oor diegene wat sigarette rook, is die probleme en gevare wat hierin bespreek word, ook van toepassing op diegene wat tabak kou.



Soos 'n vis wat aan aas byt, kry 'n roker 'n beloning, maar hy betaal 'n verskriklike prys

Antwoorde

a. ***Onwaar.*** Rook verlig wel tydelik die stres van onttrekkingsimptome, maar wetenskaplikes het gevind dat nikotien in werklikheid jou streshormoonvlakke verhoog.

b. ***Onwaar.*** Party studies toon dat meer as 80 persent van die sigaretrookdeeltjies wat jy inasem, in jou liggaam agterbly.

c. ***Onwaar.*** Hoewel die gesondheidsrisiko's toeneem met elke sigaret wat jy rook, is daar 'n paar onmiddellike gevolge. Party mense raak verslaaf ná net een sigaret. Jou longkapasiteit sal verminder, en jy sal waarskynlik 'n rokershoes ontwikkel. Jy sal op 'n jonger ouderdom plooie begin kry en jy sal ook meer plooie kry. Rook verhoog die risiko van seksuele disfunksie, angsaanvalle en depressie.

d. ***Onwaar.*** Die navorser Lloyd Johnston het gevind dat tieners wat rook, "vir die oorgrote meerderheid van die teenoorgestelde geslag minder aantreklik" is.

e. ***Onwaar.*** Elke jaar sterf duisende mense weens tweedehandse rook; dit sal jou gesin, jou vriende en selfs jou troeteldiere benadeel.

HET JY GEWEET . . . ?

Rooklose tabak—soos pruimtabak—kan meer nikotien vrystel as sigarette en bevat sowat 25 kankerverwekkende gifstowwe wat die gebruiker se risiko vergroot om keel- en mondkanker te ontwikkel.

> ***Wanneer iemand my 'n sigaret aanbied, glimlag ek net en sê ek: 'Nee dankie, ek wil nie kanker kry nie.'*** ***—Alana***

f. ***Onwaar.*** Diegene wat God se goedkeuring wil geniet, moet hulle "van elke verontreiniging van die vlees" reinig (2 Korintiërs 7:1). Daar bestaan geen twyfel dat rook die liggaam verontreinig nie. As jy besluit om onrein te wees en om jouself en ander te benadeel deur tabak te gebruik, kan jy nie 'n vriend van God wees nie.—Matteus 22:39; Galasiërs 5: 19-21.

Hoe om die versoeking te weerstaan

Wat sal jy doen as iemand vir jou 'n sigaret aanbied? 'n Eenvoudige maar ferm antwoord, soos: "Nee dankie, ek rook nie", sal dikwels genoeg wees. As die persoon aanhou of jou selfs spot, moet jy onthou dat dit jou keuse is. Jy kan sê:

- "Ek het uitgevind hoe skadelik sigarette is, en ek het besluit dat dit nie vir my is nie."
- "Ek het belangrike toekomsplanne waarvoor ek my longe gaan nodig hê."
- "Het ek dan nie die reg om self te besluit nie?"

Maar soos die jongmense wat vroeër in hierdie hoofstuk aangehaal is, vind jy dalk dat die meeste druk van *jou* af kom. As dit die geval is, moet jy hierdie 'innerlike stem' antwoord deur te redeneer oor vrae soos die volgende:

- 'Sal ek regtig daarby baat vind om te rook? Byvoorbeeld, sal ek werklik inpas by mense met wie ek baie min in gemeen het, net omdat ek rook? *Wil* ek werklik inpas by mense wat nie sal omgee as ek my gesondheid benadeel nie?'
- 'Hoeveel sal rook my kos in terme van geld, gesondheidsprobleme en ander se respek?'
- 'Is ek bereid om my vriendskap met God te verruil vir 'n sigaret?'

is dagga werklik so sleg vir jou?



"Party mense sê dat dagga jou help om probleme te ontvlug", sê Ellen, wat in Ierland woon, "en dat dit geen ernstige newe-effekte het nie." Het jy al soortgelyke dinge omtrent dagga gehoor? Vergelyk 'n paar algemene mites met die feite.

***Mite.** Dagga is nie skadelik nie.*

Feit. **Dagga het die volgende bekende of vermeende gevolge: 'n beskadigde geheue, verswakte leervermoë en 'n onderdrukte immuunstelsel, asook seksuele disfunksie onder mans sowel as vroue. Dit kan tot paniekaanvalle, geestesiektes en paranoia aanleiding gee. Kinders wat gebore word vir moeders wat dagga rook, loop 'n groter gevaar om gedragsprobleme en konsentrasieprobleme te hê en vind dit moeiliker om besluite te maak.**

***Mite.** Die rook wat dagga afgee, is minder skadelik as dié van sigarette.*

Feit. **In vergelyking met sigaretrook kan die rook wat dagga afgee, vier keer meer teer in jou lugweë laat aanpak en vyf keer meer giftige koolstofmonoksied in jou bloed laat beland. Net vyf daggasigarette kan jou liggaam met dieselfde hoeveelheid kankerverwekkende gifstowwe besoedel as 'n pakkie sigarette.**

***Mite.** Dagga is nie verslawend nie.*

Feit. **Tieners met verstandelike of emosionele probleme kan maklik aan dagga verslaaf raak. Ander kan verslaaf raak nadat hulle dit 'n tyd lank gebruik het. Daarbenewens toon studies dat tieners wat dagga rook, 'n baie groter gevaar loop om ander verslawende dwelms, soos kokaïen, te gebruik.**

WENK

Moenie rasionaliseer deur byvoorbeeld vir jouself te sê: 'Ek sal net een trek vat' nie. Dié wat dit doen, begin dikwels weer rook.—Jeremia 17:9.

Maar sê nou jy is reeds verslaaf? Wat kan jy doen om op te hou rook?

Hoe om op te hou rook

1. Oortuig jouself. Skryf die redes neer waarom *jy* wil ophou rook, en hersien hierdie lys gereeld. 'n Begeerte om in God se oë rein te wees, kan 'n kragtige beweegrede wees.—Romeine 12:1; Efesiërs 4: 17-19.

2. Kry hulp. As jy in die geheim rook, is dit nou die tyd om met die waarheid uit te kom. Sê vir diegene vir wie jy jou rookgewoonte weggesteek het, dat jy gaan ophou, en vra hulle om jou te ondersteun. As jy God wil dien, moet jy vir sy hulp bid.—1 Johannes 5:14.

3. Kies 'n opgeedatum. Kies 'n dag binne die volgende twee weke waarop jy vasbeslote is om op te hou rook, en merk dit op jou kalender. Sê vir jou familie en vriende dat jy op daardie dag gaan ophou.

4. Soek en vernietig. Deursoek jou kamer, motor en klere vir sigarette voordat jou opgeedatum aanbreek. Vernietig

aksieplan!

As 'n skoolmaat druk op my plaas om te rook, sal ek

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....



"Laat ons wegbly van enigiets wat ons liggaam . . . onrein maak."
—2 Korintiërs 7:1, *Contemporary English Version.*

dit. Raak ontslae van sigaretaanstekers, vuurhoutjies en asbakkies.

5. Bied onttrekkingsimptome die hoof. Drink genoeg vrugtesap of water, en kry meer slaap. Hou in gedagte dat die ongerief *tydelik* is, maar dat die voordele *permanent* is!

6. Vermy versoekings. Bly weg van plekke en situasies wat jou in die versoeking kan bring om te rook. Jy sal dalk ook moet ophou om te assosieer met vriende wat rook. —Spreuke 13:20.

Moenie mislei word nie

Elke jaar bestee tabakmaatskappye miljarde dollars aan advertensies. Wie is hulle vernaamste teiken? 'n Interne dokument van een tabakmaatskappy sê: "Vandag se tieners kan môre se gereelde klante wees."

Moenie toelaat dat tabakmaatskappye jou geld vat nie. Waarom soos 'n vis aan die aas byt? Nie hulle of jou maats wat rook, dra jou belange op die hart nie. Moenie na hulle luister nie; luister eerder na die raad in die Bybel en leer "om jouself te bevoordeel". —Jesaja 48:17.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Plaas jou vriende druk op jou om alkohol te drink? Kyk waarom jy jou perke moet ken.***

WAT DINK JY?

- **Waarom sal dit dalk vir jou 'n versoeking wees om te rook, al weet jy wat die gevare is?**
- **Wat het jou oortuig dat dit 'n slegte idee is om te rook?**

wat tabak aan jou liggaam doen

Kyk na die gesonde mense wat jy in sigaretadvertensies sien; vergelyk dit dan met wat rook in werklikheid aan jou liggaam doen.



Mond en keel Kan kanker veroorsaak

Tong met kanker



Hart Verhard en vernou die slagare, verhoed dat die hart genoeg suurstof kry en vergroot die risiko van hartsiekte met tot vier keer

Verstopte slagaar



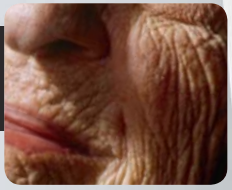
Longe Vernietig lugsakkies, veroorsaak ontsteking van die lugweë en vergroot die gevaar om longkanker te kry met tot 23 keer

Roker se long

Brein
Vergroot die risiko van 'n beroerte met tot vier keer



Vel Kan voortydige veroudering veroorsaak



Tande Veroorsaak verkleuring



Niere
Veroorsaak kanker



Maag Veroorsaak kanker

Pankreas Veroorsaak kanker

Blaas Veroorsaak kanker



34

Wat is verkeerd met fuifdrinkery?

Hoe sal jy die volgende vrae beantwoord? Maak 'n ✔ in die gepaste blokkie.

Drink jou portuurs, al is hulle minderjarig, of maak hulle hulle skuldig aan fuifdrinkery? ❑ Ja ❑ Nee

Het jou portuurs al ooit druk op jou geplaas om alkohol te drink? ❑ Ja ❑ Nee

Was jy al ooit betrokke by fuifdrinkery? ❑ Ja ❑ Nee

WAT is fuifdrinkery, oftewel *binge drinking?* Vir party is dit wanneer jy net drink om dronk te word. 'n Verslag deur die Amerikaanse Nasionale Instituut vir Drankmisbruik en Alkoholisme het probeer om meer spesifiek te wees. Volgens hulle word fuifdrinkery "gewoonlik gedefinieer as die inname van vyf of meer drankies ná mekaar in die geval van mans en vier of meer drankies ná mekaar in die geval van vroue".

As jy al ooit in die versoeking gekom het om te veel te drink of om te drink hoewel jy onder die wettige ouderdom is, is jy nie alleen nie. Baie jongmense misbruik drank.* Maar vra jou af: 'Weet ek werklik waarom ek wil drink en watter uitwerking drank op my kan hê?' Hoe sal jy byvoorbeeld die volgende vrae beantwoord? Maak 'n ✔ in die blokkie langs jou antwoord, en kyk dan na die feite.

a. Tieners drink net omdat hulle van die smaak van drank hou. ❑ Waar ❑ Onwaar

b. Omdat tieners jonger en fikser is, ondervind hulle nie soveel ernstige newe-effekte as gevolg van drankmisbruik as volwassenes nie. ❑ Waar ❑ Onwaar

c. Fuifdrinkery kan jou nie doodmaak nie. ❑ Waar ❑ Onwaar

d. Die Bybel veroordeel die gebruik van drank heeltemal. ❑ Waar ❑ Onwaar

e. Swak gesondheid is die enigste gevolg van fuifdrinkery. ❑ Waar ❑ Onwaar

a. Tieners drink net omdat hulle van die smaak van drank hou. **Antwoord—Onwaar.** In 'n opname wat in Australië oor alkoholbewustheid gedoen is, het 36 persent van die jongmense met wie 'n onderhoud gevoer is, gesê dat hulle hoofsaaklik drink om tydens sosiale geleenthede in te pas. In die Verenigde State het 66 persent tydens 'n opname gesê dat

* Sien die venster "Wie doen dit?" op bladsy 249.



" 'n Dronkaard . . . sal in armoede verval."—Spreuke 23:21.

hulle weens portuurdruk drink. Maar meer as die helfte het ook gesê dat hulle drink om van probleme te probeer vergeet.

b. Omdat tieners jonger en fikser is, ondervind hulle nie soveel ernstige newe-effekte as gevolg van drankmisbruik as volwassenes nie. **Antwoord—Onwaar.** "Nuwe navorsing toon dat jong drinkers met vuur speel", sê 'n artikel in die tydskrif *Discover.* Waarom? "Tieners wat te veel drink, kan 'n groot deel van hulle verstandelike vermoë vernietig."

Chroniese alkoholinname hou ook verband met erger aknee, voortydige plooie, gewigstoename en drank- en dwelmverslawing. Dit kan ook die senustelsel, die lewer en die hart ernstig beskadig.

c. Fuifdrinkery kan jou nie doodmaak nie. **Antwoord—Onwaar.** Oormatige hoeveelhede drank verhoed dat die brein genoeg suurstof kry; dit kan lewensbelangrike liggaamsfunksies aantas. Die simptome kan naarheid, bewusteloosheid en stadige of onreëlmatige asemhaling insluit. In sommige gevalle kan dit tot die dood lei.

HET JY GEWEET . . .

Volgens een Amerikaanse studie "is die moontlikheid agt keer groter dat diegene wat dikwels aan fuifdrinkery deelneem, van klasse af sal wegbly, met hulle skoolwerk sal agterraak, beseer sal word en eiendom sal beskadig as in die geval van dié wat dit nie doen nie".

d. Die Bybel veroordeel die gebruik van drank heeltemal. **Antwoord—Onwaar.** Die Bybel sê nie dat dit verkeerd is om drank te drink nie en dit sê ook nie dat jongmense nie pret mag hê nie (Psalm 104:15; Prediker 10:19). Volgens die wet moet jy natuurlik 'n sekere ouderdom wees voordat jy alkohol mag gebruik.—Romeine 13:1.

Die Bybel waarsku wel teen *oormatige* drinkery. "Wyn is 'n

wie doen dit?

Volgens 'n studie onder hoërskoolkinders in Engeland, Skotland en Wallis het tot 'n kwart van 13- en 14-jariges "gesê dat hulle al ten minste vyf drankies in een sessie 'weggeslaan' het". Ongeveer die helfte van al die 15- en 16-jariges met wie daar onderhoude gevoer is, het gesê dat hulle dit ook al gedoen het. Volgens die Amerikaanse Departement van Gesondheid en Menslike Dienste "het omtrent 10,4 miljoen adolessente tussen die ouderdom van 12 en 20 gesê dat hulle alkohol gebruik. Van hulle was 5,1 miljoen fuifdrinkers, waarvan 2,3 miljoen strawwe drinkers was wat ten minste vyf keer per maand te veel drink." In Australië het 'n studie aan die lig gebring dat meer meisies as seuns in dié land fuifdrinkers is—hulle drink tussen 13 en 30 drankies ná mekaar!

spotter, sterk drank is luidrugtig, en elkeen wat daardeur afdwaal, is nie wys nie", sê Spreuke 20:1. Ja, drank kan maak dat jy jou verspot gedra! Dit kan weliswaar tydelike genot verskaf, maar as jy te veel drink, "byt dit soos 'n slang" en sit jy later met baie probleme.—Spreuke 23:32.

e. Swak gesondheid is die enigste gevolg van fuifdrinkery. **Antwoord—Onwaar.** As jy dronk word, kan jy die slagoffer word van allerhande soorte aanranding—selfs verkragting. Terselfdertyd kan jy ander in gevaar stel deur op 'n manier op te tree wat jy nie gewoonlik sou nie. Die Bybel waarsku dat "jy nie helder sal kan dink of duidelik sal kan praat" as jy te veel drink nie (Spreuke 23:33, *Today's English Version*). Kortom,

WENK

Identifiseer die redes waarom jy alkohol wil drink. Probeer dan dink aan ander, gesonder maniere waarop jy pret kan hê of stres kan verwerk.

> ***Wanneer my skoolmaats vir my drank aanbied, sê ek vir hulle dat ek nie hoef te drink om pret te hê nie.*** ***—Mark***

jy sal 'n gek van jouself maak! Ander pynlike gevolge kan verbroke vriendskappe insluit, asook swak prestasie op skool en by die werk, 'n kriminele rekord en armoede.—Spreuke 23:21.

Bowenal moet jy dink aan die geestelike skade wat oormatige drinkery tot gevolg kan hê. Jehovah God wil hê dat jy hom met "jou hele verstand" moet dien—nie 'n verstand wat onnodig beskadig is deur te veel drank nie (Matteus 22:37). God se Woord veroordeel nie net "oordadighede met wyn" nie, maar ook "drinkpartye" (1 Petrus 4:3). Fuifdrinkery is dus strydig met die wil van ons Skepper en kan keer dat jy 'n hegte vriendskap met God geniet.

Watter keuse gaan jy maak?

Gaan jy eenvoudig jou portuurs volg wat drank misbruik? "Weet julle nie", sê die Bybel, "dat as julle aanhou om julleself as slawe vir iemand aan te bied om hom te gehoorsaam, julle slawe van hom is omdat julle hom gehoorsaam nie?" (Romeine 6:16). Wil jy werklik 'n slaaf word van jou portuurs of van drank?

aksieplan!

As my vriende wil hê dat ek saam met hulle moet drink, sal ek sê

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....



Drank kan soos 'n slang byt

Wat moet jy doen as jy in die strik van fuifdrinkery getrap het? Kry onmiddellik hulp deur met jou ouers of 'n geestelik volwasse vriend te praat. Bid tot Jehovah God en smeek hom om jou te help. Hy is immers "'n hulp wat gedurende benoudhede maklik gevind kan word" (Psalm 46:1). Aangesien portuurdruk dikwels tot fuifdrinkery en drinkery onder minderjariges aanleiding gee, sal jy dalk jou keuse van vriende drasties moet verander.* Dit sal nie maklik wees om sulke veranderinge aan te bring nie, maar met Jehovah se hulp kan jy suksesvol wees.

* Vir meer inligting, sien Hoofstukke 8 en 9 van hierdie boek en Hoofstuk 15 van Deel 2.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Dwelmverslawing kan oorkom word. Vind uit hoe.***

WAT DINK JY?

- **Waarom wil jou portuurs hê dat ander saam met hulle moet drink?**
- **Sal jy vir die teenoorgestelde geslag aantrekliker wees as jy drink, en waarom sê jy so?**

35

Hoe kan ek van dwelms losbreek?

IS JY aan dwelms verslaaf? Jy weet dalk dat jou verslawing vir jou verstand en liggaam skadelik is. Miskien het jy selfs al probeer om met die gewoonte te breek, maar het jy weer begin. Indien wel, moenie moed verloor nie. Ander het dwelmverslawing al oorkom, en jy kan ook! Kyk byvoorbeeld na wat drie mense uit uiteenlopende agtergronde sê oor hoe hulle van dwelmverslawing losgebreek het.

NAAM *Marta*

MY AGTERGROND My ma was nie getroud toe sy aan my geboorte gegee het nie, en ek en my suster het dus sonder 'n pa grootgeword. Vandat ek so 12 was, het ek na disko's begin gaan saam met een van my tannies wat lief was vir dans. Ek was baie uitgaande en het gou betrokke geraak by mense wat slegte gewoontes gehad het. Toe ek 13 was, het ek met dwelms begin eksperimenteer. Ek het ook kokaïen begin gebruik. Aan die begin het ek dit geniet om hierdie dwelm te gebruik. Maar ná 'n ruk het ek hallusinasies begin kry en vir alles bang geword. En wanneer die dwelms uitgewerk het, het selfmoordgedagtes my verstand gevul. Ek wou ophou dwelms gebruik, maar het nie die wilskrag gehad nie.



HOE EK LOSGEBREEK HET Ek het aan God begin dink en het selfs 'n paar keer kerk toe gegaan. Maar ek het net wanhopiger gevoel. Toe ek 18 was, het ek by my kêrel gaan bly en 'n baba gehad. Die feit dat ek 'n seun gehad het, het my begeerte versterk om my lewenswyse te verander. 'n Voormalige vriendin het ingetrek in die huis

> ***Omdat ek volgens die Bybel se hoë standaarde lewe, geniet ek nou 'n gelukkige en betekenisvolle lewe.*** ***—Marta***

oorkant my. Sy het my besoek en gevra hoe dit met my gaan. Ek het my hart teenoor haar uitgestort. Sy het gesê dat sy een van Jehovah se Getuies geword het en het aangebied om die Bybel met my te studeer. Ek het die aanbod aanvaar.

Ek het geleer dat God nie gelukkig is met my lewenswyse nie en dat ek moet ophou om dwelms te gebruik en te rook. Maar die dwelms het 'n sterk houvas op my gehad. Ek het Jehovah God etlike keer per dag gesmeek om my te help om van my slegte gewoontes los te breek. Ek wou sy hart bly maak (Spreuke 27:11). Nadat ek die Bybel ses maande lank gestudeer het en met Jehovah se Getuies geassosieer het, het ek dit reggekry om dwelms op te gee. Nou is my lewe betekenisvoller. Ek voel nie meer heeltyd terneergedruk nie. Ek het 'n wonderlike Christenman ontmoet en met hom getrou. Ek het my seun volgens Bybelbeginsels grootgemaak. Ek is so dankbaar dat Jehovah my gebede verhoor het en my gehelp het!

NAAM Marcio

MY AGTERGROND Ek het grootgeword in die buitewyke van Santo André, 'n digbevolkte stad in die staat São Paulo, Brasilië. Ek is op 'n vroeë ouderdom aan tabak, dwelms en diefstal blootgestel. Baie van my vriende het motors gesteel en met dwelms gesmokkel. Een van hulle het gratis dwelms vir die jongmense in ons buurt aangebied. Sodra hulle verslaaf was, moes hulle die dwelms by hom koop.



Die polisie het ons buurt heeltyd gepatrolleer, en ek is 'n hele paar keer vir geringe misdade in hegtenis geneem, en een keer onder verdenking van dwelmsmokkelary. Ek het

HET JY GEWEET . . .

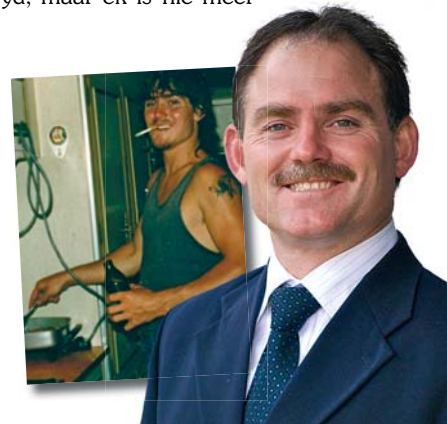
Dwelmmisbruik kan die struktuur van jou brein verander.

dikwels 'n bende se gesteelde goedere en vuurwapens in my huis gehou.

Mense was bang vir my. My oë was bloedbelope. Ek het nooit geglimlag nie. Om die waarheid te sê, ek het altyd 'n wrede uitdrukking op my gesig gehad. Ek is die bynaam "Tufão" (Tifoon) gegee omdat ek moeilikheid gemaak het waar ek ook al gegaan het. Ek was ook 'n strawwe drinker en het 'n onsedelike lewe gelei. Baie van my vriende het hulle lewe verloor of in die tronk beland. Ek was so terneergedruk dat ek 'n tou om 'n boomtak vasgemaak het en myself probeer ophang het.

HOE EK VAN DWELMS LOSGEBREEK HET Ek het God gevra om my te help. Uiteindelik het ek Jehovah se Getuies ontmoet en die Bybel begin studeer. Ek het geleer dat God 'n persoonlike naam, Jehovah, het en dat hy omgee vir dié wat hard probeer om volgens sy standaarde te lewe (Psalm 83:18; 1 Petrus 5:6, 7). Ek moes baie veranderinge maak. Een van die moeilikstes was om te leer glimlag.

Ek het Jehovah aanhoudend om hulp gevra en die Bybel se raad toegepas. Ek het byvoorbeeld opgehou om met my ou "vriende" te assosieer en om na kroeë te gaan. Ek het besluit om eerder te assosieer met mense wat volgens Bybelstandaarde lewe. Dit was 'n moeilike stryd, maar ek is nie meer 'n dief en 'n moeilikheidmaker nie. En ek is nou al meer as 'n dekade lank vry van dwelms.



NAAM *Craig*

MY AGTERGROND Ek het op 'n plaas in Suid-Australië grootgeword. My pa was 'n alkoholis, en hy en my ma het uitmekaar gegaan toe ek



"Jehovah is my sterkte en my mag."
—Jesaja 12:2.

agt was. My ma het weer getrou, en ek het by haar gebly totdat ek 17 was. Daardie jaar het ek geleer om skape te skeer, en ek het by groepe skaapskeerders gebly wat as gevolg van hulle werk rondgereis het. Ek het 'n aantal verskillende dwelms begin gebruik en het begin drink. Ek het my hare lank laat groei. Toe het ek was daarop gesmeer, dit gevleg en krale daarin vasgevleg. Ek het jaloers en gewelddadig geraak en het 'n slegte humeur ontwikkel. Meer as een keer het ek in die tronk beland.

Ek het na 'n klein dorpie in Wes-Australië getrek en by my meisie gebly, wat 'n kroegmeisie by die plaaslike hotel was. Ons het albei gerook en gedrink, en ons het ons eie dagga gekweek.

HOE EK VAN DWELMS LOSGEBREEK HET Net nadat ons ons dagga geoes het, het Jehovah se Getuies aan die deur van ons vervalle ou huis geklop. Ek het nie sommer net aanvaar wat hulle gesê het nie. Ek het eerder met verloop

WENK

Indien moontlik moet jy mense, plekke en dinge vermy wat met jou vorige dwelmmisbruik verband hou. Navorsing toon dat jou begeerte na dwelms weer gewek kan word as jy enige van die bogenoemde selfs net sien.

aksieplan!

As ek 'n terugslag het wanneer ek dwelms probeer opgee, sal ek

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....



Om 'n verslawing te oorkom, is soos om uit 'n brandende huis te vlug —jy sal dinge agterlaat, maar jy sal jou lewe red

van tyd aan myself bewys dat wat die Bybel sê, waar is. Toe het ek my probleme een vir een aangepak.

Ek het gou besef dat ek sal moet ophou om dagga te gebruik. Wat sou dit behels? Ek het baie hard gewerk om my dagga te kweek, en daarom wou ek dit eers weggee. Maar ek het besluit dat dit nie 'n goeie oplossing is nie en het toe eerder die oes vernietig. Gebed het my baie gehelp om my dwelm- en alkoholprobleem te bowe te kom. Ek het God vir sy gees gevra om my te help om teen my slegte gewoontes te stry en dit te oorkom. Ek het ook opgehou om te assosieer met mense wat my in my slegte gewoontes sou versterk. Namate ek die Bybel se leringe leer ken en begin toepas het, het ek 'n groter gevoel van emosionele veiligheid verkry wat my gehelp het om party van my persoonlikheidsprobleme te oorkom. My meisie het ook die Bybel gestudeer en haar gewoontes en lewenswyse verander. Ons het getrou. Ons geniet nou al 21 jaar lank beter gesondheid, en ons het die voorreg om twee kinders groot te maak. Ek sidder as ek dink hoe my lewe sou gewees het as Jehovah my nie gehelp het om my lewenswyse te verander nie.

WAT DINK JY?

- **Waarom sal 'n persoon moontlik drastiese veranderinge in sy lewenswyse moet aanbring as hy van dwelms wil losbreek?**
- **Hoe kan dit help as 'n persoon die waarheid omtrent God leer?**

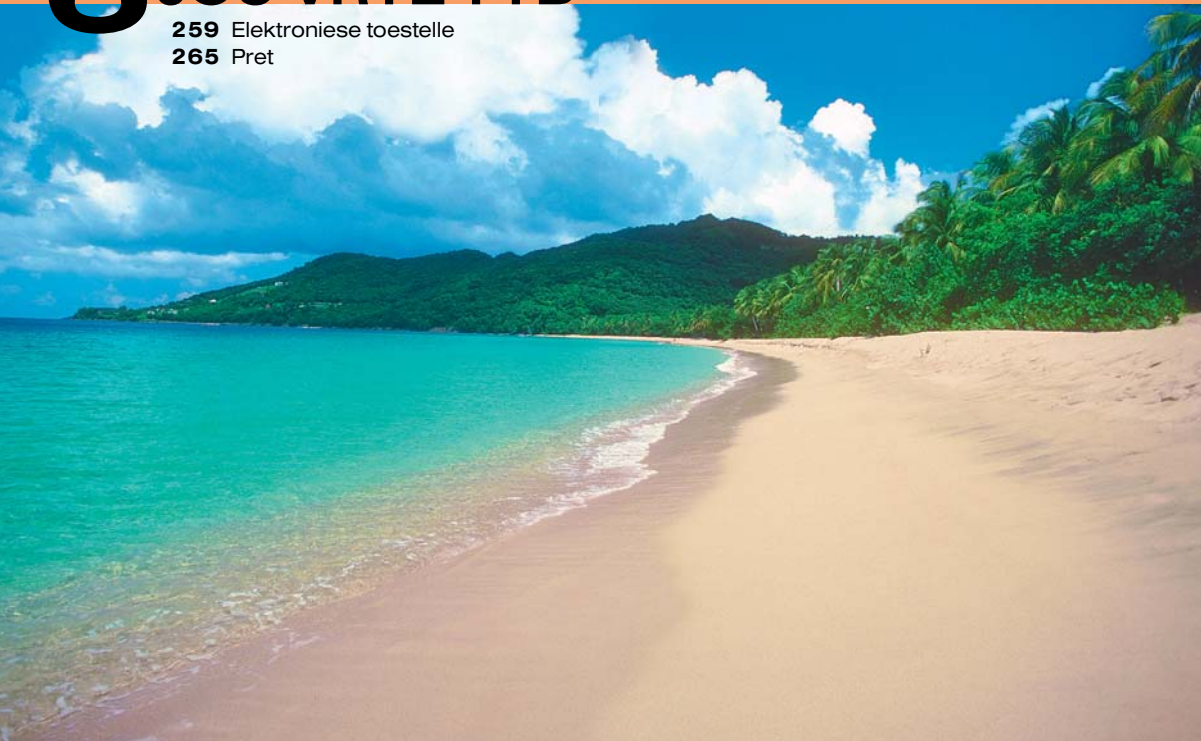
my dagboek

Skryf neer waarom jy dink jy dalk in die versoeking sal kom om te rook, te veel te drink of dwelms te gebruik.

Skryf maniere neer waarop jy pret kan hê of stres kan verwerk sonder om tot selfvernietigende gedrag oor te gaan.

6 JOU VRYE TYD

259 Elektroniese toestelle
265 Pret



36

Is ek verslaaf aan elektroniese toestelle?



"Ek is mal daaroor om SMS'e te stuur! Ek dink dis fantasties. 'n Mens kan seker sê dat dit my lewe oorgeneem het."—Alan.

TOE jou ouers tieners was, was die TV en radio die vernaamste elektroniese toestelle. Destyds was telefone net telefone—dit het slegs klank oorgedra en moes by 'n muur ingeprop wees. Klink dit verskriklik outyds? 'n Meisie met die naam Anna dink so. "My ouers het in die tegnologiese donker eeue grootgeword", sê sy. "Hulle vind nou eers uit hoe om party van die funksies op hulle selfoon te gebruik!"

Vandag kan jy 'n oproep ontvang, na musiek luister, na 'n program kyk, 'n speletjie speel, jou vriende e-pos, 'n foto neem en op die Internet gaan—alles met net een toestel wat in jou sak pas. Omdat jy grootgeword het met rekenaars, selfone, die TV en die Internet, kan jy dalk nie sien wat daarmee fout is om dit heeltyd te gebruik nie. Maar jou ouers dink miskien dat jy daaraan verslaaf is. As hulle vir jou sê dat hulle daaroor besorg is, moet jy dit nie verwerp omdat jy dink dat hulle uit voeling met die werklikheid is nie. "Wanneer iemand op 'n saak antwoord voordat hy dit hoor", het die wyse koning Salomo gesê, "is dit dwaasheid van sy kant."—Spreuke 18:13.

Wonder jy waarom jou ouers moontlik besorg is? Doen die toets wat volg om uit te vind of jy dalk aan 'n elektroniese toestel verslaaf is.

Toets jouself—'Is ek verslaaf?'

Een ensiklopedie definieer verslawing as "die gewoonte om onbeheerste gedrag te herhaal waarmee 'n persoon nie kan of wil ophou nie, ten spyte van die nadelige gevolge daarvan". Kyk na die ontleding van hierdie definisie hieronder. Lees die aanhalings, en kyk of jy al enigiets soortgelyks gesê of gedoen het. Vul dan jou antwoorde in.

HET JY GEWEET . . .

As jy vandag foto's van jouself of kommentare oor jou bedrywighede op 'n webwerf plaas, sal potensiële werkgewers en ander dalk jare later nog steeds toegang daartoe kan verkry.

Onbeheerste gedrag. *"Ek het ure lank elektroniese speletjies gespeel. Ek het my slaap daarvoor opgegee, en dit was byna al waaroor ek gesels het. Ek het my van my gesin afgesonder en verlore geraak in die denkbeeldige wêreld van die speletjies wat ek gespeel het."—Andrew.*

Hoeveel tyd dink jy is dit re-



"Moenie wys word in jou eie oë nie. Vrees Jehovah en wyk af van die kwaad."
—Spreuke 3:7.

delik om elke dag aan die gebruik van elektroniese toestelle te bestee? ✎ .....

Hoeveel tyd dink jou ouers mag jy daaraan bestee? .....

Hoeveel tyd bestee jy *altesaam* elke dag daaraan om SMS'e te stuur, TV te kyk, foto's en kommentare op 'n webwerf te plaas, elektroniese speletjies te speel, ensovoorts? .....

Kyk na jou antwoorde hierbo. Sal jy sê dat jy te veel tyd aan elektroniese toestelle bestee? ❑ **Ja** ❑ **Nee**

Kan nie of wil nie ophou nie. *"My ouers sien my heeltyd SMS'e stuur en sê dat ek dit te veel doen. Maar in vergelyking met ander kinders van my ouderdom SMS ek baie min. Wel, ek weet ek stuur meer SMS'e as my ouers. Maar dis soos om appels met lemoene te vergelyk—hulle is 40 en ek is 15." —Alan.*

Het jou ouers of vriende al gesê dat die een of ander elektroniese toestel te veel van jou tyd in beslag neem?
❑ **Ja** ❑ **Nee**

Wou jy nie of kon jy nie jou gebruik van daardie toestel beperk nie? ❑ **Ja** ❑ **Nee**

Nadelige gevolge. *"My vriende SMS heeltyd—selfs terwyl hulle bestuur. En dít is baie gevaarlik!"—Julie.*

"Toe ek my selfoon gekry het, het ek mense heeltyd gebel of ge-SMS. Dis al wat ek

WENK

Om jou selfoongebruik te beheer, kan jy vir jou vriende sê dat daar tye sal wees wanneer jy nie onmiddellik SMS'e, e-posse of oproepe sal beantwoord nie.

> ***Verskeie dinge het my gehelp om my verslawing aan televisie te oorkom. Ek het myself gedwing om die hoeveelheid tyd wat ek daaraan bestee, te beperk. Ek het voortdurend met my ma oor my probleem gepraat. En ek het ook baie gebid.***
> ***—Kathleen***

gedoen het. Dit het my verhouding met my gesin en selfs met party van my vriende bederf. Wanneer ek nou saam met my vriende uitgaan en met hulle gesels, kom ek agter dat hulle heeltyd die gesprek onderbreek en sê: 'Wag net 'n bietjie. Ek moet net gou 'n SMS stuur.' Dis een rede waarom ons nie sulke goeie vriende is nie."—Shirley.

Lees of stuur jy ooit SMS'e in die klas, tydens Christelike vergaderinge of terwyl jy bestuur? ✎ ❑ **Ja** ❑ **Nee**

Onderbreek jy aanhoudend gesprekke met jou gesin of vriende om e-posse, oproepe of SMS'e te beantwoord?
❑ **Ja** ❑ **Nee**

Beroof jou gebruik van elektroniese toestelle jou van nodige slaap of lei dit jou aandag van jou leerwerk af?
❑ **Ja** ❑ **Nee**

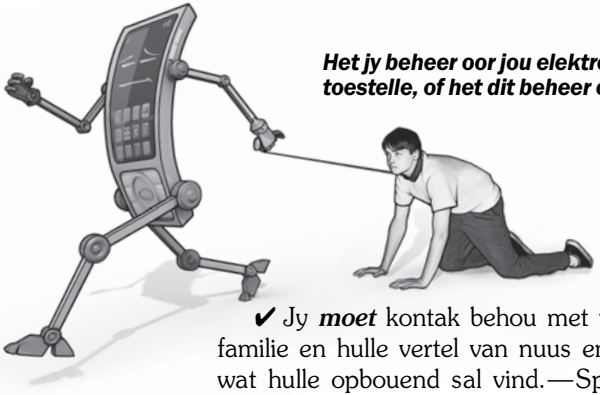
Dink jy dat dit nodig is om veranderinge aan te bring? Indien wel, kyk na die volgende wenke.

Hoe om gebalanseerd te wees

As jy 'n elektroniese toestel gebruik—hetsy dit 'n rekenaar, 'n selfoon of 'n ander toestel is—kan jy jou die vier vrae hieronder afvra. As jy die Bybelse raad toepas en 'n paar eenvoudige moets en moenies volg, sal dit jou beskerm en help om in beheer te bly.

● **Wat is die inhoud?** "Vul julle gedagtes met dinge wat goed en prysenswaardig is: dinge wat waar, edel, reg, suiwer, lieflik en eerbaar is."—Filippense 4:8, *Today's English Version.*

LEES MEER OOR HIERDIE ONDERWERP IN DEEL 2, HOOFSTUK 30



Het jy beheer oor jou elektroniese toestelle, of het dit beheer oor jou?

✔ Jy ***moet*** kontak behou met vriende en familie en hulle vertel van nuus en gedagtes wat hulle opbouend sal vind.—Spreuke 25:25; Efesiërs 4:29.

✘ Jy ***moenie*** skadelike skinderpraatjies, onsedelike SMS'e of foto's versprei of na onsedelike video's of programme kyk nie.—Kolossense 3:5; 1 Petrus 4:15.

● **Wanneer gebruik ek dit?** "Vir alles is daar 'n vasgestelde tyd."—Prediker 3:1.

✔ Jy ***moet*** die tyd beperk wat jy aan oproepe, SMS'e, programme of speletjies bestee.

✘ Jy ***moenie*** toelaat dat jou gebruik van elektroniese toestelle inbreuk maak op tyd wat jy vir familie en vriende, studie of geestelike bedrywighede opsygesit het nie.—Efesiërs 5:15-17; Filippense 2:4.

aksieplan!

As dit vir my moeilik is om my gebruik van

✎ ..... *te beheer, sal ek my*

voorneem om net ..... *per week aan die gebruik van hierdie toestel te bestee.*

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

● **Met wie assosieer ek?** "Moenie mislei word nie. Slegte omgang bederf nuttige gewoontes."—1 Korintiërs 15:33.

✔ Jy ***moet*** jou verhouding versterk met mense wat jou aanspoor om goeie gewoontes aan te kweek, en elektroniese toestelle kan hiervoor gebruik word.—Spreuke 22:17.

✘ Jy ***moenie*** jouself flous nie—jy sal die standaarde, taal en denke aanneem van dié met wie jy deur middel van e-posse, SMS'e, die TV, video's of die Internet assosieer.—Spreuke 13:20.

● **Hoeveel tyd bestee ek daaraan?** "Maak [seker] van die belangriker dinge."—Filippense 1:10.

✔ Jy ***moet*** let op hoeveel tyd jy aan die gebruik van elektroniese toestelle bestee.

✘ Jy ***moenie*** jou vriende se kommentare of jou ouers se raad ignoreer as hulle sê dat jy te veel tyd aan 'n elektroniese toestel bestee nie.—Spreuke 26:12.

Andrew, wat vroeër aangehaal is, sê die volgende oor die gebalanseerde gebruik van elektroniese toestelle: "Dis lekker om elektroniese toestelle te gebruik, maar net vir 'n rukkie. Ek het geleer om nie toe te laat dat tegnologie tussen my en my gesinslede en vriende kom nie."

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Hoe kan jy jou ouers oortuig om jou toe te laat om 'n bietjie pret te hê?***

WAT DINK JY?

- **Waarom kan dit vir jou moeilik wees om te besef dat jy aan 'n elektroniese toestel verslaaf is?**
- **Wat kan gebeur as jy nie jou gebruik van elektroniese toestelle beheer nie?**



37

Waarom laat my ouers my nie toe om pret te hê nie?

Vir Allison, 'n tiener in Australië, is Maandagoggende by die skool stresvol, maar ook voorspelbaar.

"Almal praat oor wat hulle die naweek gedoen het", sê sy. "Hulle vertel stories wat so opwindend klink, soos na hoeveel partytjies hulle gegaan het en hoeveel seuns hulle gesoen het—selfs hoe hulle van die polisie af weggehardloop het . . . Dit klink so waaghalsig, maar na groot pret! Hulle kom vyfuur die oggend by die huis, en hulle ouers gee nie om nie. Ek moet in die bed wees nog voordat hulle aand begin het!

"Nou ja, nadat hulle my van hulle aksiebelaaide naweek vertel het, vra my klasmaats my wat ek gedoen het. . . . Ek het Christelike vergaderinge bygewoon. Ek het die predikingswerk gedoen. Dit voel regtig asof ek al die pret gemis het. En daarom sê ek gewoonlik vir hulle dat ek niks gedoen het nie. Dan vra hulle my hoekom ek nie saam met hulle gekom het nie.

"'n Mens sou dink dat dit makliker sal wees wanneer Maandag eers verby is. Maar dit is nie. Teen Dinsdag praat almal van die naweek wat voorlê! Ek sit gewoonlik net en luister terwyl hulle praat. Ek voel so uitgesluit!"

KLINK dit soos jou Maandagoggend by die skool? Jy voel dalk dat 'n wêreld vol pret daarbuite op jou wag, maar dat jou ouers die deur toegesluit het—of asof jy by 'n pretpark is, maar nie op enige van die ritte toegelaat word nie. Dit is nie dat jy alles wil doen wat jou skoolmaats doen nie. Jy wil net nou en dan so 'n bietjie pret hê! Watter een van die volgende dinge sal *jy* byvoorbeeld baie graag hierdie naweek wil doen?

✎ ❑ dans ❑ 'n musiekkonsert bywoon
❑ partytjie hou ❑ gaan fliek
❑ ander .....

Jy het ontspanning nodig. Trouens, jou Skepper wil hê dat jy jou jeug moet geniet (Prediker 3:1, 4). En al voel dit soms nie so nie, wil jou ouers ook hê dat jy die lewe moet geniet. Maar daar is waarskynlik twee dinge waaroor jou ouers tereg bekommerd is: (1) wat gaan jy doen en (2) wie gaan saam.

Maar sê nou jou vriende nooi jou om saam met hulle uit te gaan, maar jy is nie seker wat jou ouers gaan sê nie? Kyk na drie opsies en die gevolge daarvan.

OPSIE A MOENIE VRA NIE—GAAN NET

Waarom jy dalk hierdie opsie oorweeg: Jy wil jou vriende beïndruk deur vir hulle te wys hoe onafhanklik jy is. Jy voel dat jy beter weet as jou ouers, of jy respekteer nie juis hulle oordeel nie.—Spreuke 14:18.

Die gevolge: Jou vriende sal dalk beïndruk wees, maar hulle sal ook iets omtrent jou leer—dat jy bedrieglik is. As jy bereid was om jou ouers te bedrieg, sal jy dalk bereid wees om jou vriende te bedrieg. As jou ouers uitvind, sal hulle seerge-

? HET JY GEWEET . . .

Liefdevolle ouers sal eerder te versigtig wees. As hulle nie verstaan waarvoor jy vra nie of as hulle voel dat jy belangrike inligting van hulle weerhou, sal hulle waarskynlik nee sê.



"Wees wys, my seun, en maak my hart bly."
—Spreuke 27:11.

maak voel en meen dat jy hulle vertroue misbruik het, en jy sal waarskynlik gehok word! Om ongehoorsaam te wees aan jou ouers en sonder toestemming uit te gaan, is 'n dwase besluit.—Spreuke 12:15.

OPSIE B MOENIE VRA NIE—MOENIE GAAN NIE

Waarom jy dalk hierdie opsie oorweeg: Jy dink aan die uitnodiging en besluit dat die aktiwiteit teen jou beginsels is of dat party wat genooi is, nie goeie assosiasie sal wees nie (1 Korintiërs 15:33; Filippense 4:8). Aan die ander kant wil jy miskien gaan, maar het jy nie die moed om jou ouers te vra nie.

Die gevolge: As jy nie gaan nie omdat jy weet dat dit 'n slegte idee is, sal jy met groter selfvertroue vir jou vriende kan sê waarom jy nie gaan nie. Maar as jy nie gaan nie net omdat jy nie die moed het om jou ouers te vra nie, sal jy dalk op die ou end by die huis sit en tob en voel dat jy die enigste een is wat nie pret het nie.

OPSIE C VRA—EN KYK WAT GEBEUR

Waarom jy dalk hierdie opsie oorweeg: Jy erken jou ouers se gesag oor jou en jy respekteer hulle oordeel (Kolossense 3:20). Jy is lief vir jou ouers en wil hulle nie seermaak deur skelm by die huis uit te sluip nie (Spreuke 10:1). Jy het ook die geleentheid om jou saak te stel.

WENK

Wanneer jy na 'n partytjie toe gaan, moet jy 'n aksieplan hê ingeval jy huis toe wil gaan. Besluit vooraf wat jy gaan doen of sê sodat jy die partytjie met 'n goeie gewete kan verlaat, indien nodig.

> ***Ek was so dom toe ek jonger was. Dikwels was die 'pret' wat ek gehad het, op die lange duur nie regtig pret nie. Jou dade sal jou inhaal. Ek is spyt dat ek nie na my ouers geluister het nie.***
> ***—Brian***

Die gevolge: Jou ouers voel dat jy hulle liefhet en respekteer. En as hulle dink dat jou versoek redelik is, sal hulle miskien ja sê.

Waarom ouers moontlik nee sal sê

Maar sê nou jou ouers sê nee? Dit kan frustrerend wees. As jy egter hulle siening verstaan, kan dit jou help om hulle besluit te aanvaar. Dalk sal hulle byvoorbeeld om een of meer van die volgende redes nee sê.

Meer kennis en ondervinding. As jy 'n keuse het, sal jy waarskynlik verkies om by 'n strand te swem waar daar lewensredders is. Waarom? Want terwyl jy in die water baljaar, is jy nie juis van gevaar bewus nie. Maar die lewensredders kan gevare beter van hulle uitkykplek af sien.

Net so is jou ouers, omdat hulle meer kennis en ondervinding het, moontlik bewus van gevare wat jy nie sien nie. Soos die lewensredders op die strand, is dit nie jou ouers se doel om jou pret te bederf nie, maar om jou te help om gevare te vermy wat jou van vreugde in die lewe kan beroof.

Liefde vir jou. Jou ouers wil jou baie graag beskerm. Liefde beweeg hulle om ja te sê wanneer hulle kan, maar nee te sê wanneer hulle moet. Wanneer jy hulle toestemming vra om iets te doen, vra hulle *hulle* af of hulle ja kan sê en dan met die gevolge kan saamlewe. Hulle sal slegs vir hulleself—en vir jou—ja sê as hulle tot 'n redelike mate oortuig is dat jy niks sal oorkom nie.

LEES MEER OOR HIERDIE ONDERWERP IN DEEL 2, HOOFSTUK 32



Soos lewensredders op 'n strand, kan jou ouers gevare beter van hulle 'uitkykplek' af sien

Hoe om jou kanse op 'n ja te vergroot

Daar is vier faktore wat 'n rol speel.

Eerlikheid: Eers moet jy jou eerlik afvra: 'Waarom wil ek nou eintlik gaan? Is dit omdat ek die aktiwiteit geniet, of is dit omdat ek by my portuurs wil inpas? Is dit omdat iemand tot wie ek aangetrokke voel, daar gaan wees?' Wees dan eerlik met jou ouers. Hulle was ook jonk, en hulle ken jou goed. Hulle sal waarskynlik in elk geval weet wat jou ware beweegredes is. Hulle sal jou eerlikheid waardeer, en jy sal by hulle wysheid baat vind (Spreuke 7:1, 2). Maar as jy nie eerlik is nie, breek jy hulle vertroue in jou af en sal jou kanse om 'n ja te hoor, al hoe kleiner word.

aksieplan!

As iets wat ek by 'n fliek of 'n partytjie sien of hoor, my gewete pla, sal ek

✎.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

Tydsberekening: Moenie jou ouers met versoeke bombardeer wanneer hulle net van die werk af by die huis kom of terwyl hulle op ander dinge konsentreer nie. Praat met hulle wanneer hulle meer ontspanne is. Maar moenie tot die laaste minuut wag en dan druk op hulle probeer uitoefen vir 'n antwoord nie. Jou ouers sal nie daarvan hou as hulle oorhaastig oor iets moet besluit nie. As jy vroegtydig vra en hulle tyd gee om daaroor te dink, sal jou ouers jou bedagsaamheid waardeer.

Inhoud: Moenie vaag wees nie. Verduidelik presies wat jy wil doen. Ouers voel onrustig as hulle 'n antwoord hoor soos "Ek weet nie", veral wanneer hulle gevra het: "Wie gaan daar wees?" "Sal 'n verantwoordelike volwassene daar wees?" of "Hoe laat hou dit op?"

Gesindheid: Moenie jou ouers as vyande beskou nie. Beskou hulle as deel van jou span—want dit *is* tog wat hulle is. As jy jou ouers as vriende beskou, sal jy waarskynlik nie stryerig klink nie en sal hulle heel moontlik meer tegemoetkomend wees. Vermy stellings soos: "Julle vertrou my nie", "Almal gaan daar wees" of "My vriende se ouers laat *hulle* toe om te gaan!" Wys vir jou ouers dat jy volwasse genoeg is om hulle besluit te aanvaar en te respekteer. As jy dit doen, sal hulle jou respekteer. En die volgende keer sal hulle dalk meer geneig wees om te kyk of hulle ja kan sê.

WAT DINK JY?

- **Waarom wil jy dalk nie vir jou ouers al die inligting gee wat hulle nodig het om 'n besluit te maak nie?**
- **Wat sal moontlik die gevolge wees as jou ouers vir iets ja sê omdat jy belangrike feite van hulle weerhou het?**



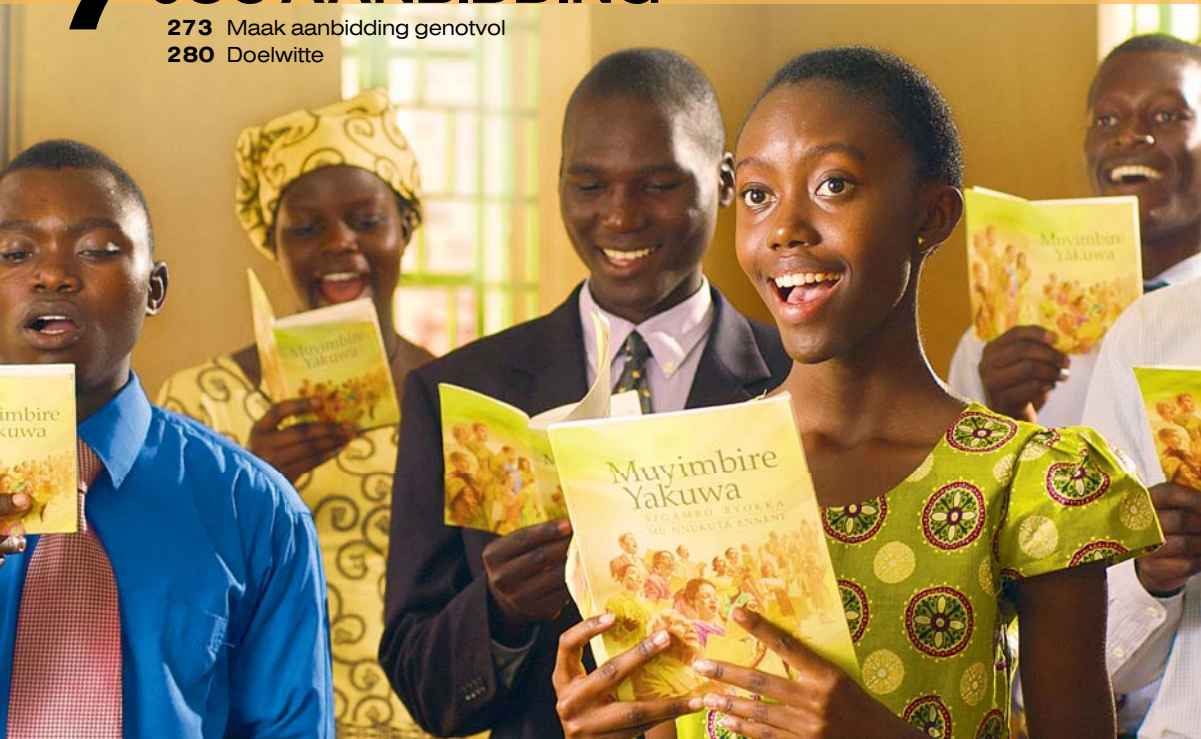
my dagboek

Beskryf 'n onlangse voorval toe jou ouers nee gesê het toe jy gevra het om iets te doen wat pret is, en skryf neer waarom jy dink jou ouers soms vir jou nee sê.

Skryf 'n paar dinge neer wat jy in hierdie deel geleer het wat die kanse sal vergroot dat jou ouers meer dikwels ja sal sê.

7 JOU AANBIDDING

273 Maak aanbidding genotvol
280 Doelwitte



38

Hoe kan ek my aanbidding van God genotvol maak?

Riaan, 16, lê uitgestrek op sy bed. Sy ma staan in die deur. "Riaan, staan op!" sê sy streng. "Jy *weet* dis 'n vergaderingaand!" Riaan word as een van Jehovah se Getuies grootgemaak, en die bywoning van Christelike vergaderinge is deel van die gesin se roetine. Maar deesdae voel Riaan nie juis lus om te gaan nie.

"Ag, Ma", kla hy, "moet ek *regtig* gaan?"

"Hou op kerm en trek aan", antwoord sy. "Ek wil nie weer laat wees nie!" Sy draai om en begin wegstap.

Terwyl sy nog binne hoorafstand is, sê Riaan voor hy hom kom kry: "Dis dalk *Ma* se godsdiens, maar dit beteken nie dis *myne* nie." Hy weet dat sy ma dit gehoor het, want haar voetstappe het skielik opgehou. Dan, sonder om iets te sê, loop sy verder.

Riaan voel effens skuldig. Dit is nie dat hy sy ma *wil* seermaak nie. Maar hy wil ook nie om verskoning vra nie. Al wat hy kan doen, is . . .

Met 'n sug begin Riaan aantrek. Dan sê hy, meer vir homself as vir sy ma: "Een of ander tyd sal ek self moet besluit. Ek is nie soos die ander by die Koninkryksaal nie. Ek is nou maar net nie uitgeknip om 'n Christen te wees nie!"



HET jy al ooit soos Riaan in die voorgenoemde scenario gevoel? Voel dit soms vir jou asof jy aan Christelike bedrywighede deelneem net omdat jy moet, terwyl ander dit geniet? Byvoorbeeld:

- Voel Bybelstudie vir jou soos net nog huiswerk?
- Is jy teësinnig om aan die deur-tot-deur-bediening deel te neem?
- Is jy dikwels verveeld by Christelike vergaderinge?

As jy op enige van hierdie vrae ja geantwoord het, moet jy nie mismoedig voel nie. Jy kan leer om dit te geniet om God te dien. Kom ons kyk hoe.

UITDAGING 1 Bybelstudie

Waarom dit nie maklik is nie. Dalk voel jy dat studie eenvoudig nie vir jou is nie. Jy meen dalk dat jy nie lank kan konsentreer nie—dat dit *moeilik* is om stil te sit en te studeer! Het jy dan nie al genoeg leerwerk vir die skool nie?

Waarom jy dit moet doen. Die Bybel is nie net deur God geïnspireer nie, maar is ook "nuttig om mense te leer en te help en hulle tereg te wys en hulle te wys hoe om te lewe" (2 Timoteus 3:16, *Contemporary English Version*). As jy die Bybel bestudeer en peins oor wat jy lees, kan dit vir jou 'n hele nuwe wêreld oopstel. Kom ons wees nou maar eerlik: Niks wat die moeite werd is, word sonder harde werk bereik nie. As jy 'n sekere sportsoort goed wil speel, moet jy die reëls leer ken en die spel gereeld speel. As jy fiks wil word, moet jy oefen. En as jy oor jou Skepper wil leer, moet jy God se Woord bestudeer.



Wat jou portuurs sê. *"Ek het by 'n kruispad in my lewe gekom toe ek hoërskool toe is. Die kinders het allerhande verkeerde dinge gedoen, en ek moes 'n paar besluite neem: 'Is dit*

"Word verander deur julle verstand te hervorm, dat julle kan seker maak wat die goeie en aanneemlike en volmaakte wil van God is."—Romeine 12:2.

• • • • • • • • •

wat ek wil doen? Leer my ouers my werklik die waarheid?' Ek moes self uitvind."—Tshedza.

"Ek het altyd geglo dat wat ek geleer het, die waarheid is, maar ek moes dit aan myself bewys. Ek moes dit my eie godsdiens maak—dit moes meer as net ons gesin se godsdiens wees."—Nelisa.

Wat jy kan doen. Stel jou eie program op vir persoonlike studie volgens jou belangstellings en behoeftes. Dan kan *jy* kies oor watter onderwerpe jy meer wil leer. Waar kan jy begin? Dalk kan jy so 'n bietjie dieper in jou Bybel delf en die leerstellings waaraan jy glo, noukeuriger ondersoek, moontlik met behulp van 'n boek soos *Wat leer die Bybel werklik?**

Begin! Maak 'n ✔ langs twee of drie van die Bybelonderwerpe hieronder waaroor jy meer wil leer—of, as jy wil, skryf 'n paar van jou eie neer.

- ❑ **Is daar 'n God?**
- ❑ **Hoe kan ek seker wees dat die Bybelskrywers deur God geïnspireer is?**

* Uitgegee deur Jehovah se Getuies.



As jy fisies fiks wil word, moet jy oefen. As jy geestelik fiks wil word, moet jy God se Woord bestudeer

❑ Waarom moet ek eerder in die skepping as in evolusie glo?
❑ Wat is God se Koninkryk, en hoe kan ek bewys dat dit bestaan?
❑ Hoe kan ek my oortuiging oor wat by die dood gebeur, verduidelik?
❑ Waarom moet ek oortuig wees dat daar 'n opstanding sal wees?
❑ Hoe kan ek seker wees watter godsdiens die ware godsdiens is?

✎.....

.....

.....

UITDAGING 2 **Die bediening**

Waarom dit nie maklik is nie. Om met ander oor die Bybel te praat—of 'n skoolmaat teë te kom terwyl jy dit doen—kan intimiderend wees.

Waarom jy dit moet doen. Jesus het sy volgelinge beveel: "Maak dissipels . . . , en leer hulle om alles te onderhou wat ek julle beveel het" (Matteus 28:19, 20). Maar daar is nog ander redes waarom jy dit moet doen. Studies toon dat die oorgrote meerderheid tieners in sommige lande in God en die Bybel glo. Tog het hierdie selfde jongmense geen ware hoop vir die toekoms nie. Weens jou studie van die Bybel het jy juis die inligting waarna jou portuurs soek en wat hulle nodig het! As jy ander van jou oortuigings vertel, sal jy beter oor jouself voel, en nog belangriker, jy sal Jehovah se hart bly maak.—Spreuke 27:11.

? **HET JY GEWEET . . .**

Dit is nie verkeerd om jou godsdiensoortuigings te ondersoek nie. Om vrae te vra en dan navorsing te doen, is eintlik 'n goeie manier om uit te vind of wat jy oor God glo, werklik die waarheid is.—Handelinge 17:11.

Wat jou portuurs sê. *"Ek en my vriend het doeltreffende inleidings voorberei, en ons het geleer hoe om besware te oorkom en herbesoeke te doen.*

Toe ek my meer op my bediening toegelê het, het ek dit meer begin geniet."—Nelisa.

"Een Christensuster het my regtig baie gehelp! Sy is ses jaar ouer as ek en sy neem my in die bediening uit, en soms gaan eet ons saam ontbyt. Sy het vir my bemoedigende tekste gewys wat my gehelp het om my denke reg te stel. Danksy haar wonderlike voorbeeld toon ek nou groter belangstelling in ander mense. Ek sal haar nooit genoeg kan bedank nie!"—Shontay.

Wat jy kan doen. Met jou ouers se toestemming kan jy iemand in jou gemeente wat ouer is as jy, vra of julle saam aan die bediening kan deelneem (Handelinge 16:1-3). Die Bybel sê: "Deur yster word yster geslyp. So slyp een man die aangesig van 'n ander" (Spreuke 27:17). Dit hou baie voordele in om te assosieer met ouer persone wat baie ervaring het. "Dis eintlik soveel makliker om in ouer mense se geselskap te wees", sê die 19-jarige Alexis.

Begin! Skryf hieronder die naam neer van iemand in jou gemeente, buiten jou ouers, wat jou in die bediening kan help.

✎.....

UITDAGING 3 **Bywoning van Christelike vergaderinge**

Waarom dit nie maklik is nie. Nadat jy die hele dag in 'n klaskamer gesit het, voel dit dalk soos 'n ewigheid wanneer jy 'n uur of wat na Bybeltoesprake moet sit en luister.

Waarom jy dit moet doen. Die Bybel maan Christene: "Laat ons op mekaar ag gee om tot liefde en goeie werke aan te spoor en nie ons onderlinge vergadering nalaat soos party die gewoonte het nie, maar mekaar aanmoedig, en dit des te meer namate julle die dag sien nader kom."—Hebreërs 10:24, 25.

"Die godsdiens waaraan ek behoort, is nie meer net my ouers se godsdiens nie, maar my godsdiens. Jehovah is my God, en ek wil niks doen wat my verhouding met hom sal benadeel nie." —Samantha

Wat jou portuurs sê. *"Dit is absoluut noodsaaklik om vir gemeentelike vergaderinge voor te berei. Soms moet jy jouself net motiveer. Wanneer jy wel voorberei, geniet jy die vergaderinge omdat jy weet waaroor dit handel, en jy kan selfs daaraan deelneem."—Elda.*

"Ek het op 'n stadium begin besef dat die vergaderinge vir my baie interessanter was wanneer ek daaraan deelgeneem het."—Jessica.

Wat jy kan doen. Neem die tyd om vooraf voor te berei, en gee 'n antwoord as jy kan. Dit sal jou help om deel te voel van wat aangaan.

aksieplan!

Ek sal elke dag ..... minute opsysit vir Bybellees en ek sal elke week ..... opsysit om vir Christelike vergaderinge voor te berei.

Om beter by Christelike vergaderinge te konsentreer, sal ek

.....

.....

Wat ek graag vir my ouer(s) hieroor wil vra

.....

.....

Ter toeligting: Wat geniet jy die meeste—om na sport op televisie te kyk of om dit op die veld te speel? Dit is natuurlik baie lekkerder om 'n deelnemer te wees as 'n toeskouer. Kan jy Christelike vergaderinge dalk ook so benader?

WENK

Kry 'n aantekeningboek, en begin hoofpunte by Christelike vergaderinge neerskryf. Die tyd sal vinniger verbygaan, en dit sal makliker wees om te leer!

Begin! Skryf hieronder neer wanneer jy elke week net 'n halfuur daaraan kan bestee om vir 'n gemeentelike vergadering voor te berei.

Talle jongmense ondervind hoe waar die woorde van Psalm 34:8 is, wat sê: "Smaak en sien dat Jehovah goed is." Geniet jy dit om net te *hoor* van 'n lekker gereg? Is dit nie beter om self te proe hoe die kos smaak nie? Dit is dieselfde wanneer dit kom by die aanbidding van God. Smaak en sien self hoe bevredigend dit is om aan geestelike bedrywighede deel te neem. Die Bybel sê dat die een wat nie net 'n hoorder nie, maar 'n dader van die werk is, "gelukkig [sal] wees deurdat hy dit doen".—Jakobus 1:25.

IN ONS VOLGENDE HOOFSTUK ***Leer hoe om doelwitte te stel —en te bereik.***

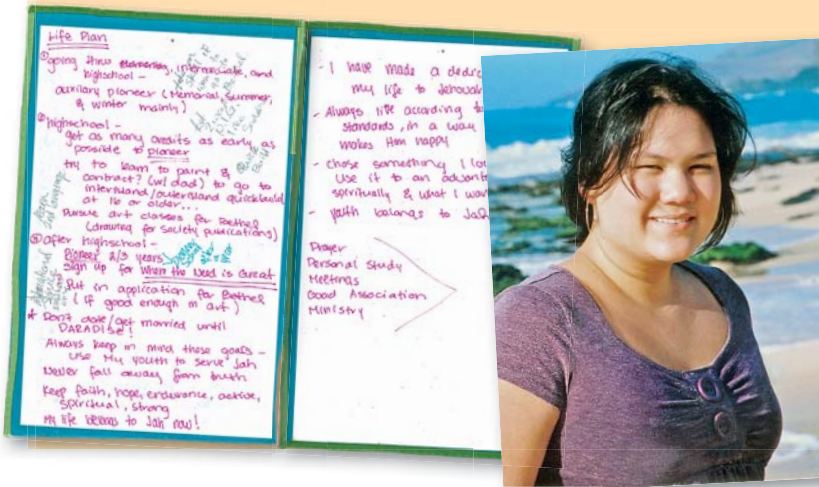
WAT DINK JY?

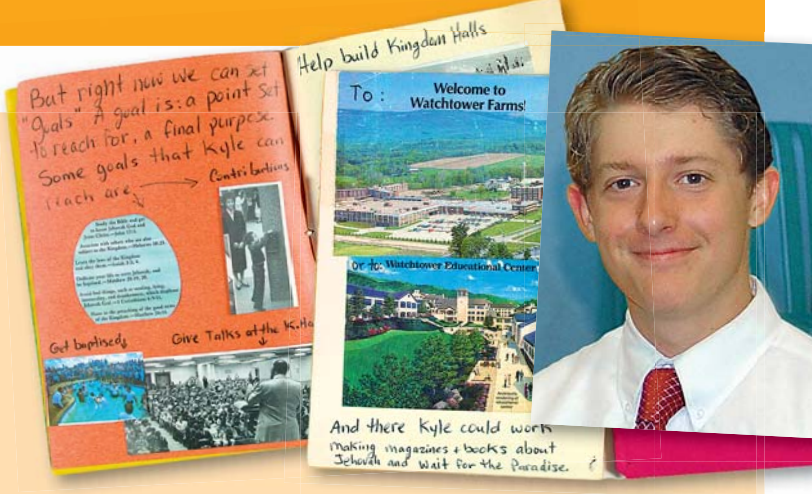
- **Waarom lyk geestelike bedrywighede dalk vir 'n tiener vervelig?**
- **Aan watter een van die drie aspekte van aanbidding wat in hierdie hoofstuk bespreek word, wil jy werk?**

hulle het doelwitte gestel

Die Bybel sê: “Julle . . . weet [nie] wat julle lewe môre sal wees nie” (Jakobus 4:14). Soms kom die dood onverwags en op ’n jong ouderdom. Terwyl jy die ondervindinge van Catrina en Kyle lees, kan jy let op hoe hulle tydens hulle kort lewe ’n goeie naam by Jehovah God gemaak het deur geestelike doelwitte te stel en te bereik.—Prediker 7:1.

Catrina het gesterf toe sy 18 was, maar toe sy 13 was, het sy reeds ’n “lewensplan” neergeskryf—’n lys doelwitte wat sy wou bereik. Haar doelwitte het ingesluit om aan die voltydse bediening deel te neem, in ’n land te dien waar meer Bybelonderrigters nodig is en saam met haar pa op Koninkryksaalbouprojekte te werk. Sy het geskryf: “Ek het my lewe aan Jehovah God toegewy!” Catrina se doelwit was om “volgens sy standaarde te lewe, op ’n manier wat hom gelukkig maak”. Catrina is by haar begrafnis beskryf as ’n “pragtige jong vrou wat beplan het om haar hele lewe om Jehovah te laat draai”.





Kyle is van kleins af geleer om doelwitte te hê. Nadat hy op 20 in 'n tragiese motorongeluk gesterf het, het sy familielede 'n "doelwitboek" gevind wat sy ma hom help maak het toe hy net vier jaar oud was. Sy doelwitte het ingesluit om hom te laat doop, toesprake by die Koninkryksaal te hou en by die hoofkwartier van Jehovah se Getuies te dien, waar hy kon help om lektuur te druk wat mense sou help om van God te leer. Nadat Kyle se ma deur sy doelwitboek geblaai het, wat soveel jare tevore gemaak is, het sy gesê: "Hy het elkeen van hierdie doelwitte bereik."

Watter doelwitte het *jy* gestel? Jy weet nie wat môre in jou lewe sal gebeur nie. Daarom moet jy elke dag ten volle gebruik. Soos Catrina en Kyle moet jy jou tyd op die beste manier moontlik gebruik. Volg die voorbeeld van die apostel Paulus, wat na aan die einde van sy lewe kon sê: "Ek het die goeie stryd gestry, ek het die wedloop enduit gehardloop, ek het die geloof bewaar" (2 Timoteus 4:7). Die volgende hoofstuk sal jou help om dit te doen!

39

Hoe kan ek my doelwitte bereik?



Wat wil jy graag hê?

- ❑ Meer selfvertroue
- ❑ Meer vriende
- ❑ Groter geluk

EINTLIK kan jy *al drie* kry! Hoe? Deur doelwitte te stel en dit te bereik. Kyk na die volgende:

Meer selfvertroue. Wanneer jy klein doelwitte stel en dit bereik, sal jy die selfvertroue hê om groter doelwitte te stel. Jy sal ook uitdagings waarvoor jy van dag tot dag te staan kom—soos portuurdruk—met groter selfvertroue die hoof kan bied.

Meer vriende. Mense geniet die geselskap van persone wat redelike doelwitte vir hulleself stel—wat weet wat hulle wil hê en bereid is om daarvoor te werk.

Groter geluk. Een ding is seker: Dit is nie lekker om verveeld te wees of om te wag dat jou lewe interessant word nie. Maar as jy doelwitte stel en dit bereik, sal jy 'n gevoel van tevredenheid ondervind. Is jy gereed om te begin? Die volgende bladsye sal jou help!*

* Hierdie wenke is hoofsaaklik van toepassing op korttermyndoelwitte, maar die beginsels geld ook vir langtermyndoelwitte.

Dis maklik om mismoedig te raak as jy nie doelwitte het nie of niks het om na uit te sien nie. Maar wanneer jy doelwitte stel en dit bereik, voel jy goed oor jouself. ***—Reed***

1 IDENTIFISEER JOU DOELWITTE

1. Dink aan moontlike doelwitte. Geniet hierdie stap! Moenie alles nou ontleed nie; skryf net soveel idees neer as wat jy kan. Kyk of jy met ten minste 10 moontlikhede vorendag kan kom.

2. Evalueer jou idees. Watter idees lyk die opwindendste? Watter bied die grootste uitdaging? Watter sal jy baie trots voel om te bereik? Onthou, die beste doelwitte is dikwels dié wat vir *jou* die meeste beteken.

3. Besluit watter die belangrikste is. Nommer jou doelwitte in die volgorde waarin jy dit wil bereik.



Voorbeelde van doelwitte

Vriendskap *Maak vriende met iemand buite my ouderdomsgroep. Hervat 'n ou vriendskap.*

Gesondheid *Oefen elke week altesaam 90 minute. Kry elke aand agt uur se slaap.*

Skool *Kry beter punte in wiskunde. Neem standpunt in vir wat reg is wanneer druk op my uitgeoefen word om iets te doen wat verkeerd is.*

Geestelikheid *Lees die Bybel 15 minute elke dag. Vertel hierdie week 'n klasmaat van my geloof.*

2 BEPLAN

Doen die volgende in die geval van elke doelwit wat jy gekies het:

Skryf jou doelwit neer.

Kies 'n sperdatum. Sonder 'n sperdatum is 'n doelwit maar net 'n droom!

Beplan watter stappe dit gaan behels.

Dink aan moontlike struikelblokke. Dink dan aan hoe jy dit sal oorkom.

Wees vasbeslote. Belowe jouself dat jy jou bes sal doen om hierdie doelwit te bereik. Teken dit nou en skryf die datum neer.



HET JY GEWEET . . .

Hoe groter die doelwit, hoe groter die gevoel van tevredenheid wanneer jy dit bereik!

Leer Portugees vir my vakansie in Mosambiek
1 Julie

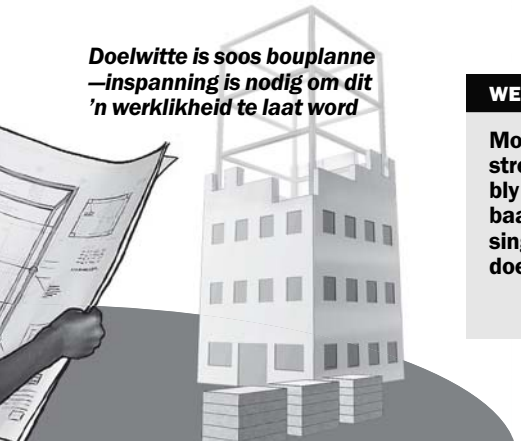
Stappe
1. Kry 'n taalgids.
2. Leer elke week tien nuwe woorde.
3. Luister wanneer ander mense Portugees praat.
4. Vra iemand of my grammatika en uitspraak reg is.

Moontlike struikelblokke
Niemand in die omgewing praat Portugees nie

Hoe ek dit kan oorkom
Laai Portugese oudio-opnames af van www.jw.org.

....
Handtekening *Datum*

Doelwitte is soos bouplanne —inspanning is nodig om dit 'n werklikheid te laat word



WENK

Moenie voel dat jy streng by 'n plan moet bly nie. Wees aanpasbaar, en maak aanpassings terwyl jy jou doelwit probeer bereik.



"Die planne van die vlytige lei gewis tot voordeel."—Spreuke 21:5.

3 TREE OP!

Begin onmiddellik. Vra jou af: 'Wat kan ek vandag doen wat my sal help om my doelwit te bereik?' Jy het dalk nog nie elke besonderheid uitgewerk nie, maar moenie dat dit jou terughou nie. Die Bybel sê: "As jy wag totdat die wind en die weer net reg is, sal jy nooit iets plant en nooit iets oes nie" (Prediker 11:4, *Today's English Version*). Kyk wat jy *vandag* kan doen—al is dit iets kleins—en doen dit.

Hersien jou doelwitte elke dag. Dink aan die rede waarom elke doelwit vir jou belangrik is. Hou boek van jou vordering deur 'n ✔ te maak (of die datum neer te skryf) langs elke stap wanneer jy dit voltooi het.

Gebruik jou verbeelding. Stel jou voor dat jy jou doelwit bereik. Kan jy jou indink hoe tevrede jy sal voel? Dink dan terug aan elke stap en visualiseer dit. Sien hoe jy elke stap voltooi, en stel jou voor hoe goed jy sal voel wanneer jy jou doelwit bereik. Spring dan weg!

WAT DINK JY?

- **Is dit moontlik om te veel doelwitte op 'n slag te hê? —Filippense 1:10.**
- **Dink jy dat elke minuut van jou lewe beplan moet wees as jy doelwitte het?—Filippense 4:5.**



ROLMODEL

Timoteus

Timoteus staan op die punt om die huis te verlaat—nie om van sy gesin af weg te hardloop nie, maar om saam met die apostel Paulus sendingwerk te gaan doen! Timoteus, wat moontlik in sy laat tienerjare is, is al 'n **verantwoordelike jong man** wat "gunstig vermeld [is] deur die broers in Listra en Ikonium" (Handelinge 16:2). Paulus is vol vertroue dat Timoteus **groot dinge kan bereik** in God se diens. En dit is wat hy doen! In die daaropvolgende jare reis Timoteus baie en stig hy gemeentes en bou hy die broederskap op. Timoteus se **uitstekende eienskappe** maak hom geliefd by Paulus, wat sowat 11 jaar later vir die Filippense sê: "Ek het niemand anders met 'n gesindheid soos syne wat opreg na die dinge in verband met julle sal omsien nie."—Filippense 2:20.

Stel jy jou beskikbaar om in God se diens gebruik te word? As jy dit doen, wag daar groot seëninge op jou! Jongmense wat **"hulle gewillig aanbied",** is werklik vir Jehovah kosbaar (Psalm 110:3). En boonop kan jy seker wees dat Jehovah God "nie onregverdig [is] sodat hy [jou] werk sal vergeet" nie.—Hebreërs 6:10.

my dagboek

Skryf hieronder neer wat jou daarvan oortuig dat daar 'n liefdevolle God is.

Skryf twee doelwitte neer wat jy in verband met jou aanbidding wil stel.

A A N H A N G S E L

VRAE WAT OUERS VRA

"Wat kan ek doen om my kind te kry om met my te praat?"

"Moet ek 'n inkomtyd vasstel?"

"Hoe kan ek my dogter help om 'n gebalanseerde beskouing van diëte te verkry?"

Dit is 'n paar van die 17 vrae wat in hierdie Aanhangsel beantwoord word. Die inligting is in ses dele verdeel en kruisverwysings na die gepaste hoofstukke in Deel 1 sowel as Deel 2 van *Vrae wat jongmense vra—Antwoorde wat werk* word aangegee.

Lees die inligting. Bespreek dit met jou huweliksmaat indien moontlik. Gebruik dan die raad om jou kinders te help. Die antwoorde wat jy hier sal vind, is betroubaar. Dit is nie op onvolmaakte menslike wysheid gebaseer nie, maar op God se Woord, die Bybel. —2 Timoteus 3:16, 17.

---

290 Kommunikasie
297 Reëls
302 Onafhanklikheid
307 Seks en afsprake
311 Emosionele kwessies
315 Geestelikheid



KOMMUNIKASIE

Kan dit enige kwaad doen as ek dikwels met my huweliksmaat of my kinders stry?

Meningsverskille in die huwelik is onvermydelik. Maar jy kan besluit hoe om dit te hanteer. Jongmense word diep geraak deur hulle ouers se rusies. Dit is 'n ernstige saak, want julle huwelik dien in werklikheid vir julle kinders as 'n voorbeeld wat hulle waarskynlik sal volg as hulle trou. Gebruik meningsverskille dus eerder as 'n geleentheid om te wys hoe 'n mens geskille doeltreffend kan uitstryk. Probeer die volgende:

SIEN DEEL 1, HOOFSTUK 2, EN DEEL 2, HOOFSTUK 24

Luister. Die Bybel sê dat ons "gou [moet] wees om te hoor, stadig om te praat, stadig om toornig te word" (Jakobus 1:19). Moenie olie op die vuur gooi deur "kwaad vir kwaad [te] vergeld" nie (Romeine 12:17). Al lyk dit vir jou of jou huweliksmaat nie bereid is om te luister nie, kan *jy* kies om te luister.

Probeer om te verduidelik en nie te kritiseer nie. Sê vir jou huweliksmaat op 'n kalm manier watter uitwerking sy of haar gedrag op jou het. ("Ek voel seergemaak wanneer jy . . . ") Weerstaan die drang om te beskuldig en te kritiseer. ("Jy gee nie vir my om nie." "Jy luister nooit nie.")

Beëindig vir eers die gesprek. Soms is dit die beste om die saak te los en die bespreking te hervat wanneer julle afgekoel het. Die Bybel sê: "Die begin van twis is soos iemand

wat waters loslaat; gaan dus weg voordat die rusie uitgebreek het."—Spreuke 17:14.

Vra mekaar—en indien gepas ook jou kinders—om verskoning. Brianne, 14, sê: "Soms sal my ouers nadat hulle gestry het, vir my en my ouer broer om verskoning vra omdat hulle weet hoe dit ons laat voel." Een van die waardevolste lesse wat julle julle kinders kan leer, is hoe om nederig te sê: "Ek is jammer."

Maar sê nou die probleem is dat jy en jou kinders stry? Probeer sien of jy onwetend olie op die vuur gooi. Kyk byvoorbeeld na die scenario aan die begin van Hoofstuk 2 op bladsy 15 van hierdie boek. Kan jy van die dinge identifiseer wat Rachel se ma gedoen het wat tot die stryery bygedra het? Hoe kan jy voorkom dat jy en jou tiener stry? Probeer die volgende:

● Vermy veralgemenings, soos "Jy is altyd . . . " of "Jy is nooit . . . " Sulke stellings lok net 'n verdedigende reaksie uit. Wat meer is, dit is waarskynlik oordrywings, en jou kind weet dit. Jou kind weet dalk ook dat veralgemenings eerder te doen het met jou woede as met sy of haar onverantwoordelikheid.

● Moenie taktlose stellings maak wat met die woord "jy" begin nie, maar sê eerder hoe jou kind se gedrag jou laat voel. Byvoorbeeld: "Ek voel . . . wanneer jy . . . " Hetsy jy dit glo of nie, diep in jou tiener se hart is jou gevoelens vir hom of haar belangrik. As jy vir jou tiener sê hoe iets jou raak, sal jy baie makliker sy of haar samewerking kry.*

● Ongeag hoe moeilik dit is, beheers jouself totdat jy afgekoel het (Spreuke 29:22). As die stryery oor takies by die huis gaan, bespreek dit met jou kind. Skryf neer presies wat jy van hom of haar verwag, en sit duidelik uiteen, indien nodig, wat die gevolge sal wees as hy of sy dit nie doen nie. Luister geduldig na jou kind se beskouing, al voel jy dat hy of

* Moet egter nie skuldgevoelens gebruik om jou tiener te kry om iets te doen nie.

sy verkeerd is. Die meeste tieners reageer beter op 'n horende oor as op 'n preek.

● Moenie oorhaastig tot die slotsom kom dat 'n opstandige gees in jou tiener posgevat het nie; besef eerder dat baie van wat jy in jou kind sien, deel is van sy of haar natuurlike ontwikkeling. Jou kind sal dalk oor 'n punt stry net om te bewys dat hy of sy grootword. Weerstaan die drang om in 'n stryery gewikkel te raak. Onthou dat die manier waarop jy reageer wanneer jy uitgelok word, vir jou tiener 'n les leer. As jy 'n goeie voorbeeld stel wat geduld en lankmoedigheid betref, sal jou seun of dogter jou waarskynlik navolg.—Galasiërs 5:22, 23.

Hoeveel moet my kinders van my verlede weet?

Stel jou voor jy geniet 'n ete saam met jou man, jou dogter en 'n paar vriende van die gesin. Gedurende die gesprek noem jou vriendin iemand met wie jy 'n verhouding gehad het—en dit toe verbreek het—voordat jy jou man ontmoet het. Jou dogter laat amper haar vurk val. "Het Ma met iemand anders uitgegaan?" sê sy verbaas. Jy het jou dogter nog nooit hiervan vertel nie. Nou wil sy meer weet. Wat gaan jy doen?

SIEN DEEL 1, HOOFSTUK 1

Dit is gewoonlik die beste om jou kind se vrae te verwelkom. Wanneer hy of sy vrae vra en na jou antwoorde luister, kommunikeer julle immers—iets wat die meeste ouers graag wil doen.

Hoeveel moet jy jou seun of jou dogter van jou verlede vertel? Dit is te verstane dat jy liewer nie oor inligting sal wil praat waaroor jy verleë voel nie. Maar jou kinders kan daarby baat vind as jy hulle, wanneer gepas, vertel van probleme waarmee jy te kampe gehad het. Hoe so?

Kyk na 'n voorbeeld. Die apostel Paulus het eenkeer oor homself erken: "Wanneer ek wil doen wat reg is, is die sleg-

te by my aanwesig. . . . Ellendige mens wat ek is!" (Romeine 7:21-24). Jehovah God het hierdie woorde geïnspireer, in die Bybel laat opteken en behoue laat bly om ons te bevoordeel. En ons vind beslis hierby baat, want wie van ons kan ons nie met Paulus se eerlike woorde vereenselwig nie?

Dit kan jou kinders eweneens help om beter met jou te identifiseer as hulle van jou goeie keuses *en* jou foute hoor. Jy het wel in 'n ander tyd grootgeword. Maar hoewel tye verander het, het die menslike natuur nie verander nie; en skriftuurlike beginsels het ook nie (Psalm 119:144). As jy die uitdagings waarvoor jy te staan gekom het—en hoe jy dit oorkom het—met jou tieners bespreek, kan dit hulle help wanneer hulle *hulle* probleme probeer oplos. "Wanneer jy besef dat jou ouers voor dieselfde soort uitdagings as jy te staan gekom het, laat dit hulle baie mensliker lyk", sê 'n jong man met die naam Cameron. Hy voeg by: "Wanneer jy weer met 'n probleem worstel, wonder jy of jou ouers dalk ook *hiermee* gesukkel het."

'n Woordjie van waarskuwing: Nie alle ondervindinge hoef noodwendig met raad af te sluit nie. Jy is dalk wel bekommerd dat jou tiener die verkeerde gevolgtrekking sal maak of selfs geregverdig sal voel om soortgelyke foute te maak. Maar pleks van 'n opsomming te gee van wat jy wil hê jou kind uit die bespreking moet leer ("Dis waarom jy nooit moet . . . "), kan jy kortliks sê hoe *jy* voel. ("As ek nou terugdink, wens ek dat ek nie dit of dat gedoen het nie, want . . . ") Sodoende kan jou seun of dogter 'n waardevolle les uit jou ondervinding leer sonder om te voel dat daar vir hom of haar gepreek is.—Efesiërs 6:4.

Wat kan ek doen om my kind te kry om met my te praat?

Toe jou kinders klein was, het hulle waarskynlik met jou oor alles gepraat. Wanneer jy hulle 'n vraag gevra het, het

SIEN DEEL 1, HOOFSTUKKE 1 EN 2

hulle geantwoord sonder om te huiwer. Trouens, dikwels was dit nie eers vir jou nodig om vrae te vra nie; inligting het net vanself uitgeborrel. Maar om jou *tieners* te kry om met jou te praat, lyk dalk vir jou net so onmoontlik soos om water uit 'n droë put te probeer skep. 'Hulle praat met hulle vriende', sê jy vir jouself. 'Waarom praat hulle nie met *my* nie?'

Die feit dat jou tieners nie geredelik met jou praat nie, moet jou nie tot die slotsom laat kom dat hulle jou verwerp het of nie wil hê dat jy by hulle lewe betrokke moet wees nie. Om die waarheid te sê, hulle het jou nou meer as ooit tevore nodig. En die goeie nuus is: Navorsing toon dat die meeste tieners hulle ouers se raad *nog steeds waardeer*—selfs meer as die raad van hulle portuurs of die media.

Waarom huiwer tieners dan om met hulle ouers te praat? Kyk na wat party jongmense hieroor sê. Vra jou dan die bygaande vrae af en slaan die teksverwysings na.

"Dis vir my moeilik om met my pa te praat omdat hy so besig is, by die werk sowel as in die gemeente. Dis asof daar nooit regtig 'n goeie tyd is om met hom te praat nie."—Andrew.

'Stuur ek onwetend die boodskap uit dat ek te besig is om met my tieners te praat? Indien wel, hoe kan ek dit vir hulle makliker maak om my te nader? Wanneer kan ek tyd opsysit sodat ek gereeld met my kinders kan praat?'—Deuteronomium 6:7.

"Ek is in trane na my ma toe omdat ek met iemand by die skool gestry het. Ek wou hê dat sy my moet troos, maar in plaas daarvan het sy met my geraas. Van toe af het ek nooit weer oor enigiets belangriks met haar gaan praat nie."—Kenji.

'Hoe reageer ek wanneer my kinders met 'n probleem na my toe kom? Kan ek, selfs as teregwysing nodig is, leer om eers met empatie te luister voordat ek raad gee?'—Jakobus 1:19.

"Dit lyk asof ouers elke keer wanneer hulle sê dat ons maar kan praat en dat hulle nie kwaad sal word nie, nogtans ontsteld raak. Dan voel 'n tiener verraai." —Rachel.

'Hoe kan ek my eerste reaksie beheer as my kind my iets ontstellends vertel?'—Spreuke 10:19.

"Wanneer ek my ma dinge vertel het wat baie privaat is, het sy dit dikwels vir haar vriendinne gaan vertel. Ek het haar baie lank nie vertrou nie."—Chantelle.

'Respekteer ek my kind se gevoelens deur nie private sake waarvan hy of sy my vertel het, met ander te bespreek nie?'—Spreuke 25:9.

"Daar is baie dinge waaroor ek met my ouers wil praat. Ek het net hulle hulp nodig om die gesprek te begin."—Courtney.

'Kan ek die inisiatief neem om met my tiener te praat? Watter tye is die beste om te gesels?'—Prediker 3:7.

As jy goeie kommunikasie tussen jou en jou kind probeer bevorder, sal dit jou grootliks help om 'n suksesvolle ouer te wees. Kyk na die ondervinding van die 17-jarige Joenko in Japan. "Eenkeer", sê sy, "het ek teenoor my ma erken dat ek meer op my gemak voel by my skoolmaats as by mede-Christene. Die volgende dag was daar 'n brief van my ma op my lessenaar. In die brief het sy my vertel hoe sy ook gesukkel het om vriende onder medegelowiges te vind. Sy het my herinner aan persone in die Bybel wat God gedien het selfs toe hulle niemand gehad het om hulle aan te moedig nie. Sy het my ook geprys vir die poging wat ek aangewend het om heilsame vriende te vind. Ek was verbaas om uit te vind dat ek nie die enigste een was wat hierdie probleem gehad het nie. My ma het dieselfde probleem gehad, en ek was so bly om dit te hoor dat ek gehuil het. Wat my ma my vertel het, het my baie aangemoedig en my die krag gegee om te doen wat reg is."

Soos Joenko se ma uitgevind het, sal tieners gewoonlik openlik met hulle ouers praat as hulle seker is dat hulle ouers nie met hulle gedagtes en gevoelens sal spot of dit sal kritiseer nie. Maar wat kan jy doen as dit lyk of jou tiener geirriteerd of selfs kwaad is wanneer hy of sy met jou praat? Weerstaan die drang om op dieselfde manier te reageer (Romeine 12:21; 1 Petrus 2:23). Ongeag hoe moeilik dit is, wys jou tiener eerder deur jou voorbeeld watter soort spraak en gedrag jy van hom of haar verwag.

Onthou: Tieners is in 'n oorgangstadium terwyl hulle tot volwassenheid groei. Deskundiges het gevind dat adolessente gewoonlik wispelturig is wanneer hulle in hierdie stadium is—soms tree hulle meer soos volwassenes op en soms tree hulle meer soos kinders op. Wat kan jy doen as jy hierdie wispelturigheid in jou tiener sien—veral wanneer hy of sy soos 'n *jonger kind* optree?

Weerstaan die drang om jou tiener skerp te kritiseer of om by 'n kinderagtige argument betrokke te raak. Probeer eerder met jou tiener redeneer asof hy of sy 'n "leerlingvolwassene" is (1 Korintiërs 13:11). As jou tiener se kinderagtige sy byvoorbeeld na vore kom en hy of sy vra: "Hoekom karring julle heeltyd aan my?" sal jy dalk in die versoeking kom om in woede te reageer. Maar as jy dit doen, sal jy nie in beheer van die gesprek bly nie, en jy sal waarskynlik by 'n stryery betrokke raak. Dalk kan jy net sê: "Dit klink asof jy regtig kwaad is. Miskien kan ons later hieroor praat, wanneer jy nie so ontsteld is nie." Op hierdie manier bly jy in beheer en skep jy 'n atmosfeer wat 'n *gesprek* eerder as 'n *argument* bevorder.



Moet ek vir my kind 'n inkomtyd vasstel?

Om jou te help om hierdie vraag te beantwoord, kan jy jou in die volgende situasie voorstel: Dit is 'n halfuur ná jou seun se inkomtyd, en jy hoor hoe die voordeur saggies oopgemaak word. 'Hy hoop ek het al gaan slaap', dink jy. Natuurlik het jy nie. Trouens, jy sit al naby die deur vandat jou seun veronderstel was om huis toe te kom. Die deur is nou heeltemal oop, en jou seun sien jou. Wat gaan jy sê? Wat gaan jy doen?

SIEN DEEL 1, HOOFSTUK 3, EN DEEL 2, HOOFSTUK 22

Jy het 'n keuse. Jy kan die saak ligtelik opneem. ''n Seun bly maar 'n seun', sê jy dalk vir jouself. Of jy kan na die ander uiterste toe oorgaan en sê: "Jy is vir die res van jou lewe gehok!" Voordat jy impulsief optree, moet jy eers luister, ingeval daar 'n geldige rede is waarom hy laat is. Dan kan jy die situasie as 'n kragtige onderrigmiddel gebruik. Hoe?

Wenk: Sê vir jou kind dat julle die volgende dag oor die saak sal praat. Dan moet julle die saak op 'n gepaste tyd verder bespreek. Party ouers het die volgende probeer: As hulle seun of dogter ná die vasgestelde tyd by die huis kom, sal die inkomtyd die volgende keer 'n halfuur vroeër wees. Maar as die seun of dogter gereeld betyds by die huis kom en 'n rekord van betroubare gedrag opgebou het, kan jy dit oorweeg om hom of haar, binne die perke van redelikheid, meer vryheid te gee—dalk selfs deur die inkomtyd nou en dan later te maak. Dit is belangrik dat jou kind duidelik verstaan hoe laat hy of sy by die huis moet wees en wat die straf sal wees as die inkomtyd

verontagsaam word. As die reël dan oortree word, moet jy die straf toepas.

Maar let op dat die Bybel sê: "Laat julle redelikheid . . . bekend word" (Filippense 4:5). Voordat jy 'n inkomtyd vasstel, kan jy die saak dus met jou kind bespreek en hom of haar vra om 'n tyd voor te stel en redes vir hierdie voorkeur te gee. Wees bereid om hierdie voorstel te oorweeg. As jou kind getoon het dat hy of sy verantwoordelik is, sal jy dalk die voorstel kan aanvaar as dit redelik is.

Stiptelikheid is deel van die lewe. Die doel van 'n inkomtyd is dus nie net om jou kind van die straat af te hou nie. Die doel is om jou kind 'n vaardigheid te leer wat hom of haar tot voordeel sal strek lank nadat hy of sy die huis verlaat het.—Spreuke 22:6.

REËLS

Hoe kan ek konflik oor kleredrag met my kinders hanteer?

Kyk na die scenario op bladsy 77 van hierdie boek. Stel jou voor dat Heather jou dogter is. Jy kan nie anders as om haar skrapse klere op te merk nie—'n bietjie te kaal, na jou mening. Jy reageer onmiddellik. "Gaan terug kamer toe en trek iets anders aan, juffroutjie, of jy gaan *nêrens* nie!" So 'n reaksie sal heel moontlik resultate oplewer. Jou dogter het immers geen ander keuse as om te luister nie. Maar hoe leer jy haar om nie net ander klere aan te trek nie, maar ook haar denkwyse te verander?

SIEN DEEL 1, HOOFSTUK 11

● Eerstens moet jy onthou: *Die gevolge van onbeskeidenheid moet net so belangrik of selfs belangriker wees vir jou tiener as vir jou.* In haar hart wil jou tiener nie belaglik lyk of ongewenste aandag trek nie. Verduidelik geduldig waarom onbeskeie style in werklikheid nie vleiend is nie.* Stel alternatiewe voor.

* Jou tiener is waarskynlik baie liggaamsbewus, en daarom moet jy versigtig wees dat jy nie impliseer dat daar iets fout is met sy of haar liggaam nie.

● Tweedens moet jy redelik wees. Vra jou af: 'Is die styl van hierdie kledingstuk in stryd met 'n Bybelbeginsel of is dit net 'n kwessie van persoonlike smaak?' (2 Korintiërs 1:24; 1 Timoteus 2:9, 10). Kan jy 'n toegewing maak as dit net 'n kwessie van smaak is?

● Derdens moet jy nie net vir jou tiener sê watter style *nie* aanvaarbaar is nie. Help hom of haar om klere te vind wat *wel* gepas is. Gebruik gerus die werkblaaie op bladsye 82 en 83 van hierdie boek om jou te help om met jou kind te redeneer. Dit sal beslis die tyd en die moeite werd wees!

Moet ek my kind toelaat om elektroniese speletjies te speel?

Elektroniese speletjies het 'n lang pad gekom sedert jy 'n tiener was. Hoe kan jy as 'n ouer jou kind help om die moontlike gevare raak te sien en dit te vermy?

Jy sal nie veel bereik as jy die hele bedryf veroordeel of dogmaties sê dat elektroniese speletjies 'n absolute mors van tyd is nie. Onthou, nie *alle* speletjies is sleg nie. Maar dit kan verslawend wees. Kyk dus hoeveel tyd jou kind aan hierdie speletjies bestee. Kyk ook na die soort speletjies waarin jou kind belangstel. Jy kan selfs vir jou kind vrae soos die volgende vra:

SIEN DEEL 2, HOOFSTUK 30

● Watter speletjie is die gewildste onder jou klasmaats?

● Wat gebeur in die speletjie?

● Hoekom dink jy is die speletjie so gewild?

Jy sal moontlik vind dat jou kind meer omtrent elektroniese speletjies weet as wat jy gedink het! Dalk het hy of sy selfs al speletjies gespeel wat na jou mening onaanvaarbaar is. As dit die geval is, moenie oorreageer nie. Jy kan van die

geleentheid gebruik maak om jou kind te help om waarnemingsvermoëns te ontwikkel.—Hebreërs 5:14.

Vra vrae wat jou kind sal help om te bepaal *waarom* hy of sy deur sulke onaanvaarbare speletjies aangetrek word. Jy kan byvoorbeeld die volgende vraag vra:

● Voel jy uitgesluit omdat jy nie daardie spesifieke speletjie mag speel nie?

Party jongmense speel dalk 'n sekere speletjie sodat hulle iets sal hê waaroor hulle met hulle skoolmaats kan praat. As dit met jou kind die geval is, sal jy die situasie waarskynlik anders hanteer as wat jy sou as jou kind aangetrek word deur speletjies wat gruwelike geweld bevat of 'n seksuele ondertoon het.—Kolossense 4:6.

Maar sê nou jou kind is *wel* aangetrokke tot die negatiewe elemente van 'n speletjie? Sommige jongmense sê dalk gou dat gewelddadige rekenaarspeletjies geen uitwerking op hulle het nie. 'Net omdat ek dit op die rekenaar doen, beteken nie dat ek dit in die werklike lewe sal doen nie', redeneer hulle. As jou kind so voel, moet jy sy of haar aandag vestig op Psalm 11:5. Soos die bewoording van die teks duidelik toon, keur God dit nie net af as iemand gewelddadig *is* nie, maar ook as hy geweld *liefhet.* Dieselfde beginsel is van toepassing op onsedelikheid of enige ander euwel wat deur God se Woord veroordeel word.—Psalm 97:10.

As elektroniese speletjies vir jou kind 'n probleem is, kan jy die volgende probeer:

● Moenie toelaat dat elektroniese speletjies in 'n afgesonderde plek, soos 'n slaapkamer, gespeel word nie.

● Lê basiese reëls neer—byvoorbeeld, geen speletjies voordat hy sy huiswerk gedoen het of aandete geëet het of die een of ander noodsaaklike aktiwiteit afgehandel het nie.

● Beklemtoon die waarde van bedrywighede wat fisiese inspanning verg.

● Kyk hoe jou kinders elektroniese speletjies speel—of, nog beter, speel soms saam met hulle.

Om vir jou kinders leiding te voorsien in verband met vermaak, moet jy natuurlik vrymoedigheid van spraak hê. Vra jou dus af: 'Na watter soort TV-programme en rolprente kyk ek?' Wees verseker—as jy 'n dubbele standaard het, sal jou kinders dit weet!

Sê nou my kind is verslaaf aan sy selfoon, die rekenaar of aan ander elektroniese toestelle?

Bestee jou tiener te veel tyd op die Internet, stuur en ontvang hy te veel SMS'e of het hy 'n beter verhouding met sy MP3-speler as met jou? Wat kan jy doen as dit die geval is?

Jy kan die toestel eenvoudig van jou kind wegneem. Maar moenie alle elektroniese toestelle as sleg beskou nie. Onthou, jy gebruik waarskynlik die een of ander elektroniese toestel wat *jou* ouers nie gehad het nie. Pleks van jou tiener se toestel net weg te neem —tensy daar goeie rede is om dit te doen—kan jy die geleentheid dalk eerder gebruik om jou seun of dogter op te lei om elektroniese toestelle op 'n verstandige en gebalanseerde wyse te gebruik. Hoe kan jy dit doen?

SIEN DEEL 1, HOOFSTUK 36

Gaan sit en bespreek die saak met jou tiener. Sê waaroor jy besorg is. *Luister* dan na jou tiener se mening (Spreuke 18:13). Werk daarna praktiese oplossings uit. Moenie bang wees om besliste beperkings te stel nie, maar wees redelik. "Toe ek behep geraak het met SMS'e", sê 'n tiener met die naam Ellen, "het my ouers nie my selfoon weggeneem nie, maar hulle het wel riglyne neergelê. Die manier waarop hulle dit hanteer het, het my gehelp om gebalanseerd te wees wat SMS'e betref, selfs wanneer my ouers nie daar is om my te monitor nie."

Sê nou jou seun of dogter het 'n verdedigende houding? Moenie tot die slotsom kom dat jou raad op dowe ore geval het nie. Wees eerder geduldig en gee jou tiener tyd om oor die saak na te dink. Hy of sy stem heel waarskynlik reeds met jou saam en sal die nodige veranderinge maak. Baie jongmense reageer dalk soos 'n tiener met die naam Hailey, wat sê: "Ek was eers kwaad toe my ouers vir my gesê het dat ek aan my rekenaar verslaaf is. Maar hoe meer ek later daaroor nagedink het, hoe meer het ek besef dat hulle reg is."



ONAFHANKLIKHEID

Hoeveel onafhanklikheid moet ek my kind gee?

Dit is 'n saak wat blykbaar al hoe ingewikkelder word wanneer jy die kwessie van privaatheid moet oorweeg. By-voorbeeld, sê nou jou seun is in sy kamer en die deur is

toe? Moet jy inbars sonder om te klop? Of sê nou jou dogter het haar selfoon by die huis gelos in haar haas om by die skool te kom? Moet jy skelmpies na haar SMS'e kyk?

SIEN DEEL 1, HOOFSTUKKE 3 EN 15

Dit is nie maklike vrae om te beantwoord nie. Aan die een kant het jy as 'n ouer die reg om te weet wat in jou adolessent se lewe aangaan en 'n verpligting om hom of haar te beskerm. Aan die ander kant kan jy nie vir ewig 'n 'helikopter-ouer' wees, wat agterdogtig oor jou kind hang en elke beweging monitor nie. Hoe kan jy 'n balans handhaaf?

Eerstens moet jy besef dat 'n adolessent se begeerte na privaatheid nie *altyd* moeilikheid beteken nie. Dit is dikwels 'n normale deel van grootword. Privaatheid help adolessente 'om hulle vlerke te toets' wanneer hulle hulle eie vriendskappe smee en hulle "denkvermoë" gebruik om hulle probleme te probeer oplos (Romeine 12:1, 2). Privaatheid help adolessente om onderskeidingsvermoë te ontwikkel—'n noodsaaklike eienskap om later verantwoordelike volwassenes te wees. Dit gee hulle ook die geleentheid om na te dink voordat hulle besluite maak of moeilike vrae beantwoord. —Spreuke 15:28.

Tweedens moet jy besef dat dit tot gegriefdheid en opstandigheid kan lei as jy jou adolessent se lewe probeer mikrobestuur (Efesiërs 6:4; Kolossense 3:21). Beteken dit dat jy hom of haar heeltemal moet uitlos? Nee, want jy is nog steeds die ouer. Die doel is egter om jou kind te help om 'n opgeleide gewete te verkry (Deuteronomium 6:6, 7; Spreuke 22:6). Op die ou end is dit doeltreffender om leiding te voorsien as om jou kind gedurig dop te hou.

Derdens moet jy die saak met jou adolessent bespreek. Luister na wat hy of sy op die hart het. Is daar dalk tye wanneer jy toegeeflik kan wees? Sê vir jou adolessent dat jy hom of haar 'n mate van privaatheid sal gee, solank hy of sy nie

jou vertroue skend nie. Sit die gevolge van ongehoorsaamheid uiteen, en pas die dissipline toe indien nodig. Wees verseker dat jy jou adolessent 'n bietjie privaatheid *kan* gee sonder om jou rol as 'n liefdevolle ouer prys te gee.

Wanneer moet my kind skool verlaat?

"My onderwysers is vervelig!" "Ek kry te veel huiswerk!" "Dis 'n stryd net om deur te kom—waarom *probeer* ek nog?" Sulke frustrasies bring party jongmense in die versoeking om skool te verlaat voordat hulle die nodige vaardighede ontwikkel het om 'n bestaan te maak. Wat kan jy doen as jou seun of dogter skool wil verlaat? Probeer die volgende:

SIEN DEEL 1, HOOFSTUK 19

● *Ondersoek jou eie gesindheid teenoor opvoeding.* Het jy skoolgaan as 'n mors van tyd beskou—'n 'tronkstraf' wat jy moes uitdien tot die dag dat jy belangriker doelwitte kon nastreef? Indien wel, het jou gesindheid teenoor leerwerk dalk jou kinders beïnvloed. Die feit is dat 'n afgeronde opvoeding hulle sal help om "praktiese wysheid en denkvermoë" te ontwikkel—eienskappe wat hulle nodig het om hulle doelwitte te bereik.—Spreuke 3:21.

● *Voorsien die hulpmiddele.* Party kinders wat beter punte kan kry, weet eenvoudig nie *hoe* om te studeer nie—of hulle het nie die regte omgewing daarvoor nie. 'n Goeie studieplek kan dinge soos 'n netjiese lessenaar met genoeg lig en navorsingshulpe insluit. Jy kan jou kind help om vooruitgang te maak—hetsy sekulêr of geestelik—deur die regte omgewing te voorsien waarin hy oor nuwe gedagtes en idees kan nadink.—Vergelyk 1 Timoteus 4:15.

● *Raak betrokke.* Beskou onderwysers en voorligters as jou bondgenote, nie jou vyande nie. Ontmoet hulle. Leer hulle name ken. Praat met hulle oor jou kind se doelwitte en die uitdagings waarvoor hy te staan kom. As jou kind sukkel om

goeie punte te behaal, moet jy probeer vasstel wat die oorsaak is. Byvoorbeeld, voel jou kind dat ander hom sal afknou as hy goed vaar op skool? Is daar 'n probleem met 'n onderwyser? Wat van die vakke? Die leerplan moet vir jou kind 'n uitdaging wees, maar dit moet hom nie oorweldig nie. 'n Ander moontlikheid: Is daar miskien 'n onderliggende fisiese probleem, soos swak sig of 'n leergestremdheid?

Hoe meer jy by jou kind se opvoeding betrokke is, sekulêr sowel as geestelik, hoe groter is die kans dat jou kind suksesvol sal wees.—Psalm 127:4, 5.

Hoe sal ek weet wanneer my kind gereed is om die huis te verlaat?

Serena, wat in Hoofstuk 7 van hierdie boek aangehaal is, is bang om die huis te verlaat. Wat is een rede hiervoor? Sy sê: "Selfs wanneer ek iets met my eie geld wil koop, laat my pa my nie toe nie. Hy sê dat dit sy plig is. Daarom maak die idee dat ek my eie rekeninge moet betaal, my bang." Serena se pa het ongetwyfeld goeie bedoelings, maar dink jy dat hy sy dogter voorberei om haar eie huishouding te behartig?—Spreuke 31:10, 18, 27.

SIEN DEEL 1, HOOFSTUK 7

Is jou kinders oorbeskerm en dus swak voorberei om op hulle eie te bly? Hoe kan jy uitvind? Kyk na die volgende vier vaardighede, wat ook in Hoofstuk 7 gemeld word onder die onderhofie "Is ek gereed daarvoor?"—maar beskou dit nou vanuit 'n ouer se perspektief.

Geldsake. Weet jou ouer kinders hoe om 'n belastingopgawe in te vul of wat hulle moet doen om plaaslike belastingwette na te kom? (Romeine 13:7). Weet hulle hoe om krediet op verantwoordelike wyse te gebruik? (Spreuke 22:7). Kan hulle 'n begroting opstel en dan binne hulle vermoë lewe? (Lukas 14:28-30). Het hulle al die vreugde gesmaak om iets

te koop met geld wat hulle verdien het? Het hulle al die selfs groter vreugde gesmaak om van hulle tyd en middele te gee om ander te help?—Handelinge 20:35.

Huishoudelike vaardighede. Weet jou dogters *en* seuns hoe om kos te kook? Het jy hulle geleer hoe om klere te was en te stryk? Kan jou kinders, as hulle 'n motor bestuur, eenvoudige instandhouding doen, soos om 'n smeltdraadjie, die olie of 'n pap wiel te vervang?

Sosiale vaardighede. Tree jy altyd as die skeidsregter op wanneer jou ouer kinders meningsverskille het en besluit jy wat die finale oplossing vir die probleem sal wees? Of het jy jou kinders geleer om 'n vreedsame oplossing vir die probleem te vind en dan vir jou te kom sê wat dit is?—Matteus 5:23-25.

'n Persoonlike geestelike roetine. Sê jy vir jou kinders wat hulle moet glo, of oortuig jy hulle? (2 Timoteus 3:14, 15). Beantwoord jy altyd hulle vrae oor godsdiens- en sedelike kwessies, of leer jy hulle eerder om "denkvermoë" te ontwikkel? (Spreuke 1:4). Sal jy wil hê dat hulle jou voorbeeld moet volg wanneer dit kom by persoonlike Bybelstudie, of sal jy wil hê dat hulle dit beter moet doen?*

Om jou kinders in die bogenoemde vaardighede op te lei, sal ongetwyfeld tyd en heelwat inspanning verg. Maar die belonings sal beslis die moeite werd wees wanneer die bittersoet dag aanbreek om totsiens te sê.

---

* Sien bladsye 315-318.



SEKS EN AFSPRAKE

Moet ek met my kind oor seks praat?

Kinders word deesdae op 'n baie vroeë ouderdom aan die onderwerp van seks blootgestel. Die Bybel het lank gelede voorspel dat "die laaste dae" gekenmerk sou word deur "kritieke tye . . . wat moeilik is om deur te kom", waarin mense "sonder selfbeheersing" en "liefhebbers van genot eerder as liefhebbers van God" sou wees (2 Timoteus 3: 1, 3, 4). Die tendens om los seks te hê, is een van baie aanduidings dat hierdie profesie bewaarheid word.

SIEN DEEL 1, HOOFSTUKKE 23, 25 EN 32, EN DEEL 2, HOOFSTUKKE 4-6, 28 EN 29

Die wêreld van vandag is heeltemal anders as die een waarin jy grootgeword het. Maar in sekere opsigte is die probleme dieselfde. Moet dus nie oorweldig of geïntimideer voel deur die slegte invloede waaraan jou kinders blootgestel word nie. Wees eerder vasbeslote om hulle te help om te doen wat die apostel Paulus Christene ongeveer 2 000 jaar gelede aangespoor het om te doen: "Trek die volle wapenrusting van God aan, sodat julle kan vasstaan teen die sette van die Duiwel" (Efesiërs 6:11). Die feit is dat baie jong Christene 'n prysenswaardige stryd voer om te doen wat reg is, ondanks die negatiewe invloede om hulle. Hoe kan jy jou kinders help om dit ook te doen?

Een manier is om 'n bespreking met jou seun of dogter te begin met behulp van party van die hoofstukke in deel 4

van hierdie boek en dele 1 en 7 in *Vrae wat jongmense vra—Antwoorde wat werk*, Deel 2. Die hoofstukke bevat gedagteprikkelende tekste. Party bespreek werklike voorbeelde van mense wat standpunt ingeneem het vir wat reg is en seëninge ontvang het en van dié wat God se wette geïgnoreer het en die gevolge daarvan gedra het. Ander tekste bevat beginsels wat jou kinders kan help om te besef wat 'n groot voorreg hulle—en jy—het om volgens God se wette te lewe. Beplan gerus om hierdie materiaal binnekort saam met hulle deur te gaan.

Moet ek my kind toelaat om met iemand uit te gaan?

Julle kinders sal beslis vroeër of later onder druk geplaas word om 'n kêrel of 'n meisie te hê. "Ek hoef nie eens iets te doen nie!" sê Phillip. "Meisies vra my om uit te gaan, en dan dink ek: 'Wat gaan ek nou doen?' Dis moeilik om nee te sê, want party van hulle is baie mooi!"

SIEN DEEL 2, HOOFSTUKKE 1-3

Die beste ding wat julle as ouers kan doen, is om met julle tiener oor verhoudings te gesels. Julle kan Hoofstuk 1 in Deel 2 as die grondslag vir die bespreking gebruik. Vind uit hoe jou seun of dogter voel oor die uitdagings waarvoor hy of sy by die skool en selfs in die Christengemeente te staan kom. Soms kan sulke gesprekke tydens informele geleenthede plaasvind, soos "wanneer jy in jou huis sit en wanneer jy op die pad loop" (Deuteronomium 6:6, 7). Wat die geval ook al is, onthou om "gou [te] wees om te hoor, stadig om te praat".—Jakobus 1:19.

As julle seun of dogter te kenne gee dat hy of sy in iemand van die teenoorgestelde geslag belangstel, moet julle nie oorreageer nie. "Toe my pa uitvind dat ek 'n kêrel het, was hy baie ontsteld!" sê een tienermeisie. "Hy het my probeer bangpraat deur my allerhande vrae oor die huwelik te vra, soos of ek reg

is om te trou—wat 'n mens, as jy jonk is, kan laat voel dat jy juis die verhouding wil voortsit om jou ouers verkeerd te bewys!"

As julle tiener weet dat die onderwerp taboe is, kan iets tragies gebeur—hy of sy kan die verhouding in die geheim voortsit. "Wanneer ouers oorreageer", sê een meisie, "veroorsaak dit net dat kinders die verhouding nog meer wil wegsteek. Hulle beëindig dit nie. Hulle raak net skelmer."

Julle sal baie beter resultate verkry deur openlik daaroor te gesels. Brittany, 20, sê: "My ouers het nog altyd baie openlik met my gesels oor verhoudings. Dit is vir hulle belangrik om te weet in wie ek belangstel, en ek dink dis goed! My pa sal met die persoon gesels. As daar iets is waaroor my ouers besorg is, sê hulle vir my. Gewoonlik besluit ek nog voordat ons begin uitgaan dat ek nie belangstel nie."

Maar nadat jy Hoofstuk 2 in Deel 2 gelees het, wonder jy dalk: 'Sal my seun of dogter agter my rug met iemand uitgaan?' Let op wat 'n aantal jongmense gesê het oor waarom party in die versoeking kom om in die geheim met iemand uit te gaan, en dink dan na oor die bygaande vrae.

"Sommige kinders kry min aandag by die huis, en daarom soek hulle die ondersteuning van 'n kêrel of 'n meisie."—Wendy.

Hoe kan jy as 'n ouer seker maak dat die emosionele behoeftes van jou kinders bevredig word? Kan jy in dié verband verbeter? Indien wel, in watter opsigte?

"Toe ek 14 was, het 'n uitruilstudent my gevra om sy meisie te wees. Ek het ingestem. Ek het gedink dit sou lekker wees as 'n ou sy arms om my sit."—Diane.

Hoe sou jy hierdie situasie hanteer het as Diane jou dogter was?

"Selfone maak dit maklik om 'n geheime verhouding te hê. Ouers het geen idee wat aangaan nie!"—Annette.

Watter voorsorgmaatreëls kan jy tref wanneer dit kom by jou kinders se gebruik van selfone?

"As ouers nie mooi let op wat hulle kinders doen en saam met wie hulle dit doen nie, is dit baie maklik om in die geheim met iemand uit te gaan."—Thomas.

Is daar maniere waarop jy in groter mate deel van jou tiener se lewe kan wees, terwyl jy hom of haar nog steeds gepaste vryhede gun?

"Ouers is dikwels nie by die huis wanneer hulle kinders daar is nie. Of hulle is te goedgelowig wanneer hulle hulle kinders toelaat om saam met ander mense uit te gaan."—Nicholas.

Dink aan jou kind se beste vriend. Weet jy werklik wat hulle doen wanneer hulle saam is?

"As ouers te streng is, sal hulle kinders moontlik in die geheim met iemand uitgaan."—Paul.

Hoe kan jy 'jou redelikheid bekend laat word' sonder om Bybelwette en -beginsels prys te gee?—Filippense 4:5.

"In my vroeë tienerjare het ek 'n swak selfbeeld gehad en na aandag gesmag. Ek het e-posse begin stuur aan 'n seun in 'n nabygeleë gemeente en het verlief geraak. Hy het my spesiaal laat voel."—Linda.

Kan jy aan heilsamer maniere dink waarop daar by die huis in Linda se behoeftes voorsien kon word?

Gebruik gerus Hoofstuk 2 in Deel 2 sowel as hierdie gedeelte van die Aanhangsel as 'n grondslag vir 'n bespreking met jou seun of dogter. Die beste manier om geheimsinnigheid teë te werk, is hartlike en eerlike kommunikasie.—Spreuke 20:5.

EMOSIONELE KWESSIES



Hoe moet ek reageer as my kind oor selfmoord praat?

In sommige wêrelddele is selfmoord onder jongmense ontstellend algemeen. In die Verenigde State is selfmoord byvoorbeeld die derde grootste doodsoorsaak onder jongmense tussen die ouderdomme van 15 en 25, en gedurende die afgelope twee dekades het die selfmoordsyfer onder dié tussen die ouderdomme van 10 en 14 verdubbel. Diegene wat in die grootste gevaar verkeer, is onder meer jongmense wat aan 'n geestesiekte ly, dié wat 'n familiegeskiedenis van selfmoord het en dié wat al in die verlede selfmoord probeer pleeg het. Waarskuwingstekens dat 'n jongmens dit moontlik oorweeg om sy lewe te neem, sluit die volgende in:

SIEN DEEL 1, HOOFSTUKKE 13 EN 14, EN DEEL 2, HOOFSTUK 26

- Hy onttrek hom van sy familie en vriende
- Sy eet- en slaapgewoontes verander
- Hy verloor belangstelling in aktiwiteite wat hy voorheen geniet het
- Hy ondergaan 'n opvallende persoonlikheidsverandering
- Hy misbruik dwelms of alkohol
- Hy gee kosbare besittings weg
- Hy praat oor die dood of is behep met onderwerpe wat daarmee verband hou

Een van die grootste foute wat 'n ouer kan maak, is om sulke waarskuwingstekens te ignoreer. Neem alle gevaartekens ernstig op. *Moenie* oorhaastig tot die slotsom kom dat jou kind net deur 'n stadium gaan nie.

Jy moet ook nie skaam voel om hulp te kry vir jou seun of dogter as hy of sy aan ernstige depressie of 'n ander geestesiekte ly nie. En as jy vermoed dat jou tiener daaraan dink om 'n einde aan alles te maak, vra hom of haar daaroor uit. *Die idee dat dit 'n tiener sal aanmoedig om selfmoord te pleeg as julle bloot daaroor praat, is onwaar.* Baie jongmense is verlig wanneer hulle ouers die onderwerp aanroer. As jou tiener dus erken dat hy selfmoordgedagtes het, moet jy uitvind of hy al 'n selfmoordplan uitgewerk het en, indien wel, hoe gedetailleerd die plan is. Hoe meer gedetailleerd die plan is, hoe dringender is dit dat jy ingryp.

Moenie aanneem dat die depressie vanself sal weggaan nie. En as dit lyk asof dit *wel* weggaan, moet jy nie dink dat die probleem opgelos is nie. Sommige deskundiges sê dat dit die gevaarlikste tyd kan wees. Waarom? Omdat 'n tiener wat ernstige depressie het, dalk nie die energie het om sy selfmoordplan deur te voer nie. Maar wanneer die tiener nie meer so depressief is nie, het hy dalk genoeg energie om dit te doen.

Dit is inderdaad tragies dat sommige jongmense so wanhopig voel dat hulle dit oorweeg om 'n einde aan alles te maak. Deur te let op die tekens en daarop te reageer, kan ouers en ander besorgde volwassenes "vertroostend met die terneergedrukte siele [praat]" en as 't ware 'n skuilplek vir jongmense wees.—1 Tessalonisense 5:14.

Moet ek my droefheid vir my kinders wegsteek?

Die verlies van 'n huweliksmaat is 'n pynlike ondervinding. Maar gestel dit het gebeur op 'n tyd dat jou tiener jou hulp no-

SIEN DEEL 1, HOOFSTUK 16

dig het. Hoe kan jy hom help om sy droefheid te verwerk sonder om jou eie te ignoreer?* Probeer die volgende:

● *Weerstaan die neiging om jou gevoelens weg te steek.* Jou kind het baie van sy waardevolste lesse in die lewe geleer deur te kyk na wat jy doen. Dit is ook hoe hy sal leer hoe om droefheid te verwerk. Moet dus nie voel dat jy vir jou kind sterk moet wees deur al jou droefheid vir hom weg te steek nie. Dit sal jou kind dalk net leer om dieselfde te doen. As jy egter aan jou emosionele pyn uiting gee, leer hy dat dit dikwels beter is om gevoelens uit te druk as om dit te onderdruk en dat dit normaal is as hy hartseer, gefrustreerd of selfs kwaad voel.

● *Moedig jou tiener aan om te praat.* Sonder om druk op jou tiener te plaas, moet jy hom aanmoedig om te praat oor wat in sy hart is. As dit lyk of hy huiwerig is, kan julle dalk Hoofstuk 16 in hierdie boek saam bespreek. Praat ook oor al die goeie herinneringe wat jy van jou oorlede maat het. Erken hoe moeilik dit vir jou sal wees om met jou lewe voort te gaan. As jou tiener hoor hoe jy jou gevoelens uitdruk, sal dit hom help om te leer hoe hy dit ook kan doen.

● *Erken jou beperkings.* Dit is te verstane dat jy jou tiener tydens hierdie moeilike tyd volgehoue ondersteuning wil gee. Maar onthou, die verlies van jou geliefde maat het jou lewe heeltemal omvergewerp. Daarom sal jy moontlik 'n tyd lank minder emosionele, verstandelike en fisiese stamina hê (Spreuke 24:10). Gevolglik sal jy dalk ander volwasse familielede en geestelik ryp vriende vir ondersteuning moet vra. Om hulp te vra, is 'n teken van volwassenheid. Spreuke 11:2 sê: "Wysheid is by die beskeidenes."

Die beste ondersteuning wat jy kan kry, kom van Jehovah God self, wat sy aanbidders belowe: "Ek, Jehovah jou God, gryp jou regterhand vas, ek wat vir jou sê: 'Moenie bang wees nie. Ek sal jou help.' "—Jesaja 41:13.

* Eenvoudigheidshalwe verwys ons na die kind as 'n seun. Die beginsels wat bespreek word, geld egter vir albei geslagte.

Hoe kan ek my dogter help om 'n gebalanseerde beskouing van diëte te verkry?

Wat kan jy doen as jou dogter aan 'n eetversteuring ly?* Probeer eers verstaan *waarom* sy hierdie gedrag openbaar.

Daar is bevind dat baie mense met eetversteurings 'n swak selfbeeld het en tot perfeksionisme geneig is, en daarom stel hulle onredelik hoë verwagtinge vir hulleself. Maak seker dat jy nie hiertoe bydra nie. Bou jou dogter op.—1 Tessalonisense 5:11.

SIEN DEEL 1, HOOFSTUK 10, EN DEEL 2, HOOFSTUK 7

Neem jou eie gesindheid teenoor kos en gewig ook goed in oënskou. Het jy dalk onwetend, deur wat jy sê of wat jy doen, te veel klem daarop geplaas? Onthou dat jongmense baie gesteld is op hulle voorkoms. Selfs as iemand net spot oor "babavet" of die feit dat 'n tiener so vinnig opgeskiet het, kan dit skadelike idees in die verstand van 'n beïnvloedbare jongmens saai.

Nadat jy biddend oor die saak nagedink het, moet jy openhartig met jou dogter daaroor gesels. Om jou te help, kan jy die volgende wenke probeer:

- Dink goed na oor wat om te sê en wanneer om dit te sê.
- Spreek jou besorgdheid en jou begeerte om te help, duidelik uit.
- Moenie verbaas wees as haar eerste reaksie verdedigend is nie.
- Luister geduldig.

Bowenal moet jy jou dogter se pogings om te herstel, heelhartig ondersteun. *Werk as 'n gesin saam om haar te help herstel!*

* Eenvoudigheidshalwe verwys ons na die kind as 'n meisie. Die beginsels wat bespreek word, geld egter vir albei geslagte.



GEESTELIKHEID

Hoe kan ek voortgaan om my kinders geestelike waardes te leer wanneer hulle adolessensie bereik?

Die Bybel sê dat Timoteus "van kleintyd af" geestelike opleiding ontvang het. As 'n ouer het jy jou kinders waarskynlik dieselfde opleiding gegee (2 Timoteus 3:15). Maar wanneer jou kinders adolessente word, sal jy jou opleidingsmetodes dalk by die nuwe omstandighede moet aanpas. Jou groeiende kinders begin nou komplekse, abstrakte idees verstaan wat hulle nie ten volle kon verstaan toe hulle jonger was nie. Jy sal nou meer as ooit tevore 'n beroep op hulle "denkvermoë" moet doen.—Romeine 12:1.

SIEN DEEL 1, HOOFSTUK 38, EN DEEL 2, HOOFSTUKKE 34-36

Toe die apostel Paulus aan Timoteus geskryf het, het hy gepraat van die dinge wat Timoteus "geleer het en *oortuig* is om te glo" (2 Timoteus 3:14). Jou adolessente sal dalk nou "oortuig" moet word om die Bybelwaarhede te glo wat hulle van kleintyd af geken het. Om hulle hart te bereik, sal jy meer moet doen as om net vir hulle te sê wat om te doen of wat om te glo. Hulle moet hierdie dinge self leer. Hoe kan jy help? Jy kan begin deur hulle baie geleenthede te gee om te redeneer en te praat oor vrae soos die volgende:

- Wat oortuig my dat God bestaan?—Romeine 1:20.
- Hoe weet ek dat die dinge wat my ouers my uit die Bybel leer, die waarheid is?—Handelinge 17:11.

- Wat oortuig my dat dit tot my voordeel is om volgens Bybelstandaarde te lewe?—Jesaja 48:17, 18.
- Hoe weet ek dat Bybelprofesieë vervul sal word? —Josua 23:14.
- Wat oortuig my dat niks in hierdie wêreld kan vergelyk met "die oortreffende waarde van die kennis van Christus Jesus" nie?—Filippense 3:8.
- Wat beteken Christus se losprysoffer vir *my?* —2 Korintiërs 5:14, 15; Galasiërs 2:20.

Jy huiwer dalk om hierdie vrae met jou adolessente te bespreek omdat jy bang is dat hulle dit nie sal kan beantwoord nie. Maar dit is soos om te huiwer om na jou motor se brandstofmeter te kyk omdat jy bang is jy gaan sien dat die tenk leeg is. As dit wel leeg is, is dit beter dat jy uitvind terwyl jy nog iets daaromtrent kan doen! Net so moet jy jou adolessente nou help—terwyl hulle nog in die huis is—om sake wat met hulle geloof verband hou, te ondersoek sodat hulle "oortuig" kan wees dat wat hulle leer, die waarheid is.*

Onthou dat daar niks daarmee verkeerd is as jou seun of dogter vra: *"Waarom* glo ek?" nie. Diane, 22, vertel dat sy dit as 'n tiener gedoen het. "Ek wou nie onseker wees oor wat ek glo nie", sê sy. "Toe ek self duidelike, oortuigende antwoorde gevind het, het ek besef dat ek *daarvan hou* om een van Jehovah se Getuies te wees! Wanneer iemand my uitgevra het oor iets wat ek geweier het om te doen, het ek nie gesê: 'Dis teen my *godsdiens'* nie, maar eerder gesê: *'Ek* dink nie dis reg nie.' Met ander woorde, ek het die Bybel se beskouing *my* beskouing gemaak."

Wenk: Wanneer 'n probleem opduik, kan jy jou adolessent die rol van 'n ouer laat speel sodat hy of sy kan leer om denkvermoë te gebruik om Bybelstandaarde toe te pas. Byvoorbeeld, sê nou jou dogter vra toestemming om na 'n par-

* Hoofstuk 36 van Deel 2 kan adolessente help om hulle denkvermoë te gebruik om hulleself te oortuig dat God bestaan.

tytjie te gaan, maar jy (en sy waarskynlik ook) weet dat dit nie raadsaam sal wees nie. Pleks van net nee te sê, kan jy iets sê soos: 'Ek wil graag hê dat jy jou in my plek moet stel. Dink aan die partytjie waarnatoe jy wil gaan en doen 'n bietjie navorsing (gebruik dalk Hoofstuk 37 van hierdie boek en Hoofstuk 32 van Deel 2). Dan kan ons môre weer daaroor praat. Ek sal jou rol speel en vra om na die partytjie te gaan, en jy kan die rol van die ouer speel en vir my sê of dit 'n goeie idee is of nie.'

Ons tiener het belangstelling verloor in geestelike dinge. Wat kan ons doen?

In die eerste plek moet jy nie te gou tot die gevolgtrekking kom dat jou tiener *jou geloof verwerp het* nie. In baie gevalle is daar 'n onderliggende probleem. Byvoorbeeld, jou tiener

- Ondervind dalk portuurdruk en is bang om anders te wees omdat hy of sy Bybelbeginsels volg
- Sien moontlik hoe ander jongmense (selfs sy of haar broers of susters) in Christelike bedrywighede uitblink en voel dat hy of sy dit nooit sal kan doen nie
- Smag miskien na vriendskap, maar voel eensaam of dat hy of sy nie by medegelowiges inpas nie
- Sien dalk hoe ander jong "Christene" 'n dubbele lewe lei
- Probeer moontlik om sy of haar eie identiteit te vorm en voel dus dat hy of sy die waardes moet bevraagteken wat vir jou kosbaar is
- Sien dalk hoe klasmaats openlik verkeerde dinge doen en skynbaar geen slegte gevolge ondervind nie
- Probeer miskien om die goedkeuring van 'n ongelowige ouer te verkry

SIEN DEEL 1, HOOFSTUK 39, EN DEEL 2, HOOFSTUKKE 37 EN 38

Let daarop dat hierdie dinge min te doen het met jou *geloofsoortuigings.* Dit het eerder te doen met omstandighede wat dit—ten minste nou—vir jou kind moeilik maak om sy geloof na te leef. Wat kan jy dus doen om jou tiener aan te moedig?

Wees tegemoetkomend—maar moenie jou beginsels prysgee nie. Probeer uitvind wat jou tiener ontmoedig het, en maak dan aanpassings om 'n beter milieu te skep waarin jou kind geestelik sal kan floreer (Spreuke 16:20). Byvoorbeeld, die "Portuurdrukplan" op bladsye 132 en 133 van Deel 2 kan jou kind die nodige vertroue gee sodat hy of sy portuurdruk by die skool makliker sal kan weerstaan. Of as jou tiener eensaam is, sal jy dalk iets daadwerkliks moet doen om hom of haar te help om goeie vriende te vind.

Kry 'n mentor. Soms help dit jongmense wanneer 'n volwassene buite die gesin hulle aanmoedig. Ken jy iemand met 'n geestelike uitkyk wat vir jou tiener 'n aansporing sal wees? Reël gerus dat hy of sy tyd deurbring saam met jou seun of dogter. Dit beteken nie dat jy jou verantwoordelikheid probeer ontduik nie. Dink 'n bietjie aan Timoteus. Hy het baie by die apostel Paulus se voorbeeld baat gevind, en Paulus het weer baie daarby baat gevind om Timoteus as 'n metgesel te hê.—Filippense 2:20, 22.

Solank jou tiener onder jou dak is, het jy die reg om te verwag dat hy of sy 'n geestelike roetine volg. Maar jou einddoel is om liefde vir God in jou tiener te kweek—sodat hy of sy God uit die hart sal dien, en nie net werktuiglik nie. Om jou tiener te help om die ware godsdiens aan te neem, moet jy 'n navolgenswaardige voorbeeld stel. Wees redelik in wat jy verwag. Kry 'n mentor en voorsien opbouende assosiasie. Miskien sal jou tiener eendag soos die psalmis kan sê: "Jehovah is *my* groot rots en *my* vesting en die Een wat aan *my* ontkoming verskaf."—Psalm 18:2.



werkblad-indeks

TITEL BLADSY

Identifiseer die werklike probleem **42**

Kleredragwerkblad **82-83**

Om jou terneergedruktheid te verlig **93**

Skryf jou gedagtes neer **116**

Beplan hoe jy gaan antwoord **127**

My opvoedkundige doelwitte **139**

Wat sou *jy* doen? **209-210**

Is dit liefde of net verliefdheid? **211**

Is jy gereed om te trou? **216-217**

Wat kan ek uit die mislukte verhouding leer? **224**

Meer inligting op die Internet!
Besoek www.jw.org

Wil jy graag meer inligting hê?
Jy kan met Jehovah se Getuies in verbinding tree by **www.jw.org.**

Reset Book