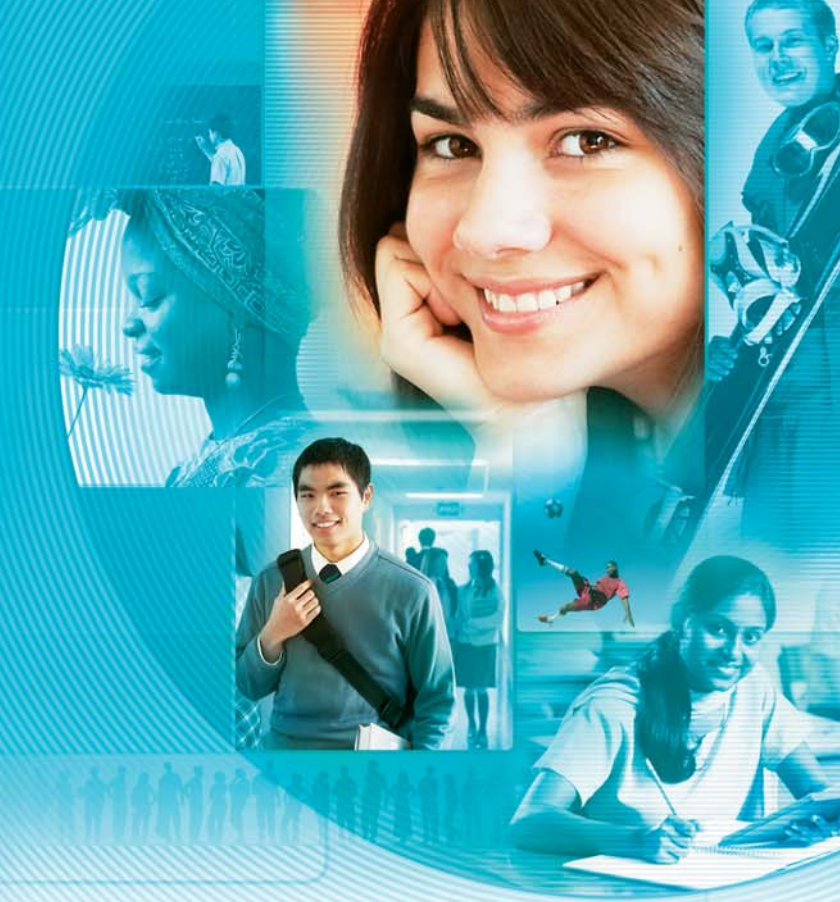


I giovani chiedono…

Risposte pratiche alle loro domande

VOLUME 2

Questo libro ti aiuterà a trovare risposte sui seguenti argomenti:

TU E L'ALTRO SESSO

LA TUA VITA CAMBIA

AMICIZIA E DINTORNI

SCUOLA E COMPAGNI

I SOLDI

I TUOI GENITORI

I TUOI SENTIMENTI

LO SVAGO

LA TUA SPIRITUALITÀ

Hai bisogno di consigli di cui fidarti! Puoi trovarli nel libro *I giovani chiedono . . . Risposte pratiche alle loro domande,* volume 2. Come il primo, questo volume prende spunto da interviste fatte a centinaia di ragazzi di tutto il mondo. I consigli della Bibbia si sono rivelati preziosi per loro. Ora scopri come possono aiutare te.

"Acquista sapienza, acquista intendimento".
— Proverbi 4:5.

Caro lettore,

Il saggio re Salomone scrisse: “Rallegrati, giovane, nella tua gioventù, e il tuo cuore ti faccia del bene nei giorni della tua giovinezza, e cammina nelle vie del tuo cuore e nelle cose viste dai tuoi occhi”. (Ecclesiaste 11:9) Quando si è giovani, la vita può essere davvero entusiasmante, e noi desideriamo che tu sia felice. Tuttavia, ti esortiamo a viverla nel modo che piace a Geova Dio. Non dimenticare mai che egli è in grado di vedere come stai impiegando la tua vita e che ti giudicherà di conseguenza. È saggio, quindi, che tu segua un altro consiglio di Salomone: “Ricorda, ora, il tuo grande Creatore nei giorni della tua giovinezza”. — Ecclesiaste 12:1.

Ci auguriamo con tutto il cuore che le informazioni contenute in questo libro ti aiutino a resistere alle pressioni e alle tentazioni che si devono affrontare alla tua età, e ti permettano di prendere decisioni in armonia con la volontà di Dio. Facendo questo, rallegrerai il cuore di Geova. — Proverbi 27:11.

Corpo Direttivo
dei Testimoni di Geova

indice dei modelli di comportamento

La Sulamita **33**

La vedova bisognosa **166**

Giuseppe **50**

Ezechia **193**

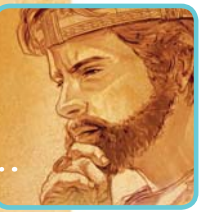
Lidia **97**

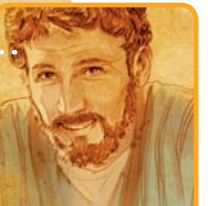
Paolo **227**

I tre ebrei **134**

Davide **257**

Asaf **287**





Ti va di raccontare come questo libro ti è stato utile? Scrivi agli editori usando l'indirizzo appropriato.

I giovani chiedono . . .
Risposte pratiche alle loro domande

VOLUME 2

questo libro appartiene a

© 2008
WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF PENNSYLVANIA
Questions Young People Ask–Answers That Work, Volume 2
Tutti i diritti sono riservati

© 2008
WACHTTURM BIBEL– UND TRAKTAT–GESELLSCHAFT
DER ZEUGEN JEHOVAS, E. V., SELTERS/TAUNUS
I giovani chiedono . . . Risposte pratiche alle loro domande, volume 2
Alle Rechte vorbehalten

Tradotto dall'inglese ed edito in Italia nel 2008 dalla
CONGREGAZIONE CRISTIANA DEI TESTIMONI DI GEOVA
Via della Bufalotta 1281, Roma

Stampa 2012

Questa pubblicazione viene distribuita nell'ambito di un'opera mondiale di istruzione biblica sostenuta mediante contribuzioni volontarie.

Salvo diversa indicazione, le citazioni della Bibbia sono tratte dalla *Traduzione del Nuovo Mondo delle Sacre Scritture con riferimenti.*

In questo libro i nomi di alcuni ragazzi sono stati cambiati e alcune citazioni già apparse in *Svegliatevi!* sono state ritradotte.

Referenze fotografiche: pagina 165: donna con legna da ardere: Godo-Foto; città europea: © 2003 BiblePlaces.com

Questions Young People Ask–Answers That Work, Volume 2 Italian (*yp2*-I)
Made in Germany Stampato in Germania
Druck und Verlag: Wachtturm-Gesellschaft, Selters/Taunus

Per i genitori

I ragazzi vivono gli anni dell'adolescenza un po' come se camminassero in equilibrio su una fune. A ogni passo possono sentirsi insicuri, addirittura spaventati. Voi genitori forse a volte vorreste risparmiare ai vostri figli questo "percorso" difficile. Naturalmente non potete farlo. Quello che *potete* fare, però, è essere il "bilanciere" che li aiuta a tenersi in equilibrio. Il ruolo che avete è unico: potete aiutare i vostri figli a non fare passi falsi lungo il percorso e a superare gli anni dell'adolescenza diventando adulti responsabili.

Più facile a dirsi che a farsi? Senz'altro. Forse vi sembra ieri che il vostro bambino era un terremoto inarrestabile che non smetteva mai di parlare, e adesso è un adolescente schivo che vi rivolge appena la parola. Non molto tempo fa la vostra bambina vi seguiva come un'ombra, e adesso al solo pensiero di farsi vedere in giro con i suoi genitori si sente in imbarazzo.

Questi cambiamenti, però, non devono farvi sentire inadeguati. Potete accedere a una fonte di sapienza in grado di dare una valida guida a voi e ai vostri figli. Si tratta della Parola di Dio, la Bibbia.

In questo libro, *I giovani chiedono... Risposte pratiche alle loro domande,* volume 2, vostro figlio troverà ottime argomentazioni basate sulle Scritture. Se date un'occhiata all'indice alle pagine 4 e 5 vi farete un'idea della varietà di argomenti affrontati. Ma questo libro non si limita a esporre dei fatti. Considerate quanto segue:

(1) Il libro è interattivo. In molti punti vostro figlio è invitato a rispondere a varie domande e a fare dei test. Per esempio, alle pagine 132 e 133, nella scheda intitolata "Strategia antipressioni", gli viene chiesto di pensare a situazioni specifiche che potrebbero metterlo in difficoltà e ai modi in cui reagire. Inoltre l'ultima pagina di ciascuna delle

nove sezioni che compongono questo libro è intitolata "Le mie riflessioni": qui il ragazzo può esprimere i suoi pensieri e i suoi sentimenti a proposito di quanto esaminato nella sezione.

(2) Il libro invita al dialogo. Notate per esempio le pagine 63 e 64 dal titolo "Come faccio a parlare di sesso con i miei?" Alla fine di ogni capitolo poi compare il riquadro "Che ne pensi?" Oltre a essere utile per ripassare le informazioni, può essere usato come spunto per intavolare conversazioni in famiglia. Ma non è tutto. Ogni capitolo contiene uno spazio da completare intitolato "I miei prossimi obiettivi", in cui l'ultima riga dice: "Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento". Lo scopo è quello di invitare i ragazzi a rivolgersi ai loro genitori per avere buoni consigli man mano che si avventurano lungo il percorso dell'adolescenza.

Un'avvertenza: perché i vostri figli possano sentirsi liberi di scrivere nel libro ciò che pensano, lasciate loro un po' di privacy. Magari in seguito saranno felici di aprirsi con voi su quegli argomenti.

Procuratevi una vostra copia del libro e leggetelo attentamente. Mentre lo fate, sforzatevi di ricordare i drammi, la confusione e l'inquietudine di quando *voi* eravate adolescenti. Se lo ritenete opportuno, raccontate a vostro figlio le vostre esperienze adolescenziali. Così i vostri ragazzi si sentiranno spinti a confidarsi con voi. E quando lo faranno, ascoltateli! Se nonostante gli sforzi vi sembra di non riuscire a comunicare con loro, non arrendetevi. Per quanto possa sembrare il contrario, i ragazzi sono più propensi a tenere in considerazione i consigli dei genitori che quelli dei coetanei.

È un vero piacere provvedere sia a voi genitori sia ai ragazzi questo strumento basato sulla Bibbia, e preghiamo di cuore che si riveli una benedizione per la vostra famiglia.

Gli editori

indice

Prefazione: Dove posso trovare i consigli migliori? **6**

1 TU E L'ALTRO SESSO

1 Sono pronto per frequentare qualcuno? **14**
2 Che male c'è a frequentarsi di nascosto? **21**
3 È la persona giusta per me? **28**
4 Quand'è che ci si spinge troppo in là? **42**
5 Perché restare vergini? **48**

2 LA TUA VITA CAMBIA

6 Cosa sta succedendo al mio corpo? **58**
7 E se non mi piaccio per niente? **67**
8 Come posso affrontare la mia malattia? **74**

3 AMICIZIA E DINTORNI

9 Come posso combattere la solitudine? **86**
10 Perché si è comportato così? **92**
11 Che dire delle amicizie on-line? **99**
12 Cosa c'è di tanto grave nel pettegolezzo? **105**

4 SCUOLA E COMPAGNI

13 Come posso andare meglio a scuola? **114**
14 Come posso proteggermi a scuola? **121**
15 Come posso resistere alle pressioni dei compagni? **128**
16 Chi deve sapere se ho una doppia vita? **136**
17 Che dire delle amicizie a scuola? **142**

5 I SOLDI

18 Come posso guadagnare un po' di soldi? **150**

19 Come posso gestire bene il mio denaro? **156**

20 Cosa posso fare se la mia famiglia è povera? **165**

6 I TUOI GENITORI

21 Come faccio ad affrontare le critiche? **174**

22 Perché ci sono così tante regole? **181**

23 Cosa posso fare se uno dei miei genitori beve o si droga? **190**

24 Cosa posso fare se i miei genitori litigano? **199**

25 Posso essere felice in una famiglia con un solo genitore? **208**

7 I TUOI SENTIMENTI

26 Come posso controllare le mie emozioni? **218**

27 Perché voglio sempre essere perfetto? **225**

28 Come posso evitare l'omosessualità? **231**

29 Come posso smettere di pensare sempre al sesso? **237**

8 LO SVAGO

30 Dovrei giocare con i videogiochi? **246**

31 Come posso avere un concetto equilibrato della musica? **253**

32 Come posso divertirmi? **263**

33 Perché evitare la pornografia? **273**

9 LA TUA SPIRITUALITÀ

34 Perché seguire le norme della Bibbia? **282**

35 Come posso diventare amico di Dio? **289**

36 Come posso difendere la mia fede in Dio? **297**

37 Dovrei battezzarmi? **304**

38 Come impiegherò la mia vita? **311**

Dove posso trovare

i consigli migliori?

per le ragazze

È inutile, non riesci proprio a toglierti dalla testa il ragazzo nuovo che è arrivato nella tua classe: è così carino! 'Che c'è di male a fantasticare un po'?', pensi. 'Tanto, non sa nemmeno che esisto'. Fra l'altro non piace soltanto a te. Uno come lui è il sogno di ogni ragazza. Lo sai perché senti le tue compagne che ne parlano continuamente.

All'improvviso lui guarda proprio nella tua direzione. Sfodera il suo sorriso irresistibile e ti coglie completamente di sorpresa. Rispondi al suo sorriso. Eccolo, si avvicina.

"Ciao", dice un po' timido.

"Ehilà", rispondi tu.

"Mi chiamo Gianluca".

per i ragazzi

Due tuoi compagni si avvicinano. Hai un nodo in gola: questa settimana hanno già provato due volte a convincerti a fumare, e questa sarà la terza.

Uno dei due dice: "Di nuovo tutto solo? Ti presento un'amica". Sottolinea la parola "amica" facendoti l'occhiolino mentre tira fuori qualcosa dalla tasca e te lo offre.

Lo tiene fra il pollice e l'indice. Hai già capito di cosa si tratta, sembra una sigaretta, e il nodo in gola si stringe.

"Scusa", dici. "Ti ho già detto che non . . . "

“Sei nuovo di queste parti”, dici di getto.

“La mia famiglia si è trasferita qui da un paio di settimane”.

Non riesci ancora a crederci: sta parlando proprio con te!

“Volevo dirti una cosa”, dice Gianluca. “Oggi dopo la scuola do una festa a casa mia. Ti va di venire?”

Poi con aria ammiccante si piega in avanti verso di te.

“Ti avverto”, aggiunge. “I miei non ci sono e ci sarà da bere. Che ne dici?”

Gianluca sta aspettando che tu dica qualcosa. Qualunque altra ragazza della scuola avrebbe già detto di sì!

Cosa risponderai?

Interviene l’altro ragazzo: “È per la tua religione, vero? Ma non ti fanno proprio divertire!”

“O magari sei soltanto un fifone!”, aggiunge il primo ragazzo.

“Non sono un fifone!”, dici, tirando fuori un po’ di coraggio.

Poi il secondo ragazzo ti mette una mano sulla spalla: “Dai, cosa aspetti?”, dice in tono sommesso.

Il primo ragazzo ti avvicina quella sigaretta al viso e dice quasi sussurrando: “Sarà il nostro segreto. Nessuno verrà mai a saperlo”.

Cosa farai?

SITUAZIONI del genere si verificano tutti i giorni praticamente in ogni parte del mondo. Il problema è che non tutti i ragazzi sono preparati ad affrontarle. Sul momento, mentre è sotto pressione, un ragazzo potrebbe essere tentato di fumare, pensando: 'Non voglio cedere, ma non ce la faccio più a sopportare queste pressioni. Vorrei far vedere ai miei compagni che se voglio posso essere "normale"'. Oppure una ragazza a cui è stato chiesto di uscire potrebbe pensare: 'È un bravo ragazzo. Perché per una volta, solo per *questa volta,* non posso dire di *sì?*'

Ci sono anche molti ragazzi, però, a cui è stato insegnato a sostenere con coraggio quello in cui credono. Di conseguenza, per quanto possa sembrare strano, sentono *meno* la pressione a comportarsi male. Ti piacerebbe essere come loro? Tranquillo, puoi riuscirci! Come?

La Bibbia può aiutarti ad affrontare queste sfide con coraggio. Contiene i migliori consigli che si possano trovare perché è l'ispirata Parola di Dio. (2 Timoteo 3:16, 17) Che tipo di problemi puoi affrontare grazie alla Bibbia? Da' uno sguardo all'elenco che segue e spunta con ✔ gli argomenti che ti attirano di più.

✎ ❑ **Relazionarsi con l'altro sesso**
❑ **Accettare il proprio aspetto**
❑ **Fare amicizia**
❑ **"Sopravvivere" a scuola**
❑ **Amministrare il proprio denaro**
❑ **Gestire i rapporti con i genitori**
❑ **Dominare le emozioni**
❑ **Scegliere bene lo svago**
❑ **Crescere spiritualmente**

Come puoi notare dalle pagine 4 e 5, gli argomenti di questo elenco corrispondono alle nove sezioni del libro. Quali hai spuntato? Probabilmente andrai a vedere prima

quelle sezioni. I princìpi biblici possono aiutarti in ognuno di questi campi, e il libro che stai leggendo ti mostrerà come.*

Il libro ti darà anche la possibilità di dire la tua. Per esempio, alla fine di ogni capitolo c'è un riquadro intitolato "I miei prossimi obiettivi", in cui ti viene chiesto di scrivere come pensi di mettere in pratica quello che hai appena letto. Ci sono anche delle schede, come "Strategia antipressioni" alle pagine 132 e 133, che ti aiuteranno ad analizzare i problemi che incontri e a trovare soluzioni pratiche. Inoltre l'ultima pagina di ogni sezione si intitola "Le mie riflessioni" e ti permette di scrivere in che modo un determinato aspetto trattato si applica alla tua vita. In più, nove pagine del libro si intitolano "Un modello di comportamento". Vengono esaminati vari personaggi biblici degni di essere imitati.

La Bibbia ci dà questa esortazione: "Acquista sapienza, acquista intendimento". (Proverbi 4:5) I termini "sapienza" e "intendimento" implicano più che semplicemente *sapere* cosa è giusto e cosa è sbagliato. Devi riuscire a vedere il quadro generale. Per esempio, essendo consapevole sia delle conseguenze di una condotta sbagliata che delle ricompense di una condotta giusta, sarai aiutato a far fronte alle pressioni dei compagni con fiducia e coraggio.

Puoi star certo di una cosa: non sei il solo ad affrontare questi problemi, per quanto possano sembrarti insormontabili. Altri ragazzi li hanno affrontati e sono riusciti a superarli. Li supererai anche tu! Fa buon uso del libro *I giovani chiedono… Risposte pratiche alle loro domande,* volume 2. Ti convincerai che la Bibbia contiene i *migliori* consigli che si possano trovare!

---

* Il libro è tratto in buona parte da una selezione di articoli apparsi nella rubrica "I giovani chiedono". Questa rubrica compare periodicamente nella rivista *Svegliatevi!,* edita dai testimoni di Geova.

questo libro contiene . . .

scritture chiave che mettono in risalto i punti principali

UN SUGGERIMENTO

consigli pratici che possono aiutarti

SAPEVI CHE . . .

dati che stimolano la riflessione

i miei prossimi obiettivi

uno spazio per annotare i tuoi buoni propositi in relazione a ciò che hai imparato

CHE NE PENSI?

- **domande che ti aiuteranno a meditare su quello che hai letto**

e inoltre. . .

le mie riflessioni

ogni sezione del libro termina con una pagina a mo' di diario per mettere nero su bianco i tuoi pensieri

UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

una selezione di personaggi biblici degni di essere imitati

TU E L'ALTRO SESSO 1

Vedi un ragazzo e una ragazza che camminano per il corridoio della scuola tenendosi per mano. Cosa provi?

- ❑ Mi è indifferente
- ❑ Sono un po' geloso/a
- ❑ Sono molto invidioso/a

Sei al cinema con alcuni amici quando all'improvviso ti accorgi che sono tutte coppiette, tutti eccetto te! Cosa provi?

- ❑ Non c'è problema
- ❑ Sono un po' in imbarazzo
- ❑ Sono molto invidioso/a

Di recente il tuo migliore amico (o amica) ha iniziato a mostrare interesse per una persona dell'altro sesso e ora la sta frequentando. Cosa provi?

- ❑ Sono felice
- ❑ Provo un po' di invidia
- ❑ Mi dà molto fastidio

Un ragazzo e una ragazza, una ragazza e un ragazzo. Sono ovunque: a scuola, per strada, nei centri commerciali. Ogni volta che vedi una coppietta provi il forte desiderio di avere anche tu il ragazzo o la ragazza. Ma sei pronto per frequentare qualcuno? Se lo sei davvero, come fai a trovare la persona giusta? E se la trovi, come potete mantenere casta la vostra relazione mentre vi frequentate? **I capitoli da 1 a 5** ti aiuteranno a trovare la risposta a queste domande.

1

Sono pronto per frequentare qualcuno?

"Ricevo molte pressioni per frequentare qualcuno. E ci sono un sacco di bei ragazzi". — Whitney.

"Alcune ragazze si fanno avanti e mi chiedono di uscire. Io vorrei dire di sì, ma se chiedo ai miei genitori so già cosa mi risponderanno". — Phillip.

IL DESIDERIO di stare con qualcuno che consideri speciale, e che ti considera speciale, può essere incredibilmente forte, anche quando si è ancora molto giovani. "Cominciai a subire pressioni perché uscissi con qualche ragazzo quando avevo 11 anni", ricorda Jenifer. Brittany dice: "Se non stai frequentando qualcuno, a scuola ti senti come se ti mancasse qualcosa".

E tu? Sei pronto per frequentare qualcuno? Prima di rispondere, c'è una domanda ancora più essenziale da esaminare.

Cosa significa "frequentarsi"?

Spunta la tua risposta alle seguenti domande:

Se esci regolarmente con una certa persona dell'altro sesso, significa che vi state frequentando? ❑ Sì ❑ No

Se tu e una persona dell'altro sesso vi sentite attratti l'uno dall'altra e diverse volte nell'arco della giornata vi mandate SMS o vi telefonate, significa che vi state frequentando? ❑ Sì ❑ No

Se ogni volta che esci con gli amici fai coppia con la stessa persona dell'altro sesso, significa che vi state frequentando? ❑ Sì ❑ No

Probabilmente non hai avuto problemi a rispondere alla prima domanda, mentre forse hai dovuto riflettere un po' prima di rispondere alla seconda e alla terza. Cosa significa *esattamente* frequentarsi? In effetti con questa espressione intendiamo qualunque attività sociale in cui il tuo interesse sentimentale è concentrato su una persona in particolare e l'interesse di quella persona è concentrato su di te. Pertanto, la risposta a tutte e tre le domande elencate sopra è *sì*. Che avvenga al telefono o di persona, apertamente o di nascosto, se fra te e una persona dell'altro sesso c'è una particolare intesa sentimentale e comunicate regolarmente, allora vi state frequentando. Sei pronto a percorrere questa strada? Per scoprirlo, prendiamo in esame tre domande.

Perché vuoi frequentare qualcuno?

In molte culture frequentarsi è considerato un modo legittimo per conoscersi meglio. Ma questo dovrebbe avere uno scopo nobile, e cioè permettere a un ragazzo e a una ragazza di capire se desiderano sposarsi.

È vero che forse alcuni tuoi coetanei prendono la cosa alla leggera. Magari a loro piace semplicemente avere un'amicizia

Se frequenti una persona senza nessuna intenzione di sposarla, ti comporti come un bambino che si diverte con un nuovo giocattolo e poi lo mette da parte

speciale con qualcuno dell'altro sesso senza alcuna intenzione di sposarlo. Alcuni potrebbero addirittura considerare quel ragazzo o quella ragazza niente più che un trofeo da esibire in pubblico per aumentare la propria autostima. Spesso, però, relazioni così superficiali finiscono in fretta. "Molti giovani che iniziano a frequentarsi si lasciano nel giro di una o due settimane", dice una ragazza che si chiama Heather. "Finiscono per considerare i legami affettivi come qualcosa di passeggero, il che in un certo senso li prepara non al matrimonio ma al divorzio".

È evidente che, se frequenti qualcuno, sono in gioco i suoi sentimenti. Assicurati quindi che le tue intenzioni siano onorevoli. Rifletti: ti piacerebbe se qualcuno giocasse con i tuoi sentimenti proprio come un bambino si diverte col suo giocattolo, interessandosi di te solo per un po' e mettendoti presto da parte? Una ragazza di nome Chelsea dice: "Una parte di me vorrebbe poter dire che frequentare qualcuno è solo un divertimento, ma non c'è nulla di divertente quando uno dei due la considera una cosa seria e l'altro no".

Sei *abbastanza* grande?

A che età pensi sia appropriato che un giovane inizi a frequentare qualcuno? ✎ .....

Ora fa a tuo padre o a tua madre, o a entrambi, la stessa domanda e scrivi la risposta. .....

È probabile che la prima cifra che hai scritto sia inferiore alla seconda, o forse no! Potresti essere uno dei tanti ragazzi che per frequentare qualcuno stanno saggiamente aspettando di essere

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO
NEL VOLUME 1, CAPITOLI 29 E 30

abbastanza grandi da conoscere meglio se stessi. È quanto ha deciso di fare Danielle, una ragazza di 17 anni, che dice: "Ripensando a due anni fa, mi accorgo che quello che cercavo in un possibile marito è molto diverso da quello che cercherei adesso. Fondamentalmente, anche in questo momento non mi fido di me stessa per prendere una decisione del genere. Quando riterrò che la mia personalità sia abbastanza stabile da un paio d'anni, prenderò in considerazione la possibilità di frequentare qualcuno".

C'è un altro motivo per cui è saggio aspettare. Nella Bibbia si usa l'espressione "fiore della giovinezza" per descrivere il periodo della vita in cui gli impulsi sessuali e i sentimenti romantici sono particolarmente forti. (1 Corinti 7:36) Essere amico intimo di una persona dell'altro sesso quando si è ancora in questa fase può alimentare la fiamma del desiderio e portare a una condotta sbagliata. Forse per certi tuoi coetanei questo non è un problema. Molti di loro non vedono l'ora di fare un'esperienza sessuale. Ma tu puoi elevarti rispetto a questa mentalità. (Romani 12:2) Dopo tutto, la Bibbia ci dà questo comando: "Fuggite l'immoralità!" (1 Corinti 6:18, *Parola del Signore*) Se aspetterai di aver passato il fiore della giovinezza, potrai 'allontanare la calamità'. — Ecclesiaste 11:10.

SAPEVI CHE...

Numerosi studi indicano che chi si sposa prima dei vent'anni ha buone probabilità di divorziare entro cinque anni.

Sei pronto per il matrimonio?

Per poter rispondere a questa domanda, esamina te stesso. Considera quanto segue.

I tuoi rapporti con gli altri. Come tratti i tuoi genitori e i tuoi

> ***Credo che bisognerebbe frequentare qualcuno quando quella persona significa davvero qualcosa per te e senti che potrete avere un futuro insieme. Ti deve piacere la persona, non l'idea di frequentare qualcuno.*** ***— Amber***

fratelli? Perdi spesso il controllo, magari usando parole taglienti o diventando sarcastico? Cosa direbbero *loro* a questo riguardo? Il modo in cui tratti i tuoi familiari indica come tratterai il tuo coniuge. — Leggi Efesini 4:31.

Il tuo modo di fare. Sei ottimista o pessimista? Sei ragionevole o vuoi che si faccia sempre a modo tuo? Sai mantenere la calma nei momenti di tensione? Sei paziente? Coltivare ora il frutto dello spirito di Dio ti aiuterà a prepararti per essere poi un bravo marito o una brava moglie. — Leggi Galati 5:22, 23.

Il tuo rapporto col denaro. Sai amministrare il denaro? Sei spesso al verde? Riesci a mantenere un posto di lavoro? In caso contrario, perché no? È colpa del lavoro? Del datore di lavoro? Oppure è a causa di certe tue abitudini o caratteristiche che devi modificare? Se hai difficoltà a gestire il tuo denaro, come farai a gestire quello della famiglia che avrai? — Leggi 1 Timoteo 5:8.

UN SUGGERIMENTO

Per prepararti a frequentare qualcuno e in vista del matrimonio, leggi 2 Pietro 1:5-7 e scegli una qualità che dovresti coltivare. Fra un mese vedi quanto hai imparato su quella qualità e quanto sei riuscito a migliorare.

La tua spiritualità. Se sei testimone di Geova, cosa stai facendo a livello spirituale? Prendi l'iniziativa nel leggere la Parola di Dio, nel partecipare al ministero e alle adunanze cristiane? Colui o colei che sposerai merita di avere al suo fianco una persona spiritualmente forte. — Leggi Ecclesiaste 4:9, 10.

"L'accorto considera i suoi passi".
— Proverbi 14:15.

Cosa *puoi* fare

Frequentare qualcuno prima di essere pronti è un po' come dover sostenere l'esame finale di un corso che è appena iniziato. È ovvio che non sarebbe il caso di dare quell'esame. Avresti bisogno del tempo necessario per studiare la materia e renderti conto del tipo di problemi che potresti incontrare durante la prova.

Avviene qualcosa del genere quando si tratta di frequentare qualcuno. Come abbiamo visto, frequentarsi non è una cosa da prendere alla leggera. Perciò, prima di dedicare le tue attenzioni a una persona in particolare, devi prenderti il tempo di studiare una "materia" molto importante: come si coltiva un'amicizia. In seguito, quando incontrerai la persona giusta, sarai più capace di costruire un legame solido. In fondo, un matrimonio felice è l'unione di due persone che sono buoni amici.

i miei prossimi obiettivi

Per essere pronto per il matrimonio, devo coltivare le seguenti qualità:

✎ .....

.....

Come posso riuscirci?

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

Aspettare un po' prima di iniziare a frequentare qualcuno non limita la tua libertà. Anzi, avrai *più* libertà per 'rallegrarti nella tua gioventù'. (Ecclesiaste 11:9) Avrai anche il tempo necessario per prepararti, sviluppando la tua personalità e, cosa ancora più importante, crescendo spiritualmente. — Lamentazioni 3:27.

Nel frattempo, puoi comunque stare in compagnia di persone dell'altro sesso. Qual è il modo migliore per farlo? Stare insieme agli altri in un gruppo misto in cui ci sia la debita sorveglianza. Una ragazza che si chiama Teresa dice: "Penso che in questo modo sia più divertente. È meglio avere molti amici". Monica è d'accordo. "L'idea di stare in gruppo è davvero buona", dice, "perché ti dà modo di conoscere persone con caratteri diversi".

D'altra parte, se ti concentri troppo presto su una persona corri il rischio di soffrire. Aspetta. Sfrutta questo periodo della vita per imparare a stringere e mantenere delle amicizie. In seguito, se deciderai di frequentare qualcuno, ti sarà più chiaro chi sei e cosa hai bisogno di ricevere dalla persona che starà con te per il resto della vita.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Hai la tentazione di frequentare qualcuno all'insaputa dei tuoi? Esistono più pericoli di quanti potresti immaginarne.***

CHE NE PENSI?

- **In quali modi appropriati puoi stare in compagnia di persone dell'altro sesso?**
- **Se tuo fratello (o tua sorella) volesse frequentare una persona dell'altro sesso ma fosse troppo giovane per farlo, cosa gli (o le) diresti?**
- **Se frequentassi una persona dell'altro sesso senza nessuna intenzione di sposarla, che effetto potrebbe avere questo sui suoi sentimenti?**

2

Che male c'è a frequentarsi di nascosto?

Jessica si trovava di fronte a un dilemma. Tutto era iniziato quando Jeremy, un compagno di scuola, aveva mostrato un certo interesse nei suoi confronti. "Era molto carino", racconta Jessica, "e i miei amici dicevano che era il ragazzo più in gamba che avrei mai potuto incontrare. Diverse ragazze avevano cercato di mettersi con lui, ma Jeremy non era interessato. Gli piacevo solo io".

Dopo non molto, Jeremy chiese a Jessica di uscire. Jessica gli spiegò che era testimone di Geova e che i suoi non le avrebbero permesso di frequentare qualcuno che non era della sua stessa fede. "Poi però Jeremy ebbe un'idea", dice la ragazza. "Mi chiese: 'Non possiamo uscire senza che i tuoi lo sappiano?'"

SE QUALCUNO per il quale provi una certa attrazione ti facesse una proposta come questa, cosa risponderesti? Forse ti sorprenderà sapere che Jessica acconsentì al piano di Jeremy. "Ero convinta che se fossi uscita con lui l'avrei potuto aiutare ad amare Geova", dice. Ma come andarono le cose? Lo scopriremo più avanti. Prima vediamo come mai alcuni cadono nella trappola di frequentarsi di nascosto.

Perché lo fanno

Perché alcuni si frequentano *di nascosto?* Un ragazzo che si

chiama David lo spiega in poche parole: “Sanno che i loro genitori non approverebbero, e così non glielo dicono”. Jane menziona un altro motivo plausibile. “Uscire di nascosto è un modo per ribellarsi”, dice. “Se pensi di non essere trattato come meriti, e cioè come una persona adulta, decidi di fare quello che ti pare e di non dirlo ai tuoi”.

Ti vengono in mente altri motivi per cui alcuni potrebbero essere tentati di frequentarsi di nascosto? In tal caso, scrivili qui sotto.

✎ .....

.....

Naturalmente tu sai che la Bibbia comanda di ubbidire ai genitori. (Efesini 6:1) E se ai tuoi non piace l’idea che tu esca con qualcuno, avranno delle valide ragioni. Non sorprenderti, però, se ti ritrovi ad avere pensieri come questi:

- ***Mi sento escluso/a perché tutti escono con qualcuno a parte me.***
- ***Mi piace qualcuno che non condivide le mie credenze.***
- ***Vorrei uscire con una persona che ha la mia stessa fede, anche se sono troppo giovane per sposarmi.***

È probabile che tu sappia cosa direbbero i tuoi genitori su tali questioni. E in fondo sai che hanno ragione. Nello stesso tempo, però, forse la pensi come una ragazza di nome Manami, che dice: “Le pressioni a uscire con

qualcuno sono così forti che a volte mi mettono in crisi. Oggi per i ragazzi è assurda l'idea di *non* avere una storia. E restare soli non è il massimo!" C'è chi in questa situazione ha iniziato a frequentare qualcuno di nascosto dai genitori. In che modo?

"Ci dissero di non parlarne con nessuno"

Già di per sé, l'espressione "frequentarsi di nascosto" sa di inganno. E in effetti per riuscirci bisogna ricorrere a qualche imbroglio. Alcuni fanno tutto nell'ombra comunicando quasi esclusivamente con il telefono o attraverso Internet. In pubblico si comportano da semplici amici, mentre e-mail, SMS e telefonate rivelano tutt'altro.

Un'altra tattica escogitata da alcuni che si frequentano di nascosto consiste nell'organizzare qualcosa da fare in gruppo, ma è solo un pretesto per stare insieme loro due. James racconta: "Una volta io e alcuni miei amici fummo invitati in un certo posto. Scoprimmo poi che era stato tutto organizzato per far stare insieme due del gruppo. Ci dissero di non parlarne con nessuno".

Spesso, come fa notare James, ci si frequenta di nascosto con la complicità di alcuni amici. "Di solito c'è almeno una persona che sa come stanno le cose e decide di non parlare per una sorta di omertà", dice Carol. A volte si tratta di una sfacciata disonestà. "Molti tengono la cosa segreta mentendo ai loro genitori su dove vanno quando escono", aggiunge Beth, una ragazza di 17 anni. È proprio quello che ha fatto Misaki, che ha 19 anni. "Dovevo inventarmi delle storie che funzionassero", dice. "Stavo attenta a mentire solo sulla mia relazione, così da non perdere la fiducia dei miei genitori".

SAPEVI CHE . . . ?

Le relazioni durature si basano sulla fiducia. Frequentando qualcuno di nascosto tradisci la fiducia dei tuoi genitori e mini il fondamento stesso della relazione che hai allacciato.

'Desideriamo comportarci onestamente in ogni cosa'. — Ebrei 13:18.

Le insidie

Se sei tentato di frequentare qualcuno di nascosto o se lo stai già facendo, fatti queste due domande:

A cosa mi porterà questo comportamento? Hai intenzione di sposare questa persona entro un periodo ragionevolmente breve? "Frequentarsi senza l'intenzione di sposarsi è come pubblicizzare qualcosa che non si ha intenzione di vendere", afferma Evan, che ha 20 anni. Cosa può accadere? Proverbi 13:12 dice: "L'aspettazione differita fa ammalare il cuore". Vuoi davvero che una persona a cui vuoi bene abbia il cuore infranto per colpa tua? Rifletti anche su questo: frequentare qualcuno di nascosto ti priverà dell'aiuto amorevole dei tuoi genitori e di altre persone mature che ti vogliono bene. Per questo, ci sono maggiori probabilità che tu cada nella trappola dell'immoralità sessuale. — Galati 6:7.

Cosa pensa Geova Dio di quello che sto facendo? La Bibbia dice: "Tutte le cose sono nude e apertamente esposte agli occhi di colui al quale dobbiamo rendere conto". (Ebrei 4:13) Quindi se stai coprendo la tua relazione, o quella di un amico, Geova ne è già a conoscenza. E se la stai nascondendo con l'inganno, hai buoni motivi per preoccuparti. Geova Dio prova forte avversione per la menzogna. Infatti, come si legge nella Bibbia, nell'elenco delle cose che Geova detesta "la lingua falsa" è fra le prime. — Proverbi 6:16-19.

Basta con i segreti

Senza dubbio, se avessi una relazione segreta faresti bene a parlarne con i tuoi genitori o con un cristiano maturo. E se hai un amico che sta frequentando qualcuno di nascosto non diventare suo complice aiutandolo a occultare la verità. (1 Timoteo 5:22) Dopo tutto, come ti sentiresti se la relazione avesse dolorose conseguenze? Non ne saresti

Coprire un amico che frequenta qualcuno di nascosto è come coprire una persona malata di diabete che di nascosto si rimpinza di dolci

responsabile almeno in parte?

Facciamo un esempio. Supponi che un tuo amico soffra di diabete e di nascosto si rimpinzi di dolci. Cosa faresti se lo venissi a sapere ma lui ti implorasse di non dirlo a nessuno? Per te cosa sarebbe più importante? Coprire il tuo amico o fare qualcosa per salvargli la vita?

Si può dire lo stesso se conosci qualcuno che ha una relazione segreta. Non aver paura di rovinare per sempre un'amicizia. Se è un vero amico, col tempo capirà che hai agito nel suo interesse. — Salmo 141:5.

Di nascosto o con discrezione?

Naturalmente, non tutto ciò che si fa di nascosto quando ci si frequenta è necessariamente un inganno. Metti che un ragazzo e una ragazza desiderino conoscersi meglio ma per un po' preferiscano non pubblicizzare troppo la cosa. Forse, come ha detto un ragazzo che si chiama Thomas,

UN SUGGERIMENTO

Quando inizi a frequentare qualcuno non devi necessariamente sbandierare la cosa ai quattro venti. Dillo però a coloro che hanno il diritto di saperlo. Di solito fra questi ci sono i tuoi genitori e quelli della persona che stai frequentando.

"non vogliono essere assillati da domande del tipo 'Quand'è che vi sposate?'"

In effetti, eccessive pressioni da parte di altri possono risultare dannose. (Il Cantico dei Cantici 2:7) Pertanto, nella fase iniziale di una relazione alcuni possono decidere giustamente di agire con discrezione. (Proverbi 10:19) "Questo dà ai due il tempo di capire se stanno facendo sul serio", dice Anna, che ha 20 anni. *"Solo allora* se la sentiranno di rendere la cosa di dominio pubblico".

Nello stesso tempo, sarebbe sbagliato nascondere la tua relazione a coloro che hanno il diritto di esserne informati, come i tuoi genitori o i genitori della persona che stai frequentando. In effetti se non te la senti di dirlo, dovresti chiederti *perché.* Dentro di te sai che i tuoi genitori avrebbero valide ragioni per opporsi?

"Sapevo cosa dovevo fare"

Jessica, menzionata all'inizio dell'articolo, cambiò idea sul fatto di frequentare di nascosto Jeremy quando sentì la storia

i miei prossimi obiettivi

Se sto frequentando di nascosto una persona della mia stessa fede, dovrei…

.....

.....

Se un mio amico o una mia amica sta frequentando qualcuno di nascosto, dovrei…

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

> ***Smisi di frequentare un ragazzo di nascosto. Era davvero dura andare a scuola e vederlo tutti i giorni. Ma Geova Dio può vedere molto più in là di noi. Dobbiamo solo avere fiducia in lui.*** — *Jessica*

di un'altra ragazza cristiana che si era trovata in una situazione simile. "Dopo aver sentito come aveva interrotto la relazione", dice Jessica, "sapevo cosa dovevo fare". Fu facile lasciare il ragazzo? No! "Era l'unico ragazzo che mi fosse veramente piaciuto", racconta Jessica. "Per diverse settimane non feci che piangere tutti i giorni".

Jessica però amava Geova e, sebbene si fosse lasciata sviare, voleva veramente fare la cosa giusta. Col tempo il dolore si placò. "Ora", dice Jessica, "la mia relazione con Geova è più forte che mai. Egli ci dà la guida di cui abbiamo bisogno proprio al momento giusto e gliene sono davvero grata!"

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Sei pronto a frequentare qualcuno e hai trovato una persona che ti piace. Ma come fai a sapere se è la persona giusta per te?***

CHE NE PENSI?

- **Ripensa alle tre situazioni indicate in neretto a pagina 22. Ti capita a volte di rispecchiarti in una di esse? In quale?**
- **Come puoi affrontare la situazione senza metterti a frequentare qualcuno di nascosto?**
- **Cosa faresti se venissi a sapere che un amico o un'amica ha una storia segreta? Perché agiresti così?**

3

È la persona giusta per me?

Prova a fare questo test:

Quali sono le qualità che al momento consideri fondamentali in un possibile coniuge? Nell'elenco che segue spunta con ✔ le quattro caratteristiche che ritieni più importanti.

❑ bellezza	☐	❑ spiritualità	☐
❑ socievolezza	☐	❑ affidabilità	☐
❑ popolarità	☐	❑ moralità	☐
❑ simpatia	☐	❑ determinazione	☐

Quand'eri più giovane, ti sei mai preso/a una cotta per qualcuno? Nell'elenco qui sopra, spunta con ✘ la caratteristica che allora ti colpiva di più di quella persona.

NON c'è niente di male in *nessuna* delle caratteristiche indicate sopra. Ognuna di esse ha il suo fascino. Non pensi però che quando ci si prende una cotta da ragazzi si tende a dare maggiore importanza ad aspetti più superficiali, come quelli della colonna di sinistra?

Maturando, invece, cominci a usare la facoltà di ragionare e a prendere in considerazione aspetti più profondi, come quelli della colonna di destra. Magari inizi a capire che la ragazza più carina che conosci potrebbe non essere così affidabile, o che il ragazzo più popolare della classe potrebbe non avere dei princìpi morali. Una volta passato il fiore della giovinezza, con tutta probabilità andrai oltre le caratteristiche superficiali quando ti chiederai: "È la persona giusta per me?"

Prima conosci te stesso

Prima di pensare a chi potrebbe essere la persona giusta per te, devi conoscere bene te stesso. Per far questo, rispondi alle seguenti domande:

Quali sono i miei pregi?

.....

.....

Quali sono i miei difetti o i miei punti deboli?

.....

.....

Quali sono i miei bisogni emotivi e spirituali?

.....

.....

Conoscere se stessi non è un'impresa da poco, ma domande come queste possono essere un buon inizio. Più capisci te stesso, più sarai in grado di trovare qualcuno che sappia valorizzare i tuoi pregi, e non amplificare i tuoi difetti.* Che dire se pensi di aver già trovato questa persona?

Andrà bene *chiunque?*

"Ti va se ci conosciamo meglio?" A seconda di chi la fa, questa domanda può infastidirti o farti saltare di gioia. Supponiamo che la tua risposta sia sì. Nell'arco di un certo periodo di tempo, come farai a stabilire se il ragazzo o la ragazza che frequenti fa per *te?*

Immagina per un attimo di voler comprare un paio di

* Per conoscere meglio te stesso puoi anche considerare le domande che si trovano nel capitolo 1 al sottotitolo "Sei pronto per il matrimonio?"

Non tutti i numeri di scarpe ti possono andare bene; in modo simile non tutti possono essere un coniuge adatto per te

scarpe. Vai al negozio e trovi delle scarpe che ti piacciono parecchio. Le provi ma rimani molto male scoprendo che sono troppo strette e non c'è il tuo numero. Cosa fai? Le compri lo stesso? Oppure ne cerchi un altro paio? È evidente che la cosa migliore da fare è rimettere quelle scarpe a posto e cercarne delle altre. Non avrebbe molto senso andare in giro con un paio di scarpe che non sono del tuo numero!

Se questo è vero per la scelta di un semplice paio di scarpe, quanto più dovrai fare attenzione nella scelta di un coniuge. Nel corso del tempo più di una ragazza, o di un ragazzo, potrebbe colpirti. Ma non andrà bene chiunque. In fondo, desideri qualcuno con cui sentirti a tuo agio, qualcuno che sia adatto alla tua personalità e abbia i tuoi stessi obiettivi. (Genesi 2:18; Matteo 19:4-6) Hai già trovato questa persona? In tal caso, come fai a sapere che è proprio quella giusta?

Guarda oltre le apparenze

Per rispondere all'ultima domanda, osserva la persona che ti piace cercando di essere obiettivo. Fai attenzione però. Potresti avere la tendenza a vedere solo quello che *vuoi* vedere. Perciò, non avere fretta. Cerca di capire com'è veramente quella persona. Questo richiederà impegno da parte tua, ma in fondo è normale che sia così. Immagina per esempio di voler comprare un'auto. Con quanto impegno la cercheresti? Ti soffermeresti solo sulla

Non pensi che per scegliere un'auto sia importante guardare oltre l'estetica? Quanto più allora per scegliere un coniuge!

carrozzeria? Non vorresti saperne di più, magari scoprendo il più possibile sullo stato del motore?

Trovare un coniuge è una cosa ben più seria di quanto lo sia trovare un'automobile, eppure molti che si frequentano non vanno oltre le apparenze. Anzi, si affrettano a sottolineare le cose che hanno in comune: 'Ascoltiamo la stessa musica'; 'Ci piace fare le stesse cose'; 'La pensiamo allo stesso modo su *tutto!*' Come menzionato in precedenza, però, se hai effettivamente passato il fiore della giovinezza guarderai oltre gli aspetti superficiali. Capirai che devi discernere "la persona segreta del cuore". — 1 Pietro 3:4; Efesini 3:16.

Per esempio, invece di concentrarti su quanto *siete d'accordo* su certi argomenti, potrebbe essere più utile osservare cosa accade quando *non siete d'accordo.* In altre parole, come gestisce i contrasti questa persona? Insiste che si faccia a modo suo, magari lasciandosi andare ad "accessi d'ira" o a un modo di "parlare ingiurioso"? (Galati 5:19, 20; Colossesi 3:8) Oppure, se non sono in gioco dei princìpi, dimostra ragionevolezza, cioè prontezza a cedere per amore della pace? — Giacomo 3:17.

Un altro fattore da tenere presente è il seguente. Questa persona ti vuole manipolare? È possessiva e gelosa? Pretende di conoscere tutti i tuoi spostamenti? "Sento di fidanzati che litigano perché uno non ha detto all'altro per filo e per segno che cos'ha fatto o dov'è andato", dice Nicole. "Penso che questo sia un brutto segno". — 1 Corinti 13:4.

UN SUGGERIMENTO

Impegnatevi in attività che mettano in luce le vostre qualità:

- **Studiate la Parola di Dio insieme.**
- **Osservatevi mentre partecipate alle adunanze di congregazione e nel ministero.**
- **Partecipate alle pulizie della Sala del Regno e ad attività simili, come i lavori di costruzione.**

UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

La Sulamita

La ragazza **sulamita** sapeva che doveva rimanere **razionale** e tenere a bada i sentimenti romantici. “Vi ho posto sotto giuramento”, disse alle sue compagne, “di non cercar di svegliare né di destare in me l’amore finché esso non vi sia incline”. La Sulamita sapeva che i **sentimenti** possono facilmente avere il sopravvento sulla ragione. Si rendeva conto, per esempio, che gli altri avrebbero potuto influenzarla e indurla a cedere alle avance di qualcuno che non era la persona giusta per lei. Le sue stesse emozioni avrebbero potuto **offuscarle il giudizio.** Perciò la Sulamita si comportava come **“un muro”.** — Il Cantico dei Cantici 8:4, 10.

Il concetto che hai dell’amore dimostra la stessa maturità della Sulamita? Riesci a farti **guidare dalla ragione** e non semplicemente dai sentimenti? (Proverbi 2:10, 11) Può capitare che qualcuno **ti spinga** ad allacciare una relazione quando non sei pronto a farlo. Oppure potresti essere tu stesso a crearti certe pressioni. Per esempio, quando vedi un ragazzo e una ragazza mano nella mano provi un **bisogno incontenibile** di essere anche tu sentimentalmente legato a qualcuno? **Ti metteresti** con qualcuno che non ha le tue convinzioni basate sulla Bibbia? In fatto di sentimenti romantici, la ragazza sulamita dimostrò **maturità.** Puoi farlo anche tu!

“non siate inegualmente aggiogati”

“Non siate inegualmente aggiogati con gli increduli”. Probabilmente riconosci la saggezza di questo principio biblico che si trova in 2 Corinti 6:14. Tuttavia, potrebbe accadere che ti piaccia un ragazzo o una ragazza non credente. Come mai? A volte è solo questione di attrazione fisica. “La vedevo sempre nell’ora di ginnastica”, racconta Mark. “Faceva di tutto per avvicinarmi e parlarmi. Non fu difficile che nascesse un’amicizia”.

Se conosci te stesso, se ti senti sicuro dei tuoi valori spirituali e sei abbastanza maturo da non farti dominare dai sentimenti, saprai cosa fare. In realtà questa persona, indipendentemente da quanto sia bella o affascinante o da quante qualità sembri avere, *non* migliorerà la tua amicizia con Dio. — Giacomo 4:4.

Naturalmente, se è nata una storia non sarà facile porvi fine. Una ragazza che si chiama Cindy lo sa molto bene. “Piangevo tutti i giorni”, dice. “Pensavo a lui continuamente, anche durante le adunanze cristiane. Lo amavo così tanto che avrei preferito morire piuttosto che perderlo”. Ben presto, però, Cindy si rese conto di quanto era saggio il consiglio che le aveva dato sua madre di non frequentare un incredulo. “Lasciarlo è stata la cosa giusta”, dice. “Sono certa che Geova soddisferà i miei bisogni”.

Ti trovi in una situazione simile a quella di Cindy? In tal caso, non devi affrontare tutto da solo, o da sola. Potresti parlarne con i tuoi genitori. È quello che fece Jim quando si prese una cotta per una compagna di scuola. “Alla fine chiesi aiuto ai miei genitori”, racconta. “Questo fu fondamentale per superare i sentimenti che provavo”. Possono aiutarti anche gli anziani di congregazione. Perché non spieghi a uno di loro quello che stai passando? — Isaia 32: 1, 2.

Questioni come quelle di cui abbiamo parlato prima riguardano la personalità e la condotta. Tuttavia, è altrettanto importante conoscere la reputazione della persona che ti piace. Che opinione hanno gli altri di lui o di lei? Potresti parlare con chi lo conosce o la conosce da un po' di tempo, ad esempio una persona matura della sua congregazione. In questo modo saprai se gli altri ne 'rendono buona testimonianza'. — Atti 16:1, 2.

Una cosa interessante che potresti fare è scrivere in che misura secondo te lui o lei soddisfa i requisiti di cui abbiamo parlato fin qui.

Personalità ✎ .....

.....

Condotta .....

.....

Reputazione .....

.....

Ti sarà anche utile consultare il riquadro "Sarebbe un bravo marito?" a pagina 39 o "Sarebbe una brava moglie?" a pagina 40. Le domande lì riportate ti aiuteranno a capire se la persona che ti piace sarebbe un coniuge adatto.

Che dire se, dopo aver valutato attentamente la cosa, ti rendessi conto che questa persona *non* sarebbe un coniuge adatto per te? In questo caso dovresti farti un'importante domanda.

Dovremmo lasciarci?

A volte lasciarsi è la cosa migliore da fare. Prendi il caso di Jill. "All'inizio", dice, "mi lusingava il fatto che il mio ragazzo si preoccupasse sempre di dove fossi, con chi e cosa stessi facendo. Ma arrivammo al punto che non potevo stare con nessun

SAPEVI CHE . . . ?

Dalle ricerche effettuate emerge una costante: i matrimoni fra persone di religioni diverse hanno molte più probabilità di finire col divorzio.

“Anche mediante le sue pratiche il ragazzo fa riconoscere se la sua attività è pura e retta”.

— Proverbi 20:11.

altro *eccetto* lui. Si ingelosiva perfino quando passavo del tempo con la mia famiglia, soprattutto con mio padre. Quando ci lasciammo, mi sentii come se mi fossi liberata di un peso enorme!”

Sarah si trovò in una situazione simile. Iniziò a notare che John, il ragazzo che stava frequentando, era sarcastico, inflessibile e sgarbato. “Una volta”, ricorda Sarah, “si presentò a casa con tre ore di ritardo! Ignorò completamente mia madre che era andata ad aprire la porta e mi disse: ‘Andiamo, siamo in ritardo’. Non disse *‘sono* in ritardo’, ma *‘siamo* in ritardo’. Avrebbe dovuto scusarsi o dare una spiegazione. Soprattutto, avrebbe dovuto mostrare rispetto per mia madre!” È ovvio che non si pone necessariamente fine a una relazione sulla base di un singolo episodio o di una reazione negativa. (Salmo 130:3) Ma quando Sarah si rese conto che John era sempre sgarbato e che quello non era stato un caso isolato, decise di lasciarlo.

Che dire se, come nel caso di Jill e Sarah, capisci che la persona che frequenti non sarebbe un coniuge adatto? *Non ignorare i tuoi sentimenti.* Per quanto sia difficile accettarlo, potrebbe essere meglio interrompere la relazione. Proverbi 22:3 dice: “Accorto è chi ha visto la calamità e va a nascondersi”. Se, per esempio, in questa persona vedi uno o più campanelli d’allarme, come quelli descritti alle pagine 39 e 40, la cosa migliore sarebbe interrompere la relazione, almeno finché il problema

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 1, CAPITOLO 31

> ***“Il modo in cui il tuo ragazzo o la tua ragazza tratta i suoi familiari è lo stesso in cui tratterà te.” — Tony***

non viene risolto. È vero, dirgli che è finita può non essere facile. Ma il matrimonio è un legame permanente. È meglio soffrire per un po' adesso, piuttosto che rammaricarsi poi per tutta la vita!

Come dirglielo

Come dovresti dirglielo? Per prima cosa, scegli un contesto appropriato per parlarne. Quale potrebbe essere? Pensa a come vorresti che qualcuno trattasse *te* in questa situazione. (Matteo 7:12) Ti piacerebbe che la notizia ti venisse comunicata di fronte ad altri? Probabilmente no. Inoltre, a meno che le circostanze non lo richiedano, è meglio non interrompere la relazione con un messaggio lasciato sulla segreteria telefonica, con un SMS o con un'e-mail. Scegli il momento e il luogo che ti permettano di parlare di questa questione importante.

Cosa dovresti dire quando arriva il momento di spiegarti? L'apostolo Paolo esortò i cristiani a 'dire la verità' l'uno all'altro. (Efesini 4:25) La cosa migliore, quindi, è esprimersi con tatto ma anche con fermezza. Di' chiaramente perché ritieni che questa relazione *per te* non funzionerà. Non c'è bisogno che fai l'elenco dei suoi difetti o che ti lasci andare a un sacco di commenti critici. Anzi, invece di dire frasi del tipo *“Tu* non fai questo o quello” o *“Tu* non hai mai fatto questo o quello”, sarebbe meglio usare frasi che sottolineano i tuoi sentimenti: *“Io* ho bisogno di una persona che . . . ” o *“Io* penso che la nostra relazione debba finire perché . . . ”

Questo non è il momento di essere incerti o di farsi convincere a cambiare idea. Ricorda che hai deciso di lasciare quella persona per un motivo serio. Pertanto, fa attenzione se lui o lei cerca di farti cambiare idea ricorrendo a qualche giochetto. "Dopo che lo avevo lasciato", dice una ragazza che si chiama Lori, "il mio ex ragazzo iniziò a far finta di essere sempre depresso. Penso lo facesse per impietosirmi. Mi dispiaceva vederlo così, ma non gli permisi di farmi cambiare idea". Come Lori, cerca di capire esattamente cosa vuoi fare. Dopo di che, sii coerente. Il tuo *no* significhi *no.* — Giacomo 5:12.

Dopo aver voltato pagina

Non sorprenderti se per un po' di tempo dopo aver interrotto la relazione ti senti in subbuglio. Potresti addirittura sentirti come il salmista che disse: "Sono sconcertato, mi sono chinato in misura estrema; tutto il giorno sono andato in giro con tristezza". (Salmo 38:6) Alcuni amici, armati di buone intenzioni, potrebbero incoraggiarti a dare alla persona un'altra possibilità. Fa attenzione! *Sarai tu a* dover convivere con la tua decisione,

i miei prossimi obiettivi

Se mi piace una persona non credente, devo . . .

.....

.....

Per sapere che reputazione ha la persona che sto frequentando, potrei . . .

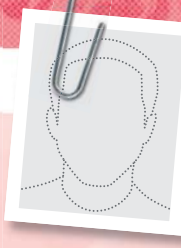
.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....



sarebbe un bravo marito?

caratteristiche generali

- ☐ *Come si comporta quando gli viene dato un certo grado di autorità? — Matteo 20:25, 26.*
- ☐ *Quali sono le sue mete? — 1 Timoteo 4:15.*
- ☐ *Si sta impegnando per raggiungere le sue mete? — 1 Corinti 9:26, 27.*
- ☐ *Come tratta i suoi familiari? — Esodo 20:12.*
- ☐ *Chi sono i suoi amici? — Proverbi 13:20.*
- ☐ *Quali sono i suoi argomenti di conversazione? — Luca 6:45.*
- ☐ *Che concetto ha del denaro? — Ebrei 13:5, 6.*
- ☐ *Che tipi di svago gli piacciono? — Salmo 97:10.*
- ☐ *In che modo dimostra di amare Geova? — 1 Giovanni 5:3.*

qualità

- ☐ *Lavora sodo? — Proverbi 6:9-11.*
- ☐ *Gestisce il denaro in modo responsabile? — Luca 14:28.*
- ☐ *Ha una buona reputazione? — Atti 16:1, 2.*
- ☐ *Mostra considerazione per gli altri? — Filippesi 2:4.*

campanelli d'allarme

- ☐ *Si arrabbia facilmente? — Proverbi 22:24.*
- ☐ *Cerca di coinvolgerti in un comportamento errato in campo sessuale? — Galati 5:19.*
- ☐ *Ricorre a violenze o insulti? — Efesini 4:31.*
- ☐ *Ha bisogno di bere per divertirsi? — Proverbi 20:1.*
- ☐ *È geloso ed egocentrico? — 1 Corinti 13:4, 5.*

sarebbe una brava moglie?

caratteristiche generali

- ☐ *In che modo mostra sottomissione in famiglia e nella congregazione? — Efesini 5:21, 22.*
- ☐ *Come tratta i suoi familiari? — Esodo 20:12.*
- ☐ *Chi sono i suoi amici? — Proverbi 13:20.*
- ☐ *Quali sono i suoi argomenti di conversazione? — Luca 6:45.*
- ☐ *Che concetto ha del denaro? — 1 Giovanni 2:15-17.*
- ☐ *Quali sono le sue mete? — 1 Timoteo 4:15.*
- ☐ *Si sta impegnando per raggiungere le sue mete? — 1 Corinti 9:26, 27.*
- ☐ *Che tipi di svago le piacciono? — Salmo 97:10.*
- ☐ *In che modo dimostra di amare Geova? — 1 Giovanni 5:3.*

qualità

- ☐ *Lavora sodo? — Proverbi 31:17, 19, 21, 22, 27.*
- ☐ *Gestisce il denaro in modo responsabile? — Proverbi 31:16, 18.*
- ☐ *Ha una buona reputazione? — Rut 3:11.*
- ☐ *Mostra considerazione per gli altri? — Proverbi 31:20.*

campanelli d'allarme

- ☐ *È litigiosa? — Proverbi 21:19.*
- ☐ *Cerca di coinvolgerti in un comportamento errato in campo sessuale? — Galati 5:19.*
- ☐ *È aggressiva, verbalmente o fisicamente? — Efesini 4:31.*
- ☐ *Ha bisogno di bere per divertirsi? — Proverbi 20:1.*
- ☐ *È gelosa ed egocentrica?* — 1 Corinti 13:4, 5.

non i tuoi amici benintenzionati. Quindi non aver paura di essere irremovibile, anche se potresti sentirti triste per quello che è successo.

Vedrai che alla fine il dolore passerà. Nel frattempo, perché non fai qualcosa di concreto per affrontare la situazione? Prova quanto segue.

Apriti con una persona fidata.* (Proverbi 15:22) Menziona la cosa in preghiera a Geova. (Salmo 55:22) Datti da fare. (1 Corinti 15:58) Non chiuderti a riccio! (Proverbi 18:1) Torna a frequentare le persone che ti possono incoraggiare. Tieni la mente occupata in cose positive. — Filippesi 4:8.

Col tempo, potresti trovare qualcun altro. Senza dubbio avrai un punto di vista ancora più equilibrato. Forse, quando arriverà quel momento, alla domanda "È la persona giusta per me?" la risposta sarà *sì!*

* I tuoi genitori o altre persone mature, come gli anziani cristiani, possono aiutarti. Potresti addirittura scoprire che quand'erano giovani ci sono passati anche loro.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Metti che ora vi stiate frequentando: che limiti dovreste stabilire nelle manifestazioni d'affetto?***

CHE NE PENSI?

- **Quali sono alcune tue qualità che contribuirebbero alla riuscita di un matrimonio?**
- **Che qualità ritieni fondamentali in un coniuge?**
- **Quali complicazioni potrebbe creare il fatto di sposare qualcuno che non ha la tua stessa fede?**
- **In quali modi potresti saperne di più sul carattere, la condotta e la reputazione della persona che stai frequentando?**

4

Quand'è che ci si spinge troppo in là?

Vero o falso?

A prescindere dalle circostanze, il contatto fisico tra due persone che si stanno frequentando è sempre sbagliato.
❑ Vero
❑ Falso

Due persone che non hanno rapporti sessuali possono comunque commettere fornicazione.
❑ Vero
❑ Falso

Se due che si frequentano non si concedono qualche libertà in campo sessuale non sono veramente innamorati.
❑ Vero
❑ Falso

SENZA dubbio hai pensato molto a questo argomento. Dopo tutto, se stai frequentando qualcuno può non essere facile capire qual è il confine da non oltrepassare nelle espressioni di affetto.

Prendiamo in esame le tre affermazioni appena indicate e vediamo come la Parola di Dio ci aiuta a rispondere alla domanda "Quand'è che ci si spinge troppo in là?"

● ***A prescindere dalle circostanze, il contatto fisico tra due persone che si stanno frequentando è sempre sbagliato.***

Falso. La Bibbia non condanna le espressioni di affetto quando sono legittime e caste. Per esempio narra la storia d'amore fra una ragazza sulamita e un giovane pastore. Pur mantenendosi casti durante il corteggiamento, è evidente che i due si scambiarono *alcune* espressioni di affetto prima di sposarsi. (Il Cantico dei Cantici 1:2; 2:6; 8:5) In modo simile, oggi alcune coppie che stanno seriamente pensando al matrimonio possono ritenere che certe espressioni di tenerezza siano appropriate.*

SAPEVI CHE...

Se siete fidanzati, è necessario che affrontiate degli argomenti intimi. Ma parlare esplicitamente di sesso col solo scopo di eccitarvi è una forma di impurità, anche se ciò avviene per telefono, on-line o via SMS.

Tuttavia, due persone che si frequentano devono fare molta attenzione. Baciarsi, abbracciarsi o fare qualunque altra cosa che provochi eccitazione può portare ad avere una condotta errata in campo sessuale. È fin troppo facile, anche per due persone che hanno buone intenzioni, lasciarsi andare e commettere immoralità sessuale. — Colossesi 3:5.

● ***Due persone che non hanno rapporti sessuali possono comunque commettere fornicazione.***

Vero. Il termine greco originale tradotto "fornicazione" (*pornèia*) ha un ampio significato. Indica ogni forma di rapporto sessuale al di fuori del matrimonio e si riferisce all'uso errato degli

* In alcune parti del mondo le espressioni di affetto in pubblico tra persone non sposate sono considerate di cattivo gusto e offensive. I cristiani stanno attenti a non comportarsi in alcun modo che possa far inciampare altri. — 2 Corinti 6:3.

. . . e se ci siamo spinti troppo in là?

Che dire se avete tenuto una condotta errata? Non ingannatevi pensando di poter risolvere la cosa da soli. "Pregavo: 'Aiutaci a non farlo di nuovo' ", ha confessato una ragazza. "A volte funzionava, ma qualche volta no". Perciò, parlatene con i vostri genitori. La Bibbia dà anche questo buon consiglio: 'Chiamate gli anziani della congregazione'. (Giacomo 5:14) Questi pastori cristiani possono darvi suggerimenti, consigli e riprensione in modo da ristabilire la vostra relazione con Dio.

organi sessuali. Pertanto la fornicazione comprende non solo i rapporti sessuali ma anche atti come masturbare un'altra persona, sesso orale e anale.

Inoltre la Bibbia non condanna solo la fornicazione. L'apostolo Paolo scrisse: "Le opere della carne sono manifeste, e sono fornicazione, impurità, condotta dissoluta". E aggiunse: "Quelli che praticano tali cose non erediteranno il regno di Dio". — Galati 5:19-21.

Che cos'è l'"impurità"? Il termine greco originale si riferisce a ogni sorta di parola o azione impura. Sarebbe senz'altro impuro far scivolare le proprie mani sotto i vestiti di un'altra persona, spogliarla o accarezzare le sue parti intime, come il seno. Nella Bibbia l'accarezzare il seno è messo in relazione con i piaceri riservati alle coppie sposate. — Proverbi 5:18, 19.

Alcuni ragazzi violano in modo sfacciato le norme divine. Si spingono *deliberatamente* troppo in là, oppure cercano avidamente numerosi partner con cui praticare impurità sessuale. Potrebbero addirittura praticare quella che l'apostolo Paolo definisce "condotta dissoluta". Il termine greco originale per "condotta dissoluta" significa 'atti oltraggiosi, eccessi, insolenza, sfrenata lussuria'. Di sicuro non vorresti mai 'superare ogni senso morale'

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO
NEL VOLUME 1, CAPITOLO 24

“L’amore . . . non si comporta indecentemente”.
— 1 Corinti 13:4, 5.

adottando una “condotta dissoluta per operare impurità di ogni sorta con avidità”. — Efesini 4:17-19.

● ***Se due che si frequentano non si concedono qualche libertà in campo sessuale non sono veramente innamorati.***

Falso. Contrariamente a quanto possono pensare alcuni, prendersi indebite libertà in campo sessuale non rafforza la relazione. Anzi, infrange il rispetto e la fiducia reciproci. Prendiamo il caso di Laura. “Un giorno il mio ragazzo venne a trovarmi mentre mia madre non era in casa, in teoria solo per guardare la TV”, dice. “All’inizio si limitò a tenermi la mano. Poi di colpo cominciò a mettere le mani dappertutto. Avevo paura di dirgli di smettere; pensavo che si sarebbe arrabbiato e se ne sarebbe andato”.

Che ne pensi? Il ragazzo di Laura ci teneva davvero a lei, o cercava solo di soddisfare se stesso? Se qualcuno cerca di farti avere un comportamento impuro, dimostra veramente di amarti?

Quando un ragazzo insiste perché una ragazza violi la sua educazione e la sua coscienza cristiane infrange la legge di Dio e smentisce qualsiasi pretesa di amore sincero nei confronti di lei. Inoltre una ragazza che cede volontariamente si mette nella condizione di farsi usare. Peggio ancora, lei stessa commette un’azione impura, forse addirittura fornicazione.* — 1 Corinti 6: 9, 10.

UN SUGGERIMENTO

Frequentatevi in gruppo, o assicuratevi che ci sia qualcuno che vi accompagni. Evitate le situazioni a rischio, come restare soli in un’auto parcheggiata o in casa.

* Naturalmente ciò di cui si parla in questo paragrafo vale sia per i ragazzi che per le ragazze.

> ***Io e il mio fidanzato abbiamo letto insieme alcuni articoli basati sulla Bibbia che parlavano dell'importanza di rimanere casti. Apprezziamo il modo in cui ci hanno aiutato a mantenere una coscienza pulita.***
> ***— Leticia***

Stabilisci dei limiti precisi

Se stai frequentando qualcuno, come puoi evitare manifestazioni di affetto inappropriate? La cosa saggia da fare è *stabilire in anticipo dei limiti precisi.* Proverbi 13:10 dice: "Presso quelli che si consultano c'è sapienza". Perciò, stabilite insieme quali espressioni di affetto sono appropriate. Stabilire delle regole di comportamento solo nel momento in cui si è troppo coinvolti emotivamente è come installare un allarme antincendio quando la casa è ormai in fiamme.

Certo, affrontare un argomento così delicato può essere difficile o anche imbarazzante, soprattutto se siete agli inizi. Ma sta-

i miei prossimi obiettivi

Ecco come posso resistere alla tentazione di scherzare con l'immoralità:

.....

.....

Se la persona che frequento fa pressione perché io ceda a una condotta impura, devo…

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

Aspetteresti che la tua casa sia in fiamme prima di installare un allarme antincendio? Allora non aspettare di essere infiammato dalla passione prima di stabilire delle regole di comportamento

bilire dei limiti può essere molto utile per evitare che in seguito sorgano gravi problemi. I giusti limiti sono un po' come i rivelatori di fumo che fanno scattare l'allarme alle prime avvisaglie di incendio. Inoltre riuscire a parlare di questi argomenti può indicare che futuro avrà la vostra relazione. Padronanza di sé, pazienza e altruismo sono alla base di un'intesa sessuale soddisfacente nel matrimonio. — 1 Corinti 7:3, 4.

È vero che attenersi alle norme divine non è facile, ma puoi avere fiducia nei consigli di Geova. Dopo tutto, in Isaia 48:17 egli si definisce "Colui che ti insegna per il tuo beneficio, Colui che ti fa calcare la via per la quale devi camminare". Geova ha a cuore i tuoi migliori interessi!

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Restare vergine non ti rende anormale. Anzi, è la scelta giusta. Scopri perché.***

CHE NE PENSI?

- **Quali limiti stabiliresti per quanto riguarda il contatto fisico con una persona dell'altro sesso?**
- **Spiega qual è la differenza tra fornicazione, impurità e condotta dissoluta.**

5

Perché restare vergini?

"Sono tentata di fare un'esperienza sessuale". — Kelly.

"Il fatto di essere ancora vergine mi fa sentire a disagio". — Jordon.

"SEI *ancora* vergine?" Alla sola domanda vorresti sprofondare! Dopo tutto, in molti luoghi è probabile che un ragazzo (o una ragazza) che è ancora vergine venga considerato un tipo strano, un extraterrestre. Non c'è da stupirsi che così tanti giovani facciano sesso quando sono ancora adolescenti.

La forza del desiderio, la pressione dei compagni

Se sei cristiano, sai che la Bibbia dice di 'astenersi dalla forni-

ma cosa succede *dopo?*

I tuoi compagni, oltre che la TV e il cinema, spesso sono bravi a sorvolare sui risvolti negativi dei rapporti prematrimoniali. Considera le tre situazioni che seguono. Secondo te, quale sarà il seguito di queste storie?

● **Un compagno di scuola si vanta di aver fatto sesso con molte ragazze. Dice che è divertente e innocuo. Ma cosa succede *dopo* al ragazzo e alle ragazze?** ✎.....

.....

● **Un film termina con due adolescenti che fanno sesso a coronamento del loro amore. Ma cosa succederebbe *dopo,* nella vita reale?** .....

.....

● **Conosci un ragazzo carino che ti chiede di fare sesso. Dice che non lo saprà nessuno. Se cedessi e tentassi di nasconderlo, cosa succederebbe *dopo?*** .....

.....

cazione'. (1 Tessalonicesi 4:3) Tuttavia potresti trovare difficile controllare i tuoi impulsi sessuali. "A volte mi ritrovo a pensare al sesso senza nessuna ragione apparente", ammette un ragazzo che si chiama Paul. Puoi star certo che in buona parte questi sentimenti sono normali.

Tuttavia, non c'è nulla di divertente nell'essere il continuo bersaglio di battute sarcastiche sulla verginità. Che dire, per esempio, se i tuoi compagni ti dicono che finché non hai fatto sesso non sei un vero uomo o una vera donna? "I compagni fanno sembrare il sesso eccitante e del tutto naturale", dice Ellen. "Se non vai a letto con questo o quel ragazzo, non ti considerano normale".

UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

Giuseppe

Giuseppe si trovò ad affrontare una **situazione difficile.** La moglie del suo padrone gli aveva proposto ripetutamente di fare sesso con lei. Ora ci provò di nuovo! Giuseppe, però, non fu tentato. Anzi, **la sua reazione fu risoluta.** ‘Come potrei commettere questo grande male e **peccare** realmente **contro Dio?’,** le disse. Lei non accettò di essere rifiutata, e addirittura lo afferrò per la veste. Ma Giuseppe non si vergognò di fuggire. **Uscì di corsa** dalla casa! Giuseppe si dimostrò un uomo di **integrità morale.** — Genesi 39:7-12.

Anche tu potresti trovarti in una situazione in cui qualcuno vuole spingerti a soddisfare i tuoi desideri sessuali. Per resistere non occorre solo forza di volontà. È fondamentale il desiderio di **piacere al Creatore,** Geova Dio. Naturalmente Giuseppe aveva desideri sessuali, come li hai tu. Tuttavia, per lui era impensabile soddisfare questi impulsi in modo da offendere il Creatore. Anche tu devi **essere convinto** che l’impurità morale offende Dio e alla fine causa dispiaceri. Perciò, sforzati di **coltivare e mantenere** l’integrità morale che caratterizzò Giuseppe.

> ***“Sono decisa a resistere alle tentazioni perché tengo sempre presente che ‘nessun fornicatore o impuro ha alcuna eredità nel regno di Dio’.”*** **(*Efesini 5:5*) — *Lydia***

Ma riguardo al sesso prima del matrimonio c’è qualcosa che forse i tuoi compagni non ti dicono. Per esempio Maria, che fece sesso col suo ragazzo, ricorda: “Dopo averlo fatto, mi sentivo in imbarazzo e mi vergognavo. Mi odiavo, e odiavo il mio ragazzo”. Esperienze come questa sono molto più comuni di quanto la maggioranza dei giovani possa immaginare. In realtà il sesso prima del matrimonio è spesso un’esperienza emotivamente dolorosa, che ha conseguenze devastanti!

D’altra parte, una ragazza che si chiama Shanda chiede: “Perché Dio darebbe ai giovani il desiderio sessuale se devono soddisfarlo solo dopo il matrimonio?” È una domanda interessante. Ma consideriamo quanto segue:

Gli impulsi sessuali sono le uniche emozioni forti che provi? Assolutamente no. Geova Dio ci ha creato con la capacità di provare una vasta gamma di desideri ed emozioni.

Devi per forza dare sfogo a ogni impulso nel momento stesso in cui lo senti nascere dentro di te? No, perché Dio ci ha anche fatto con la capacità di controllare le nostre azioni.

Cosa puoi imparare da questo? Forse non puoi impedire che dentro di te nascano certi desideri, ma *puoi* controllare il tuo modo di reagire a essi. In effetti, dare sfogo a ogni impulso sessuale

SAPEVI CHE . . . ?

È difficile che chi è disinvolto in campo sessuale cambi i suoi atteggiamenti solo perché si sposa. D’altra parte, è più probabile che chi è leale alle norme morali di Dio prima di sposarsi sarà fedele al proprio coniuge dopo.

sarebbe sciocco e sbagliato come colpire qualcuno ogni volta che si è arrabbiati.

Il fatto è che Dio non ha mai voluto che usassimo male le facoltà riproduttive. "Ciascuno di voi sappia possedere il proprio vaso [il proprio corpo] in santificazione e onore", dice la Bibbia. (1 Tessalonicesi 4:4) Proprio come c'è "un tempo per amare e un tempo per odiare", c'è anche un tempo per dare sfogo agli impulsi sessuali e un tempo per non farlo. (Ecclesiaste 3:1-8) In ultima analisi, sei *tu* ad avere il controllo dei tuoi desideri.

Ma cosa puoi fare se qualcuno ti prende in giro dicendo con aria stupita: *"Davvero* sei ancora vergine?" Non lasciarti intimidire. A una persona che vuole solo umiliarti potresti dire: "Sì, sono ancora vergine, e sai una cosa? Sono felice di esserlo!" Oppure potresti dire: "È una faccenda personale di cui non parlo con altri".* (Proverbi 26:4; Colossesi 4:6) Se invece ritieni che la persona che te lo chiede meriti una spiegazione, allora potrebbe essere il caso di spiegare con la Bibbia come la pensi.

UN SUGGERIMENTO

Evita di stare in compagnia di chi non ha solide norme morali, anche se dice di condividere le tue convinzioni religiose.

Ti vengono in mente altre risposte che potresti dare quando qualcuno ti fa la domanda provocatoria: *"Davvero* sei ancora vergine?" Nel caso, scrivile qui sotto.

✎.....

.....

Un dono prezioso

Come si sente Dio quando qualcuno decide di fare sesso prima di sposarsi? Immagina di aver comprato un regalo per un

* È interessante notare che, interrogato da Erode, Gesù scelse di restare in silenzio. (Luca 23:8, 9) Spesso è proprio questo il modo migliore di rispondere a una domanda impertinente.

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO
NEL VOLUME 1, CAPITOLO 24

‘Se qualcuno ha preso questa decisione nel proprio cuore, di mantenere la propria verginità, farà bene’. — 1 Corinti 7:37.

amico. Questi però, per pura curiosità, lo apre prima ancora che tu glielo possa dare! Non ci rimarresti male? Pensa, allora, come si sentirebbe Dio se tu facessi sesso prima del matrimonio. Egli desidera che tu aspetti di essere sposato prima di poter “aprire quel dono”, cioè prima di avere rapporti sessuali. — Genesi 1:28.

Cosa dovresti fare quando provi degli impulsi sessuali? In poche parole, impara a controllarli. Sei abbastanza forte da poterlo fare. Prega Geova di aiutarti. Il suo spirito può darti più padronanza. (Galati 5:22, 23) Ricorda che Geova “non tratterrà alcuna cosa buona da quelli che camminano in maniera irreprensibile”. (Salmo 84:11) Un ragazzo di nome Gordon dice:

i miei prossimi obiettivi

Se voglio restare vergine fino al matrimonio, dovrò . . .

✎.....

.....

Ecco cosa farei se chi frequento mi rendesse difficile attenermi alla mia decisione:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull’argomento:

.....

.....

Fare sesso prima del matrimonio è come aprire un regalo prima di averlo ricevuto

"Quando mi balena l'idea che fare sesso prima del matrimonio non sarebbe poi così sbagliato, rifletto sulle conseguenze *spirituali* e mi rendo conto che non esiste un peccato per cui valga la pena di rinunciare alla mia amicizia con Geova".

Il fatto è che la verginità *non è* una cosa strana o anormale. È l'immoralità sessuale a essere degradante, umiliante e dannosa. Perciò non lasciarti ingannare dalla propaganda del mondo, la quale vorrebbe farti credere che non sei normale se ti attieni alle norme della Bibbia. Se manterrai la verginità proteggerai la tua salute, il tuo benessere emotivo e, ciò che più conta, la tua relazione con Dio.

CHE NE PENSI?

- **Secondo te, perché alcuni prendono in giro chi è ancora vergine?**
- **Perché può essere difficile restare vergini?**
- **Perché restare vergini fino al matrimonio è la scelta più saggia?**
- **Come spiegheresti a un tuo fratello (o sorella) minore i vantaggi del restare vergini fino al matrimonio?**

le mie riflessioni

Se desideri sposarti, scrivi le due qualità più importanti che vorresti in un coniuge e spiega perché. Se invece preferisci restare single, almeno per un po', scrivi quali possono essere due vantaggi.

LA TUA VITA CAMBIA 2

Sei insoddisfatto/a dei cambiamenti che sta subendo il tuo corpo? ❑ Sì ❑ No

A causa dei cambiamenti della pubertà ti senti solo/a, confuso/a, insicuro/a? ❑ Sì ❑ No

Pensare alle persone dell'altro sesso è diventato un chiodo fisso? ❑ Sì ❑ No

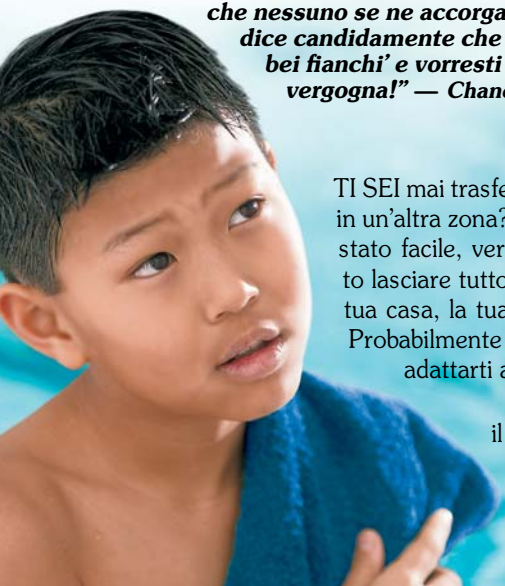
Se hai risposto "sì" ad almeno una delle domande riportate sopra, non preoccuparti. Non significa che in te ci sia qualcosa che non va. Il fatto è che, a causa dei cambiamenti fisici ed emotivi dell'adolescenza, puoi sentirti ora col morale alle stelle ora giù di corda, e provare tutta la gamma di emozioni intermedie. È vero che hai sempre desiderato diventare una persona adulta, ma ora che il cambiamento è iniziato potresti avere paura! **I capitoli da 6 a 8** ti aiuteranno ad affrontare i cambiamenti che avvengono nella vita.

6

Cosa sta succedendo al mio corpo?

"Diventai alto così in fretta: che disagio! Anche se crescere era una cosa emozionante, avevo i crampi alle gambe e ai piedi. Non lo sopportavo!" — Paul.

"Senti che il tuo corpo sta cambiando e speri che nessuno se ne accorga. Ma poi qualcuno ti dice candidamente che 'hai messo su due bei fianchi' e vorresti sprofondare per la vergogna!" — Chanelle.



TI SEI mai trasferito con la tua famiglia in un'altra zona? Il cambiamento non è stato facile, vero? In effetti hai dovuto lasciare tutto ciò a cui eri legato: la tua casa, la tua scuola e i tuoi amici. Probabilmente ti ci è voluto un po' per adattarti al nuovo ambiente.

L'inizio della pubertà, il periodo in cui avviene la maturazione fisi-

ca di una persona, rappresenta uno dei cambiamenti più grandi della vita. In un certo senso, è come trasferirsi in una nuova "zona". È emozionante? Senz'altro, ma durante il passaggio all'età adulta si possono provare sentimenti contrastanti e può non essere facile adattarvisi. Cosa succede durante questo elettrizzante, e al tempo stesso turbolento, periodo della vita?

Se sei una ragazza

L'adolescenza è un periodo della vita caratterizzato da drastici cambiamenti. Alcuni di essi risultano piuttosto evidenti. Per esempio, gli ormoni stimolano la crescita dei peli nelle parti intime. Noterai inoltre che aumentano di volume seni, fianchi, cosce e natiche. Il tuo corpo sta cambiando. Ormai non hai più l'aspetto di una bambina ma stai assumendo gradualmente le forme di una donna. Non ti devi preoccupare: è del tutto normale che avvenga questo. In pratica il tuo corpo si sta preparando al giorno in cui potrai dare alla luce un bambino.

Qualche tempo dopo l'inizio della pubertà, comincerai ad avere il ciclo mestruale. Se vieni presa alla sprovvista, questa importante tappa della tua vita potrebbe spaventarti. "Quando iniziai ad avere il ciclo ero del tutto impreparata", ricorda Samantha. "Mi sentivo sporca. Continuavo a strofinarmi nella doccia e mi trovavo ripugnante. Il solo pensiero che avrei avuto il ciclo tutti i mesi per molti anni mi terrorizzava!"

Passare dall'infanzia all'adolescenza è un po' come cambiare casa, ma ti abituerai

Ricorda, però, che il ciclo mestruale è la prova che stai sviluppando la facoltà di procreare. Anche se dovranno passare anni prima che tu sia pronta a diventare madre, stai già diventando una donna. Tuttavia, la comparsa delle mestruazioni può essere sconcertante. "Per me la cosa peggiore a cui abituarmi erano gli sbalzi d'umore", dice Kelli. "Ero angosciata: non capivo perché nella stessa giornata potevo prima essere felice e poi ritrovarmi a piangere a dirotto".

Se in questo momento ti senti proprio così, cerca di essere paziente. Col tempo ti abituerai. Annette, che ha vent'anni, dice: "Ricordo quando riuscii ad accettare il fatto che quello che stavo passando mi avrebbe trasformato in una donna e che Geova mi stava dando il dono di generare una vita. Ci vuole un po' per farsene una ragione e a volte per certe ragazze è molto dura, ma col tempo si impara ad accettare i cambiamenti".

? SAPEVI CHE...

È del tutto normale che l'età in cui inizia la pubertà possa variare parecchio: in alcuni può iniziare ad appena 8 anni, in altri più tardi, anche dopo i 14 anni.

Hai iniziato a sperimentare alcuni dei cambiamenti fisici di cui abbiamo parlato? Se hai delle domande in proposito scrivile qui. ✎ .....

.....

.....

Se sei un ragazzo

Se sei un ragazzo, la pubertà influirà profondamente sul tuo aspetto. Per esempio la tua pelle potrebbe essere spesso grassa, con la conseguente comparsa di brufoli e punti neri.* "È irritante e fastidioso avere tutti questi brufoli", dice

* Alle ragazze può succedere la stessa cosa. Di solito il problema si può tenere sotto controllo con una buona cura della pelle.

> ***Durante l'adolescenza sei pieno di insicurezze, e non sai mai veramente che cosa stia accadendo al tuo corpo. Man mano che cresci, però, impari ad accettare i cambiamenti e addirittura ad accoglierli a braccia aperte.*** — ***Annette***

Matt, che ha 18 anni. "È una vera e propria guerra, in cui i brufoli sono 'il nemico'. Non sai se un giorno scompariranno, se resteranno le cicatrici o se vedendoli la gente ti stimerà di meno".

D'altra parte, però, noterai con piacere che diventi più grande, più forte e che le spalle si allargano. Sempre durante la pubertà ti cresceranno i peli sulle gambe, sul petto e sotto le ascelle e inizierà a crescerti la barba. Tra parentesi, la quantità di peli che hai non ha nulla a che fare con la tua virilità; è solo un fattore ereditario.

Dato che non tutte le parti del corpo crescono allo stesso ritmo, in questa fase potresti provare un certo impaccio nei movimenti. "Avevo la grazia di una giraffa sui roller", ricorda Dwayne. "Era come se il cervello facesse partire un comando che braccia e gambe ricevevano una settimana dopo!"

Verso i 14 anni la voce diventa più profonda, ma il processo è graduale. Per un po' i toni gravi e profondi potrebbero essere improvvisamente interrotti da umilianti acuti e note stridule. Non preoccuparti, però. Alla fine la tua voce si

UN SUGGERIMENTO

Man mano che entri nell'età dello sviluppo fa attenzione all'abbigliamento ed evita uno stile provocante. Vesti sempre "con modestia e sanità di mente". — 1 Timoteo 2:9.

"Ti loderò perché sono fatto in maniera tremendamente meravigliosa".
— Salmo 139:14.

assesterà. Nel frattempo, se imparerai a ridere di te stesso l'imbarazzo diminuirà.

Man mano che il tuo sistema riproduttivo raggiunge la maturità, gli organi sessuali aumentano di volume e attorno a essi cominciano a crescere peli. Iniziano inoltre a produrre sperma. Questo liquido contiene milioni di microscopici spermatozoi, che vengono emessi durante i rapporti sessuali. Uno spermatozoo è in grado di fecondare un ovulo femminile e generare un bambino.

Nel tuo organismo lo sperma si accumula. Una parte viene riassorbita, mentre un'altra ogni tanto può essere emessa di notte durante il sonno. Si tratta delle cosiddette polluzioni notturne. Queste emissioni di liquido seminale sono una cosa normale e perfino la Bibbia le menziona. (Levitico 15:16, 17) Indicano che il tuo apparato riproduttivo funziona e che stai diventando un uomo.

Hai iniziato a sperimentare alcuni dei cambiamenti fisici di cui abbiamo parlato? Se hai delle domande in proposito scrivile qui. ✎ .....

.....

.....

Nuove sensazioni

Man mano che il sistema riproduttivo matura, ragazzi e ragazze cominciano a osservarsi con occhi diversi. "Quando raggiunsi la pubertà, mi accorsi all'improvviso di quante ragazze carine c'erano in giro", dice Matt. "Era veramente frustrante, perché mi rendevo anche conto che avrei dovuto aspettare di diventare più grande". Nel capitolo 29 approfondiremo questo

come faccio a parlare di sesso con i miei?

"Se volessi sapere qualcosa sul sesso, non lo chiederei ai miei genitori". — Beth.

"Non avrei il coraggio di tirar fuori l'argomento". — Dennis.

Se ti senti come Beth o Dennis ti trovi di fronte a un dilemma: vuoi saperne di più sul sesso, ma le persone che hanno le risposte, cioè i tuoi genitori, sono le ultime a cui le vorresti chiedere! Le tue paure sono tante:

Cosa penseranno di me?

"Non mi va che diventino sospettosi solo perché faccio qualche domanda". — Jessica.

"Vorrebbero che tu restassi sempre la loro bambina, e il giorno in cui inizi a parlare di sesso con loro è come se in un certo senso perdessi la tua innocenza". — Beth.

Come la prenderanno?

"Ho paura che ancora prima di finire la domanda i miei pensino male e mi facciano una bella ramanzina". — Gloria.

"I miei genitori non sono molto bravi a nascondere quello che provano, per cui temo di vedere dipinta sui loro volti la delusione. Anzi, è probabile che mentre parlo mio padre stia già pensando alla predica da farmi". — Pam.

Fraintenderanno il motivo per cui faccio domande?

"Potrebbero prenderla male e iniziare a farti domande del tipo 'Hai avuto la tentazione di fare sesso?' oppure 'I tuoi compagni ti fanno pressioni?' Ma forse la tua è soltanto curiosità". — Lisa.

"Appena parlo di un ragazzo, papà fa subito la faccia seria. Poi affronta immediatamente l'argomento sesso. Io penso: 'Ma papà, ho solo detto che è carino. Non ho minimamente parlato né di sesso né di matrimonio!' " — Stacey.

Se ti può consolare, i tuoi genitori si sentono in imbarazzo a parlare di sesso con *te* quanto tu con *loro.* Forse questo spiega i risultati di un sondaggio in cui il 65 per cento dei genitori ha detto di aver parlato di sesso con i figli, ma solo il 41 per cento dei figli ricordava che i genitori l'avessero fatto.

La realtà è che forse tuo padre e tua madre sono riluttanti a toccare l'argomento. In molti casi i loro stessi genitori non ne hanno mai parlato con loro. Qualunque sia il motivo, da' loro una possibilità. Forse con un po' di coraggio puoi essere *tu* a tirar fuori l'argomento, cosa che risulterà utile anche ai tuoi. Come puoi farlo?

Come affrontare l'argomento

Sull'argomento sesso, i tuoi genitori sono una miniera di saggezza e di consigli. Devi solo trovare il modo migliore di intavolare la conversazione. Prova così:

1. **Esprimi con sincerità i tuoi timori, menzionandoli apertamente sin dall'inizio.**
   "Ho un po' paura a parlartene, perché non vorrei che pensassi . . ."
2. **Poi di' a tuo padre, o tua madre, perché sei andato proprio da lui, o da lei.**
   "Avrei una domanda, e preferisco farla a te piuttosto che a chiunque altro".
3. **Dopo di che, chiedi.** *"La domanda è . . . "*
4. **Alla fine della conversazione, assicurati di poter affrontare di nuovo l'argomento in futuro.** *"Se avessi qualcos'altro da chiederti, potrei parlarti di nuovo?"*

Anche se sai già che la risposta è sì, sentirlo dire *direttamente* da tuo padre o da tua madre fa sì che il dialogo resti aperto e ti farà sentire più a tuo agio la prossima volta. Quindi, provaci! Alla fine sarai d'accordo con Trina, che oggi ha 24 anni e dice: "Ricordo che nel momento in cui io e mia madre ne parlammo mi pentii di aver iniziato quella conversazione. Ma ora le sono grata per essere stata così onesta e sincera. Parlarne si è rivelato una vera protezione!"

aspetto della crescita. Per il momento, però, dovresti capire che è importante imparare a controllare i propri impulsi sessuali. (Colossesi 3:5) Per quanto possa sembrare difficile, puoi decidere di *non cedere* a questi impulsi.

Durante la pubertà ci sono altre sensazioni con cui dovrai fare i conti. Per esempio, è facile sentirsi insoddisfatti di se stessi. Anche sentirsi soli è una cosa normale, così come avere momenti di depressione. Quando accade, la cosa saggia da fare è parlarne con uno dei tuoi genitori o con un adulto di cui ti fidi. Scrivi il nome di un adulto con cui potresti aprirti.

✎.....

La crescita più importante

La crescita più importante non riguarda la tua altezza, la tua corporatura o i tuoi lineamenti, ma il tuo sviluppo psicologico, emotivo e, soprattutto, spirituale. L'apostolo Paolo disse: "Quando ero bambino, parlavo da bambino, pensavo da bambino, ragionavo da bambino; ma ora che son divenuto

i miei prossimi obiettivi

Man mano che divento adulto, devo migliorare soprattutto in . . .

✎.....

Per curare la mia crescita spirituale, dovrei . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

uomo, ho eliminato i tratti del bambino". (1 Corinti 13:11) Quello che voleva dire è chiaro. Non basta avere le fattezze di una persona adulta. Bisogna agire, parlare e pensare come una persona adulta. Non essere così concentrato su ciò che sta accadendo al tuo corpo da trascurare la tua crescita interiore.

Ricorda anche che Dio "vede il cuore". (1 Samuele 16:7) La Bibbia dice che il re Saul era alto e bello, ma fallì sia come re sia come uomo. (1 Samuele 9:2) Zaccheo invece era "piccolo di statura", eppure ebbe la forza di cambiare vita e diventare un discepolo di Gesù. (Luca 19:2-10) Evidentemente, ciò che più conta è quello che siamo *dentro.*

Una cosa è certa: non esiste un metodo sicuro per accelerare o ritardare la crescita fisica. Perciò, invece di accogliere questi cambiamenti con ostilità e paura accettali di buon grado, magari con un pizzico di umorismo. La pubertà non è una malattia e non sei certo il primo a sperimentarla. Puoi starne certo: ce la farai. Quando questo periodo burrascoso sarà passato, sarai diventato una persona adulta.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***E se guardandoti allo specchio non ti piaci per niente? Come puoi avere un concetto equilibrato del tuo aspetto?***

CHE NE PENSI?

- **Perché i cambiamenti fisici ed emotivi che accompagnano la pubertà sono così difficili da affrontare?**
- **Qual è la cosa che ti sembra più difficile in questo periodo di passaggio?**
- **Perché durante la pubertà il tuo amore per Dio potrebbe diminuire, ma come puoi impedire che accada?**

7

E se non mi piaccio per niente?

Ti capita spesso di non essere soddisfatto/a del tuo aspetto? ❑ Sì ❑ No

Hai mai pensato di fare una dieta drastica o di ricorrere alla chirurgia estetica per correggere un difetto fisico? ❑ Sì ❑ No

Cerchia la caratteristica o le caratteristiche del tuo fisico che vorresti cambiare:

Altezza	Peso
Corporatura	Capelli
Carnagione	Voce

SE HAI risposto sì alle prime due domande e hai cerchiato tre o più caratteristiche nella terza domanda, considera questo: ci sono buone probabilità che gli altri non ti vedano in una luce così negativa come ti vedi tu. È facile andare agli estremi e preoccuparsi troppo del proprio aspetto. Anzi, da un sondaggio è emerso che spesso le ragazze hanno più paura di ingrassare che della guerra nucleare, del cancro o addirittura della morte dei genitori!

Indubbiamente il tuo aspetto può influire sul concetto che hai di te stesso, e su come gli altri ti trattano. "Crescendo, le mie due sorelle maggiori erano bellissime, mentre io ero quella cicciottella", dice Maritza, una ragazza di 19 anni. "A scuola mi prendevano sempre in giro. Come se non bastasse, mia zia mi chiamava 'Chubs' [qualcosa tipo "ciccio" o "ciccia"], il nome che aveva dato al suo cane grassottello!" A 16 anni Julie aveva un problema simile. "A scuola una ragazza mi prendeva in giro e diceva che avevo i denti da coniglio. Non era una grossa offesa, ma io ci stavo male e ancora oggi i miei denti mi fanno sentire a disagio".

La percezione che hai di te potrebbe essere come il riflesso di uno specchio deformante

Semplice interesse o vera ossessione?

Non è sbagliato che ti interessi del tuo aspetto. Anche la Bibbia contiene commenti favore-

“Mi hanno preso molto in giro per i miei occhi un po’ sproporzionati. Ho imparato a riderci su e ad avere fiducia nella mia personalità e in altri miei pregi. Il mio aspetto? Me ne sono fatta una ragione e ho imparato ad accettarmi così come sono.” — Amber

voli sull’aspetto fisico di diversi uomini e donne, fra cui Sara, Rachele, Giuseppe, Davide e Abigail. Di una donna di nome Abisag dice che era “estremamente bella”. — 1 Re 1:4.

Tuttavia molti giovani sono *ossessionati* dall’aspetto. Alcune ragazze, per esempio, credono che essere attraenti significhi essere *magre*, e le modelle magrissime che si vedono sulle riviste patinate sembrano senz’altro confermare quest’idea. Poco importa se quelle foto favolose sono state rimaneggiate o ritoccate al computer e se quei modelli di bellezza così magri e aggraziati fanno quasi la fame pur di mantenere la linea! Tuttavia, paragonarti con ciò che vedi in quelle riviste potrebbe gettarti nello sconforto. Che dire se sei sinceramente scontento del tuo aspetto? Per prima cosa, devi considerarti in modo realistico.

Un’immagine distorta?

Ti sei mai guardato in uno specchio deformante? Potresti apparire più grasso o più piccolo di quanto effettivamente tu non sia. In un modo o nell’altro quell’immagine non corrisponde alla realtà.

In modo simile, molti giovani hanno un’immagine distorta di sé. Pensa che secondo uno

SAPEVI CHE...

Secondo alcuni esperti, se fai la fame pur di perdere peso, il tuo organismo potrebbe mettersi “in allarme” e rallentare il metabolismo, e così in poco tempo riprenderesti tutti i chili che hai perso.

studio il 58 per cento delle ragazze credevano di essere sovrappeso, mentre in realtà solo nel 17 per cento dei casi lo erano. Da un altro studio è emerso che il 45 per cento delle donne che erano addirittura *sottopeso* pensavano di essere troppo grasse!

Alcuni ricercatori dicono che la maggioranza delle ragazze che sono in apprensione per il peso non hanno motivo di esserlo. Ovviamente questo è di poco conforto per chi è veramente di corporatura robusta. È il tuo caso? Quale potrebbe esserne la causa?

UN SUGGERIMENTO

Se stai cercando di dimagrire . . .

- **Non saltare la colazione. Servirebbe solo a farti venire ancora *più* fame.**
- **Bevi un bel bicchiere d'acqua prima di ogni pasto. Frenerà l'appetito e ti aiuterà a mangiare di meno.**

Potrebbe essere una questione genetica. Alcuni sono snelli e tutt'ossa per natura. Ma se nel tuo DNA è scritto che tu sei robusto e hai più grasso corporeo, allora non sei geneticamente fatto per essere magro. È probabile che perfino raggiungendo il tuo peso forma penseresti di avere qualche chilo di troppo. Fare esercizio e mettersi a dieta può aiutare, ma se questa è la corporatura che hai ereditato non puoi fare più di tanto per cambiarla.

Un altro fattore potrebbe essere rappresentato dai normali cambiamenti dell'adolescenza. Durante la pubertà la percentuale di grasso corporeo di una ragazza passa dall'8 al 22 per cento circa. Spesso questa situazione cambia un po' per volta e una ragazzina paffutella di 11-12 anni può trasformarsi pian piano in una teenager con un bel fisico. Che dire però se il tuo fisico risente di una cattiva alimentazione e di mancanza di esercizio? E se hai davvero bisogno di dimagrire per motivi di salute?

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO
NEL VOLUME 1, CAPITOLO 10

“Il semplice uomo vede ciò che appare agli occhi; ma in quanto a Geova, egli vede il cuore”. — 1 Samuele 16:7.

Un atteggiamento equilibrato

La Bibbia dà molta importanza all’essere “di abitudini moderate”. (1 Timoteo 3:11) Pertanto, evita di saltare i pasti o di esagerare con le diete. Magari il modo migliore di perdere qualche chilo è seguire un programma che preveda un’alimentazione sana e adeguato esercizio fisico.

Non c’è bisogno di ricorrere a qualche dieta che va per la maggiore. Per esempio, ci sono pillole che possono tenere lontana la fame per un po’, ma l’organismo si abitua in fretta e l’appetito ritornerà. Oppure il metabolismo rallenterà, e ingrasserai comunque. Per non parlare degli effetti collaterali che alcuni accusano, per esempio capogiri, ipertensione, attacchi di panico e forse anche assuefazione. Si può dire più o meno la stessa cosa delle pillole che servono per eliminare i liquidi o che accelerano il metabolismo.

D’altra parte, un’alimentazione equilibrata unita a esercizio fisico moderato ma regolare ti aiuterà a sentirti meglio e a migliorare il tuo aspetto. Fare esercizi aerobici con moderazione per diverse volte la settimana può contribuire molto alla salute. Potrebbe essere sufficiente anche solo camminare di buon passo o fare le scale.

Attenzione all’anoressia!

Nella battaglia per dimagrire c’è chi diventa vittima dell’anoressia, un pericoloso disordine alimentare che porta a lasciarsi letteralmente morire di fame. Dopo quattro mesi di cure per venirne fuori, Masami racconta: “Quando mi dicono ‘ti trovo bene’, dentro di me penso ‘ecco, sto ingrassando’. In momenti come quelli mi metto a piangere e penso: ‘Se

solo potessi tornare al peso di prima, quello che avevo quattro mesi fa!' "

L'anoressia può iniziare in modo del tutto involontario. Una ragazza potrebbe cominciare una dieta apparentemente innocua, forse per perdere solo qualche chilo. Quando raggiunge il suo obiettivo, però, non è soddisfatta. "Sono ancora troppo grassa", dice mentre si guarda allo specchio con disapprovazione. Così decide di perdere solo qualche altro chilo. Poi qualche altro ancora. E qualche altro. E così l'anoressia inizia a secernere il suo veleno letale.

Se accusi i sintomi dell'anoressia o di qualche altro disordine alimentare, *devi chiedere aiuto.* Confidati con tuo padre, tua madre o un altro adulto di cui ti fidi. Un proverbio biblico dice: "Il vero compagno ama in ogni tempo, ed è un fratello nato per quando c'è angustia". — Proverbi 17:17.

La vera bellezza

Nell'insieme, la Bibbia dà veramente poca importanza al-

i miei prossimi obiettivi

Posso avere più cura della mia salute in questi modi:

.....

.....

Per me un programma equilibrato di esercizio fisico dovrebbe includere . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

l'aspetto o alla forma fisica. In realtà è ciò che siamo dentro che ci rende attraenti oppure no agli occhi di Dio. — Proverbi 11:20, 22.

Prendiamo Absalom, figlio del re Davide. La Bibbia dice: "Non c'era in tutto Israele nessun uomo così bello da essere tanto lodato. Dalla pianta del piede alla sommità della testa non c'era in lui alcun difetto". (2 Samuele 14:25) Eppure quel giovane era un traditore. Orgoglio e ambizione lo spinsero a cercare di usurpare il trono del re costituito da Geova. La Bibbia quindi non fa un bel quadro di Absalom, anzi lo descrive come un uomo spudoratamente sleale che nutriva un odio omicida.

In definitiva, "Geova fa una stima dei cuori", non del girovita di una ragazza o dei bicipiti di un ragazzo. (Proverbi 21:2) Perciò anche se non c'è niente di male nel voler essere belli, molto più importante dell'aspetto è la personalità. A lungo andare le qualità spirituali contribuiranno a renderti più attraente di quanto non facciano dei muscoli scolpiti o un ventre piatto.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Molti ragazzi soffrono di una malattia cronica o sono invalidi. Se è il tuo caso, come puoi affrontare la situazione?***

CHE NE PENSI?

- **Ti piaci fisicamente?**
- **Quali sono alcune cose ragionevoli che puoi fare per migliorare il tuo aspetto?**
- **Cosa diresti a un amico (o un'amica) che ha un disordine alimentare?**
- **Cosa faresti per aiutare un tuo fratello (o sorella) minore ad avere un punto di vista equilibrato del suo aspetto?**

8

Come posso affrontare la mia malattia?

"Quando sei giovane ti senti invincibile. Poi, all'improvviso, ti ammali gravemente e le tue certezze crollano. Ti senti invecchiato da un giorno all'altro".
— Jason.

A 18 anni Jason scoprì di avere la malattia di Crohn, un doloroso e debilitante disturbo intestinale. Forse anche tu soffri di una malattia cronica o sei disabile. Attività che molti fanno praticamente a occhi chiusi, come vestirsi, mangiare o andare a scuola, a te potrebbero richiedere uno sforzo enorme.

Un problema di salute cronico può farti sentire come se fossi in prigione, perché limita la tua libertà. Potresti sentirti solo. Potresti addirittura chiederti se hai fatto qualcosa che ha offeso Dio, o pensare che lui voglia sottoporti a qualche

(*Continua a pagina 79*)

Un problema di salute cronico può farti sentire come se fossi in prigione, ma la Bibbia dà una speranza

DUSTIN, 22 ANNI ***“Quando mi dissero che sarei rimasto su una sedia a rotelle ricordo che mi misi a piangere tra le braccia di mia madre. Avevo solo otto anni.***

Sono affetto da distrofia muscolare. Ho bisogno di aiuto per vestirmi, lavarmi e mangiare. Non riesco ad alzare le braccia. Eppure ho una vita piena e significativa, e ho molto di cui essere grato. Esco nel ministero regolarmente e sono servitore di ministero nella congregazione. Non mi sembra neanche di fare uno sforzo speciale. Nel servizio di Geova c’è sempre qualcosa da fare e qualche meta da raggiungere. Per il resto, aspetto con ansia il nuovo mondo di Dio, dove ‘salterò proprio come fa il cervo’.” — *Isaia 35:6.*

TOMOKO, 21 ANNI ***“Avevo solo quattro anni quando il medico disse che avrei dovuto fare iniezioni di insulina per tutta la vita.***

Per chi ha il diabete non è facile tenere sotto controllo la glicemia. Spesso non posso mangiare quando vorrei, e devo farlo quando non ne ho voglia. Finora ho fatto circa 25.000 iniezioni, per cui sono piena di segni su braccia e gambe. Ma i miei genitori mi hanno aiutato a vivere la situazione al meglio delle mie possibilità. Sono sempre stati allegri e positivi e hanno instillato in me l’apprezzamento per le cose spirituali. Geova è stato buono con me. Non appena la salute me lo ha permesso, ho deciso di dimostrargli la mia gratitudine iniziando il ministero a tempo pieno.”

JAMES, 18 ANNI ***“La gente non sa come comportarsi quando si trova di fronte a qualcuno diverso, e io lo sono.***

Sono affetto da una rara forma di nanismo. Molti danno grande importanza all’aspetto, per cui cerco sempre di dimostrare che non sono un bambino con la voce da adulto. Invece di abbattermi per quello che non sono, cerco di concentrarmi su quello che sono. Vivo la mia vita. Studio la Bibbia e prego Geova di sostenermi. La mia famiglia è sempre pronta a incoraggiarmi. Non vedo l’ora che arrivi il tempo in cui Dio eliminerà tutte le infermità. Nel frattempo convivo con il mio problema, ma il mio problema non è la mia vita.”

DANITRIA, 16 ANNI ***“Sapevo che c’era qualcosa che non andava: anche solo prendere in mano un bicchiere d’acqua era diventato molto doloroso.***

La fibromialgia è una sofferenza, sia fisicamente che emotivamente. Sono una ragazza, per cui voglio fare le cose che fanno le mie amiche, ma per me è diventato tutto più difficile. Solo per prendere sonno mi ci vuole un’eternità! Ho però imparato che grazie all’aiuto di Geova posso convivere col mio problema. Sono riuscita addirittura a dedicare più tempo al ministero facendo la pioniera ausiliaria. È stata dura, ma ce l’ho fatta. Cerco di fare del mio meglio. Devo ‘ascoltare’ il mio corpo e rispettare i miei limiti. Se dimentico di farlo, c’è sempre mia madre che me lo ricorda!”

ELYSIA, 20 ANNI ***“Una volta avevo sempre il massimo dei voti. Adesso anche solo leggere poche righe mi sfinisce, e per questo a volte mi sento depressa.***

Quando si è affetti dalla sindrome da stanchezza cronica anche fare cose banali diventa difficile. A volte è impossibile perfino alzarsi dal letto. Tuttavia, non ho mai permesso alla malattia di determinare quello che sono dentro. Leggo la Bibbia tutti i giorni, anche se ciò significa leggere solo alcuni versetti o chiedere a un familiare di farlo per me. Devo molto alla mia famiglia. Mio padre ha addirittura rinunciato a un incarico di responsabilità a un'assemblea per permettermi di assistervi. Ma non me l'ha mai fatto pesare. Ha detto che prendersi cura della sua famiglia è il privilegio più grande che possa avere.”

KATSUTOSHI, 20 ANNI ***“All'improvviso, in preda al panico, comincio a urlare e a tremare violentemente, a lanciare e rompere oggetti.***

Sono epilettico sin da quando avevo cinque anni. Mi vengono fino a sette attacchi al mese. Devo prendere dei farmaci tutti i giorni e di conseguenza mi stanco facilmente. Ma cerco di pensare agli altri, non solo a me stesso. Nella mia congregazione ci sono due ministri a tempo pieno della mia età che mi sono stati di grande sostegno. Da quando mi sono diplomato dedico più tempo al ministero. Lotto ogni giorno contro l'epilessia, ma quando mi sento giù mi concedo il giusto riposo. E il giorno seguente ho uno stato d'animo migliore.”

MATTHEW, 19 ANNI ***“È difficile guadagnarsi il rispetto dei coetanei quando non corrispondi a quello che loro ritengono ‘normale’.***

Mi piacerebbe tanto praticare qualche sport, ma non posto. Ho una paralisi cerebrale e faccio fatica perfino a camminare. Ma non rimugino su quello che non posso fare. Mi dedico completamente alle attività che posso svolgere, come leggere. La Sala del Regno è un luogo in cui posso essere me stesso senza dovermi preoccupare del giudizio degli altri. Mi conforta anche sapere che Geova mi vuole bene per quello che sono dentro. Anzi, in realtà io non mi considero affatto un disabile. Mi vedo solo come una persona che ha un problema in più da superare.”

MIKI, 25 ANNI ***“Ero abituata a fare sport. Poi, quando ero ancora adolescente, è come se fossi improvvisamente invecchiata.***

Sono nata con un difetto del setto interatriale, un foro nel cuore. I sintomi hanno iniziato a manifestarsi nell’adolescenza. Ho subìto un intervento chirurgico ma ora, a sei anni di distanza, mi stanco ancora facilmente e soffro di mal di testa cronico. Perciò mi prefiggo degli obiettivi raggiungibili e a breve termine. Per esempio sono riuscita a diventare ministro a tempo pieno e svolgo buona parte di questo servizio scrivendo lettere e per telefono. Inoltre la mia malattia mi ha permesso di acquistare qualità che prima non avevo, come pazienza e modestia.”

"In quel tempo . . . nessun residente dirà: 'Sono malato' ". — Isaia 33:23, 24.

(*Continua da pagina 74*)

speciale prova di integrità. Tuttavia la Bibbia dice che "con i mali Dio non può essere provato né egli stesso prova alcuno". (Giacomo 1:13) Ora come ora le malattie fanno parte della vita e "il tempo e l'avvenimento imprevisto" possono capitare a tutti. — Ecclesiaste 9:11.

Geova Dio ha promesso un nuovo mondo in cui "nessun residente dirà: 'Sono malato' ". (Isaia 33:24) Addirittura, chi è morto sarà risuscitato e avrà la possibilità di vivere in quel nuovo mondo. (Giovanni 5:28, 29) Nel frattempo, però, come puoi vivere la tua situazione al meglio delle tue possibilità?

Cerca di essere positivo. La Bibbia dice: "Il cuore che è gioioso fa bene come un rimedio". (Proverbi 17:22) Alcuni potrebbero pensare che ridere e scherzare sia fuori luogo quando si ha una malattia grave. Ma un po' di sano umorismo e una piacevole compagnia possono tirarti su e accrescere la voglia di vivere. Perciò pensa a cosa puoi fare per provare più gioia nella vita. Ricorda che la gioia è una qualità cristiana che fa parte del frutto dello spirito di Dio. (Galati 5:22) Questo spirito può aiutarti a sopportare la malattia provando un certo grado di gioia. — Salmo 41:3.

Poniti obiettivi realistici. "La sapienza è con i modesti", dice la Bibbia. (Proverbi 11:2) La consapevolezza dei tuoi limiti

SAPEVI CHE . . . ?

La tua malattia o invalidità non è una punizione di Dio. È il risultato dell'imperfezione che abbiamo tutti ereditato da Adamo. — Romani 5:12.

ti aiuterà a non essere né avventato, né troppo apprensivo. Per esempio se le tue condizioni lo consentono, un'adeguata attività fisica può aiutarti a sentirti meglio. Per questo le strutture sanitarie spesso hanno programmi di fisioterapia per i pazienti giovani. In molti casi l'esercizio non solo agevola la guarigione ma fa anche bene al morale. In pratica, valuta onestamente la tua situazione e poniti obiettivi realistici.

Impara a relazionarti con gli altri. E se qualcuno fa delle osservazioni prive di tatto sulla tua condizione? La Bibbia dice: "Non porre il tuo cuore a tutte le parole che il popolo può pronunciare". (Ecclesiaste 7:21) A volte il modo migliore di reagire a questi discorsi è semplicemente quello di ignorarli. O magari puoi, per così dire, giocare d'anticipo. Se ad esempio alcuni attorno a te sembrano tesi perché ti vedono su una sedia a rotelle, cerca di metterli a loro agio. Potresti dire: "Ti chiederai perché sono su una sedia a rotelle. Posso spiegartelo?"

UN SUGGERIMENTO

Ciò che non si conosce fa paura. Perciò informati più che puoi sul tuo problema di salute. Se non ti sono chiare certe cose, fa domande specifiche ai medici.

Non arrenderti. Di fronte a grandi sofferenze Gesù pregò Dio, confidò in lui e si concentrò sul proprio futuro gioioso anziché sul dolore. (Ebrei 12:2) Imparò dalle difficoltà che affrontò. (Ebrei 4:15, 16; 5:7-9) Accettò l'aiuto e l'incoraggiamento offertigli. (Luca 22:43) Si concentrò sul benessere altrui anziché sui propri disagi. — Luca 23:39-43; Giovanni 19:26, 27.

Geova 'ha cura di te'

Qualunque sia il tuo problema di salute, non devi pensare che Dio ti consideri una persona di serie B. Al contrario, egli

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO
NEL VOLUME 1, CAPITOLO 13

considera molto preziosi coloro che si sforzano di piacergli. (Luca 12:7) 'Ha cura di te' per quello che sei ed è felice di impiegarti nel suo servizio, anche se soffri di una malattia o sei disabile. — 1 Pietro 5:7.

Perciò, non lasciare che paure o incertezze ti impediscano di fare le cose che vorresti e dovresti. Cerca sempre il sostegno di Geova Dio. Egli sa di cosa hai bisogno e capisce come ti senti. Può anche aiutarti a perseverare dandoti "potenza oltre ciò che è normale". (2 Corinti 4:7) Col tempo, forse vedrai le cose in modo più positivo, come Timothy, cui a 17 anni fu diagnosticata la sindrome da stanchezza cronica. Timothy spiega: "In 1 Corinti 10:13 si dice che Geova non lascerà che subiamo più di quello che possiamo sopportare. Se il mio

i miei prossimi obiettivi

Per mantenere un atteggiamento positivo nonostante la mia malattia o la mia invalidità, dovrei . . .

.....

.....

Un obiettivo realistico che posso prefiggermi è . . .

.....

Se qualcuno dice qualcosa di poco carino sulla mia condizione, posso sdrammatizzare in questo modo:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

Creatore ha fiducia che io possa farcela a sopportare questa prova, chi sono io per pensarla diversamente?"

Se conosci qualcuno che è malato

E se tu stai bene ma conosci qualcuno che è malato o disabile? Come puoi aiutarlo? La cosa più importante è mostrare "i medesimi sentimenti" ed essere "teneramente compassionevoli". (1 Pietro 3:8) Cerca di capire cosa sta passando quella persona. Sforzati di vedere la situazione con i *suoi* occhi, non con i tuoi. Nina, che è nata con la spina bifida, dice: "Dato che ho un corpo piccolo e sono su una sedia a rotelle, alcuni mi parlano come se fossi una bambina, e questo a volte mi scoraggia. Altri, invece, fanno lo sforzo di parlarmi mettendosi *seduti,* così siamo allo stesso livello. Lo apprezzo davvero tanto".

Se guardi oltre le infermità che li affliggono, scoprirai che quelli che hanno problemi di salute sono molto più simili a te di quanto pensi. Rifletti: con le tue parole hai il potere di 'impartire un dono spirituale' a queste persone! Se lo farai, riceverai anche tu una benedizione, perché ci sarà "uno scambio d'incoraggiamento". — Romani 1:11, 12.

CHE NE PENSI?

- **Come puoi usare le informazioni di questo capitolo per aiutare qualcuno che è disabile o malato cronico?**
- **Se hai una malattia cronica, su quali cose positive puoi concentrarti per vivere la situazione al meglio delle tue possibilità?**
- **Come fai a sapere che la tua sofferenza non è un segno della disapprovazione di Dio?**

le mie riflessioni

Menziona la cosa che ti piace meno di te e spiega perché ti dà fastidio.

Scrivi una cosa che ti piace di te e spiega perché la ritieni un pregio.

AMICIZIA E DINTORNI 3

Come consideri l'amicizia?
- ❑ Non importante
- ❑ Abbastanza importante
- ❑ Molto importante

Per te è facile fare amicizia?
- ❑ Sì
- ❑ No

Hai un amico (o amica) del cuore?
- ❑ Sì
- ❑ No

Qual è la qualità che più ti aspetti da un amico?

✎ .....

La Bibbia dice che "il vero compagno ama in ogni tempo, ed è un fratello nato per quando c'è angustia". (Proverbi 17:17) È questo il tipo di amici di cui hai bisogno! Ma fare amicizia può essere difficile, e conservarla può esserlo ancora di più. Come puoi stringere le migliori amicizie e farle durare? Esamina i consigli che vengono dati nei **capitoli da 9 a 12.**

9

Come posso combattere la solitudine?

È una bella giornata e non hai niente in programma. Tutti i tuoi amici sì, però. Sono in giro e si divertono. Ancora una volta ti hanno escluso! È già abbastanza brutto essere fra quelli che non sono stati invitati, ma è ancora peggio pensare a cosa potrebbe voler dire questo. 'Forse c'è qualcosa che non va in me', pensi. 'Perché nessuno vuole stare con me?'

Puoi riuscire a superare il baratro che ti separa dai tuoi coetanei

FORSE più di una volta ti sei trovato nella situazione descritta nella pagina accanto. Potresti sentirti come se fra te e i tuoi coetanei ci fosse un baratro. Ogni volta che tenti di iniziare una conversazione con loro riesci solo a balbettare qualcosa. Quando hai l'occasione di socializzare, la timidezza ha il sopravvento. Perché anche solo rompere il ghiaccio è tanto difficile?

Anziché stare sulle tue, puoi cercare di creare un ponte per comunicare. Vediamo come.

● **Ostacolo n. 1: un concetto negativo di te stesso.** Certi ragazzi si buttano continuamente giù. Sono convinti di non piacere a nessuno e di non avere nulla di interessante da dire. È questo che pensi di te? In tal caso, la tua scarsa autostima non farà che rendere più profondo il baratro che ti separa dai tuoi coetanei.

Soluzione: rifletti sulle tue qualità. (2 Corinti 11:6) Chiediti: 'Quali sono i miei pregi?' Pensa a certe tue capacità o qualità positive e scrivile qui. ✎ .....

.....

.....

> ***“Una sorella cristiana faceva di tutto per avvicinarmi ma io rimanevo sulle mie. Quando alla fine ho smesso di essere scostante, mi sono sentita così stupida! Si è rivelata una delle mie migliori amiche, anche se ha 25 anni più di me!” — Marie***

Senza dubbio hai dei difetti ed è giusto esserne consapevole. (1 Corinti 10:12) Ma hai anche molti pregi. Riconoscere le tue qualità ti darà la fiducia di cui hai bisogno per liberarti del concetto negativo che hai di te stesso.

● **Ostacolo n. 2: la timidezza.** Vorresti tanto iniziare la conversazione, ma quando ti si presenta l'opportunità quasi non riesci ad aprire bocca. “Sono così timida!”, dice dispiaciuta Elizabeth, che ha 19 anni. “Per me è estremamente difficile avvicinare qualcuno alle adunanze cristiane, e ammiro tanto quelli che ci riescono!” Se sei come Elizabeth, potresti pensare che questo sia un ostacolo impossibile da superare.

SAPEVI CHE...

Secondo la Bibbia, Mosè, Geremia e Timoteo potrebbero aver avuto il problema della timidezza.
— Esodo 3:11, 13; 4: 1, 10; Geremia 1:6-8; 1 Timoteo 4:12; 2 Timoteo 1:6-8.

Soluzione: interessati sinceramente degli altri. Non aver paura: non devi diventare di colpo estroverso. Comincia interessandoti di una persona. “Per iniziare a conoscere qualcuno, basta chiedergli semplicemente come sta o come va il lavoro”, dice un ragazzo che si chiama Jorge.

Ecco un suggerimento: non limitarti a parlare con chi ha la tua stessa età. Alcune delle più belle amicizie di cui si parla nella Bibbia nacquero tra persone di età molto diversa,

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 1, CAPITOLO 8

come Rut e Naomi, Davide e Gionatan o Timoteo e Paolo. (Rut 1:16, 17; 1 Samuele 18:1; 1 Corinti 4:17) Ricorda inoltre che una conversazione è un dialogo, non un monologo. Le persone apprezzano chi sa ascoltare. Perciò se sei timido tieni presente che non devi portare avanti tutta la conversazione da solo.

Scrivi il nome di due adulti che vorresti conoscere meglio.

✎ .....

.....

Perché non avvicini una delle persone che hai elencato e non provi a iniziare una conversazione? Più cercherai di stare con "l'intera associazione dei fratelli", meno ti sentirai solo. — 1 Pietro 2:17.

● **Ostacolo n. 3: comportamenti sgradevoli.** C'è chi ha un atteggiamento saccente ed è sempre pronto a offendere, a fare un'osservazione sarcastica o una critica tagliente. C'è poi chi vuole solo polemizzare e imporre a tutti le sue opinioni. È fin "troppo giusto", pronto a condannare chiunque non viva secondo i suoi canoni. (Ecclesiaste 7:16) Con tutta probabilità, fai molta fatica a stare in compagnia di persone del genere! Ma non potrebbe essere che si sia formata una barriera perché *tu* ti comporti in uno di questi modi? La Bibbia dice che "lo stolto pronuncia molte parole" e anche che "nell'abbondanza delle parole non manca la trasgressione". — Ecclesiaste 10:14; Proverbi 10:19.

Soluzione: coltiva "i medesimi sentimenti". (1 Pietro 3:8) Anche se non condividi l'opinione di una persona, sii

UN SUGGERIMENTO

Tieni viva la conversazione. Per esempio, quando qualcuno ti chiede se il fine settimana è andato bene non limitarti a dire di sì. Spiegagli *perché.* Poi chiedi al tuo interlocutore come ha passato il suo fine settimana.

“Chi innaffia liberalmente altri sarà anche lui liberalmente innaffiato”. — Proverbi 11:25.

paziente e lascia che dica la sua. Punta sugli aspetti sui quali siete d’accordo. Se ritieni di dover mostrare il tuo disaccordo su una certa questione, fallo con calma e usando tatto.

Parla agli altri nel modo in cui vorresti che gli altri parlassero a te. La Bibbia consiglia di ‘continuare a fare ogni cosa senza mormorii e discussioni’. (Filippesi 2:14) Inutili battibecchi o prese in giro, nonché parole offensive o un atteggiamento sprezzante sono tutte cose che contribuiscono solo a creare il gelo intorno a te. Piacerai molto di più se ‘la tua espressione sarà sempre con grazia’. — Colossesi 4:6.

Amici ad ogni costo?

Dopo queste brevi riflessioni su te stesso, forse ti rendi conto che con alcuni accorgimenti potresti superare il baratro che ti separa dagli altri. Naturalmente devi essere

i miei prossimi obiettivi

L’ostacolo più grosso che incontro è . . .

.....

.....

Mi sforzerò di superarlo in questo modo:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull’argomento:

.....

.....

Per saperne di più, guarda il DVD dal titolo "I giovani chiedono . . . Come posso farmi veri amici?", disponibile in oltre 40 lingue

realista. Non puoi aspettarti di piacere a *tutti*. Gesù disse che alcuni avrebbero addirittura odiato chi fa ciò che è giusto. (Giovanni 15:19) Perciò non vale la pena cercare di diventare amici di qualcuno ad ogni costo.

Tuttavia, pur senza scendere a compromessi sulle norme della Bibbia, puoi fare il possibile per essere una persona affabile e gradevole. Secondo la Bibbia, Samuele era determinato a fare ciò che piace a Dio. Quale fu il risultato? Continuò a essere "sempre più gradito sia dal punto di vista di Geova che da quello degli uomini". (1 Samuele 2:26) Con un piccolo sforzo anche tu avrai questi risultati.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Il tuo migliore amico si comporta di colpo come il tuo peggior nemico. Cosa puoi fare?***

CHE NE PENSI?

- **Perché alcuni cristiani potrebbero sentirsi soli?**
- **Anziché logorarti con pensieri negativi, cosa puoi fare per avere un concetto equilibrato di te stesso?**
- **Cosa diresti per confortare un tuo fratello (o sorella) minore che sta lottando contro la solitudine?**

10

Perché si è comportato così?

"Kerry era una delle mie migliori amiche. A fine giornata andavo sempre a prenderla al lavoro perché lei non aveva la macchina. Dopo un po', però, iniziai a pensare che mi stesse sfruttando.

"Quando saliva in macchina era sempre impegnata a parlare al cellulare o a mandare SMS. Non ringraziava mai per il passaggio e aveva smesso di contribuire per la benzina. I suoi discorsi poi erano negativi. Mi arrabbiai con me stessa per averla sopportata per tanto tempo.

"Un giorno dissi gentilmente a Kerry che non potevo più andarla a prendere al lavoro. Da allora non mi ha più cercata, e per questo sono sempre più convinta che fosse mia amica solo per tornaconto. Sono cose che fanno soffrire". — Nicole.

PUÒ succedere ai migliori amici. Un giorno due persone sono inseparabili; il giorno dopo non si rivolgono nemmeno la parola. Come mai una bella amicizia si può guastare così velocemente?

● Per Jeremy tutto cambiò quando un suo caro amico andò a vivere a più di mille chilometri di distanza. “Dopo essersi trasferito, non chiamò mai”, dice Jeremy, “e questo mi fece soffrire molto”.

● Kerrin notò che quella che da cinque anni era la sua migliore amica stava cambiando. “Ero molto preoccupata per il suo modo di comportarsi e di parlare”, dice Kerrin. “Era diventata negativa e cinica su cose che per me contavano molto. Quando cercammo di parlarne mi accusò di essere sleale e troppo quadrata e disse che la nostra amicizia non aveva un buon effetto su di lei”.

● Nel caso di Gloria una bella amicizia finì senza nessun preavviso. “All’inizio andavamo molto d’accordo”, dice Gloria. “La mia amica mi diceva che per lei ero come una sorella. Poi, di punto in bianco, smise di fare le cose insieme a me e cominciò ad accampare scuse ridicole”.

● Quando Daria rubò il ragazzo a Laura la loro amicizia andò in frantumi. “Passava ore al telefono con lui, anche se io e lui ci stavamo frequentando”, dice Laura. “E così in un colpo solo persi la mia migliore amica e quello che poteva diventare mio marito”.

“Se possibile, per quanto dipende da voi, siate pacifici con tutti gli uomini”.
— Romani 12:18.

Cos’è andato storto?

Tutti commettiamo degli errori. Perciò puoi aspettarti che prima o poi un amico faccia o dica qualcosa che ti ferisce. E, francamente, ricorderai occasioni in cui anche tu hai ferito qualcuno. (Ecclesiaste 7:22) “Siamo tutti imperfetti, e a volte capita di non prendersi per il verso giusto”, dice una ragazza che si chiama Lisa. Di solito per sanare una frattura dovuta a un piccolo malinteso basta parlarne.

In altri casi, invece, la frattura non si crea a causa di un singolo episodio. Magari col tempo ci si rende conto di non essere poi così simili come poteva sembrare. Ricorda che, man mano che cresci e maturi, i tuoi interessi cambiano, e lo stesso vale per i tuoi amici. Cosa puoi fare se avverti che un tuo amico si sta allontanando?

Una frattura in un’amicizia è come uno strappo in un vestito, ma a entrambi si può rimediare

Come rimediare

Ti si è mai strappato un vestito a cui tenevi molto? Cosa hai fatto? L’hai buttato via o l’hai rammendato? Senz’altro molto è dipeso da quanto era grosso lo strappo e da quanto tenevi al vestito. Se per te quel

> ***“Se tornassi indietro, non pretenderei più la perfezione dal mio amico. Lo ascolterei di più, gli darei il mio sostegno e non ingigantirei i suoi difetti. Ora capisco che ciò che rende solida un’amicizia è darsi da fare per superare prove e difficoltà.”***
> ***— Keenon***

capo di abbigliamento era davvero prezioso, probabilmente hai cercato in tutti i modi di ripararlo. In molti casi è possibile fare lo stesso con un’amicizia che si è incrinata. Molto dipende da cosa è successo e da quanto tieni a quell’amicizia.*

Per esempio, se qualcuno ha detto o fatto qualcosa di poco carino nei tuoi confronti potresti decidere di passar sopra alla questione seguendo il consiglio che si trova in Salmo 4:4: “Abbiate il vostro dire nel vostro cuore sul vostro letto, e tacete”. Perciò, pensaci bene prima di scrivere la parola fine su un’amicizia. Il tuo amico l’ha fatto apposta? Se non ne sei sicuro, perché non concedergli il beneficio del dubbio? In molti casi puoi lasciare che ‘l’amore copra una moltitudine di peccati’. — 1 Pietro 4:8.

Potresti anche chiederti se hai contribuito al problema. Per esempio, se un amico ha tradito la tua fiducia non potrebbe darsi che tu sia stato poco saggio mettendo sulle sue spalle il peso

SAPEVI CHE...

I rapporti che funzionano sono quelli in cui ciascuno lascia all’altro i propri spazi. (Proverbi 25:17) D’altra parte, diventare possessivi nei confronti di un amico assorbendogli tutto il tempo e le attenzioni può soffocare l’amicizia.

* A volte con alcune persone non è più il caso di essere amici. Questo vale soprattutto per chi ha una condotta che non si addice a un cristiano. — 1 Corinti 5:11; 15:33.

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 1, CAPITOLO 8

di quella confidenza? Un'altra cosa che potresti chiederti quando un amico ti prende in giro è se te la vai a cercare, magari parlando troppo o a sproposito. (Proverbi 15:2) Se è così, chiediti: 'Per avere più rispetto dai miei amici, devo fare qualche cambiamento?'

"Possiamo parlarne?"

E se ritieni di non poter semplicemente lasciar perdere? Allora sarebbe meglio parlarne col tuo amico. Non farlo però quando sei arrabbiato. La Bibbia dice: "L'uomo infuriato suscita contesa, ma chi è lento all'ira acquieta la lite". (Proverbi 15:18) Quindi, prima di prendere iniziative per risolvere la cosa aspetta che la rabbia sia passata.

Quando avvicini il tuo amico, ricorda che l'obiettivo non è 'rendere male per male'. (Romani 12:17) Lo scopo è risolvere la questione e tornare a essere amici. (Salmo 34:14) Per cui, parla col cuore in mano. Potresti dire: "Siamo

i miei prossimi obiettivi

Se dovessi parlare a un amico di qualcosa che ha detto o fatto che mi ha ferito, potrei iniziare così:

.....

.....

Anche se ci rimanessi male per qualcosa che un amico ha fatto, cercherei di mantenere la pace in questo modo:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

Lidia

Pur essendo una nuova credente, Lidia **prese l'iniziativa** nel mostrare ospitalità a Paolo e ai suoi compagni. (Atti 16:14, 15) Come risultato, ebbe il privilegio di gustare la compagnia di quei discepoli. E dove andarono Paolo e Sila una volta usciti di prigione? Tornarono proprio a casa sua! — Atti 16:40.

A imitazione di Lidia, puoi prendere l'iniziativa per conoscere altri? Come puoi farlo? **Comincia da una cosa semplice.** Cerca di parlare con una persona alla volta. Potresti prefiggerti l'obiettivo di **intavolare la conversazione** con qualcuno a ogni adunanza cristiana. Sorridi. Se non sai cosa dire, **fa domande** o racconta qualcosa di te. **Impara ad ascoltare.** Col tempo, forse ti verrà spontaneo dire qualcosa in più. Spesso le persone apprezzano quando ci si rivolge loro con gentilezza e cortesia. (Proverbi 16:24) A motivo della cordialità e dell'ospitalità che mostrò, Lidia trovò dei **veri amici.** Se seguirai il suo esempio, li troverai anche tu.

UN SUGGERIMENTO

Prima di saltare alle conclusioni, ascolta la versione dei fatti del tuo amico. — Proverbi 18:13.

amici da un po' di tempo ma tra noi è successo qualcosa. Possiamo parlarne?" Una volta che conosci la causa del problema, può essere più facile ricucire lo strappo. Anche se il tuo amico non accoglie i tuoi tentativi di riconciliazione, puoi consolarti pensando che tu hai fatto la tua parte per ristabilire la pace.

In conclusione, anche se "esistono compagni disposti a spezzarsi l'un l'altro" puoi star certo che c'è "un amico che si tiene più stretto di un fratello". (Proverbi 18:24) Persino nelle migliori amicizie ci possono essere momenti di tensione. Quando succede, fa tutto il possibile per ricucire la relazione. La tua volontà di appianare i contrasti dimostra che stai diventando un adulto maturo.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Alcuni tuoi coetanei passano ore a chattare su Internet. Perché lo trovano così avvincente?***

CHE NE PENSI?

- **Perché a volte capita che degli amici si allontanino?**
- **Che tipo di offese potresti decidere di ignorare e quali invece preferiresti affrontare parlandone con l'amico che ti ha ferito?**
- **Se un amico ti ferisce, quale lezione pratica puoi trarre dall'accaduto?**
- **Cosa puoi fare per ridurre il rischio che un amico ti faccia soffrire?**

11

Che dire delle amicizie on-line?

Come preferisci comunicare?
- ❑ Di persona
- ❑ Al telefono
- ❑ Via Internet

Con chi ti risulta più facile parlare?
- ❑ Compagni di scuola
- ❑ Familiari
- ❑ Compagni di fede

In quale ambiente ti senti più libero di esprimerti?
- ❑ A scuola
- ❑ A casa
- ❑ Alle adunanze di congregazione

DA' UN'OCCHIATA alla risposta che hai dato alla prima domanda. Hai indicato che preferisci comunicare via Internet anziché di persona? Se è così, non sei l'unico. Molti ragazzi usano Internet per stringere e coltivare amicizie. "L'idea di conoscere persone di tutto il mondo, persone che altrimenti non potresti mai incontrare, è bellissima", dice una ragazza che si chiama Elaine. Tammy, che ha 19 anni, indica un altro motivo per cui Internet attira così tanto. "Puoi influire sull'opinione che gli altri hanno di te", dice. "Quando sei faccia a faccia con un'altra persona, invece, se non le piaci non ci puoi fare nulla".

Ora da' un'occhiata a come hai risposto alla seconda e alla terza domanda. Non sorprenderti se ti è più facile parlare con i compagni di scuola che con i fratelli alle adunanze cristiane. "A scuola è più probabile trovare persone con cui hai molto in

comune", dice Jasmine, che ha 18 anni. "Può essere molto più facile sentirsi sulla stessa lunghezza d'onda".

Considerando tutti questi fattori, può sembrare solo naturale voler chattare con i compagni di scuola. Tammy ammette di averlo fatto per un po' di tempo. "Tutti i miei compagni si parlavano on-line e io non volevo sentirmi esclusa", spiega.* Natalie, che ha 20 anni, ha creato una pagina Web per tenersi in contatto con gli amici. "La tecnologia si evolve", dice. "La comunicazione assume nuove forme. Questa è una delle tante, e a me piace".

Rischi da non sottovalutare

Senza dubbio per alcuni è più facile stringere e mantenere un'amicizia on-line. Secondo Natalie, "Internet ti permette di avere una certa fiducia in te, fiducia che altrimenti non avresti". Tammy è d'accordo. "Se sei una persona timida", dice, "la comunicazione on-line ti permette di pensare in anticipo alle parole esatte da usare".

Ma nel comunicare on-line ci sono dei rischi, e ignorarli sarebbe stupido. Per esempio, ti aggireresti bendato per le strade di un quartiere malfamato? Perché allora avventurarsi nel ciberspazio senza conoscerne i pericoli?

Consideriamo i pericoli che ci sono nel fare amicizia su Internet. "È fin troppo facile incontrare dei malintenzionati", dice Elaine, a cui una volta piaceva chattare con persone che non conosceva. E aggiunge: "Certe volte passano solo pochi minuti prima che ti rivolgano apprezzamenti pesanti o ti facciano domande del

SAPEVI CHE...

Bastano pochi dati personali diffusi on-line, come il tuo cognome, il nome della tua scuola e il tuo numero di telefono, perché un malintenzionato possa rintracciarti.

* Parleremo delle amicizie a scuola più avanti, nel capitolo 17.

tipo: 'Sei vergine? Fai sesso orale?' Alcuni ti propongono addirittura sesso virtuale".

E se invece chatti con un amico che conosci bene? Anche se è così, devi fare attenzione. "Potresti passare troppo tempo con qualcuno dell'altro sesso, anche se lo consideri 'solo un amico'", dice Joan. "Più tempo passi a mandare messaggi a quella persona, più la vostra amicizia diventa stretta, e la conversazione può diventare molto più intima".

"Quelli che nascondono ciò che sono"

Il re Davide sapeva bene quanto fosse importante evitare le amicizie sbagliate. Scrisse: "Non mi sono seduto con uomini di falsità; e non entro con quelli che nascondono ciò che sono". — Salmo 26:4.

Chattando, ti è mai capitato di incontrare il tipo di persone di cui parlava Davide? In che senso alcuni che navigano in Internet possono 'nascondere ciò che sono'? ✎.....

.....

D'altra parte, è possibile che mentre sei su Internet sia proprio *tu* a nascondere ciò che sei? "Iniziavo a chattare e cambiavo personalità a seconda della piega che prendeva la conversazione", dice Abigail, che frequentava chat room.

Ti aggireresti bendato per le strade di un quartiere malfamato? Perché allora avventurarsi nel ciberspazio senza conoscerne i pericoli?

“Non mi sono seduto con uomini di falsità; e non entro con quelli che nascondono ciò che sono”. — Salmo 26:4.

Una ragazza che si chiama Leanne descrive un altro tipo di inganno: “Chattavo regolarmente con un ragazzo di una congregazione vicina. Ben presto ci ritrovammo a scambiarci messaggi d’‘amore’. Quando i miei genitori erano nei paraggi riducevo a icona la pagina sullo schermo, così non avevano la più pallida idea di cosa stesse accadendo. Non credo ritenessero possibile che la loro figlia tredicenne scrivesse poesie d’amore a un quattordicenne. Non li sfiorava nemmeno l’idea”.

Per non rischiare

Naturalmente ci sono occasioni in cui comunicare via Internet può essere appropriato. Per esempio molti, adulti inclusi, si servono di Internet per mantenere i contatti con gli amici. Se nel tuo caso è così, puoi prendere qualche precauzione? Considera i seguenti punti.

UN SUGGERIMENTO

Il tempo vola quando sei su Internet. Perciò stabilisci un limite di tempo e rispettalo. Se necessario, imposta un timer che ti avvisi quando il tempo è scaduto.

● **Tieni sotto controllo la quantità di tempo che trascorri on-line,** e non lasciare che Internet ti sottragga tempo da dedicare a cose più importanti, fra cui il sonno. “A scuola certi ragazzi hanno detto di essere rimasti svegli fino alle tre del mattino per chattare”, dice un ragazzo che si chiama Brian. — Efesini 5:15, 16.

● **Parla solo con persone che conosci o di cui puoi accertare l’identità.** Su Internet si aggirano regolarmente individui senza scrupoli in cerca di giovani prede ignare. — Romani 16:18.

> ***Non ho contatti on-line con persone di cui non conosco l'identità o che non frequenterei nella vita reale.*** — ***Joan***

● **Cerca di essere cauto quando esegui un'operazione commerciale.** Fa molta attenzione quando trasmetti i tuoi dati personali. Potresti essere vittima di una frode, o anche peggio. — Matteo 10:16.

● **Prima di inviare foto a uno dei tuoi amici chiediti:** 'Questa foto ritrae degnamente qualcuno che dice di servire Dio?' — Tito 2:7, 8.

● **Proprio come faresti quando parli di persona,** se ti accorgi che una sessione on-line comincia a degenerare spostandosi su "cose che non si addicono", termina la conversazione. — Efesini 5:3, 4.

● **Quando usi Internet, sii sempre onesto e sincero.** Se ti

i miei prossimi obiettivi

Voglio limitare il tempo che passo su Internet a . . . . . minuti/ore la settimana e per farlo dovrei . . .

✎.....

.....

Se mi ritrovassi a chattare con uno sconosciuto dovrei . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

senti costretto a 'nascondere ciò che sei' ai tuoi genitori, c'è qualcosa che non va. "Sono molto aperta con mia madre", dice una ragazza adolescente che si chiama Kari. "Quando sono collegata a Internet le faccio vedere cosa sto facendo". — Ebrei 13:18.

"Ne è valsa la pena"

È normale che tu voglia avere degli amici. L'uomo è stato creato per godere della compagnia degli altri. (Genesi 2:18) Perciò se senti il bisogno di avere degli amici *è perché sei stato fatto così!* Sta attento però a come scegli questi amici.

Puoi star certo che troverai gli amici migliori se li cercherai facendoti guidare dalle norme della Parola di Dio. Una ragazza di 15 anni lo spiega così: "Non è facile trovare amici che amino Geova e che ti vogliano bene. Bisogna essere disposti ad aspettare. Ma quando li trovi, capisci che ne è valsa la pena".

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Chi l'ha detto che le parole non possono far male? Un pettegolezzo può ferire come una pugnalata. Come puoi fermarlo?***

CHE NE PENSI?

- **Quali sono i pro e i contro del comunicare via Internet rispetto al conversare a tu per tu?**
- **Perché quando si chatta è facile alterare la propria personalità?**
- **Come puoi tenere sotto controllo il tempo che trascorri on-line?**
- **Per quali scopi utili si potrebbe comunicare attraverso Internet?**

12

Cosa c'è di tanto grave nel pettegolezzo?

"Una volta sono andata a una festa e il giorno dopo correva voce che avevo fatto sesso con un ragazzo che era lì. Non era assolutamente vero!" — Linda.

"Prima o poi sentirò dire che esco con qualcuno che nemmeno conosco. Molti sparlano senza preoccuparsi di accertare i fatti". — Mike.

IL PETTEGOLEZZO può essere più coinvolgente della trama di un film. Provate a chiederlo ad Ambra, che ha 19 anni. "Ero *sempre io* la vittima", dice. "Dicevano che ero incinta, che avevo abortito, che spacciavo, che mi facevo. Perché tutte queste falsità sul mio conto? Non ne ho la più pallida idea!"

Con e-mail e messaggi istantanei a disposizione, un ragazzo o una ragazza con cattive intenzioni può rovinarti la reputazione senza aprire bocca. Bastano pochi clic per spedire un commento caustico a decine di utenti che non vedono l'ora di leggerlo. In certi casi è stato creato un intero sito Web al solo scopo di mettere in ridicolo qualcuno. Sempre più spesso ci sono blog pieni di malignità così pesanti che nessuno oserebbe mai dirle di persona.

Ma parlare degli altri è *sempre* sbagliato? Esiste veramente il…

…pettegolezzo *innocuo?*

Vero o falso? Spunta la risposta.

Il pettegolezzo è sempre dannoso. ✎❑ Vero ❑ Falso

Qual è la risposta esatta? In effetti, dipende da cosa si intende per "pettegolezzo". Se si intende solo il fatto di parlare ogni tanto di qualcuno, ci possono essere occasioni in cui non è sbagliato. Dopo tutto, la Bibbia ci dice di 'badare agli interessi degli altri'. (Filippesi 2:4, *Parola del Signore*) Questo non significa ficcare il naso in faccende che non ci riguardano. (1 Pietro 4:15) D'altra parte, da una conversazione informale spesso veniamo a sapere alcune cose utili, come chi sta per sposarsi o chi ha avuto un

SAPEVI CHE…

Anche se ti limiti ad *ascoltare,* puoi essere in parte responsabile di un pettegolezzo. Dando corda a chi pettegola, contribuisci a diffondere rapidamente quell'informazione.

> ***Ho davvero imparato la lezione quando la persona su cui pettegolavo è venuta a saperlo e mi ha affrontato. Non c'era modo di evitare l'argomento. Ho capito che è meglio dire le cose in faccia invece di parlare alle spalle.***
> ***— Paula***

bambino. Ammettiamolo: non possiamo dire che ci interessiamo degli altri se non ne parliamo mai.

Tuttavia, da una normale conversazione si può facilmente scivolare nel pettegolezzo. Per esempio, una frase innocente come "Bob e Susy sarebbero una bella coppia" potrebbe diventare "Bob e Susy *sono* una bella coppia", anche se i due sono totalmente ignari della loro presunta storia d'amore. 'Niente di grave', dirai. A meno che, ovviamente, tu non sia Bob o Susy!

Julie, che ha 18 anni, è stata il bersaglio di pettegolezzi simili e ciò le ha fatto molto male. "Ero furiosa", ricorda, "e iniziai a non avere più fiducia negli altri". Jane, una ragazza di 19 anni, si è ritrovata in una situazione simile. "Finii per evitare del tutto il mio presunto ragazzo". E aggiunge: "Mi sembrava un'ingiustizia, perché eravamo amici e pensavo che avremmo potuto parlare tra noi senza che nascessero delle voci".

Attento a come guidi la conversazione

Quando hai la tentazione di pettegolare, come puoi tenere a freno la lingua? Per rispondere a questa domanda, pensa alle capacità necessarie per guidare su una strada trafficata. Può sorgere una situazione imprevista che ti costringe a cambiare corsia, dare la precedenza o addirittura fermarti. Se sei concentrato ti accorgerai in tempo di cosa c'è davanti a te e ti comporterai di conseguenza.

In una conversazione avviene qualcosa di simile. Di

Il pettegolezzo è come un'arma pericolosa che può distruggere la reputazione di una persona

solito ci si rende conto quando un discorso sta per sconfinare nel pettegolezzo. In tal caso sei in grado di cambiare corsia, per così dire, con un'abile manovra? Se non ci riesci, sta attento: il pettegolezzo può fare dei danni. "Una volta dissi una cosa poco carina su una ragazza, e cioè che andava dietro a tutti, ma poi lei lo venne a sapere", racconta Mike. "Non dimenticherò mai la sua voce quando venne a dirmi come l'avevo ferita con quel commento sconsiderato. Anche se ci chiarimmo, non mi sentivo a posto sapendo di aver ferito qualcuno in quel modo".

Senza dubbio le parole possono far male. Anche la Bibbia riconosce che "c'è chi parla sconsideratamente come con i colpi di una spada". (Proverbi 12:18) A maggior ragione devi valutare bene cosa dire prima di parlare. È vero che può volerci una certa padronanza per frenare una conversazione stuzzicante. Ma la diciassettenne Carolyn fa notare: "Devi fare attenzione a quello che dici. Se la fonte della notizia non è attendibile, potresti diffondere falsi-

UN SUGGERIMENTO

Se qualcuno comincia a pettegolare, potresti dire: "Non mi va di parlare di questa persona. In fondo non è qui e non può difendersi".

tà". Perciò, quando senti qualcosa che potrebbe trasformarsi in un pettegolezzo, segui il consiglio dell'apostolo Paolo di 'avere la mira di vivere quietamente e di pensare ai fatti tuoi'. — 1 Tessalonicesi 4:11.

Come puoi interessarti degli altri e al tempo stesso pensare ai fatti tuoi? Prima di parlare di qualcuno, chiediti: 'So veramente come stanno le cose? Cosa mi spinge a raccontare questo fatto? Se ne parlassi, che effetto avrebbe sulla *mia* reputazione?' Quest'ultima domanda è importante, perché avere la reputazione di pettegolo rivela non tanto che tipo è la persona di cui parli quanto che tipo sei *tu*.

Quando la vittima sei *tu*

Cosa puoi fare se sei tu la vittima di un pettegolezzo? "Non ti affrettare nel tuo spirito a offenderti", avverte Ecclesiaste 7:9. Cerca di non farne un dramma. La Bibbia dice: "Non porre il tuo cuore a tutte le parole che il popolo può pronunciare, . . . poiché il tuo proprio cuore sa bene che molte volte anche

i miei prossimi obiettivi

La prossima volta che avrò la tentazione di diffondere una diceria . . .

✎.....

.....

Se è stato detto qualcosa di poco carino sul mio conto, affronterò la situazione in questo modo:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

"Chi sorveglia la sua bocca custodisce la sua anima. Chi spalanca le sue labbra, avrà rovina". — Proverbi 13:3.

tu, tu stesso, hai invocato il male su altri". — Ecclesiaste 7: 21, 22.

Naturalmente, non ci sono scuse per chi pettegola in modo maligno. Tuttavia, una reazione esagerata da parte tua potrebbe danneggiarti più del pettegolezzo stesso. Prova ad assumere lo stesso atteggiamento di Renee. "Di solito ci rimango male quando fanno commenti negativi su di me, ma cerco di prenderla con filosofia", dice. "Probabilmente la settimana prossima parleranno di qualcun altro o di qualcos'altro".*

Pertanto, quando la conversazione degenera nel pettegolezzo, cerca di avere il buon senso di cambiare argomento. E se un discorso poco carino riguarda proprio te, abbi la maturità di non prendertela troppo. Lascia che siano i fatti a parlare per te. (1 Pietro 2:12) Far questo ti aiuterà ad avere buoni rapporti con gli altri e a mantenere una buona relazione con Dio.

* A volte può essere saggio trovare un modo gentile per parlare con chi ha messo in giro la voce. In molti casi invece non è necessario far questo, perché "l'amore copre una moltitudine di peccati". — 1 Pietro 4:8.

CHE NE PENSI?

- **In quali casi non c'è nulla di male a parlare degli altri?**
- **Sei mai stato vittima di un pettegolezzo, e in tal caso cosa ti ha insegnato questa esperienza?**
- **In che modo diffondere un pettegolezzo su altri danneggia la *tua* reputazione?**

le mie riflessioni

Menziona un problema che hai avuto di recente con un amico.

Alla luce di quanto hai letto in questa sezione, come potresti decidere di affrontare la cosa?

4 SCUOLA E COMPAGNI

Ci sono materie in cui devi fare una gran fatica anche solo per avere la sufficienza?
❑ Sì
❑ No

A scuola hai mai subito prepotenze o molestie sessuali?
❑ Sì
❑ No

Hai a volte la tentazione di seguire una condotta sbagliata insieme ai tuoi coetanei?
❑ Sì
❑ No

'Se ce la faccio a scuola, posso sopravvivere a *qualunque* cosa', potresti pensare. E in questa frase c'è un fondo di verità. Dopo tutto, la scuola rappresenta un banco di prova per la tua tempra mentale, emotiva e spirituale. Come puoi farti una buona istruzione senza lasciarti contagiare dagli atteggiamenti non cristiani di alcuni tuoi coetanei? **I capitoli da 13 a 17** ti aiuteranno ad acquisire le capacità necessarie.

13

Come posso andare meglio a scuola?

IMMAGINA di essere intrappolato in un'intricata e oscura foresta. La volta arborea non lascia penetrare nemmeno un debole raggio di sole. La vegetazione è così fitta che a malapena riesci a muoverti. Per uscirne devi aprirti un varco a colpi di machete.

Alcuni direbbero che in un certo senso la vita a scuola somiglia alla scena appena descritta. Dopo tutto, sei intrappolato tutto il giorno in classe e condannato a trascorrere lunghe serate sui libri. È così che la vivi? Scrivi qui sotto la materia in cui fai più fatica.

✎.....

Forse i tuoi genitori e i tuoi insegnanti ti hanno incoraggiato a impegnarti di più in questa materia. Se è così, non è certo perché vogliono renderti la vita difficile! Desiderano solo che tu raggiunga il tuo pieno potenziale. Perciò, cosa puoi fare se a causa delle loro pressanti aspettative ti viene voglia di lasciar perdere tutto? Con gli strumenti giusti puoi, per così dire, aprirti un varco nella foresta. Quali sono questi strumenti?

● **Strumento n. 1: il giusto atteggiamento.** È difficile sentirsi motivati ad andare bene a scuola se non si ha il giusto atteggiamento verso l'istruzione. Quindi, cerca di vedere oltre. L'apostolo cristiano Paolo scrisse: "L'uomo che ara deve arare con speranza e l'uomo che trebbia deve farlo con la speranza di partecipare". — 1 Corinti 9:10.

Chi ara letteralmente non vede subito i risultati di ciò che sta facendo. Allo stesso modo chi studia potrebbe non riuscire subito a vedere l'utilità di certe materie. In fondo, non tutto quello che c'è nel programma scolastico potrebbe sembrarti

SAPEVI CHE...

Copiare può portarti a perdere fiducia in te stesso e frenare il tuo apprendimento. Ma, soprattutto, danneggia la tua relazione con Dio. — Proverbi 11:1.

Riuscire a scuola è un po' come aprirsi un varco in una fitta foresta: hai bisogno degli strumenti giusti

così importante, perlomeno non adesso. Tuttavia una cultura generale ti permetterà di comprendere meglio la realtà che ti circonda. Ti aiuterà a 'diventare ogni cosa a persone di ogni sorta', e così sarai in grado di parlare con persone di varia estrazione culturale. (1 Corinti 9:22) Come minimo, migliorerai la tua capacità di ragionare, il che di sicuro si rivelerà utile.

● **Strumento n. 2: fiducia nelle tue capacità.** La scuola può far emergere le tue doti nascoste. Paolo scrisse a Timoteo di 'ravvivare come un fuoco il dono di Dio che era in lui'. (2 Timoteo 1:6) Evidentemente a Timoteo era stata affidata qualche forma di servizio speciale nella congregazione cristiana. Tuttavia, anche se era stato Dio a dargli quel "dono", o capacità, Timoteo doveva coltivarlo in modo che non rimanesse inutilizzato o andasse sprecato. Naturalmente, non è che le capacità che ti fanno riuscire a scuola ti sono state elargite direttamente da Dio. Sono comunque doti che ti contraddistinguono. La scuola può aiutarti a scoprire e sviluppare talenti che non pensavi di avere.

Non precluderti ogni possibilità di successo pensando di non poter migliorare. Quando sei tormentato da pensieri ne-

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 1, CAPITOLO 18

> ***In diversi miei coetanei ho riscontrato questo: le abitudini di studio che avevano a scuola hanno condizionato le loro abitudini di studio personale in relazione ad argomenti spirituali. Quelli che non avevano imparato ad apprezzare lo studio a scuola non avevano un grande interesse neanche per lo studio biblico personale.*** — ***Sylvie***

gativi riguardo alle tue capacità, sostituiscili con pensieri positivi. Per esempio, quando alcuni criticarono, forse ingiustamente, le capacità oratorie di Paolo, egli replicò: "Anche se sono inesperto in parola, certamente non lo sono in conoscenza". (2 Corinti 10:10; 11:6) Paolo era consapevole dei suoi limiti, ma sapeva anche quali erano i suoi pregi.

E tu? Quali sono i tuoi pregi? Se non te ne viene in mente nessuno, perché non chiedi a una persona matura di aiutarti a trovarli? Questa persona può aiutarti a riconoscere i tuoi pregi e a trarne il meglio.

● **Strumento n. 3: buone abitudini di studio.** Per andare bene a scuola non esistono scorciatoie. Prima o poi dovrai *studiare.* È vero che la sola parola "studio" potrebbe suonarti sgradevole, ma studiare è utile. Anzi, con un piccolo sforzo potresti trovarlo anche piacevole.

Per coltivare buone abitudini di studio, però, dovrai organizzarti bene. Ricordati che finché vai a scuola lo studio

UN SUGGERIMENTO

Quando studi, prima *da' una scorsa* al materiale per fartene un'idea generale. Poi fatti delle *domande* basandoti sui sottotitoli principali. Dopo di che, *leggi* il materiale per individuare le risposte alle tue domande. Infine prova a vedere quanto *ricordi* di ciò che hai letto.

“Chi guarda il vento non seminerà; e chi guarda le nubi non mieterà”.
— Ecclesiaste 11:4.

dev’essere una priorità. È vero, la Bibbia dice che c’è “un tempo per ridere” e “un tempo per saltare”. (Ecclesiaste 3:1, 4; 11:9) Quindi, come quasi tutti i ragazzi, probabilmente desideri dedicare un po’ di tempo allo svago.* Ma Ecclesiaste 11:4 avverte: “Chi guarda il vento non seminerà; e chi guarda le nubi non mieterà”. Cosa impariamo? Prima il dovere, poi il piacere. Non preoccuparti: troverai il tempo per entrambi!

Troppi compiti?

E se hai una valanga di compiti? Forse la pensi come Sandrine, una ragazza di 17 anni che vive in Francia e ha detto: “I compiti mi impegnano due o tre ore ogni sera, più i fine settimana”. E in alcuni paesi si studia anche di più. Come puoi

* Per altre informazioni sull’argomento svago, vedi la sezione 8 di questo libro.

i miei prossimi obiettivi

Nella prossima pagella vorrei prendere ____ in questa materia:

.....

Mi sforzerò di migliorare in questa materia facendo così:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull’argomento:

.....

.....

- **Trova un ambiente adatto allo studio.** Dovrebbe essere un luogo in cui non ci sono distrazioni. Se possibile, siediti a una scrivania. Non accendere la TV.
- **Stabilisci cos'ha la precedenza.** Dato che l'istruzione è importante, sii risoluto a non accendere la TV finché non hai finito di studiare.
- **Non procrastinare.** Quando hai da studiare segui un programma preciso e attieniti a esso.
- **Fatti un programma.** Decidi quale materia studiare per prima, quale per seconda e così via. Prepara una lista e per ogni materia stabilisci un limite di tempo. Man mano che finisci, spunta ogni voce.
- **Fa delle pause.** Se a un certo punto non riesci più a concentrarti, concediti una piccola pausa, ma riprendi appena possibile.
- **Abbi fiducia in te stesso.** Ricorda che la differenza tra uno studente in gamba e uno studente mediocre di solito non sta tanto nell'intelligenza quanto nell'impegno. Puoi senz'altro riuscire bene a scuola. Impegnati e i risultati arriveranno.

organizzarti quando sei sommerso dai compiti? Prova i suggerimenti di pagina 119.

Puoi farcela!

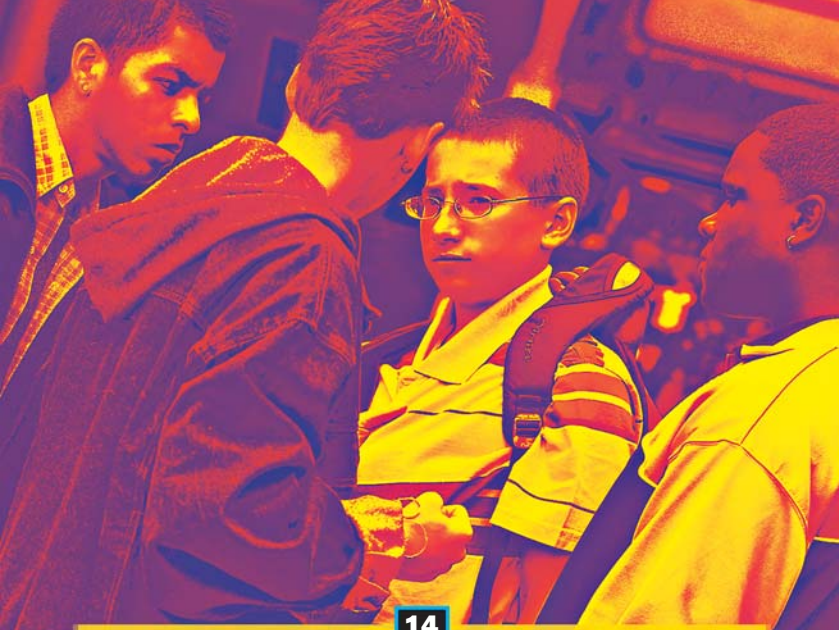
Parlando di questioni che riguardano il progresso spirituale, Paolo scrisse a Timoteo: "Queste cose siano la tua preoccupazione e il tuo impegno costante. Così tutti vedranno i tuoi progressi". (1 Timoteo 4:15, *Parola del Signore*) In modo simile, se ti sforzerai con impegno, i tuoi progressi a scuola saranno evidenti.

Pensa alla scena descritta all'inizio del capitolo. Se fossi intrappolato nella fitta foresta, per aprirti un varco avresti bisogno di uno strumento adeguato, come il machete. Nel caso della scuola avviene qualcosa di simile. Invece di pensare che i tuoi genitori e i tuoi insegnanti si aspettino troppo da te, per ottenere buoni risultati usa i tre strumenti di cui abbiamo parlato. Man mano che il tuo rendimento scolastico migliorerà, sarai felice di esserti impegnato.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Con la scuola hai già i tuoi problemi, ma come se non bastasse ora qualcuno ti ha preso di mira. Cosa puoi fare?***

CHE NE PENSI?

- **Perché dovresti impegnarti a scuola?**
- **Nel tuo caso, che tipo di programma per lo studio o i compiti è più efficace?**
- **In casa tua qual è il posto migliore per fare i compiti e studiare?**
- **Come puoi fare in modo che hobby e divertimenti non incidano sui tuoi voti?**



14

Come posso proteggermi a scuola?

Vero o falso? Spunta la risposta.

1. Il bullismo riguarda solo episodi di violenza fisica.
❑ Vero
❑ Falso

2. Sono molestie sessuali solo quelle in cui c'è contatto fisico.
❑ Vero
❑ Falso

3. Anche le ragazze possono compiere atti di bullismo o molestare.
❑ Vero
❑ Falso

4. Se subisci prepotenze o molestie sessuali non puoi farci nulla.
❑ Vero
❑ Falso

PER milioni di ragazzi che a scuola sono vittime del bullismo la paura è una realtà quotidiana. "I 15 minuti di tragitto in autobus per andare e tornare da scuola sembravano durare ore. Era un vero supplizio: passavano dagli insulti ai maltrattamenti fisici", dice un ragazzo che si chiama Ryan. Altri subiscono molestie sessuali. "[A scuola] un ragazzo molto ammirato mi ha bloccata in un angolo del corridoio e ha cominciato a toccarmi", racconta Anita. "Gli ho detto con le buone di mettere giù le mani, ma non ha funzionato. Non credeva che dicessi sul serio".

Alcuni ragazzi vengono tormentati dai loro compagni addirittura on-line. Sei anche tu vittima di prepotenze? Se è così, ci sono diverse cose che puoi fare per affrontare la situazione. Prima, però, sfatiamo alcuni luoghi comuni esaminando le dichiarazioni enunciate all'inizio di questo capitolo.

1. Falso. La maggioranza dei bulli ricorre alle parole e non alle mani. Si possono considerare forme di bullismo anche minacce, insulti, parole sarcastiche e scherni.

2. Falso. Anche un "complimento" allusivo, una barzelletta oscena o uno sguardo malizioso può costituire una molestia sessuale.

3. Vero. A compiere atti di bullismo o a molestare possono essere sia uomini che donne.

4. Falso. Per fermare soprusi o molestie puoi *decisamente* fare qualcosa. Vediamo come.

SAPEVI CHE...

Indossare certi colori o capi d'abbigliamento che identificano alcuni gruppi di persone — per esempio la maglia di una squadra di calcio — potrebbe farti diventare un bersaglio facile. In alcuni paesi molti ragazzi appartengono addirittura a una banda. Un giovane che un tempo faceva parte di una gang dice: "Se un ragazzo si vestiva come noi ma non era uno di noi, con tutta probabilità veniva preso di mira: o entrava a far parte della banda o lo picchiavamo".

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 1, CAPITOLO 18

> ***Se sai che ci sarà uno scontro, devi farti i fatti tuoi e andare a casa. Alcuni indugiano, ed è allora che si mettono nei guai.***
> ***— Jairo***

Come avere la meglio su un bullo senza alzare le mani

Certi bulli vogliono provocarti solo per vedere come reagisci. La Bibbia, però, dà questo saggio consiglio: "Non ti affrettare nel tuo spirito a offenderti". (Ecclesiaste 7:9) In effetti, 'rendendo male per male' non faresti altro che versare benzina sul fuoco e causare così altri problemi. (Romani 12:17) Ma allora come puoi avere la meglio su un bullo senza alzare le mani?

Non prendere la cosa troppo sul serio. Se una presa in giro è solo un pretesto per fare un po' di umorismo, invece di offenderti cerca di riderci sopra. "A volte si tratta solo di non prendere troppo sul serio chi ti aggredisce verbalmente", dice un ragazzo che si chiama Eliu. Se un bullo vede che le sue parole non hanno effetto, probabilmente lascerà perdere.

Sii mite. La Bibbia dice: "La risposta, quando è mite, allontana il furore". (Proverbi 15:1) Una risposta gentile è l'ultima cosa che il bullo si aspetta di ricevere, e può disinnescare una situazione potenzialmente esplosiva. È vero che ci vuole padronanza per restare calmi quando si viene attaccati. Ma è sempre la cosa migliore. Proverbi 29:11 dice: "Tutto il suo spirito è ciò che lo stupido lascia uscire, ma chi è saggio lo tiene calmo sino alla fine". La mitezza è un segno di forza. Chi

UN SUGGERIMENTO

Se vieni preso di mira da un bullo, sii risoluto ma non aggressivo. Digli con fermezza di smetterla. Vattene con calma. Se le prepotenze continuano, denuncia il fatto.

è mite non perde facilmente il suo equilibrio, mentre il bullo spesso è una persona insicura e frustrata. A ragione, la Bibbia dice: "Chi è lento all'ira è migliore di un uomo potente". — Proverbi 16:32.

Proteggiti. Se gli animi sembrano in fermento, forse devi trovare una "via di fuga". Proverbi 17:14 dice: "Vattene, dunque, prima che la lite sia scoppiata". Quindi se la violenza sta per esplodere allontanati, anche di corsa se necessario. E qualora non ti fosse possibile scappare, dovrai parare i colpi come puoi.

Denuncia il fatto. I tuoi genitori hanno il diritto di sapere cosa sta succedendo. Possono anche darti consigli pratici. Per esempio, potrebbero suggerirti di parlare con un insegnante o il preside. Puoi star certo che i tuoi genitori e le autorità scolastiche sono in grado di gestire la faccenda con discrezione, così da evitare ulteriori problemi.

In conclusione, se ti rifiuterai di stare al suo gioco il bullo ne uscirà sconfitto. Perciò, non cedere alle sue provocazioni. Mantieni il controllo della situazione mettendo in atto i suggerimenti che hai appena letto.

Reagire con rabbia alle provocazioni di un bullo è come versare benzina sul fuoco

strategie antimolestie

Non flirtare. Rappresenterebbe un invito per un molestatore. La Bibbia dice: "Si può portare del fuoco sul petto senza bruciarsi il vestito?" (Proverbi 6:27, *Parola del Signore*) Flirtare significa scherzare col fuoco.

Fa attenzione a chi frequenti. Si presume che i tuoi amici rispecchino i tuoi valori. Una ragazza che si chiama Carla dice: "Se stai insieme a gente che cede alle lusinghe o che gradisce certe attenzioni, allora molesteranno anche te". — 1 Corinti 15:33.

Bada a come ti vesti. Vestendoti in modo immodesto stai dicendo chiaramente che ti piace ricevere attenzioni dalle persone dell'altro sesso, e le riceverai. — Galati 6:7.

Non nascondere la tua identità cristiana. Se lo fai, nessuno si aspetterà che tu viva in armonia con le norme cristiane. — Matteo 5:15, 16.

In caso di molestie sessuali

Se qualcuno ti molesta hai tutto il diritto di arrabbiarti. La domanda è: cosa puoi fare? Diverse cose. Ecco alcuni suggerimenti.

Respingi con decisione le avance di natura sessuale. A meno che tu non lo convinca del contrario, un aggressore potrebbe pensare che un "no" poco deciso in realtà voglia dire "sì", o perlomeno "forse". Quindi, assicurati che il tuo no significhi no. (Matteo 5:37) Se ti metti a ridacchiare o ti comporti in modo civettuolo, anche solo per un iniziale imbarazzo, potresti lanciare al molestatore il messaggio sbagliato. Bisogna essere decisi e diretti. *È la migliore difesa!*

Svergognalo davanti a tutti. A proposito del suo

"Se possibile, per quanto dipende da voi, siate pacifici con tutti gli uomini".
— Romani 12:18.

molestatore, Anita dice: "Ho dovuto metterlo in imbarazzo davanti ai suoi amici dicendogli a voce alta di NON toccarmi". Il risultato? "Tutti i suoi amici hanno riso di lui. Per un po' è stato molto freddo con me, ma dopo qualche giorno si è scusato e in seguito è arrivato addirittura al punto di difendermi quando qualcun altro cercava di darmi fastidio".

Se le parole non funzionano, vattene. Meglio ancora, allontanati di corsa. E se non ti è possibile, hai il diritto di difenderti dalle molestie. (Deuteronomio 22:25-27) Una ragazza cristiana dice: "Quando un ragazzo ha cercato di afferrarmi gli ho dato un pugno con tutta la forza che avevo e sono corsa via!"

Parlane con qualcuno. "È quello che alla fine ho dovuto fare", ammette Adrienne, che ha 16 anni. "Un ragazzo che consideravo un amico non mi lasciava più in pace, così ho chiesto consiglio ai miei genitori. Più protestavo e

i miei prossimi obiettivi

Se qualcuno mi insultasse o cercasse di provocarmi, farei così:

✎ .....

.....

Per non cacciarmi nei guai, dovrei . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

più diventava insistente, quasi come se si trattasse di un gioco". I genitori di Adrienne le diedero consigli pratici che l'aiutarono ad affrontare meglio il problema. Senza dubbio i tuoi genitori possono fare lo stesso.

Non è piacevole dover affrontare episodi di bullismo o essere vittima di molestie sessuali. Ricorda sempre questo, però: i giovani cristiani non sono tenuti a subire passivamente il bullismo né devono tollerare le avance di un molestatore sentendosi lusingati da queste. Facendo i passi qui menzionati puoi affrontare questi problemi.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***I tuoi compagni possono esercitare un'influenza molto forte su di te. Scopri come puoi resistere senza tradire nervosismo o paura.***

CHE NE PENSI?

- **Come puoi mostrarti più sicuro di te, così da ridurre il rischio di subire prepotenze?**
- **Cosa puoi fare se sei vittima di molestie sessuali? (Pensa ad alcune situazioni che si possono presentare e a come reagiresti).**
- **Perché una molestia sessuale è una cosa seria?**

15

Come posso resistere alle pressioni dei compagni?

"A scuola devi affrontare davvero tante tentazioni: fumo, droga, sesso. Sai che quello che gli altri ragazzi vogliono convincerti a fare è stupido, ma finisci per pensare di non poterti proprio tirare indietro". — Eve.

È NATURALE voler essere accettati dagli altri. Le pressioni dei compagni fanno leva su questo desiderio. Per esempio, se sei cresciuto in una famiglia cristiana sai che cose come fare sesso prima del matrimonio o esagerare con gli alcolici sono sbagliate. (Galati 5:19-21) Molti tuoi compagni, però, fanno di tutto per coinvolgerti. Ma che dire di loro? Hanno davvero deciso con la loro testa di fare quelle cose? Probabilmente no. In

"Chi cammina con le persone sagge diverrà saggio, ma chi tratta con gli stupidi se la passerà male". — Proverbi 13:20.

genere si sono lasciati influenzare da altri. Desiderano essere accettati, e così lasciano che siano gli altri a plasmare il loro modo di pensare. Anche tu ti lasci influenzare? Oppure hai il coraggio di difendere le tue convinzioni?

Aaronne, fratello di Mosè, almeno in un'occasione cedette alle pressioni. Quando gli israeliti lo circondarono e insistettero affinché facesse loro un idolo, egli fece esattamente quello che gli era stato chiesto! (Esodo 32:1-4) Pensa: quest'uomo era andato al cospetto di Faraone e gli aveva dichiarato coraggiosamente il messaggio di Dio. (Esodo 7:1, 2, 16) Ma quando gli israeliti lo misero alle strette, Aaronne si piegò. Evidentemente, per lui era stato più facile tener testa al re d'Egitto che resistere alle pressioni dei suoi compagni israeliti!

E tu? Trovi difficile difendere ciò che sai essere giusto? Ti piacerebbe riuscire a resistere alle pressioni dei compagni senza tradire nervosismo o paura? *Puoi farcela!* L'importante è saper scorgere le pressioni prima che arrivino e decidere in anticipo come comportarsi di conseguenza. I quattro consigli che seguono ti aiuteranno a far questo.

1. Gioca d'anticipo. (Proverbi 22:3) Spesso puoi capire in anticipo se ci sono guai in vista. Supponiamo che di fronte a te ci sia un gruppetto di compagni di scuola che fumano. Quante

SAPEVI CHE . . .

Un anno dopo aver finito la scuola pochi dei tuoi compagni avranno ancora contatti con te. Forse molti non ricorderanno nemmeno il tuo nome. Ma i tuoi genitori, e soprattutto Geova Dio, avranno *sempre* a cuore il tuo bene. — Salmo 37:23-25.

probabilità ci sono che ti offrano una sigaretta? Prevedendo il problema sarai pronto a evitarlo o ad affrontarlo.

2. Rifletti. (Ebrei 5:14) Potresti chiederti: 'Se seguo la corrente, a lungo andare come mi sentirò?' È vero, momentaneamente potresti ottenere l'approvazione dei tuoi compagni. Ma come ti sentirai in seguito, quando sarai con i tuoi genitori o con i compagni di fede? Sei disposto a rinunciare a una buona reputazione presso Dio solo per compiacere i tuoi compagni di scuola?

3. Decidi. (Deuteronomio 30:19) Prima o poi, tutti i servitori di Dio devono *scegliere* se essergli fedeli e ricevere le sue benedizioni o essergli infedeli e pagarne le amare conseguenze. Uomini come Giuseppe, Giobbe e Gesù fecero la scelta giusta, mentre Caino, Esaù e Giuda Iscariota fecero la scelta sbagliata. Ora sta a te decidere. Cosa farai *tu?*

4. Agisci. Potresti pensare che adesso viene la parte più difficile. Ma non è così. Se hai già riflettuto sulle conseguenze e hai preso la tua decisione, *dire* come la pensi può essere incredibilmente facile, e anche soddisfacente. (Proverbi 15:23) Non preoccuparti: non c'è bisogno che tu faccia ai tuoi compagni un discorso pubblico. Basterà un semplice e risoluto no. Oppure, per far capire chiaramente che sei irremovibile, potresti dire:

"Non contate su di me!"

"Non mi piacciono queste cose!"

"Dai, ormai dovreste conoscermi!"

L'importante è rispondere con prontezza e convinzione. Se lo farai, resterai sorpreso vedendo con quanta rapidità i tuoi compagni batteranno in ritirata! E se invece ti prendono in giro? Cosa faresti se ti dicessero:

UN SUGGERIMENTO

Per prendere coraggio, leggi alcune esperienze di servitori di Geova dei nostri giorni che sono riusciti a difendere ciò che è giusto.

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 1, CAPITOLO 9

> ***Molti ragazzi sanno che sono Testimone e mi rispettano. Se vogliono parlare di cose sconce, mi dicono: 'Mike, noi dobbiamo parlare, perciò se vuoi andartene, vai'.***
> ***— Mike***

"Che problema c'è? Non avrai mica paura?" Prendi queste parole per quello che effettivamente sono: semplici provocazioni. Cosa puoi fare? Hai almeno tre possibilità.

● Potresti limitarti a **incassare.** (*"Avete ragione, ho paura!"* Poi spiega brevemente le tue motivazioni).

● Potresti **dribblare** il problema dicendo come la pensi senza farne una questione.

● Potresti **replicare,** ovvero rispedire il problema al mittente. Spiega perché rifiuti di fare una certa cosa e poi fa appello al buon senso della persona. (*"Non pensavo fumassi: ti credevo più furbo!"*)

(*Continua a pagina 135*)

i miei prossimi obiettivi

Posso prepararmi a resistere alle pressioni dei compagni in questo modo:

.....

.....

Se i miei compagni tentassero di indurmi a comportarmi male, dovrei . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

Situazione tipo

strategia antipressioni

1 gioca d'anticipo

Qual è il problema? *Fumare una sigaretta.*

Probabilmente dove incontrerò questo problema? *Nello spogliatoio della palestra.*

2 rifletti

Cosa succederà se cederò?
Deluderò Geova e i miei genitori. Avrò la coscienza sporca. La prossima volta sarà più difficile dire di no.

Cosa succederà se resisterò?
Potrei essere deriso e insultato. Alcuni miei compagni potrebbero evitarmi. Ma farò felice Geova e diventerò una persona più forte.

3 decidi

Se cedo è perché
non sono abbastanza preparato ad affrontare le pressioni dei compagni. Considero l'approvazione dei miei coetanei più importante di quella di Geova.

Resisterò perché
so che il fumo dispiace a Geova e fa male alla salute.

4 agisci

Dirò
di no e andrò via.

le provocazioni dei compagni

Se un compagno dice: *"Dai, solo una tirata. Non avrai mica paura?"*
Potrei affrontare la cosa in uno di questi modi:

incassando	dribblando	replicando
"Hai ragione. Le sigarette mi fanno paura. Non voglio che mi venga il cancro ai polmoni".	*"Lo sai che con me la tua sigaretta andrebbe sprecata".*	*"No, grazie. Non pensavo fumassi: ti credevo più furbo!"*

NOTA BENE: Se i tuoi compagni continuano a infastidirti vattene in fretta. Più tempo rimani, più aumentano le probabilità di diventare una marionetta nelle loro mani. Adesso prova a compilare la pagina seguente.

Copia questa pagina

strategia antipressioni

1 gioca d'anticipo

Qual è il problema? ✎ .....

Probabilmente dove incontrerò questo problema? .....

Cosa succederà se cederò?

.....

.....

.....

Se cedo è perché . . .

.....

.....

.....

.....

.....

2 rifletti

3 decidi

4 agisci

Cosa succederà se resisterò?

.....

.....

.....

Resisterò perché . . .

.....

.....

.....

Dirò o farò così:

.....

.....

le provocazioni dei compagni

Se un compagno dice: ✎.....

Potrei affrontare la cosa in uno di questi modi:

incassando	dribblando	replicando
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Chiedi a uno dei tuoi genitori o a una persona matura di inscenare con te una situazione tipo.

UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

I tre ebrei

Hanania, Misael e Azaria erano in piedi nella pianura di Dura, nei pressi di Babilonia. Tutte le persone intorno a loro si inchinavano davanti a un'immagine gigantesca. **Nonostante le pressioni** dei compagni e le minacce del re, questi giovani furono irremovibili. Con rispetto, ma anche con fermezza, dissero a Nabucodonosor che la loro decisione di servire Geova **non era negoziabile.** — Daniele 1:6; 3:17, 18.

Questi uomini erano solo ragazzi quando finirono in esilio a Babilonia. La **fedeltà che mostrarono da giovani,** rifiutando cibi che potevano essere vietati dalla Legge di Dio, **li preparò** ad affrontare in seguito prove più difficili. (Daniele 1:6-20) Sapevano per esperienza che la cosa saggia da fare era ubbidire a Geova. Hai anche tu la stessa forza di volontà per attenerti alle norme di Dio nonostante le pressioni dei compagni? Se fin da giovane impari a **ubbidire a Geova** in questioni che potrebbero sembrarti piccole, sarai più preparato per rimanere fedele quando nella vita affronterai **prove più grandi.** — Proverbi 3:5, 6; Luca 16:10.

Se cedi alle pressioni dei tuoi compagni, diventerai una marionetta nelle loro mani

(*Continua da pagina 131*)

Se continuano a stuzzicarti, *vattene.* Più a lungo rimani, più difficile sarà resistere alle pressioni. Anche se sei costretto ad andartene, ricorda: eri *tu* ad avere la situazione in pugno. Non ti sei lasciato plasmare da loro.

Certi tuoi compagni potrebbero prenderti in giro dicendo che devi pensare con la tua testa, ma in realtà è proprio quello che stai facendo! Anzi, Geova desidera che *provi* a te stesso che fare la sua volontà è la cosa migliore. (Romani 12:2) Perché quindi dovresti diventare una marionetta nelle mani dei tuoi compagni? (Romani 6:16) Difendi ciò che sai essere giusto!

Obiettivamente, non puoi sfuggire alle pressioni dei compagni. Ma puoi avere le idee chiare su cosa fare, dire come la pensi e avere il controllo della situazione. In ultima analisi, sta a te decidere. — Giosuè 24:15.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Vivere una doppia vita? Potrebbe esserci qualcosa di positivo se i tuoi venissero a saperlo?***

CHE NE PENSI?

- **In quali circostanze i quattro consigli indicati in questo capitolo possono esserti utili?**
- **Cosa può succedere se cedi alle pressioni dei compagni?**
- **In quali modi puoi resistere a tali pressioni?**

16

Chi deve sapere se ho una doppia vita?

- Bere alcolici
- Stare con quelli che i tuoi considerano amicizie sbagliate
- Ascoltare musica degradante
- Partecipare a feste sfrenate
- Frequentare qualcuno di nascosto
- Guardare film violenti o immorali oppure giocare con videogiochi violenti
- Usare un linguaggio volgare

GUARDA la lista della pagina precedente. Stai facendo una di queste cose all'insaputa dei tuoi? Se è così, probabilmente sai che quello che fai è sbagliato. Forse sei anche tormentato dai rimorsi di coscienza. (Romani 2:15) Tuttavia, l'idea di rivelare ai tuoi genitori cos'hai fatto o stai facendo non ti entusiasma. E se consideri le probabili conseguenze, potresti pensare che valga il detto "occhio non vede, cuore non duole". Ma ti è capitato di ritrovarti a vivere quella che può essere definita una doppia vita? Cosa potrebbe averti spinto a comportarti così?

La voglia di indipendenza

La Bibbia dice che alla fine "l'uomo lascerà suo padre e sua madre". (Genesi 2:24) Ovviamente lo stesso vale per la donna. È solo naturale che tu voglia crescere, pensare con la tua testa e prendere le tue decisioni. Ma quando i genitori si rifiutano di dare il permesso di fare certe cose che considerano poco sagge, o decisamente sbagliate, alcuni ragazzi si ribellano.

È vero che certi genitori sembrano incredibilmente severi. "Non possiamo vedere quasi nessun film", si è lamentata una ragazza di nome Kim. E ha aggiunto: "Mio padre ci ha proibito di ascoltare praticamente ogni tipo di musica!" Di fronte a quelle che ritengono restrizioni irragionevoli, alcuni giovani cominciano a invidiare i loro coetanei, che sembrano avere molta più libertà.

Una ragazza che si chiama Tammy individua un altro motivo per cui alcuni vivono una doppia vita: il desiderio di essere accettati dai compagni di scuola. "Ho cominciato col dire parolacce a scuola", ricorda. "Mi faceva sentire più simile agli altri. Poi ho provato a fumare. Inoltre bevevo alcolici fino a sentirmi su di giri. E ho cominciato ad avere dei ragazzi: di nascosto, perché i miei genitori erano severi e non mi permettevano di uscire con nessuno".

Un adolescente di nome Pete ha avuto un'esperienza simile: "Sono stato allevato come testimone di Geova. Ma avevo una gran paura di essere preso in giro". Come affrontava questo timore? "Cercavo di farmi accettare", dice. "Mentivo e inventavo scuse per spiegare perché non ricevevo regali in occasione delle festività". Una volta fatti i primi piccoli compromessi, non passò molto che Pete commise trasgressioni più gravi.

Niente è veramente nascosto

Avere una doppia vita non è una cosa nuova. Nell'antichità, anche alcuni israeliti tennero questo comportamento cercando di farla franca. Tuttavia il profeta Isaia li avvertì con queste parole: "Guai a quelli che vanno molto profondamente nel nascondere il consiglio di Geova stesso, e le cui opere si sono compiute in luogo tenebroso, mentre dicono: 'Chi ci vede, e chi ci conosce?'" (Isaia 29:15) Gli israeliti avevano dimenticato che Dio vedeva le loro azioni. A tempo debito chiese conto dei loro errori.

Oggi vale la stessa cosa. Anche se puoi riuscire a nascondere il tuo comportamento ai tuoi genitori, non puoi nascondere le tue azioni agli occhi di Geova Dio. "Non c'è creazione che non sia manifesta alla sua vista", dice Ebrei 4:13, "ma tutte le cose sono nude e apertamente esposte agli occhi di colui al quale dobbiamo rendere conto". Perciò, a che servirebbe nascondere quello che stai facendo? Ricorda che non puoi compiacere Geova Dio semplicemente assumendo un'aria pia alle adunanze

? SAPEVI CHE...

I sensi di colpa hanno un lato positivo: possono indurre a cambiare condotta. Chi invece persiste nel peccato danneggia la propria coscienza, che diventa insensibile come pelle incallita. — 1 Timoteo 4:2.

“Chi copre le sue trasgressioni non riuscirà, ma a chi le confessa e le lascia sarà mostrata misericordia”. — Proverbi 28:13.

cristiane. Egli sa quando le persone lo ‘onorano con le labbra, ma il loro cuore è molto lontano da lui’. — Marco 7:6.

Ti rendi conto che chi ha una doppia vita rattrista Geova? È davvero possibile rattristarlo? Sì, è possibile. Quando gli antichi israeliti abbandonarono la Legge di Dio, “addolorarono anche il Santo d’Israele”. (Salmo 78:41) Quanto dev’essere addolorato Geova oggi quando ragazzi che sono cresciuti ‘nella sua disciplina e norma mentale’ fanno cose sbagliate di nascosto! — Efesini 6:4.

Metti le cose a posto

Di fronte a Dio, ai tuoi genitori e anche a te stesso hai il dovere di confessare ciò che hai fatto di nascosto. È vero, questo potrebbe essere imbarazzante e forse avere conseguenze dolorose. (Ebrei 12:11) Per esempio, se hai mentito e ingannato per molto tempo, hai minato la fiducia che i tuoi genitori avevano in te. Perciò, non sorprenderti se per un po’ limiteranno ancora di più la tua libertà. Confessare gli errori è comunque la cosa migliore. Perché?

Facciamo un esempio. Immagina di fare un’escursione con i tuoi genitori. Ti hanno detto che devi stare vicino a loro ma in un momento in cui sono distratti ti allontani dal sentiero e ti perdi. Se

UN SUGGERIMENTO

Non minimizzare i tuoi errori, ma non buttarti nemmeno troppo giù. Ricorda che Geova è pronto a perdonare. — Salmo 86:5.

> ***Penso che i ragazzi dovrebbero identificarsi come cristiani che hanno elevate norme morali, e dovrebbero farlo il più presto possibile. Più aspettano, più sarà difficile.***
> ***— Linda***

all'improvviso ti accorgessi che sei finito nelle sabbie mobili e stai affondando, cosa faresti? Preferiresti non gridare perché sarebbe troppo imbarazzante? Avresti forse paura di essere disciplinato per aver disubbidito? No. Grideresti con quanto fiato hai in gola!

Allo stesso modo, se vivi una doppia vita hai un disperato bisogno di aiuto. Ricorda che non puoi tornare indietro e cancellare il passato, ma puoi cambiare il futuro. Per quanto possa essere difficile e doloroso, la cosa più giusta è chiedere aiuto prima di fare altro male a te stesso o alla tua famiglia. Se sei veramente dispiaciuto per quello che hai

i miei prossimi obiettivi

Se sto vivendo una doppia vita, ne parlerò con . . .

.....

Posso accettare qualunque tipo di disciplina, se mi rendo conto che . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

Se stai affondando nelle sabbie mobili di una doppia vita, devi chiedere aiuto

fatto, Geova ti mostrerà misericordia. — Isaia 1:18; Luca 6:36.

Pertanto, di' la verità ai tuoi genitori. Prendi atto di averli feriti. Accetta la loro disciplina. In questo modo, farai felici sia i tuoi genitori che Geova Dio. Inoltre proverai il grande sollievo di avere di nuovo la coscienza pulita. — Proverbi 27:11; 2 Corinti 4:2.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Hai un sacco di cose in comune con i tuoi compagni di classe. Ma c'è qualcosa che dovresti sapere sulle amicizie a scuola?***

CHE NE PENSI?

- **Cosa spinge alcuni ragazzi ad avere una doppia vita?**
- **Quali sono alcune conseguenze del vivere una doppia vita?**
- **Perché vale la pena venirne fuori?**

17

Che dire delle amicizie a scuola?

"A volte vedevo un gruppo di ragazzi e pensavo: 'Però! Sono davvero amici. Voglio entrare anch'io nel gruppo'". — Joe.

"Non avevo problemi a fare amicizia a scuola. Anzi, era facile, questo era il problema!" — Maria.

TUTTI abbiamo bisogno di amici, di persone con cui possiamo rilassarci nei momenti piacevoli e su cui possiamo contare in quelli difficili. Gesù aveva degli amici e gli piaceva stare in loro compagnia. (Giovanni 15:15) Anche mentre stava morendo sul palo di tortura, il suo caro amico Giovanni, "il discepolo che egli amava", era lì accanto a lui. (Giovanni 19:25-27; 21:20) Hai bisogno di questo tipo di amici, che stiano al tuo fianco sia nei momenti belli che in quelli brutti.

Forse pensi di aver trovato amici così a scuola, uno o due compagni di classe con cui c'è intesa. Avete alcuni interessi in comune e vi piace parlare insieme. Dal tuo punto di vista non sembrano appartenere alla categoria delle "cattive compagnie". (1 Corinti 15:33) "Li vedi quasi tutti i giorni", dice Anne, "per cui ti senti a tuo agio con loro. Non è come con i fratelli spirituali, con cui a volte ti sembra di dover stare attento a come ti comporti. A scuola puoi lasciarti andare". Inoltre potresti ritrovarti a pensarla come Lois, che dice: "Volevo che i miei compagni di scuola capissero che i testimoni di Geova non sono così diversi dagli altri, volevo dimostrare che siamo persone normali". Sono ragioni valide per stringere un forte legame d'amicizia con i compagni di scuola?

Perché bisogna stare attenti?

Vediamo cosa è accaduto a Maria, citata all'inizio. Essendo estroversa per natura, non aveva difficoltà a fare amicizia, ma faceva fatica a capire qual era il confine da non oltrepassare.

> ***"A scuola mi comportavo esattamente come gli altri, per cui mi era facile fare amicizia. Ma ho imparato dai miei errori. Ora ho amici all'interno della congregazione, amici di cui posso fidarmi."*** ***— Daniel***

"Faccio tutto per amore della buona notizia, per divenirne partecipe con altri".
— 1 Corinti 9:23.

"Ero contenta di riuscire simpatica, sia ai ragazzi che alle ragazze", ammette. "Come risultato, mi sono ritrovata a sprofondare sempre più in questo mondo". Lois ha provato qualcosa di simile. "Gli atteggiamenti degli altri ragazzi mi contagiarono", dice. "Cominciai a comportarmi come loro".

La cosa non sorprende affatto. In fondo, per rimanere amici intimi di qualcuno bisogna condividerne gli interessi e i valori. Se ti leghi molto a persone che non hanno le tue stesse convinzioni e norme scritturali, questi legami influiranno sicuramente sulla tua condotta. (Proverbi 13:20) Giustamente l'apostolo Paolo scrisse: "Non siate inegualmente aggiogati con gli increduli". — 2 Corinti 6:14.

Cosa puoi fare

Il consiglio di Paolo indica forse che dovresti evitare del tutto i tuoi compagni di scuola e avere un atteggiamento freddo e distaccato? Assolutamente no. Per assolvere l'incarico di 'fare discepoli di persone di tutte le nazioni' i cristiani devono sapersi relazionare con uomini e donne di ogni razza, religione e cultura. — Matteo 28:19.

UN SUGGERIMENTO

Se alcuni tuoi compagni di scuola desiderano sapere in cosa credi, lascia che anche loro dicano come la pensano e ascoltali sinceramente. Quando parli tu, fallo "con mitezza e profondo rispetto". — 1 Pietro 3:15.

L'apostolo Paolo diede un eccellente esempio al riguardo. Sapeva conversare con "persone di ogni sorta", anche se non aveva le loro stesse cre-

denze. (1 Corinti 9:22, 23) Puoi imitare l'esempio di Paolo. Cerca di essere cordiale con i tuoi compagni di scuola. Impara a comunicare con loro. Tuttavia, resisti alla tentazione di adeguarti al loro modo di parlare e agire. E al più presto spiega loro rispettosamente perché hai scelto di vivere secondo le norme della Bibbia. — 2 Timoteo 2:25.

SAPEVI CHE . . .

Molti che oggi servono Dio hanno conosciuto la Bibbia grazie a un compagno di scuola che ha avuto il coraggio di parlare apertamente della sua fede.

È vero che ti dimostrerai diverso dagli altri, e non è una cosa facile. (Giovanni 15:19) Ma prova a vederla in questi termini: se tu fossi su una scialuppa di salvataggio e vedessi tutt'intorno a te persone che annaspano nell'acqua, quale sarebbe il modo migliore per aiutarle? Lasciare la scialuppa e tuffarsi in acqua? Certamente no.

i miei prossimi obiettivi

Se avessi la sensazione che i miei rapporti con un compagno di scuola sono diventati troppo stretti, dovrei . . .

.....

.....

Se un compagno di scuola dovesse prendermi in giro per quello in cui credo, affronterò la situazione in questo modo:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

Qual è il modo migliore per aiutare qualcuno che sta annegando? Buttarsi in acqua o lanciargli un salvagente?

A scuola avviene qualcosa di simile: sei circondato da persone prive della protezione su cui si può contare essendo amici di Geova. (Salmo 121:2-8) Se abbandonassi le norme di Geova solo per compiacere i tuoi compagni di scuola, non faresti altro che mettere in pericolo la tua spiritualità e la tua felicità. (Efesini 4:14, 15; Giacomo 4:4) Sarebbe molto meglio se cercassi di aiutare i tuoi compagni a salire sulla scialuppa, per così dire, mostrando loro come si può servire Geova. In effetti, esiste forse un modo migliore per dimostrare la propria amicizia?

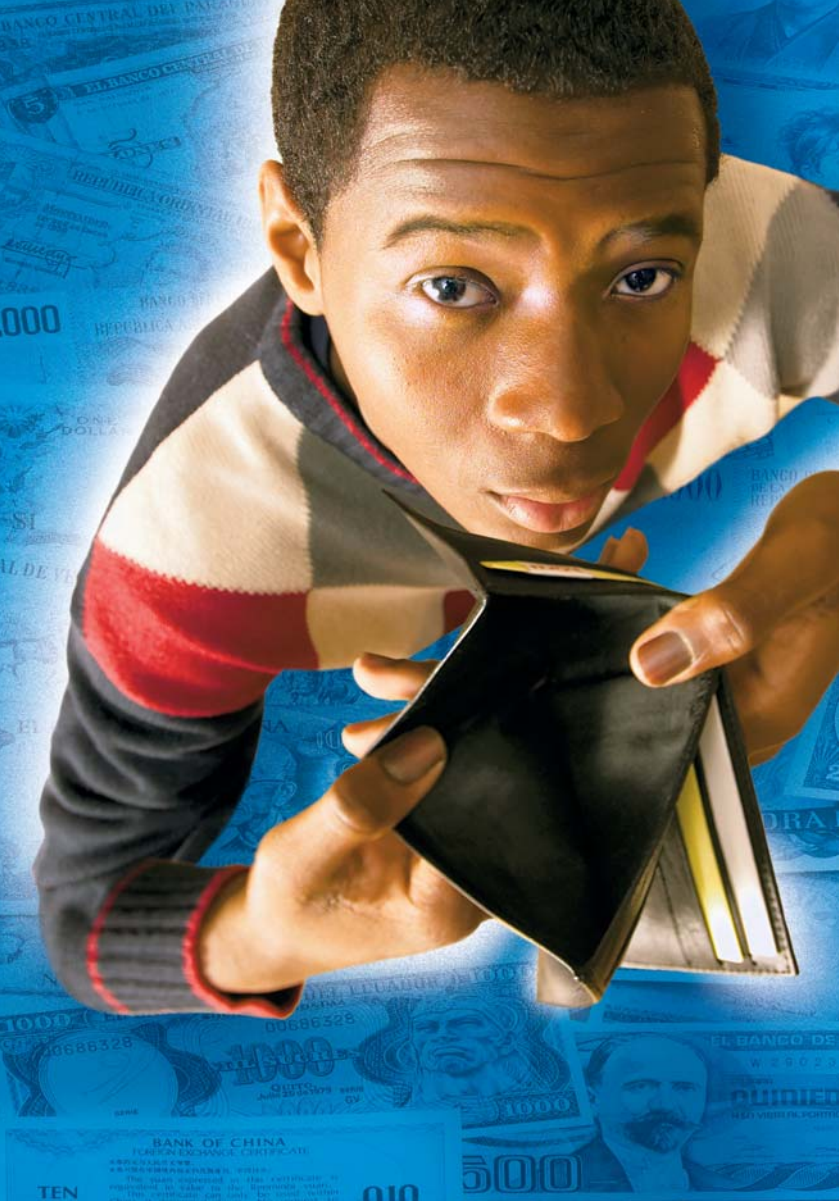
CHE NE PENSI?

- **Secondo te, perché potrebbe sembrare più facile fare amicizia a scuola che nella congregazione cristiana?**
- **Quali pericoli ci sono a passare del tempo dopo le ore di scuola con un compagno non credente?**
- **Quali benefici avrai dicendo ai tuoi compagni che sei testimone di Geova?**

le mie riflessioni

A scuola, qual è la situazione che ti sembra più difficile da affrontare?

Scrivi come pensi di risolvere il problema.


BANCO CENTRAL DEL PARAGUAY
EL BANCO CENTRAL DEL ECUADOR
BANCO CENTRAL DE RESERVA DEL PERU
BANK OF CHINA
FOREIGN EXCHANGE CERTIFICATE
TEN

I SOLDI 5

Il denaro contribuisce alla felicità?

- ❑ Non più di tanto
- ❑ Abbastanza
- ❑ Molto

Ti capita di parlare di soldi o di acquisti?

- ❑ Quasi mai
- ❑ Di tanto in tanto
- ❑ Spesso

Come probabilmente i tuoi genitori ti avranno ripetuto varie volte, i soldi non piovono dal cielo. E hanno ragione. Ecco perché è importante che impari ad amministrare il denaro. Pur avendo uno scopo importante, il denaro può creare stress, rovinare amicizie e distruggere la relazione che hai con Dio. Di sicuro, l'atteggiamento che hai verso il denaro può influire profondamente su di te. **I capitoli da 18 a 20** ti aiuteranno a mantenere un punto di vista equilibrato al riguardo.

18

Come posso guadagnare un po' di soldi?

"Voglio comprarmi la macchina". — Sergio.

"Mi piace fare shopping". — Laurie-Ann.

"Ci sono cose che sono proprio carine e mi piacerebbe un sacco averle, ma i miei genitori non possono permettersele". — Mike.

FORSE desideri avere un po' di soldi per gli stessi motivi. O magari ne hai bisogno per dare una mano in famiglia. Anche se non li usassi per contribuire direttamente alle spese di casa, pagandoti i tuoi vestiti o altre cose che ti occorrono non incideresti troppo sul bilancio familiare.

In ogni caso, per procurarsi cose per sé e per la pro-

"Il pigro desidera molto, ma nulla ottiene; i desideri dei laboriosi diventano realtà".
— Proverbi 13:4, *Parola del Signore.*

pria famiglia ci vogliono soldi. Anche se Gesù promise che Dio avrebbe provveduto ai bisogni di coloro che 'cercano prima il regno', un cristiano deve comunque darsi da fare per mantenersi. (Matteo 6:33; Atti 18:1-3; 2 Tessalonicesi 3:10) Quindi, come puoi guadagnare un po' di soldi? E, soprattutto, come puoi mantenere un atteggiamento equilibrato al riguardo?

Come trovare un lavoretto

Se hai veramente bisogno di qualcosa che i tuoi non possono permettersi, potresti trovarti un lavoretto per racimolare il denaro necessario. Parlane con i tuoi genitori. Forse resteranno favorevolmente colpiti dal tuo spirito di iniziativa. Posto che i tuoi genitori siano d'accordo che tu svolga un lavoretto e che secondo la legge tu possa lavorare, ecco alcuni suggerimenti che possono esserti utili per trovarne uno.

Spargi la voce. Di' a vicini, insegnanti e parenti che cerchi lavoro. Se ti vergogni di chiedere direttamente, potresti prendere l'argomento alla larga, chiedendo loro quali lavori facevano quando avevano la tua età. Più persone sanno che cerchi lavoro, più informazioni e indicazioni riceverai.

Ingegnati. Rispondi alle offerte di lavoro che appaiono sui giornali, su Internet e nelle bacheche dei centri commerciali, della scuola, ecc. "È così che ho trovato lavoro", dice un ragazzo di nome Dave. "Ho guardato il giornale, ho faxato il mio curriculum e poi ho telefonato". Se

SAPEVI CHE...

In certe parti del mondo, fino all'85 per cento dei lavori disponibili non vengono pubblicizzati.

non funziona, forse puoi cercare di convincere un datore di lavoro del fatto che ha bisogno di te.

Prepara e distribuisci un curriculum. Scrivi su un foglio come puoi essere contattato e prepara un elenco di quello che sai fare e delle tue esperienze di lavoro. Credi di non avere nessuna esperienza? Pensaci meglio. Non hai mai fatto da baby-sitter per un fratellino o una sorellina quando i tuoi genitori erano fuori o per altri? Questo dimostrerebbe che sei una persona responsabile. Hai mai aiutato tuo padre a riparare la macchina? Questo potrebbe indicare che hai una predisposizione per la meccanica. Sai scrivere a macchina o usare il computer? Hai ricevuto buoni voti per qualche ricerca innovativa? Sono tutti elementi validi da sottoporre a chi potrebbe avere un lavoro per te. Includili nel curriculum. Consegna il tuo curriculum a possibili datori di lavoro e chiedi ad amici e parenti di distribuirlo a chiunque sia alla ricerca di personale.

Offri i tuoi servizi. Pensa al quartiere in cui vivi. C'è bisogno di beni o servizi che nessun altro provvede? Supponiamo ad esempio che ti piacciano gli animali. Potresti offrirti, dietro compenso, di fare il bagno agli animali dei vicini o di tosarli. Oppure, se suoni uno strumento, potresti dare lezioni di musica. Magari puoi fare qualche lavoro che gli altri di solito non vogliono fare, come lavare i vetri o fare le pulizie. Il cristiano non prova imbarazzo a fare lavori manuali. (Efesini 4:28) Naturalmente per lavorare in questo modo occorre essere ben motivati, avere autodisciplina e spirito di iniziativa.

UN SUGGERIMENTO

Manda il tuo curriculum alle aziende senza aspettare che siano loro a rendere noto che ci sono dei posti di lavoro disponibili.

Attenzione, però. Non imbarcarti precipitosamente in un'impresa prima di aver soppesato i costi e tutti gli altri fattori implicati. (Luca 14:28-30) Parlane prima con i tuoi genitori. Parla anche con persone che

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 1, CAPITOLO 21

> ***Se la tua felicità dipende esclusivamente dal possedere delle cose, non sarai mai felice. Ci sarà sempre qualcosa di nuovo che vorrai. Devi imparare a essere felice di quello che hai.*** — ***Jonathan***

hanno svolto attività simili. Ci sono tasse da pagare? Occorrono licenze o permessi? Informati presso le autorità competenti per conoscere tutti i particolari. — Romani 13:1.

Mantieni l'equilibrio

Immagina di andare in bicicletta mentre nello stesso tempo cerchi di portare una serie di oggetti: uno zaino, un pallone e magari qualche borsa della spesa. Più oggetti decidi di portare, più sarà difficile tenerti in equilibrio. Si può dire lo stesso di un lavoro che non è alla tua portata. Se dedichi troppo tempo e troppe energie fisiche e mentali al lavoro dopo le ore di scuola, la tua salute e il tuo rendimento scolastico potrebbero risentirne. Cosa ancora più seria, un programma troppo intenso potrebbe renderti difficile assistere regolarmente alle adunanze cristiane, studiare la Bibbia e partecipare al ministero. "Ho perso delle adunanze perché dopo una giornata di scuola e di lavoro ero stanca", ammette una ragazza che si chiama Michèle.

È difficile mantenere l'equilibrio se ci si accollano troppe responsabilità

Sta attento a non assumere un punto di vista poco equilibrato sul denaro. Gesù disse che la vera felicità deriva dal 'rendersi conto del proprio bisogno spirituale'. (Matteo 5:3) Inoltre disse: "Anche quando uno ha abbondanza la sua vita non dipende dalle cose che possiede". (Luca 12:15) Una ragazza cristiana che si chiama Maureen ha fatto suo questo consiglio. "Non voglio farmi prendere da obiettivi puramente materialistici", dice. "So che se mi lascio coinvolgere, a pagarne le conseguenze sarà la mia spiritualità".

È vero che in alcune parti del mondo i ragazzi non possono fare a meno di lavorare molte ore al giorno per aiutare le loro famiglie a sbarcare il lunario. Ma se non ti trovi in questa situazione, perché dovresti perdere l'equilibrio sotto questo aspetto? Secondo molti esperti, lavorare per più di 20 ore alla settimana mentre si va ancora a scuola è eccessivo e controproducente. Alcuni suggeriscono di non superare le 8-10 ore settimanali. Il saggio re Salomone scrisse: "È meglio una manciata di riposo che una doppia manciata di duro lavoro e correr dietro al vento". — Ecclesiaste 4:6.

Ricorda che "il potere ingannatore delle ricchezze" può soffocare l'interesse per le cose spirituali. (Marco 4:19) Per-

i miei prossimi obiettivi

Se sto cercando lavoro, aumenterò le possibilità di trovarne uno facendo così:

✎ .....

.....

Limiterò il tempo che dedico al lavoro a . . . . . ore la settimana.

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

il giusto rapporto col denaro

Nelle mani di un cuoco capace, un coltello affilato è un prezioso strumento. Lo stesso coltello, però, nelle mani di qualcuno inesperto o sbadato può fare molto male. Il denaro è un po' come un coltello affilato. Usato sapientemente è uno strumento utile. Ma se non stai attento, puoi farti male. Per esempio, l'apostolo Paolo mise in guardia contro l'amore del denaro. Alcuni sacrificano amicizie, rapporti familiari e perfino la loro relazione con Dio sull'altare della ricchezza. Di conseguenza, 'si feriscono con molte pene'. (1 Timoteo 6:9, 10) La lezione è chiara: impara a usare bene il denaro. Riconoscine il valore, ma non innamorartene.

ciò se hai trovato un lavoro dopo le ore di scuola per guadagnare un po' di soldi, fatti un programma dando la priorità alle attività spirituali. Prega Geova Dio al riguardo. Egli può darti la forza necessaria per resistere alle pressioni e mantenere l'equilibrio spirituale.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Qual è il tuo rapporto col denaro? Ne sei schiavo o padrone? Scopri come puoi evitare che la situazione ti sfugga di mano.***

CHE NE PENSI?

- **Perché potresti aver bisogno di guadagnare un po' di soldi?**
- **A quali aspetti dovrai fare attenzione se trovi un lavoro?**
- **In che modo puoi mantenere un punto di vista equilibrato sul denaro?**

19

Come posso gestire bene il mio denaro?

Ti capita di pensare di non avere abbastanza soldi?
- ❑ Mai
- ❑ A volte
- ❑ Spesso

Ti capita di comprare cose che in realtà non potresti permetterti?
- ❑ Mai
- ❑ A volte
- ❑ Spesso

Ti capita di comprare qualcosa solo perché è in svendita ma di cui in effetti non hai bisogno?
- ❑ Mai
- ❑ A volte
- ❑ Spesso

TI SEMBRA di non avere mai abbastanza soldi? Se solo tu potessi avere un po' più di soldi, compreresti quel videogioco che ti piace tanto. Se solo il tuo stipendio fosse più alto, potresti comprare quelle scar-

“Il denaro è per una protezione; ma il vantaggio della conoscenza è che la sapienza stessa conserva in vita quelli che la possiedono”. — Ecclesiaste 7:12.

pe che ti “servono”. Oppure sei alle prese con lo stesso problema di Joan, che dice: “A volte gli amici mi invitano a fare insieme delle cose che richiedono soldi, e a me piace stare con gli amici e divertirmi. Nessuno ci sta a dire: ‘Mi dispiace, non posso permettermelo’”.

Invece di amareggiarti per i soldi che non hai, perché non impari a gestire quelli che hai? Forse per imparare ad amministrare il denaro aspetti di andare a vivere per conto tuo. Rifletti però: ti butteresti da un aereo senza saper usare il paracadute? È vero che *si potrebbe* capire come funziona mentre si precipita al suolo, ma è molto meglio imparare le nozioni fondamentali sull’uso del paracadute prima di lanciarsi!

In modo simile, il momento migliore per imparare ad amministrare il denaro è quando vivi ancora con i tuoi, prima di dover affrontare da solo la dura realtà del far quadrare i conti. “Il denaro è per una protezione”, scrisse il re Salomone. (Ecclesiaste 7:12) Ma ti proteggerà solo se impari a controllarti nello spendere. Questo ti farà avere più fiducia in te stesso e più rispetto da parte dei tuoi genitori.

Impara come si fa

Hai mai chiesto ai tuoi genitori di spiegarti come si fa a mandare avanti una casa? Per esempio, sai quanto costano ogni mese servizi come elettricità, riscaldamento e acqua? E quanto costa mantenere un’auto, fare la

dimmi come spendi e ti dirò chi sei

Per cosa spendi i tuoi soldi? Se li usi regolarmente per aiutare altri, allora i tuoi soldi, e non solo le tue parole, dicono che ti interessi di cuore degli altri. (Giacomo 2:14-17) Facendo regolarmente delle contribuzioni per sostenere la vera adorazione, 'onori Geova con le tue cose di valore'. (Proverbi 3:9) Se invece spendi sempre per i tuoi bisogni e i tuoi desideri, cosa dice di te il tuo denaro?

spesa, pagare l'affitto o il mutuo? Ricorda che anche tu incidi su queste spese, e se andrai a vivere per conto tuo sarai *tu* a doverle affrontare. Perciò dovresti sapere più o meno a quanto ammontano. Chiedi ai tuoi genitori di farti vedere alcune bollette e ascolta attentamente mentre ti spiegano come mettono da parte il denaro per pagarle.

"Il saggio ascolterà e guadagnerà più istruzione, e l'uomo d'intendimento è quello che acquista abile direzione", dice un proverbio biblico. (Proverbi 1:5) Anna ha chiesto questa "abile direzione" ai suoi genitori. Dice: "Mio padre mi ha insegnato a stabilire un budget, e mi ha fatto capire l'importanza di essere organizzati nel gestire il bilancio familiare".

Anna ha imparato altre cose pratiche dalla madre. "Mi ha fatto vedere quanto sia importante confrontare i prezzi prima di comprare", dice. "Con una piccola somma di denaro mamma riusciva a fare meraviglie". In che modo questo è tornato utile ad Anna? "Ora sono in grado di gestire i miei soldi", spiega. "Sto attenta a spendere, così mi sento libera e serena perché non ho debiti da pagare".

Perché non è facile

Bisogna riconoscere che controllarsi nello spendere è più facile a dirsi che a farsi, soprattutto se vivi con i tuoi e ricevi una paghetta o hai il tuo stipendio. Come mai? Perché è probabile che siano i tuoi genitori a pagare gran parte delle bollette. Perciò, puoi ritrovarti a spendere a piacimento quasi tutto il tuo denaro. E può essere divertente.

Può però sorgere un problema se i tuoi coetanei ti inducono a spendere oltre un limite ragionevole. Elena, che ha 21 anni, dice: "Fra i miei amici fare shopping è diventato uno dei modi principali per divertirsi. Quando usciamo insieme, sembra che tra noi ci sia un tacito accordo in base al quale se ti vuoi divertire devi spendere".

È normale che tu voglia essere accettato dai tuoi amici, ma chiediti: 'Quando sono con loro spendo perché *posso* farlo o perché *mi sento obbligato?*' Molti spendono nel tentativo di farsi grandi agli occhi di amici e compagni. Cercano di far colpo sugli altri con ciò che hanno e non con ciò che sono. Questa tendenza può causarti gravi problemi economici, soprattutto se hai una carta di credito. Come puoi evitare che accada?

Come controllare le spese

Invece di andare in rosso con la carta di credito o di dilapidare tutto lo stipendio in una sera, perché non fai come Elena? "Quando esco con gli amici", dice, "stabilisco in anticipo il limite da non superare. Il mio stipendio finisce direttamente sul conto in banca e prelevo

SAPEVI CHE . . . ?

Pensa a cosa succede negli Stati Uniti. Se sulla carta di credito hai un debito di 2.000 dollari con un tasso d'interesse del 18,5 per cento e paghi solamente il versamento minimo mensile, per estinguere il debito ti ci vorranno 11 anni e ti costerà 1.934 dollari *in più* solo di interessi.

solo il denaro che mi serve per l'occasione. Trovo anche utile andare a fare shopping solo con amici che stanno attenti a spendere e che mi incoraggiano a fare il giro dei negozi anziché comprare la prima cosa che vedo".

Di seguito troverai altri suggerimenti che possono esserti utili se hai una carta di credito.

- Annota i tuoi acquisti e confronta con attenzione gli estratti conto mensili per accertarti che ti siano state addebitate solo le spese che hai effettivamente fatto.
- Paga subito i tuoi conti. Se possibile, effettua un pagamento totale.
- Fa molta attenzione quando trasmetti per telefono oppure on-line il numero della tua carta di credito e la relativa scadenza.
- Non usare la carta di credito per avere facilmente del contante. Gli anticipi di contante di solito sono soggetti a tassi d'interesse elevati.
- Non prestare mai la carta di credito a nessuno, nemmeno a un amico.

Ma per risolvere il problema non basterebbe avere più soldi? Difficilmente! Facciamo un esempio. Se mentre stai guidando perdessi il controllo della vettura, o se al volante avessi l'abitudine di sterzare tenendo gli occhi

Spendere soldi senza controllo è come guidare alla cieca

chiusi, avresti forse più possibilità di arrivare a destinazione sano e salvo mettendo più carburante nel serbatoio? Allo stesso modo, se quando spendi non impari a controllarti, non migliorerai la situazione guadagnando di più.

UN SUGGERIMENTO

Prima di uscire, fatti una lista delle cose da comprare. Porta con te solo il denaro necessario e limitati a comprare le cose indicate nella lista.

Forse ritieni di saperti già controllare. Prova però a farti queste due domande: 'Quanti soldi ho speso il mese scorso? Per che cosa li ho spesi?' Non sai dare una risposta precisa? Ecco come puoi controllare le tue spese prima che siano loro a controllare te.

1. **Annota.** Per almeno un mese, annota il denaro che ricevi e la data in cui lo ricevi. Indica ciascun articolo che compri e quanto costa. Alla fine del mese somma tutte le entrate e le uscite.
2. **Stabilisci un budget.** Guarda la tabella a pagina 163.

i miei prossimi obiettivi

Posso controllarmi nello spendere se faccio così:

.....

.....

Prima di comprare qualcosa con la carta di credito, dovrei . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

> ***Quando stabilisco un budget risparmio di più. Non compro cose di cui non ho bisogno.*** — *Leah*

Nella prima colonna scrivi tutte le entrate che prevedi di avere in un mese. Nella seconda colonna scrivi le voci per le quali intendi spendere e la cifra preventivata. Per fare questo, usa come punto di riferimento le voci che avevi già annotato (punto 1). Nel corso del mese, scrivi nella terza colonna quanto hai speso effettivamente per ogni voce. In più, registra tutte le spese non previste.

3. Ridimensiona le spese. Se per certi articoli stai spendendo più del previsto e stai accumulando debiti, ridimensiona le spese. Paga i debiti. Mantieni il controllo.

Se lo si usa nel modo giusto, il denaro può essere uno strumento utile. Infatti in molte culture amministrare il denaro è un aspetto importante della vita. Ma cerca di mantenere un atteggiamento equilibrato. "Il denaro serve, ma non è tutto", dice un ragazzo che si chiama Matthew. "Non dovremmo mai metterlo prima della famiglia o prima di Geova".

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***La tua famiglia è povera? In tal caso, come puoi trarre il meglio dalle tue circostanze?***

CHE NE PENSI?

- **Perché dovresti imparare ad amministrare il denaro mentre vivi ancora con i tuoi?**
- **Perché potresti trovare difficile gestire il tuo denaro?**
- **In quali modi puoi usare il denaro per aiutare altri?**

il mio budget mensile

entrate	budget per le spese	spese effettive
PAGHETTA	CIBO	
LAVORO PART TIME	VESTITI	
ALTRO	TELEFONO	
	SVAGO	
	CONTRIBUZIONI	
	RISPARMI	
	ALTRO	
totale € 0	totale € 0	totale € 0

dovrei andare a vivere all'estero?

Alcuni ragazzi vogliono andare a vivere all'estero per guadagnare un po' di soldi o per sostenere economicamente la famiglia. Altri se ne vanno per imparare una lingua straniera, per motivi di studio o per sfuggire a una situazione familiare problematica. Alcuni giovani cristiani si sono trasferiti in paesi in cui c'è bisogno di evangelizzatori. Quella di trasferirsi in un paese straniero è una decisione molto seria e non dovrebbe essere presa alla leggera. Perciò, se ci stai pensando, leggi i versetti che seguono e rifletti sopra. Fatti queste domande e scrivi le risposte su un foglio. Infine, dopo averne fatto oggetto di preghiera, prendi la tua decisione.

- ☐ *A quali obblighi legali dovrò ottemperare? — Romani 13:1.*
- ☐ *Complessivamente, quanto mi verrà a costare trasferirmi all'estero? — Luca 14:28.*
- ☐ *Cosa sto facendo per dimostrare già da ora che se andassi all'estero saprei badare a me stesso? — Proverbi 13:4.*
- ☐ *Che consigli mi hanno dato persone mature che hanno vissuto all'estero? — Proverbi 1:5.*
- ☐ *Cosa ne pensano i miei genitori? — Proverbi 23:22.*
- ☐ *Per quale motivo voglio trasferirmi all'estero? — Galati 6:7, 8.*
- ☐ *Se abiterò con altre persone, mi incoraggeranno a mantenere buone abitudini spirituali? — Proverbi 13:20.*
- ☐ *A quali pericoli morali, fisici e spirituali potrei espormi? — Proverbi 5:3, 4; 27:12; 1 Timoteo 6:9, 10.*
- ☐ *Oggettivamente, quali vantaggi mi aspetto di ottenere da un'esperienza all'estero? — Proverbi 14:15.*

20

Cosa posso fare se la mia famiglia è povera?

Gregory, un giovane dell'Europa orientale, non può permettersi gli abiti o gli apparecchi tecnologici di alcuni giovani occidentali. È così insoddisfatto delle condizioni in cui vive che sta per trasferirsi in Austria. Pensi che Gregory sia povero?

✎❑ Sì ❑ No

A migliaia di chilometri di distanza, in un villaggio dell'Africa meridionale, vive un giovane di nome Loyiso. Abita con la sua famiglia in una piccola capanna e invidia i giovani di una città vicina che possono permettersi certi "lussi" come l'acqua corrente e l'elettricità. Diresti che Loyiso è povero?

❑ Sì ❑ No

È EVIDENTE che la povertà è un concetto relativo, dato che può indicare condizioni diverse a seconda del paese in cui si vive. Per esempio, forse Gregory si considera povero in canna ma paragonato a Loyiso vive nel lusso. È importante rendersi conto che, per quanto tu possa essere povero, probabilmente altri se la passano peggio di te. Tuttavia, se non hai abiti decenti da indossare quando vai a scuola o se ti mancano cose fondamentali come l'acqua corrente, forse non ti consola molto sentirti dire che altri stanno peggio di te.

UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

La vedova bisognosa

Gesù stava osservando i ricchi che facevano contribuzioni nella cassa del tesoro del tempio. In mezzo alla folla notò una vedova bisognosa che donò **“due monetine** di minimo valore”. (Luca 21:2) Gesù lodò quel gesto di generosità. Come mai? Perché gli altri avevano donato ‘del loro avanzo, ma essa, nella sua indigenza, vi aveva gettato tutto quello che aveva, **tutto il suo sostentamento’.** — Marco 12:44.

Hai le stesse priorità di questa donna? Sei disposto a offrire il tuo tempo e il tuo denaro per servire Dio? Anche tu, come la vedova, puoi dare un contributo per la **manutenzione** di luoghi di adorazione. Inoltre puoi usare il tuo tempo e il tuo denaro per **aiutare altri** a conoscere Geova Dio. Geova notò e apprezzò molto il piccolo contributo che la vedova diede per il suo servizio. Nello stesso modo, ti apprezzerà e ti sosterrà se la sua volontà avrà per te la **precedenza assoluta.** — Matteo 6:33.

Alcuni ragazzi che crescono nella povertà si sentono indegni e inferiori e per non pensarci si stordiscono bevendo o drogandosi. Ma i tentativi di evadere dalla realtà non fanno altro che peggiorare le cose. Chi eccede con l'alcol scopre che esso "morde proprio come un serpente, e secerne veleno proprio come una vipera". (Proverbi 23:32) Maria, una ragazza del Sudafrica che vive in una famiglia povera con un solo genitore, dice: "Cercando di evadere dalla realtà si creano più problemi di quanti non se ne risolvano".

Forse non ti rifugi nell'alcol o nella droga, ma probabilmente intravedi poche speranze di migliorare la tua condizione. A chi puoi rivolgerti? I saggi consigli della Bibbia possono liberarti dalle catene della disperazione e aiutarti a coltivare un atteggiamento positivo. Vediamo come.

I consigli della Bibbia possono liberarti dalle catene della disperazione

Apprezza quello che hai

Una cosa concreta che puoi fare è concentrarti non sulle cose che ti mancano ma su quelle che *hai.* Un luogo in cui vivere e una famiglia che ti vuole bene sono cose più preziose del denaro. Un proverbio biblico dice: "È meglio un piatto di verdura dove c'è amore che un toro ingrassato insieme all'odio". (Proverbi 15:17) I giovani cristiani hanno un'altra risorsa molto preziosa: l'appoggio dell'"intera associazione dei fratelli". — 1 Pietro 2:17.

Forse anche tu puoi provare a vedere in modo più positivo le cose materiali che hai. Ammettiamo pure che tu abiti in una casa semplice, se non addirittura in una baracca. Forse i tuoi abiti sono vecchi, logori o rattoppati. E magari vorresti mangiare qualcosa di diverso ogni tanto. Ma hai bisogno di abiti alla moda o di una casa ultramoderna per avere l'approvazione di

> ***Benché sentissi di non avere via d'uscita, mi rendevo conto che non sarebbe servito a nulla entrare in una banda o rubare per vivere. Oggi molti ragazzi della mia età che lo hanno fatto sono diventati degli emarginati senza speranza, schiavi dell'alcol e della droga, o sono in prigione.*** ***— George***

Dio? Hai bisogno di cibi ricercati per rimanere in vita e per essere in buona salute? In effetti no. L'apostolo Paolo imparò un'importante lezione al riguardo. Sapeva cosa voleva dire sia essere ricco che essere povero. (Filippesi 4:12) A quale conclusione giunse? "Quando abbiamo da mangiare e da vestirci, contentiamoci". — 1 Timoteo 6:8, *Parola del Signore.*

Eldred, un sudafricano cresciuto in una famiglia di pochi mezzi, dice: "Accettammo il fatto che la nostra famiglia aveva poco da spendere e che non potevamo avere tutto quello che avremmo voluto". Eldred ricorda che quando i pantaloni che metteva per andare a scuola diventavano lisi, la madre li rattoppava più e più volte. "Dovevo sopportare qualche presa in giro", ammette Eldred. "Ma la cosa più importante era che i nostri abiti fossero puliti e pratici".

SAPEVI CHE...

Seguendo i princìpi biblici puoi provare un certo grado di appagamento nonostante le circostanze in cui ti trovi. — Filippesi 4: 12, 13; 1 Timoteo 6:8; Ebrei 13:5.

Un senso di dignità

A 11 anni James viveva con la madre e la sorella in una baraccopoli vicino a Johannesburg, in Sudafrica. Dal punto di vista materiale non possedevano quasi nulla. James aveva tuttavia due beni preziosi, tempo ed energie, e gli piaceva usarli per aiutare altri. Ogni fine settimana James offriva gratuitamente il suo aiuto per

costruire nella zona una Sala del Regno dei Testimoni di Geova. In questo modo non solo occupava il suo tempo, che altrimenti sarebbe trascorso lentamente, ma provava anche un senso di soddisfazione e dignità. "Dopo una giornata trascorsa a costruire la Sala, mi sento davvero felice!", ha detto.

UN SUGGERIMENTO

Tieniti alla larga da gioco d'azzardo, fumo e abuso di alcolici. Se un componente della tua famiglia ha uno di questi vizi, da' l'esempio con la tua condotta.

Un'altra attività produttiva è l'opera di istruzione biblica che si svolge di porta in porta. (Matteo 24:14) I giovani testimoni di Geova si impegnano regolarmente in quest'opera. In tal modo, non solo danno ad altri la speranza di una vita migliore nel futuro ma accrescono anche il rispetto di sé e il senso di dignità. È vero che compiendo quest'opera non guadagnano denaro. Ricorda però ciò che Gesù disse ai cristiani dell'antica congregazione di Smirne. Materialmente parlando erano poverissimi ma, a motivo della profonda spiritualità che avevano, Gesù poté dire loro: "Conosco la tua tribolazione e la tua povertà — ma tu sei ricco". Alla fine,

i miei prossimi obiettivi

Le cose belle che ho sono queste:

.....

.....

Per aiutare gli altri, le userò in questo modo:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

"Anche quando uno ha abbondanza la sua vita non dipende dalle cose che possiede". — Luca 12:15.

poiché avevano esercitato fede in maniera concreta nel sangue versato da Gesù, sarebbero diventati molto ricchi, ricevendo la corona della vita immortale. — Rivelazione (Apocalisse) 2: 9, 10.

Guarda avanti

Che tu sia ricco o povero, puoi coltivare un'intima amicizia con Geova. La Bibbia dice: "Il ricco e chi ha pochi mezzi si sono incontrati. Il Fattore di tutti loro è Geova". (Proverbi 22:2) Saperlo ha aiutato migliaia di giovani testimoni di Geova ad affrontare meglio la povertà. Capiscono che la felicità non dipende dal possedere cose materiali ma dal diventare amici di Geova Dio, il quale accoglie tutti quelli che vogliono servirlo. Dio offre la speranza della vita in un futuro nuovo mondo dove l'opprimente povertà non esisterà più. — 2 Pietro 3:13; Rivelazione 21:3, 4.

Nel frattempo, usa bene le tue risorse. Guarda avanti. Accumula tesori spirituali. (Matteo 6:19-21) Considera quella di far fronte alla povertà una prova che *puoi* superare.

CHE NE PENSI?

- **Perché il concetto di povertà è relativo?**
- **Perché non è saggio ricorrere a droga, alcol o altre sostanze per evadere dalla realtà?**
- **Cosa puoi fare di pratico per far fronte alla povertà?**

le mie riflessioni

Descrivi il problema economico più grosso che hai.

Come puoi usare le informazioni di questa sezione per affrontare il tuo problema in futuro?

I TUOI GENITORI 6

I tuoi genitori hanno dalla loro l'esperienza. Sono già passati attraverso i cambiamenti fisici ed emotivi che fanno parte dell'intricato mondo dell'adolescenza. In teoria, dovrebbero essere nella posizione migliore per farti da guida in quel mondo. A volte però capita che, anziché essere la soluzione, i genitori sembrano essere parte del problema. Per esempio, potresti ritrovarti in una di queste situazioni:

✎
- ❑ **I miei genitori hanno sempre da ridire.**
- ❑ **Mio padre/mia madre beve o si droga.**
- ❑ **I miei genitori litigano sempre.**
- ❑ **I miei genitori si sono lasciati.**

I capitoli da 21 a 25 ti aiuteranno ad affrontare questi e altri problemi.

21

Come faccio ad affrontare le critiche?

"Mia mamma sembrava un poliziotto, sempre in cerca di qualcosa per cui rimproverarmi. Non mi dava nemmeno il tempo di sbrigare le faccende che veniva a controllare il mio lavoro, cercando di trovare qualche difetto". — Craig.

"I miei genitori mi facevano sempre la predica. Dicevano che non sapevo organizzarmi. Scuola, casa, congregazione: non mi davano un attimo di tregua". — James.

HAI l'impressione che quello che fai non vada mai bene ai tuoi genitori? Ti senti mai sotto una lente d'ingrandimento, controllato in ogni tuo movimento, costantemente sotto esame e . . . sempre trovato in difetto?

Quale di queste critiche ti senti rivolgere più spesso?

✎ ❑ **La tua camera è sempre in disordine.** ❑ **Vai a dormire troppo tardi.**
❑ **Guardi troppa TV.** ❑ **Non ti alzi mai in orario.**

Scrivi qui sotto la critica o il rimprovero che ti dà più fastidio.

✎.....

Ammettiamolo: ricevere ordini ed essere criticati può dare ai nervi. Ma considera l'altro lato della medaglia. Se i tuoi non dicessero mai nulla o non ti disciplinassero mai, non ti chiederesti se ci tengono veramente a te? (Ebrei 12:8) In effetti, il fatto che ti disciplinino dimostra che ti vogliono bene. La Bibbia dice che un padre rimprovera il "figlio di cui si compiace". — Proverbi 3:12.

Puoi essere contento, quindi, di avere dei genitori che ti vogliono abbastanza bene da correggerti! In fondo sei giovane e relativamente inesperto. Prima o poi avrai bisogno di correzione. Se non avessi una guida potresti facilmente farti prendere dai "desideri propri della giovinezza". — 2 Timoteo 2:22.

Perché le critiche fanno male

Naturalmente, "nessuna disciplina al presente sembra essere gioiosa, ma dolorosa". (Ebrei 12:11) Questo vale in particolare per chi è giovane. E non c'è da sorprendersi. La tua personalità non è ancora completamente formata; stai ancora crescendo e scoprendo chi sei. Per questo può succedere che tu ti risenta delle critiche, anche se chi le ha fatte ci ha pensato bene e le ha espresse in maniera gentile.

Si tratta di una reazione comprensibile, perché l'opinione che hai di te stesso può essere facilmente influenzata da quello che gli altri dicono di te. E a influire particolarmente sulla tua autostima è proprio l'opinione dei tuoi genitori. Perciò quando tuo padre o tua madre ti corregge o si lamenta di come fai una cosa, puoi starci male.

Dovresti per questo concludere che non va mai bene *niente* di quello che fai? Oppure, dovresti considerarti un fallimento solo perché i tuoi genitori ti hanno fatto notare qualche difetto? No. Tutti gli esseri umani sono molto lontani dalla perfezione. (Ecclesiaste 7:20) E sbagliando s'impara. (Giobbe 6:24) Ma che fare se sembra che i tuoi abbiano sempre da ridire quando fai qualcosa di sbagliato e invece non dicano mai nulla quando ti comporti bene? Questo può ferire, ma non significa assolutamente che tu sia un fallimento.

Perché ti criticano

A volte se uno dei tuoi genitori diventa ipercritico non è a motivo di qualcosa che hai fatto tu, ma solo perché magari è di cattivo umore. Tua madre ha avuto una giornata difficile? Ha un problema di salute che la fa soffrire? Forse sarà più incline del solito a sgridarti se la tua stanza è in disordine. Tuo padre è arrabbiato e frustrato perché fatica a far quadrare il bilancio familiare? Potrebbe mettersi a parlare "come con i colpi di una spada", senza riflettere. (Proverbi 12:18) Certo, dà fastidio essere criticati ingiustamente. Ma invece di rimuginare su un'ingiustizia subita, cosa che ti renderebbe solo più amareggiato, cerca di passare sopra agli errori dei

SAPEVI CHE...

Alcuni genitori hanno difficoltà a trattare con amore i loro figli perché non sono stati abbastanza amati e capiti dai loro genitori.

> ***Tutta la mia vita si riduceva ai battibecchi fra me e mia madre. Ma ora cerco di mettere in pratica quello che dice la Parola di Dio. E funziona! Lei ha cominciato a cambiare atteggiamento. Applicando ciò che dice la Bibbia, ho imparato a capire di più mia madre. I nostri rapporti sono migliorati.*** ***— Marleen***

tuoi genitori. Ricorda: "Tutti inciampiamo molte volte. Se uno non inciampa in parola, questi è un uomo perfetto". — Giacomo 3:2.

Visto che sono esseri umani imperfetti, anche i genitori possono non sentirsi all'altezza del loro compito. Possono addirittura considerare una tua mancanza come una *loro* mancanza. Per esempio una madre potrebbe criticare sua figlia perché ha portato a casa una brutta pagella. Ma in realtà quello che pensa forse è: 'Temo che io stia fallendo come madre perché non sto motivando abbastanza mia figlia a studiare'.

Come mantenere la calma quando sei bersagliato

A prescindere dal motivo per cui ti criticano, la domanda è: come puoi affrontare la situazione? Per prima cosa non ti scaldare. Proverbi 17:27 dice: "Chi trattiene i suoi detti possiede conoscenza, e l'uomo di discernimento è freddo di spirito". Come puoi mantenerti "freddo di spirito" se gli animi si scaldano? Prova quanto segue.

Ascolta. Invece di trovare subito delle giustificazioni o di dire che non è colpa tua, cerca di trattenere le tue emozioni e di incassare. Il discepolo Giacomo disse ai cristiani di essere 'pronti a udire, lenti a parlare, lenti all'ira'. (Giacomo 1:19) Se interrompi stizzito i tuoi genitori mentre ti parlano, penseranno che non stavi ascoltando. Questo li

"Il saggio ascolterà e guadagnerà più istruzione". — Proverbi 1:5.

irriterà e ti porterà inevitabilmente a ricevere *più* consigli, non *meno.*

Focalizza. A volte potresti pensare che i tuoi genitori siano stati duri con te. Anziché soffermarti su *come* ti hanno detto certe cose, concentrati su *cosa* ti hanno detto. Chiediti: 'In che cosa hanno ragione? In passato si erano già lamentati con me di questa cosa? Sarebbe così difficile fare come dicono?' Ricorda che, per quanto possa sembrare strano in quel momento, ciò che spinge i tuoi genitori ad agire così è l'amore. Se davvero non ti volessero bene, non ti disciplinerebbero affatto. — Proverbi 13:24.

Riformula. Se con rispetto ripeti a parole tue il consiglio che ti hanno dato i tuoi genitori, puoi rassicurarli del fatto che hai afferrato il concetto. Per esempio, tuo padre o tua madre potrebbe dirti: "La tua stanza è sempre un porcile. Finché non metti in ordine non puoi uscire!" Può darsi che a te la tua camera sembri abbastanza ordinata, ma dirlo servirà a poco. Cerca di vedere le cose dal punto di vista di tuo padre o di tua madre. Sarebbe meglio dire, senza sarcasmo, qualcosa tipo: "Hai ragione. In effetti la mia camera *è* in disordine. Vuoi che la metta in ordine subito o posso farlo dopo cena?" Quando prendi atto di ciò che i tuoi genitori ti fanno notare, è più

UN SUGGERIMENTO

Ecco cosa puoi fare per accettare la correzione dei tuoi genitori:

- **Apprezza ogni lode che accompagna una critica.**
- **Se non hai capito qual è il problema o cosa ci si aspetta da te, chiedi chiarimenti.**

probabile che la tensione si allenti. Ovviamente, poi dovrai fare quello che ti hanno detto. — Efesini 6:1.

Aspetta. Finché non hai fatto ciò che ti hanno chiesto i tuoi, evita di giustificarti. "Chi tiene a bada le sue labbra agisce con discrezione", dice la Bibbia. (Proverbi 10:19) Quando i tuoi genitori vedranno che hai afferrato quello che ti hanno detto, saranno molto più propensi ad ascoltarti.

Sotto quale/i di questi quattro aspetti devi particolarmente migliorare? ✎ .....

Perché ne vale la pena

Non saresti disposto a faticare un po' per entrare in possesso di una grossa quantità d'oro? La Bibbia dice che la sapienza vale molto più di qualunque tesoro. (Proverbi 3: 13, 14) Come puoi diventare saggio? Proverbi 19:20 dice: "Ascolta il consiglio e accetta la disciplina, per divenire saggio nel tuo futuro". Bisogna riconoscere che ricevere consigli e disciplina può causare qualche disagio. Ma se riesci a cogliere e a mettere in pratica la saggezza racchiusa in ogni

i miei prossimi obiettivi

La prossima volta che i miei genitori mi criticano, farò così:

✎ .....

.....

Se ritengo che i miei siano ipercritici, dovrei . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

Se cerchi di cogliere la saggezza racchiusa in ogni critica, troverai un tesoro più prezioso dell'oro

critica che ricevi, otterrai un tesoro molto più prezioso dell'oro stesso.

E poi le critiche fanno parte della vita. Oggi devi affrontare quelle di genitori e insegnanti. Senz'altro domani dovrai vedertela con quelle di datori di lavoro e altri. Impara a gestire le critiche che ricevi in famiglia e diventerai uno studente brillante, un lavoratore affidabile e, in generale, una persona più sicura di sé. Per ottenere questi risultati vale senz'altro la pena sopportare qualche critica!

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Ti senti oppresso da tante regole? Scopri come puoi essere soddisfatto della libertà che ti viene concessa, ma anche come potresti averne di più.***

CHE NE PENSI?

- **Perché potrebbe non essere facile accettare una critica?**
- **Cosa può spingere i tuoi genitori a essere critici nei tuoi confronti?**
- **Come puoi trarre il meglio da qualunque consiglio tu riceva?**

22

Perché ci sono così tante regole?

Elenca alcune regole che avete in famiglia. ✎.....

.....

Pensi che queste regole siano sempre giuste? ❑ Sì ❑ No

A quale regola ti sembra più difficile ubbidire? .....

QUANDO si parla di regole da seguire in casa si intendono tutte le cose che i tuoi genitori ti dicono di fare o ti vietano. Queste regole possono riguardare i compiti di scuola, le faccende domestiche, l'orario di rientro e certi limiti nell'uso del telefono, della TV o del computer. Possono estendersi al di fuori delle pareti domestiche e interessare il tuo comportamento a scuola o la scelta degli amici.

Tali restrizioni ti fanno sentire in gabbia? Forse la pensi come questi ragazzi:

"L'orario che avevo per rientrare mi faceva diventare matto! Non sopportavo che gli altri potessero fare più tardi di me". — Allen.

"È odioso quando ti controllano le chiamate che fai col cellulare. Mi sembra di essere trattata come una bambina!" — Elizabeth.

"Era come se i miei cercassero di distruggere la mia vita sociale, come se non volessero che avessi degli amici!" — Nicole.

Anche se spesso alcuni giovani finiscono per infrangere le regole stabilite dai loro genitori, la maggioranza dei ragazzi ammette che per evitare il caos assoluto ci vogliono delle regole. Ma se in famiglia avere delle regole è davvero necessario, perché alcune di esse risultano così seccanti?

"Non sono più un bambino!"

Potresti essere insofferente alle regole perché pensi che i tuoi genitori ti stiano trattando come un bambino. Vorresti gridare ai quattro venti: "Non sono più un bambino!" Naturalmente è probabile che loro ritengano che le regole siano fondamentali per proteggerti e prepararti alle responsabilità della vita da adulto.

Tuttavia, forse pensi che, mentre tu sei cresciuto, le regole da seguire non sono affatto cambiate di pari passo. Potresti sentirti in gabbia, come una ragazza che si chiama Brielle,

> ***Quando sei giovane, pensi di sapere tutto. E così, quando i tuoi genitori ti impongono dei limiti, è facile mettersi a scalpitare. Ma in effetti le regole che stabiliscono sono nei tuoi migliori interessi.*** — *Megan*

la quale a proposito dei suoi genitori ha detto: "Si sono completamente dimenticati cosa vuol dire avere la mia età. Non vogliono che dica come la penso, che faccia le mie scelte o che sia una persona adulta". Allison è dello stesso avviso. "I miei genitori sembrano non capire che ho 18 anni e non 10", dice. "Devono avere più fiducia in me!"

Le regole possono darti fastidio soprattutto se sembra che i tuoi fratelli siano trattati con più condiscendenza. Per esempio, ripensando al periodo dell'adolescenza, un giovane che si chiama Matthew dice a proposito di sua sorella più piccola e delle sue cugine: "Le ragazze riuscivano sempre a farla franca!"

Niente regole?

Forse desideri vivere la tua vita senza dover sottostare all'autorità dei tuoi genitori, e questo è comprensibile. Ma senza le loro regole staresti veramente meglio? Probabilmente conosci ragazzi della tua età che possono restare fuori quanto vogliono, vestirsi come pare a loro, uscire con gli amici ogni volta che lo desiderano e andare dappertutto. Può darsi che i loro

SAPEVI CHE . . . ?

Stando ad alcune ricerche, i ragazzi che hanno genitori amorevoli che stabiliscono regole da rispettare in genere ottengono migliori risultati a scuola, interagiscono meglio con gli altri e sono più felici.

genitori siano semplicemente troppo impegnati per preoccuparsi di quello che fanno i figli. In ogni caso, la Bibbia indica che questo modo di crescere i figli non si dimostrerà proficuo. (Proverbi 29:15) La mancanza di amore che vedi in questo mondo è dovuta in gran parte al fatto che ci sono persone egocentriche, molte delle quali sono cresciute in famiglie in cui non c'erano regole. — 2 Timoteo 3:1-5.

Anziché provare invidia per i ragazzi cui è permesso fare tutto quello che desiderano, cerca di considerare le regole dei tuoi genitori come una prova del fatto che ti vogliono bene e si interessano di te. Stabilendo limiti ragionevoli imitano Geova Dio, che disse al suo popolo: "Ti farò avere perspicacia e ti istruirò nella via per la quale devi andare. Certamente darò consiglio col mio occhio su di te". — Salmo 32:8.

A volte, però, potresti sentirti oppresso da quelle regole. Come puoi trovare un po' di sollievo?

Il dialogo che funziona

Se desideri avere più libertà o solo sentirti meno frustrato per i limiti che al momento ti impongono i tuoi, punta su un buon dialogo. "Ma io *ho provato* a parlare con i miei, e non ha funzionato!", potrebbe dire qualcuno. Se la pensi così, chiediti: 'Potrei migliorare il modo in cui comunico?' Il dialogo è uno strumento fondamentale che (1) permette agli altri di capirti, oppure (2) permette a te di capire perché non ti sono concesse determinate cose. In effetti, se vuoi ottenere maggiori concessioni è solo logico imparare a comunicare in maniera matura. Come puoi riuscirci?

UN SUGGERIMENTO

Se vuoi che i tuoi genitori ti diano più libertà, devi prima farti la reputazione di uno che rispetta le regole. Quando sapranno che sei ubbidiente, saranno più inclini ad acconsentire alle tue richieste.

Seguire le regole dei tuoi genitori è come saldare un debito con la banca: più ti dimostrerai affidabile, più fiducia (o credito) riceverai

Impara a controllare le emozioni. Per comunicare bene ci vuole padronanza. La Bibbia dice: "Tutto il suo spirito è ciò che lo stupido lascia uscire, ma chi è saggio lo tiene calmo sino alla fine". (Proverbi 29:11) Pertanto evita di piagnucolare, fare il broncio o abbandonarti a capricci infantili. Anche se di fronte a un no avresti voglia di sbattere la porta o andartene infuriato, una reazione del genere probabilmente porterebbe ad altre regole, non a una maggiore libertà.

Cerca di capire il punto di vista dei tuoi. Tracy, una ragazza cristiana che vive con un solo genitore, dice: "Mi chiedo: 'Con queste regole, cosa vuole insegnarmi mia madre?'" A quale conclusione è giunta Tracy? "Sta cercando di aiutarmi a diventare una persona migliore". (Proverbi 3:1, 2) Comprendere questo può aiutarti ad avere con i tuoi genitori un dialogo che funziona.

Per esempio, supponiamo che i tuoi siano riluttanti a lasciarti andare a una festa. Invece di protestare, potresti chiedere: "E se mi accompagnasse una persona matura, un amico di cui vi fidate?" Non è detto che accolgano la tua

fanno davvero delle preferenze?

Ti sei mai chiesto perché i tuoi genitori non trattano i figli tutti allo stesso modo? Se ti è capitato, rifletti: chi tratta tutti allo stesso modo non sempre è giusto e chi è giusto non sempre tratta tutti allo stesso modo. In realtà la domanda che dovresti farti è: i *tuoi* bisogni vengono forse trascurati? Per esempio, quando chiedi ai tuoi genitori consigli, aiuto o sostegno, puoi contare su di loro? In tal caso, puoi dire in tutta sincerità di essere vittima di un'ingiustizia? Dato che tu e i tuoi fratelli siete individui diversi con bisogni diversi, semplicemente non è possibile che i vostri genitori vi trattino sempre allo stesso modo. Beth l'ha capito. Ora che ha 18 anni dice: "Io e mio fratello siamo due persone diverse e abbiamo bisogno di essere trattati in maniera diversa. Ripensandoci, mi sembra impossibile che quando ero più piccola non me ne rendessi conto".

richiesta, ma se capisci cosa li preoccupa hai maggiori probabilità di proporre un'alternativa accettabile.

Guadagnati la fiducia dei tuoi. Immagina che qualcuno debba restituire dei soldi alla banca. Se effettua regolarmente i pagamenti guadagnerà la fiducia della banca, che in seguito potrebbe concedergli un credito ancora maggiore. In famiglia può accadere qualcosa di simile. Sei tenuto a ubbidire ai tuoi genitori. Se ti dimostri affidabile, anche nelle piccole cose, probabilmente in futuro i tuoi genitori ti daranno più fiducia. Naturalmente se ti dimostri una continua delusione, non è strano che i tuoi, per così dire, non ti facciano più credito.

Se hai infranto una regola

Prima o poi ti capiterà di non rispettare un limite che ti è stato dato. Magari non avrai fatto qualche lavoretto in casa, sarai stato troppo tempo al telefono o non avrai rispettato

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO
NEL VOLUME 1, CAPITOLO 3

l'orario di rientro. (Salmo 130:3) E allora dovrai vedertela con i tuoi genitori. Cosa puoi fare per evitare che la situazione peggiori?

Di' la verità. Non inventare scuse. Se lo facessi, potresti distruggere quel po' di fiducia che forse i tuoi genitori hanno ancora in te. Perciò sii onesto e spiega bene quello che è successo. (Proverbi 28:13) Non giustificarti e non minimizzare l'accaduto. E ricorda sempre che "la risposta, quando è mite, allontana il furore". — Proverbi 15:1.

Chiedi scusa. È giusto dire che sei dispiaciuto per le preoccupazioni, la delusione o il lavoro extra che hai causato, e questo può ridurre la severità della punizione. Ma devi essere sincero.

Accetta le conseguenze. (Galati 6:7) La tua prima reazione potrebbe essere quella di contestare la punizione,

i miei prossimi obiettivi

Se infrangessi una regola, potrei dire:

✎.....

.....

Posso guadagnarmi la fiducia dei miei genitori in questo modo:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

“Onora tuo padre e tua madre . . . perché ti vada bene”.
— Efesini 6:2, 3.

soprattutto se ti sembra ingiusta. Ma assumerti la responsabilità delle tue azioni è segno di maturità. La cosa migliore potrebbe essere semplicemente rimboccarti le maniche per riguadagnare la fiducia dei tuoi genitori.

Sotto quale/i di questi tre aspetti devi particolarmente migliorare? ✎ .....

Ricorda che i tuoi genitori hanno la responsabilità di esercitare un ragionevole controllo sulle tue azioni. È per questo che la Bibbia parla del “comandamento di tuo padre” e della “legge di tua madre”. (Proverbi 6:20) Tuttavia non devi pensare che le regole che si seguono in casa ti rovineranno la vita. Al contrario, se ti sottometti all’autorità dei tuoi genitori, Geova promette che alla fine ‘ti andrà bene’. — Efesini 6:1-3.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Uno dei tuoi genitori ha problemi con la droga o con l’alcol? Vediamo cosa puoi fare al riguardo.***

CHE NE PENSI?

- **Perché a volte i tuoi genitori potrebbero sembrarti iperprotettivi?**
- **Perché ti capita di risentirti per certe regole?**
- **Come puoi migliorare il dialogo con i tuoi genitori?**

parlane con i tuoi genitori!

Nei due capitoli precedenti abbiamo parlato di come puoi affrontare le critiche dei tuoi genitori e le regole che si seguono in casa. Che dire se ritieni che in uno di questi campi, o in entrambi, i tuoi siano troppo severi? Come potresti affrontare con loro l'argomento?

- Scegli un momento in cui sei rilassato e i tuoi genitori non sono troppo occupati.
- Esprimiti liberamente, ma non farti prendere dall'emotività. Mostra ai tuoi genitori il dovuto rispetto.

Se ritieni che i tuoi genitori siano ipercritici, potresti dire: *"Ce la metto tutta per comportarmi bene, ma non è facile se mi sento sempre criticato. Possiamo parlarne?"*

Tu come intavoleresti la conversazione con i tuoi su questo argomento?

✎.....

✔**SUGGERIMENTO:** Per rompere il ghiaccio, usa le informazioni del capitolo 21. Può darsi che i tuoi siano disposti a trattare quel capitolo insieme a te.

Se ritieni che i tuoi genitori non ti concedano abbastanza libertà, potresti dire: *"Vorrei dimostrarmi più responsabile in modo da ricevere col tempo un po' più di libertà. Secondo voi, in cosa dovrei migliorare?"*

Tu come intavoleresti la conversazione con i tuoi su questo argomento?

✎.....

✔**SUGGERIMENTO:** Ripassa il capitolo 3 del volume 1. Dopo di che, annota qualunque domanda ti venga in mente in proposito.

23

Cosa posso fare se uno dei miei genitori beve o si droga?

"Papà ci disse che andava a riparare il furgone, ma per tutto il giorno non avemmo sue notizie. La mamma cercò di telefonargli, ma non ci fu nessuna risposta. Poco dopo notai che la mamma aveva un'aria molto preoccupata e che si preparava a uscire. 'Vado a cercare papà', mi disse.

"In seguito la mamma tornò: era sola. 'E papà?', chiesi. 'Non c'era', mi rispose.

"In quel momento capii che mio padre ci era ricascato, proprio come l'ultima volta. Il problema è che si droga. Quando rientrò a casa, la tensione si tagliava col coltello. Il giorno dopo lo ignorai completamente, e mi fa stare malissimo il fatto di averlo trattato così". — Karen, 14 anni.

MILIONI di ragazzi vivono l'incubo quotidiano di avere un genitore che beve o si droga. Se tuo padre o tua madre ha questo problema, la cosa può crearti imbarazzo, frustrazione e anche rabbia.

Mary, per esempio, è cresciuta con un padre che in pubblico sembrava una brava persona, ma che a casa beveva, il che lo portava a usare un linguaggio volgare con i familiari e a essere violento. "La gente veniva da noi bambini e ci diceva che eravamo fortunati e che avevamo un padre meraviglioso", ricorda Mary con amarezza.*

Se uno dei tuoi genitori beve o si droga, cosa puoi fare?

Capisci il problema

Prima di tutto, è utile capire un po' meglio il problema. "L'uomo d'intendimento è quello che acquista abile direzione", dice Proverbi 1:5. Perciò, potrebbe essere una buona idea documentarsi su quel tipo di dipendenza e sul perché si diventa alcolisti o tossicodipendenti.

Per esempio, l'alcolista non è semplicemente uno che si ubriaca una volta ogni tanto. Ha un problema cronico.# L'alcol è un chiodo fisso, un'ossessione per l'alcolista, il quale una volta che inizia a bere non riesce proprio a controllarsi. La sua dipendenza dall'alcol causa problemi angosciosi che si ripercuotono sulla famiglia, sul lavoro e sulla salute.

Anche se alcuni potrebbero essere più predisposti di altri alla dipendenza dall'alcol, pare che entrino in gioco anche fattori psicologici. Molti alcolisti spesso nutrono sentimenti negativi nei confronti di se stessi. (Proverbi 14:13) Fra l'altro, i genitori di alcuni alcolisti erano a loro volta

* Se venissi maltrattato da un genitore alcolista faresti bene a chiedere aiuto. Apriti con una persona matura di cui ti fidi. Se sei testimone di Geova, potresti avvicinare un anziano della congregazione o un altro cristiano maturo.

Per semplicità, parlando dell'alcolista o del tossicodipendente useremo prevalentemente il maschile, ma i princìpi esposti valgono anche per le donne.

> ***So che in futuro forse dovrò ancora affrontare situazioni imbarazzanti a causa dei miei genitori, ma so anche che se confido in Geova egli mi darà la forza di perseverare.*** ***— Maxwell***

alcolisti. Queste persone cercano di affogare nell'alcol le sofferenze emotive legate a problemi vissuti nell'infanzia. Nel caso di chi è tossicodipendente potrebbero concorrere gli stessi fattori.

Naturalmente, bere o drogarsi non fa che esacerbare i problemi; le facoltà mentali e i sentimenti risultano ancor più alterati. Ecco perché per liberarsi dalla sua dipendenza un genitore può aver bisogno del valido aiuto di uno specialista.

Rivedi le tue aspettative

È vero che comprendere il motivo per cui tuo padre o tua madre si comporta così non risolve il problema. Tuttavia, capendo un po' di più le cause della sua dipendenza puoi riuscire a mostrargli o a mostrarle un po' di compassione.

SAPEVI CHE...

Nella Bibbia 'onorare' può voler dire semplicemente riconoscere l'autorità legittima. (Efesini 6: 1, 2) Pertanto, onorare un genitore non significa approvare sempre il suo comportamento.

Per esempio, se tuo padre avesse una gamba rotta non ti aspetteresti che giocasse a pallone con te, vero? E se sapessi che quella frattura è il risultato di un suo comportamento sconsiderato? Indubbiamente ci rimarresti male, ma capiresti anche che finché la sua gamba non guarisce avrà grossi

UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

Ezechia

A un certo punto della sua vita, Ezechia si trovò davanti a un **bivio.** A soli 25 anni divenne re di Giuda. Che tipo di re sarebbe stato? Si sarebbe lasciato influenzare dal **cattivo esempio** di suo padre, il re Acaz? Fino alla morte, Acaz si dimostrò un **apostata impenitente.** Promosse l'adorazione pagana e arrivò al punto di bruciare almeno uno dei suoi figli su un altare pagano. (2 Cronache 28:1-4) Tuttavia Ezechia non permise che la condotta ipocrita di suo padre lo inasprisse allontanandolo dall'adorazione di Geova, e nemmeno si sentì condannato a ripetere gli stessi errori. Ezechia si tenne **"stretto a Geova".** — 2 Re 18:6.

Uno dei tuoi genitori non ha rispetto per l'adorazione di Geova? Ha qualche brutto vizio? In tal caso, tu **non sei tenuto a ripetere** i suoi errori! Ezechia non si lasciò rovinare la vita dalle vicissitudini della sua famiglia. Anzi, divenne un re talmente in gamba che "dopo di lui non ci fu nessuno simile a lui fra tutti i re di Giuda". (2 Re 18:5) Come Ezechia anche tu potrai avere una vita **soddisfacente** nonostante le circostanze in cui si trova la tua famiglia. In che modo? Tenendoti "stretto a Geova".

Considerare la dipendenza di tuo padre come un infortunio può aiutarti a rivedere le tue aspettative

problemi a giocare con te. Con questa consapevolezza potrai ridimensionare le tue aspettative.

In modo simile, è come se sotto il profilo emotivo e psicologico un genitore alcolista o tossicodipendente fosse infortunato. È vero che è stato lui stesso a procurarsi questo "infortunio". E forse hai tutte le ragioni per risentirti a causa della sua condotta irresponsabile. In ogni caso, finché tuo padre o tua madre ha bisogno di aiuto per guarire dalla sua dipendenza, avrà grosse difficoltà a prendersi cura di te. Considerare la sua dipendenza come la frattura di un osso può aiutarti a rivedere le tue aspettative.

Cosa puoi fare

Resta il fatto che, fino a quando tuo padre o tua madre non mette a posto la sua vita, devi convivere con le conseguenze del suo comportamento. Nel frattempo tu cosa puoi fare?

Non sentirti responsabile. Se uno dei tuoi genitori beve o si droga la responsabilità è sua, e sua soltanto. "Ciascuno porterà il proprio carico", dice Galati 6:5. Non è quindi compito tuo farlo guarire, e nemmeno sei tenuto a evitargli le conseguenze del suo problema. Per esempio, non devi

"La perspicacia di un uomo certamente rallenta la sua ira". — Proverbi 19:11.

certo mentire per lui al suo capo o trascinarlo via dalla soglia di casa quando se ne sta lì stordito dall'alcol.

Incoraggialo a farsi aiutare. Il suo problema più grosso potrebbe essere *ammettere* di avere un problema. Forse, quando il genitore che ha una dipendenza è sobrio e tranquillo, l'altro genitore insieme ai figli più grandi potrebbe dirgli in che modo il suo comportamento si ripercuote sulla famiglia e cosa deve fare al riguardo.

Inoltre una cosa utile che il genitore con il problema potrebbe fare è rispondere per iscritto alle seguenti domande: *Cosa succederà a me e alla mia famiglia se continuerò a bere o a drogarmi? Cosa succederà se mi toglierò il vizio? Cosa devo fare per ricevere aiuto?*

Se la situazione si mette male, vattene. "Vattene . . . prima che la lite sia scoppiata", dice Proverbi 17:14. Non correre rischi immischiandoti in una lite. Se puoi, va nella tua stanza oppure da un amico. Quando c'è pericolo di violenza, può essere necessario chiedere un aiuto esterno.

Accetta i tuoi stati d'animo. Alcuni ragazzi si sentono in colpa perché nutrono risentimento nei confronti del genitore che ha problemi con la droga o con l'alcol. È del tutto normale che tu ti senta così, specie se il problema di tuo padre (o tua madre) gli impedisce di provvederti l'amore e il

UN SUGGERIMENTO

Invece di odiare tuo padre o tua madre, impara a odiare il suo comportamento sbagliato. — Proverbi 8:13; Giuda 23.

sostegno di cui hai bisogno. È vero che la Bibbia ti obbliga a onorarlo. (Efesini 6:2, 3) Ma 'onorare' significa rispettare la sua autorità, più o meno come si rispetta un poliziotto o un giudice. Non significa approvare il fatto che beva o si droghi. (Romani 12:9) Né devi rimproverarti se il suo vizio ti ripugna; dopo tutto, l'ubriachezza e la droga *sono* ripugnanti! — Proverbi 23:29-35.

Trova compagnie edificanti. Quando la vita domestica è nel caos, puoi perdere di vista la normalità. È quindi importante che tu stia in compagnia di persone spiritualmente ed emotivamente sane. Alcuni componenti della congregazione cristiana possono esserti di grande aiuto e incoraggiamento, e di tanto in tanto possono darti un po' di respiro dallo stress che hai in famiglia. (Proverbi 17:17) Stando insieme a famiglie cristiane, inoltre, puoi osservare un sano modello di vita familiare, molto diverso da quello distorto che osservi in casa.

Chiedi aiuto anche tu. Avere una persona adulta, ma-

i miei prossimi obiettivi

Se uno dei miei genitori diventasse offensivo o violento, dovrei . . .

.....

.....

Posso incoraggiare mio padre o mia madre a chiedere aiuto in questo modo:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

tura e fidata con cui parlare dei tuoi stati d'animo è di grande aiuto. Gli anziani di congregazione sono disposti a darti una mano quando hai bisogno di loro. La Bibbia dice che questi uomini possono essere "come un luogo per riparare dal vento e un nascondiglio dal temporale, come ruscelli d'acqua in un paese arido, come l'ombra di una gran rupe in una terra esausta". (Isaia 32:2) Perciò, non aver paura o non vergognarti di andare da loro per avere conforto e chiedere un consiglio.

Scrivi quale dei sei punti appena trattati cercherai di applicare per primo. ✎ .....

Forse non riuscirai a cambiare la situazione che hai in famiglia, ma puoi cambiare il modo in cui essa influisce su di te. Anziché cercare di controllare tuo padre o tua madre, concentrati sull'unica persona che puoi controllare: *te stesso*. "Continuate a operare la *vostra* salvezza", scrisse l'apostolo Paolo. (Filippesi 2:12) Questo ti aiuterà a mantenere un atteggiamento positivo, e potresti anche indurre tuo padre o tua madre a farsi aiutare.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***E se sembra che i tuoi genitori non facciano altro che litigare? Come puoi affrontare il turbamento emotivo che provi?***

CHE NE PENSI?

- **Cosa spinge alcuni verso l'alcolismo o la tossicodipendenza?**
- **Perché non devi sentirti responsabile se uno dei tuoi genitori beve o si droga?**
- **Nella situazione in cui ti trovi, quali sono gli aspetti che sei in grado di controllare? Come puoi farlo?**

se un genitore smette di servire Geova

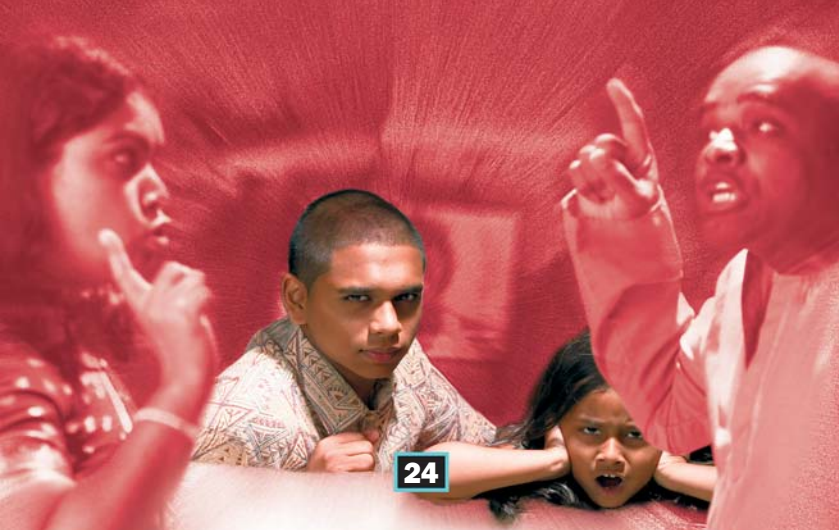
Se uno dei tuoi genitori smette di seguire le norme della Bibbia, forse addirittura rendendo noto che non vuole più far parte della congregazione cristiana, cosa puoi fare?

● Cerca di capire che Geova non ritiene responsabile *te* per la condotta di tuo padre o di tua madre. La Bibbia dice: "Ciascuno di noi renderà conto *di se stesso* a Dio". — Romani 14:12.

● Evita la tendenza a paragonarti con altri ragazzi che si trovano in una situazione migliore. (Galati 5:26) Un giovane il cui padre ha abbandonato la famiglia dice: "Anziché soffermarsi su questi pensieri è meglio pensare a come affrontare la situazione".

● Continua a mostrare rispetto al tuo genitore, anche se ha una condotta errata, e se quello che ti dice di fare non è in contrasto con le norme di Dio, ubbidiscigli. Il comando di Geova di onorare i genitori è valido a prescindere dal fatto che siano credenti o no. (Efesini 6:1-3) Quando ubbidisci e mostri onore ai tuoi genitori, nonostante le loro mancanze, dimostri l'amore che provi per Geova. — 1 Giovanni 5:3.

● Tieniti stretto alla congregazione cristiana. È là che troverai il conforto di una grande famiglia spirituale. (Marco 10:30) Un giovane di nome David temeva che i componenti della congregazione avrebbero cominciato a evitare lui e altri familiari perché suo padre aveva smesso di servire Geova. Ma David scoprì che i suoi timori erano infondati. "Non ci siamo sentiti respinti", racconta. "Tutto questo mi fece capire che la congregazione si interessava davvero di noi".



24

Cosa posso fare se i miei genitori litigano?

I tuoi genitori litigano mai in tua presenza? In tal caso, per quali di questi argomenti capita più spesso?

- ❑ Per i soldi
- ❑ Per i lavori di casa
- ❑ Per i parenti
- ❑ Per te

Se potessi spiegare ai tuoi genitori come ti senti in quei momenti, cosa diresti? Scrivi di seguito i tuoi commenti.

.....

.....

AMMETTIAMOLO: se i tuoi genitori litigano non puoi fare a meno di soffrirne. Dopo tutto, li ami e conti sul loro appoggio. Perciò sentirli litigare può essere un'esperienza angosciante. Forse la pensi come una ragazza di nome Marie, che dice: "Per me è difficile rispettare i miei genitori quando sembra che fra loro non si rispettino".

Quando si vedono i propri genitori che litigano ci si può scontrare con una dura realtà: a differenza di quello che forse pensavi, sono tutt'altro che perfetti. Questo triste risveglio può generare paure di ogni tipo. Se i litigi sono frequenti o piuttosto accesi, potresti temere che il matrimonio dei tuoi sia in crisi. "Quando sento i miei genitori litigare", dice Marie, "mi ritrovo a pensare che divorzieranno e che sarò costretta a scegliere con chi andare a vivere. Ho anche paura di dovermi separare dai miei fratelli più piccoli".

Perché i genitori litigano, e cosa dovresti fare quando scoppia una lite in famiglia?

Perché litigano

Di norma i tuoi genitori riescono a 'sopportarsi l'un l'altro nell'amore'. (Efesini 4:2) Ma la Bibbia dice: "Tutti hanno peccato e sono privi della gloria di Dio". (Romani 3:23) I tuoi genitori non sono perfetti, perciò non dovresti sorprenderti se si creano delle tensioni che ogni tanto sfociano in una discussione.

Tieni anche presente che viviamo in "tempi difficili". (2 Timoteo 3:1) Riuscire a sbarcare il lunario, pagare le bollette e sopportare l'atmosfera che si respira sul posto di lavoro sono tutte cose che mettono a dura prova il matrimonio. E se *entrambi* i tuoi genitori lavorano, stabilire chi farà certi lavori di casa può creare contrasti.

SAPEVI CHE...

Anche persone che si vogliono bene possono a volte avere delle divergenze.

Di una cosa puoi essere certo: il fatto che i tuoi genitori ab-

> ***Rendermi conto che i miei genitori non sono perfetti e che hanno problemi esattamente come me mi ha aiutato ad accettare il fatto che litigano.*** ***— Kathy***

biano delle divergenze non significa automaticamente che il loro matrimonio stia andando a rotoli. Con tutta probabilità si amano ancora, anche se su certi argomenti hanno opinioni diverse.

Facciamo un esempio. Ti è mai capitato di vedere un film con alcuni amici e scoprire, dopo averlo visto, di avere un'opinione completamente diversa dalla loro? Succede. Anche persone fra cui c'è una grande amicizia vedono alcune cose in modo diverso. Nel caso dei tuoi genitori potrebbe accadere qualcosa di simile. Probabilmente entrambi si preoccupano del bilancio familiare, ma possono avere idee differenti su come gestire il denaro. Oppure entrambi vogliono organizzare le vacanze, ma hanno un concetto diverso di relax. O forse entrambi desiderano che tu riesca bene a scuola, ma hanno punti di vista diversi su come darti l'incentivo migliore.

Il punto è questo: essere uniti non significa necessariamente pensarla allo stesso modo. Due persone che si amano a volte possono vedere le cose in maniera diversa. D'altra parte, può non essere facile assistere ai contrasti dei tuoi genitori. C'è qualcosa che puoi fare o che puoi dire?

Cosa fare

Mostra rispetto. È facile finire per stancarsi quando i genitori bisticciano in continuazione. Dopo tutto dovrebbero essere loro a dare l'esempio, non viceversa. Tuttavia, se li tratti in modo sprezzante, con tutta probabilità non farai altro che accrescere la tensione in famiglia. Cosa più importante, Geova Dio ti comanda di rispettare i genitori e ubbidire loro,

UN SUGGERIMENTO

Se le liti dei tuoi genitori sono frequenti e accese, suggerisci loro con rispetto di farsi aiutare da qualcuno.

anche quando per te è difficile farlo. — Esodo 20:12; Proverbi 30:17.

Ma che dire se la ragione del contendere ti riguarda direttamente? Supponiamo per esempio che uno dei tuoi genitori sia cristiano e l'altro no. Possono sorgere contrasti religiosi in cui tu puoi ritenere necessario schierarti dalla parte di ciò che è giusto insieme al genitore timorato di Dio. (Matteo 10:34-37) Fallo sempre "con mitezza e profondo rispetto". Il tuo esempio a questo riguardo potrebbe un giorno contribuire a persuadere il tuo genitore incredulo. — 1 Pietro 3:15.

Rimani neutrale. Cosa puoi fare se i tuoi genitori insistono perché tu prenda le parti dell'uno o dell'altro in faccende che non ti riguardano in prima persona? Cerca di rimanere neutrale. Forse puoi scusarti gentilmente e dire qualcosa tipo: "Mamma, papà, sapete che vi voglio bene, ma non chiedetemi di schierarmi da una parte o dall'altra. È una faccenda che dovete sbrigare fra voi".

Comunica. Fa sapere ai tuoi genitori come ti senti quando litigano. Scegli un momento in cui ritieni che saranno più disposti ad ascoltare. Poi di' loro con rispetto che i loro litigi ti turbano, ti fanno arrabbiare o addirittura ti spaventano. — Proverbi 15:23; Colossesi 4:6.

Cosa non fare

Non metterti a fare il consulente matrimoniale. Essendo giovane, semplicemente non sei qualificato per appianare i contrasti dei tuoi genitori. Immagina di viaggiare su un piccolo aereo e di scoprire che il pilota e il copilota stanno litigando. Forse la cosa ti lascerebbe alquanto turbato, ed è comprensibile. Ma cosa succederebbe se ti permettessi di dire ai piloti come manovrare l'aereo o addirittura se cercassi di prendere tu i comandi?

Allo stesso modo, se cerchi di "prendere i comandi" intromettendoti nei problemi coniugali dei tuoi genitori probabilmente non farai altro che peggiorare le cose. La Bibbia dice: "Mediante la presunzione si causa solo zuffa, ma presso quelli che si consultano c'è sapienza". (Proverbi 13:10)

Un ragazzo che dice ai genitori come appianare i loro contrasti è come un passeggero che dice ai piloti come manovrare l'aereo

Probabilmente i tuoi genitori possono risolvere meglio i loro contrasti parlandone insieme in privato. — Proverbi 25:9.

Non intrometterti. È già abbastanza spiacevole sentire due voci in disaccordo. Perché aggiungerne una terza? Il fatto è che, per quanto possa essere forte la tentazione di intervenire, sono i tuoi genitori e non tu ad avere la responsabilità di appianare i loro contrasti. In queste faccende personali, quindi, sforzati di seguire il consiglio della Bibbia di 'pensare ai fatti tuoi'. (1 Tessalonicesi 4:11) Evita di gettarti nella mischia.

Non metterli uno contro l'altro. In effetti alcuni ragazzi incoraggiano i loro genitori a litigare mettendoli uno contro l'altro. Quando mamma dice di no, fanno leva sui sentimenti di papà e cercano di strappargli un sì. Questo modo astuto di manipolare le persone potrebbe farti guadagnare un po' di libertà, ma a lungo andare farà solo continuare le liti familiari.

Non lasciare che il *loro* comportamento condizioni il *tuo*. Un ragazzo che si chiama Peter si rese conto che si stava lasciando andare a una condotta non cristiana solo per farla pagare a suo padre. "Volevo ferirlo", dice Peter. "Ce l'avevo a mor-

i miei prossimi obiettivi

Quando i miei genitori iniziano a litigare, dovrei . . .

.....

.....

Se i miei genitori mi chiedessero da che parte sto, risponderei così:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

"La vostra espressione sia sempre con grazia". — Colossesi 4:6.

te con lui per come trattava me, mia madre e mia sorella". Poco dopo, però, Peter dovette affrontare le conseguenze delle sue azioni. Cosa se ne deduce? Comportandoti male non farai altro che aggravare i problemi che hai in famiglia. — Galati 6:7.

Sotto quale/i degli aspetti trattati in questo capitolo devi particolarmente migliorare? ✎ .....

È evidente che non puoi impedire ai tuoi genitori di litigare. Puoi però star certo che Geova è in grado di aiutarti ad affrontare l'ansia che ti causano i loro litigi. — Filippesi 4:6, 7; 1 Pietro 5:7.

Fa del tuo meglio per mettere in pratica questi suggerimenti. Col tempo i tuoi genitori potrebbero sentirsi spinti a rimboccarsi le maniche per risolvere i loro problemi. E magari smetteranno anche di litigare.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Come puoi affrontare le difficoltà che derivano dal crescere in una famiglia con un solo genitore?***

CHE NE PENSI?

- **Perché a volte i genitori litigano?**
- **Perché non è colpa tua se i tuoi genitori hanno dei problemi?**
- **Cosa puoi imparare dal comportamento dei tuoi genitori?**

. . . e se i miei si sono lasciati?

Se i tuoi genitori si sono lasciati, come puoi agire nel modo giusto nonostante i sentimenti devastanti che provi? Ecco alcuni suggerimenti:

● ***Non farti illusioni.*** **Come prima reazione, potresti tentare di far tornare insieme i tuoi genitori. Anne ricorda: "Dopo la separazione i miei genitori ci portavano ancora fuori insieme qualche volta. Mia sorella ed io ci bisbigliavamo: 'Corriamo avanti e lasciamoli soli'. Ma suppongo non abbia funzionato. Non sono mai tornati insieme".**

Proverbi 13:12 dice: "L'aspettazione differita fa ammalare il cuore". Per evitare di abbatterti eccessivamente, ricorda che non puoi gestire la vita dei tuoi genitori. Non è colpa tua se si sono lasciati e con tutta probabilità non potrai intervenire per rimettere insieme i cocci del loro matrimonio. — Proverbi 26:17.

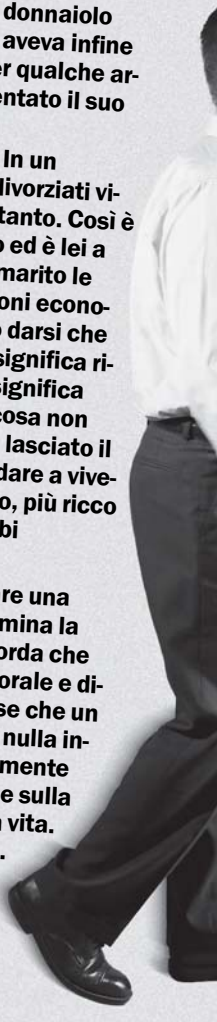
● ***Non odiarli.*** **Covare odio e risentimento contro uno dei tuoi genitori o entrambi può causarti danni a lungo termine. Tommaso rammenta ciò che provava a 12 anni: "Cominciai a provare vera e propria ira verso mio padre. Non mi piace usare la parola 'odio', ma nutrivo profondo rancore. Non riuscivo a capire come gli potesse importare di noi se ci aveva lasciato".**

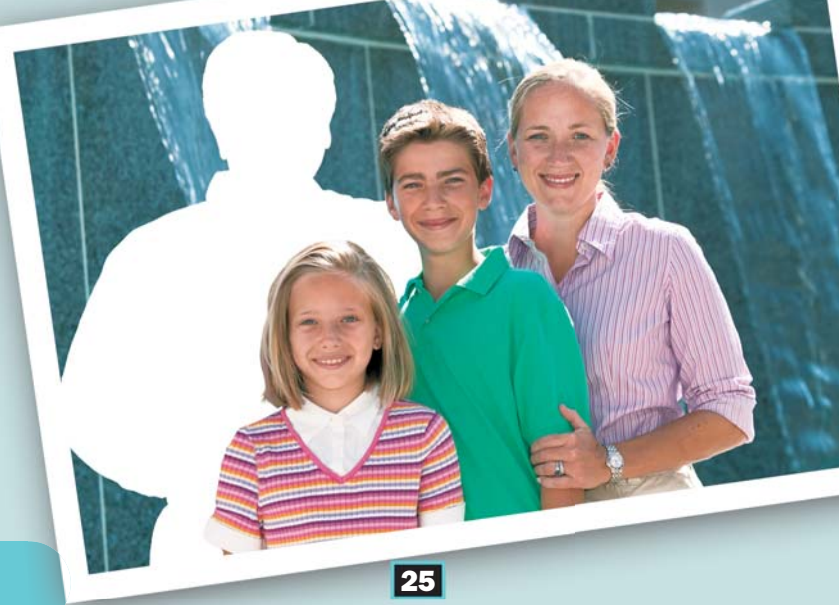
Quando due persone si lasciano, però, di rado la situazione è bianca o nera, con un genitore che ha tutti i torti e l'altro tutte le ragioni. Il fatto è che probabilmente i tuoi genitori non ti hanno detto tutto del loro matrimonio o del perché è finito; forse neppure loro lo capiscono. Quindi evita di giudicare una situazione di cui non hai il quadro completo. (Proverbi 18:13) Bisogna riconoscere che è difficile non arrabbiarsi, ed è solo naturale che tu ti senta sconvolto. Ma covare rancore e meditare vendetta può a poco a poco rovinare la tua personalità. A ragione, la Bibbia dice: "Lascia stare l'ira e abbandona il furore". — Salmo 37:8.

● ***Cerca di essere realista.*** Invece di odiare un genitore che ormai è completamente assente, alcuni ragazzi vanno all'estremo opposto e lo idealizzano. Il padre di un ragazzo, per esempio, era un alcolista e un donnaiolo che aveva più volte abbandonato la famiglia e aveva infine divorziato. Eppure, questo giovane dice che per qualche arcano motivo quell'uomo era praticamente diventato il suo idolo!

Questa assurda venerazione non è insolita. In un paese, circa il 90 per cento dei figli di genitori divorziati vivono con la madre e vedono il padre di tanto in tanto. Così è la madre che si occupa quotidianamente di loro ed è lei a disciplinarli. In più, nonostante il fatto che l'ex marito le passi gli alimenti, dopo il divorzio le sue condizioni economiche di solito peggiorano. Il padre, invece, può darsi che se la passi meglio. Il risultato? Andare da papà significa ricevere regali e divertirsi, vivere con la mamma significa lesinare il centesimo e sentirsi dire cosa fare e cosa non fare. Purtroppo, alcuni ragazzi hanno addirittura lasciato il genitore cristiano per andare a vivere col genitore incredulo, più ricco e permissivo. — Proverbi 19:4.

Se sei tentato di fare una scelta del genere, esamina la tua scala di valori. Ricorda che hai bisogno di guida morale e disciplina. Di tutte le cose che un genitore può offrirti, nulla influirà più profondamente sul tuo carattere e sulla qualità della tua vita. — Proverbi 4:13.





25

Posso essere felice in una famiglia con un solo genitore?

"I ragazzi che vivono con entrambi i genitori possono avere la propria stanza e comprarsi abiti nuovi. Ma io devo dividere la stanza con qualcun altro, ed è raro che riesca ad avere i vestiti che mi piacciono. La mamma dice che non può comprarmeli. Con tutto quello che ho da fare in casa mentre lei lavora, mi sento come una donna delle pulizie, privata di parte della mia infanzia". — Shalonda, 13 anni.

NON c'è dubbio: l'ideale sarebbe poter contare sull'affetto di una famiglia con entrambi i genitori. Di solito un padre e una madre che stanno insieme possono dare più guida, più protezione e più sostegno. "Meglio essere in due che da solo", dice la Bibbia, perché "lavorare insieme rende di più". — Qoelet (Ecclesiaste) 4:9, *Parola del Signore.*

Ciò nonostante, potremmo paragonare la famiglia formata da entrambi i genitori a una specie in via d'estinzione. Per esempio, più della metà dei ragazzi degli Stati Uniti prima di compiere i 18 anni avranno vissuto almeno per un po' in una famiglia con un solo genitore.

Tuttavia, alcuni ragazzi si vergognano di vivere in un contesto familiare di questo genere. Altri si sentono oppressi dallo stress e dai problemi legati alla loro condizione. Se vivi in una famiglia con un solo genitore, che tipo di pressioni devi affrontare? Scrivi qual è il problema che ti affligge di più.

✎.....

Il fatto di non avere costantemente l'affetto e le attenzioni di uno dei tuoi genitori significa forse che sei condannato a essere infelice? Assolutamente no. Molto dipende da come consideri la situazione. Proverbi 15:15 dice: "Tutti i giorni son brutti per l'afflitto, per un cuore felice è sempre festa". (*CEI*) Come indica questo proverbio, l'umore di una persona è spesso determinato più dall'atteggiamento che dalle circostanze. Cosa puoi fare per riuscire ad avere "un cuore felice" nonostante le circostanze in cui ti trovi?

Combatti i sentimenti negativi

Per prima cosa, non lasciare che i commenti sconsiderati degli altri facciano nascere in te dei sentimenti negativi. Alcuni insegnanti, per esempio, dimostrano una sconcertante mancanza di sensibilità nei confronti di studenti che vivono con un solo genitore. Alcuni addirittura ipotizzano che tutti i problemi di comportamento siano da attribuire a un ambiente familiare

anomalo. Ma chiediti: 'Chi fa questi commenti conosce veramente me e la mia famiglia? O sta solo ripetendo a pappagallo i soliti luoghi comuni sulle famiglie con un solo genitore?'

È interessante notare che l'espressione "orfano di padre" compare decine di volte nelle Scritture. E non viene usata nemmeno una volta in tono dispregiativo. Anzi, in quasi tutti i passi che riportano questa espressione Geova dimostra di avere particolarmente a cuore i ragazzi cresciuti in una famiglia con un solo genitore.*

D'altra parte alcuni, mossi da buone intenzioni, potrebbero mostrare un eccesso di sensibilità quando ti parlano. Forse esitano a usare parole come "padre", "matrimonio", "divorzio" o "morte", temendo di offenderti o di metterti in imbarazzo. Questo modo di fare ti infastidisce? In tal caso, puoi dire con tatto a queste persone che i loro timori sono infondati. Antonio ha 14 anni e non ha mai conosciuto il suo vero padre. Dice che alcuni fanno delle acrobazie pur di non usare certe parole con lui. Antonio invece quando parla con loro usa quelle parole di proposito. "Voglio che capiscano che non mi vergogno della mia situazione", spiega.

Evita i "se solo . . . "

Bisogna riconoscere che se i tuoi genitori hanno divorziato, o uno di loro è morto, è del tutto naturale essere tristi e provare un senso di vuoto. Tuttavia, alla fine dovrai accettare la situazione. La Bibbia consiglia: "Non dire: 'Perché è avvenuto che i giorni precedenti sono stati migliori di questi?'" (Ecclesiaste 7:10) Al riguardo la tredicen-

SAPEVI CHE . . .

Assumerti certe responsabilità in casa può aiutarti a maturare più in fretta dei ragazzi che crescono in famiglie con entrambi i genitori e di solito hanno meno responsabilità.

* Vedi, per esempio, Deuteronomio 24:19-21 e Salmo 68:5.

> ***“Da quando i miei genitori hanno divorziato, io e mia madre riusciamo veramente a parlare; siamo diventate molto amiche.” — Melanie***

ne Sara, i cui genitori divorziarono quando aveva 10 anni, dà questo consiglio: “Non rimuginare sulla tua situazione, e non buttarti giù con i ‘se solo . . . ’. Evita di pensare che i tuoi problemi siano dovuti al fatto che vivi con un solo genitore, o anche che la vita dei ragazzi con tutt’e due i genitori sia una pacchia”. È un buon consiglio. In fondo, neppure la famiglia “ideale” è del tutto esente da problemi.

Prova a considerare la tua famiglia come una squadra di rematori in una barca a remi. L’ideale sarebbe che l’equipaggio fosse al completo. In una famiglia con un solo genitore manca in pratica un rematore, per cui il resto della squadra deve faticare un po’ di più. Questo vuol forse dire che la famiglia sia destinata al fallimento? Assolutamente no! Finché il resto del gruppo rema insieme, la barca resterà a galla e arriverà comunque a destinazione.

Una famiglia con un solo genitore è come l’equipaggio di una barca in cui manca un rematore: il resto del gruppo dovrà faticare un po’ di più. Ma se remano insieme ce la faranno

UN SUGGERIMENTO

Se ritieni che ti siano state date troppe responsabilità, prova con tatto a suggerire a tuo padre o a tua madre di . . .

- **Preparare un elenco con tutte le faccende che ciascun familiare deve sbrigare.**
- **Ridistribuire, se necessario, le cose da fare in casa fra i componenti della famiglia in grado di farle.**

Stai facendo la tua parte?

Come puoi riuscire, in pratica, a fare la tua parte insieme al resto della famiglia? Prendi in esame i tre suggerimenti che seguono.

Impara a non avere troppe pretese. In quasi tutte le famiglie con un solo genitore i soldi sono un argomento scottante. Cosa puoi fare per dare una mano? Antonio, menzionato in precedenza, dice: "I miei compagni di scuola chiedono ai genitori abiti e scarpe da ginnastica firmati. Altrimenti si rifiutano di andare a scuola. Io non ho abiti griffati e all'ultima moda, ma sono ordinato e pulito, e tratto con cura le mie cose. Mia madre fa quello che può; non voglio renderle le cose più difficili". Con un piccolo sforzo puoi imitare l'apostolo Paolo, che disse: "Ho imparato ad essere contento delle condizioni in cui mi trovo. . . . Sono addestrato a tutto". — Filippesi 4:11, 12, *Nardoni.*

Cerca anche di essere parsimonioso, evitando gli sprechi. (Giovanni 6:12) Il giovane Rodney dice: "In casa, sto attento a non rompere le cose o a non lasciarle in giro, perché riparare o sostituire gli oggetti costa. Cerco di spegnere gli elettrodomestici o le luci che non si usano. È un modo per ridurre la bolletta della luce".

Prendi l'iniziativa. Molti genitori soli sono riluttanti a stabilire delle regole da seguire in casa o a chiedere ai figli di dare una mano nelle faccende. Come mai? Alcuni di loro ritengono di dover compensare l'assenza del padre o della madre ren-

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 1, CAPITOLO 4

"Non cerchi ciascuno unicamente il proprio interesse, ma anche quello degli altri".
— Filippesi 2:4, *La Nuova Diodati.*

dendo ai figli la vita più facile. Forse fanno questo ragionamento: 'Non voglio che i miei figli debbano rinunciare a divertirsi'.

Potresti essere tentato di approfittare dei sensi di colpa di tuo padre o di tua madre. Se lo facessi, però, renderesti solo più pesante il fardello che deve portare. Perché invece non prendi l'iniziativa e non dai una mano? Nota cosa dice Antonio: "Mia madre lavora in un ospedale, e il suo camice va stirato. Così glielo stiro io". Ma non è un lavoro da donna? "Alcuni la pensano così", replica Antonio, "ma è di aiuto a mia madre, così lo faccio".

Esprimi gratitudine. Oltre ad aiutare tuo padre (o tua madre) in modo pratico, puoi far molto per tirarlo su di morale anche con semplici espressioni di gratitudine. Una madre

i miei prossimi obiettivi

Combatterò i sentimenti negativi in questo modo:

.....

.....

Se qualcuno mostrasse un eccesso di sensibilità nel parlarmi di certi argomenti, gli direi . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere a mio padre (o a mia madre) sull'argomento:

.....

.....

che sta crescendo i figli da sola ha scritto: "Spesso, quando mi sento molto giù o irritabile perché al lavoro ho avuto una giornata particolarmente difficile, arrivo a casa . . . e proprio quel giorno mia figlia ha deciso di apparecchiare la tavola e di cominciare a preparare la cena". E aggiunge: "Mio figlio mi abbraccia". Che effetto hanno su di lei queste premure? "Il mio umore cambia completamente e mi sento di nuovo su", dice.

Sotto quale/i di questi tre aspetti devi particolarmente migliorare? ✎.....

Vivere in una famiglia con un solo genitore ti permette di sviluppare qualità come compassione, altruismo e affidabilità. Inoltre Gesù disse: "C'è più felicità nel dare che nel ricevere". (Atti 20:35) E anche tu puoi essere molto felice se ti prodighi per aiutare il tuo genitore che è solo.

Naturalmente ogni tanto sentirai il desiderio di avere in casa anche l'altro genitore. Puoi però imparare a trarre il meglio dalla situazione. È quello che ha riscontrato una ragazza che si chiama Nia. "Dopo la morte di mio padre", racconta, "qualcuno mi disse che 'siamo noi a costruirci il nostro futuro', e quelle parole mi colpirono profondamente. Mi ricordarono che non devo necessariamente essere vittima delle circostanze". Puoi imitare il suo atteggiamento. Ricorda: non sono le circostanze a renderti felice o infelice ma è come le consideri e come reagisci di conseguenza.

CHE NE PENSI?

- **Perché alcuni nutrono dei pregiudizi nei confronti dei ragazzi che crescono con un solo genitore?**
- **Perché tuo padre o tua madre potrebbe essere riluttante a chiederti una mano nelle faccende?**
- **Come puoi esprimere gratitudine al genitore con cui vivi?**

le mie riflessioni

Scrivi qual è il problema più grosso che hai in famiglia e perché ti rende la vita difficile.

Dopo aver letto questa sezione, come pensi di affrontare il problema che hai appena menzionato?

7 I TUOI SENTIMENTI

In quale/i delle seguenti dichiarazioni ti rispecchi di più?

✎ ❑ **Faccio fatica a controllare il mio temperamento.**

❑ **Sono un totale fallimento. Non riesco a farne una giusta.**

❑ **Sono sempre triste. Ho una vita infelice.**

❑ **Non riesco a non pensare all'altro sesso.**

❑ **A volte provo attrazione per persone del mio stesso sesso.**

Se ti riconosci in una o più di queste dichiarazioni, non disperare! **I capitoli da 26 a 29** ti aiuteranno a capire come puoi dominare le tue emozioni anziché lasciarti dominare da esse.

26

Come posso controllare le mie emozioni?

SECONDO te, il fuoco è una cosa positiva o negativa? Probabilmente dirai che dipende dalle circostanze. In una fredda serata d'inverno, della legna che arde in un caminetto può dare quel tepore di cui c'è tanto bisogno. In questo caso il fuoco è senz'altro una cosa positiva. D'altra parte, se le fiamme vengono lasciate senza controllo possono propagarsi rapidamente e ridurre in cenere l'intero edificio. In questo caso il fuoco è sicuramente una cosa negativa.

Con le emozioni accade qualcosa del genere. Tenute sotto controllo possono essere positive e permetterti di stringere belle amicizie. Lasciate senza controllo, invece, possono risultare devastanti, sia per te che per gli altri.

Nel periodo dell'adolescenza, a volte, potresti sentirti travolto dalla rabbia o dalla tristezza. Come puoi controllare queste emozioni? Esaminiamole una alla volta.

Disinnescare la rabbia

Non è facile affrontare i sentimenti che si provano quando qualcuno ci tratta male. In circostanze come queste, alcuni perdono le staffe. Anzi, la Bibbia dice che c'è chi "si dà all'ira" e chi "è incline al furore". (Proverbi 22:24; 29:22) Non è una faccenda di poco conto. La rabbia incontrollata può portarti a fare cose di cui in seguito ti pentirai. Pertanto, come puoi controllare le tue emozioni quando vieni trattato male?

Innanzi tutto, valuta la situazione oggettivamente e vedi se puoi passare sopra alla questione.* (Salmo 4:4) Ricorda

SAPEVI CHE . . . ?

Se non ti concedi abbastanza riposo e non hai un'alimentazione equilibrata farai più fatica a gestire le tue emozioni.

* Se si tratta di un vero e proprio caso di bullismo, vedi il capitolo 14 di questo libro: troverai alcuni suggerimenti su come affrontare la situazione. Se invece un tuo amico ti ha fatto arrabbiare, troverai informazioni utili nel capitolo 10.

Chi cova risentimento è come un pesce preso all'amo, ovvero sotto il controllo di qualcun altro

che rendendo "male per male" peggiorerai solo le cose. (1 Tessalonicesi 5:15) Dopo aver riflettuto sul problema e aver pregato al riguardo forse scoprirai di poter placare il risentimento, e così la rabbia che provi si attenuerà. — Salmo 37:8.

Che dire però se proprio non riesci a passare sopra all'offesa? La Bibbia dice che c'è "un tempo per tacere e un tempo per parlare". (Ecclesiaste 3:7) Potresti avvicinare la persona che ti ha offeso? Se non è il caso di farlo, apriti con i tuoi genitori o con una persona matura: ti farà stare meglio. Nel caso qualcuno ti stia infastidendo di proposito, sforzati di essere gentile. Se fino ad ora a certe situazioni hai reagito impulsivamente, la tabella a pagina 221 può aiutarti a trovare altri modi di reagire.

Soprattutto, prega Geova e chiedigli di aiutarti a non nutrire risentimento verso chi ti ferisce. Ricorda: anche se *non puoi* cambiare i fatti che sono successi, *puoi* comunque decidere come reagire. Se ti lasci logorare dal risentimento diventi una vittima inerme, come un pesce preso all'amo. In questo modo stai dando a qualcun altro il potere di influire

tieni la rabbia sotto controllo

Compila la tabella

situazione

reazione impulsiva

reazione migliore

situazione	reazione impulsiva	reazione migliore
Un compagno mi prende in giro	*Reagisco insultandolo*	*Lo ignoro e gli faccio capire che non riuscirà a provocarmi*
Mia sorella prende "in prestito" le mie scarpe preferite senza chiedermelo	*Mi vendico prendendo "in prestito" qualcosa di suo*	✎..... .....
I miei genitori mi dicono che per punizione non potrò uscire	....	....
....	....	....
....	....	....

sui tuoi pensieri e sulle tue emozioni. Non è meglio che sia *tu* ad averne il pieno controllo? — Romani 12:19.

Se sei triste

"Ultimamente sono lunatica e troppo critica verso me stessa", dice Laura, che ha 16 anni. "Non provo nessuna gioia nella vita. Mi addormento piangendo". Come Laura, molti giovani si sentono schiacciati dalle pressioni della vita. E tu? Le richieste dei tuoi genitori, degli amici e degli insegnanti, i cambiamenti fisici ed emotivi della pubertà o la sensazione di essere una frana per alcune piccole mancanze: tutte queste cose possono farti sentire infelice.

Per alleviare le loro angosce alcuni giovani ricorrono addirittura all'autolesionismo.* Se anche tu compi abitualmente gesti autolesivi, cerca di capire il perché. Per esempio, spesso l'autolesionismo è un modo di reagire a certi tipi di stress. Ti trovi in una situazione che ti logora, magari legata alla famiglia o agli amici?

Uno dei modi migliori per affrontare le proprie inquietudini è aprirsi con un genitore o con un componente maturo della congregazione cristiana che potrebbe rivelarsi un amico "nato per quando c'è angustia". (Proverbi 17:17) Liliana, che ha 16 anni, si è confidata con alcune sorelle cristiane mature. "Dato che sono più grandi di me", dice, "sanno darmi buoni consigli. Siamo diventate amiche".# Dana ha 15 anni e ha trovato un certo sollievo impegnandosi di più nel mini-

UN SUGGERIMENTO

Ogni giorno racconta ai tuoi genitori una cosa bella che ti è successa, anche piccola. Così, se avrai un problema serio, ti sarà più facile parlarne con loro. E loro saranno più disposti ad ascoltare.

* Gli autolesionisti si feriscono deliberatamente procurandosi tagli, bruciature, contusioni o scorticandosi la pelle.

Se pensi di non riuscire a parlare faccia a faccia del tuo problema, scrivi una lettera o usa il telefono. Confidarsi è spesso il primo passo verso la guarigione.

> ***La cosa più importante era sapere che qualcuno si interessava davvero di me, che c'era qualcuno con cui potevo parlare quando vedevo tutto nero.*** — ***Jennifer***

stero cristiano. "È stata la cosa migliore che potessi fare", dice. "Anzi, lo definirei il periodo più bello della mia vita!"

Soprattutto, se sei triste o depresso non trascurare la preghiera. Il salmista Davide, che si era trovato tante volte in situazioni difficili, scrisse: "Getta su Geova stesso il tuo peso, ed egli stesso ti sosterrà". (Salmo 55:22) Geova sa che stai soffrendo. Cosa ancor più importante, 'egli ha cura di te'. (1 Pietro 5:7) Se il tuo cuore ti condanna, ricorda che 'Dio è maggiore del tuo cuore e conosce ogni cosa'. (1 Giovanni 3:20) Egli sa perfino meglio di te *perché* ti senti angosciato e può alleviare i tuoi pesi emotivi.

Se la tristezza persiste potrebbe trattarsi di un problema

i miei prossimi obiettivi

Il sentimento negativo con cui lotto più spesso è . . .

.....

.....

L'affronterò così:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

“Non farti vincere dal male, ma continua a vincere il male col bene”.

— Romani 12:21.

di salute, come la depressione.* In tal caso sarebbe bene che ti rivolgessi a un medico. Ignorare la situazione sarebbe come alzare il volume dell’autoradio per non sentire un rumore strano proveniente dal motore. È molto meglio affrontare la cosa. E non devi affatto vergognarti del tuo problema. Molti ragazzi che soffrono di depressione e disturbi a essa collegati ricevono dei benefici dalle cure.

Ricorda: le emozioni sono un po’ come il fuoco. Tenute sotto controllo sono utili, ma lasciate senza controllo sono devastanti. Fa del tuo meglio per controllarle. È vero che probabilmente ogni tanto dirai o farai cose di cui in seguito ti pentirai, ma sii paziente. Col tempo imparerai a non farti dominare dalle emozioni, ma a dominarle.

* Per ulteriori informazioni sulla depressione, vedi il volume 1, capitolo 13.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Sei un perfezionista? Se lo sei, come puoi imparare ad accettare i tuoi insuccessi?***

CHE NE PENSI?

- **Perché Dio disapprova chi non tiene sotto controllo la rabbia?**
- **Sotto quali aspetti un temperamento irascibile può danneggiarti?**
- **Quali sono alcuni modi in cui puoi affrontare la tristezza?**

27

Perché voglio sempre essere perfetto?

Ti sconvolge non prendere il massimo dei voti in un compito o in un'interrogazione? ❑ Sì ❑ No

Ogni volta che ricevi una critica ti senti un totale fallimento? ❑ Sì ❑ No

Ti è difficile stringere e mantenere un'amicizia perché nessuno sembra essere alla tua altezza? ❑ Sì ❑ No

SE HAI risposto sì a una o più delle domande qui sopra, forse hai un problema: il perfezionismo. 'Ma che male c'è a voler fare le cose per bene?', potresti chiedere. Ovviamente non c'è nulla di male. La Bibbia elogia l'uomo che è "abile nel suo lavoro". (Proverbi 22:29) Il perfezionista, però, esagera.

Per esempio Jason, che ha 19 anni, ammette: "Nell'ultimo anno di scuola pensavo che se non avessi sempre ottenuto il

SAPEVI CHE...

Geova è perfetto, ma nel trattare con gli esseri umani imperfetti non pretende la perfezione. Non è irragionevole o poco realista in ciò che si aspetta da noi.

> ***Fare del proprio meglio ed essere dei perfezionisti sono due cose diverse: la prima è equilibrata, la seconda no.*** — ***Megan***

massimo dei voti non sarei stato affatto un bravo studente. Inoltre suono il piano e credevo di dover suonare come un concertista".

Il perfezionismo potrebbe addirittura essere un intralcio nell'adorazione. Pensa a cosa può succedere a un ragazzo che viene costantemente proposto come modello da imitare. Essendo sempre sotto i riflettori, potrebbe sentirsi come se camminasse in bilico su una fune, con gli occhi di tutti puntati addosso. Naturalmente i cristiani, sia giovani che anziani, traggono beneficio dai buoni esempi che vedono nella congregazione. Ciò nonostante, nel tentativo affannoso di mantenere un'immagine perfetta, un ragazzo può perdere la gioia nel servire Dio. Se accade, questo ragazzo ha bisogno di chiedere aiuto. Tuttavia potrebbe non farlo per paura di deludere coloro che lo stimano così tanto. Potrebbe addirittura essere tentato di lasciar perdere tutto, pensando che, se non è in grado di raggiungere la perfezione, non vale nemmeno la pena tentare.

UN SUGGERIMENTO

Pensa a qualcosa che hai sempre rimandato solo per paura di non farlo alla perfezione. Poi stabilisci una data entro cui lo farai.

Combatti il perfezionismo

Il perfezionista vive nell'illusione che non si dovrebbero mai fare errori. Questo punto di vista, però, presenta un vizio di fondo. La Bibbia è molto chiara: "Tutti hanno peccato e sono privi della gloria di Dio". (Romani 3:23) Quindi, nessuno di noi può essere perfetto in senso assoluto. L'idea

UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

Paolo

L'apostolo Paolo era **realista** nel valutare i sentimenti che provava. Ammise sinceramente: "Quando **desidero fare ciò che è giusto,** ciò che è male è presente in me". Eppure Paolo era una persona buona di cuore. "Realmente mi diletto nella legge di Dio secondo l'uomo che sono interiormente", scrisse. Allora qual era il problema? Paolo disse: "Vedo . . . **un'altra legge** che combatte contro la legge della mia mente e **mi conduce prigioniero** alla legge del peccato che è nelle mie membra". Paolo era dispiaciuto per i suoi errori. **"Misero** uomo che sono!", esclamò. — Romani 7:21-24.

Gli errori che commetti ti fanno sentire infelice? In tal caso ricorda che a volte persino Paolo si sentiva così. Ma sapeva anche che Cristo era morto per persone come lui, il che lo portò a esclamare: **"Grazie a Dio per mezzo di Gesù Cristo** nostro Signore!" (Romani 7:25) Paolo considerava il riscatto un dono che gli era stato fatto personalmente. Scrisse: "Il Figlio di Dio . . . *mi* amò e si consegnò per *me*". (Galati 2:20) Quando ti senti giù, **rifletti sul riscatto.** E se i tuoi errori ti scoraggiano non dimenticare mai che Cristo morì per dei peccatori, non per delle persone perfette.

perfezionismo e amicizie

Ti è mai capitato di escludere alcuni dalla tua vita perché non sono alla tua altezza? Oppure, ci sono brave persone che si tengono a distanza da te perché i tuoi standard di amicizia sembrano troppo elevati? La Bibbia dà questo consiglio: "Non divenire troppo giusto e non ti mostrare eccessivamente saggio. Perché dovresti causarti desolazione?" (Ecclesiaste 7:16) Sai qual è un modo in cui chi è perfezionista 'si causa desolazione'? Facendo allontanare coloro che altrimenti gradirebbero la sua compagnia. "A nessuno piace stare in compagnia di persone che ti fanno sentire a disagio", dice una ragazza che si chiama Amber, "e ho visto alcuni perfezionisti perdere dei buoni amici per delle autentiche sciocchezze".

di riuscire a fare le cose alla perfezione è assurda come l'idea di poter volare. Anche se tu credessi di poterci riuscire, è semplicemente *impossibile.*

Come puoi evitare di farti ossessionare dal perfezionismo? Prova a fare così:

Rivedi il tuo concetto di "successo". Ti stai esaurendo nel tentativo di essere il migliore? La Bibbia paragona uno sforzo del genere a "cercare di afferrare il vento". (Ecclesiaste 4:4, *La Nuova Diodati*) Il fatto è che sono in pochi a risultare *"i migliori".* E anche se qualcuno ce la fa, in genere è solo questione di tempo: prima o poi arriva qualcun altro migliore di lui. Avere successo significa fare del *proprio* meglio, non fare *meglio degli altri.* — Galati 6:4.

Sii realista. Le tue aspettative dovrebbero essere proporzionate non solo alle tue capacità ma anche ai tuoi limiti. Puntare troppo in alto può essere segno di immodestia, ad-

Cercare di essere perfetti è assurdo come cercare di volare

dirittura di egotismo. L'apostolo Paolo dà un buon consiglio: "Dico a ognuno che è fra voi di non pensare di sé più di quanto sia necessario pensare". (Romani 12:3) Perciò, sii realista. Rivedi le tue aspettative. Fa del tuo meglio ma non puntare alla perfezione.

Non prenderti troppo sul serio. Prova a cimentarti in cose nelle quali *non* sei troppo bravo: potrebbe trattarsi di suonare uno strumento musicale. È vero che farai un sacco di

i miei prossimi obiettivi

Se diventassi eccessivamente critico verso me stesso, dovrei . . .

.....

.....

Se diventassi eccessivamente critico verso gli altri, dovrei . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

“Non c’è uomo giusto sulla terra che continui a fare il bene e non pecchi”.

— Ecclesiaste 7:20.

errori, ma questa volta cerca di considerare i tuoi sbagli sotto una luce diversa. La Bibbia dice che c’è “un tempo per ridere”. (Ecclesiaste 3:4) E allora cerca di non prenderti troppo sul serio. In questo modo riuscirai a capire che commettere degli errori fa solo parte del processo di apprendimento. Forse non ti sarà facile fare qualcosa senza rincorrere un ideale di perfezione, ma sforzati di scacciare pensieri negativi e critici.

Ricorda sempre che Geova non pretende la perfezione; si aspetta solo che gli siamo fedeli. (1 Corinti 4:2) Se ti stai sforzando di essere fedele puoi davvero sentirti soddisfatto di te stesso, pur non essendo perfetto.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Oggi l’omosessualità è comunemente accettata. Come puoi evitarla? Che dire se hai desideri omosessuali?***

CHE NE PENSI?

- **Ci sono campi della vita in cui tendi a porti degli obiettivi troppo elevati? Se sì, quali?**
- **Quali passi biblici ti fanno capire chiaramente che Geova Dio non si aspetta la perfezione dai suoi servitori?**
- **Perché gli altri potrebbero allontanarsi da te se sei un perfezionista?**
- **In futuro come reagirai ai tuoi errori?**

28

Come posso evitare l'omosessualità?

"Da adolescente lottavo contro l'attrazione per altri ragazzi. Dentro di me sapevo che quei pensieri non erano normali". — Gianni.

"Io e una mia amica ci baciammo una o due volte. Dato che mi piacevano comunque i ragazzi, mi chiedevo se ero bisex". — Sara.

È INNEGABILE che, rispetto ad alcuni decenni fa, oggi si parla più apertamente di omosessualità. E se solo provi a dire che hai qualcosa in contrario, ti ritrovi sommerso da una valanga di critiche! Amy, che ha 16 anni, dice: "Una ragazza mi ha detto che avrei dovuto avere dei pregiudizi anche verso le persone di altre razze, visto che avevo un atteggiamento prevenuto verso l'omosessualità!"

Gli atteggiamenti permissivi di oggi hanno indotto diversi ragazzi a fare esperienze sessuali con persone dello stesso sesso. "Molte ragazze della mia scuola dicono di essere lesbiche o bisex, o anche solo di nutrire interesse per una persona del loro stesso sesso", dice la quindicenne Becky. Cristina, che ha 18 anni, racconta che anche nella sua scuola è così. "Due compagne di classe mi hanno fatto una proposta esplicita", dice. "Una mi ha scritto un biglietto chiedendomi se volevo scoprire come sarebbe stato fare sesso con una ragazza".

Dato che le relazioni omosessuali vengono ormai sbandierate, potresti chiederti: 'L'omosessualità è davvero

sbagliata? Che dire se sono attratto da una persona del mio stesso sesso? Significa che sono gay?'

Cosa pensa Dio dell'omosessualità?

Sull'argomento omosessualità oggi molti, perfino alcuni ecclesiastici, minimizzano. Eppure la Parola di Dio, la Bibbia, non lascia dubbi al riguardo. Ci dice che Geova Dio fece l'uomo e la donna, e che secondo il suo proposito i desideri sessuali dovevano essere soddisfatti solo fra marito e moglie. (Genesi 1:27, 28; 2:24) Non sorprende, quindi, che la Bibbia condanni gli atti omosessuali. — Romani 1:26, 27.

Alcuni diranno che la Parola di Dio è superata. Ma, secondo te, come mai sono così pronti ad affermare una cosa del genere? Non sarà perché il punto di vista della Bibbia è in contrasto con il loro? Molti respingono la Parola di Dio solo perché insegna qualcosa di diverso da quello che *vogliono* credere. Questo però non è un modo obiettivo di vedere le cose e dovremmo mettere da parte una mentalità così prevenuta.

Ma che dire se ti senti attratto da una persona del tuo stesso sesso? Significa automaticamente che sei omosessuale? No. Tieni presente che sei nel "fiore della giovinezza", un periodo in cui puoi sentirti sessualmente eccitato senza volerlo. (1 Corinti 7:36) Se a volte provi attrazione per una persona del tuo stesso sesso puoi star certo che questo non significa per forza che tu sia gay. Col tempo queste tendenze di solito svaniscono. Intanto, devi dire di no alle pratiche omosessuali. Come?

SAPEVI CHE...

Anche se non puoi avere il pieno controllo dei tuoi desideri, *puoi* comunque averlo delle tue azioni. E puoi decidere di non agire dietro la spinta di desideri errati.

Prega. Rivolgi a Geova la stessa implorazione di Davi-

Tutti i ragazzi si trovano di fronte a un bivio: adottare il punto di vista degradato del mondo sulla sessualità o seguire le elevate norme morali esposte nella Parola di Dio

de: "Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore. Esaminami, e conosci i miei inquietanti pensieri, e vedi se c'è in me qualche via dolorosa, e guidami nella via del tempo indefinito". (Salmo 139:23, 24) Geova può rafforzarti dandoti una pace che "sorpassa ogni pensiero". Questo può 'custodire il tuo cuore e le tue facoltà mentali' e darti "potenza oltre ciò che è normale" così che tu non agisca dietro la spinta di desideri errati. — Filippesi 4: 6, 7; 2 Corinti 4:7.

Riempi la mente di pensieri edificanti. (Filippesi 4:8) Leggi la Bibbia tutti i giorni. Non sottovalutare mai l'influenza positiva che può avere sulla tua mente e sul tuo cuore. (Ebrei 4:12) Un giovane che si chiama Jason dice: "La Bibbia, con scritture come 1 Corinti 6:9, 10 ed Efesini 5:3, ha influito profondamente su di me. Leggo questi versetti ogni volta che affiorano dei desideri sbagliati".

Evita categoricamente la pornografia e la propaganda gay. (Colossesi 3:5) Sta alla larga da qualunque cosa susciti desideri immorali, come pornografia, certi film e spettacoli televisivi e forse perfino alcune riviste di moda o di culturismo in cui si vedono modelle e modelli praticamente svestiti. Trasforma i pensieri negativi in positivi. "Ogni volta che

"Esaminami, e conosci i miei inquietanti pensieri, e vedi se c'è in me qualche via dolorosa". — Salmo 139:23, 24.

provo impulsi omosessuali", dice un adolescente, "medito sul mio versetto biblico preferito".

Naturalmente alcuni diranno che non c'è ragione di fare tutto questo, che dovresti semplicemente 'seguire il tuo orientamento sessuale' e 'accettare quello che sei'. Ma secondo la Bibbia puoi fare qualcosa di meglio! Per esempio, ci dice che fra i primi cristiani c'erano alcuni che in precedenza avevano praticato l'omosessualità e poi *erano cambiati.* (1 Corinti 6:9-11) Anche tu puoi vincere questa battaglia, benché nel tuo caso si tratti al momento solo di una lotta interiore.

E se questi desideri persistono? Non arrenderti! Geova condanna gli *atti* omosessuali. Pertanto, chi lotta contro desideri omosessuali ha davanti a sé un obiettivo raggiungibile: *può decidere di non agire dietro la spinta di questi desideri.*

Facciamo un esempio. Qualcuno potrebbe essere "incline al furore". (Proverbi 29:22) In passato può essersi lasciato andare, dando in escandescenze. Dopo aver studiato la Bibbia, però, si rende conto di dover coltivare la padronanza di sé. Significa questo che non si sentirà mai più ribollire di rabbia? No, ma dato che sa cosa dice la Bibbia sull'ira incontrollata si rifiuta di farsi sopraffare dai suoi sentimenti.

UN SUGGERIMENTO

Per sviluppare un concetto sano della virilità, studia l'esempio di Gesù. (1 Pietro 2:21) Gesù fu un perfetto modello di virilità unita a dolcezza.

Lo stesso vale per qualcuno che si sente attratto da per-

sone del suo stesso sesso ma che ora ha appreso cosa dice la Bibbia delle pratiche omosessuali. In certi momenti potrebbe ancora provare un desiderio sbagliato, ma considerando l'omosessualità come la considera Geova può trovare la forza di resistere a quel desiderio.

Non arrenderti!

Se lotti contro desideri omosessuali potresti pensarla come un giovane che ha detto: "Ho tentato di correggere le mie tendenze. Ho chiesto aiuto a Geova in preghiera. Ho sentito discorsi sull'argomento. E leggo la Bibbia. Non so cos'altro fare per avere aiuto".

Se ti trovi in una situazione simile, non ci sono scorciatoie: devi combattere. Chiunque desidera piacere a Dio deve conformarsi alle Sue norme morali ed evitare la condotta immorale, anche se questo potrebbe risultare molto penoso. Non dimenticare mai che Dio comprende la lotta che

i miei prossimi obiettivi

Se qualcuno mi chiede perché la Bibbia condanna l'omosessualità, gli dirò . . .

✎.....

.....

Se qualcuno dice che il punto di vista biblico tradisce una mentalità ristretta, ragionerò con lui in questo modo:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

> ***La mentalità perversa del mondo aveva influito sui miei pensieri e aveva aumentato la mia confusione in campo sessuale. Adesso sto alla larga da qualsiasi cosa o persona promuova l'omosessualità.*** — ***Anna***

sostieni dentro di te e che è compassionevole con chi lo serve.* (1 Giovanni 3:19, 20) Quando ubbidisci ai comandamenti di Dio ti metti nella condizione di ricevere la sua benedizione. Anzi, per chi segue i suoi comandi "c'è una grande ricompensa". (Salmo 19:11) Sin d'ora potrai seguire il miglior modo di vivere in questo mondo pieno di problemi.

Perciò confida in Dio e combatti i desideri sbagliati. (Galati 6:9) Sforzati di 'aborrire ciò che è malvagio' e 'aderire a ciò che è buono'. (Romani 12:9) Con il tempo e con l'impegno vedrai che i desideri errati si attenueranno. Soprattutto, evitando l'omosessualità, avrai la prospettiva di vivere per sempre nel giusto nuovo mondo di Dio.

* Un cristiano che ha commesso immoralità sessuale deve chiedere aiuto agli anziani di congregazione. — Giacomo 5:14, 15.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Come puoi tenere sotto controllo i sentimenti di attrazione per l'altro sesso?***

CHE NE PENSI?

- **Perché Dio disapprova l'omosessualità?**
- **Quali sono alcune cose pratiche che puoi fare per non cadere nella trappola dell'omosessualità?**
- **Adottare il punto di vista di Dio sull'omosessualità denota forse omofobia, ovvero odio o forte avversione per gli omosessuali?**

29

Come posso smettere di pensare sempre al sesso?

"MI RITROVO a pensare sempre alle ragazze: anche quando non ci sono", dice un giovane che si chiama Michael. "È assurdo. A volte non riesco nemmeno a concentrarmi!"

Anche tu, come Michael, passi buona parte della giornata a fantasticare sull'altro sesso? Se è così, forse hai la sensazione di dover combattere con te stesso. Questi pensieri potrebbero affacciarsi alla tua mente come soldati che tentano di aprirsi un varco. "Può diventare un chiodo fisso", dice Michael. "Puoi ritrovarti ad allungare il tragitto che ti separa dalla tua macchina solo per passare accanto a una ragazza carina o puoi infilarti nella corsia di un supermercato in cui non devi prendere nulla solo per dare un'occhiata a qualcuno più da vicino".

Ricorda che di per sé gli impulsi sessuali non sono sbagliati. In fondo Dio fece l'uomo e la donna in modo che provassero una forte attrazione reciproca, ed è appropriato soddisfare il desiderio sessuale all'interno del matrimonio. Mentre sei ancora single, potresti provare forti impulsi sessuali. Se succede, non pensare che sei fatto male o che la purezza morale non fa per te. *Se vuoi, puoi mantenere la castità!* Ma per riuscirci devi tenere a bada i pensieri sull'altro sesso. Come?

Attento a chi frequenti. Se i tuoi compagni di scuola iniziano a parlare di sesso potresti essere tentato di unirti alla conversazione, solo per non sembrare diverso. Ma in realtà in questo modo ti risulterà più difficile tenere sotto controllo certi pensieri. Allora, dovresti forse andartene? Certo, e non devi assolutamente vergognarti! Spesso saprai trovare il modo di andartene senza

SAPEVI CHE...

I pensieri su cui ti soffermi possono modellare la tua personalità e influire sulle tue azioni. — Giacomo 1:14, 15.

apparire troppo quadrato o senza attirarti gli scherni degli altri.

Evita i divertimenti immorali. Ovviamente non tutti i film o i CD sono da evitare. Tuttavia, gran parte dello svago di oggi è concepito per suscitare desideri sessuali errati. Cosa consiglia la Bibbia? "Purifichiamoci dunque da ogni contaminazione di carne e di spirito, perfezionando la santità nel timore di Dio". (2 Corinti 7:1) Sta alla larga da qualunque tipo di svago possa far nascere desideri sessuali immorali.*

Il problema della masturbazione

Per dare sfogo all'eccitazione sessuale alcuni ragazzi si masturbano. Ma la masturbazione può portare a seri problemi. La Bibbia dà ai cristiani questa esortazione: "Fate morire perciò le membra del vostro corpo che sono sulla terra rispetto a fornicazione, impurità, appetito sessuale, desideri dannosi e concupiscenza". (Colossesi 3:5) Masturbarsi è esattamente l'opposto di 'far morire l'appetito sessuale'. Anzi, stimola e alimenta tale appetito.

La masturbazione può renderti schiavo dei tuoi desideri. (Tito 3:3) Un

Permetteresti a un virus di infettare il tuo computer? Allora perché far entrare dei pensieri immorali nella tua mente?

* L'argomento svago viene approfondito nella sezione 8 di questo libro.

> ***Una cosa che mi aiuta è distogliere la mente dai pensieri che mi eccitano. Ricordo a me stesso che con il tempo questi sentimenti e questi impulsi spariranno.*** — ***Scott***

primo passo per togliersi il vizio è *confidarsi con qualcuno.* Un cristiano che per anni ha lottato con questo problema ha detto: "Quanto avrei voluto trovare il coraggio di parlarne con qualcuno quand'ero ragazzo! Per molti anni sono stato tormentato dai sensi di colpa, che hanno influito gravemente sui miei rapporti con gli altri, e soprattutto con Geova".

A chi dovresti parlarne? Spesso la persona più adatta è tuo padre o tua madre. Oppure potrebbe aiutarti qualcuno maturo della congregazione cristiana. Potresti iniziare dicendo: "Vorrei parlarti di un problema che mi fa stare molto male".

André ha trovato il coraggio di parlare a un anziano cristiano, ed è felice di averlo fatto. "Mentre mi ascoltava i suoi occhi si riempivano di lacrime", dice André. "Quando ho finito di parlare mi ha assicurato che Geova mi vuole bene. Mi ha detto che il mio è un problema comune. Mi ha promesso di seguire i progressi che faccio e di portarmi delle informazioni tratte da pubblicazioni bibliche. Parlandone con lui ho deciso di continuare a combattere, nonostante le possibili ricadute".

UN SUGGERIMENTO

Se lotti con il vizio della masturbazione e ci sei ricaduto, non arrenderti! Cerca di capire cosa ti ha portato alla ricaduta e di evitare gli stessi errori.

Mário ha deciso di parlarne a suo padre, che si è dimostrato molto sensibile e comprensivo. Ha perfino detto a Mário di aver lottato anche lui con questo vizio quand'era giovane. "Sono stato molto incoraggiato dall'onestà e dalla sincerità di mio padre", dice Mário. "Ho pensato che se ce l'aveva fatta lui, potevo farcela anch'io. Il suo atteggiamento mi ha colpito così tanto che sono scoppiato a piangere".

Come Mário e André, anche tu puoi ricevere aiuto per toglierti il vizio della masturbazione. E se dovessi ricascarci, non arrenderti! Stanne certo: è una battaglia che *puoi vincere.**

Tieni a bada i tuoi pensieri

L'apostolo Paolo disse: "Tratto con durezza il mio corpo e lo conduco come uno schiavo". (1 Corinti 9:27) Allo stesso modo, forse anche tu dovrai essere duro con te stesso

* Per ulteriori informazioni sulla masturbazione, vedi il volume 1, capitolo 25.

i miei prossimi obiettivi

Quando non riesco a smettere di pensare all'altro sesso, dovrei . . .

.....

.....

Se mentre parlo con i miei compagni di scuola il discorso diventa allusivo o volgare, farò così:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

"Se c'è qualche virtù e qualche cosa degna di lode, continuate a considerare queste cose".

— Filippesi 4:8.

quando certi pensieri sull'altro sesso sembrano farsi largo nella tua mente. Se non riesci a scacciarli, prova a fare un po' di attività fisica. La Bibbia dice: "L'addestramento corporale è utile per un poco". (1 Timoteo 4:8) Una bella camminata o qualche minuto di esercizio possono essere proprio ciò di cui hai bisogno per riuscire a respingere questi pensieri.

Soprattutto, non ignorare l'aiuto che può darti il tuo Padre celeste. "Quando sento crescere in me gli impulsi sessuali", dice un cristiano, "mi metto a pregare molto intensamente". Non è che Dio eliminerà il tuo interesse per le persone dell'altro sesso, ma con il suo aiuto puoi scoprire che ci sono molte altre cose a cui pensare.

CHE NE PENSI?

- **Perché gli impulsi sessuali non sono necessariamente sbagliati?**
- **Perché devi tenere a bada gli impulsi sessuali?**
- **Che tipi di svago potrebbero indurti a fantasticare sull'altro sesso?**
- **Perché è importante allontanarsi quando un discorso diventa allusivo o volgare?**

le mie riflessioni

Qual è il sentimento che ti sembra più difficile da gestire, e come ti condiziona?

Come potresti usare le informazioni di questa sezione per riuscire a gestire tale sentimento in futuro?

LO SVAGO 8

Con che frequenza ti concedi un po' di svago (sport, musica, cinema, TV, videogiochi)?

- ❑ Raramente
- ❑ Una volta al giorno
- ❑ Più volte al giorno

Chi o che cosa condiziona di più le tue scelte?

- ❑ Amici
- ❑ Genitori
- ❑ Pubblicità

Probabilmente in fatto di svago tu e i tuoi coetanei avete più scelta di qualunque generazione passata. Ma puoi disporre solo di un numero limitato di ore al giorno. E il tipo di svago che scegli può influire sul tuo modo di pensare e di agire. Perciò, quanto tempo dovresti dedicare allo svago? E come fai a stabilire cosa scegliere? **I capitoli da 30 a 33** ti aiuteranno a esaminare il modo in cui ti diverti.

30

Dovrei giocare con i videogiochi?

"I COMPUTER GAME vanno alla grande", dice un ragazzo che si chiama Brian. "Fai cose che non ti sogneresti mai di fare nella vita reale, perlomeno non senza cacciarti in guai seri". Anche a Deborah piace molto giocare con i videogiochi, tuttavia avverte: "Possono far perdere un sacco di tempo e diventare come una droga".

Senza dubbio i videogiochi non sono solo un divertimento tecnologico. È vero che mettono alla prova la tua abilità e tengono lontana la noia, ma fanno di più. Possono affinare i riflessi. Alcuni possono addirittura migliorare le capacità di calcolo e di lettura. Oltre a ciò, le ultime novità in fatto di videogiochi possono offrire spunti per intavolare conversazioni a scuola: se hai giocato con un particolare videogioco, hai qualcosa di cui parlare con gli altri ragazzi.

Ovviamente, scegliendo bene, dovresti riuscire a trovare un gioco che non sia solo interessante ma anche accettabile. Ma perché dovresti stare attento?

Il lato oscuro dei videogiochi

Purtroppo non tutti i videogiochi sono innocui. Oggi gran parte del cosiddetto software d'intrattenimento promuove con slancio ciò che la Bibbia definisce "opere della carne", ovvero pratiche impure che Dio condanna. — Galati 5:19-21.

Adrian, che ha 18 anni, dice che in uno dei giochi più venduti ci sono "guerre fra bande, uso di droga, sesso esplicito, parolacce, violenza e sangue che scorre a fiumi". Certi giochi esaltano l'occulto, e ogni nuovo videogioco fa sembrare noiosi quelli precedenti. Molti di questi giochi si possono fare interagendo on-line con altri utenti.

SAPEVI CHE...

Nel 2006, ad Amsterdam, è stata aperta la prima clinica specializzata in dipendenza da videogiochi.

Grazie a questa possibilità, il mondo dei giochi elettronici ha varcato una nuova frontiera. "Dal tuo PC", dice James, un ragazzo di 19 anni, "puoi sfidare persone che vivono dall'altra parte del mondo".

I giochi di ruolo su Internet hanno riscosso un successo strepitoso. I giocatori creano dei personaggi virtuali — esseri umani, animali, o una combinazione di entrambi — che vivono in un mondo virtuale popolato da migliaia di altri giocatori. In questo ciberspazio ci sono negozi, automobili, case, *dance club* e bordelli: praticamente si tratta di una riproduzione del mondo reale. Coloro che partecipano a questi giochi possono mandarsi messaggi nel momento stesso in cui i loro avatar, ovvero i rispettivi personaggi virtuali, interagiscono fra loro.

Mafiosi, sfruttatori della prostituzione, prostitute, estorsori, falsari e assassini sono solo alcuni dei sordidi personaggi che abitano questi mondi virtuali. I giocatori possono fare cose che non farebbero mai nella vita reale. Mentre con pochi clic fanno compiere ai propri avatar atti sessuali, i giocatori in carne ed ossa parlano tra loro di sesso con messaggi istantanei. In alcuni giochi è possibile far compiere al proprio avatar atti sessuali con avatar che hanno le sembianze di bambini. Non c'è da stupirsi se i critici hanno espresso preoccupazione per il fatto che perversioni del genere possano diventare il soggetto di un gioco.

Perché è importante ciò che scegli

Chi partecipa a questi giochi violenti o sessualmente espliciti potrebbe dire: "Non faccio del male a nes-

> ***Molti giochi rendono insensibili a cose come violenza, parolacce e immoralità e possono far abbassare la guardia in altri campi della vita. Bisogna stare molto attenti a cosa si sceglie.*** — ***Amy***

suno. Non è una cosa reale. È solo un gioco". Ma non lasciarti ingannare da questi falsi ragionamenti.

La Bibbia dice: "Anche mediante le sue pratiche il ragazzo fa riconoscere se la sua attività è pura e retta". (Proverbi 20:11) Se giocassi con giochi elettronici violenti o immorali, potresti davvero definirti una persona pura e retta? Dagli studi effettuati è emerso ripetutamente che guardare spettacoli violenti fa aumentare l'aggressività. Anzi, alcuni esperti dicono che a motivo del loro carattere interattivo i videogiochi possono avere un impatto maggiore della TV.

Giocare con videogiochi violenti o immorali è come giocare con scorie radioattive: forse gli effetti dannosi non si vedono subito, ma sono inevitabili. In che modo? L'esposizione a dosi massicce di radioattività può danneggiare la mucosa gastrica e permettere ai batteri di passare dall'intestino al torrente sanguigno, causando così malattie. In maniera simile, l'esposizione a dosi massicce di sesso esplicito e violenza brutale può danneggiare il tuo "senso morale" e permettere a desideri carnali di contaminare e dominare il tuo modo di pensare e di agire. — Efesini 4:19; Galati 6:7, 8.

UN SUGGERIMENTO

Descrivi in poche righe i videogiochi con cui vorresti giocare, specificando qual è lo scopo di ciascun gioco e i metodi usati per conseguirlo. Confronta quello che hai scritto con i princìpi biblici menzionati in questo capitolo e poi valuta se quei videogiochi sono appropriati.

"Voi che amate Geova, odiate ciò che è male". — Salmo 97:10.

• • • • • • • • •

Cosa scegliere?

Se i tuoi genitori ti permettono di giocare con i videogiochi, come puoi capire quale gioco scegliere e quanto tempo dedicargli? Prova a farti le seguenti domande:

In che modo la mia scelta influirà su ciò che Geova pensa di me? Salmo 11:5 dice: "Geova stesso esamina sia il giusto che il malvagio, e la Sua anima certamente odia chiunque ama la violenza". E a proposito di coloro che si invischiano nell'occulto, la Parola di Dio dice: "Chiunque fa queste cose è detestabile a Geova". (Deuteronomio 18:10-12) Se vuoi essere amico di Dio devi seguire il consiglio che si trova in Salmo 97:10: "Odiate ciò che è male".

Come influirà questo gioco sul mio modo di pensare? Chiediti: 'Partecipando a questo gioco mi sarà più facile o più difficile "fuggire la

Giocare con giochi violenti o immorali è come giocare con scorie radioattive: forse gli effetti non si vedono subito, ma sono inevitabili

fornicazione"?' (1 Corinti 6:18) Giochi che espongono a immagini o a conversazioni sessualmente eccitanti non ti aiuteranno a tenere la mente rivolta a cose giuste, caste e virtuose. — Filippesi 4:8.

Quanto tempo passerò a giocare? Anche il gioco più innocuo può sottrarti molto tempo. Perciò, prendi nota del tempo che trascorri con i videogiochi. Un certo videogioco ti sta forse portando via ore che dovresti dedicare ad attività più importanti? Avere un'idea di quanto tempo dedichi a certe cose ti permetterà di rispettare le tue priorità. — Efesini 5:16.

Naturalmente la Bibbia non dice che devi passare tutto il giorno a studiare o a sbrigare faccende. Ci ricorda che c'è "un tempo per ridere . . . e un tempo per saltare". (Ecclesiaste 3:4) Tuttavia è interessante notare che il termine "saltare" non implica solo il gioco, ma anche l'esercizio fisico.

i miei prossimi obiettivi

Se un amico mi invitasse a giocare con un videogioco violento o immorale, gli direi . . .

.....

.....

Voglio limitare il tempo che dedico ai videogiochi a . . . . . minuti/ore alla settimana, e per riuscirci devo . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

Quindi, invece di restare inchiodato davanti a uno schermo, perché non dedichi un po' del tuo tempo libero a giochi che comportano attività fisica?

Scegli con attenzione

Senza dubbio giocare con i videogiochi può essere divertente, soprattutto se te la cavi bene. Proprio per questo è importante sceglierli con attenzione. Pensa a quali sono le materie in cui riesci meglio a scuola. Di solito non sono quelle che ti piacciono di più? Anzi, spesso capita che più una materia ti piace, più ti coinvolge. Ora chiediti: 'Qual è il videogioco che mi piace di più? Qual è il messaggio che trasmette?'

Anziché scegliere un gioco solo perché ce l'hanno i tuoi compagni, sforzati di fare una scelta con cognizione di causa. Soprattutto, segui questo consiglio biblico: "Continuate ad assicurarvi di ciò che è accettevole al Signore". — Efesini 5:10.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***La musica ti piace tantissimo, ed è normale che sia così. Ma sei arrivato al punto di non poterne fare a meno?***

CHE NE PENSI?

- **Quali effetti possono avere i videogiochi a livello psicologico ed emotivo?**
- **Perché nella scelta di un videogioco è importante tener conto delle norme morali di Geova?**
- **Cosa faresti se tuo fratello (o sorella) minore passasse il suo tempo incollato davanti a un videogioco non appropriato?**

31

Come posso avere un concetto equilibrato della musica?

Per te quanto è importante la musica?

- ❑ Potrei vivere anche senza
- ❑ Se non ci fosse morirei

Quando l'ascolti?

- ❑ Quando sono in giro
- ❑ Mentre studio
- ❑ Sempre

Che musica ascolti, e perché? .....

.....

A QUANTO pare la capacità di apprezzare la melodia e l'armonia è insita in tutti noi. E per molti ragazzi la musica è una compagna inseparabile. "Non posso vivere senza", dice Amber, una ragazza di 21 anni. "La musica mi accompagna praticamente in tutto quello che faccio, anche quando pulisco, cucino, faccio qualche commissione o studio".

La musica può sembrare solo una combinazione di note, ma trascende la logica e arriva dritto al cuore. Proprio come "una parola al tempo giusto" può risultare buona, una canzone al momento giusto può dare il sollievo di cui c'è bisogno. (Proverbi 15:23) "A volte pensi che nessuno capisca come ti senti", dice Jessica, che ha 16 anni. "Ma quando ascolto il mio gruppo preferito mi rendo conto che non sono la sola a sentirmi giù".

Punto d'incontro o motivo di scontro?

Senz'altro tu ami la musica che ascolti, ma ai tuoi genitori potrebbe non piacere affatto. Un adolescente fa questo commento: "Mio padre mi dice: 'Spegni lo stereo! Quella robaccia mi sta rompendo i timpani!'" Stufo di queste discussioni, forse pensi che i tuoi genitori facciano un sacco di storie per niente. "Che dire di quando *loro* erano giovani?", chiede una ragazza. "I *loro* genitori non pensavano forse che la loro musica non andasse bene?" Ingred, una ragazza di 16 anni, dice: "Gli adulti sembrano fossilizzati nel passato. Sarebbe stupendo se ammettessero che anche la nostra generazione ha gusto in fatto di musica!"

SAPEVI CHE...

Se sei riluttante a far ascoltare ai tuoi genitori le tue canzoni preferite, forse è segno che devi rivedere i tuoi gusti musicali.

Quello che dice Ingred è interessante. Come forse saprai, vecchie e nuove generazioni si sono spesso trovate in disaccordo sui gusti personali. Ma

La musica è come il cibo: il tipo giusto nella giusta quantità fa bene; il tipo sbagliato fa comunque male a prescindere dalla quantità

questo non significa che la musica debba sempre essere motivo di scontro. Tutto sta nel trovare alcune cose in comune con i propri genitori. Se i tuoi rispettano la Bibbia sei già molto avvantaggiato, perché la Parola di Dio può aiutare sia te che loro a capire cos'è assolutamente inaccettabile e cosa invece è una questione di gusti personali. Per far questo, devi prendere in esame due fattori importanti: (1) il messaggio della musica che ascolti e (2) la quantità di tempo che dedichi alla musica. Prima di tutto, rispondiamo alla domanda . . .

Quale messaggio trasmette la musica che ascolti?

La musica è come il cibo: il tipo giusto nella giusta quantità fa bene; il tipo sbagliato fa comunque male a prescindere dalla quantità. Purtroppo nel caso della musica quella sbagliata può essere la più allettante. "Perché le canzoni con gli accordi più belli hanno sempre dei testi orribili?", si lamenta un ragazzo che si chiama Steve.

Ma se il ritmo ti piace, il messaggio è davvero così importante? Per rispondere, fatti questa domanda: 'Se qualcuno volesse farmi ingerire del cibo avvelenato, come mi invoglierebbe a mangiarlo? Lo immergerebbe nell'aceto o lo ricoprirebbe di glassa?' Il fedele Giobbe disse: "Non prova l'orecchio

"Non prova l'orecchio stesso le parole come il palato gusta il cibo?" — Giobbe 12:11.

stesso le parole come il palato gusta il cibo?" (Giobbe 12:11) Pertanto, invece di "mandare giù" una canzone solo perché ti piace il ritmo o la melodia, vale a dire la copertura di glassa, 'prova le parole' esaminando il titolo e il testo. Perché dovresti farlo? Perché il testo che accompagna la musica condizionerà il tuo modo di pensare e di agire.

Purtroppo, gran parte della musica moderna e innovativa contiene testi che promuovono sesso, violenza e droga. Se pensi che ascoltare questa musica non abbia alcun effetto su di te, il "veleno" ha già iniziato ad agire.

Pensa con la tua testa

I tuoi coetanei possono fare enormi pressioni su di te per spingerti ad ascoltare musica degradante. E c'è anche il bombardamento delle case discografiche. Grazie a radio, Internet e televisione, la musica è diventata una potente industria con un giro d'affari plurimiliardario. Geniali esperti di marketing sono pagati per plasmare e orientare i gusti musicali.

Ma quando lasci che siano i tuoi coetanei o i mezzi di comunicazione a decidere cosa devi ascoltare, perdi la tua facoltà di scegliere. Diventi loro schiavo. (Romani 6:16) La Bibbia ci esorta a resistere all'influenza del mondo in campi come questo. (Romani 12:2) Perciò devi esercitare le tue "facoltà di percezione . . . per

UN SUGGERIMENTO

Se vuoi che i tuoi genitori capiscano perché *a te* piace una certa canzone o un particolare gruppo, interessati un po' anche della musica che piace *a loro.*

UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

Davide

Davide amava la musica. Aveva **talento** sia come **compositore** che come paroliere, e si fabbricava perfino gli strumenti. (2 Cronache 7:6) Era così bravo che il re d'Israele lo convocò per **esibirsi a corte.** (1 Samuele 16: 15-23) Davide accettò. Tuttavia **non si inorgoglì** e non fece della musica l'unico scopo della sua vita. Usò il suo talento per lodare Geova.

E tu, ami la musica? Forse non sei un musicista di talento, ma puoi comunque **imitare l'esempio di Davide.** Come? Non lasciando che la musica diventi la cosa più importante della tua vita o ti induca a pensare e agire in modi che disonorano Dio. Usala invece per **allietare** la tua vita. La capacità di fare musica e apprezzarla è un **dono di Dio.** (Giacomo 1:17) Davide usò questo dono in modi che piacevano a Geova. Farai anche tu così?

amplia i tuoi orizzonti musicali

È molto probabile che oggi ti piaccia una maggiore varietà di cibi rispetto a quando avevi cinque anni. È così perché hai imparato ad apprezzare nuovi sapori. Con la musica avviene qualcosa di simile. Non limitarti a un solo genere. Cerca di estendere i tuoi gusti musicali.

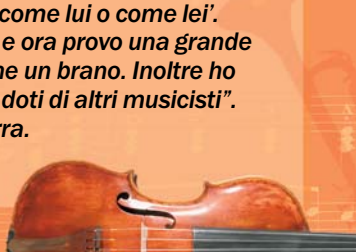
Un modo per farlo è imparare a suonare uno strumento. Non solo sarà stimolante e soddisfacente, ma ti permetterà di conoscere altri generi musicali oltre alla musica commerciale. Dove puoi trovare il tempo di imparare? Potresti ritagliarlo da quello che dedichi a guardare la TV o a giocare con i videogiochi. Leggi i commenti che hanno fatto alcuni ragazzi.

"Suonare uno strumento è molto divertente e può essere un modo eccezionale per esprimere i propri sentimenti. Imparare a suonare nuove canzoni mi ha insegnato ad apprezzare una maggiore varietà di generi musicali". — Brian, 18 anni, suona la chitarra, la batteria e il piano.

"Se vuoi imparare a suonare bene ti devi esercitare, e non è sempre divertente. Ma quando esegui bene un brano provi una bella sensazione e ti senti soddisfatta". — Jade, 13 anni, suona la viola.

"Se ho avuto una giornataccia o se mi sento un po' giù, suonare la chitarra mi aiuta davvero a distrarmi. È così bello riuscire a produrre della musica gradevole e rilassante". — Vanessa, 20 anni, suona la chitarra, il piano e il clarinetto.

"Pensavo: 'Non sarò mai bravo come lui o come lei'. Ma mi ci sono messo d'impegno e ora provo una grande soddisfazione quando suono bene un brano. Inoltre ho imparato ad apprezzare di più le doti di altri musicisti". — Jacob, 20 anni, suona la chitarra.



> ***A volte mi accorgo di ascoltare una canzone che so che non va bene. Allora spengo immediatamente lo stereo. Se non lo faccio subito, inizio a trovare delle scuse per continuare ad ascoltarla.*** — ***Cameron***

distinguere il bene e il male". (Ebrei 5:14) Come puoi usare le tue facoltà di percezione nella scelta della musica? Prendi in esame i seguenti suggerimenti:

Osserva la copertina. Spesso basta dare un'occhiata alla copertina o guardare la pubblicità per capire il contenuto. Immagini erotiche, violente o ispirate all'occultismo dovrebbero essere un campanello d'allarme. Con tutta probabilità la musica all'interno è altrettanto deplorevole.

Esamina il testo. Cosa viene detto? Vuoi davvero ascoltare o ripetere di continuo quelle idee? I pensieri espressi sono in armonia con i tuoi valori e con i princìpi cristiani? — Efesini 5:3-5.

Nota quale effetto produce. "Ho notato che molta della musica e dei testi che ascoltavo mi facevano sentire depresso", dice un ragazzo che si chiama Philip. È vero, ci sono diversi modi in cui la musica può influire sulle persone. Ma come influisce sul tuo umore? Chiediti: 'Dopo aver ascoltato le canzoni che mi piacciono mi ritrovo a indugiare su pensieri sbagliati? Le espressioni gergali usate in quelle canzoni

stanno entrando a far parte del mio vocabolario?' — 1 Corinti 15:33.

Tieni conto degli altri. Cosa dicono i tuoi genitori della musica che ascolti? Chiedi la loro opinione. Rifletti anche su ciò che potrebbero pensare i tuoi fratelli cristiani. Alcuni rimarrebbero turbati da quel tipo di musica? Tener conto dei sentimenti degli altri e modificare di conseguenza il tuo comportamento è segno di maturità. — Romani 15:1, 2.

Facendoti le varie domande citate, sarai in grado di scegliere un tipo di musica che sollevi lo spirito senza abbattere la spiritualità. Ma c'è un altro fattore da tenere presente.

Quand'è che si esagera?

La buona musica, come il buon cibo, può far bene. Tuttavia un saggio proverbio avverte: "Hai trovato miele? Mangia quanto ti è sufficiente, perché tu non ne prenda troppo e lo debba vomitare". (Proverbi 25:16) Il miele ha proprietà curative ben note. Tuttavia, quando si esagera, anche una cosa *buona* può far male. È evidente, quindi, che le cose buone vanno gustate con moderazione.

Alcuni ragazzi, invece, permettono alla musica di dominare la loro vita. Jessica, per esempio, menzionata in precedenza, ammette: "Ascolto la musica continuamente, anche quando studio la Bibbia. Ai miei dico che mi aiuta a concentrarmi ma loro non ci credono". Le parole di Jessica ti suonano familiari?

Come puoi capire quand'è che si esagera? Potresti farti le seguenti domande:

Quanto tempo dedico ogni giorno ad ascoltare musica?

✎ .....

Quanto spendo ogni mese per la musica?

.....

La musica sta interferendo con i rapporti che ho con la

mia famiglia? In tal caso, scrivi come potresti migliorare la situazione.

.....

.....

Cambia le tue abitudini

Se la musica assorbe una parte troppo grande del tuo tempo, forse dovresti importi dei limiti e cercare di avere abitudini più equilibrate. Per esempio, forse devi perdere il vizio di tenerti le cuffie tutto il giorno o di accendere lo stereo non appena metti piede in casa.

Anzi, perché non provi ad assaporare alcuni periodi di silenzio? Questo potrebbe favorirti nello studio. "Senza musica impari un sacco di cose in più", dice Steve, menzionato in precedenza. Prova a studiare *senza* musica e vedi se la concentrazione aumenta.

Vorrai anche riservare del tempo per leggere e studiare la Bibbia e pubblicazioni bibliche. Gesù Cristo a volte cercava un

i miei prossimi obiettivi

Per avere un concetto equilibrato della musica, devo . . .

.....

.....

Se i miei compagni insistono per farmi ascoltare della musica inaccettabile, dirò . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

luogo tranquillo per pregare e meditare. (Marco 1:35) L'ambiente in cui studi è altrettanto tranquillo e silenzioso? Se non lo è, potresti compromettere la tua crescita spirituale.

Fa la scelta giusta

La musica è davvero un dono di Dio, ma devi stare attento a non usarlo male. Cerca di non fare come una ragazza di nome Marlene, che dice: "Ho dei CD che so che dovrei buttare. Ma sono così belli!" Pensa però a quanto male Marlene sta facendo alla sua mente e al suo cuore ascoltando musica non appropriata. Non cadere in questa trappola. Non permettere che la musica ti corrompa o domini la tua vita. Attieniti alle elevate norme cristiane nella scelta della musica. Chiedi in preghiera la guida e l'aiuto di Dio. Cerca amici che abbiano le tue stesse convinzioni.

La musica può aiutarti a rilassarti o a staccare la spina. Può anche farti compagnia. Ma quando la musica finisce, i problemi rimangono. E le canzoni non possono prendere il posto dei veri amici. Perciò non permettere alla musica di diventare la cosa più importante della tua vita. Ascoltala, ma cerca di averne un concetto equilibrato.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Di tanto in tanto hai bisogno di rilassarti e divertirti. In che modo i princìpi biblici possono aiutarti a trarre il meglio dai momenti di relax?***

CHE NE PENSI?

- **Perché la scelta della musica è una cosa tanto importante?**
- **Come puoi stabilire se una canzone è accettabile oppure no?**
- **Cosa puoi fare per ampliare i tuoi orizzonti musicali?**

32

Come posso divertirmi?

Vero o falso? Spunta la risposta.

La Bibbia dice che . . .

È sbagliato fare sport. ❑ Vero ❑ Falso

Tutti i film e i programmi televisivi sono da condannare. ❑ Vero ❑ Falso

Nessun tipo di ballo è permesso. ❑ Vero ❑ Falso

TI SEI dato da fare tutta la settimana. E, con la scuola alle spalle e le faccende già sbrigate, ti resta ancora qualche energia: uno dei vantaggi dell'essere giovani! (Proverbi 20:29) Adesso desideri solo divertirti un po'.

Forse i tuoi coetanei pensano che la Bibbia sia *contro* il divertimento, che voglia impedirti di svagarti. Ma è proprio così? Esaminiamo le dichiarazioni a cui hai risposto vero o falso e vediamo cosa dice effettivamente la Bibbia.

● ***È sbagliato fare sport.***

Falso. La Bibbia dice che "l'addestramento corporale è utile". (1 Timoteo 4:8) Il termine greco originale usato qui da Paolo significa 'addestramento come ginnasta' e trasmette l'idea di esercizio fisico. Oggi ci sono tanti sport: ciclismo, tennis, basket, calcio, pallavolo, pattinaggio, jogging... solo per fare alcuni esempi. Praticandoli si fa esercizio fisico e ci si diverte.

Significa questo che non c'è bisogno di stare attenti? Consideriamo il contesto in cui è inserito il versetto citato prima. Scrivendo al giovane Timoteo, l'apostolo Paolo disse: "L'addestramento corporale è utile per un poco; ma la santa devozione è utile per ogni cosa, giacché ha la promessa della vita d'ora e di quella avvenire". Le parole di Paolo ci ricordano che piacere a Dio dovrebbe sempre avere la priorità per noi. Per essere sicuro che la santa devozione sia al primo posto anche quando decidi di praticare uno sport, potresti farti queste tre domande:

1. *Che tipo di rischi comporta?* Non basarti solo su quello che senti dire in giro o sui racconti appassionati di altri ragazzi. Informati bene. Per esempio potresti chiederti: 'Qual è la percentuale di incidenti in questo sport? Quali precauzioni si prendono? Che tipo di preparazione e di attrezzature sono necessarie per praticarlo in sicurezza? Anche se prati-

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO
NEL VOLUME 1, CAPITOLO 37

camente ogni attività comporta dei rischi, sfidare il pericolo è l'obiettivo principale di questo sport? Chi lo pratica rischia di ferirsi gravemente o di morire?'

La vita è un dono di Dio; secondo la legge che Dio diede agli israeliti, se veniva causata la morte di qualcuno in maniera accidentale potevano essere inflitte pene severe. (Esodo 21:29; Numeri 35:22-25) Pertanto, i servitori di Dio erano esortati a essere prudenti. (Deuteronomio 22:8) In maniera analoga, oggi i cristiani hanno l'obbligo di mostrare rispetto per la vita.

2. *Mi farà stare insieme a buone compagnie?* Se sei portato per una certa disciplina sportiva, compagni e insegnanti potrebbero esercitare delle pressioni su di te per farti entrare in una squadra. La cosa potrebbe allettarti parecchio. Mark, un ragazzo cristiano, dice: "Non mi sembra giusto che i miei genitori non mi permettano di entrare nella squadra della scuola". Ma invece di cercare di persuadere i tuoi ad accettare il tuo punto di vista, rifletti: le partite e gli allenamenti di solito sono programmati al di fuori dell'orario scolastico. Se sei bravo, ti incoraggeranno a dedicare più tempo a questo sport. Se non sei tanto bravo, ti chiederanno di passare più tempo ad allenarti. Inoltre fra compagni di squadra

spesso si formano forti legami perché insieme si assapora l'ebbrezza della vittoria e si condividono le delusioni della sconfitta.

Ora chiediti: 'Il fatto di dedicare il mio tempo a un'attività che potrebbe farmi stringere forti legami con ragazzi che non seguono le mie norme spirituali avrà un effetto positivo su di me?' (1 Corinti 15:33) 'Che prezzo sono disposto a pagare pur di giocare in una squadra?'

3. *Quanto tempo e quanto denaro richiederà?* La Bibbia ci comanda di 'accertarci delle cose più importanti'. (Filippesi 1:10) Per riuscire ad applicare questo consiglio, chiediti: 'Questo sport mi porterà via il tempo che ho deciso di riservare allo studio (o ai compiti) e alle attività spirituali? In tutto, quanto mi verrà a costare? Posso permettermi una spesa simile?' Rispondendo a queste domande riuscirai a rispettare le tue priorità.

● ***Tutti i film e i programmi televisivi sono da condannare.***

Falso. La Bibbia comanda ai cristiani di 'attenersi a ciò che è eccellente' e di 'astenersi da ogni forma di malvagità'.

“Rallegrati, giovane, nella tua gioventù . . . e cammina nelle vie del tuo cuore e nelle cose viste dai tuoi occhi. Ma sappi che a motivo di tutte queste cose il vero Dio ti porterà in giudizio”. — Ecclesiaste 11:9.

(1 Tessalonicesi 5:21, 22) Non tutti i film o i programmi televisivi sono in contrasto con questa norma.*

Andare a vedere un film può essere un modo divertente di stare con gli amici. Leigh, una ragazza sudafricana, dice: “Se mi va di vedere un film, telefono a un’amica e passiamo parola ad altri nostri amici”. Di solito questi ragazzi vanno allo spettacolo pomeridiano. Dopo il film, i genitori passano a prenderli e tutti quanti vanno a mangiare qualcosa fuori.

Cinema e televisione sono invenzioni moderne, ma in realtà portano avanti, in modi nuovi, un’antica tradizione: l’arte di raccontare storie. Gesù era molto bravo a narrare storie che riuscivano a parlare al cuore delle persone. La parabola del buon samaritano, per esempio, suscita sentimenti di empatia e impartisce profondi insegnamenti morali. — Luca 10:29-37.

Oggi coloro che lavorano nell’industria cinematografica possono lanciare messaggi che influenzano la morale comune. Cercano di far immedesimare lo spettatore nei personaggi rappresentati, anche quando il protagonista è un criminale o un cinico assetato di potere. Se non stai attento, potresti ritrovarti a fare il tifo per un criminale, giustificando a livello mentale le azioni immorali o violente che compie. Come puoi evitare questa trappola?

Quando scegli un film o uno spettacolo televisivo, chiediti: ‘Questo programma mi aiuterà a essere “teneramente

* Per ulteriori informazioni vedi il volume 1, capitolo 36.

UN SUGGERIMENTO

Prova a chiedere ai tuoi se a loro farebbe piacere organizzare ogni mese qualcosa da fare in famiglia in alternativa alla TV.

compassionevole”?’ (Efesini 4:32) ‘Oppure mi indurrà a gioire delle disgrazie altrui?’ (Proverbi 17:5) ‘Mi renderà difficile “odiare ciò che è male”?’ (Salmo 97:10) ‘Mi ritroverò a schierarmi dalla parte dei “malfattori”?’ — Salmo 26:4, 5.

Puoi farti un’idea del film da vedere leggendo le recensioni e guardando i trailer cinematografici. Ma non essere ingenuo riponendo “fede in ogni parola”. (Proverbi 14:15) Perché? La recensione di un film riflette semplicemente l’opinione di una persona. E il trailer può volutamente sorvolare su scene che offendono la morale. Una ragazza che si chiama Connie dice: “Ho riscontrato che sapere chi sono gli attori principali del film spesso ti dà un’idea di ciò che il film probabilmente offrirà”.

Può darsi che alcuni ragazzi che hanno i tuoi stessi valori basati sulla Bibbia sappiano se è il caso di vedere un certo film. Tieni pre-

Quando abbassa la guardia, un soldato è indifeso di fronte a un attacco; allo stesso modo, quando ti rilassi sei indifeso di fronte a un attacco ai tuoi valori morali

> ***Amo ballare ma ho imparato quanto sia importante ascoltare i consigli dei miei genitori. Non permetto al ballo di diventare la cosa più importante della mia vita.*** ***— Tina***

sente, però, che in genere siamo portati a dire quello che ci è piaciuto di un film. Perché non chiedi invece che cosa c'è di *negativo?* Sii specifico. Chiedi per esempio se ci sono scene di violenza, sesso o occultismo. Anche i tuoi genitori possono darti buoni consigli. Una ragazza che si chiama Vanessa dice: "Chiedo il parere dei miei genitori. Se pensano che è OK, allora vado a vederlo".

La scelta di un programma televisivo o di un film è una questione da non prendere alla leggera, perché il modo in cui decidi di divertirti rivela cos'hai nel cuore, facendo emergere i valori che consideri preziosi. (Luca 6:45) Le scelte che fai dicono molto sulle compagnie che ti piacciono, sul linguaggio che accetti e sui comportamenti che tolleri in campo sessuale. Perciò, sii selettivo!

● ***Nessun tipo di ballo è permesso.***

Falso. Quando gli israeliti attraversarono il Mar Rosso e sfuggirono all'esercito egiziano, Miriam guidò le donne in una danza per celebrare la vittoria. (Esodo 15:20) Inoltre, nella parabola di Gesù del figlio prodigo, i festeggiamenti per il ritorno del figlio inclusero "un concerto musicale e delle danze". — Luca 15:25.

Lo stesso avviene oggi. In molte culture, quando le famiglie e gli amici si ritrovano

SAPEVI CHE...

Per gli israeliti la danza e la musica erano parte integrante della vera adorazione. — Salmo 150:4.

insieme, il ballo è apprezzato da giovani e meno giovani. Occorre comunque fare attenzione. Anche se non condanna le feste fatte con moderazione, la Bibbia mette in guardia contro le "gozzoviglie", o "feste sfrenate". (Galati 5:19-21; *Byington*) Il profeta Isaia scrisse: "Guai a quelli che si alzano la mattina di buon'ora solo per cercare la bevanda inebriante, che si indugiano fino a tardi nelle tenebre della sera così che il vino stesso li infiamma! E vi devono essere arpa e strumento a corda, tamburello e flauto, e vino ai loro conviti; ma non guardano l'attività di Geova". — Isaia 5:11, 12.

In quelle feste non mancavano "bevanda inebriante" e musica sfrenata. I festeggiamenti iniziavano all'alba e finivano a notte fonda. Osserva anche l'atteggiamento di chi partecipava: si comportavano come se Dio non esistesse! Non stupisce, quindi, che Dio condannasse quelle feste.

Se sei invitato a una festa in cui si balla, chiediti: 'Chi ci sarà? Che reputazione ha? Chi ha organizzato la cosa? Chi

i miei prossimi obiettivi

Se mi proponessero di entrare a far parte di una squadra sportiva, direi . . .

.....

.....

Se il film che sto guardando con gli amici si rivela inaccettabile, devo . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

eserciterà la debita sorveglianza? I miei genitori sono d'accordo che io ci vada? Che balli si faranno?' Molti tipi di balli sono concepiti unicamente per risvegliare il desiderio sessuale. Fare un ballo del genere o guardare altri che lo fanno ti aiuterebbe a 'fuggire la fornicazione'? — 1 Corinti 6:18.

Che dire se ti invitassero ad andare in un night club o in una discoteca? Nota cos'ha detto Shawn, un giovane che prima di diventare cristiano era un assiduo frequentatore di questi locali. Shawn dice: "Di solito la musica è degradante, i balli in genere sono molto immorali e la stragrande maggioranza della gente va lì con un motivo". Il motivo, secondo Shawn, è trovare qualcuno con cui fare sesso. Dopo aver studiato la Bibbia con i testimoni di Geova, Shawn è completamente cambiato. Qual è oggi il suo punto di vista? "Questi locali non sono adatti per un cristiano".

Perché stare in guardia?

Secondo te, quand'è più facile prendere alla sprovvista un soldato? Quando è sul campo di battaglia o quando si rilassa con i suoi compagni? È chiaro che è quando si rilassa,

perché in quel momento abbassa la guardia e quindi è più vulnerabile. In modo simile, quando sei a scuola o al lavoro le tue difese spirituali sono all'erta. In quei momenti stai in guardia contro eventuali pericoli. È quando in seguito ti rilassi con i tuoi amici che sei più vulnerabile a un eventuale attacco alle tue norme morali.

Può darsi che qualche tuo compagno ti prenda in giro per il fatto che anche quando ti diverti segui le elevate norme morali della Bibbia. Le pressioni potrebbero addirittura arrivare da ragazzi che sono cresciuti in una famiglia cristiana, ma che hanno reso insensibile la loro coscienza. (1 Timoteo 4:2) Forse ti accusano di essere poco equilibrato o troppo quadrato. Tu però non cedere all'influenza degli altri: 'mantieni una buona coscienza'. — 1 Pietro 3:16.

Ciò che conta veramente non è quello che pensano di te i tuoi compagni ma quello che pensa Geova! E se i tuoi amici ti creano problemi perché segui la tua coscienza, è arrivato il momento di fare nuove amicizie. (Proverbi 13:20) Ricorda che in ultima analisi sei *tu* che devi difendere le norme morali in cui credi, anche nei momenti di svago. — Proverbi 4:23.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***La pornografia non è mai stata così diffusa, e procurarsi materiale pornografico è molto facile. Come puoi evitare questa trappola?***

CHE NE PENSI?

- **Perché i cristiani dovrebbero evitare gli sport estremi?**
- **Come puoi stabilire se un film è appropriato oppure no?**
- **In base a quali criteri valuteresti un tipo di ballo?**

33

Perché evitare la pornografia?

Con che frequenza ti imbatti nella pornografia?

- ❑ Mai
- ❑ Raramente
- ❑ Regolarmente

Dove capita più spesso?

- ❑ Su Internet
- ❑ A scuola
- ❑ Alla TV
- ❑ Altro

Quando succede, che cosa fai?

- ❑ Distolgo immediatamente lo sguardo
- ❑ Spinto dalla curiosità, do un'occhiata di sfuggita
- ❑ Guardo e cerco persino altro materiale

QUANDO i tuoi genitori avevano la tua età, se qualcuno voleva guardare materiale pornografico doveva andarselo a cercare. Oggi, invece, sembra che sia la pornografia a venire a cercare te. Una ragazza di 19 anni dice: "A volte sto navigando in Internet o facendo acquisti on-line, o semplicemente sto controllando l'estratto conto della banca, quando, *zac!,* salta fuori un'immagine pornografica!" Questa situazione è tutt'altro che insolita. Secondo uno studio, il 90 per cento dei ragazzi fra gli 8 e i 16 anni ha detto di essersi imbattuto nella pornografia on-line, nella maggioranza dei casi mentre faceva i compiti!

Dato che è tanto diffusa, potresti chiederti: 'La pornografia è davvero così sbagliata?' La risposta è *sì!* La pornografia degrada sia chi vi prende parte sia chi la guarda, e guardarla è spesso il primo passo verso i peccati sessuali. Ma c'è dell'altro.

Guardare materiale pornografico può diventare un vizio con devastanti effetti a lungo termine. Prendi il caso di Jeff. Nonostante siano passati 14 anni da quando si è liberato del vizio della pornografia, ha ammesso: "È una lotta quotidiana. Il desiderio, anche se molto più imbrigliato, c'è ancora. La curiosità c'è ancora. Le immagini ci sono ancora. Vorrei non aver mai imboccato questo tunnel spaventoso. All'inizio sembrava una cosa così innocua. Ma ora so che non è così. La pornografia fa male, è una cosa perversa e degrada tutti coloro che vi sono invischiati. Qualunque cosa dicano i suoi sostenitori, nella pornografia non c'è niente, assolutamente niente, di buono".

? SAPEVI CHE...

L'interesse per la pornografia riflette la morbosa ossessione per il sesso che gli spiriti malvagi rivelarono ai giorni di Noè. — Genesi 6:2.

“Fate morire perciò le membra del vostro corpo che sono sulla terra rispetto a fornicazione, impurità, appetito sessuale, desideri dannosi e concupiscenza, che è idolatria”. — Colossesi 3:5.

• • • • • • • • •

Possibili situazioni a rischio

Come puoi evitare di incappare, anche senza volerlo, nella pornografia? Per prima cosa, fa mente locale: ci sono circostanze in cui ti succede più spesso? Considera i seguenti esempi:

Capita che alcuni tuoi compagni di scuola inviino materiale pornografico via e-mail o col telefonino? Allora sarebbe saggio cancellare questi messaggi senza aprirli.

Succede che appena digiti certe parole in un motore di ricerca saltino fuori dei pop-up? Sapendo che questo può accadere, potresti stare più attento quando inserisci delle parole chiave ed essere più specifico.

Elenca di seguito qualsiasi situazione ti abbia portato a imbatterti nella pornografia.

✎.....

.....

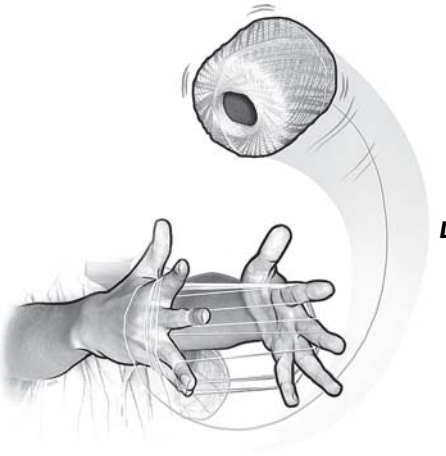
Potresti fare qualcosa per ridurre al minimo o evitare del tutto le possibilità di incapparvi? Scrivi cosa pensi di fare.

.....

.....

Se per te è già una dipendenza

Una cosa è incappare nella pornografia involontariamente, un’altra cosa è guardarla *intenzionalmente.* Cosa puoi fare se sta diventando un vizio? Senz’altro liberartene



La pornografia ha un effetto cumulativo: più la guardi, più diventa difficile liberartene

non sarà facile. Immagina per esempio che ti abbiano legato le mani con un semplice filo di cotone. Probabilmente non avresti problemi a liberarti: basterebbe fare un po' di forza con le mani. E se invece ti avessero legato arrotolando il filo con molti giri? Liberarsi sarebbe decisamente più difficile. Con la pornografia avviene qualcosa del genere. Più si guarda materiale pornografico, più si resta invischiati. Se è questo che ti è successo, come puoi liberartene?

Considera la pornografia per quello che veramente è. Non è altro che un tentativo di Satana di degradare qualcosa che Geova ha creato perché fosse onorevole. Considerare la pornografia in questo modo ti aiuterà a 'odiare ciò che è male'. — Salmo 97:10.

UN SUGGERIMENTO

Assicurati che nel tuo computer siano installati dei filtri che impediscono l'accesso a siti pornografici. Inoltre non aprire i link delle e-mail di cui non conosci il mittente o che non avevi richiesto.

Pensa alle conseguenze. La pornografia distrugge il matrimonio.

Svilisce le persone che raffigura. Degrada la persona che la guarda. A ragione, la Bibbia dice: "Accorto è chi ha visto la calamità e va a nascondersi". (Proverbi 22:3) Scrivi di seguito un tipo di "calamità" cui potresti andare incontro se avessi l'abitudine di guardare materiale pornografico.

✎.....

Fa un patto con te stesso. "Ho concluso un patto con i miei occhi. Come potrei dunque mostrarmi attento a una vergine?", disse il fedele Giobbe. (Giobbe 31:1) Ecco alcuni 'patti' che potresti 'concludere' con te stesso:

Non userò Internet se sono da solo in una stanza.

Chiuderò immediatamente qualunque pop-up o sito sessualmente esplicito.

Se avrò una ricaduta, ne parlerò con un amico maturo.

Ti vengono in mente uno o due altri proponimenti che potrebbero aiutarti nella lotta contro la pornografia? In tal caso, scrivili qui.....

.....

.....

i miei prossimi obiettivi

Per proteggermi dalla pornografia, devo . . .

✎.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

“Prima di studiare la Bibbia avevo sperimentato quasi ogni tipo di droga. Ma di tutte le mie dipendenze, la più difficile da eliminare è stata di gran lunga la pornografia. Sono riuscito a farvi fronte solo grazie all’aiuto di Geova.”
— Jeff

Prega. Il salmista implorò Geova con queste parole: “Fa passare i miei occhi dal vedere ciò che è inutile”. (Salmo 119:37) Geova Dio è dalla tua parte e può darti la forza di fare ciò che è giusto! — Filippesi 4:13.

Parlane con qualcuno. Confidarsi con qualcuno è spesso un passo importante per eliminare il vizio. (Proverbi 17:17) Scrivi il nome di una persona matura con cui ti sentiresti libero di parlare del tuo problema.

✎.....

Stanne certo: quella contro la pornografia è una battaglia che *puoi* vincere. Anzi, ogni volta che eviti di guardarla porti a casa una vittoria importante. Parla a Geova di questa vittoria e ringrazialo per la forza che ti ha dato. Ricorda sempre che evitando la piaga della pornografia rallegri il suo cuore. — Proverbi 27:11.

CHE NE PENSI?

- **In che senso la pornografia degrada qualcosa che è onorevole?**
- **Cosa faresti per aiutare tuo fratello (o tua sorella) se avesse il problema della pornografia?**

le mie riflessioni

Cosa preferisci fare per divertirti, e perché?

Immagina di dover spiegare a tuo fratello (o sorella) minore perché è importante avere un concetto equilibrato dello svago. Cosa gli (o le) diresti?

LA TUA SPIRITUALITÀ 9

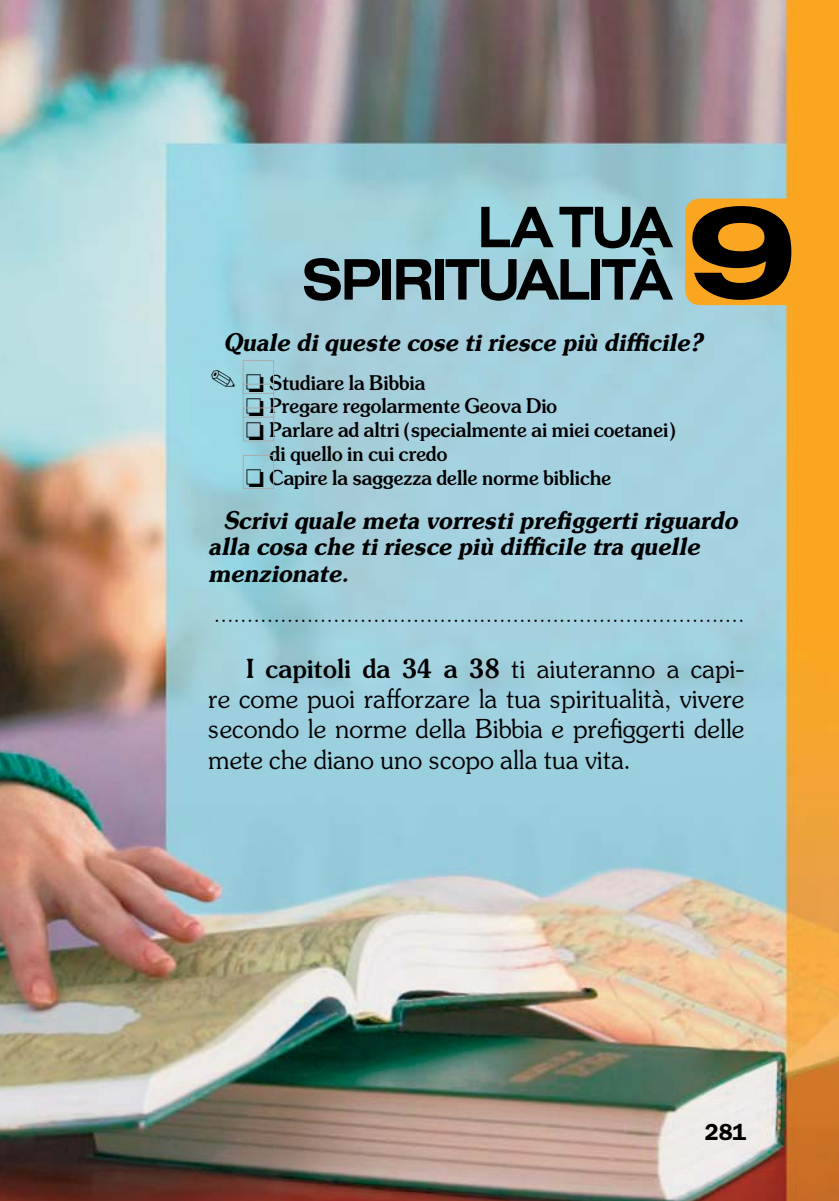
Quale di queste cose ti riesce più difficile?

- ❑ Studiare la Bibbia
- ❑ Pregare regolarmente Geova Dio
- ❑ Parlare ad altri (specialmente ai miei coetanei) di quello in cui credo
- ❑ Capire la saggezza delle norme bibliche

Scrivi quale meta vorresti prefiggerti riguardo alla cosa che ti riesce più difficile tra quelle menzionate.

.....

I capitoli da 34 a 38 ti aiuteranno a capire come puoi rafforzare la tua spiritualità, vivere secondo le norme della Bibbia e prefiggerti delle mete che diano uno scopo alla tua vita.



34

Perché seguire le norme della Bibbia?

Sei nella mensa della scuola con due compagne quando entra Gianluca, il nuovo arrivato.

"Sai, gli piaci", ti dice una delle ragazze. "Si vede da come ti guarda. Ti sta mangiando con gli occhi!"

"E sai una cosa?", dice sussurrando l'altra ragazza mentre si piega verso di te. "È libero!"

Avevi già la sensazione di piacergli. Dopo tutto, proprio l'altro giorno Gianluca ti ha invitato a una festa a casa sua. Hai rifiutato, anche se sotto sotto morivi dalla voglia di sapere cosa sarebbe successo se ci fossi andata.

Mentre stai rimuginando su questa cosa, la prima ragazza cattura la tua attenzione.

"Peccato che io sia già impegnata", dice. "Non ci penserei un attimo a uscire con lui".

Poi ti guarda perplessa. Sai esattamente cosa sta per chiederti.

"Senti un po', ma com'è che tu non hai il ragazzo?", dice.

Era la domanda che temevi! Il fatto è che vorresti avere un ragazzo, ma ti è stato detto che prima di uscire con qualcuno è meglio che aspetti di essere pronta per il matrimonio. Se non fosse per . . .

"Per via della tua religione, vero?", dice la seconda ragazza.

'Mi ha letto nel pensiero', pensi dentro di te.

"Con te è sempre la stessa storia: Bibbia, Bibbia, Bibbia", dice sarcastica. "Ma perché non ti diverti ogni tanto?"

TI HANNO mai preso in giro perché cerchi di seguire le norme della Bibbia? In tal caso, ti sarai chiesto se ti stavi perdendo qualcosa. Una ragazza che si chiama Deborah se lo è chiesto. "Le norme della Bibbia mi andavano strette", ricorda. "Lo stile di vita disinibito dei miei compagni mi affascinava".

Come stanno realmente le cose

Non sempre l'esperienza è la migliore maestra. Molto meglio imparare dagli errori degli altri: è sia saggio che scritturale. Il salmista Asaf fece proprio questo. Per un certo periodo della sua vita pensò che le norme di Dio fossero troppo restrittive. Tuttavia, esaminando la condotta di coloro che avevano abbandonato le leggi di Dio, si rese conto di come stavano realmente le cose. In seguito Asaf giunse alla conclusione che quelle persone si trovavano su un "suolo sdrucciolevole". — Salmo 73:18.

Tenendo presente questo, leggi cos'hanno detto alcuni

ragazzi che per un po' hanno smesso di seguire le norme della Bibbia e hanno fatto sesso prima del matrimonio.

● ***Quali fattori hanno influito sul tuo modo di pensare e sul tuo comportamento?***

Deborah: "Vedevo che a scuola tutti avevano il ragazzo o la ragazza, e sembravano felici. Quando mi ritrovavo con loro e li vedevo abbracciarsi e baciarsi ero gelosa e mi sentivo sola. Spesso mi mettevo a fantasticare per ore su un ragazzo che mi piaceva, a tal punto che avevo una voglia matta di stare con lui".

SAPEVI CHE...

Bastano pochi attimi per rovinare la tua relazione con Geova, ma per ricostruirla potrebbero volerci anni.

Mike: "Quello che leggevo e che guardavo dava molto risalto al sesso. Parlando di sesso con i miei amici ero sempre più curioso. Poi, un giorno rimasi solo con una ragazza e pensai che avrei potuto cercare il contatto fisico senza fare sesso, che sarei riuscito a fermarmi in qualunque momento".

Andrew: "Guardavo regolarmente materiale pornografico su Internet. Iniziai a bere molto. Partecipavo a feste con ragazzi che avevano pochissimo rispetto per le norme morali della Bibbia".

Tracy: "Dentro di me sapevo che fare sesso prima del matrimonio era sbagliato, ma non provavo odio per quelle azioni. Non volevo iniziare una relazione di tipo sessuale prima di sposarmi, ma le emozioni ebbero il sopravvento. Per un po' la mia coscienza rimase indifferente a qualunque senso di colpa".

● ***Quel tipo di vita ti rendeva felice?***

Deborah: "All'inizio provavo un forte senso di libertà ed ero felice di essere finalmente come i miei coetanei. Ma queste sensazioni non durarono molto. Iniziai a sentirmi sporca, come se

> ***Essere disciplinati per aver commesso una trasgressione fa male, ma non quanto cercare di nasconderla.*** — *Donna*

mi avessero rubato l'innocenza, e mi sentivo vuota. Provavo un profondo rammarico per aver buttato al vento la mia verginità".

Andrew: "Diventò sempre più facile cedere a desideri sbagliati. Allo stesso tempo, però, ero tormentato dai sensi di colpa ed ero molto deluso di me stesso".

Tracy: "L'immoralità aveva rovinato la mia giovinezza. Pensavo che io e il mio ragazzo ci saremmo divertiti tanto. Ma non fu così. Finimmo col causarci dolore, infelicità e sofferenza. Passai un'infinità di notti a singhiozzare con il rimpianto di non aver fatto le cose come voleva Geova".

Mike: "Iniziai a sentire come se una parte di me fosse morta. Cercavo di sminuire l'effetto che le mie azioni avevano sugli altri, ma non ci riuscivo. Fu doloroso rendermi conto che nell'appagare me stesso facevo del male ad altri".

● ***Che consiglio daresti ai ragazzi che si chiedono se le norme morali della Bibbia non siano troppo rigide?***

Tracy: "Seguite le norme di Geova e state insieme a persone che fanno altrettanto. È questo che vi renderà più felici".

Deborah: "La cosa non riguarda soltanto voi e i vostri desideri. Le vostre azioni si ripercuoteranno sugli altri. E se ignorerete i consigli di Dio, danneggerete voi stessi".

Andrew: "Quando si è inesperti, si pensa che la vita che fanno i coetanei sia eccitante. Il loro modo di pensare vi

UN SUGGERIMENTO

Pensa a come potresti far capire a tuo fratello (o sorella) minore perché le norme della Bibbia sono valide. Parlare delle cose in cui credi è fondamentale perché facciano presa nel tuo cuore.

"Io, Geova, sono il tuo Dio, Colui che ti insegna per il tuo beneficio". — Isaia 48:17.

contagerà. Perciò, scegliete bene i vostri amici. Confidate in Geova, e vi risparmierete un sacco di dispiaceri".

Mike: "Tra i doni più preziosi che riceviamo da Geova ci sono la dignità e la castità. Buttare via questi doni solo perché non si è in grado di controllarsi significa svendere se stessi. Parlate ai vostri genitori e ad altri cristiani maturi dei vostri problemi. Se commettete un errore, parlatene subito e correggete la situazione. Se fate le cose come vuole Geova, proverete veramente un senso di pace".

Le norme della Bibbia: una restrizione o una protezione?

Geova è il "felice Dio" e desidera che anche tu sia felice. (1 Timoteo 1:11; Ecclesiaste 11:9) Le norme che si trovano

i miei prossimi obiettivi

Per riuscire a capire la saggezza delle norme bibliche, dovrei . . .

.....

.....

Se iniziassi a invidiare quelli che vivono seguendo la mentalità del mondo, dovrei . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

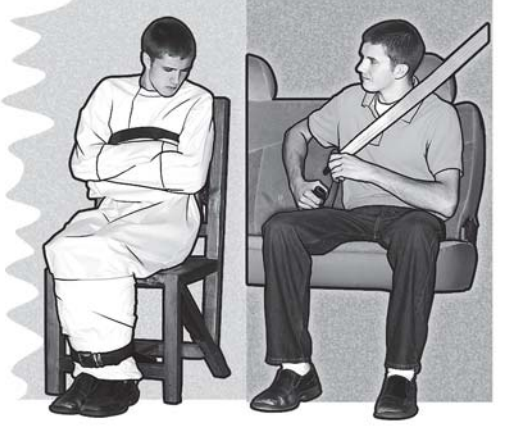
.....

UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

Asaf

Asaf attraversò un **periodo difficile.** Tutt'intorno a sé vedeva persone che infrangevano la legge di Dio e sembravano riuscire sempre a farla franca. Di conseguenza Asaf cominciò a chiedersi se valeva la pena sforzarsi di piacere a Dio. "Sicuramente è invano che ho mondato il mio cuore e che lavo le mie mani nella stessa innocenza", disse. Dopo averci **riflettuto a lungo,** però, Asaf cambiò modo di pensare. Si rese conto che qualunque soddisfazione potessero provare i malvagi era solo **temporanea.** A quale conclusione giunse? "Oltre a te", disse a Geova in un cantico, "non ho realmente altro diletto sulla terra". — Salmo 73:3, 13, 16, 25, 27.

Forse anche tu ti sei chiesto a volte se vale la pena vivere secondo le norme di Dio. Ma prova a fare come Asaf: va **oltre la superficie.** Osserva in che situazione si trovano coloro che hanno disubbidito alle leggi di Geova. Sono *veramente* sereni? Hanno in qualche modo trovato il passaporto per la felicità, che invece è negato a coloro che servono fedelmente Dio? Dopo averci riflettuto, senz'altro arriverai alla stessa conclusione di Asaf: **"Avvicinarmi a Dio** è bene per me". — Salmo 73:28.



Le norme della Bibbia non limitano la tua felicità; ti proteggono

nella Bibbia sono per il tuo bene. Forse potrebbe sembrare che limitino la tua libertà, un po' come una camicia di forza. In realtà sono più simili alla cintura di sicurezza, che ti aiuta a non farti del male.

Puoi senz'altro avere fiducia nella Bibbia. Se decidi di seguire le sue norme, non solo farai felice Geova ma tu stesso ne trarrai beneficio. — Isaia 48:17.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Puoi diventare amico di Dio. Scopri come.***

CHE NE PENSI?

- **Tenendo conto delle conseguenze che si pagano disubbidendo alle leggi di Dio, perché l'esperienza *non* è la migliore maestra?**
- **Cosa puoi imparare dai commenti di Deborah, Mike, Andrew e Tracy?**
- **Come mai qualcuno potrebbe considerare troppo restrittive le norme della Bibbia? Perché chi la pensa così non è lungimirante?**

35

Come posso diventare amico di Dio?

In seguito a un dramma familiare, Jeremy si rese conto dell'importanza di essere amico di Dio. "Quando avevo 12 anni mio padre se ne andò di casa", racconta. "Una notte implorai Geova di farlo tornare".

In preda alla disperazione, Jeremy iniziò a leggere la Bibbia. Quando trovò Salmo 10:14 ne rimase profondamente colpito. Quel versetto dice a proposito di Geova: "A te si affida lo sfortunato, l'orfano di padre. Tu stesso sei divenuto il suo soccorritore". Jeremy spiega: "Fu come se Geova mi stesse parlando e mi stesse dicendo che era il mio soccorritore; lo sentii come un Padre. Non avrei potuto averne uno migliore!"

CHE tu ti trovi o meno in una situazione simile a quella di Jeremy, la Bibbia indica che Geova *desidera* che tu sia suo amico; infatti dice: "Accostatevi a Dio, ed egli si accosterà a voi". (Giacomo 4:8) Pensa al significato che hanno queste parole. Anche se non puoi vederlo, e non puoi certo considerarlo un tuo pari, Geova Dio ti invita a essere suo amico!

SAPEVI CHE...

Il fatto che tu stia leggendo questo libro e sia ricettivo ai suoi consigli basati sulla Bibbia dimostra che Geova si interessa personalmente *di te.* — Giovanni 6:44.

Tuttavia, essere amico di Dio richiede impegno da parte tua. Facciamo un esempio: sai bene che una pianta non cresce da sola. Se vuoi che divenga rigogliosa devi innaffiarla regolarmente e tenerla nelle condizioni adatte. Lo stesso vale per la tua amicizia con Dio. Cosa puoi fare perché questa amicizia cresca?

L'importanza dello studio

Per essere amici di qualcuno bisogna comunicare, e la comunicazione è una strada a doppio senso: prevede cioè che si parli e che si ascolti. Nell'amicizia con Dio si applica lo stesso principio. Leggere e studiare la Bibbia è il modo in cui ascoltiamo quello che Dio ci dice. — Salmo 1:2, 3.

Come una pianta, l'amicizia con Geova ha bisogno di cure per crescere

Quand'ero più piccola, le mie preghiere erano ripetitive. Ora cerco di pregare sia riguardo alle cose positive sia a quelle negative che sono successe durante il giorno. Dato che non esiste una giornata uguale all'altra, riesco a non ripetere sempre le stesse cose. — *Eve*

È vero che magari studiare non è proprio la cosa che fai più volentieri. Molti ragazzi preferiscono guardare la TV, giocare o anche solo andare in giro con gli amici. Ma se vuoi coltivare l'amicizia con Dio non ci sono scorciatoie: devi *ascoltarlo* studiando la sua Parola.

UN SUGGERIMENTO

Se leggi solo quattro pagine della Bibbia al giorno, nel giro di un anno l'avrai letta per intero.

Non preoccuparti, però. Non devi vivere lo studio della Bibbia come un peso. Puoi imparare ad *amarlo*, anche se non ti senti molto portato. Innanzi tutto devi *riservare del tempo* per studiare la Bibbia. "Ho un programma", dice una ragazza che si chiama Lais. "La prima cosa che faccio ogni mattina è leggere un capitolo della Bibbia". Maria, che ha 15 anni, ha un programma diverso: "La leggo un po' ogni sera prima di andare a dormire".

Per dare l'avvio al tuo programma di studio, guarda il riquadro a pagina 292. Poi scrivi il momento della giornata in cui potresti dedicare una mezz'ora a studiare la Parola di Dio.

✎.....

Riservare del tempo per lo studio è solo l'inizio. Una volta che hai cominciato, potresti renderti conto che la Bibbia non è sempre così facile da leggere. Forse concordi con Jezreel, un ragazzino di 11 anni, che ammette: "Certe parti

“esplora” la Bibbia

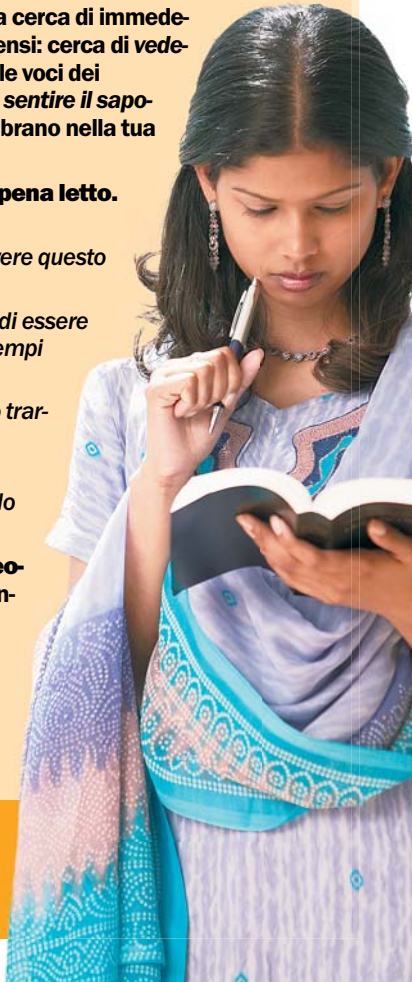
1. Scegli un brano della Bibbia che vorresti leggere. Prega per avere la sapienza necessaria a capire il materiale.

2. Leggi attentamente il brano. Prenditi tutto il tempo che ti serve. Durante la lettura cerca di immedesimarti. Sfrutta al meglio i tuoi sensi: cerca di *vedere* l’azione che si svolge, di *udire* le voci dei personaggi, di *annusare* l’aria, di *sentire il sapore* del cibo, e così via. Fa vivere il brano nella tua mente.

3. Rifletti su quello che hai appena letto. Fatti alcune domande, del tipo:

- *Perché Geova ha fatto scrivere questo brano nella sua Parola?*
- *Quali personaggi meritano di essere imitati e quali invece sono esempi ammonitori?*
- *Quali lezioni pratiche posso trarre dal brano letto?*
- *Cosa mi insegna questo brano su Geova e sul suo modo di agire?*

4. Fa una breve preghiera a Geova. Digli cos’hai imparato studiando questo brano della Bibbia e come pensi di metterne in pratica gli insegnamenti nella tua vita. Ringrazia sempre Geova per il dono che ti ha fatto: la sua Parola, la Sacra Bibbia.



“La tua parola è una lampada al mio piede, e una luce al mio cammino”. — Salmo 119:105.

"Felici quelli che si rendono conto del loro bisogno spirituale". — Matteo 5:3.

della Bibbia sono pesanti e non molto avvincenti". Se anche tu la pensi così, non ti arrendere. Considera sempre lo studio della Bibbia come un modo per dedicare del tempo ad ascoltare il tuo amico Geova Dio. Alla fine, la misura in cui lo studio della Bibbia si rivelerà appassionante e soddisfacente dipenderà da te.

La preghiera è fondamentale

La preghiera è il mezzo con cui noi comunichiamo con Dio. Pensa che dono straordinario! Puoi rivolgerti a Geova Dio a qualunque ora del giorno o della notte. Egli è *sempre* disponibile. Inoltre *desidera* sentire quello che tu hai da dire. Ecco perché la Bibbia ci dà questa esortazione: "In *ogni cosa* le vostre richieste siano rese note a Dio con preghiera e supplicazione insieme a rendimento di grazie". — Filippesi 4:6.

Come indica questa scrittura, ci sono molte cose di cui puoi parlare a Geova. Per esempio potresti confidargli i tuoi problemi e le tue inquietudini. Potresti anche menzionare cose per le quali ti senti grato. Dopo tutto, non ringrazi forse i tuoi amici per le cose belle che fanno per te? Puoi agire nello stesso modo con Geova, che ha fatto per te più di quanto qualsiasi altro amico possa mai riuscire a fare. — Salmo 106:1.

Elenca alcune delle cose per le quali sei grato a Geova. ✎.....

.....

.....

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 1, CAPITOLI 38 E 39

prima le cose più importanti

Sei troppo occupato per pregare? Non hai tempo per studiare la Bibbia? Spesso tutto dipende da cosa decidi di mettere al primo posto.

Un esperimento: Prendi un secchio e mettici dentro diverse pietre piuttosto grosse. Poi riempilo di sabbia, fino all'orlo. Ora il secchio è pieno di pietre *e* di sabbia.

Svuota il secchio. Adesso con la stessa sabbia e le stesse pietre, prova a fare l'inverso: riempi il secchio di sabbia e poi cerca di mettere dentro le pietre. Non c'è abbastanza spazio? È perché questa volta hai messo *prima* la sabbia.

Qual è il punto? La Bibbia dice: 'Accertatevi delle cose più importanti'. (Filippesi 1:10) Se metti al primo posto cose di minore importanza, come lo svago, ti sembrerà di non avere mai abbastanza tempo per le cose importanti della vita, ovvero le attività spirituali. Se invece segui l'esortazione che dà la Bibbia scoprirai di avere tempo *sia* per gli interessi del Regno *sia* per un po' di svago. Tutto dipende da cosa metterai prima nel "secchio"!

Senz'altro ogni tanto ti capiterà di essere assalito da paure e ansie, perciò ricorda le parole di Salmo 55:22, che dice: "Getta su Geova stesso il tuo peso, ed egli stesso ti sosterrà. Non permetterà mai che il giusto vacilli".

Nelle righe seguenti, scrivi quali sono alcune cose che ti preoccupano e di cui vorresti parlargli in preghiera.

✎.....

.....

Vivilo in prima persona

C'è un altro aspetto dell'amicizia con Dio da non trascurare. Il salmista Davide scrisse: "Gustate e vedete che Geova è buono". (Salmo 34:8) Quando compose il 34° Salmo, Davide aveva appena passato un'esperienza terrificante. Stava fuggendo dal re Saul, che cercava di ucciderlo. La situazione era già abbastanza tragica, ma come se non bastasse Davide dovette rifugiarsi tra i suoi nemici, i filistei. Di fronte a quella che sembrava morte certa, escogitò un modo astuto per scampare: si finse pazzo. — 1 Samuele 21:10-15.

Davide non pensò di essere riuscito a salvarsi grazie alla sua scaltrezza. Attribuì il merito a Geova. Poco prima del verso menzionato in precedenza, Davide aveva scritto: "Interrogai Geova, ed egli mi rispose, e mi liberò da tutti i miei

i miei prossimi obiettivi

Perché lo studio personale della Bibbia mi dia qualcosa in più, dovrei…

✎.....

.....

Per essere più regolare nel pregare, dovrei…

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

spaventi". (Salmo 34:4) Fu grazie a quello che aveva *vissuto in prima persona*, quindi, che Davide poté esortare altri a 'gustare e vedere che Geova è buono'.*

Ti viene in mente un episodio della tua vita in cui hai avuto una prova tangibile di quanto Geova si interessi di te? Allora scrivilo qui. Tieni presente che non deve essere necessariamente un'esperienza sensazionale. Sforzati di riflettere sulle benedizioni di tutti i giorni, che a volte è facile sottovalutare.

✎.....

.....

Forse sono stati i tuoi genitori a insegnarti le verità bibliche, e questa è senz'altro una benedizione. Tuttavia, devi coltivare un'amicizia *personale* con Dio. Se non l'hai ancora fatto, puoi usare le informazioni di questo capitolo come punto di partenza. Geova benedirà i tuoi sforzi. La Bibbia dice: "Continuate a chiedere, e vi sarà dato; continuate a cercare, e troverete". — Matteo 7:7.

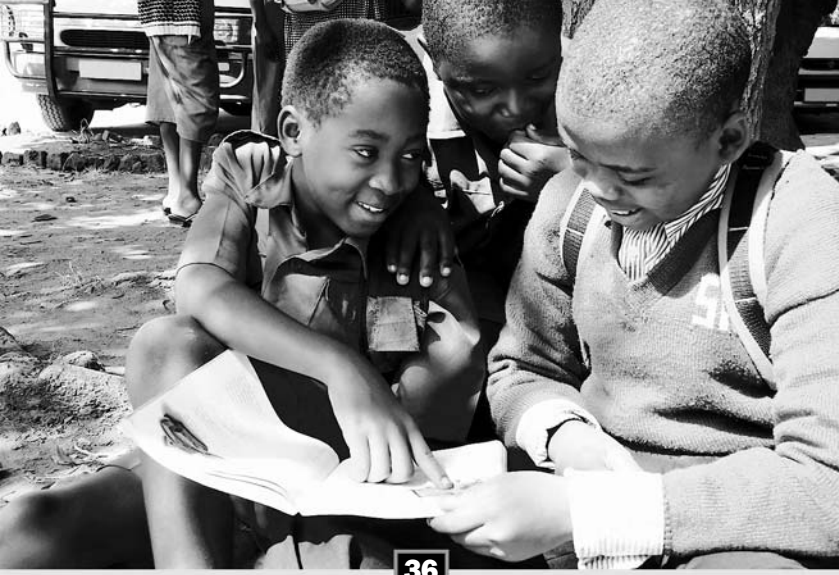
---

* Alcune traduzioni della Bibbia rendono l'espressione "gustate e vedete" con "provate e vedrete", "scoprite personalmente" o "capirete per esperienza". — *Nuova Riveduta, Today's English Version* e *The Bible in Basic English.*

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Ti è difficile parlare ad altri di Dio? Scopri come puoi difendere quello in cui credi.***

CHE NE PENSI?

- **Come puoi rendere più piacevole lo studio personale della Bibbia?**
- **Perché Geova desidera ascoltare le preghiere di esseri umani imperfetti?**
- **Come puoi migliorare la qualità delle tue preghiere?**



Come posso difendere la mia fede in Dio?

Qual è la cosa che potrebbe trattenerti dal parlare della tua fede a un compagno di classe?

- ❑ Non conosco abbastanza bene la Bibbia
- ❑ Ho paura di essere preso/a in giro
- ❑ Non saprei come iniziare la conversazione

Qual è il metodo che trovi più facile per parlare della tua fede?

- ❑ Parlare con uno studente alla volta
- ❑ Parlare davanti all'intera classe
- ❑ Parlarne in un compito

Se tu sapessi come intavolare la conversazione, quale dei tuoi compagni potrebbe essere interessato a parlare della Bibbia?

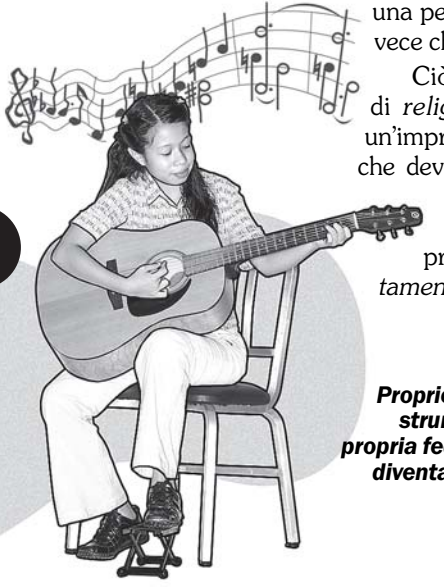
.....

CON tutta probabilità, fra i tuoi compagni di scuola Dio non è l'argomento più gettonato. Sport, vestiti, ragazzi o ragazze: se parli di una qualunque di queste cose darai vita a una vivace conversazione. Ma prova a menzionare Dio, e seguiranno momenti di imbarazzante silenzio.

Forse i tuoi compagni credono in Dio, come del resto molti ragazzi. Non è questo il punto. Il fatto è che alcuni si sentono in imbarazzo ad affrontare il discorso. 'Non è un argomento intrigante', pensano.

E *tu?*

È comprensibile che tu sia riluttante a parlare di Dio con i tuoi compagni. A nessuno piace essere respinto, ancor meno essere preso in giro. E se tu ne parlassi potrebbe capitarti. Potrebbe anche succedere, però, che i tuoi compagni ti sorprendano. Molti di loro vogliono sapere cosa ci riserva il futuro e perché ci sono tanti problemi, e hanno altre domande simili. Probabilmente preferirebbero parlare di queste cose con una persona della loro età invece che con un adulto.



Ciò nonostante, parlare di *religione* forse ti sembra un'impresa ardua. Bada, non è che devi dare l'impressione di essere un invasato e non ti devi nemmeno preoccupare di dire *esattamente* la cosa giusta. Parla-

Proprio come per suonare uno strumento, per parlare della propria fede ci vuole abilità, e per diventare abile devi esercitarti

> ***La scuola è un territorio in cui solo noi possiamo predicare.*** — *Iraida*

re della tua fede è un po' come suonare uno strumento. È probabile che all'inizio ti sembrerà difficile, ma con un po' di esercizio lo sarà meno e alla fine i tuoi sforzi saranno premiati. Ma come si fa a iniziare la conversazione?

Di solito puoi cominciare con qualcosa di poco impegnativo. Per esempio, se in classe si sta parlando di un fatto d'attualità potresti indicare il punto di vista scritturale. O magari potresti provare a parlare solo con un compagno di classe. Potresti anche fare come alcuni ragazzi cristiani che semplicemente mettono in vista sul banco una pubblicazione biblica in modo da attirare l'attenzione. Spesso riescono a incuriosire qualcuno e ne nasce una conversazione.

Quale di questi metodi potrebbe fare al caso *tuo?*

✎.....

Ti viene in mente un altro modo in cui potresti parlare della tua fede a un compagno di classe? Allora, scrivilo qui.

.....

.....

.....

A volte un argomento del programma scolastico può offrire un valido spunto per dare testimonianza. Cosa faresti per esempio se in classe si cominciasse a parlare di evoluzione? Come puoi difendere le tue convinzioni sulla creazione?

UN SUGGERIMENTO

Quando parli di quello in cui credi, fa attenzione all'impressione che dai. Se sembra che ti vergogni potresti *attirarti* gli scherni dei tuoi compagni. Se invece parli con convinzione, esattamente come farebbero loro nell'esprimere le *proprie* opinioni, è più probabile che ti rispettino.

“Non mi vergogno della buona notizia; essa è, infatti, potenza di Dio per la salvezza di ognuno che ha fede”. — Romani 1:16.

Difendi la creazione

“Quando in classe si è parlato dell’evoluzione è stato messo in discussione tutto quello che mi era stato insegnato”, dice un ragazzo che si chiama Ryan. “È stata presentata come un fatto, e mi sono sentito a disagio”. Una ragazza di nome Raquel è dello stesso avviso. “Quando la professoressa di sociologia ha detto che nella lezione successiva avremmo parlato dell’evoluzione, mi ha preso il panico”, dice. “Sapevo che avrei dovuto spiegare alla classe la mia posizione su quell’argomento controverso”.

SAPEVI CHE...

A volte, quando agli insegnanti viene chiesto di dimostrare l’evoluzione, si accorgono di non poterlo fare e si rendono conto che accettano questa teoria solo perché è quanto è stato loro insegnato.

E tu? Come ti senti quando in classe si affronta l’argomento dell’evoluzione? Tu credi che Dio ‘creò tutte le cose’. (Rivelazione 4:11) Tutt’intorno a te scorgi le prove di un progetto intelligente. I libri di testo, però, dicono che ci siamo evoluti, e l’insegnante sostiene la stessa cosa. Chi sei tu per mettere in discussione quello che dicono gli “esperti”?

Puoi star certo che non sei il solo a pensarla così a proposito della teoria dell’evoluzione. Anzi, perfino diversi scienziati non l’accettano, e lo stesso vale per molti insegnanti e studenti.

Tuttavia, per difendere le tue convinzioni sulla creazione devi sapere cosa insegna realmente la Bibbia al riguardo. Non c’è bisogno di sollevare una questione su cose di cui la Bibbia non parla direttamente. Consideriamo alcuni esempi.

Puoi vincere la paura di difendere le tue convinzioni

Il mio libro di scienze dice che la terra e il sistema solare esistono da miliardi di anni. La Bibbia dice che la terra e il resto dell'universo esistevano già prima dell'inizio del primo giorno creativo. Perciò, è senz'altro possibile che la terra e il sistema solare abbiano miliardi di anni. — Genesi 1:1.

Il mio insegnante dice che la terra non può essere stata creata in soli sei giorni. La Bibbia non dice che i sei giorni creativi fossero periodi di 24 ore letterali.

In classe abbiamo trattato diversi esempi di come uomini e animali sono cambiati nel corso del tempo. La Bibbia dice che Dio creò gli esseri viventi "secondo le loro specie". (Genesi 1:20, 21) *Non* sostiene l'idea che la vita sia sorta dalla materia inanimata *né* che Dio abbia dato inizio al processo evolutivo partendo da un'unica cellula. Tuttavia, ciascuna "specie" ha il potenziale per riprodursi con una grande varietà. Per cui la Bibbia non esclude che possano avvenire cambiamenti *all'interno di ciascuna "specie"* (termine che nella Bibbia ha un significato più ampio che nel linguaggio scientifico).

Alla luce di quanto esaminato in questo capitolo, pensa a come replicheresti se un insegnante o un compagno di classe dicesse . . .

“La scienza ha dimostrato che siamo il risultato dell’evoluzione”. ✎ .....

.....

“Non credo in Dio perché non lo vedo”.

.....

.....

Non vergognarti delle tue convinzioni

Se sei cresciuto in una famiglia cristiana potresti credere nella creazione solo perché è quello che ti è stato insegnato. Ma ora che sei più grande vorrai adorare Dio con le tue “facoltà di ragionare”, in modo che le tue convinzioni poggino su un fondamento solido. (Romani 12:1) Pertanto chiediti: ‘Che cosa mi convince *personalmente* che esiste un Creatore?’ Sam, che ha 14 anni, si sofferma sul corpo umano. “È così complesso”, dice, “e tutte le sue parti collaborano così bene fra loro! Non è possibile che il corpo umano si sia evoluto!”

i miei prossimi obiettivi

Per intavolare una conversazione sulla Bibbia con un compagno di classe, potrei . . .

✎ .....

.....

Se mi venisse chiesto perché credo in un Creatore, direi . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull’argomento:

.....

.....

Holly, che ha 16 anni, è d'accordo. "Da quando mi è stato diagnosticato il diabete", spiega, "ho imparato un sacco di cose su come funziona l'organismo. È sorprendente per esempio l'enorme lavoro che fa il pancreas, un piccolo organo nascosto dietro lo stomaco, per mantenere in efficienza il sangue e gli altri organi".

Elenca tre cose che ti convincono dell'esistenza di un Creatore.

1. .....
2. .....
3. .....

Non c'è motivo di provare imbarazzo o vergogna per il fatto che credi in Dio e nella creazione. Alla luce delle prove esistenti è assolutamente logico credere che siamo il risultato di un progetto intelligente.

In ultima analisi è l'evoluzione, non la creazione, a richiedere una grossa dose di fede cieca e a pretendere che si creda nei miracoli senza nessuno che li faccia. Dopo aver approfondito la questione usando le tue facoltà di ragionare, ti sentirai più sicuro nel difendere la tua fede in Dio.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Vedi alcuni tuoi coetanei che si battezzano. Tu sei pronto per questo passo?***

CHE NE PENSI?

- **Perché è importante che parli ad altri di quello in cui credi?**
- **Quali sono alcuni modi in cui a scuola puoi facilmente esprimere le tue convinzioni sulla creazione?**
- **Come puoi mostrare gratitudine a Colui che ha creato tutte le cose? — Atti 17:26, 27.**

37

Dovrei battezzarmi?

Vero o falso? Spunta la risposta.

Per i cristiani il battesimo è un requisito fondamentale.	❑ Vero ❑ Falso
Lo scopo principale del battesimo è impedirti di peccare.	❑ Vero ❑ Falso
Il battesimo ti dà la prospettiva di ottenere la salvezza.	❑ Vero ❑ Falso
Se non sei battezzato, non devi rendere conto a Dio delle tue azioni.	❑ Vero ❑ Falso
Se i tuoi amici si battezzano, significa che anche tu sei pronto.	❑ Vero ❑ Falso

SE VIVI all'altezza delle norme di Dio, se coltivi con lui una bella amicizia e parli ad altri della tua fede è naturale che tu stia pensando al battesimo. Ma come fai a sapere se sei pronto? Per rispondere a questa domanda, esaminiamo le dichiarazioni a cui hai risposto vero o falso.

SAPEVI CHE...

Il battesimo è un aspetto essenziale del "segno" che bisogna avere per ricevere la salvezza. — Ezechiele 9:4-6.

'Presentate i vostri corpi in sacrificio vivente, santo, accettevole a Dio, sacro servizio con la vostra facoltà di ragionare'. — Romani 12:1.

• • • • • • • • •

● ***Per i cristiani il battesimo è un requisito fondamentale.***

Vero. Gesù comandò che i suoi discepoli si battezzassero. (Matteo 28:19, 20) Anzi, Gesù stesso si fece battezzare. Per essere un seguace di Cristo, nel momento in cui avrai la maturità giusta per prendere questa decisione e il sincero desiderio di farlo, dovrai battezzarti anche tu.

● ***Lo scopo principale del battesimo è impedirti di peccare.***

Falso. Con il battesimo si simboleggia pubblicamente la propria dedicazione a Geova. La tua dedicazione non è un rigido contratto che ti impedisce di fare ciò che dentro di te vorresti fare. Dedichi la tua vita a Geova perché *desideri* vivere secondo le sue norme.

● ***Il battesimo ti dà la prospettiva di ottenere la salvezza.***

Vero. La Bibbia dice che il battesimo è un passo importante verso la salvezza. (1 Pietro 3:21) Questo non significa, però, che sia come un'assicurazione che stipuli per proteggerti in caso di disastro. Ti battezzi perché ami Geova e desideri servirlo per sempre con tutto il cuore. — Marco 12:29, 30.

UN SUGGERIMENTO

Con l'aiuto dei tuoi genitori, scegli qualcuno nella congregazione che possa assisterti nel tuo progresso spirituale. — Atti 16:1-3.

> ***La consapevolezza di essere battezzata mi ha aiutato a prendere decisioni sagge e a non imboccare strade che avrebbero avuto conseguenze negative.*** — ***Holly***

● ***Se non sei battezzato, non devi rendere conto a Dio delle tue azioni.***

Falso. Giacomo 4:17 dice: "Se uno sa fare il bene e non lo fa, commette peccato", che sia battezzato o meno. Pertanto se sai cos'è giusto e sei abbastanza maturo da riflettere seriamente sulla tua vita, forse è arrivato il momento di parlarne con tuo padre o tua madre, o con un altro cristiano maturo. In questo modo capirai come progredire verso il battesimo.

● ***Se i tuoi amici si battezzano, significa che anche tu sei pronto.***

Falso. La decisione di battezzarsi deve scaturire da un cuore volenteroso. (Salmo 110:3) Dovresti battezzarti solo quando sei pienamente consapevole di cosa comporta essere testimone di Geova e quando hai la certezza di essere

(*Continua a pagina 310*)

i miei prossimi obiettivi

Per progredire in vista del battesimo mi sforzerò di approfondire i seguenti insegnamenti biblici:

✎.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

domande ricorrenti sul battesimo

Cosa simboleggia il battesimo? Essere immersi in acqua e poi uscirne simboleggia che si muore rispetto alla propria condotta egoistica per essere destati a una nuova vita dedicata a fare la volontà di Geova.

Cosa significa dedicare la propria vita a Geova? Significa rinunciare alla proprietà di se stessi promettendo di mettere la volontà di Dio al di sopra di ogni altra cosa. (Matteo 16:24) È appropriato che qualche tempo prima del battesimo tu faccia una solenne dedicazione a Geova in preghiera.

Cosa dovrei fare per prepararmi al battesimo? Dovresti vivere in armonia con la Parola di Dio e parlare ad altri della tua fede. Dovresti coltivare un'amicizia con Dio attraverso la preghiera e lo studio della sua Parola. Dovresti servire Geova perché sei *tu* a volerlo, e non perché qualcuno ti spinge a farlo.

A che età dovrei battezzarmi? L'età non è il fattore più importante. Tuttavia dovresti essere sufficientemente grande e maturo da comprendere il significato della dedicazione.

E se io voglio battezzarmi ma i miei genitori mi dicono di aspettare? Forse vorrebbero che tu acquistassi più esperienza nel vivere secondo le norme cristiane. Ascolta i loro consigli e sfrutta questo tempo per accrescere la tua amicizia con Geova. —1 Samuele 2:26.

stai pensando al battesimo?

Usa le domande e le dichiarazioni riportate di seguito per valutare il tuo progresso. Prima di rispondere, cerca tutte le scritture indicate.

In quali modi stai già mostrando fiducia in Geova? — Salmo 71:5.

✎.....

.....

In che modo hai dimostrato che le tue facoltà di percezione sono esercitate per distinguere il bene dal male? — Ebrei 5:14.

.....

.....

Con che frequenza preghi?.....

Quanto sono specifiche le tue preghiere, e cosa rivelano circa l'amore che provi per Geova? — Salmo 17:6.

.....

.....

Scrivi quali obiettivi vorresti prefiggerti riguardo alle tue preghiere.

.....

.....

Sei regolare nello studio personale della Bibbia? — Giosuè 1:8.

.....

Cosa include il tuo studio personale?

.....

.....

Scrivi quali obiettivi vorresti prefiggerti riguardo allo studio personale.

.....

Riesci a compiere un ministero significativo? (Per esempio, sei in grado di spiegare gli insegnamenti biblici fondamentali? Rivisiti gli interessati? Ti stai impegnando per iniziare uno studio biblico a domicilio?)
❑ Sì ❑ No

Partecipi al ministero anche quando i tuoi non lo fanno? — Atti 5:42. ❑ Sì ❑ No

Scrivi quali obiettivi vorresti prefiggerti riguardo al ministero. — 2 Timoteo 2:15.

.....

.....

Assisti alle adunanze cristiane regolarmente o di tanto in tanto? — Ebrei 10:25.

.....

Che contributo pratico dai alle adunanze?

.....

Frequenti le adunanze anche quando i tuoi genitori non possono andarci (nel caso ti diano il permesso)?
❑ Sì ❑ No

Puoi dire veramente che provi piacere nel fare la volontà di Dio? — Salmo 40:8. ❑ Sì ❑ No

Ti vengono in mente casi specifici in cui sei riuscito a resistere alle pressioni dei compagni? — Romani 12:2.

.....

Cosa pensi di fare per mantenere forte il tuo amore per Geova? — Giuda 20, 21.

.....

Serviresti comunque Geova anche se i tuoi genitori e i tuoi amici smettessero di farlo? — Matteo 10:36, 37. ❑ Sì ❑ No

Come il matrimonio, il battesimo è un passo che cambia la vita: non va preso alla leggera

(*Continua da pagina 306*)

pronto per assumerti questa responsabilità. — Ecclesiaste 5:4, 5.

Una decisione che cambia la vita

Il battesimo è un passo che cambia il corso della propria vita e permette di ricevere molte benedizioni. Nello stesso tempo, comporta una seria responsabilità: vivere all'altezza della dedicazione fatta a Geova.

Sei sul punto di battezzarti? Allora hai dei buoni motivi per essere felice. Hai davanti a te il privilegio più grande che ci sia: servire Geova con tutto il cuore e vivere in un modo che dimostra che sei dedicato a lui senza riserve. — Matteo 22:36, 37.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Impara a porti delle mete che ti permettano di trarre il meglio dalla vita.***

CHE NE PENSI?

- **Perché il battesimo è un passo così importante?**
- **Cosa potrebbe indurre un ragazzo a battezzarsi troppo presto?**
- **Per quale motivo un ragazzo potrebbe essere riluttante a dedicarsi e battezzarsi?**

38

Come impiegherò la mia vita?

"All'inizio il futuro non mi preoccupava, ma mentre si avvicinava il momento del diploma mi resi conto che stavo per entrare nel mondo vero, con un lavoro vero e le bollette da pagare". — Alex.

IMMAGINA di programmare un viaggio che ti porterà a molti chilometri da casa. Probabilmente prima di tutto guarderesti una cartina per stabilire il percorso migliore. Fare piani per il futuro è molto simile. "Hai davanti tantissime scelte", dice Michael, un giovane che ora serve in una delle filiali dei testimoni di Geova. Come fai a prendere in esame tutte le possibilità che ti si presentano? "Tutto dipende dalle tue mete", dice Michael.

Considera le mete come delle località da raggiungere: non ci arriverai vagando senza scopo. È molto meglio tirar fuori, per così dire, una cartina e pianificare l'itinerario. In questo modo seguirai il consiglio di Proverbi 4:26: "Appiana il percorso del tuo piede". Una traduzione della Bibbia rende così questa frase: "Devi sapere dove vuoi andare". — *Contemporary English Version.*

Nei prossimi anni prenderai molte decisioni importanti riguardo alla tua fede, al lavoro, al matrimonio, alla famiglia e ad altre cose ancora. Ti sarà più facile fare scelte sagge se

Ponendoti delle mete eviterai di sprecare energie senza approdare a nulla

sai già "dove vuoi andare". E mentre stabilisci il percorso che vuoi seguire nella vita, c'è qualcosa che non devi assolutamente ignorare.

"Ricordati del tuo Creatore"

Se vuoi essere davvero felice devi prendere a cuore le parole del saggio re Salomone: "Ricordati del tuo Creatore finché sei giovane". (Qoelet [Ecclesiaste] 12:1, *Parola del Signore*) In altre parole, il desiderio di piacere a Dio dovrebbe orientare le scelte che farai nella vita.

SAPEVI CHE...

Un po' come la corrente elettrica fornisce l'energia necessaria a far funzionare un elettrodomestico, lo spirito santo di Dio può darti la forza necessaria per fare molto nel suo servizio. — Atti 1:8.

Perché avere questa priorità è così importante? In Rivelazione 4:11 la Bibbia dice: "Degno sei, Geova, Dio nostro, di ricevere la gloria e l'onore e la potenza, perché tu creasti tutte le cose, e a causa della tua volontà esse esisterono e furono create". Tutte le creature in cielo e sulla terra devono essere riconoscenti al Creatore. Non sei grato a Geova Dio per averti dato "la vita e il respiro e ogni cosa"? (Atti 17:25)

> ***Ammiro moltissimo i miei genitori. Lo zelo che hanno sempre avuto nel ministero, il modo in cui hanno affrontato le difficoltà economiche e l'incoraggiamento che mi hanno dato affinché compissi il ministero a tempo pieno: tutte queste cose hanno esercitato un buon effetto su di me.*** — ***Jarrod***

Non ti senti spinto a dargli qualcosa in cambio in segno di gratitudine per tutto ciò che hai ricevuto?

Dando al Creatore un posto importante nella loro vita, molti giovani testimoni di Geova hanno scelto di impegnarsi nel ministero a tempo pieno. Ecco alcune delle entusiasmanti opportunità di servizio che si presentano a un giovane come te:

Servizio di pioniere. I pionieri regolari dedicano una notevole quantità di tempo al ministero. Grazie all'addestramento e all'esperienza affinano le loro capacità come insegnanti della Bibbia.

Servizio dove c'è più bisogno. Alcuni si trasferiscono in zone dove ci sono pochi proclamatori del Regno. Altri imparano una nuova lingua e vanno a servire in una congregazione di lingua straniera nelle vicinanze o addirittura all'estero.*

Servizio missionario. Pionieri qualificati che godono di buona salute e hanno molte energie vengono preparati per

UN SUGGERIMENTO

Parla con chi è impegnato nel ministero a tempo pieno da molti anni. Fatti dire perché ha scelto questa carriera e sotto quali aspetti sente di essere stato benedetto.

* Vedi il riquadro a pagina 164.

le mie mete

Spunta la meta che vorresti prefiggerti. Negli appositi spazi personalizza la tua meta o aggiungine delle altre.

Nel ministero

- ❑ **Aumentare di** ..... **ore al mese la quantità di tempo che dedico al ministero**
- ❑ **Distribuire** ..... **copie delle nostre pubblicazioni ogni mese**
- ❑ **Usare la Bibbia quando parlo della mia fede**
- ❑ **Fare** ..... **visite ulteriori al mese**
- ❑ **Iniziare uno studio biblico**

Altre mete: .....

.....

Nello studio

- ❑ **Leggere** ..... **pagine della Bibbia ogni giorno**
- ❑ **Prepararmi per le adunanze settimanali**
- ❑ **Fare ricerche sui seguenti argomenti biblici:**

.....

.....

Nella congregazione

- ❑ **Fare almeno un commento a ogni adunanza**
- ❑ **Intavolare una conversazione con una persona anziana che vorrei conoscere meglio**
- ❑ **Andare a trovare un fratello anziano o infermo della congregazione**

Altre mete: .....

Data di oggi .....

Fra sei mesi ricontrolla quello che hai scritto e vedi che progressi hai fatto. Modifica le mete di conseguenza o aggiungine altre.

“ ‘Mettetemi alla prova . . . ’, ha detto Geova degli eserciti, ‘se non vi aprirò le cateratte dei cieli e realmente non vuoterò su di voi una benedizione finché non ci sia più bisogno’ ”. — Malachia 3:10.

• • • • • • •

servire in paesi stranieri. La vita dei missionari è entusiasmante e soddisfacente.

Servizio alla Betel. I membri della famiglia Betel servono nelle filiali dei testimoni di Geova. In alcuni paesi parte del lavoro ruota intorno alla produzione e alla spedizione delle pubblicazioni bibliche.

Servizio internazionale. I servitori internazionali si recano in altri paesi per collaborare alla costruzione di Sale del Regno, Sale delle Assemblee e filiali.

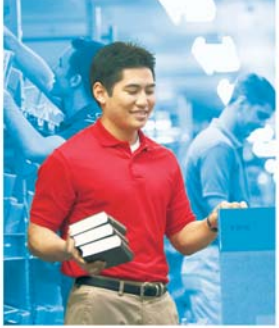
Scuola di Addestramento per il Ministero. Anziani e servitori di ministero qualificati che non sono sposati vengono addestrati nelle questioni organizzative e nell’oratoria. Alcuni diplomati vanno a servire all’estero.

Scegli la tua strada

Il ministero a tempo pieno è una meta nobile che reca infinite benedizioni. Occorre comunque pensarci in anticipo. Per esempio chiediti: ‘Quali mie doti e capacità potrei usare per mantenermi?’

Kelly aveva le idee chiare sulla meta da raggiungere: voleva fare la pioniera. Ragion per cui, iniziò a

Per ulteriori informazioni, guarda il DVD* intitolato *“I giovani chiedono . . . Come impiegherò la mia vita?”, disponibile in oltre 30 lingue



pianificare le cose nel momento in cui dovette decidere che lavoro fare. “Dovevo scegliere qualcosa che mi permettesse di mantenermi mentre mi impegnavo nel ministero”, dice.

Nella scelta delle scuole superiori Kelly optò per un corso professionale, e questo l’aiutò a raggiungere il suo obiettivo principale. “Il ministero a tempo pieno era ciò che volevo”, dice. “Tutto il resto era secondario”. Kelly è felice della scelta che ha fatto. “Ritengo che sia stata la decisione migliore che potessi prendere”, aggiunge.

Chiedi indicazioni

Se viaggiassi in una zona che non conosci, probabilmente a un certo punto ti ritroveresti a chiedere indicazioni. Puoi fare la stessa cosa per i tuoi piani per il futuro. Senti l’opinione di altri. Proverbi 20:18 dice: “Mediante il consiglio i piani stessi sono fermamente stabiliti”.

i miei prossimi obiettivi

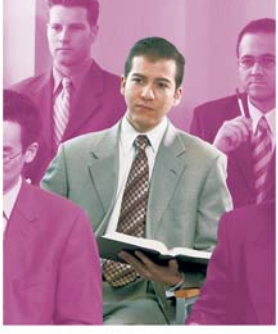
Per riuscire a provare più gioia nel ministero, chiederò consiglio a . . .

✎.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull’argomento:

.....

.....



I tuoi genitori sono una preziosa fonte di consigli, ma puoi anche chiedere il parere di altri cristiani maturi che manifestano nella loro vita la sapienza divina. “Nella tua congregazione o nella tua zona osserva gli adulti che sono dei buoni esempi”, consiglia Roberto, un ragazzo che ha più di 20 anni e fa parte della famiglia Betel.

Più di chiunque altro, Geova Dio desidera aiutarti a fare scelte che ti diano la massima felicità. Chiedigli quindi di farti ‘comprendere qual è la sua volontà’ per quanto riguarda il tuo futuro. (Efesini 5:17) In ogni aspetto della vita, segui l’esortazione di Proverbi 3:5, 6: “Confida in Geova con tutto il tuo cuore e non ti appoggiare al tuo proprio intendimento. In tutte le tue vie riconoscilo, ed egli stesso renderà diritti i tuoi sentieri”.

CHE NE PENSI?

- **Quali sono le tue doti e le tue capacità?**
- **In quali modi puoi usare le tue capacità per lodare Geova?**
- **Quale forma di servizio a tempo pieno, fra quelle menzionate in questo capitolo, ti attira di più?**

le mie riflessioni

Quali ostacoli potrebbero impedirti di raggiungere le tue mete spirituali?

Cosa puoi fare di specifico per superarli?

mappa delle schede

TITOLO	PAGINA
Sarebbe un bravo marito?	**39**
Sarebbe una brava moglie?	**40**
Ma cosa succede *dopo?*	**49**
Strategia antipressioni	**132-133**
Il mio budget mensile	**163**
Dovrei andare a vivere all'estero?	**164**
Parlane con i tuoi genitori!	**189**
Tieni la rabbia sotto controllo	**221**
Stai pensando al battesimo?	**308-309**
Le mie mete	**314**

Troverai altre informazioni on-line.
Va sul sito www.jw.org

Gradireste altre informazioni?
Contattate i Testimoni di Geova su **www.jw.org.**

Reset Book