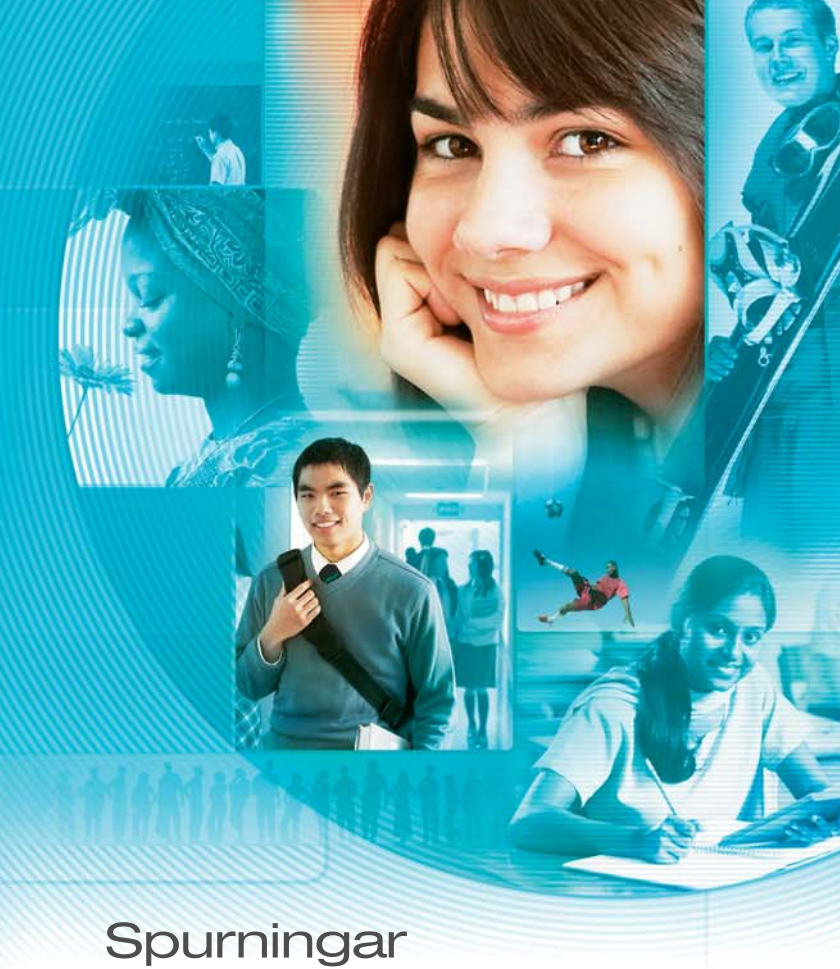


Spurningar unga fólksins svör sem duga

2. BINDI

Þessi bók hjálpar þér að finna svör við spurningum um eftirfarandi málefni:

- HITT KYNIÐ
- BREYTINGAR Í LÍFINU
- VINÁTTA
- SKÓLI OG JAFNALDRAR
- PENINGAR
- FORELDRAR
- TILFINNINGAR
- AFÞREYING
- SAMBAND ÞITT VIÐ GUÐ

Þú þarft að fá ráð sem þú getur treyst! Bókin *Spurningar unga fólksins — svör sem duga,* 2. bindi, veitir slík ráð. Þetta bindi, líkt og hið fyrra, er byggt á viðtölum við hundruð unglinga um allan heim. Áreiðanleg ráð Biblíunnar hafa hjálpað þeim. Skoðaðu hvernig þau geta hjálpað þér.



„Aflaðu þér visku, aflaðu þér hygginda.“
— Orðskviðirnir 4:5.

Kæri lesandi.

Hinn vitri Salómon konungur skrifaði: „Gleð þig, ungi maður [eða unga kona], í æsku þinni og láttu liggja vel á þér unglingsár þín og breyttu eins og hjartað leiðir þig og eins og augun girnast.“ (Prédikarinn 11:9) Lífið getur verið mjög skemmtilegt og spennandi þegar maður er ungur og við viljum að þú njótir þess. En við hvetjum þig til að lifa lífinu þannig að þú gleðjir Jehóva Guð. Gleymdu aldrei að hann getur séð hvernig þú notar líf þitt og hann dæmir þig eftir því. Það er því skynsamlegt að fylgja ráðunum sem Salómon gaf þessu næst: „Mundu eftir skapara þínum á unglingsárum þínum.“ — Prédikarinn 12:1.

Það er einlæg bæn okkar að efni þessarar bókar hjálpi þér að taka ákvarðanir sem eru í samræmi við vilja Guðs og auðveldi þér að standast þær freistingar og þann þrýsting sem mætir ungu fólki nú á dögum. Ef þú gerir það gleðurðu hjarta Jehóva. — Orðskviðirnir 27:11.

Stjórnandi ráð Votta Jehóva

fyrirmyndir

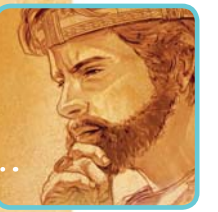


Stúlkan Súlammít **33**





Fátæka ekkjan **166**



Jósef **50**



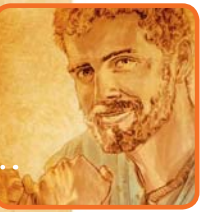
Hiskía **193**



Lýdía **97**



Páll **227**



Hebrearnir þrír **134**



Davíð **257**

Langar þig að segja frá því hvernig þessi bók hefur hjálpað þér? Þá geturðu skrifað útgefendum og notað viðeigandi póstfang.

Asaf **287**

Spurningar unga fólksins svör sem duga

2. BINDI

eigandi bókarinnar

© 2008
WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF PENNSYLVANIA
Questions Young People Ask — Answers That Work, Volume 2
Öll réttindi áskilin

© 2010
WACHTTURM BIBEL- UND TRAKTAT-GESELLSCHAFT DER ZEUGEN
JEHOVAS, E. V., SELTERS/TAUNUS
Spurningar unga fólksins — svör sem duga, 2. bindi
Alle Rechte vorbehalten
í samvinnu við Votta Jehóva á Íslandi

Prentað 2012

Þetta rit er ekki til sölu. Útgáfa þess er þáttur í alþjóðlegri biblíufræðslu sem kostuð er með frjálsum framlögum.

Vitnað er í íslensku biblíuna frá 2007 nema annað sé tekið fram. Leturbreytingar eru okkar.

Nöfnum sumra unglinga í þessari bók hefur verið breytt.

Rétthafar mynda: Bls. 165: Kona með eldivið: Godo-Foto;
Evrópsk borg: © 2003 BiblePlaces.com.

Questions Young People Ask — Answers That Work, Volume 2 Icelandic (*yp2*-IC)
Made in Germany
Prentað í Þýskalandi
Druck und Verlag: Wachtturm-Gesellschaft, Selters/Taunus

Til foreldra

Fyrir unglinga getur það virkað eins og línudans að komast klakklaust í gegnum unglingsárin. Hvert einasta skref gæti virst óstöðugt — jafnvel ógnvekjandi. Þið foreldrar óskið þess kannski stundum að þið gætuð hlíft börnunum ykkar við þessum línudansi. Þið getið það auðvitað ekki, en þið getið verið „jafnvægisstöngin“ þeirra. Þið eruð í sérstaklega góðri aðstöðu til að hjálpa börnunum að halda sig á réttri braut á unglingsárunum svo að þau vaxi upp til að verða þroskaðir og ábyrgir einstaklingar.

Hægara sagt en gert? Að sjálfsögðu. Þér líður kannski eins og það hafi verið í gær sem sonur þinn var orkumikill smákrakki sem kunni ekki að þegja en núna er hann hlédrægur unglingur sem vill ekki tala við þig. Og fyrir ekki svo löngu vildi litla stelpan þín fara með þér hvert sem þú fórst en núna dauðskammast hún sín fyrir að sjást nálægt þér á almannafæri.

Þið þurfið samt ekki að finna til vanmáttarkenndar gagnvart þeim breytingum sem fylgja unglingsárunum. Þið hafið aðgang að visku sem getur veitt ykkur og börnunum ykkar örugga leiðsögn. Þessa visku er að finna í orði Guðs, Biblíunni.

Annað bindi bókarinnar *Spurningar unga fólksins — svör sem duga* er samið með það fyrir augum að láta barninu ykkar í té haldgóð rök sem eru byggð á Biblíunni. Þegar þú skoðar efnisyfirlitið á bls. 4 og 5 sérðu hvaða efni er tekið fyrir. En þessi bók tíundar ekki bara staðreyndir. Líttu á eftirfarandi.

(1) Bókin kallar á viðbrögð lesandans. Á mörgum stöðum eru unglingarnir hvattir til að skrifa niður svör við ýmsum spurningum og fullyrðingum. Tökum dæmi. Rammainn „Viðbrögð við hópþrýstingi“ á bls. 132 og 133 hjálpar unglingum að hugsa um vissa erfiðleika sem þeir mæta og

hvernig þeir geti brugðist við þeim. Auk þess enda allir bókarhlutarnir níu á blaðsíðu sem heitir „Hugleiðingar“ þar sem barnið þitt getur skrifað niður persónulegar hugsanir og tilfinningar í tengslum við efni þess bókarhluta.

(2) Bókin hvetur til tjáskipta. Tökum dæmi. Á bls. 63 og 64 er að finna ramma sem nefnist „Hvernig get ég talað við pabba eða mömmu um kynlíf?“ Auk þess er rammi í lok hvers kafla með yfirskriftinni „Hvað finnst þér?“ Hér er ekki aðeins um að ræða upprifjun á efni kaflans heldur er hægt að nota rammann sem grundvöll að umræðum í fjölskyldunni. Í hverjum kafla er líka að finna ramma sem nefnist „Hvað ætla ég að gera?“ Neðst í þeim ramma eiga unglingarnir að klára þessa setningu: „Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um . . .“ Þetta hvetur unglingana til að leita til foreldra sinna og fá heilnæm ráð hjá þeim á uppvaxtarárunum.

Varnaðarorð: Til að auðvelda unglingnum að skrifa sínar innstu tilfinningar í bókina skaltu leyfa honum að hafa hana út af fyrir sig. Seinna meir vill hann kannski tjá sig um það sem hann hefur skrifað niður.

Verðið ykkur út um ykkar eigið eintak af bókinni og kynnið ykkur efni hennar vel. Þegar þið lesið í henni skuluð þið reyna að rifja upp stormasöm unglingsár ykkar og hvernig þið voruð stundum ráðvillt og kvíðin. Þegar það á við skaltu segja syni þínum eða dóttur frá þinni eigin reynslu. Það hvetur unglinginn til að trúa þér fyrir tilfinningum sínum. Hlustaðu vel þegar unglingurinn tjáir sig. Gefstu ekki upp þó að tjáskiptin gangi stundum erfiðlega. Hvað svo sem börnin segja taka þau yfirleitt meira mark á ráðleggingum foreldra sinna en jafnaldranna.

Það er sönn ánægja að láta bæði ykkur og börnunum í té þetta biblíutengda hjálpargagn, og það er bæn okkar að bókin megi reynast fjölskyldum ykkar til blessunar.

Útgefendur

efnisyfirlit

Formáli: Hvar fæ ég bestu leiðbeiningarnar? **6**

1 HITT KYNIÐ

1 Er ég tilbúin(n) til að byrja með einhverjum? **14**
2 Af hverju er varasamt að leyna sambandinu? **21**
3 Pössum við saman? **28**
4 Hvar á að draga mörkin? **42**
5 Af hverju að bíða með kynlíf? **48**

2 BREYTINGAR Í LÍFINU

6 Hvað er að gerast með líkama minn? **58**
7 Hvað ef mér líkar ekki útlit mitt? **67**
8 Af hverju þarf ég að stríða við veikindi? **74**

3 VINÁTTA

9 Hvernig get ég sigrast á einmanaleika? **86**
10 Hvernig gat vinur minn sært mig? **92**
11 Er í lagi að eiga vini á Netinu? **99**
12 Er eitthvað að því að slúðra? **105**

4 SKÓLI OG JAFNALDRAR

13 Hvernig get ég staðið mig betur í skóla? **114**
14 Hvernig get ég varið mig í skólanum? **121**
15 Hvernig get ég staðist hópþrýsting? **128**
16 Þarf nokkur að vita að ég lifi tvöföldu lífi? **136**
17 Hvað þarf ég að vita um vináttu við skólafélaga? **142**

5 PENINGAR

18 Hvernig get ég unnið mér inn peninga? **150**

19 Hvernig get ég farið vel með peninga? **156**

20 Hvað ef fjölskylda mín er fátæk? **165**

6 FORELDRAR

21 Hvernig get ég tekið gagnrýni? **174**

22 Af hverju eru svona margar reglur? **181**

23 Hvað ef annað foreldri mitt er háð áfengi eða vímuefnum? **190**

24 Hvað á ég að gera ef foreldrar mínir rífast? **199**

25 Er hægt að vera hamingjusamur þótt maður alist upp hjá einstæðu foreldri? **208**

7 TILFINNINGAR

26 Hvernig get ég haft stjórn á tilfinningum mínum? **218**

27 Af hverju finnst mér allt sem ég geri þurfa að vera fullkomið? **225**

28 Hvernig get ég forðast samkynhneigð? **231**

29 Hvernig get ég hætt að hugsa svona mikið um kynlíf? **237**

8 AFÞREYING

30 Ætti ég að spila tölvuleiki? **246**

31 Hef ég rétt viðhorf til tónlistar? **253**

32 Hvernig get ég haft það skemmtilegt? **263**

33 Af hverju ætti ég að forðast klám? **273**

9 SAMBAND ÞITT VIÐ GUÐ

34 Hvers vegna ætti ég að fylgja siðferðisreglum Biblíunnar? **282**

35 Hvernig get ég orðið vinur Guðs? **289**

36 Hvernig get ég varið trú mína á Guð? **297**

37 Ætti ég að láta skírast? **304**

38 Hvernig ætla ég að nota líf mitt? **311**

FORMÁLI

Hvar fæ ég bestu





leiðbeiningarnar?

fyrir stelpur

Þú getur ekki hætt að hugsa um nýja strákinn í bekknum. Hann er svo sætur. „Hann veit ekki einu sinni að ég er til," segirðu við sjálfa þig, „svo það hlýtur að vera allt í lagi þótt ég láti mig dreyma." Fyrir utan það ert þú ekki sú eina. Öllum stelpunum finnst hann æðislegur. Þú veist það af því að þær eru alltaf að tala um hann.

Skyndilega horfir hann í áttina til þín og brosir. Vá, þessu áttirðu ekki von á! Þú brosir til baka. Hann kemur til þín.

„Hæ," segir hann svolítið hikandi.

„Hæ," svarar þú.

„Ég heiti Breki."

fyrir stráka

Tveir skólafélagar ganga í áttina til þín. Þú færð hnút í magann. Þetta verður í þriðja skiptið í þessari viku sem þeir reyna að fá þig til að reykja.

Fyrri strákurinn segir: „Ertu bara einn á ferð? Mig langar til að kynna þig fyrir góðum ‚vini' mínum." Hann leggur áherslu á orðið „vinur" og blikkar öðru auganu. Síðan dregur hann eitthvað upp úr vasanum og réttir í áttina til þín.

Þú sérð að hann heldur á einhverju sem líkist sígarettu. Þú veist nákvæmlega hvað þetta er og færð enn þá meiri hnút í magann.

„Ert þú ekki nýr í skólanum?“ heyrirðu sjálfa þig segja.

„Jú, fjölskylda mín flutti hingað fyrir nokkrum vikum.“

Þú trúir því varla að Breki sé í alvöru að tala við þig!

„Heyrðu,“ segir hann, „það verður partí heima hjá mér í kvöld. Viltu koma?“

Síðan hallar hann sér að þér og hvíslar:

„Bara svo þú vitir, þá eru foreldrar mínir ekki heima og vínskápurinn er ólæstur. Hvernig líst þér á?“

Breki bíður eftir svari. Allar hinar stelpurnar í skólanum myndu strax segja já.

Hverju svarar þú?

„Nei, takk,“ segir þú. „Ég er búinn að segja ykkur að ég vil ekki . . .“

Seinni strákurinn grípur fram í fyrir þér: „Það er út af trúnni þinni er það ekki? Þú mátt ekki gera neitt skemmtilegt!“

„Eða ertu kannski bara skræfa?“ segir fyrri strákurinn til að ögra þér.

„Nei, ég er ekki skræfa!“ hefurðu kjark til að segja.

Þá leggur seinni strákurinn handlegginn á öxl þína. „Taktu hana bara,“ segir hann vinalega.

Fyrri strákurinn færir hvíta hlutinn nær andliti þínu og hvíslar: „Við segjum engum. Það þarf enginn að komast að þessu.“

Hvað gerir þú?

SVIPAÐIR atburðir eiga sér stað á hverjum degi um nánast allan heim. En staðreyndin er sú að sumir unglingar eru betur undirbúnir en aðrir til að takast á við svona aðstæður. Þegar verið er að reyna að fá strák til að reykja gæti hann hugsað: „Mig langar ekki til að gefa eftir en ég þoli ekki meiri þrýsting. Af hverju get ég ekki sýnt skólafélögunum að ég geti verið ‚venjulegur'?" Og þegar stelpu er boðið á stefnumót gæti hún sagt við sjálfa sig: „Þetta er góður strákur. Af hverju get ég ekki sagt *já* — bara í þetta eina skipti?"

Mörgum unglingum hefur hins vegar verið kennt að verja trúarskoðanir sínar af öryggi. Þótt ótrúlegt megi virðast leiðir það til þess að þeir finna fyrir *minni* þrýstingi til að láta undan. Vilt þú vera þannig unglingur? Góðu fréttirnar eru þær að þú *getur* það. Hvernig?

Biblían getur hjálpað þér að takast á við erfiðleika unglingsáranna af öryggi. Í henni eru bestu ráð sem hægt er að finna því að hún er innblásið orð Guðs. (2. Tímóteusarbréf 3:16, 17) Hvaða vandamál getur Biblían hjálpað þér að leysa? Skoðaðu listann hér fyrir neðan og settu ✔ við það sem höfðar sérstaklega til *þín.*

✎ ❑ **Sambandið við hitt kynið**
❑ **Hvernig get ég sætt mig við breytingar á líkamanum?**
❑ **Hvernig get ég eignast vini?**
❑ **Hvernig get ég tekist á við þrýsting í skólanum?**
❑ **Hvernig á ég að fara með peninga?**
❑ **Sambandið við foreldrana**
❑ **Hvernig get ég haft stjórn á tilfinningum mínum?**
❑ **Hvernig afþreyingu á ég að velja?**
❑ **Hvernig get ég bætt samband mitt við Guð?**

Eins og þú sérð á bls. 4 og 5 samræmist þessi listi bókarhlutunum níu. Hvaða atriði merktirðu við? Kannski viltu fyrst skoða bókarhlutana sem fjalla um það efni.

Meginreglur Biblíunnar geta hjálpað þér á öllum þessum sviðum lífsins. Bókin, sem þú ert að lesa núna, getur sýnt þér hvernig.*

Í bókinni færðu líka tækifæri til að koma hugsunum þínum á blað. Aftarlega í hverjum kafla er til dæmis að finna ramma sem nefnist „Hvað ætla ég að gera?“ Þar geturðu skrifað niður hvernig þú hefur hugsað þér að nota efnið. Vinnublöð — eins og „Viðbrögð við hópþrýstingi“ á bls. 132 og 133 — hjálpa þér að hugsa um vandamálin sem þú stendur frammi fyrir og finna góðar lausnir. Síðasta blaðsíðan í hverjum bókarhluta nefnist „Hugleiðingar“ en þar geturðu skrifað hjá þér hvernig ákveðið efni í bókinni á við þig. Á níu stöðum í bókinni er líka að finna blaðsíðu með yfirskriftinni „Fyrirmynd“. Þar er fjallað um biblíupersónur sem gott er að taka sér til fyrirmyndar.

Í Biblíunni er að finna þessa hvatningu: „Aflaðu þér visku, aflaðu þér hygginda.“ (Orðskviðirnir 4:5) Orðin „viska“ og „hyggindi“ gefa í skyn meira en að *þekkja* bara muninn á réttu og röngu. Þú verður að sjá heildarmyndina. Tökum dæmi. Ef þú veist hvaða afleiðingar það hefur að gera það sem er rangt og hvaða gagn er að því að gera það sem er rétt áttu auðveldara með að sýna hugrekki og standast hópþrýsting.

Eitt geturðu verið viss um: Vandamál þín — sama hversu stór þau virðast — eru ekkert einsdæmi. Aðrir hafa staðið frammi fyrir svipuðum erfiðleikum og sigrast á þeim. Þú getur það líka! Nýttu þér bókina *Spurningar unga fólksins — svör sem duga*, 2. bindi. Hún á eftir að sannfæra þig um að í Biblíunni er að finna *bestu* ráð í heimi.

* Mikið af efninu í þessari bók er byggt á völdum greinum úr greinaröðinni „Ungt fólk spyr“ sem birtist reglulega í tímaritinu *Vaknið!*, gefið út af Vottum Jehóva.

þessi bók inniheldur . . .



lykilritningarstaði sem leggja áherslu á aðalatriðin

RÁÐ

gagnlegar ráðleggingar sem hjálpa þér að ná árangri

VISSIR ÞÚ . . .

staðreyndir sem örva hugann

hvað ætla ég að gera?

hér geturðu skrifað niður hvernig þú ætlar að nota efnið

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **spurningar sem hjálpa þér að íhuga það sem þú hefur lesið**

auk þess . . .

hugleiðingar

hver bókarhluti endar á blaðsíðu þar sem þú getur sett hugsanir þínar niður á blað

FYRIRMYND

fjallað er um nokkrar biblíupersónur sem gott er að taka sér til fyrirmyndar



HITT KYNIÐ 1

Strákur og stelpa ganga fram hjá þér á skólaganginum og haldast í hendur. Hvernig líður þér?

- ❑ Er alveg sama
- ❑ Finn fyrir öfund
- ❑ Finn fyrir mikilli öfund

Þú ert í bíói með vinum þínum þegar þú áttar þig á því að allir eru með kærasta eða kærustu — nema þú! Hvernig líður þér?

- ❑ Ekkert mál
- ❑ Svolítið óþægilegt
- ❑ Finn fyrir mikilli öfund

Besti vinur þinn eða vinkona fór að sýna einhverjum af hinu kyninu áhuga og núna eru þau byrjuð saman. Hvernig líður þér?

- ❑ Samgleðst þeim
- ❑ Finn fyrir smá öfund
- ❑ Er pirraður/pirruð og sár

Strákur og stelpa, stelpa og strákur. Þú sérð pör hvert sem þú lítur — í skólanum, úti á götu, í verslunarmiðstöðinni. Og í hvert sinn sem þú sérð þau langar þig líka til að eiga kærasta eða kærustu. En ertu tilbúin(n) til þess? *Ef svo er,* hvernig geturðu þá valið réttu manneskjuna? Og ef þú hefur fundið einhvern, hvernig getið þið haldið sambandinu siðferðilega hreinu? **Kaflar 1-5** geta hjálpað þér að svara þessum spurningum.



1

Er ég tilbúin(n) til að byrja með einhverjum?

„Ég finn fyrir ótrúlega miklum þrýstingi til að eignast kærasta og það er líka til ótrúlega mikið af sætum strákum.“ — Whitney.

„Sumar stelpur ganga stíft á eftir manni, og mig langar til að segja já. En ef ég myndi spyrja mömmu og pabba veit ég hvað þau myndu segja.“ — Filip.

LÖNGUNIN til að byrja með einhverjum sem þú ert hrifin(n) af — og sem er hrifin(n) af *þér* — getur verið mjög sterk, jafnvel þegar maður er mjög ungur. „Ég byrjaði að finna fyrir miklum þrýstingi að eiga kærasta þegar ég var 11 ára,“ segir Jenný. Brittany segir: „Í skólanum líður manni eins og maður sé bara hálf manneskja ef maður á ekki kærasta — sama hver hann er.“

Hvað um þig? Ert *þú* undir það búin(n) að byrja með einhverjum? Áður en þú svarar því skulum við fyrst skoða eina grundvallarspurningu:

Hvað þýðir það að „vera saman“?

Merktu við hverju þú myndir svara:

Þið farið reglulega út á stefnumót. Eruð þið saman?
❑ Já
❑ Nei

Þið laðist að hvort öðru. Þið sendið hvort öðru SMS-skilaboð oft á dag eða talið saman í síma. Eruð þið saman?
❑ Já
❑ Nei

Í hvert skipti sem þið hittið vini ykkar eruð þið tvö alltaf mest saman. Eruð þið saman?
❑ Já
❑ Nei

Þér fannst örugglega ekki erfitt að svara fyrstu spurningunni. En þú þurftir kannski aðeins að hugsa málið áður en þú svaraðir annarri og þriðju spurningunni. Hvað þýðir það nákvæmlega að „vera saman“? Það eru hvers kyns félagsleg samskipti þar sem tvær manneskjur sýna hvor annarri rómantískan áhuga. Svarið *er* því *já* við öllum spurningunum hér fyrir ofan. Ef þú og vinur þinn eða vinkona eruð hrifin hvort af öðru og talið reglulega saman, hvort sem það er í síma, augliti til auglitis, opinberlega eða í leyni, þá eruð þið saman. Ertu tilbúin(n) í samband og allt sem því fylgir? Hér á eftir koma þrjár spurningar sem hjálpa þér að komast að því.

Af hverju langar þig til að byrja með einhverjum?

Á mörgum menningarsvæðum er það viðtekin venja að fólk sé saman til að kynnast hvort öðru betur. En slíkt samband ætti að hafa göfugan tilgang — að hjálpa ungum manni og ungri konu að komast að því hvort þau vilji giftast hvort öðru.

Sumir jafnaldrar þínir taka þessu ef til vill ekki jafn alvarlega. Þeim finnst kannski bara gaman að eiga mjög náinn vin af hinu kyninu án þess að vera með hjónaband í huga. Sumir

Ef þú byrjar með einhverjum án þess að hafa hjónaband í huga ertu eins og barn sem leikur sér með nýtt leikfang og hendir því síðan frá sér.



líta jafnvel á slíkan vin eða vinkonu sem einskonar verðlaunagrip eða fylgihlut til að auka sjálfstraustið og sýnast fyrir öðrum. En slík yfirborðskennd sambönd eru yfirleitt skammlíf. „Mörg kærustupör hætta saman eftir eina eða tvær vikur," segir stelpa sem heitir Heather. „Þau líta svo á að sambönd séu tímabundin — sem í raun undirbýr þau betur fyrir skilnað en fyrir hjónaband."

Þegar þú ert með einhverjum er nokkuð ljóst að þú hefur áhrif á tilfinningar hans eða hennar. Þú verður þess vegna að vera viss um að hvatir þínar séu réttar. Myndir þú vilja að einhver væri að leika sér með tilfinningar þínar eins og þær væru bara eitthvert leikfang — til að leika sér með í smástund en henda því svo frá sér? Stelpa sem heitir Chelsea segir: „Ég myndi vilja segja að það væri í lagi að byrja með einhverjum til gamans en það er ekkert gaman þegar annar aðilinn tekur þessu alvarlega en hinn ekki."

Hvað þarf maður eiginlega að vera gamall?

Hvað finnst þér að maður þurfi að vera gamall til að byrja með einhverjum? ✎.....

Spyrðu síðan foreldra þína sömu spurningar og skrifaðu niður þeirra svar. .....

Það eru miklar líkur á að fyrri talan sé lægri en sú seinni. Eða kannski ekki. Þú ert ef til vill einn af mörgum unglingum sem hefur ákveðið að byrja ekki með neinum fyrr en þú hefur aldur til að þekkja sjálfan þig betur. Danielle ákvað að gera það. Hún er 17 ára og segir: „Ef ég hugsa um það hverju

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 29 OG 30 Í 1. BINDI BÓKARINNAR



ég hefði leitað eftir í fari tilvonandi maka fyrir tveim árum hefur það breyst alveg ótrúlega mikið. Og eiginlega treysti ég sjálfri mér ekki enn til að taka slíka ákvörðun. Þegar mér finnst ég hafa náð ákveðnum þroska og stöðugleika þá get ég farið að hugsa um sambönd.“

Það er líka önnur ástæða fyrir því að það er skynsamlegt að bíða. Í Biblíunni er talað um ‚æskublómann‘, það tímabil í lífi okkar þegar við upplifum fyrst kynhvötina og rómantískar tilfinningar geta orðið sterkar. (1. Korintubréf 7:36, *New World Translation)* Ef þú ert í nánu sambandi við einhvern af hinu kyninu meðan þú ert enn þá á þessu kynþroskaskeiði geta ástríðurnar auðveldlega blossað upp og leitt til rangrar hegðunar. Að vísu skiptir þetta suma jafnaldra þína kannski ekki svo miklu máli. Og margir þeirra eru jafnvel mjög áhugasamir um kynlíf. En þú þarft ekki að vera á sama plani og þeir. (Rómverjabréfið 12:2) Auk þess erum við hvött í Biblíunni til að „flýja kynferðislegt siðleysi“. (1. Korintubréf 6:18, *New International Version)* Ef þú bíður þangað til þú ert kominn yfir ‚æskublómann‘ geturðu komist hjá alls kyns erfiðleikum og vandamálum. — Prédikarinn 11:10.

VISSIR ÞÚ . . . ?

Margar rannsóknir benda til þess að fólk sem giftir sig áður en það nær 20 ára aldri sé líklegt til að skilja innan fimm ára.

Ertu tilbúin(n) til að giftast?

Til að hjálpa þér að svara þessari spurningu skaltu gera sjálfsrannsókn. Hugleiddu eftirfarandi:

Sambönd. Hvernig kemurðu fram við foreldra þína og systkini? Missirðu oft stjórn á þér og notar kannski hörð orð eða kaldhæðni til að segja skoðun þína? Hvað myndu *þau* segja um þig að þessu leyti? Framkoma þín við fjölskylduna

„Mér finnst að maður ætti aðeins að stofna til sambands ef hinn aðilinn skiptir mann verulega miklu máli og maður heldur að sambandið verði varanlegt. Manni ætti að þykja vænt um persónuna, ekki bara hugmyndina um að vera ástfanginn.“ — Amber

gefur til kynna hvernig þú átt eftir að koma fram við maka þinn. — Lestu Efesusbréfið 4:31.

Persónuleiki. Ertu jákvæð eða neikvæð manneskja? Sýnirðu öðrum sanngirni, eða krefstu þess alltaf að hlutirnir séu gerðir á ákveðinn hátt, eftir *þínu* höfði? Geturðu haldið ró þinni undir álagi? Ertu þolinmóð manneskja? Ef þú ræktar með þér ávöxt anda Guðs núna hjálpar það þér að búa þig undir hjónaband seinna meir. — Lestu Galatabréfið 5:22, 23.

Fjármál. Hvernig gengur þér að hafa stjórn á peningum? Kemstu oft í skuld? Geturðu haldið vinnu? Ef ekki, hvers vegna? Er það út af vinnunni sjálfri, yfirmanninum, eða er það út af einhverjum ávana eða eiginleika sem þú þarft að vinna í? Ef þú átt í erfiðleikum með að hafa stjórn á fjármálum þínum hvernig heldurðu að það eigi eftir að ganga að hugsa um fjármál heillar fjölskyldu? — Lestu 1. Tímóteusarbréf 5:8.

RÁÐ

Til að vera betur undir það búin(n) að byrja með einhverjum og ganga í hjónaband skaltu lesa 2. Pétursbréf 1:5-7 og velja einn eiginleika sem þú þarft að vinna í. Eftir einn mánuð skaltu síðan athuga hvað þú hefur lært um þennan eiginleika og hvort þú hafir tekið framförum.

Andleg mál. Ef þú ert vottur Jehóva, hvað gerirðu til að viðhalda góðu sambandi við Jehóva Guð? Tekurðu frumkvæðið að því að lesa í Biblíunni, taka þátt í boðunarstarfinu og svara á safnaðarsamkomum? Manneskjan, sem þú giftist, á ekkert annað skilið en maka sem er sterkur í trúnni. — Lestu Prédikarann 4:9, 10.



„Hygginn maður kann fótum sínum forráð.“ — Orðskviðirnir 14:15.

Það sem þú *getur* gert

Að verða fyrir þrýstingi til að byrja með einhverjum áður en maður er tilbúinn til þess er eins og að vera þvingaður til að taka lokapróf í einhverri námsgrein sem maður var að byrja í. Það væri auðvitað ekki sanngjarnt. Maður þarf tíma til að læra fagið og undirbúa sig til að geta tekist á við það sem kemur á prófinu.

Það er svipað með samband við einhvern af hinu kyninu. Við höfum komist að raun um að það er ekkert léttvægt mál að byrja með einhverjum. Áður en þú ert tilbúin(n) til að einbeita þér að einni manneskju, þarftu því að gefa þér tíma til að læra eitt mikilvægt „fag“ — að rækta góð vináttusambönd. Seinna þegar þú hittir réttu manneskjuna verður auðveldara fyrir þig að byggja upp sterkt samband. Þegar allt kemur til alls er farsælt hjónaband samband tveggja góðra vina.

hvað ætla ég að gera?

Til að búa mig undir hjónaband verð ég að vinna í eftirfarandi eiginleikum:

✎.....

.....

Ég get unnið í þessum eiginleikum með því að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

Þótt þú bíðir með að byrja með einhverjum heftir það ekki frelsi þitt. Þvert á móti veitir það þér *meira* frelsi til að ‚gleðjast í æsku þinni'. (Prédikarinn 11:9) Og þú færð meiri tíma til að undirbúa þig með því að þroska persónuleika þinn og ekki síst þinn andlega mann. — Harmljóðin 3:27.

Á meðan *geturðu* notið þess að umgangast vini af hinu kyninu. Hvernig er best að gera það? Njótið félagsskapar hvert annars í blönduðum hópum þar sem einhver fullorðinn hefur umsjón. Stelpa sem heitir Tammy segir: „Mér finnst það miklu skemmtilegra. Það er betra að eiga marga vini." Mónika er sammála þessu. Hún segir: „Að vera saman í hóp er góð hugmynd vegna þess að þá kynnist maður fólki með mismunandi persónuleika."

En ef þú einbeitir þér að einni persónu of snemma máttu gera ráð fyrir að það endi með ástarsorg. Gefðu þér þess vegna nægan tíma. Notaðu þetta tímabil í lífinu til að eignast vini og læra að rækta vináttuna. Og ef þú ákveður að byrja með einhverjum seinna þá veistu betur hver þú ert og hverju þú leitar að í fari lífsförunautar.

Í NÆSTA KAFLA ***Finnst þér freistandi að byrja með einhverjum án þess að foreldrar þínir viti af því? Það fylgir því meiri hætta en þú áttar þig kannski á.***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Við hvaða aðstæður er viðeigandi að strákar og stelpur hittist?**
- **Hvað myndirðu segja við systkini þitt sem langar til að byrja með einhverjum en er of ungt til þess?**
- **Ef þú ert í föstu sambandi en hefur engan áhuga á hjónabandi, hvaða áhrif heldurðu að það geti haft á hinn aðilann?**

2

Af hverju er varasamt að leyna sambandinu?

Jessica var í klípu. Þetta byrjaði allt þegar Jeremy, bekkjarfélagi hennar, fór að sýna henni áhuga. „Hann var mjög sætur og vinkonur mínar sögðu að hann væri ótrúlega góður strákur. Margar stelpur voru búnar að reyna við hann en hann hafði engan áhuga á þeim. Hann vildi bara mig.“

Áður en langt um leið spurði Jeremy hvort hún vildi byrja með sér. Jessica útskýrði fyrir honum að hún væri vottur Jehóva og mætti ekki vera með strák sem hefði aðra trú. „En þá fékk Jeremy hugmynd,“ segir hún. „Hann spurði hvort við gætum ekki bara verið saman án þess að láta foreldra mína vita.“



HVAÐ myndirðu gera ef einhver sem *þú* værir hrifin(n) af myndi spyrja þig að þessu sama? Það kemur þér kannski á óvart að Jessica samþykkti tillögu Jeremy. „Ég var viss um að ef við værum saman gæti ég fengið hann til að elska Jehóva,“ segir hún. Hvað gerðist? Við komumst að því seinna í kaflanum. En fyrst skulum við athuga hvernig sumir festast í þeirri snöru að eiga kærasta eða kærustu í leyni.

Af hverju fela þau sambandið?

Af hverju eiga sumir kærasta eða kærustu í *leyni?* Ungur maður, sem heitir Davíð, segir einfaldlega: „Þeir vita að foreldrarnir samþykkja þetta ekki þannig að þeir segja þeim bara ekki frá því.“ Jane bendir á aðra ástæðu: „Það er ákveðin uppreisn fólgin í því að leyna sambandinu. Ef unglingum finnst ekki komið fram við sig eins og þeir séu orðnir fullorðnir gera þeir bara það sem þá langar til og sleppa að segja foreldrunum frá því.“

Detta þér í hug aðrar ástæður fyrir því að sumir freistast til að eiga kærasta eða kærustu í leyni? Skrifaðu þær hér fyrir neðan.

✎.....

.....



Þú veist auðvitað að í Biblíunni er þess krafist að þú hlýðir foreldrum þínum. (Efesusbréfið 6:1) Og ef foreldrarnir vilja ekki að þú eigir kærasta eða kærustu hljóta þeir að hafa góðar ástæður fyrir því. Það er samt ekkert skrítið þótt þú farir að hugsa eitthvað á þessa leið:

- ***Mér finnst ég vera svo út undan af því að allir eiga kærasta eða kærustu nema ég.***
- ***Ég er hrifin(n) af einhverjum sem hefur aðra trú en ég.***
- ***Mig langar til að byrja með einhverjum í söfnuðinum þótt ég hafi ekki aldur til að giftast.***

Þú veist líklega hvað foreldrar þínir myndu segja við slíkum hugleiðingum. Og innst inni veistu að þeir hafa á réttu að standa. En á hinn bóginn líður þér kannski eins og stelpu sem heitir Manami. Hún segir: „Það er þrýst svo mikið á mann að byrja með einhverjum að ég fer stundum að efast um afstöðu mína. Nú á dögum finnst krökkum alveg óhugsandi að eiga ekki kærasta eða kærustu. Og það er heldur ekkert gaman að vera bara einn.“ Sumir í svipaðri stöðu hafa þess vegna byrjað með einhverjum án þess að segja foreldrum sínum frá því. Hvernig þá?

„Okkur var sagt að halda þessu leyndu“

Til að halda sambandinu leyndu verður ekki komist hjá því að beita einhverjum blekkingum. Sumum tekst það með því að tala aðallega saman í gegnum símann eða Netið. Opinberlega eru þau bara vinir en tölvupósturinn, símtölin og SMS-skilaboðin segja allt aðra sögu.

Önnur lúmsk aðferð er að hittast í hópi til þess að tvö úr hópnum geti verið saman. Jakob segir: „Einu sinni fékk ég boð um að hitta vini mína á ákveðnum stað en svo komumst við að því að þetta hafði allt verið skipulagt svo að tvö úr hópnum gætu verið saman. Okkur var sagt að halda þessu leyndu.“

Eins og Jakob bendir á heldur fólk oft sambandinu leyndu með hjálp vina. „Oft veit að minnsta kosti einn vinur um sambandið en ákveður að segja engum frá því til að vera ekki sá sem kjaftaði frá,“ segir Carol. Stundum er fólk hreint og beint óheiðarlegt til að halda sambandinu leyndu. Beth er 17 ára og hún segir: „Margir ljúga að foreldrum sínum um hvert þeir séu að fara.“ Misaki, sem er 19

VISSIR ÞÚ . . . ?

Sambönd, sem endast, byggja á trausti. Ef þú átt kærasta eða kærustu í leyni ertu að bregðast trausti foreldra þinna og grafa undan sambandinu við þann sem þú ert með.



„[Ég] vil í öllum greinum breyta vel.“ — Hebreabréfið 13:18.

ára, gerði einmitt það. „Ég varð að vanda mig þegar ég bjó til sögur,“ segir hún. „Ég passaði mig á því að ljúga ekki til um neitt annað en það sem snerti samband mitt við kærastann svo að ég myndi ekki missa traust foreldra minna.“

Hverjar eru hætturnar?

Ef þér finnst freistandi að halda sambandinu leyndu — eða þú gerir það nú þegar — þarftu að spyrja þig tveggja spurninga:

Hvað hefur það í för með sér? Hafið þið hugsað ykkur að giftast á næstunni? „Að vera í sambandi án þess að ætla sér að giftast er eins og að auglýsa eitthvað sem maður ætlar ekki að selja,“ segir Elvar sem er 20 ára. Hver er afleiðingin? Í Orðskviðunum 13:12 segir: „Löng eftirvænting gerir hjartað sjúkt.“ Viltu virkilega valda þeim sem þér þykir vænt um hjartasorg? Og það er annað sem þú þarft að hafa í huga. Ef þú heldur sambandinu leyndu ferðu á mis við kærleiksríka hjálp foreldra þinna og annarra fullorðinna sem gætu gefið þér góð ráð. Og þá er meiri hætta á að þú gerist sekur um kynferðislegt siðleysi. — Galatabréfið 6:7.

Hvað finnst Jehóva Guði um það sem ég er að gera? Í Biblíunni segir: „Allt er bert og öndvert augum hans. Honum eigum við reikningsskil að gera.“ (Hebreabréfið 4:13) Jafnvel þótt þú reynir að leyna sambandi þínu — eða þá vinar þíns eða vinkonu — veit Jehóva samt um það. Og ef þú beitir blekkingum hefurðu ástæðu til að hafa áhyggjur. Jehóva hefur sterkar skoðanir á lygum. Eitt af því sem hann hatar mest er „lygin tunga“. — Orðskviðirnir 6:16-19.

Að binda enda á leyndina

Ef þú ert í leynilegu samband væri mjög skynsamlegt af þér að tala við foreldra þína eða þroskað trúsystk-

Að hylma yfir með vini eða vinkonu sem er í leynilegu sambandi er eins og að hylma yfir með sykursjúkum vini sem hámar í sig nammi í laumi.



ini. Og ef vinur eða vinkona heldur sambandi sínu leyndu skaltu ekki taka þátt í því með því að hjálpa honum eða henni að hylma yfir það. (1. Tímóteusarbréf 5:22) Hvernig myndi þér líða ef sambandið hefði skaðlegar afleiðingar? Bærirðu ekki að minnsta kosti einhverja ábyrgð?

Lýsum þessu með dæmi: Segjum að vinur þinn sé með sykursýki en sé að háma í sig nammi í laumi. Hvað ef þú kæmist að þessu en vinur þinn sárbændi þig um að segja engum frá? Hvort fyndist þér vera mikilvægara — að hylma yfir með vini þínum eða gera eitthvað í málinu sem gæti hugsanlega bjargað lífi hans?

Þú ert í svipaðri aðstöðu ef þú veist um einhvern sem heldur sambandi sínu leyndu. Hafðu ekki áhyggjur af því að þú eyðileggir vinskapinn fyrir fullt og allt. Sannur vinur sér með tímanum að þú gerðir það sem var honum fyrir bestu. — Sálmur 141:5.

RÁÐ

Það er auðvitað óþarfi að segja öllum í heiminum að þið séuð saman. Segið samt þeim sem hafa rétt á að vita það, en það eru fyrst og fremst foreldrar ykkar.

Munurinn á leynd og næði

Að sjálfsögðu er ekki alltaf um blekkingu að ræða ef fólk vill halda sambandinu leyndu. Segjum til dæmis að ungur maður og

ung kona vilji kynnast betur en vilji ekki að allir viti það til að byrja með. Tómas segir: „Þau langar kannski ekki til að vera strítt með spurningum eins og: ‚Hvenær á svo að gifta sig'?"

Óviðeigandi þrýstingur frá öðrum getur vissulega haft slæm áhrif. (Ljóðaljóðin 2:7) Margir velja þess vegna að hafa ekki hátt um sambandið í byrjun. (Orðskviðirnir 10:19) „Þetta veitir ungum manni og ungri konu tíma til að finna út hvort það sé framtíð í sambandinu eða ekki," segir Anna sem er 20 ára. „Og ef svo er, *þá* gera þau það opinbert."

Á hinn bóginn væri rangt af þér að segja hvorki foreldrum þínum frá sambandinu né foreldrum þess sem þú er með. Ef þú getur ekki talað opinskátt við þau um þessi mál ættirðu að spyrja þig *af hverju*. Er það af því að þú veist innst inni að foreldrar þínir hafa gildar ástæður til að andmæla sambandinu?

„Ég vissi hvað ég þurfti að gera"

Jessica, sem minnst var á í upphafi kaflans, skipti um skoðun varðandi samband sitt við Jeremy þegar hún heyrði

hvað ætla ég að gera?

Ef ég er með einhverjum úr söfnuðinum og held sambandinu leyndu ætla ég að

✎ .....

.....

Ef vinur minn eða vinkona er með einhverjum og heldur sambandinu leyndu ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

> ***Ég hætti með stráknum sem ég var með í leyni. Það var auðvitað mjög erfitt að fara aftur í skólann og þurfa að sjá hann á hverjum degi. En Jehóva Guð sér hlutina í stærra samhengi en við. Við verðum bara að treysta honum.*** — *Jessica*

reynslu systur í söfnuðinum sem var í svipaðri stöðu. „Eftir að ég heyrði að hún hafði slitið sambandi sínu vissi ég hvað ég þurfti að gera,“ segir Jessica. Var það auðvelt? Nei! „Þetta var eini strákurinn sem ég hafði nokkurn tíma verið hrifin af,“ segir hún. „Ég grét á hverjum degi í margar vikur.“

En Jessica vissi að hún elskaði Jehóva. Og þótt hún hefði tekið nokkur feilspor vildi hún innilega gera það sem var rétt. Með tímanum dró úr sársaukanum eftir sambandsslitin. „Núna er samband mitt við Jehóva betra en nokkru sinni fyrr,“ segir hún. „Ég er svo þakklát fyrir að hann skuli veita okkur þær leiðbeiningar sem við þurfum á réttum tíma.“

Í NÆSTA KAFLA ***Þú ert tilbúin(n) í samband og þú hefur fundið einhvern sem þér líkar við. En hvernig veistu hvort þið passið nógu vel saman?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Renndu aftur yfir feitletruðu setningarnar á bls. 22. Er einhver af þeim sem lýsir því hvernig *þér* líður stundum?**
- **Hvernig geturðu brugðist við slíkum hugsunum og tilfinningum án þess að byrja með einhverjum í leyni?**
- **Hvað myndirðu gera ef þú vissir að vinur þinn eða vinkona væri með einhverjum en héldi sambandinu leyndu? Hvers vegna myndirðu bregðast þannig við?**



3

Pössum við saman?

Gefðu þér nokkrar mínútur til að svara þessum spurningum:

Hvaða eiginleika finnst þér tilvonandi maki þinn þurfa að hafa? Settu ✔ við fjögur atriði á listanum hér að neðan sem þér finnst mikilvægust.

❑ Myndarlegur ☐	❑ Andlega sinnaður ☐
❑ Aðlaðandi ☐	❑ Áreiðanlegur ☐
❑ Vinsæll ☐	❑ Með gott siðferði ☐
❑ Fyndinn ☐	❑ Vinnur að markmiðum sínum ☐

Varstu hrifinn af einhverjum þegar þú varst yngri? Settu ✘ við það atriði á listanum sem þér fannst mest aðlaðandi við þann einstakling á þeim tíma.

ÞAÐ er ekkert rangt við *neinn* af þessum eiginleikum. Hver þeirra hefur sína kosti. En ertu ekki sammála því að þegar maður er skotinn í einhverjum á unglinsárunum hugsar maður meira um hið yfirborðskennda eins og eiginleikana sem standa í vinstri dálknum?

En eftir því sem þú þroskast ferðu að gera þér grein fyrir að eiginleikarnir í hægri dálkinum skipta meira máli. Tökum dæmi. Þú kemst kannski að því að sætasta stelpan í hverfinu er ekki endilega sú áreiðanlegasta eða að vinsælasti strákurinn í bekknum er ekki endilega með gott siðferði. Ef þú ert komin(n) yfir æskublómann horfirðu ekki bara á yfirborðskennda eiginleika þegar þú spyrð þig: Pössum við saman?

Að þekkja sjálfan sig fyrst

Áður en þú veltir fyrir þér hvort þið passið saman er nauðsynlegt að þekkja sjálfan sig vel. Svaraðu eftirfarandi spurningum til að kynnast þér betur:

Hverjir eru styrkleikar mínir?

✎.....

.....

Hverjir eru veikleikar mínir?

.....

.....

Hvaða tilfinningalegu og andlegu þarfir hef ég?

.....

.....

Það er alls ekki auðvelt að þekkja sjálfan sig vel, en spurningar eins og þessar hér að ofan geta hjálpað þér. Því betur sem þú þekkir þig þeim mun betur ertu í stakk búin(n) til að finna maka sem eykur styrkleika þína frekar en veikleika.* Hvað ef þú heldur að þú sért búin(n) að finna þessa manneskju?

Dugar *hver sem er?*

„Mætti ég fá að kynnast þér aðeins betur?“ Annaðhvort fá þessi orð þig til að hörfa undan eða hoppa af gleði — allt eftir því hver spyr. Segjum að þú svarir játandi. Hvernig geturðu komist að því hvort kærasti þinn eða kærasta sé rétta manneskjan fyrir *þig?*



Tökum dæmi. Þig langar til að kaupa þér nýja skó. Þú ferð í verslun og kemur auga á skó sem þér líst vel á. Þú

* Þú getur lært enn meira um þig með því að hugleiða spurningarnar í 1. kafla undir millifyrirsögninni „Ertu tilbúin(n) til að giftast?“

Það passa ekki á þig hvaða skór sem er og á sama hátt verður ekki hver sem er góður maki.

mátar þá en kemst að því — þér til mikilla vonbrigða — að þeir eru of þröngir. Hvað gerirðu? Kaupirðu skóna samt sem áður eða leitarðu að öðrum? Það væri augljóslega betra að setja þá aftur í hilluna og reyna að finna aðra. Það er ekki mikið vit í því að ganga í skóm sem passa ekki á þig.

Þetta er svipað þegar þú velur þér lífsförunaut. Þú átt örugglega eftir að rekast á fleiri en einn sem þér líst vel á. En það dugar ekki bara hver sem er. Þú vilt einhvern sem þér líður vel með — einhvern sem passar við þinn persónuleika og hefur svipuð markmið og þú. (1. Mósebók 2:18; Matteus 19:4-6) Hefurðu fundið einhvern slíkan? Ef svo er, hvernig geturðu verið viss um að þessi manneskja sé sú rétta fyrir þig?

Skoðaðu undir yfirborðið

Til að svara síðustu spurningunni skaltu líta aðeins nánar á kærasta þinn eða kærustu. En passaðu þig. Þú gætir freistast til að sjá bara það sem þig *langar* til að sjá. Gefðu þér því tíma. Reyndu að komast að innra eðli hans eða hennar. Þetta getur kostað þig töluvert erfiði. En það er ekki hægt að gera ráð fyrir öðru. Tökum dæmi. Segjum að þú viljir kaupa bíl. Hversu vel skoðarðu bílinn? Myndirðu bara hugsa um hvernig hann lítur út? Væri ekki skynsamlegra að skoða hann aðeins betur og reyna að fá eins miklar upplýsingar um ástand vélarinnar og þú getur?

Finnst þér mikilvægt að skoða meira en útlitið þegar þú velur þér bíl? Er það ekki þeim mun mikilvægara þegar þú velur þér maka?



Að finna sér maka er auðvitað miklu alvarlegra mál en að velja sér bíl. Samt eru margir sem skoða ekki undir yfirborðið heldur benda bara strax á það sem þeir eiga sameiginlegt: „Við höfum sama tónlistarsmekk.“ „Við höfum gaman að sömu hlutunum.“ „Við erum sammála um *allt!*“ En ef þú ert komin(n) yfir æskublómann er hins vegar líklegt að þú horfir ekki aðeins á það sem er á yfirborðinu. Þú áttar þig á að þú þarft að kynnast ‚hinum hulda manni hjartans‘. — 1. Pétursbréf 3:4; Efesusbréfið 3:16.

Í stað þess að einblína á það sem þið eruð *sammála* um gæti verið lærdómsríkt að athuga hvað gerist þegar þið eruð *ósammála*. Með öðrum orðum: Hvernig tekst kærasti þinn eða kærasta á við ágreining? Heldur hann eða hún fast í sitt, fær reiðiköst eða notar ljótt orðbragð? (Galatabréfið 5:19, 20; Kólossubréfið 3:8) Eða sýnir hann eða hún sanngirni og er fús til að gefa eftir til að halda friðinn þegar málið snýst ekki um rétt eða rangt heldur persónulegan smekk? — Jakobsbréfið 3:17.

Það er annað sem gott er að hugsa um. Er viðkomandi stjórnsamur, ráðríkur eða afbrýðisamur? Heimtar hann að fá að vita allt sem þú gerir? „Ég heyri stundum um pör sem rífast vegna þess að annað þeirra vill að hitt láti stöðugt vita af sér,“ segir Nicole. „Ég held að það viti ekki á gott.“ — 1. Korintubréf 13:4.

Atriðin, sem nefnd hafa verið, tengjast öll persónuleika og hegðun. En mannorð kærasta þíns eða kærustu getur líka leitt margt í ljós. Hvernig líta aðrir á hann eða hana? Kannski væri

RÁÐ

Gerið eitthvað saman sem dregur eiginleika ykkar fram í dagsljósið:

- **Lesið og hugleiðið orð Guðs í sameiningu.**
- **Fylgist með hvað hinn aðilinn segir og gerir á safnaðarsamkomum og í boðunarstarfinu.**
- **Takið þátt í byggingarframkvæmdum og að ræsta ríkissalinn.**



FYRIRMYND

Súlammít

Unga konan **Súlammít** veit að hún má **ekki láta stjórnast af tilfinningum** þegar ástin er annars vegar. „Ég særi yður“, segir hún við vinkonur sínar, „truflið ekki, vekið ekki ástina, fyrr en hún sjálf vill.“ Súlammít veit að **tilfinningar** geta auðveldlega orðið skynseminni yfirsterkari. Hún gerir sér til dæmis grein fyrir að aðrir geti reynt að fá hana til að þiggja bónorð einhvers sem er ekki sá rétti fyrir hana. Hennar eigin tilfinningar geta jafnvel **blindað góða dómgreind** hennar. Súlammít er því eins og **„múrveggur“.** — Ljóðaljóðin 8:4, 10.

Hefur þú sama þroskaða viðhorf til ástarinnar og Súlammít hafði? Geturðu **hlustað á höfuðið** en ekki bara hjartað? (Orðskviðirnir 2:10, 11) Stundum reyna aðrir kannski að **þrýsta á þig** til að byrja með einhverjum áður en þú ert tilbúin(n) til þess. Þú gætir jafnvel beitt sjálfan þig slíkum þrýstingi. **Þráirðu** til dæmis að vera í sambandi þegar þú sérð strák og stelpu leiðast? Myndirðu **sætta** þig við einhvern sem hefur ekki sömu trúarskoðanir og þú? Súlammít hafði **þroskað** viðhorf til ástarinnar. Og það getur þú líka!

„dragið ekki ok með vantrúuðum“

„Dragið ekki ok með vantrúuðum.“ Líklega finnst þér þessi meginregla úr 2. Korintubréfi 6:14 hljóma skynsamlega. Þrátt fyrir það geturðu orðið hrifin(n) af einhverjum sem er ekki sömu trúar og þú. Hvers vegna? Stundum snýst þetta bara um líkamlegt aðdráttarafl. „Ég hitti alltaf eina stelpu í íþróttatíma,“ segir Mark. „Hún kom alltaf og talaði við mig. Við urðum strax vinir.“

Ef þú þekkir þig og veist að þú hefur rétt siðferðisgildi og ef þú hefur nægan þroska til að láta ekki stjórnast af tilfinningum — þá er augljóst hvað þú átt að gera. Manneskjan sem þú ert hrifin(n) af á *ekki* eftir að bæta vináttu þína við Guð — óháð því hversu há siðferðisgildi hún virðist hafa eða hversu aðlaðandi eða hrífandi hún er. — Jakobsbréfið 4:4.

Eins og Cindy komst að er ekki auðvelt að binda enda á sambandið ef maður er orðinn ástfanginn. „Ég grét á hverjum degi,“ segir hún. „Ég hugsaði stöðugt um þennan strák, líka á samkomum. Ég elskaði hann svo mikið að ég hugsaði að ég myndi frekar vilja deyja en að missa hann.“ En með tímanum sá hún viskuna í ráðum mömmu sinnar sem varaði hana við að eiga kærasta utan safnaðarins. „Það var gott að ég sleit sambandinu,“ segir hún. „Ég treysti Jehóva fullkomlega til að veita mér það sem ég þarf.“

Ert þú í svipaðri stöðu og Cindy? Þú þarft ekki að takast á við þetta upp á eigin spýtur. Þú getur talað við foreldra þína. Það gerði Jim þegar hann varð mjög hrifinn af stelpu í skólanum. „Að lokum bað ég foreldra mína um hjálp,“ segir hann. „Það var lykillinn að því að ég gat sigrast á þessum tilfinningum.“ Safnaðaröldungar geta líka aðstoðað þig. Hvers vegna ekki að tala við einn þeirra um það sem þú ert að ganga í gegnum? — Jesaja 32:1, 2.

gott að spyrja þá sem hafa þekkt hann eða hana um einhvern tíma, til dæmis þroskað fólk í söfnuðinum. Þannig geturðu komist að því hvort viðkomandi hafi „gott orð“ á sér. — Postulasagan 16:1, 2.

Það gæti verið gott að skrifa niður hvernig þér finnst kærasti þinn eða kærasta standa sig á þeim sviðum sem við höfum fjallað um. Kannski kemstu að einhverju sem þú hefur ekki tekið eftir áður.

Persónuleiki ✎.....

.....

Hegðun .....

.....

Mannorð.....

.....

Það gæti líka verið gagnlegt fyrir þig að skoða rammann „Yrði hann góður eiginmaður?“ á bls. 39 eða „Yrði hún góð eiginkona?“ á bls. 40. Spurningarnar þar geta hjálpað þér að komast að því hvort kærasti þinn eða kærasta sé heppilegur maki.

En hvað ef þú kemst að því eftir að hafa skoðað málin að þessi einstaklingur sé *ekki* sá rétti fyrir þig? Þá stendurðu frammi fyrir alvarlegri spurningu.

Ættum við að hætta saman?

Stundum er það fyrir bestu að slíta sambandinu. Tökum Jill sem dæmi. „Fyrst var ég mjög upp með mér að kærasti minn skyldi hafa stöðugar áhyggjur af því hvar ég væri, hvað ég væri að gera og með hverjum ég væri. En svo kom að því að ég mátti ekki vera með *neinum* öðrum en honum. Hann

VISSIR ÞÚ . . . ?

Rannsóknir hafa ítrekað leitt í ljós að hjón, sem hafa ekki sömu trú, séu miklu líklegri til að skilja.

„Sveinninn þekkist þegar á verkum sínum, hvort athafnir hans eru hreinar og einlægar.“

— Orðskviðirnir 20:11.

varð jafnvel afbrýðisamur þegar ég var með fjölskyldunni — sérstaklega föður mínum. Þegar ég sleit sambandinu fann ég fyrir miklu létti.“

Sara hefur svipaða sögu að segja. Hún fór að taka eftir því að Jóhann, kærastinn hennar, var kaldhæðinn, kröfuharður og ruddalegur. „Einu sinni kom hann þrem tímum of seint að sækja mig,“ segir Sara. „Hann hunsaði mömmu mína þegar hún kom til dyra og sagði síðan: ‚Förum, við erum sein.‘ Hann sagði ekki *‚ég* er seinn‘, heldur *‚við* erum sein‘. Hann hefði átt að biðjast afsökunar og útskýra af hverju hann var seinn. Síðast en ekki síst hefði hann átt að sýna mömmu virðingu!“ Að sjálfsögðu þarf sambandið ekki að enda þótt öðru ykkar verði á mistök í eitt skipti. (Sálmur 130:3) En þegar Sara áttaði sig á að Jóhann var ókurteis að eðlisfari en ekki bara í þetta eina skipti ákvað hún að slíta sambandinu.



Hvað ef þú kemst að því, líkt og Jill og Sara, að kærasti þinn eða kærasta er ekki heppilegur maki? Þá skaltu *ekki hunsa tilfinningar þínar!* Þótt það sé erfitt að kyngja því gæti verið best fyrir ykkur að hætta saman. Í Orðskviðunum 22:3 segir: „Vitur maður sér ógæfuna og felur sig.“ Ef þú verður var við eitt eða fleiri af hættumerkjunum sem nefnd eru á bls. 39 og 40 væri best að slíta sambandinu — að minnsta kosti þangað til hinn aðilinn er búinn að leiðrétta vandamálið. Það er ekki auðvelt að hætta saman. En

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 31 Í 1. BINDI BÓKARINNAR

> ***Kærasti þinn eða kærasta mun koma fram við þig á sama hátt og hann eða hún kemur fram við fjölskyldu sína.*** — *Tony*

hjónaband er varanlegt samband. Það er miklu betra að þola skammvinnan sársauka núna en að sjá eftir því alla ævi að hafa valið sér rangan lífsförunaut.

Hvernig er best að fara að?

Hvernig ættirðu að fara að því að slíta sambandinu? Í fyrsta lagi skaltu velja heppilegar aðstæður til að ræða málin. Hverjar gætu þær verið? Veltu fyrir þér hvernig *þú* myndir vilja að komið væri fram við þig við slíkar aðstæður. (Matteus 7:12) Myndirðu vilja fá fréttirnar fyrir framan aðra? Líklega ekki. Það væri ekki heppilegt að slíta sambandinu með SMS-skilaboðum, tölvupósti eða með því að tala inn á símsvara eða talhólf nema það sé óhjákvæmilegt vegna aðstæðna. Veldu frekar stað og stund sem gerir ykkur mögulegt að ræða saman um þetta alvarlega mál.



Hvað ættirðu svo að segja? Páll postuli hvatti kristna menn til að ‚tala sannleika' hver við annan. (Efesusbréfið 4:25) Það er best að vera nærgætin(n) en samt ákveðin(n). Segðu skýrt hvers vegna þér finnst þetta samband ekki ganga upp. Það er alger óþarfi að telja upp langan lista af göllum sem hinn hefur eða láta rigna yfir hann gagnrýni. Í stað þess að segja „*þú* gerir aldrei" þetta eða „*þú* ert alltaf" svona væri betra að tala um það hvernig þér líður — „*ég* þarf á einhverjum að halda sem . . ." eða „*mér* finnst að við ættum að hætta saman vegna þess að . . ."

Þetta er ekki rétti tíminn til að vera óákveðin(n) eða leyfa hinum aðilanum að breyta skoðun þinni. Mundu að það eru alvarlegar ástæður fyrir því að þú vilt slíta sambandinu. Vertu því á verði ef kærasti þinn eða kærasta reynir að fá þig til að skipta um skoðun með lúmskum aðferðum. Ung kona að nafni Lára segir: „Eftir að ég sleit sambandinu við kærastann lét hann alltaf eins og hann væri mjög niðurdreginn. Ég held að hann hafi gert þetta til að ég vorkenndi honum. Og mér leið illa út af þessu. En ég lét hegðun hans ekki fá mig til að skipta um skoðun.“ Þú verður, líkt og Lára, að vita hvað þú vilt og halda þér við ákvörðun þína. Láttu *nei* þitt vera *nei*. — Jakobsbréfið 5:12.

Eftir sambandsslitin

Láttu það ekki koma þér á óvart þótt þú verðir miður þín í einhvern tíma eftir að þið hættið saman. Þér á kannski eftir að líða eins og sálmaritaranum sem sagði: „Ég er beygður og mjög bugaður, eigra um harmandi daginn langan.“ (Sálmur 38:7) Ef til vill eiga velviljaðir vinir eftir að hvetja þig til að gefa

hvað ætla ég að gera?

Ef ég laðast að einhverjum sem hefur ekki sömu trú og ég ætla ég að

.....

.....

Til að komast að því hvaða orðspor kærasti minn eða kærasta hefur get ég

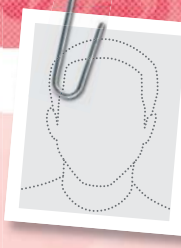
.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



yrði hann góður eiginmaður?

persónuleiki

- ☐ *Hvernig fer hann með ábyrgð eða vald sem honum hefur verið falið? — Matteus 20:25, 26.*
- ☐ *Hver eru markmið hans? — 1. Tímóteusarbréf 4:15.*
- ☐ *Er hann að vinna að þessum markmiðum **núna?** — 1. Korintubréf 9:26, 27.*
- ☐ *Hvernig kemur hann fram við fjölskyldu sína? — 2. Mósebók 20:12.*
- ☐ *Hverjir eru vinir hans? — Orðskviðirnir 13:20.*
- ☐ *Um hvað talar hann? — Lúkas 6:45.*
- ☐ *Hvaða viðhorf hefur hann til peninga? — Hebreabréfið 13:5, 6.*
- ☐ *Hvers konar afþreyingu hefur hann gaman af? — Sálmur 97:10.*
- ☐ *Hvernig sýnir hann að hann elskar Jehóva? — 1. Jóhannesarbréf 5:3.*

kostir

- ☐ *Er hann vinnusamur? — Orðskviðirnir 6:9-11.*
- ☐ *Er hann ábyrgur í fjármálum? — Lúkas 14:28.*
- ☐ *Hefur hann gott mannorð? — Postulasagan 16:1, 2.*
- ☐ *Er hann tillitsamur? — Filippíbréfið 2:4.*

hættumerki

- ☐ *Reiðist hann auðveldlega? — Orðskviðirnir 22:24.*
- ☐ *Reynir hann að tæla þig út í kynferðislegt siðleysi? — Galatabréfið 5:19.*
- ☐ *Ræðst hann á aðra með orðum eða afli? — Efesusbréfið 4:31.*
- ☐ *Þarf hann að nota áfengi til að skemmta sér? — Orðskviðirnir 20:1.*
- ☐ *Er hann afbrýðisamur og upptekinn af sjálfum sér? — 1. Korintubréf 13:4, 5.*

yrði hún góð eiginkona?



persónuleiki

- ☐ *Hvernig sýnir hún undirgefni í fjölskyldunni og söfnuðinum? — Efesusbréfið 5:21, 22.*
- ☐ *Hvernig kemur hún fram við fjölskyldu sína? — 2. Mósebók 20:12.*
- ☐ *Hverjir eru vinir hennar? — Orðskviðirnir 13:20.*
- ☐ *Um hvað talar hún? — Lúkas 6:45.*
- ☐ *Hvaða viðhorf hefur hún til peninga? — 1. Jóhannesarbréf 2:15-17.*
- ☐ *Hver eru markmið hennar? — 1. Tímóteusarbréf 4:15.*
- ☐ *Er hún að vinna að þessum markmiðum* ***núna?*** *— 1. Korintubréf 9:26, 27.*
- ☐ *Hvers konar afþreyingu hefur hún gaman af? — Sálmur 97:10.*
- ☐ *Hvernig sýnir hún að hún elskar Jehóva? — 1. Jóhannesarbréf 5:3.*

kostir

- ☐ *Er hún vinnusöm? — Orðskviðirnir 31:17, 19, 21, 22, 27.*
- ☐ *Er hún ábyrg í fjármálum? — Orðskviðirnir 31:16, 18.*
- ☐ *Hefur hún gott mannorð? — Rutarbók 3:11.*
- ☐ *Er hún tillitssöm? — Orðskviðirnir 31:20.*

hættumerki

- ☐ *Er hún þrætugjörn? — Orðskviðirnir 21:19.*
- ☐ *Reynir hún að tæla þig út í kynferðislegt siðleysi? — Galatabréfið 5:19.*
- ☐ *Ræðst hún á aðra með orðum eða afli? — Efesusbréfið 4:31.*
- ☐ *Þarf hún að nota áfengi til að skemmta sér? — Orðskviðirnir 20:1.*
- ☐ *Er hún afbrýðisöm og upptekin af sjálfri sér? — 1. Korintubréf 13:4, 5.*

sambandinu annað tækifæri. En vertu varkár. *Þú* verður að lifa með ákvörðunum þínum — ekki vinir þínir. Stattu því fast á þínu — jafnvel þótt þér líði illa yfir því sem hefur gerst.

Þú getur verið viss um að sársaukinn hverfur með tímanum. En þangað til er hægt að gera ýmislegt til að byggja sig upp og takast á við tilfinningar sínar. Hér koma nokkrar tillögur:

Segðu traustum vini hvernig þér líður.* (Orðskviðirnir 15:22) Talaðu við Jehóva um málið í bæn. (Sálmur 55:23) Reyndu að hafa nóg fyrir stafni. (1. Korintubréf 15:58) Einangraðu þig ekki! Farðu strax að umgangast fólk sem byggir þig upp. Reyndu að hafa hugann við jákvæða hluti. — Filippíbréfið 4:8.

Þegar fram líða stundir finnurðu ef til vill ástina á ný. Og þá mun fyrri reynsla þín án efa hjálpa þér að taka réttar ákvarðanir. Í þetta skiptið verður svarið kannski *já* við spurningunni: Pössum við saman?

---

* Foreldrar þínir eða aðrir fullorðnir, eins og safnaðaröldungar, geta hjálpað. Kannski gengu þeir í gegnum svipaða hluti þegar þeir voru ungir.

Í NÆSTA KAFLA ***Hvar þurfið þið að draga mörkin þegar þið sýnið hvort öðru væntumþykju?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Hvaða eiginleikum býrð þú yfir sem myndu stuðla að góðu hjónabandi?**
- **Hvaða eiginleika myndirðu vilja sjá í fari tilvonandi maka?**
- **Hvaða vandamál gætu komið upp ef þú giftist einhverjum sem hefur aðra trú en þú?**
- **Hvernig geturðu komist að því hvaða eiginleika og orðspor kærasti þinn eða kærasta hefur og hvernig hann eða hún hegðar sér?**



4

Hvar á að draga mörkin?

Rétt eða rangt . . .

Kærustupar má ekki undir neinum kringumstæðum snerta hvort annað.
❑ Rétt
❑ Rangt

Kærustupar getur gert sig sekt um saurlifnað án þess að hafa kynmök.
❑ Rétt
❑ Rangt

Kærustupar, sem sýnir hvort öðru ekki innileg ástaratlot, getur ekki verið ástfangið í raun.
❑ Rétt
❑ Rangt

ÞÚ HEFUR örugglega hugsað mikið um þessi mál. Ef þú átt kærasta eða kærustu getur stundum verið erfitt að vita hvar á að draga mörkin þegar kemur að því að sýna ástúð. Skoðum aðeins nánar fullyrðingarnar þrjár hér að ofan og sjáum hvernig orð Guðs hjálpar okkur að svara spurningunni: Hvar á að draga mörkin?

● ***Kærustupar má ekki undir neinum kringumstæðum snerta hvort annað.***

Rangt. Biblían fordæmir ekki eðlilega og hreina tjáningu á ástúð. Til dæmis getum við lesið um stúlkuna Súlammít og fjárhirði nokkurn sem voru ástfangin. Samband þeirra var hreint og heiðvirt. Þau sýndu samt hvort öðru *einhverja* ástúð áður en þau giftust. (Ljóðaljóðin 1:2; 2:6; 8:5) Kærustupari, sem er alvarlega að hugleiða hjónaband, getur sömuleiðis fundist það eiga við að sýna hvort öðru viðeigandi ástúð.*

En þau verða engu að síður að vera vel á verði. Kossar, faðmlög eða eitthvað annað, sem æsir upp kynhvötina, getur leitt til siðleysis. Þótt fólk hafi góðan ásetning er alltof auðvelt að ganga of langt og leiðast út í kynferðislegt siðleysi. — Kólossubréfið 3:5.

● ***Kærustupar getur gert sig sekt um saurlifnað án þess að hafa kynmök.***

Rétt. Gríska orðið *pornei'a,* sem þýtt er ‚saurlifnaður' og ‚frillulífi', hefur breiða merkingu. Það er notað um allar kynlífsathafnir utan hjónabands og lýsir misnotkun kynfæranna. Saurlifnaður felur því ekki aðeins í sér samfarir heldur líka munnmök, endaþarmsmök og það að fróa annarri manneskju.

En Biblían fordæmir ekki bara saurlifnað og frillulífi. Páll postuli skrifaði: „Holdsins verk

VISSIR ÞÚ . . .

Ef maður er trúlofaður þarf auðvitað að ræða ýmis viðkvæm mál. En gróft tal, sem ætlað er að vekja kynferðislegar langanir, er ein mynd óhreinleika — líka þótt slíkt eigi sér stað í gegnum síma eða með SMS-skilaboðum.

* Sums staðar í heiminum telst það ókurteisi og jafnvel óviðeigandi að kærustupar sýni hvort öðru ástúð á almannafæri. Kristið fólk leggur sig fram um að hegða sér þannig að það hneyksli ekki aðra. — 2. Korintubréf 6:3.

hvað ef við höfum gengið of langt?

Hvað eigið þið að gera ef þið hafið hegðað ykkur ósæmilega? Ekki blekkja sjálf ykkur og halda að þið getið leyst vandann upp á eigin spýtur. „Ég bað til Jehóva: ‚Hjálpaðu okkur að gera þetta ekki aftur,‘ “ segir unglingur nokkur. „Stundum virkaði það en stundum ekki.“ Talið þess vegna við foreldra ykkar. Í Biblíunni erum við hvött til að kalla til okkar öldunga safnaðarins. (Jakobsbréfið 5:14) Þessir kristnu umsjónarmenn geta gefið ykkur leiðbeiningar, ráð og áminningar þannig að þið getið aftur eignast gott samband við Guð.

eru augljós: frillulífi, óhreinleiki, saurlífi [„taumleysi“, *New World Translation*].“ Hann bætti við: „Þeir sem slíkt gera munu ekki erfa Guðs ríki.“ — Galatabréfið 5:19-21.

Hvað er „óhreinleiki“? Gríska orðið felur í sér alls kyns óhreinleika í tali og hegðun. Það væri vissulega óhreinleiki að láta hendur sínar laumast inn undir föt hins aðilans, færa hann úr fötum eða þukla vissa líkamshluta, svo sem brjóstin. Biblían setur það að gæla við brjóstin í samband við þann unað sem er einungis ætlaður hjónum. — Orðskviðirnir 5:18, 19.

Sumir unglingar eru blygðunarlausir og bjóða siðferðisreglum Guðs birginn. Þeir ganga of langt *af ásettu ráði,* eða sækjast af græðgi eftir sem flestum til að stunda kynferðislegan óhreinleika með. Þeir eru þannig sekir um það sem Páll postuli kallaði „taumleysi“. Gríska orðið, sem svo er þýtt, merkir ‚taumlaus ástríða, svívirðileg verk, óhóf, ósvífni‘. Þú vilt örugglega ekki verða ‚tilfinningalaus‘ með því að ‚ofurselja þig lostalífi svo að þú fremjir alls konar siðleysi af græðgi‘. — Efesusbréfið 4:17-19.

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 24 Í 1. BINDI BÓKARINNAR



„Kærleikurinn . . . hegðar sér ekki ósæmilega.“
— 1. Korintubréf 13:4, 5.

• • • • • • • • •

● ***Kærustupar, sem sýnir hvort öðru ekki innileg ástaratlot, getur ekki verið ástfangið í raun.***

Rangt. Gagnstætt því sem margir halda styrkja óviðeigandi ástaratlot ekki sambandið. Þvert á móti rífa þau niður gagnkvæma virðingu og traust. Lítum á reynslu Láru. „Dag einn, þegar mamma mín var ekki heima, kom kærasti minn í heimsókn til að horfa á sjónvarpið. Í fyrstu hélt hann bara í höndina mína en síðan fór hann að snerta mig á öðrum stöðum. Ég þorði ekki að segja honum að hætta því að ég var hrædd um að hann myndi reiðast og vilja fara,“ segir hún.

Hvað finnst þér? Þótti kærasta Láru virkilega vænt um hana eða var hann bara að hugsa um sínar eigin langanir? Ef einhver reynir að fá þig til að gera eitthvað óhreint, elskar hann þig þá í raun og veru?

Þegar strákur þrýstir á stelpu til að ganga gegn samvisku sinni og kristnum siðferðisreglum brýtur hann lög Guðs og grefur undan þeirri fullyrðingu að hann elski hana einlæglega. Og stelpa, sem gefur fúslega eftir, lætur nota sig. Það sem verra er þá hefur hún framið óhreinan verknað — jafnvel gert sig seka um saurlifnað.* — 1. Korintubréf 6:9, 10.

Setjið skýr mörk

Ef þú átt kærasta eða kærustu, hvernig getið þið forðast óviðeigandi ástaratlot? Það er skynsamlegt að *setja skýr*

RÁÐ

Hittist í hópi eða hafið siðgæðisvörð með í för. Forðist varasamar aðstæður, eins og að vera ein í húsi eða íbúð eða kyrrstæðum bíl.

* Málin, sem hér eru rædd, eiga að sjálfsögðu við um bæði kynin.

Ég og unnusti minn höfum lesið saman biblíutengdar greinar um hvernig við getum haldið okkur siðferðilega hreinum. Við erum þakklát fyrir það hvernig þær hafa hjálpað okkur að halda samviskunni hreinni. — ***Leticia***

mörk fyrir fram. Í Orðskviðunum 15:22 segir: „Áform verða að engu þar sem engin er ráðagerðin en ef margir leggja á ráðin rætast þau.“ Ræðið þess vegna saman um hvað sé viðeigandi. Ef þið bíðið með að setja reglur um þessa hluti þangað til þið eruð í aðstæðum þar sem ástríðurnar geta blossað upp er það eins og að bíða með að setja upp reykskynjara þangað til það kviknar í húsinu.

Það getur auðvitað verið erfitt að ræða svona viðkvæmt mál — jafnvel vandræðalegt — ekki síst þegar sambandið er rétt að hefjast. En með því að setja skýr mörk um hegðun getið þið komið í veg fyrir að alvarleg vandamál komi

hvað ætla ég að gera?

Ég get forðast siðleysi með því að

.....

.....

Ef kærasti minn eða kærasta reynir að fá mig til að gera eitthvað óhreint ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



Myndirðu bíða með að setja reykskynjara í húsið þitt þangað til það kviknaði í? Þá skuluð þið ekki heldur bíða þangað til ástríðurnar blossa upp áður en þið ákveðið hvar draga eigi mörkin.

upp seinna meir. Skynsamleg mörk geta virkað eins og reykskynjari sem lætur í sér heyra við fyrstu merki elds. Og það hversu vel ykkur gengur að tala um slík mál getur líka gefið ykkur hugmynd um hversu mikil framtíð er í þessu sambandi. Sjálfstjórn, þolinmæði og óeigingirni eru grunnurinn að góðu kynlífi í hjónabandi. — 1. Korintubréf 7:3, 4.

Það er ekki alltaf auðvelt að fylgja meginreglum Guðs. En þú getur treyst leiðbeiningum hans. Í Jesaja 48:17 segir Jehóva að hann sé sá „sem kenni þér það sem gagnlegt er, leiði þig þann veg sem þú skalt ganga“. Já, Jehóva vill þér aðeins það besta!

Í NÆSTA KAFLA ***Þú ert ekki afbrigðilegur þótt þú hafir ekki sofið hjá. Þú hefur þvert á móti tekið rétta ákvörðun. Finndu út hvers vegna.***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Hvar myndirðu draga mörkin varðandi líkamlega snertingu við hitt kynið?**
- **Útskýrðu muninn á frillulífi, óhreinleika og taumleysi.**



5

Af hverju að bíða með kynlíf?

„Ég finn fyrir þrýstingi til að prófa mig áfram með kynlíf.“ — Kelly.

„Mér finnst eins og ég sé eitthvað skrítinn af því að ég hef ekki stundað kynlíf.“ — Jordon.

„HEFURÐU *aldrei* sofið hjá?“ Þegar þú færð þessa spurningu langar þig kannski til að hverfa ofan í jörðina. Á mörgum stöðum er ungt fólk, sem hefur ekki stundað kynlíf, talið vera skrítið og furðulegt. Það kemur því ekki á óvart að svo margir byrji að stunda kynlíf á unglingsaldri.

hvað gerist næst — *í raun og veru*?

Jafnaldrar þínir fela oft af ásettu ráði slæmar afleiðingar þess að stunda kynlíf fyrir hjónaband og hið sama má segja um skemmtanaiðnaðinn. Skoðum þrjú dæmi. Hvað heldur þú að myndi gerast næst hjá þessum unglingum — *í raun og veru*?

● Skólafélagi montar sig af því að hafa sofið hjá mörgum stelpum. Hann segir að það sé skemmtilegt og að enginn skaðist. En hvað gerist næst hjá honum *og* stelpunum — *í raun og veru*? ✎ .....

.....

● Kvikmynd endar á því að ungt ógift par sefur saman til að tjá hvort öðru ást sína. Hvað myndi gerast næst — í raunveruleikanum? .....

.....

● Þú hittir sætan strák sem spyr hvort þú viljir sofa hjá honum. Hann segir að enginn þurfi að komast að því. Ef þú létir til leiðast og reyndir síðan að halda þessu leyndu hvað myndi *í alvörunni* gerast næst? .....

.....

Kynhvötin og þrýstingur jafnaldra

Ef þú ert kristinn veistu að í Biblíunni segir: „Haldið ykkur frá óskírlífi.“ (1. Þessaloníkubréf 4:3) Kannski finnst þér samt erfitt að hafa stjórn á kynhvötinni. „Stundum fer ég að hugsa um kynlíf án þess að það sé nokkur ástæða til,“ viðurkennir Páll. En þú mátt vera viss um að slíkar tilfinningar eru eðlilegar að ákveðnu marki.

Það er samt ekkert skemmtilegt að verða fyrir sífelldri stríðni og aðkasti vegna þess að maður er skírlífur. Hvað ef jafnaldrar þínir segja til dæmis að þú sért ekki alvöru maður eða kona nema þú hafir sofið hjá? „Jafnaldrarnir láta sem



FYRIRMYND

Jósef

Jósef er í **erfiðri aðstöðu.** Kona húsbónda hans hefur margoft reynt að fá hann til að sofa hjá sér. Og nú reynir hún aftur! En Jósef lætur ekki freistast. Reyndar er **svar** hans mjög **ákveðið.** „Hvers vegna skyldi ég þá aðhafast svo illt og **syndga á móti Guði?“** segir hann við hana. Þegar hún heldur áfram og grípur meira að segja í hann skammast hann sín ekki fyrir að flýja. **Hann hleypur** út úr húsinu! Jósef sýnir að hann hefur sterka **siðferðisvitund.** — 1. Mósebók 39:7-12.

Þú gætir líka lent í aðstæðum þar sem einhver reynir að fá þig til að láta undan kynhvötinni. Að standast freistinguna snýst ekki bara um viljastyrk heldur fyrst og fremst um að vilja **þóknast skapara þínum,** Jehóva Guði. Rétt eins og þú hafði Jósef kynhvöt. En honum fannst óhugsandi að fullnægja þessari hvöt þannig að það myndi særa skapara hans. Þú þarft sömuleiðis að **vera sannfærð(ur)** um að siðferðilegur óhreinleiki særi Guð og leiði að lokum til sorgar og hugarangurs. Leggðu þig því fram um að líkja eftir Jósef og **þroska með þér** sterka siðferðisvitund og **viðhalda** henni.

> ***Það sem hjálpar mér að standast kynferðislegar freistingar er að muna alltaf eftir því að ‚enginn frillulífismaður eða saurugur á sér arfsvon í ríki Guðs‘.*** ***(Efesusbréfið 5:5) — Lydia***

kynlíf sé bæði spennandi og eðlilegt," segir Ellen. „Ef maður sefur ekki hjá er maður stimplaður sem skrítinn."

En það er önnur hlið á kynlífi fyrir hjónaband sem jafnaldrarnir tala kannski ekki um. María svaf hjá kærastanum sínum og hún segir: „Eftir á leið mér illa og ég skammaðist mín. Ég hataði sjálfa mig og ég hataði kærasta minn." Slík reynsla er miklu algengari en margir unglingar gera sér grein fyrir. Raunin er sú að kynlíf fyrir hjónaband er oft tilfinningalega erfið reynsla sem getur haft hræðilegar afleiðingar.

En stelpa að nafni Shanda spyr: „Hvers vegna hefur Guð gefið unglingum kynhvöt ef þeir eiga ekki að nota hana fyrr en þeir eru giftir?" Þetta er góð spurning. Skoðum málið nánar:

Er kynhvötin eina sterka tilfinningin sem þú hefur? Nei, alls ekki. Jehóva Guð skapaði þig með alls konar tilfinningar og þrár.

Þarftu að fylgja hverri tilfinningu eða hvöt eftir um leið og hún blossar upp? Nei, því að Guð gerði þér líka kleift að hafa stjórn á hegðun þinni.

Hver er lærdómurinn? Þú getur kannski ekki komið í veg fyrir að sumar tilfinningar vakni en þú *getur* stjórnað því hvernig þú bregst við þeim. Að svala kynhvötinni í hvert skipti sem

VISSIR ÞÚ . . .

Þeir sem stunda frjálst kynlíf eru ekki líklegir til að breyta venjum sínum þótt þeir giftist. Þeir sem eru trúir siðferðisreglum Guðs fyrir hjónaband eru líklegri til að vera trúir maka sínum.

hún gerir vart við sig er í rauninni jafn heimskulegt og að lemja einhvern í hvert skipti sem maður reiðist.

Guð ætlaðist aldrei til þess að við myndum misnota getnaðarmáttinn. „Sérhvert ykkar temji sér að halda líkama sínum í helgun og heiðri," segir í Biblíunni. (1. Þessaloníkubréf 4:4) „Að elska hefur sinn tíma og að hata hefur sinn tíma." (Prédikarinn 3:1-8) Sömuleiðis hefur það sinn tíma að fullnægja kynhvötinni og sinn tíma að halda aftur af henni. Þegar allt kemur til alls ert það *þú* sem stjórnar löngunum þínum!

En hvað geturðu gert ef einhver stríðir þér og spyr: „Hefurðu *í alvöru* aldrei sofið hjá?" Ekki láta það draga úr þér kjarkinn. Ef viðkomandi er að reyna að gera lítið úr þér gætirðu sagt: „Nei, ég hef aldrei sofið hjá, og veistu hvað? Ég er bara mjög ánægð(ur) með það!" Eða þú gætir sagt: „Það er mitt einkamál sem ég ræði ekki um við aðra."* (Orðskviðirnir 26:4; Kólossubréfið 4:6) En kannski viltu að sá sem spurði þig fái að vita meira. Þá gætirðu valið að útskýra fyrir honum biblíulega afstöðu þína.

RÁÐ

Forðastu að umgangast þá sem hafa lágt siðferðisþroska, jafnvel þótt þeir haldi því fram að þeir séu sömu trúar og þú.

Dettur þér í hug fleiri svör við spurningunni: „Hefurðu *í alvöru* aldrei sofið hjá?" Skrifaðu þau hér fyrir neðan.

✎.....

.....

Dýrmæt gjöf

Hvað finnst Guði um það þegar fólk ákveður að stunda kynlíf fyrir hjónaband? Segjum að þú hafir keypt gjöf handa vini þínum. En áður en þú nærð að gefa honum gjöfina hef-

* Það er athyglisvert að Jesús ákvað að svara ekki þegar Heródes spurði hann spurninga. (Lúkas 23:8, 9) Stundum er best að bregðast við ósvífnum spurningum með því að þegja.

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 23 Í 1. BINDI BÓKARINNAR



„Ef einhver . . . hefur afráðið í hjarta sínu að varðveita sveindóm sinn, þá gerir hann vel.“

— 1. Korintubréf 7:37, *New World Translation*.

ur hann opnað hana af einskærri forvitni! Yrðir þú ekki sár? Þá geturðu rétt ímyndað þér hvernig Guði liði ef þú myndir sofa hjá fyrir hjónaband. Hann vill að þú bíðir með að njóta þeirrar gjafar sem kynlíf er þangað til þú ert gengin(n) í hjónaband. — 1. Mósebók 1:28.

Hvað áttu þá að gera í sambandi við kynhvötina? Temdu þér að hafa hemil á henni. Þú hefur styrkinn til þess! Biddu Jehóva um hjálp. Heilagur andi hans getur auðveldað þér að sýna sjálfstjórn. (Galatabréfið 5:22, 23) Minntu þig á að Jehóva „synjar þeim engra gæða sem ganga í grandvarleik“. (Sálmur 84:12) Ungur maður að nafni Gordon segir: „Þegar

hvað ætla ég að gera?

Ef ég ætla ekki að stunda kynlíf fyrir hjónaband verð ég að

.....

.....

Ef félagar mínir gera mér erfitt fyrir að standa við ákvörðun mína ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



Að stunda kynlíf fyrir hjónaband er eins og að opna gjöf áður en búið er að gefa þér hana.

ég fer að gæla við þá tilhugsun að kynlíf fyrir hjónaband sé ekki svo slæmt hugleiði ég hvaða slæmu afleiðingar það myndi hafa á *trú* mína. Og þá skil ég að engin synd er þess virði að skaða samband mitt við Jehóva.“

Skírlífi er *ekki* skrítið eða afbrigðilegt. Kynlíf fyrir hjónaband er hins vegar niðurlægjandi, auðmýkjandi og skaðlegt. Láttu þess vegna ekki áróður þessa heims telja þér trú um að það sé eitthvað óeðlilegt við það að fylgja siðferðisreglum Biblíunnar. Með því að vera skírlífur verndarðu heilsuna, tilfinningalífið og — það sem mestu máli skiptir — sambandið við Guð.

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju heldurðu að sumir geri grín að þeim sem hafa ekki sofið hjá?**
- **Af hverju getur verið erfitt að vera skírlífur?**
- **Hver er ávinningurinn af því að stunda ekki kynlíf fyrir hjónaband?**
- **Hvernig myndirðu útskýra fyrir yngra systkini kosti þess að vera skírlífur?**

hugleiðingar

Ef þig langar til að giftast skaltu skrifa niður hvaða tvo eiginleika þér finnst mikilvægast að tilvonandi maki þinn hafi til að bera. Útskýrðu hvers vegna þér finnst þessir eiginleikar skipta máli. Ef þú ætlar ekki að giftast, að minnsta kosti ekki strax, skaltu skrifa niður tvo kosti þess að vera einhleypur.



BREYTINGAR Í LÍFINU 2

Líkar þér illa við það hvernig líkami þinn er að þroskast? ❑ Já ❑ Nei

Hafa breytingarnar, sem fylgja kynþroskanum, gert þig einmana, ráðvillta(n) eða hrædda(n)? ❑ Já ❑ Nei

Hættir þér til að hugsa um hitt kynið nánast allan daginn? ❑ Já ❑ Nei

Hafðu ekki áhyggjur þótt þú hafir svarað einhverri af spurningunum hér fyrir ofan játandi — það þýðir ekki að það sé eitthvað að þér! Staðreyndin er sú að þær líkamlegu og tilfinningalegu breytingar, sem fylgja kynþroskanum, geta gert mann alsælan, mjög niðurdreginn og allt þar á milli. Auðvitað hefurðu alltaf viljað fullorðnast en núna, þegar breytingarnar eru byrjaðar, getur það verið yfirþyrmandi. **Kaflar 6-8** hjálpa þér að takast á við breytingar í lífinu.



6

Hvað er að gerast með líkama minn?

„Ég stækkaði ótrúlega hratt. Jafnvel þótt það hafi verið spennandi var það sársaukafullt. Ég fékk sinadrátt í fæturna. Það var ömurlegt!“ — Páll.

„Maður veit að líkaminn er að breytast og vonar að enginn taki eftir því. En svo segir einhver sem meinar vel að maður sé kominn með kvenlegar mjaðmir. Þá langar mann til að hverfa ofan í jörðina og koma aldrei upp aftur.“ — Chanelle.



HEFURÐU einhvern tíma flutt með fjölskyldunni í nýtt hverfi? Breytingin hefur sennilega verið erfið, er það ekki? Þú þurftir í rauninni að segja skilið við allt sem þú þekktir — húsið þitt, skólann og vinina. Líklega tók smá tíma fyrir þig að venjast nýju umhverfi.

Þegar kynþroskinn byrjar — það tímabil þegar þú nærð full-

um vexti — hefst ein stærsta breytingin í lífi þínu. Þú ert í vissum skilningi að flytja í nýtt „hverfi“. Spennandi? Já, auðvitað! En þegar þú ert að breytast í fullorðna manneskju geta ýmsar tilfinningar vaknað og kannski er ekki svo auðvelt fyrir þig að aðlagast þessum breytingum. Hvað gerist á þessu skemmtilega en jafnframt ólgusama tímabili í lífi þínu?

Breytingar hjá stelpum

Kynþroskaskeiðið er tími mikilla breytinga. Sumar breytinganna, sem þú átt eftir að upplifa, verða sýnilegar. Til dæmis stuðla hormón í líkamanum að því að hár fara að vaxa í kringum kynfærin. Þú munt líka taka eftir því að brjóst, mjaðmir, læri og rass fara að stækka. Smám saman er líkami þinn að segja skilið við barnavöxtinn og taka á sig kvenlegri útlínur. Þetta er ekkert sem þú þarft að hafa áhyggjur af — þetta er fullkomlega eðlilegt. Þessar breytingar eru merki um að líkami þinn sé að búa sig undir þann tíma þegar þú verður fær um að eignast börn.

Fljótlega eftir að kynþroskinn hefst fer tíðahringurinn í gang. Ef þú ert ekki viðbúin gætu þessi tímamót í lífi þínu verið svolítið ógnvekjandi. „Í fyrsta skiptið sem ég byrjaði á blæðingum var ég algerlega óviðbúin,“ segir Samantha. „Mér fannst ég óhrein. Ég skrúbbaði mig alla í sturtunni og hugsaði: ‚Oj, ég er svo ógeðsleg.‘ Mér fannst sú tilhugsun skelfileg að þurfa að vera á blæðingum einu sinni í mánuði í mörg, mörg ár.“



Að kveðja barndóminn getur verið eins og að flytja á nýjan stað — en þú getur aðlagast.

En mundu að blæðingar eru merki þess að þú sért að verða kynþroska. Jafnvel þótt það séu mörg ár þangað til þú verður tilbúin til að verða móðir ertu að þroskast í konu. En samt sem áður geta fyrstu skiptin, sem maður byrjar á blæðingum, verið erfið. „Mér fannst tilfinningasveiflurnar verstar," segir Kata. „Það var svo svekkjandi að skilja ekki hvernig ég gat verið glöð allan daginn en farið síðan að hágráta sama kvöld."

VISSIR ÞÚ . . .

Það er mjög breytilegt hvenær kynþroskinn byrjar. Hann getur byrjað í kringum átta ára aldurinn eða jafnvel um miðjan unglingsaldurinn. Hvort tveggja telst innan eðlilegra marka.

Ef þér líður þannig núna skaltu vera þolinmóð. Þú aðlagast þessu með tímanum. Annette er tvítug og hún segir: „Ég man þegar ég skildi að þetta myndi gera mig að konu og að Jehóva hefði gefið mér þá gjöf að geta eignast börn. Það tekur smá tíma að sætta sig við þetta og það er mjög erfitt fyrir sumar stelpur, en með tímanum lærir maður að sætta sig við breytingarnar."

Ertu farin að upplifa sumar af þeim breytingum sem hér hafa verið nefndar? Ef þú hefur einhverjar spurningar um þær breytingar sem þú ert að ganga í gegnum geturðu skrifað þær hér. ✎ .....

.....

.....

Breytingar hjá strákum

Kynþroskinn hefur mikil áhrif á útlit stráka. Húðin gæti til dæmis orðið mjög fitug og þú gætir fengið bólur og fílapensla.* „Það er svo pirrandi og leiðinlegt að fá allar þessar

* Stelpur ganga líka í gegnum þetta. Yfirleitt er hægt af hafa stjórn á þessu með því að hugsa vel um húðina.

> ***„Það er margt sem getur gert mann óöruggan á unglingsárunum og maður veit aldrei fyrir víst hvernig líkaminn á eftir að breytast. En eftir því sem maður verður eldri lærir maður að sætta sig við breytingarnar og jafnvel taka þeim fagnandi.“ — Annette***

bólur,“ segir Matti sem er 18 ára. „Maður þarf að heyja hálfgert stríð gegn þeim. Maður veit ekki hvort þær eigi eftir að fara eða hvort þær muni skilja eftir sig ör eða hvort fólk eigi eftir að hafa minna álit á manni af því að maður er með bólur.“

En það sem er jákvætt er að þú verður stærri og sterkari og axlirnar verða breiðari. Á kynþroskaskeiðinu fer hár líka að vaxa á fótleggjunum, bringunni, andlitinu og undir höndunum. Mundu hins vegar að það hversu mikil líkamshár þú færð hefur ekkert með karlmennsku að gera heldur fer það bara eftir erfðum.

Þar sem líkamshlutar vaxa mishratt gætirðu orðið svolítið klaufskur á þessu tímabili. „Ég var jafn tignarlegur og gíraffi á hjólaskautum,“ segir Dwayne. „Það var eins og heilinn sendi skilaboð sem útlimirnir fengu ekki fyrr en viku seinna.“

Á miðju kynþroskaskeiðinu dýpkar röddin en það gerist smám saman. Um tíma gætu djúpir tónar skyndilega brotnað og orðið skrækir. Þetta getur verið svolítið neyðarlegt en hafðu ekki áhyggjur. Að lokum nærðu tökum á röddinni. Þangað til er gott að læra að hlæja að þessu, þá verður maður ekki eins vandræðalegur.

RÁÐ

Þegar líkaminn byrjar að þroskast skaltu gæta þess að klæðast ekki ögrandi fötum. Vertu alltaf látlaus í klæðaburði.
— 1. Tímóteusarbréf 2:9.



„Ég lofa þig fyrir það að ég er undursamlega skapaður.“ — Sálmur 139:14.

Þegar kynfærin þroskast stækka þau og í kringum þau fara að vaxa hár. Þau byrja líka að framleiða sæði. Í sáðvökvanum eru milljónir smásærra sáðfrumna sem losna við samfarir. Sæði getur frjóvgað eggfrumu konu og þannig verður til barn.

Sæðið safnast fyrir í líkamanum. Sumt af því leysist upp en stundum gæti eitthvað af því losnað út úr líkamanum á nóttunni þegar þú sefur. Ósjálfráð sáðlát eru eðlileg. Í Biblíunni er meira að segja talað um þau. (3. Mósebók 15:16, 17) Það gefur til kynna að kynfærin séu að þroskast og að þú sért að verða fullorðinn karlmaður.

Ertu farinn að upplifa sumar af þeim breytingum sem hér hafa verið nefndar? Ef þú hefur einhverjar spurningar um þær breytingar sem þú ert að ganga í gegnum geturðu skrifað þær hér. ✎.....

.....

.....

Að takast á við nýjar tilfinningar

Á kynþroskaaldrinum verða bæði strákar og stelpur mun meðvitaðri um hitt kynið. „Þegar kynþroskinn skall á fattaði ég allt í einu hvað þau voru til margar sætar stelpur,“ segir Matti. „Það var mjög pirrandi því að ég vissi að ég gæti ekki gert neitt í málinu fyrr en ég yrði miklu eldri.“ Í kafla 29 í þessari bók er fjallað nánar um þennan þátt uppvaxtaráranna. En þú verður að gera þér grein fyrir að það er mikilvægt að læra að hafa stjórn á kynhvötinni. (Kólossubréfið 3:5) Þótt það virðist erfitt *geturðu* valið að fylgja henni ekki eftir.

hvernig get ég talað við pabba eða mömmu um kynlíf?

„Ef ég hefði einhverjar spurningar um kynlíf myndi ég aldrei spyrja foreldra mína.“ — Beth.

„Ég myndi ekki þora að nefna þetta.“ — Dennis.

Ef þér líður eins og Beth og Dennis ertu í erfiðri stöðu. Þú hefur spurningar um kynlíf en langar síst að spyrja þá sem vita svörin — foreldra þína. Það er ýmislegt sem þú hefur áhyggjur af:

Hvað eiga þau eftir að halda um mig?

„Ég vil ekki að þau verði tortryggin af því að ég er að spyrja.“ — Jessica.

„Þau vilja að maður sé ungur og saklaus að eilífu en um leið og maður fer að tala við þau um kynlíf hverfur sú ímynd að hluta.“ — Beth.

Hvernig munu þau bregðast við?

„Ég er hrædd um að foreldrar mínir myndu draga rangar ályktanir áður en ég næði að klára að tala og fara að halda langa ræðu yfir mér.“ — Gloria.

„Foreldrar mínir eiga ekki auðvelt með að fela tilfinningar sínar og ég er hrædd um að ég myndi sjá vonbrigðin í andliti þeirra. Pabbi myndi örugglega byrja að semja ræðu í huganum á meðan ég væri enn að tala.“ — Pam.

Eiga þau eftir að misskilja ástæðuna fyrir því að ég spyr?

„Þau gætu brugðist of hart við og farið að spyrja spurninga eins og ‚Hefurðu þér fundist freistandi að prófa kynlíf?‘ eða ‚Eru jafnaldrarnir að þrýsta á þig?‘ En kannski er maður bara forvitinn.“ — Lísa.

„Pabbi verður alltaf áhyggjufullur á svip þegar ég nefni einhvern strák. Síðan fer hann strax að ræða um kynferðismál. Ég hugsa með mér ‚Pabbi, ég sagði bara að hann væri sætur. Ég sagði ekkert um hjónaband eða kynlíf!‘ “ — Stacey.

Það er kannski huggun fyrir þig að vita að foreldrum þínum gæti fundist jafn vandræðalegt að tala við *þig* um kynlíf og þér finnst að tala við *þau.* Það útskýrir kannski niðurstöður könnunar sem sýndi að 65 prósent foreldra sögðust tala við börnin sín um kynlíf en aðeins 41 prósent barnanna mundu eftir slíkri umræðu.

Staðreyndin er sú að foreldrar þínir gætu verið hikandi við að tala um kynlíf. Ef til vill töluðu foreldrar þeirra aldrei um slík mál. Hver sem ástæðan er skaltu ekki dæma þau of hart. Kannski getur *þú* gert ykkur öllum greiða með því að sýna það hugrekki að hefja máls á þessu. En hvernig áttu að fara að?

Að koma umræðum í gang

Foreldrar þínir vita heilmikið um kynferðismál og geta gefið þér góð ráð. Þetta er bara spurning um að vita hvernig þú átt að koma umræðunum í gang. Prófaðu eftirfarandi tillögu:

1. **Segðu strax af hverju þér finnst erfitt að tala um þetta.** *„Ég er svolítið hikandi við að nefna þetta því að ég er hrædd(ur) um að þú gætir haldið að . . . “*
2. **Segðu síðan pabba þínum eða mömmu af hverju þú leitar til hans eða hennar.** *„En ég er með spurningu sem ég myndi frekar vilja að þú svaraðir en einhver annar.“*
3. **Berðu síðan upp spurninguna.** *„Mig langar til að spyrja þig . . . “*
4. **Í lok samtalsins skaltu fullvissa þig um að hægt sé að ræða aftur um þessi mál í framtíðinni.** *„Get ég talað aftur við þig um þetta efni ef ég hef fleiri spurningar?“*

Jafnvel þótt þú vitir að svarið sé já er gott að heyra foreldri þitt *segja* það. Þá er auðveldara fyrir þig að leita aftur til pabba þíns eða mömmu ef það er eitthvað meira sem þú vilt vita. Prófaðu þetta! Að lokum gæti þér liðið eins og Katrínu sem er nú 24 ára. Hún segir: „Þegar við mamma vorum að ræða þessi mál man ég að ég óskaði þess að við værum alls ekki að tala um þetta. En núna er ég ánægð að mamma skuli hafa verið svona hreinskilin og opinská. Það hefur veitt mér mikla vernd.“

Þú gætir líka þurft að takast á við aðrar tilfinningar á kynþroskaskeiðinu. Það er til dæmis algengt að unglingar hafi lítið sjálfsálit. Margir verða líka einmana og stundum niðurdregnir. Þá getur verið gott að tala við foreldra sína eða annan þroskaðan einstakling. Skrifaðu niður nafn þeirrar manneskju sem *þú* getur rætt við um tilfinningar þínar.

✎.....

Mikilvægasti þroskinn

Mikilvægasti þroskinn, sem þú gengur í gegnum, tengist ekki hæð þinni, vexti eða andlitsdráttum heldur þínum innri manni. Þú verður að þroskast hugarfarslega, tilfinningalega og umfram allt andlega. Páll postuli sagði: „Þegar ég var barn talaði ég eins og barn, hugsaði eins og barn og ályktaði eins og barn. En þegar ég var orðinn fulltíða lagði ég niður barnaskapinn." (1. Korintubréf 13:11) Lærdómurinn er augljós. Það er ekki nóg að líta út fyrir að vera fullorðinn heldur verður maður líka að læra að hegða sér, tala og hugsa eins og fullorðinn. Vertu ekki svo upptekin(n) af því sem er að

hvað ætla ég að gera?

Núna þegar ég er að þroskast í fullorðna manneskju þarf ég að vinna mest í eftirfarandi eiginleika

✎.....

Til að þroskast í trúnni ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

gerast með líkama þinn að þú vanrækir að hugsa um þinn innri mann.

Mundu líka að Guð „horfir á hjartað“. (1. Samúelsbók 16:7) Í Biblíunni segir að Sál konungur hafi verið hávaxinn og myndarlegur en hann var bæði slæmur konungur og slæmur maður. (1. Samúelsbók 9:2) Sakkeus var aftur á móti „lítill vexti“ en hafði innri styrk til að breyta lífi sínu og gerast lærisveinn Jesú. (Lúkas 19:2-10) Það er augljóst að þegar allt kemur til alls er það *hinn innri maður* sem skiptir máli.

Eitt er víst: Það finnst engin örugg aðferð til að flýta fyrir eða hægja á líkamlegum þroska. Í stað þess að hræðast þessar breytingar eða streitast á móti þeim skaltu því taka þeim með svolitlu skopskyni og líta á björtu hliðarnar. Kynþroskinn er ekki sjúkdómur og þú ert ekki sá fyrsti eða sú fyrsta sem gengur í gegnum þetta tímabil. Hafðu því ekki áhyggjur, þú *munt* lifa þetta af. Og þegar ólgusjór kynþroskatímans er liðinn hjá hefur þú breyst í fullvaxta mann eða konu.

Í NÆSTA KAFLA ***Hvað ef þér líkar ekki við það sem þú sérð þegar þú lítur í spegil? Hvernig geturðu séð eigið útlit í réttu ljósi?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju er svona erfitt að takast á við þær líkamlegu og tilfinningalegu breytingar sem fylgja kynþroskanum?**
- **Hvað finnst þér erfiðast við þessar breytingar?**
- **Af hverju gæti kærleikur þinn til Guðs dvínað á þessum aldri en hvernig geturðu komið í veg fyrir að það gerist?**



7

Hvað ef mér líkar ekki útlit mitt?

Ertu oft óánægð(ur) með það hvernig þú lítur út? ❑ Já ❑ Nei

Hefurðu einhvern tíma hugleitt að fara í lýtaaðgerð eða á strangan matarkúr til að laga eitthvað sem þér líkar ekki? ❑ Já ❑ Nei

Hverju myndirðu breyta ef þú gætir? *(Dragðu hring utan um svörin.)*

Hæð	Þyngd
Líkamsvexti	Hári
Húð	Rödd

EF ÞÚ svaraðir fyrstu tveimur spurningunum játandi og dróst hring utan um þrjá eða fleiri möguleika í þriðju spurningunni skaltu samt líta á björtu hliðarnar: Það eru góðir möguleikar á því að aðrir sjái þig ekki í sama neikvæða ljósinu. Það er auðvelt að fara yfir strikið og hafa of miklar áhyggjur af útlitinu. Ein könnun leiddi meira að segja í ljós að ungar konur hafa oft meiri áhyggjur af því að þyngjast en af kjarnorkustríði, krabbameini eða jafnvel foreldramissi.

Það er engin spurning að útlitið getur haft áhrif á það hvernig maður lítur á sjálfan sig — og hvernig aðrir koma fram við mann. „Þegar ég var að alast upp voru báðar eldri systur mínar ótrúlega fallegar en ég var sú þybbna," segir Maritza sem er 19 ára. „Það var gert grín að mér í skólanum. Og til að bæta gráu ofan á svart kallaði frænka mín mig ‚Chubs' [bollu] sem var nafnið á litla, bústna hundinum hennar!" Júlía, 16 ára, hefur svipaða sögu að segja: „Stelpa í skólanum stríddi mér og sagði að ég væri með ‚kanínutennur'. Jafnvel þótt þetta væri ekkert stórmál leið mér samt illa og ég er enn í dag frekar óánægð með tennurnar mínar."

Sjálfsmynd þín getur verið eins og brengluð spegilmynd.



Áhyggjur eða þráhyggja?

Það er ekkert rangt við það að vera umhugað um útlit sitt. Í

***Lengi vel var mér strítt á því hvað ég er með stór augu. Ég lærði að hlæja af þessu en líka að vera örugg með sjálfa mig og mínar sterku hliðar. Ég er orðin sátt við útlit mitt. Ég tek sjálfri mér eins og ég er.* — Amber**

Biblíunni er meira að segja farið fögrum orðum um útlit nokkurra kvenna og karla, þar á meðal Söru, Rakelar, Jósefs, Davíðs og Abígail. Og Biblían segir jafnvel að kona, sem hét Abísag, hafi verið „forkunnarfögur". — 1. Konungabók 1:4.

En margir unglingar eru með útlitið *á heilanum.* Sumar stelpur trúa því til dæmis að til að vera aðlaðandi verði þær að vera *mjóar.* Og þvengmjóar ofurfyrirsætur í auglýsingum glanstímarita virðast sannarlega styðja þá hugmynd. Sú staðreynd gleymist að þessar „fullkomnu" myndir er búið að fínpússa og laga í tölvu og að glæsilegu fyrirsæturnar verða nánast að svelta sig í hel til að halda vextinum. En samt sem áður gæti þér liðið illa þegar þú berð þig saman við það sem þú sérð í tímaritum. Hvað geturðu gert ef þér finnst þú hafa ástæðu til að vera óánægð(ur) með útlit þitt? Í fyrsta lagi verðurðu að sjá þig raunsæjum augum.

Brengluð sjálfsmynd?

Hefurðu einhvern tíma horft í spegil sem afbakar spegilmynd þína? Þá gætirðu hafa virst annaðhvort stærri eða minni en þú ert í raun og veru. Hvort heldur sem er var spegilmyndin brengluð.

VISSIR ÞÚ . . . ?

Sumir sérfræðingar segja að ef maður svelti sig til að léttast geti líkaminn brugðist við eins og um hungursneyð sé að ræða. Þá hægir á brennslunni og maður bætir fljótt á sig aftur því sem maður missti.

Á svipaðan hátt hafa margir unglingar brenglaða sjálfsmynd. Tökum dæmi: Samkvæmt könnun nokkurri sögðust 58 prósent stúlkna vera of þungar þegar aðeins 17 prósent þeirra voru það í raun og veru. Önnur könnun sýndi fram á að 45 prósent kvenna *undir kjörþyngd* fannst þær of þungar.

Sumir sérfræðingar segja að flestar stúlkur, sem hafa áhyggjur af þyngdinni, hafi enga ástæðu til þess. En það er kannski engin huggun í því ef þú ert í raun og veru í þyngri kantinum. Ef svo er hver gæti þá ástæðan verið?

RÁÐ

Ef þú ert að reyna að léttast . . .

- **Slepptu ekki morgunmatnum. Ef þú gerir það gæti svengdin orðið til þess að þú borðir *meira* en þú myndir annars gera.**
- **Drekktu stórt glas af vatni fyrir hverja máltíð. Það dregur úr matarlystinni og hjálpar þér að hafa stjórn á því hve mikið þú borðar.**

Genin gætu haft sitt að segja. Sumir eru grannvaxnir að eðlisfari. En ef genin þín segja til um að þú eigir að hafa þéttari vöxt og meiri líkamsfitu er þér einfaldlega ekki ætlað að vera grannvaxinn. Jafnvel þótt þú sért í kjörþyngd líturðu sennilega út fyrir að vera þyngri en þú vilt. Hreyfing og mataræði getur hjálpað en að mestu leyti siturðu uppi með þá líkamsbyggingu sem þú hefur fengið að erfðum.

Annað sem gæti spilað inn í eru eðlilegar breytingar unglingsáranna. Á kynþroskaaldrinum fer líkamsfita stelpna úr 8 prósentum í um 22 prósent. En oft breytist vöxturinn með tímanum. Þybbin 11 eða 12 ára stelpa verður kannski lögulegur táningur eftir kynþroskann. En hvað ef vaxtarlag þitt orsakast af slæmu mataræði eða of lítilli hreyfingu? Hvað ef þú verður að léttast heilsunar vegna?

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 10 Í 1. BINDI BÓKARINNAR



„Maðurinn sér hið ytra en Drottinn horfir á hjartað.“ — 1. Samúelsbók 16:7.

• • • • • • • • •

Vertu öfgalaus

Biblían hvetur okkur til að vera „hófsöm í venjum“. (1. Tímóteusarbréf 3:11, *New World Translation*) Passaðu þig að sleppa ekki máltíðum eða fara út í öfgar í megrun. Besta leiðin til að léttast gæti verið að tileinka sér hollar matarvenjur og fá hæfilega hreyfingu.

Það er engin ástæða til að elta vinsælustu megrunarkúrana. Tökum megrunarpillur sem dæmi. Þær geta dregið úr matarlystinni um tíma en fljótlega venst líkaminn þeim og matarlystin kemur aftur. Líkaminn gæti líka hægt á brennslunni og þú þyngst samt sem áður. Og þá eru ónefndar allar aukaverkanirnar sem sumir finna fyrir eins og svima, háum blóðþrýstingi og kvíðaköstum auk þess sem hægt er að verða háður þessum pillum. Hið sama er að segja um pillur sem eru vatnslosandi eða auka brennsluna.

Ef þú reynir á hinn bóginn að temja þér hollt mataræði og hreyfir þig reglulega stuðlarðu að því að þú lítir sem best út og að þér líði vel. Hæfileg hreyfing nokkrum sinnum í viku getur bætt heilsuna svo um munar. Eitthvað jafn einfalt og rösk ganga eða að labba upp og niður stiga getur verið nóg.

Varaðu þig á lystarstoli!

Sumir unglingar hafa leiðst út í lystarstol (anorexíu) eftir að hafa reynt að léttast. Lystarstol er lífshættuleg átröskun sem felst í raun í því að svelta sig. Masami hefur fengið hjálp í fjóra mánuði til að takast á við lystarstol. Hún segir: „Þegar fólk segir að ég líti vel út hugsa ég með mér: Það hlýtur að vera af því að ég er að fitna. Þegar mér líður svona

græt ég innra með mér og hugsa: Ég vildi að ég gæti lést aftur og orðið eins og ég var fyrir fjórum mánuðum.“

Lystarstol getur þróast á mjög lúmskan hátt. Ung stúlka fer ef til vill í sakleysislega megrun, kannski bara til að ná af sér örfáum kílóum. En þegar hún nær takmarki sínu er hún ekki ánægð. „Ég er enn of feit,“ segir hún og horfir með vanþóknun í spegilinn. Því ákveður hún að losa sig við nokkur kíló í viðbót. Og síðan aðeins fleiri. Og aðeins fleiri. Lystarstol getur sprottið af þessu hegðunarmynstri.

Ef þú ert með einkenni lystarstols eða annarrar átröskunar *þarftu að fá hjálp.* Talaðu við foreldra þína eða annan fullorðinn einstakling sem þú treystir. Orðskviður í Biblíunni segir: „Vinur lætur aldrei af vináttu sinni, í andstreymi reynist hann sem bróðir.“ — Orðskviðirnir 17:17.

Hvað er sönn fegurð?

Á heildina litið leggur Biblían mjög litla áherslu á ytra útlit og vaxtarlag. Það er hinn innri maður sem sker úr

hvað ætla ég að gera?

Ég get hugsað betur um heilsuna með því að

.....

.....

Hæfileg hreyfing fyrir mig felur í sér að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

um það hvort við erum aðlaðandi í augum Guðs eða ekki. — Orðskviðirnir 11:20, 22.

Tökum Absalon sem dæmi en hann var sonur Davíðs konungs. Í Biblíunni segir: „Í öllum Ísrael var enginn eins dáður fyrir glæsimennsku og Absalon. Hann var lýtalaus frá hvirfli til ilja.“ (2. Samúelsbók 14:25) Samt var þessi ungi maður svikull. Stolt og metnaður varð til þess að hann reyndi að hrifsa til sín völdin af útnefndum konungi Jehóva. Biblían gefur því ekki fagra mynd af Absalon heldur lýsir honum sem blygðunarlausum, sviksömum, grimmum og hatursfullum manni.

Kjarni málsins er sá að Jehóva „vegur hjörtun“ — ekki mittismál stelpna eða upphandleggsvöðva stráka. (Orðskviðirnir 21:2) Þótt það sé ekkert að því að vilja líta vel út er mun mikilvægara að huga að persónuleikanum heldur en útlitinu. Til langs tíma litið munu eiginleikar Guði að skapi gera þig mun meira aðlaðandi í augum annarra heldur en stæltir vöðvar eða flatur magi.

Í NÆSTA KAFLA ***Margt ungt fólk glímir við langvarandi veikindi eða fötlun. Ef það á við um þig hvernig geturðu þá tekist á við aðstæðurnar?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Hvað finnst þér um þitt eigið útlit?**
- **Hvað geturðu gert, innan skynsamlegra marka, til að bæta útlitið?**
- **Hvað gætirðu sagt við vin eða vinkonu sem er komin með átröskun?**
- **Hvernig geturðu hjálpað yngra systkini að sjá útlit sitt í réttu ljósi?**

8

Af hverju þarf ég að stríða við veikindi?

„Þegar maður er ungur líður manni eins og maður sé ósigrandi. En síðan verður maður allt í einu alvarlega veikur og þá hverfur sú tilfinning. Manni líður eins og maður hafi orðið gamall á einni nóttu.“ — Jason.

ÞEGAR Jason var 18 ára komst hann að raun um að hann væri með Crohns-sjúkdóm en það er sársaukafullur bólgusjúkdómur í þörmum sem dregur úr manni þrótt. Ef til vill glímir þú líka við langvarandi veikindi eða fötlun. Athafnir sem aðrir taka sem sjálfsögðum hlut — eins og að klæða sig, borða eða að fara í skólann — geta reynt gríðarlega mikið á þig.

Ef þú glímir við langvarandi veikindi gæti þér liðið eins og þú sért í fangelsi og hafir takmarkað frelsi. Kannski finnurðu til einmanaleika. Þú gætir jafnvel farið að hugsa hvort þú hafir brotið gegn Guði eða hvort Guð sé að

(Framhald á bls. 79)



Langvarandi veikindi eða fötlun getur látið þér líða eins og þú sért í fangelsi — en Biblían veitir von um lausn.

DUSTIN, 22 ÁRA ***„Ég man að ég grét í fanginu á mömmu þegar ég fékk að vita að ég yrði bundinn við hjólastól. Ég var bara átta ára.***



Ég er með vöðvarýrnun. Ég þarf hjálp til að klæða mig, fara í sturtu og borða. Ég get ekki einu sinni lyft höndunum. Þrátt fyrir það hefur líf mitt verið innihaldsríkt og ánægjulegt og það er margt sem ég get verið þakklátur fyrir. Ég fer reglulega út í boðunarstarfið og er þjónn í söfnuðinum. Það hvarflar ekki að mér að hugsa sem svo að ég þurfi bara að ‚brauka'. Það er alltaf nóg að gera í þjónustu Jehóva og eitthvað að hlakka til. Umfram allt hlakka ég til þess að fá að lifa í nýjum heimi Guðs þar sem ég mun ‚stökkva eins og hjörtur.' “ — Jesaja 35:6.

TOMOKO, 21 ÁRS ***„Þegar ég var aðeins fjögurra ára sagði læknirinn við mig: ‚Þú verður að fá insúlínsprautur það sem eftir er ævinnar.'***



Það getur verið erfitt fyrir þann sem er með sykursýki að stjórna blóðsykrinum. Oft má ég ekki borða þegar ég vil og þegar ég vil ekki borða verð ég að gera það. Til þessa dags hef ég fengið um það bil 25.000 sprautur og er því komin með sigg á handleggi og læri. En foreldrar mínir hafa hjálpað mér að gera það besta úr aðstæðum mínum. Þau hafa alltaf verið glöð og jákvæð og þau kenndu mér að meta það sem andlegt er. Jehóva hefur verið mér góður. Þegar heilsan leyfði ákvað ég að sýna þakklæti mitt með því að hefja þjónustu í fullu starfi. “



JAMES, 18 ÁRA ***„Fólk veit ekki hvernig það á að bregðast við þegar það hittir einhvern sem er öðruvísi — og það er ég svo sannarlega.***

Ég er með sjaldgæfan dvergvöxt. Fólk leggur mikla áherslu á útlitið þannig að ég er alltaf að reyna að sanna að ég sé ekki lítið barn með djúpa rödd. Í stað þess að vera leiður yfir því sem ég er ekki reyni ég að einbeita mér að því sem ég er. Ég nýt lífsins. Ég les í Biblíunni og bið Jehóva um stuðning. Fjölskylda mín er alltaf til staðar og tilbúin til að hvetja mig. Ég hlakka til þess tíma þegar Guð mun eyða öllum sjúkdómum. Þangað til lifi ég við fötlun mína en ég leyfi ekki fötluninni að verða líf mitt.“

DANITRIA, 16 ÁRA ***„Ég vissi að eitthvað var að þegar ég gat ekki einu sinni tekið upp vatnsglas án þess að finna til sársauka.***

Vefjagigt er mjög sársaukafull og það er áskorun að lifa með þessum sjúkdómi. Mig langar til að gera það sama og vinir mínir en núna er allt mun erfiðara fyrir mig en áður. Jafnvel það að sofna tekur heila eilífð! En með hjálp Jehóva hef ég lært að takast á við þennan vanda. Ég hef meira að segja getað notað meiri tíma í boðunarstarfinu en venjulega og verið aðstoðarbrautryðjandi. Það var erfitt en mér tókst það. Ég reyni að gera mitt besta. Ég verð að ‚hlusta‘ á líkamann og halda mér innan minna marka. Ef ég gleymi því hef ég alltaf mömmu til að minna mig á það.“



ELYSIA, 20 ÁRA ***„Ég var alltaf afburðanemandi. Núna finnst mér erfitt að lesa einfalda málsgrein og það getur gert mig niðurdregna.***

Þegar maður er með síþreytu verða einfaldir hlutir erfiðir. Það getur jafnvel verið mér ofviða að fara fram úr rúminu á morgnana. En ég hef samt aldrei leyft veikindunum að yfirtaka persónuleika minn. Ég les í Biblíunni á hverjum degi jafnvel þótt það þýði að ég lesi aðeins fáein vers eða fái einhvern í fjölskyldunni til að lesa fyrir mig. Ég stend í þakkarskuld við fjölskylduna. Pabbi fórnaði meira að segja þjónustuverkefni á umdæmismóti til að geta hjálpað mér að sækja mótið. Hann kvartaði aldrei yfir því. Hann sagði að mikilvægasta verkefnið hans væri að annast fjölskylduna sína.“



KATSUTOSHI, 20 ÁRA ***„Skyndilega missi ég stjórn á mér, byrja að öskra og hristist ofsalega, kasta jafnvel hlutum til og frá og brýt eitthvað.***

Ég hef verið með flogaveiki síðan ég var fimm ára og hef fengið flogaveikiköst allt að sjö sinnum í mánuði. Á hverjum degi verð ég að taka lyf sem gera það að verkum að ég þreytist auðveldlega. En ég reyni að hugsa um aðra, ekki bara sjálfan mig. Í söfnuðinum eru tveir boðberar á mínum aldri sem þjóna í fullu starfi og þeir hafa veitt mér mikinn stuðning. Þegar ég útskrifaðist úr skóla fór ég að taka meiri þátt í boðunarstarfinu. Flogaveiki er dagleg barátta. En þegar ég er niðurdreginn passa ég upp á að fá næga hvíld. Þá líður mér strax betur daginn eftir.“





MATTHEW, 19 ÁRA ***„Það er erfitt að fá virðingu jafnaldra sinna þegar þeim finnst maður ekki vera ‚eðlilegur‘.***

Ég myndi gjarnan vilja taka þátt í íþróttum en ég get það ekki. Ég er með heilalömun og það er meira að segja erfitt fyrir mig að ganga. En ég reyni að hugsa ekki of mikið um það sem ég get ekki gert. Ég sökkvi mér niður í það sem ég get gert, eins og að lesa. Í ríkissalnum get ég verið ég sjálfur án þess að hafa áhyggjur af því að aðrir dæmi mig. Það er líka hughreystandi að vita að Jehóva metur mig fyrir það sem ég er, minn innri mann. Í rauninni lít ég ekki á mig sem fatlaðan. Ég þarf bara að takast á við sérstakar aðstæður.“

MIKI, 25 ÁRA ***„Ég var vön að stunda íþróttir. En á unglingsárunum var eins og ég yrði allt í einu gömul.***

Ég fæddist með op á milli hjartahólfa. Einkennin komu fram þegar ég var unglingur. Ég fór í skurðaðgerð, en núna — sex árum síðar — verð ég enn fljótt þreytt og fæ þráláta höfuðverki. Þess vegna set ég mér skammtímamarkmið sem auðvelt er að ná. Mér hefur til dæmis tekist að vera boðberi í fullu starfi, að stórum hluta með því að skrifa bréf og vitna í gegnum síma. Veikindin hafa líka hjálpað mér að þroska með mér eiginleika sem ég hafði ekki áður eins og langlyndi og hógværð.“





„Enginn borgarbúi mun segja: ‚Ég er veikur.‘ “ — Jesaja 33:24.

(Framhald frá bls. 74)

prófa hollustu þína. En í Biblíunni segir: „Hið illa getur eigi freistað Guðs og sjálfur freistar hann einskis manns.“ (Jakobsbréfið 1:13) Veikindi eru bara hluti af daglegu lífi manna nú á dögum og „tími og tilviljun“ mætir okkur öllum. — Prédikarinn 9:11.

Það er gott að vita að Guð hefur lofað nýjum heimi þar sem „enginn borgarbúi mun segja: ‚Ég er veikur.‘ “ (Jesaja 33:24) Þeir sem hafa dáið verða jafnvel reistir upp svo að þeir fái tækifæri til að lifa í þessum nýja heimi. (Jóhannes 5: 28, 29) En hvernig geturðu gert það besta úr aðstæðum þínum þangað til?

Reyndu að hugsa jákvætt. Í Biblíunni segir: „Glatt hjarta veitir góða heilsubót.“ (Orðskviðirnir 17:22) Sumum gæti fundist gleði og hlátur vera óviðeigandi þegar einhver glímir við alvarlegan sjúkdóm. En gott skopskyn og ánægjulegur félagsskapur getur verið hressandi og aukið lífslöngun þína. Hugleiddu því hvernig þú getir gert lífið ánægjulegra. Mundu að gleði kemur frá Guði og er einn af eiginleikunum sem mynda ávöxt andans. (Galatabréfið 5:22) Andi Guðs getur hjálpað þér að viðhalda gleðinni þegar þú tekst á við veikindin. — Sálmur 41:4.

Settu þér raunhæf markmið. „Hjá hinum hógværu er viska,“ segir í Biblíunni. (Orðskviðirnir 11:2) Hógvær hjálpar

VISSIR ÞÚ . . .

Veikindi þín eða fötlun er ekki refsing frá Guði heldur afleiðing ófullkomleikans sem við höfum öll erft frá Adam. — Rómverjabréfið 5:12.

þér að þekkja takmörk þín og vera hvorki of kærulaus né of varkár. Tökum dæmi. Ef heilsan leyfir getur hæfileg hreyfing hjálpað þér að líða betur. Þess vegna bjóða sjúkrastofnanir oft upp á sjúkraþjálfun fyrir ungt fólk. Í mörgum tilvikum stuðlar góð hreyfing ekki aðeins að betri heilsu heldur léttir líka lundina. Það sem skiptir máli er að þú metir aðstæður þínar af raunsæi og setjir þér raunhæf markmið.

Lærðu að taka ummælum annarra. Hvað ef einhver segir eitthvað um veikindi þín eða fötlun sem særir þig? Í Biblíunni segir: „Gefðu ekki . . . gaum öllum þeim orðum sem töluð eru.“ (Prédikarinn 7:21) Stundum er best að leiða hugsunarlaus ummæli hjá sér. Þú gætir líka reynt að koma í veg fyrir að slíkt komi upp. Ef þú sérð til dæmis að aðrir eru vandræðalegir í kringum þig af því að þú ert í hjólastól gætirðu brotið ísinn og sagt: „Þú ert kannski að velta fyrir þér hvers vegna ég er í hjólastól. Viltu vita af hverju?“

RÁÐ

Þekking dregur úr ótta við hið óþekkta. Reyndu því að fræðast eins mikið og þú getur um sjúkdóm þinn eða fötlun. Spyrðu lækninn þinn ítarlegra spurninga ef það er eitthvað sem þú skilur ekki nógu vel.

Gefstu ekki upp. Þegar Jesús þoldi miklar þjáningar hugsaði hann ekki um sársaukann heldur bað til Guðs, treysti honum og einbeitti sér að þeirri gleði sem hann átti í vændum. (Hebreabréfið 12:2) Hann lærði af þessari erfiðu reynslu. (Hebreabréfið 4:15, 16; 5:7-9) Hann þáði hjálp og hughreystingu. (Lúkas 22:43) Hann hugsaði um velferð annarra í stað þess að einblína á eigin erfiðleika. — Lúkas 23:39-43; Jóhannes 19:26, 27.

Jehóva „ber umhyggju“ fyrir þér

Hverjir svo sem erfiðleikar þínir eru máttu ekki halda að Guð meti þig minna en aðra. Þvert á móti metur Jehóva

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 13 Í 1. BINDI BÓKARINNAR

mikils þá sem leggja sig alla fram við að þóknast honum — þeir eru dýrmætir í augum hans. (Lúkas 12:7) Hann „ber umhyggju“ fyrir þér persónulega og vill gjarnan að þú þjónir honum þrátt fyrir veikindi þín eða fötlun. — 1. Pétursbréf 5:7.

Leyfðu því ekki ótta eða óöryggi að hindra að þú gerir það sem þú vilt gera og þarft að gera. Leitaðu alltaf stuðnings hjá Jehóva Guði. Hann veit hverjar þarfir þínar eru og skilur tilfinningar þínar. Auk þess getur hann veitt þér ‚kraftinn mikla‘ til að hjálpa þér að halda út. (2. Korintubréf 4:7) Með tímanum gætirðu tileinkað þér jafn jákvætt viðhorf og Timothy en hann greindist með síþreytu þegar hann var 17 ára. Hann segir: „Eins og fram kemur í

hvað ætla ég að gera?

Til að hafa jákvæð viðhorf þrátt fyrir veikindi mín eða fötlun ætla ég að

✎.....

.....

Eitt raunhæft markmið, sem ég get sett mér, er að

.....

Ef einhver segir eitthvað leiðinlegt við mig út af veikindum mínum eða fötlun get ég tekist á við það með því að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

1. Korintubréfi 10:13 lætur Jehóva okkur ekki ganga í gegnum meira en við getum borið. Mín rök eru þau að ef skaparinn er fullviss um að ég geti borið þessa erfiðleika ætti ég að vera það líka.“

Hvað ef einhver sem þú þekkir á við veikindi að stríða?

Hvað ef þú ert við góða heilsu en þekkir einhvern sem glímir við sjúkdóm eða fötlun? Hvernig getur þú komið til hjálpar? Aðalatriðið er að sýna hluttekningu og umhyggju. (1. Pétursbréf 3:8) Reyndu að skilja hvað viðkomandi er að ganga í gegnum. Reyndu að sjá erfiðleikana með *hans* augum en ekki þínum. Nína fæddist með hryggrauf en hún segir: „Þar sem ég er smávaxin og í hjólastól tala sumir við mig eins og ég sé barn og það finnst mér leiðinlegt. En aðrir *setjast niður* þegar þeir tala við mig svo að við séum í sömu augnhæð. Það finnst mér frábært!“

Ef þú horfir fram hjá veikindum þeirra eða fötlun muntu sjá að þeir eru ekkert ósvipaðir þér. Og hugsaðu þér — þú getur með orðum þínum miðlað þeim „af gjöfum andans“. Þegar þú gerir það hlýtur þú einnig blessun því að þið munið „uppörvast saman“. — Rómverjabréfið 1:11, 12.

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Hvernig geturðu notað efnið í þessum kafla til að hjálpa einhverjum sem glímir við fötlun eða langvarandi sjúkdóm?**
- **Ef þú ert með langvarandi sjúkdóm hvaða jákvæðu staðreyndir geturðu hugleitt til að gera það besta úr aðstæðum þínum?**
- **Hvernig vitum við að heilsuvandamál eru ekki merki um vanþóknun Guðs?**

hugleiðingar

Lýstu því sem þér líkar verst við sjálfa(n) þig og útskýrðu af hverju.

Skrifaðu niður hvað þér líkar best við sjálfa(n) þig og útskýrðu af hverju þér finnst þetta vera kostur.



VINÁTTA 3

Hversu mikilvægt finnst þér að eiga vini?

- ❑ Ekki mikilvægt
- ❑ Frekar mikilvægt
- ❑ Mjög mikilvægt

Finnst þér auðvelt að eignast vini?

- ❑ Já
- ❑ Nei

Áttu góðan vin?

- ❑ Já
- ❑ Nei

Hvaða einn eiginleika finnst þér mikilvægast að vinur hafi?

✎ .....

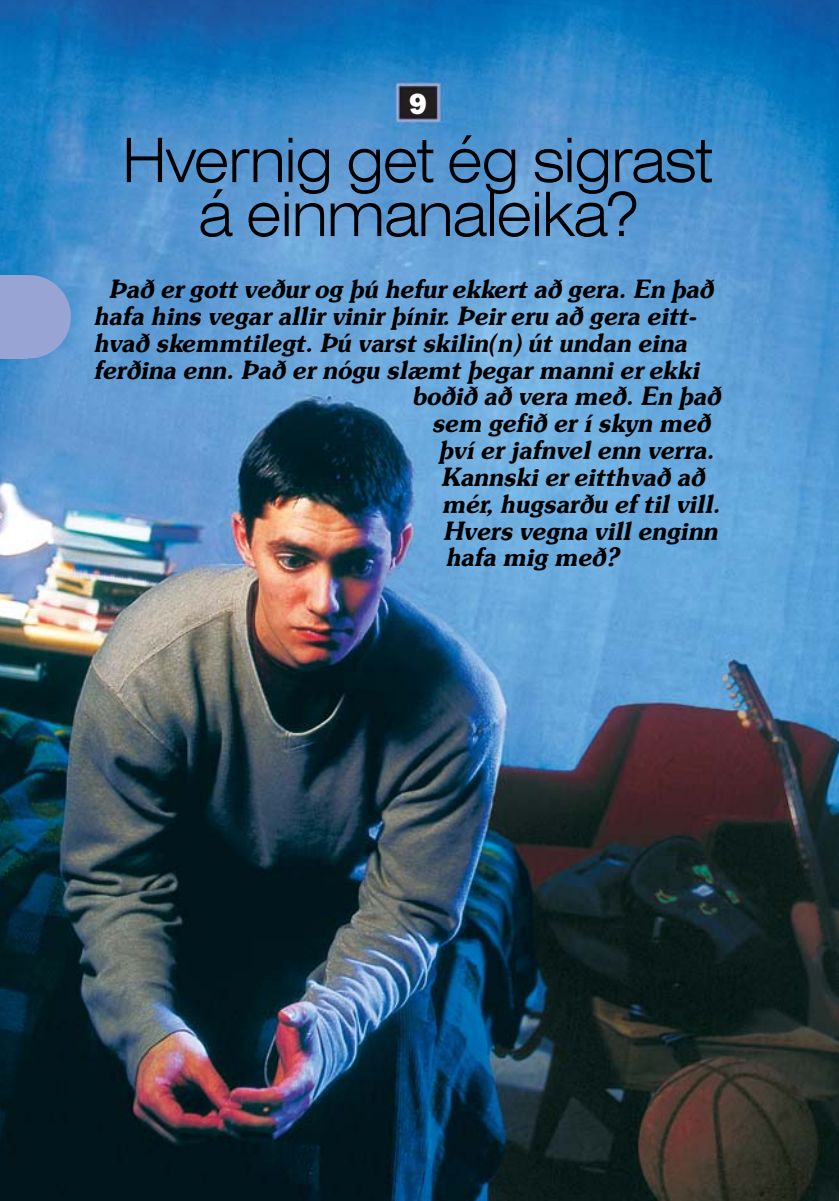


Í Biblíunni segir: „Vinur lætur aldrei af vináttu sinni, í andstreymi reynist hann sem bróðir.“ (Orðskviðirnir 17:17) Það er þannig vinur sem *þú* þarft á að halda. En það getur verið erfitt að eignast vini og jafnvel enn erfiðara að halda þeim. Hvernig geturðu gert það? Hugleiddu ráðin sem koma fram í **köflum 9-12.**

9

Hvernig get ég sigrast á einmanaleika?

Það er gott veður og þú hefur ekkert að gera. En það hafa hins vegar allir vinir þínir. Þeir eru að gera eitthvað skemmtilegt. Þú varst skilin(n) út undan eina ferðina enn. Það er nógu slæmt þegar manni er ekki boðið að vera með. En það sem gefið er í skyn með því er jafnvel enn verra. Kannski er eitthvað að mér, hugsarðu ef til vill. Hvers vegna vill enginn hafa mig með?





Þú getur brúað bilið á milli þín og jafnaldra þinna.

ÞÚ HEFUR kannski lent oftar en einu sinni í svipaðri aðstöðu og lýst er á blaðsíðunni hér til vinstri. Þér líður ef til vill eins og það sé stór gjá á milli þín og jafnaldra þinna. Þú stamar í hvert sinn sem þú reynir að tala við þá. Þegar þú *hefur* möguleika á því að blanda geði við þá tekur feimnin völdin. Af hverju er svona erfitt að blanda geði við aðra?

Í stað þess að sitja sem fastast þín megin gjárinnar geturðu reynt að byggja brýr yfir til hinna. Skoðum hvernig þú getur gert það.

● **Gjá 1: Neikvæð sjálfsmynd.** Sumir unglingar gera stöðugt lítið úr sjálfum sér. Þeir eru sannfærðir um að engum líki við þá og að þeir hafi ekkert til málanna að leggja. Hugsar þú stundum þannig? Ef svo er skaltu hafa í huga að neikvæð sjálfsmynd dýpkar bara bilið á milli þín og jafnaldranna.

Brúin: Horfðu á kosti þína. (2. Korintubréf 11:6) Spyrðu þig: Hverjar eru mínar sterku hliðar? Hugsaðu um hvaða hæfileika eða góðu eiginleika þú hefur og skrifaðu þá hér fyrir neðan. ✎ .....

.....

.....

> ***Systir í söfnuðinum reyndi að vera vinkona mín en um tíma sýndi ég engin viðbrögð. Þegar ég loksins gerði það leið mér svo kjánalega! Hún hefur reynst ein besta vinkona mín þótt hún sé 25 árum eldri en ég.*** — *María*

Þú hefur vissulega einhverja veikleika og það er gott að vera meðvitaður um þá. (1. Korintubréf 10:12) En þú hefur líka margt upp á að bjóða. Þegar þú þekkir kosti þína færðu það öryggi sem þú þarft til að losna við neikvæða sjálfsmynd.

● **Gjá 2: Feimni.** Þú myndir gjarnan vilja tala við fólk en þegar tækifærið gefst er eins og þú getir ekki opnað munninn. „Ég er alltaf svo feimin," segir Elísabet sem er 19 ára. „Mér finnst rosalega erfitt að tala við fólk á safnaðarsamkomum og ég dáist að þeim sem geta það." Ef þú ert eins og Elísabet finnst þér kannski eins og það sé ómögulegt að byggja brú yfir þessa gjá.

VISSIR ÞÚ . . .

Í Biblíunni er gefið til kynna að Móse, Jeremía og Tímóteus hafi verið feimnir. — 2. Mósebók 3:11, 13; 4:1, 10; Jeremía 1:6-8; 1. Tímóteusarbréf 4:12; 2. Tímóteusarbréf 1:6-8.

Brúin: Sýndu öðrum einlægan áhuga. Hafðu ekki áhyggjur — þú þarft ekki að breyta um persónuleika og tala við alla! Byrjaðu á því að kynnast einni manneskju. „Einfaldar spurningar eins og ‚Hvernig hefurðu það?' eða ‚Hvernig gengur í vinnunni?' geta hjálpað manni að kynnast fólki betur," segir unglingur að nafni Jorge.

Hér er gott ráð: Takmarkaðu þig ekki við fólk á þínum aldri. Einhver bestu vinaböndin, sem talað er um í Biblí-

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 8 OG 14 Í 1. BINDI BÓKARINNAR

unni, voru milli fólks á mjög ólíkum aldri, eins og Rutar og Naomí, Davíðs og Jónatans, og Tímóteusar og Páls. (Rutarbók 1:16, 17; 1. Samúelsbók 18:1; 1. Korintubréf 4:17) Mundu líka að samtal gengur út á að skiptast á skoðunum en ekki að halda einræðu. Fólk kann að meta góðan hlustanda. Ef þú átt það til að vera feimin(n) er gott að muna að þú þarft ekki að halda uppi öllu samtalinu.

Skrifaðu niður nöfn tveggja fullorðinna sem þig langar til að kynnast betur. ✎.....

.....

Hvers vegna ekki að heilsa öðrum þeirra sem þú skrifaðir niður og brydda upp á samræðum? Því meir sem þú leggur þig fram um að kynnast öllum innan bræðrafélagsins þeim mun minni líkur eru á að þú verðir einmana. — 1. Pétursbréf 2:17, *Biblían 1981*.

● **Gjá 3: Fráhrindandi hegðun.** Þeir sem allt þykjast vita eru ávallt tilbúnir að móðga aðra, stríða þeim eða gera lítið úr þeim. Svo eru aðrir sem vilja alltaf vera ósammála hinum og þröngva skoðunum sínum upp á fólk. Þeir sem eru ‚of réttlátir' eru fljótir til að dæma þá sem standast ekki kröfur þeirra. (Prédikarinn 7:16) Þér finnst örugglega óþolandi að vera innan um slíkt fólk. En gæti verið að gjá hafi myndast milli þín og jafnaldra þinna vegna þess að *þú* látir einmitt svona? Í Biblíunni segir: „Heimskinginn mælir mörg orð," og „málæðinu fylgja yfirsjónir." — Prédikarinn 10:14; Orðskviðirnir 10:19.

Brúin: Lærðu að sýna öðrum umhyggju. (1. Pétursbréf 3:8) Þótt þú sért ekki sammála viðmælanda þínum skaltu sýna

RÁÐ

Reyndu að halda samtalinu gangandi. Ef einhver spyr þig til dæmis hvort þú hafir haft það gott um helgina skaltu ekki bara segja já. Segðu *af hverju* þú hafðir það gott. Spyrðu síðan hinn aðilann hvað hann hafi gert.



„Sá sem gefur öðrum að drekka fær þorsta sínum svalað.“ — Orðskviðirnir 11:25.

þolinmæði og leyfa honum að tala. Reyndu að tala um það sem þið eruð sammála um. Ef þér finnst þú þurfa að láta í ljós að þú sért ósammála skaltu gera það á mildan og nærgætinn hátt.

Talaðu við aðra eins og þú vilt að aðrir tali við þig. Í Biblíunni er okkur ráðlagt að gera „allt án mögls og þráttunar“. (Filippíbréfið 2:14, *Biblían 1859*) Við fælum fólk bara í burtu ef við stöndum í óþarfa þrætum, gerum grín að öðrum, móðgum þá eða gagnrýnum. Fólki líkar miklu betur við okkur ef við fylgjum þessu ráði: „Mál ykkar sé ætíð ljúflegt.“ — Kólossubréfið 4:6.

Sama hvað það kostar?

Eftir þessa stuttu sjálfsrannsókn sérðu kannski hvernig þú getur brúað bilið sem hefur ef til vill myndast milli þín

hvað ætla ég að gera?

Það sem hindrar mig mest í að eignast vini er

.....

.....

Ég ætla að brúa þetta bil með því að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

Fjallað er meira um þetta efni á mynddisknum „Young People Ask — How Can I Make Real Friends?“ Hann er fáanlegur á yfir 40 tungumálum.



og annarra. Þú verður auðvitað að sýna raunsæi. Þú getur ekki gert ráð fyrir að *öllum* líki vel við þig. Jesús sagði að sumir myndu jafnvel hata þá sem gera hið rétta. (Jóhannes 15:19) Það borgar sig því ekki að reyna að eignast vini hvað sem það kostar.

Þú getur samt lagt þig fram um að vera vingjarnleg(ur) án þess að víkja frá kristnum meginreglum. Samúel, sem sagt er frá í Biblíunni, var staðráðinn í að gera það sem var rétt í augum Guðs. Með hvaða árangri? Hann „óx og dafnaði og var þekkur bæði Guði og mönnum“. (1. Samúelsbók 2:26) Með smá viðleitni getur þú það líka.

Í NÆSTA KAFLA ***Besti vinur þinn breytist allt í einu í versta óvin þinn. Hvað geturðu gert?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju gætu sumir í söfnuðinum verið einmana?**
- **Hvað getur hjálpað þér að sjá þig í réttu ljósi í stað þess að láta neikvæðar hugsanir hertaka þig?**
- **Hvernig myndirðu hughreysta yngra systkini sem er einmana?**

10

Hvernig gat vinur minn sært mig?

„Kerry var góð vinkona mín. Ég sótti hana í vinnuna á hverjum degi þar sem hún átti ekki bíl. En fljótlega fékk ég á tilfinninguna að hún væri að notfæra sér mig.

Þegar hún kom inn í bílinn var hún yfirleitt upptekin við að tala í símann eða senda SMS-skilaboð. Hún þakkaði aldrei fyrir farið og hætti að taka þátt í bensínkostnaðinum. Og hún talaði alltaf um eitthvað neikvætt. Ég varð reið við sjálfa mig fyrir að hafa sætt mig við þessa framkomu svona lengi.

Dag einn útskýrði ég kurteislega fyrir Kerry að ég gæti ekki lengur sótt hana í vinnuna. Ég hef ekkert heyrt í henni eftir það sem sannfærir mig enn betur um að hún hafi bara verið vinkona mín af eigingjörnum hvötum. Og það er mjög særandi!“— Nicole.

ÞETTA getur gerst hjá bestu vinum. Einn daginn eru þeir óaðskiljanlegir en næsta dag talast þeir ekki einu sinni við. Hvernig getur góð vinátta breyst svona skyndilega?



● Allt breyttist hjá Jeremy þegar góður vinur hans fluttist um 1600 km í burtu. „Eftir að hann flutti heyrði ég aldrei í honum," segir Jeremy, „og það særði mig mjög."

● Karen tók eftir að besta vinkona hennar fór að breytast. „Ég hafði áhyggjur af því hvernig hún talaði og kom fram," segir Karen. „Hún varð mjög neikvæð og gerði lítið úr hlutum sem skiptu mig máli. Þegar við reyndum að ræða málin sagði hún að ég vildi alltaf hafa rétt fyrir mér og ég stæði ekki með henni. Hún sagði að vinátta okkar hefði neikvæð áhrif á sig."

● Samband Gloriu við bestu vinkonu sína endaði fyrirvaralaust og án útskýringar. „Fyrst kom okkur mjög vel saman," segir Gloria, „og hún sagði að ég væri henni eins og systir. En síðan alveg upp úr þurru hætti hún að vera með mér og kom bara með einhverjar lélegar afsakanir."

● Vandræðin á milli Lauru og Dariu byrjuðu þegar Daria stal kærastanum hennar Lauru. „Hún talaði við hann í síma í marga klukkutíma þótt hún vissi að við værum saman," segir Laura. „Besta vinkona mín sveik mig og ég missti hugsanlegan eiginmann — og það samtímis!"



„Hafið frið við alla menn að því leyti sem það er unnt og á ykkar valdi.“
— Rómverjabréfið 12:18.

• • • • • • • • •

Hvað fór úrskeiðis?

Allir gera mistök. Þess vegna má alveg búast við því að fyrr eða síðar segi eða geri vinur þinn eða vinkona eitthvað sem særi þig. Og ef þú hugsar málið hefur þú örugglega einhvern tíma sært aðra. (Prédikarinn 7:22) „Við erum öll ófullkomin og pirrum hvert annað af og til,“ segir stelpa sem heitir Lísa. Ef um minniháttar misskilning er að ræða er oftast hægt að laga málin með því að tala saman.

En stundum stafar missætti milli vina ekki aðeins af einu atviki. Þið áttið ykkur kannski á því að þið eigið ekki eins margt sameiginlegt og áður. Mundu að eftir því sem þú eldist breytast áhugamálin — líka hjá vini þínum. Hvað geturðu gert þegar þú finnur að þú og vinur þinn eruð að fjarlægjast?



Að laga vináttuna

Hefurðu einhvern tíma rifið uppáhaldsflíkina þína? Hvað gerðirðu? Hentirðu henni eða reyndirðu að gera við hana? Það fór örugglega mikið eftir því hversu skemmd flíkin var og hve mikið þú hélst

Það má líkja missætti milli vina við saumsprettu í fatnaði — bæði má laga.

> ***Ef ég gæti byrjað upp á nýtt myndi ég ekki gera kröfur um að vinättan yrði fullkomin. Ég myndi hlusta betur og styðja vin minn og ekki gera svona mikið úr göllum hans. Ég skil núna að það styrkir vinättuna að takast á við erfiðleika og vandamál.***
> ***— Keenon***

upp á hana. Ef þér þótti mjög vænt um flíkina reyndirðu örugglega allt til að gera við hana. Stundum er líka hægt að laga vinskap þótt eitthvað hafi farið úrskeiðis. Það veltur samt mikið á því hvað gerðist og hversu mikils virði vináttan er þér.*

Ef vinur eða vinkona hefur til dæmis sært þig með orðum eða verkum gætirðu reynt að umbera það með því að fylgja ráðunum í Sálmi 4:5: „Hugleiðið þetta í hvílum yðar og verið hljóðir.“ Hugsaðu þig því vel um áður en þú gefur vinskapinn upp á bátinn. Var þetta viljandi gert? Ef þú ert ekki viss, af hverju leyfirðu vini þínum ekki að njóta vafans? Í mörgum tilfellum geturðu látið ‚kærleikann hylja fjölda synda‘. — 1. Pétursbréf 4:8.

Þú gætir líka athugað hvort þú hafir átt einhverja sök í málinu. Ef vinur þinn hefur til dæmis brugðist trúnaði þínum hefðirðu kannski ekki átt að íþyngja honum með þessum upplýsingum til að byrja með. Þú gætir líka spurt þig hvort þú

VISSIR ÞÚ . . .

Í heilbrigðu vinasambandi gefur fólk hvert öðru ákveðið svigrúm. (Orðskviðirnir 25:17) Það getur hins vegar kæft vinättuna ef maður er of frekur á tíma og athygli vinar síns.

* Sumir félagar eru ekki þess virði að eiga sem nána vini. Það á sérstaklega við ef þeir hegða sér ekki lengur í samræmi við kristnar lífsreglur. — 1. Korintubréf 5:11; 15:33.

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 8 Í 1. BINDI BÓKARINNAR

ýtir undir að gert sé grín að þér — kannski með því að tala heimskulega eða allt of mikið. (Orðskviðirnir 15:2) Ef svo er skaltu spyrja þig: Þarf ég að gera einhverjar breytingar svo að vinur minn eða vinkona beri meiri virðingu fyrir mér?

„Getum við talað um það sem gerðist?“

En hvað ef þú getur ekki gleymt því sem gerðist? Þá er líklega best fyrir þig að tala við vin þinn. En ekki gera það þegar þú ert í uppnámi. Í Biblíunni segir: „Bráðlyndur maður vekur deilur en sá sem seinn er til reiði stillir þrætur.“ (Orðskviðirnir 15:18) Bíddu því þar til þú hefur róað þig niður áður en þú reynir að leysa málið.

Þegar þú síðan talar við vin þinn eða vinkonu skaltu muna að markmiðið er ekki að gjalda „illt fyrir illt“ heldur að koma málum á hreint og laga vinskapinn. (Rómverjabréfið 12:17; Sálmur 34:15) Talaðu þess vegna frá

hvað ætla ég að gera?

Ef ég þarf að tala við vin eða vinkonu sem hefur sært mig gæti ég byrjað á því að segja

✎.....

.....

Þótt ég sé sár út af einhverju sem vinur minn eða vinkona gerði ætla ég að reyna að halda friðinn með því að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



FYRIRMYND

Lýdía

Þótt Lýdía sé nýorðin kristin **tekur hún frumkvæðið** og býður Páli og félögum hans í heimsókn. (Postulasagan 16:14, 15) Það verður til þess að hún fær að njóta félagsskapar þessara lærisveina. Seinna er Páli og Sílasi varpað í fangelsi. Hvert fara þeir þegar þeim er sleppt þaðan? Þeir fara beint heim til Lýdíu. — Postulasagan 16:40.

Getur þú, líkt og Lýdía, átt frumkvæðið að því að kynnast öðrum? Hvernig geturðu farið að? **Byrjaðu smátt.** Reyndu að kynnast einum í einu. Þú gætir haft það að markmiði að **gefa þig á tal** við einn einstakling í hvert sinn sem þú kemur á samkomu. Reyndu að brosa. Ef þú veist ekki hvað þú átt að segja skaltu **spyrja spurninga** eða segja eitthvað frá sjálfum þér. Vertu **góður hlustandi.** Með tímanum finnst þér kannski auðveldara að segja meira. Fólk bregst oftast vel við vingjarnlegum orðum sem sögð eru í einlægni. (Orðskviðirnir 16:24) Lýdía var vingjarnleg og gestrisin og fékk að launum **góða vini**. Og það munt þú líka fá ef þú líkir eftir henni.

RÁÐ

Flýttu þér ekki um of að draga ályktanir. Leyfðu vini þínum eða vinkonu fyrst að segja sína hlið á málinu. — Orðskviðirnir 18:13.

hjartanu. Þú gætir sagt: „Við höfum verið vinir í nokkurn tíma. Getum við talað um það sem gerðist?“ Þegar þú veist hvað olli vandamálinu getur verið auðveldara að bæta vináttuna. Og þótt vinurinn vilji ekki tala um málið þá veistu að *þú* hefur reynt þitt til að koma á friði.

Að lokum er gott að vita að þótt til séu „vinir sem bregðast“ er líka til „vinur sem reynist tryggari en bróðir“. (Orðskviðirnir 18:24) Það er staðreynd að stundum slettist upp á vinskapinn hjá jafnvel bestu vinum. Þegar það gerist skaltu gera allt sem þú getur til að laga vináttuna. Að vera fús til að leysa úr ágreiningi er gott merki um að þú sért að verða þroskaður fullorðinn einstaklingur.

Í NÆSTA KAFLA ***Sumir jafnaldrar þínir eyða mörgum klukkutímum í að tala við fólk á Netinu. Hvað er svona spennandi við það?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju fjarlægjast vinir stundum hver annan?**
- **Hvers konar móðgun gætirðu horft fram hjá en hvers konar móðgun þyrftirðu að ræða um við vin þinn?**
- **Hvaða lærdóm geturðu dregið af því ef vinur þinn særir þig?**
- **Hvað geturðu gert til að draga úr líkunum á því að vinur særi þig?**



11

Er í lagi að eiga vini á Netinu?

Hvernig finnst þér best að eiga samskipti við fólk?

- ❑ Augliti til auglitis
- ❑ Í síma
- ❑ Á Netinu

Við hverja finnst þér auðveldast að tala?

- ❑ Skólafélaga
- ❑ Fjölskylduna
- ❑ Trúsystkini

Hvar finnst þér auðveldast að tjá þig?

- ❑ Í skólanum
- ❑ Heima
- ❑ Á samkomum

SKOÐAÐU svar þitt við fyrstu spurningunni. Finnst þér betra að eiga samskipti við fólk í gegnum Netið heldur en augliti til auglitis? Ef svo er ertu ekki ein(n) um það. Margir unglingar nota Netið til að eignast vini og halda sambandi við þá. „Það er spennandi að geta kynnst fólki alls staðar í heiminum — fólki sem maður myndi annars aldrei geta hitt," segir ung kona að nafni Elaine. Tammy, 19 ára, bendir á annað sem heillar: „Maður getur stjórnað því hvernig fólk lítur á mann. Þegar maður hittir fólk augliti til auglitis og passar ekki hópinn er ekkert hægt að gera í því."

Skoðaðu nú svör þín við annarri og þriðju spurningunni. Vertu ekki hissa þótt þér finnist auðveldara að tala við skólafélaga en við trúsystkini á samkomum. „Í skólanum eru meiri líkur á að hitta aðra sem eru að ganga í gegnum það sama og maður sjálfur," segir Jasmine sem er 18 ára.

„Þess vegna getur verið miklu auðveldara að opna sig og slaka á með þeim.“

Það er þess vegna ekkert óeðlilegt að þú viljir tala við skólafélaga á Netinu. Tammy gerði það um tíma. „Allir skólafélagarnir töluðu saman á Netinu og mig langaði ekki til að vera út undan,“ segir hún.* Natalía, 20 ára, bjó til vefsíðu til að geta haft samband við vini sína. „Tækniframfarir eru miklar,“ segir hún. „Það eru komnar nýjar leiðir til að tala saman. Þetta er ein af þeim og mér finnst hún góð.“

Að meta hætturnar

Það er engin spurning að sumum finnst auðveldara að eignast vini og halda sambandi við þá á Netinu. „Netið veitir manni ákveðið sjálfstraust sem maður hefði ekki annars,“ segir Natalía. Tammy er sammála því. „Á Netinu getur maður ákveðið nákvæmlega hvað maður ætlar að segja og það er frábært ef maður er feiminn,“ segir hún.

En það fylgja því ýmsar hættur að tala við fólk á Netinu, og það væri heimskulegt af þér að hunsa þær. Tökum dæmi. Myndirðu ganga í gegnum hættulegt hverfi með bundið fyrir augun? Af hverju ættirðu þá að vafra um Netið án þess að vera vakandi fyrir hættunum?

VISSIR ÞÚ . . .

Þú þarft ekki að gefa nema örlitlar upplýsingar um þig á Netinu — kannski nafnið þitt, skólann og símanúmerið þitt — til að einhver sem hefur illan ásetning geti fundið þig.

Hugleiddu hætturnar sem fylgja því að reyna að finna vini á Netinu. „Það er mjög auðvelt að rekast á vafasamt fólk,“ segir Elaine sem hafði einu sinni gaman af því að tala við ókunnuga á Netinu. Hún heldur áfram og segir: „Stundum tekur það ekki nema nokkrar mínútur áður en ein-



* Frekar verður rætt um vináttu við skólafélaga í 17. kafla.

hver segir eitthvað klæmið eða spyr sóðalegra spurninga eins og: ‚Ertu hrein mey? Stundarðu munnmök?' Sumir bjóða manni jafnvel upp á kynlíf á Netinu."

En hvað ef þú ert bara að tala við vin sem þú treystir? Þú ættir samt að vera á varðbergi. „Maður getur notað allt of mikinn tíma í að tala við einhvern af hinu kyninu þótt hann sé ‚bara vinur'," segir Joan. „Eftir því sem maður notar meiri tíma í að tala við viðkomandi á Netinu þeim mun nánari verður vinskapurinn og það er auðvelt að fara að tala um of persónuleg mál."

Þeir sem villa á sér heimildir

Davíð konungur vissi að það er nauðsynlegt að vara sig á slæmum vinum. Hann skrifaði: „Ég tek mér ekki sæti hjá lygurum og umgengst ekki flátíðaða [„þá sem villa á sér heimildir", *New World Translation*]." — Sálmur 26:4.

Hefurðu hitt einstaklinga á Netinu sem eru eins og þeir sem Davíð talaði um? Hvenær villir fólk á sér heimildir á Netinu? ✎ .....

.....



Villir *þú* kannski á þér heimildir á Netinu? „Ég byrjaði að tala við fólk og þóttist síðan hafa

Myndirðu ganga í gegnum hættulegt hverfi með bundið fyrir augun? Af hverju ættirðu þá að hafa samskipti við fólk á Netinu án þess að vera varkár?



„Ég tek mér ekki sæti hjá lygurum og umgengst ekki fláráða [„þá sem villa á sér heimildir“, *New World Translation*].“

— Sálmur 26:4.

persónuleika sem hentaði umræðunum,“ segir Abígail sem fór inn á spjallrásir.

Stelpa, sem heitir Leanne, var óheiðarleg á annan hátt. Hún segir: „Ég talaði reglulega við strák á Netinu sem var í nágrannasöfnuði. Við fórum fljótt að tjá hvort öðru ‚ást‘ okkar. Þegar mamma og pabbi löbbuðu fram hjá minnkaði ég síðuna á tölvuskjánum þannig að þau höfðu ekki hugmynd um hvað var í gangi. Ég held að þau hafi ekki talið það mögulegt að 13 ára dóttir þeirra væri að skrifa 14 ára strák ástarljóð. Þeim datt það ekki í hug.“

RÁÐ

Tíminn líður hratt þegar maður er á Netinu! Settu þér því tímamörk og haltu þig við þau. Ef nauðsyn krefur geturðu látið klukku hringja þegar þú ætlar að hætta.

Vertu varkár

Auðvitað eru sum samskipti á Netinu viðeigandi. Margir — líka fullorðnir — nota Netið til að halda sambandi við vini. Á það við um þig? Er þá eitthvað sem þú þarft að varast? Hugleiddu eftirfarandi.

● **Fylgstu með hvað þú eyðir miklum tíma á Netinu,** og láttu það ekki taka tíma frá mikilvægari málum — eins og nætursvefninum. „Sumir krakkar í skólanum sögðust hafa verið á Netinu til klukkan þrjú um nóttina,“ segir unglingur að nafni Brian. — Efesusbréfið 5:15, 16.

● **Hafðu einungis samband við þá sem þú þekkir eða veist örugglega hverjir eru.** Það er fullt af skuggalegum

> ***Ég hef hvorki samskipti við ókunnugt fólk á Netinu né þá sem ég myndi ekki umgangast annars.*** — *Joan*

einstaklingum á Netinu sem reyna að notfæra sér grunlausa unglinga. — Rómverjabréfið 16:18.

● **Vertu varkár þegar þú verslar á Netinu.** Hafðu allan varann á þegar þú gefur upp persónulegar upplýsingar. Annars gætirðu orðið fórnarlamb fjársvikara — eða eitthvað þaðan af verra. — Matteus 10:16.

● **Þegar þú sendir vinum þínum myndir skaltu spyrja þig:** „Gefur þetta rétta mynd af einhverjum sem segist þjóna Guði?“ — Títusarbréfið 2:7, 8.

● **Ef umræðan fer að snúast um „svívirðilegt hjal eða ósæmandi spé“** skaltu slíta samtalinu líkt og þú myndir gera í samtali augliti til auglitis. — Efesusbréfið 5:3, 4.

hvað ætla ég að gera?

Ég ætla aðeins að nota Netið í ..... tíma á viku, og til að geta staðið við það ætla ég að

✎ .....

.....

Ef ég uppgötva að ég er að tala við ókunnuga á Netinu ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

● **Vertu alltaf opinská(r) og heiðarleg(ur) í sambandi við netnotkun þína.** Ef þú þarft að fela fyrir foreldrunum hvað þú ert að gera þá er eitthvað að. „Ég tala opinskátt við mömmu," segir Kari. „Ég sýni henni hvað ég er að gera á Netinu." — Hebreabréfið 13:18.

„Biðin er þess virði"

Það er eðlilegt að vilja eiga vini. Mennirnir voru skapaðir þannig að þeir hefðu ánægju af félagsskap hver annars. (1. Mósebók 2:18) Það að þig langi til að eignast vini *er því í samræmi við það hvernig við erum úr garði gerð!* Vertu bara varkár þegar þú velur þér vini.

Þú getur verið viss um að eignast bestu vinina með því að velja þá í samræmi við siðferðiskröfur Biblíunnar. Ein 15 ára stelpa segir: „Það er erfitt að finna vini sem elska Jehóva og þykir vænt um mann. En biðin er þess virði þegar maður finnur þá!"

Í NÆSTA KAFLA ***Hver sagði að orð gætu ekki sært? Slúður getur stungið mann eins og sverð. Hvernig geturðu stöðvað það?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Hverjir eru kostirnir og gallarnir við að tala við fólk á Netinu í samanburði við að tala við fólk augliti til auglitis?**
- **Af hverju er auðvelt að þykjast vera einhver annar en maður er á Netinu?**
- **Hvernig geturðu stjórnað því hve mikinn tíma þú notar á Netinu?**
- **Hvenær geta netsamskipti verið til góðs?**



12

Er eitthvað að því að slúðra?

„Einu sinni fór ég í partí og daginn eftir voru komnar á kreik sögur um að ég hefði sofið hjá strák sem var þar. Það var algjör lygi!“ — Linda.

„Stundum heyri ég sögur um að ég sé með einhverri stelpu — einhverri sem ég þekki ekki einu sinni! Margir sem slúðra hafa ekki fyrir því að athuga staðreyndirnar.“ — Mike.



SLÚÐUR getur látið líf manns hljóma dramatískara en sápuópera. Spyrðu bara Amber sem er 19 ára. „Það er *stöðugt* verið að slúðra um mig," segir hún. „Það gekk orðrómur um að ég væri ófrísk, að ég hefði farið í fóstureyðingu, að ég væri að selja fíkniefni, kaupa fíkniefni og nota fíkniefni. Af hverju segir fólk svona hluti um mig? Ég skil það ekki!"

Með tölvupóst eða SMS-skilaboð að vopni getur einhver sem hefur illan ásetning eyðilagt mannorð þitt án þess að segja eitt orð. Það eina sem þarf er að skrifa krassandi kjaftasögu og senda hana á fjöldann allan af spenntum viðtakendum. Stundum er sett upp heil vefsíða til þess eins að niðurlægja einhvern. Enn algengara er að slúðra um fólk á bloggsíðum og skrifa hluti sem væru aldrei sagðir augliti til auglitis.

En er *alltaf* svo slæmt að tala um aðra? Er til eitthvað sem heitir . . .

Gott slúður?

Er eftirfarandi fullyrðing rétt eða röng?

Slúður er alltaf slæmt. ❑ Rétt ❑ Rangt

Hvort svarið er rétt? Það fer eftir því hvað maður telur vera „slúður". Ef það felur bara í sér hversdagslegar samræður um fólk getur slíkt alveg verið viðeigandi. Enda segir í Biblíunni að við eigum að hafa áhuga á hag annarra. (Filippíbréfið 2:4) Við ættum hins vegar ekki að blanda okkur í mál sem koma okkur ekki við. (1. Pétursbréf 4:15) En oft fáum við gagnlegar upplýsingar í gegnum óformlegar samræður, eins og hverjir séu að

VISSIR ÞÚ . . .

Það eitt að *hlusta* á slúður getur gert þig meðseka(n). Með því að leyfa þeim sem baktalar einhvern að halda áfram stuðlarðu að því að slúðrið breiðist út eins og eldur í sinu.

> ***Ég lærði mína lexíu þegar sá sem ég slúðraði um komst að því og talaði við mig. Það var engin undankomuleið! Ég lærði svo sannarlega að það er miklu betra að vera hreinskilin við fólk heldur en að baktala það.*** — ***Paula***

fara að giftast eða hverjir eigi von á barni. Við getum auðvitað ekki sagt að okkur sé umhugað um aðra ef við tölum aldrei um þá.

Hins vegar getur saklaust tal auðveldlega breyst í skaðlegt slúður. Einföld setning eins og: „Jón og Gunna myndu passa vel saman“ gæti breyst í „Jón og Gunna eru par“ — án þess að Jón og Gunna hafi hugmynd um það. „Það er nú ekkert svo alvarlegt,“ gætirðu hugsað — nema auðvitað ef þú ert Jón eða Gunna!

Júlía, 18 ára, heyrði slíkar kjaftasögur um sig og það særði hana. „Ég varð reið,“ segir hún, „og mér fannst ég ekki geta treyst neinum.“ Jane, sem er 19 ára, lenti í svipuðum aðstæðum. „Að lokum fór ég að forðast strákinn sem átti að vera kærasti minn,“ segir hún. „Þetta var svo ósanngjarnt þar sem við höfðum verið vinir og mér fannst að við ættum að geta talað saman án þess að kjaftasögur færu af stað.“

Stýrðu samræðunum í rétta átt

Hvernig geturðu haft stjórn á tungunni þegar þér finnst freistandi að slúðra? Til að svara þeirri spurningu skulum við taka dæmi. Ímyndaðu þér að þú sért að keyra fjölfarna hraðbraut. Skyndilega gætirðu þurft að skipta um akrein, hægja á þér eða stöðva bílinn. Ef þú ert vakandi sérðu hvað er fram undan og getur brugðist rétt við.

Hið sama má segja um samræður. Maður getur yfirleitt vitað hvenær umræður eru að leiðast út í skaðlegt slúður.



Skaðlegt slúður er eins og hættulegt vopn sem getur eyðilagt mannorð annarra.

Geturðu ‚skipt um akrein' þegar slíkt gerist? Ef ekki skaltu gera þér grein fyrir að slúður getur skaðað. „Ég sagði eitthvað leiðinlegt um eina stelpu — að hún væri strákasjúk — og hún frétti það," segir Mike. „Ég gleymi aldrei röddinni hennar þegar hún kom og sagði hvað ég hefði sært hana mikið með þessum hugsunarlausu orðum. Við leystum málið en mér leið ekki vel yfir að hafa sært hana svona."

Það leikur enginn vafi á því að orð geta sært. Í Biblíunni segir jafnvel: „Þvaður sumra manna er sem spjótsstungur." (Orðskviðirnir 12:18, *Biblían 1981*) Það er því mikilvægt að hugsa áður en maður talar. Það kostar auðvitað sjálfstjórn að bremsa af spennandi samræður. En eins og Karólína, 17 ára, segir: „Maður verður að passa hvað maður segir. Ef upplýsingarnar koma ekki frá áreiðanlegri heimild gæti maður verið að breiða út lygar." Ef þú heyrir eitthvað sem gæti hugsanlega verið skaðlegt slúður skaltu fylgja ráðum Páls postula um að einbeita þér að

RÁÐ

Ef þú heyrir slúðursögu gætirðu sagt: „Mér finnst óþægilegt að tala svona um hana. Hún er heldur ekki hérna til að verja sig."

þínum eigin málum en ekki annarra. — 1. Þessaloníkubréf 4:11, *New World Translation*.

Hvernig getur maður sýnt öðrum persónulegan áhuga án þess að skipta sér að einkamálum fólks? Áður en þú talar um einhvern skaltu spyrja þig: Veit ég allar staðreyndir í málinu? Af hverju vil ég koma þessum upplýsingum áfram? Hvaða áhrif hefur það á mannorð *mitt* ef ég slúðra? Síðasta spurningin er mikilvæg, því að ef þú hefur orð á þér fyrir að slúðra segir það meira um persónuleika *þinn* en þess sem þú slúðrar um.

Þegar *þú* ert fórnarlambið

Hvað geturðu gert ef einhver slúðrar um þig? „Vertu ekki auðreittur til reiði," segir í Prédikaranum 7:9. Reyndu frekar að sjá málin í réttu ljósi. Í Biblíunni segir: „Gefðu ekki heldur gaum öllum þeim orðum sem töluð eru . . . Sjálfur veistu að þú hefur einnig oft bölvað öðrum." — Prédikarinn 7:21, 22.

hvað ætla ég að gera?

Næst þegar mér finnst freistandi að slúðra ætla ég að

✎.....

.....

Ef einhver hefur sagt eitthvað slæmt um mig ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



„Sá sem gætir munns síns varðveitir líf sitt en glötun bíður hins lausmála.“
— Orðskviðirnir 13:3.

Það er auðvitað ekkert sem afsakar skaðlegt slúður. En ef þú bregst of harkalega við gætu viðbrögð þín skaðað mannorð þitt meira en slúðrið. Hvers vegna ekki að tileinka sér viðhorf Rebekku? „Það særir mig yfirleitt þegar einhver segir eitthvað slæmt um mig en ég reyni að taka það ekki of alvarlega,“ segir hún. „Ég meina, í næstu viku fer fólk örugglega að tala um einhvern annan eða eitthvað annað.“*

Reyndu að sýna skynsemi og stýra samræðum í aðra átt ef einhver fer að segja slúðursögu. Og ef verið er að tala illa um þig skaltu sýna þann þroska að bregðast ekki of hart við. Leyfðu góðum verkum þínum að tala fyrir þig. (1. Pétursbréf 2:12) Ef þú gerir það geturðu átt gott samband við aðra og verið í góðu áliti hjá Guði.

* Við sumar aðstæður gæti verið gott að tala háttvíslega við þann sem slúðraði um þig. En í mörgum tilvikum reynist það ekki nauðsynlegt þar sem kærleikurinn „hylur fjölda synda“. — 1. Pétursbréf 4:8.

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Er alltaf óviðeigandi að tala um annað fólk?**
- **Hefur einhvern tíma verið slúðrað um þig og ef svo er, hvað lærðirðu af þeirri reynslu?**
- **Hvernig gæti mannorð *þitt* skaðast ef þú slúðrar um aðra?**

hugleiðingar

Segðu frá einhverju nýlegu vandamáli sem kom upp á milli þín og vinar þíns eða vinkonu.

Hvernig myndirðu vilja leysa þetta vandamál miðað við það sem þú hefur lesið í þessum hluta bókarinnar?



4 SKÓLI OG JAFNALDRAR

Eru einhver fög sem þú átt erfitt með að ná? ❑ Já ❑ Nei

Hefurðu einhvern tíma orðið fyrir einelti eða kynferðislegri áreitni í skólanum? ❑ Já ❑ Nei

Finnst þér stundum freistandi að taka þátt í einhverju með skólafélögunum sem þú veist að er rangt? ❑ Já ❑ Nei

Ef ég lifi skólann af get ég þolað *hvað sem er!* hugsarðu kannski með þér. Og það er viss sannleikur í því. Í skólanum reynir á þig bæði hugarfarslega og tilfinningalega, og það reynir á trú þína. En hvernig geturðu orðið þér úti um góða alhliða menntun án þess að verða fyrir áhrifum af jafnöldrum sem fylgja ekki siðferðisreglum Guðs? Í **köflum 13-17** færðu góð ráð sem geta hjálpað þér að komast klakklaust í gegnum skólaárin.



13

Hvernig get ég staðið mig betur í skóla?



ÍMYNDAÐU þér að þú sért í dimmum, þéttum frumskógi. Háar trjákrónurnar skyggja bókstaflega á allt sólarljós. Þú getur varla hreyft þig innan um þéttan gróðurinn. Til að komast út úr skóginum verðurðu að ryðja veginn með sveðju.

Sumir myndu segja að þetta dæmi lýsi vel hvernig það er að ganga í skóla. Maður er lokaður inni í skólastofu allan daginn og á kvöldin situr maður fastur yfir heimalærdómi í fleiri klukkustundir. Líður þér svona? Skrifaðu á línuna hér fyrir neðan það fag sem þér finnst *erfiðast*.

✎.....

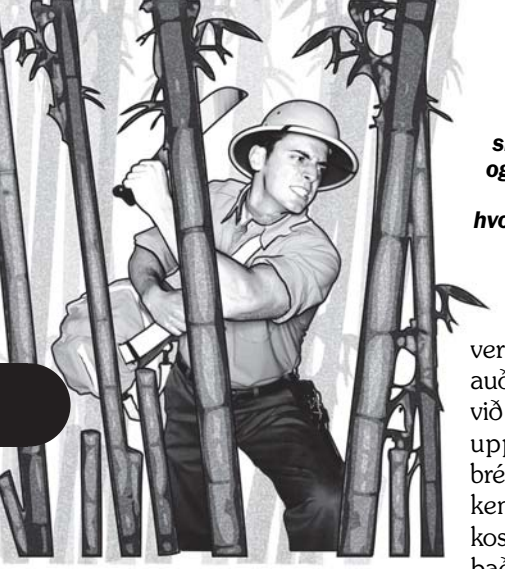
Kannski hafa foreldrar þínir og kennarar hvatt þig til að leggja þig meira fram í þessu fagi. Ef svo er, þá eru þau ekki að reyna að gera þér lífið leitt! Þau vilja bara að þú gerir þitt besta. En hvað geturðu gert ef þrýstingur þeirra dregur úr þér kjark? Þú getur rutt veginn í gegnum frumskóginn ef þú hefur réttu verkfærin. Hver eru þau?

● **1. verkfæri: Heilbrigt viðhorf til lærdóms.** Það er erfitt að leggja sig fram í námi og standa sig vel ef maður hefur neikvætt viðhorf til lærdóms. Reyndu því að sjá heildarmyndina. Páll postuli segir að „sá sem plægir og sá sem þreskir eigi að gera það með von um hlutdeild í uppskerunni“. — 1. Korintubréf 9:10.

Það er ekki alltaf auðvelt að sjá gagnið af því að „plægja“ í gegnum viss fög. Af hverju ekki? Af því að námsefnið virðist kannski ekki alltaf vera gagnlegt — að minnsta kosti ekki eins og er. En þrátt fyrir það mun fjölbreytt menntun auka skilning þinn á umheiminum. Hún hjálpar þér að

VISSIR ÞÚ . . . ?

Ef þú svindlar geturðu bæði glatað trausti annarra og hindrað framfarir þínar í námi. Umfram allt skaðarðu samband þitt við Guð. — Orðskviðirnir 11:1.



Að komast í gegnum skólann getur verið eins og að ryðja veg í gegnum þéttan frumskóg — en hvort tveggja er mögulegt ef maður hefur réttu verkfærin.

vera „öllum allt“ og eiga auðveldara með að tala við fólk af mismunandi uppruna. (1. Korintubréf 9:22) Góð menntun kennir þér að minnsta kosti að rökhugsa — og það er hæfileiki sem á eftir að nýtast þér vel á lífsleiðinni.

● **2. verkfæri: Jákvæð sýn á eigin hæfni.** Skólinn getur opinberað leynda hæfileika þína. Í bréfi til Tímóteusar hvatti Páll hann til að ‚glæða hjá sér þá náðargjöf sem Guð gaf honum‘. (2. Tímóteusarbréf 1:6) Tímóteus hafði greinilega fengið sérstakt þjónustuverkefni í kristna söfnuðinum. En hann þurfti að virkja þá hæfileika — eða „náðargjöf“ — sem hann hafði fengið frá Guði svo að þeir nýttust og færu ekki til spillis. Að sjálfsögðu færðu ekki námsgáfur þínar beint frá Guði. En þrátt fyrir það hefur þú sérstaka hæfni sem einkennir þig. Skólinn getur hjálpað þér að finna hæfileika sem þú vissir ekki að þú hefðir og vinna í þeim.

Gerðu ekki þau mistök að halda að þú hafir enga möguleika á að bæta þig. Þegar neikvæðar hugsan-

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 18 Í 1. BINDI BÓKARINNAR

> ***Ég tek eftir þessu hjá öðrum unglingum á mínum aldri. Námsvenjur þeirra í skólanum smituðu andlegar námsvenjur þeirra. Þeim sem fannst leiðinlegt að læra í skóla höfðu ekki heldur mikinn áhuga á sjálfsnámi í Biblíunni.*** **— Silvía**

ir sækja á þig skaltu frekar reyna að hugsa jákvætt um eigin hæfni. Þegar fólk gagnrýndi mælsku Páls, kannski án þess að hafa tilefni til, svaraði hann: „Þótt mig bresti mælsku brestur mig samt ekki þekkingu.“ (2. Korintubréf 10:10; 11:6) Páll þekkti veikleika sína. En hann vissi líka hverjar væru hans sterku hliðar.

Hvað um þig? Hverjar eru þínar sterku hliðar? Ef þér dettur ekkert í hug væri gott að spyrja einhvern fullorðinn sem þykir vænt um þig. Slíkur vinur getur hjálpað þér að koma auga á styrkleika þína og nýta þá sem best.

● **3. verkfæri: Góðar námsvenjur.** Þú getur ekki stytt þér leið í gengum námið ef þú vilt ná árangri. Fyrr eða síðar verðurðu að *læra.* Það getur vel verið að þetta orð hljómi ekki vel í eyrum þínum. En nám er gagnlegt. Og ef þú leggur þig svolítið fram gæti þér jafnvel fundist það skemmtilegt.

Ef þú vilt tileinka þér góðar námsvenjur verðurðu að skipuleggja tímann. Mundu að á meðan þú ert í skóla ætti

RÁÐ

Þegar þú lærir heima skaltu fyrst *skima yfir* efnið til að vita um hvað það fjallar. Búðu næst til *spurningar* byggðar á millifyrirsögnum. *Lestu* síðan efnið og leitaðu að svörunum. Að lokum skaltu athuga hvort þú getir *munað* það sem þú last.



„Sá sem sífellt gáir að vindinum sáir ekki og sá sem sífellt horfir á skýin uppsker ekki.“ — Prédikarinn 11:4.

námið að hafa forgang. Vissulega segir í Biblíunni: „Að hlæja hefur sinn tíma . . . og að dansa hefur sinn tíma.“ (Prédikarinn 3:1, 4; 11:9) Eins og flestir unglingar viltu líklega hafa einhvern tíma fyrir afþreyingu.* En í Prédikaranum 11:4 er að finna þessa viðvörun: „Sá sem sífellt gáir að vindinum sáir ekki og sá sem sífellt horfir á skýin uppsker ekki.“ Hver er lærdómurinn? Læra fyrst, leika svo. Hafðu ekki áhyggjur — þú *getur* fundið tíma fyrir hvort tveggja!

Hjálp með heimalærdóminn

En hvað ef þú ert hreinlega að drukkna í heimalærdómi? Kannski líður þér eins og Söndru sem er 17 ára en

* Nánari umfjöllun um afþreyingu er að finna í 8. hluta þessarar bókar.

hvað ætla ég að gera?

Í næstu prófum vil ég fá ____ í einkunni í eftirfarandi fagi:

.....

Ég ætla að reyna að bæta mig í þessu fagi með því að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

Finndu góðan stað til að læra heima. Þetta ætti að vera staður þar sem þú ert laus við truflanir. Notaðu skrifborð ef það er mögulegt. Hafðu ekki kveikt á sjónvarpinu.

Forgangsraðaðu rétt. Þar sem skólanámið er mikilvægt skaltu hafa það fyrir reglu að kveikja ekki á sjónvarpinu fyrr en heimalærdómurinn er búinn.

Frestaðu ekki heimalærdómi. Ákveddu hvenær þú ætlar að gera heimavinnuna og haltu þig við þá áætlun.

Skipuleggðu þig. Ákveddu hvaða verkefni þú ætlar að vinna fyrst, hvað næst og svo framvegis. Skrifaðu þetta niður og ákveddu hvað má fara mikill tími í hvert verkefni. Krossaðu við verkefnin þegar þeim er lokið.

Taktu þér hlé. Ef þú finnur að þú ert að missa einbeitinguna skaltu taka þér stutt hlé. En farðu aftur að sinna heimanáminu eins fljótt og þú getur.

Hafðu trú á þér. Mundu að munurinn á góðum námsmanni og lélegum hefur yfirleitt meira að gera með ástundun en gáfur. Þú *getur* staðið þig vel í skóla. Leggðu þig fram og þá nærðu góðum árangri.

hún sagði: „Ég eyði um tveim til þrem tímum á hverjum degi í heimavinnu, líka um helgar.“ Hvernig geturðu höndlað álagið? Prófaðu tillögurnar á bls. 119.

Að ryðja veginn

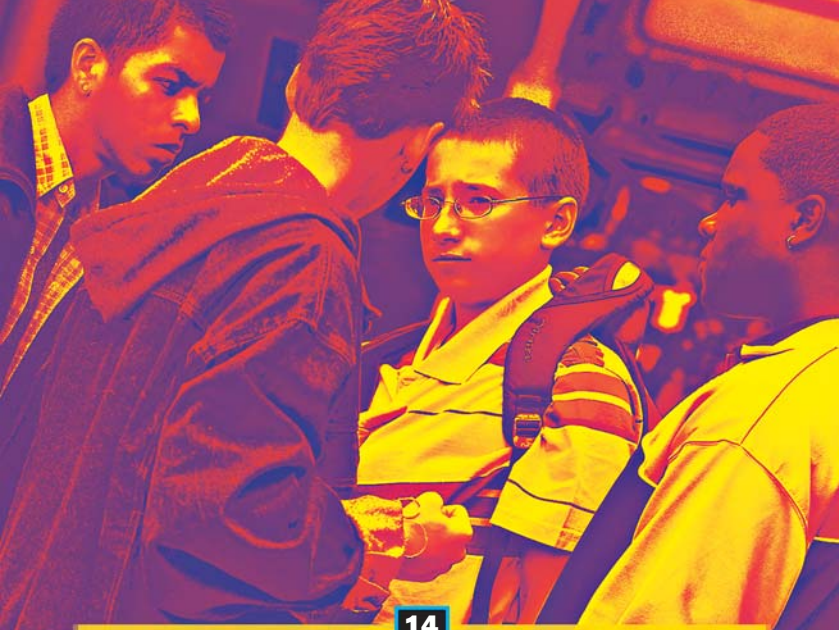
Þegar Páll gaf Tímóteusi ráð um það hvernig hann gæti tekið framförum í trúnni sagði hann: „Stunda þetta, ver allur í þessu til þess að framför þín sé öllum augljós.“ (1. Tímóteusarbréf 4:15) Hið sama má segja um skólanám. Ef þú leggur þig fram verða framfarirnar augljósar.

Hugsaðu um líkinguna í byrjun kaflans. Til að ryðja veginn út úr þéttum frumskógi þarftu rétt verkfæri — sveðju. Hið sama mætti segja um skólann. Í stað þess að láta kröfur foreldra þinna og kennara draga úr þér kjarkinn skaltu nota verkfærin þrjú sem við höfum rætt um í þessum kafla til að ná árangri í náminu. Þú sérð ekki eftir því þegar þú uppgötvar að þér fer að ganga betur í skólanum!

Í NÆSTA KAFLA ***Ofan á allt annað verðurðu fyrir einelti í skóla. Hvað geturðu gert í málinu?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju ættirðu að leggja þig fram í skóla?**
- **Hvenær er best fyrir þig að gera heimavinnuna?**
- **Hver er besti staðurinn á heimilinu til að læra heima?**
- **Hvernig geturðu komið í veg fyrir að áhugamál og afþreying trufli skólanámið?**



14

Hvernig get ég varið mig í skólanum?

Rétt eða rangt . . .

1. Einelti felur bara í sér líkamlegt ofbeldi.
❑ Rétt
❑ Rangt

2. Kynferðisleg áreitni felur alltaf í sér líkamlega snertingu.
❑ Rétt
❑ Rangt

3. Stelpur geta líka áreitt aðra og lagt í einelti.
❑ Rétt
❑ Rangt

4. Ef þú verður fyrir einelti eða kynferðislegri áreitni geturðu ekkert gert í málinu.
❑ Rétt
❑ Rangt

MILLJÓNIR unglinga verða fyrir einelti í skóla og upplifa daglegan ótta. „Ferðin með skólabílnum var algjör martröð. Hún tók bara korter en virtist standa yfir í margar klukkustundir. Pyndarar mínir byrjuðu á að uppnefna mig og stríða mér en fóru svo að beita mig líkamlegu ofbeldi," segir unglingur sem heitir Ryan. Aðrir unglingar verða fyrir kynferðislegri áreitni. „Vinsæll strákur króaði mig af á skólaganginum og fór að snerta mig á óviðeigandi hátt," segir Aníta sem er ung að aldri. „Það virkaði ekki að biðja hann kurteislega um að koma ekki við mig. Hann hélt að ég meinti það ekki í alvöru."

Sumir unglingar verða jafnvel fyrir árásum bekkjarfélaga á Netinu. Verður þú fyrir einelti eða áreitni? Ef svo er hvað geturðu gert í málinu? Heilmikið! En fyrst skulum við aðskilja ranghugmyndir frá raunveruleikanum með því að skoða svörin við fullyrðingunum í byrjun kaflans.

1. Rangt. Flestir sem leggja aðra í einelti nota munninn en ekki hnefana. Hótanir, kaldhæðni, móðganir og háð getur flokkast undir einelti.

VISSIR ÞÚ . . .

Það getur verið hættulegt að klæða sig á svipaðan hátt og ákveðin klíka eða gengi. Fyrrverandi klíkumeðlimur segir: „Ef einhver sem var ekki í klíkunni klæddi sig eins og við varð hann að öllum líkindum skotmark. Annaðhvort var hann látinn ganga í klíkuna eða hann var barinn."

2. Rangt. Jafnvel „hrós" með kynferðislegu ívafi, klúr brandari eða daðrandi augnaráð getur verið kynferðisleg áreitni.

3. Rétt. Bæði stelpur og strákar geta áreitt aðra og lagt þá í einelti.

4. Rangt. Þú *getur* gert eitthvað til að stöðva eineltið eða áreitnina. Við skulum skoða hvernig.

Að sigrast á einelti án þess að nota hnefana

Sumir sem leggja aðra í einelti vilja ögra þeim til að sjá

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 19 Í 1. BINDI BÓKARINNAR

> ***Ef maður veit að það á eftir að verða slagur verður maður að halda sig fjarri og fara heim. Sumir fylgjast með og þá lenda þeir í vandræðum.*** — *Jairo*

hvernig þeir bregðast við. En í Biblíunni er að finna þetta viturlega ráð: „Vertu ekki auðreittur til reiði.“ (Prédikarinn 7:9) Staðreyndin er sú að ef maður ‚geldur illt fyrir illt‘ gæti það verið eins og að hella olíu á eldinn og ýtt undir fleiri vandamál. (Rómverjabréfið 12:17) En hvernig geturðu þá sigrast á einelti *án þess* að nota hnefana?

Ekki bregðast of hart við. Ef einhver hæðist að þér bara til að vera fyndinn skaltu reyna að hlæja að því í stað þess að móðgast. „Stundum er þetta bara spurning um að taka ögrandi athugasemdum ekki of alvarlega,“ segir strákur sem heitir Elías. Ef sá sem leggur þig í einelti sér að orð hans hafa lítil áhrif gæti það orðið til þess að hann hætti að ögra þér.

Sýndu mildi. Í Biblíunni segir: „Mildilegt svar stöðvar bræði.“ (Orðskviðirnir 15:1) Vingjarnlegt svar er það síðasta sem eineltisseggurinn býst við að heyra og það gæti mildað þrúgandi andrúmsloft. Að sjálfsögðu kostar það sjálfstjórn að halda stillingu sinni þegar einhver ræðst að manni en það er alltaf viturlegt. Í Orðskviðunum 29:11 segir: „Heimskinginn eys út allri reiði sinni en vitur maður hefur stjórn á henni.“ Mildi er merki um styrkleika. Sá sem er mildur lætur ekki

RÁÐ

Ef einhver leggur þig í einelti skaltu sýna ákveðni en ekki árásargirni. Segðu viðkomandi staðfastlega að hætta. Gakktu rólega í burtu. Ef eineltið heldur áfram skaltu segja frá því.

auðveldlega slá sig út af laginu. En sá sem leggur aðra í einelti er oft óöruggur, pirraður eða jafnvel örvæntingarfullur. Það er góð ástæða fyrir því að í Biblíunni segir: „Sá sem er seinn til reiði er betri en kappi.“ — Orðskviðirnir 16:32.

Verndaðu þig. Ef aðstæður virðast ætla að fara úr böndunum gætirðu þurft að finna „flóttaleið“. Í Biblíunni segir: „Lát því af þrætunni, áður en rifrildi hefst.“ (Orðskviðirnir 17:14, *Biblían 1981*) Ef ofbeldi virðist vera á næsta leiti skaltu ganga eða hlaupa í burtu. Ef þú kemst ekki undan gætirðu þurft að verja þig fyrir ofbeldinu eftir fremsta megni.

Segðu frá. Foreldrar þínir eiga rétt á að vita hvað sé í gangi. Þeir geta líka gefið þér góð ráð. Þeir gætu til dæmis hvatt þig til að ræða málið við starfsmann skólans, til dæmis umsjónarkennara eða námsráðgjafa. Þú getur treyst því að foreldrar þínir og starfsmenn skólans séu þagmælskir svo að þú lendir ekki í frekari vandræðum.

Kjarninn er sá að eineltisseggur getur ekki unnið ef þú neitar að spila með. Láttu því ekki reiðina hlaupa með þig í gönur. Reyndu að stýra aðstæðum með því að nýta þér leiðbeiningarnar hér að ofan.



Að reiðast háðsglósum þeirra sem leggja þig í einelti er eins og að kasta olíu á eld.

hvernig geturðu komið í veg fyrir kynferðislega áreitni?

Daðraðu ekki. Daður býður upp áreitni. Í Biblíunni er spurt: „Getur nokkur borið svo eld í barmi sínum, að föt hans sviðni ekki?“ (Orðskviðirnir 6:27, *Biblían 1981*) Staðreyndin er sú að ef þú daðrar ertu að leika þér að eldinum.

Vandaðu vinavalið. Fólk gerir ráð fyrir því að þú hafir sömu gildi og vinir þínir. Stelpa, sem heitir Carla, segir: „Ef maður umgengst þá sem hafa gaman af klúrum ummælum eða líkar athyglin verður maður líka fyrir áreitni.“ — 1. Korintubréf 15:33.

Gættu að því hvernig þú klæðir þig. Ósiðlegur klæðaburður gefur skýr skilaboð um að þú viljir fá athygli frá hinu kyninu — og þú munt fá hana. — Galatabréfið 6:7.

Ekki fela það að þú sért vottur. Ef þú felur það hefur enginn ástæðu til að ætla að þú lifir eftir meginreglum Biblíunnar. — Matteus 5:15, 16.

Að berjast gegn kynferðislegri áreitni

Ef þú verður fyrir kynferðislegri áreitni hefurðu fulla ástæðu til að finna til reiði. En spurningin er, hvað geturðu gert í málinu? Heilmikið! Hér eru nokkrar tillögur.

Hafnaðu staðfastlega kynferðislegum umleitunum. Sá sem áreitir þig gæti haldið að veiklulegt nei þýði eiginlega já — allavega kannski — nema þú sannfærir hann um annað. Láttu því nei þýða nei. (Matteus 5:37) Ef þú flissar eða gerir þér upp feimni, jafnvel þótt það sé af því að þú ferð hjá þér, getur það sent röng skilaboð. Vertu ákveðin(n) og afdráttarlaus. *Það er besta vörnin!*

Láttu heyrast í þér. Aníta segir um strákinn sem áreitti hana: „Ég varð að gera hann vandræðalegan fyrir framan vini



„Hafið frið við alla menn að því leyti sem það er unnt og á ykkar valdi.“
— Rómverjabréfið 12:18.

hans með því að hrópa hátt: ‚EKKI snerta mig svona!‘“ Hver var árangurinn? „Allir vinir hans hlógu að honum. Hann var mjög kuldalegur um tíma en nokkrum dögum seinna baðst hann afsökunar og varði mig jafnvel þegar einhver annar reyndi að abbast upp á mig.“

Ef orð virka ekki skaltu labba í burtu, eða jafnvel hlaupa. En ef þú kemst ekki í burtu hefurðu fullan rétt á að verja þig gegn áreitni. (5. Mósebók 22:25-27) Stelpa nokkur, sem er vottur, segir: „Einu sinni þegar strákur reyndi að grípa í mig, kýldi ég hann eins fast og ég gat og hljóp síðan í burtu!“

Segðu frá. „Það þurfti ég að gera að lokum,“ viðurkennir Adrienne sem er 16 ára. „Ég bað foreldra mína um ráð þegar strákur, sem ég leit á sem góðan vin, lét mig ekki í friði. Því meira sem ég mótmælti þeim mun ágengari varð hann, rétt eins og þetta væri einhver leikur.“ Foreldrar Adrienne

hvað ætla ég að gera?

Ef einhver reynir að móðga mig eða ögra mér ætla ég að

✎ .....

.....

Til að forðast að kalla á vandræði ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



Segðu þeim sem beitir þig kynferðislegri áreitni að láta þig í friði!

gáfu henni góð ráð sem hjálpuðu henni að leysa vandann. Foreldrar þínir geta örugglega hjálpað þér líka.

Það er ekkert grín að berjast gegn einelti eða kynferðislegri áreitni. En mundu ávallt þetta: Kristnir unglingar þurfa hvorki að vera hjálparvana fórnarlömb eineltisseggja né láta ginnast af kynferðislegri áreitni eða umbera hana. Með því að nýta þér ráðin sem hér hafa verið nefnd geturðu sigrast á þessum erfiðleikum.

Í NÆSTA KAFLA ***Hópþrýstingur er eitt sterkasta afl sem unglingar mæta. Lærðu að standast þennan þrýsting af öryggi.***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Hvernig geturðu sýnt meira sjálfsöryggi og stillingu til að minnka líkurnar á því að verða fyrir einelti?**
- **Hvað geturðu gert ef þú verður fyrir kynferðislegri áreitni? (Ímyndaðu þér nokkrar algengar aðstæður og hvernig þú getur brugðist við.)**
- **Af hverju ættirðu að líta alvarlegum augum á kynferðislega áreitni?**



15

Hvernig get ég staðist hópþrýsting?

„Það er svo margt sem maður þarf að standast í skólanum — reykingar, eiturlyf, kynlíf. Maður veit að það er heimskulegt að gera það sem krakkarnir vilja að maður geri. En svo kemur að tímapunkti þar sem manni finnst maður ekki geta sagt nei.“ — Eva.

ÞAÐ er eðlilegt að vilja fá viðurkenningu annarra. Það er ástæðan fyrir því að hópþrýstingur hefur svona sterk áhrif. Ef þú ert alin(n) upp sem vottur Jehóva veistu til dæmis að kynlíf fyrir hjónaband er rangt og það sama má segja um misnotkun áfengis. (Galatabréfið 5:19-21) Margir jafnaldra þinna hvetja þig samt til að taka þátt í slíku. Hafa þeir hugleitt þessi mál og tekið sína eigin ákvörðun? Sennilega ekki. Flestir láta



„Eigðu samneyti við vitra menn, þá verður þú vitur, en illa fer þeim sem leggur lag sitt við heimskingja.“
— Orðskviðirnir 13:20.

stjórnast af áhrifum annarra. Þeir vilja fá viðurkenningu og leyfa því öðrum að móta skoðanir sínar. Gerir þú það? Eða hefurðu hugrekki til að verja trúarskoðanir þínar?

Aron, bróðir Móse, lét undan hópþrýstingi — að minnsta kosti einu sinni. Þegar Ísraelsmenn þyrptust að honum og sögðu honum að búa til guð handa sér gerði hann eins og þeir báðu um. (2. Mósebók 32:1-4) Hugsaðu þér — þetta var maður sem hafði staðið hugrakkur frammi fyrir faraó og flutt honum boðskap Guðs. (2. Mósebók 7:1, 2, 16) En þegar samlandar hans beittu hann þrýstingi lét hann undan. Honum fannst greinilega auðveldara að standa gegn konungi Egyptalands en jafningjum sínum.

Hvað um þig? Finnst þér erfitt að verja það sem þú veist að er rétt? Myndirðu vilja geta staðist hópþrýsting án þess að virðast óörugg(ur) eða hrædd(ur)? Þú *getur það!* Lykillinn er að sjá aðstæðurnar fyrir og hafa þegar ákveðið hvernig þú ætlir að bregðast við. Skrefin fjögur hér á eftir geta hjálpað þér til þess.

1. Sýndu fyrirhyggju. (Orðskviðirnir 22:3) Oft getur maður séð vandræðin fyrir. Tökum dæmi. Þú sérð hóp skólafélaga þinna fram undan og þeir eru að reykja. Hversu líklegt finnst þér að þeir eigi eftir að bjóða þér

VISSIR ÞÚ . . .

Fáir skólafélagar verða enn í sambandi við þig ári eftir að skólanum lýkur. Sumir eiga ekki einu sinni eftir að muna hvað þú heitir. En fjölskyldunni — og umfram allt, Jehóva Guði — á *alltaf* eftir að þykja vænt um þig.
— Sálmur 37:23-25.

sígarettu? Með því að sjá vandræðin fyrir geturðu forðast þau eða búið þig undir að takast á við þau.

2. Hugsaðu málið. (Hebreabréfið 5:14) Þú gætir spurt þig: Hvernig á mér eftir að líða ef ég læt undan hópnum? Þú gætir að vísu fengið viðurkenningu jafnaldra þinna um tíma. En hvernig mun þér líða seinna þegar þú ert með foreldrum þínum eða trúsystkinum? Ertu fús til að fórna sambandi þínu við Guð bara til að þóknast skólafélögunum?

3. Taktu ákvörðun. (5. Mósebók 30:19) Fyrr eða síðar verða allir þjónar Guðs að *velja* annaðhvort trúfesti og þá blessun sem fylgir henni eða ótrúmennsku og bitrar afleiðingar hennar. Menn eins og Jósef, Job og Jesús völdu rétt en Kain, Esaú og Júdas tóku ranga ákvörðun. Nú er komið að þér að ákveða. Hvað ætlar *þú* að gera?

4. Framkvæmdu. Þú gætir haldið að þetta væri erfiðasta skrefið. En svo er ekki! Ef þú hefur þegar hugsað um afleiðingar rangrar breytni og tekið ákvörðun getur verið furðuauðvelt að *tjá* afstöðu sína — og þá líður manni líka vel. (Orðskviðirnir 15:23) Hafðu ekki áhyggjur — þú þarft ekki að halda biblíufyrirlestur yfir skólafélögunum. Einfalt en ákveðið „nei“ getur dugað. Til að sýna að ákvörðun þín er óbreytanleg geturðu líka sagt:

„Ég kem ekki!“

„Ég tek ekki þátt í neinu svona!“

„Láttu ekki svona, þú þekkir mig betur en þetta!“

Lykillinn er að svara fljótt og af sannfæringu. Ef þú gerir það gætirðu orðið hissa á því hvað jafnaldrarnir gefast fljótt upp. En hvað ef þeir gera grín að þér? Hvað ef þeir segja: „Hvað er að — ertu skræfa?“

RÁÐ

Þú getur fengið meira hugrekki með því að lesa frásögur af nútímaþjónum Jehóva sem hafa tekið afstöðu með því sem er rétt.

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 9 Í 1. BINDI BÓKARINNAR

Margir strákanna vita að ég er vottur og þeir virða mig fyrir það. Ef þeir eru að fara að ræða um eitthvað sem þeir vita að ég vil ekki hlusta á segja þeir: ‚Mike, við ætlum aðeins að tala saman, þannig að ef þú vilt fara skaltu gera það.“ — Mike

Hafðu í huga hvers vegna þeir eru að stríða þér — þetta er hreinn og beinn hópþrýstingur. Hvernig geturðu svarað? Þú hefur að minnsta kosti þrjá möguleika.

- Þú getur **tekið undir** orð þeirra. *(„Það er rétt, ég er hrædd(ur).“* Segðu síðan í stuttu máli af hverju.)
- Þú getur **beint athyglinni frá þér** með því að sýna hvar þú stendur án þess að gera mál úr því.
- Þú getur **beitt þrýstingi á móti.** Segðu af hverju þú afþakkar og reyndu svo að höfða til rökhugsunar skólafélaganna. *(„Ég hélt að þú vissir betur en að reykja!“)*

(Framhald á bls. 135)

hvað ætla ég að gera?

Ég get búið mig undir að standast hópþrýsting með því að

.....

.....

Ef jafnaldrar mínir reyna að fá mig til að gera eitthvað rangt ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

viðbrögð við hópþrýstingi

Dæmi

1 sýndu fyrirhyggju

Hvert er vandamálið? *Þrýstingur til að reykja.*

Hvar er líklegt að ég verði fyrir þessum þrýstingi? *Á leiðinni heim úr skóla.*

2 hugsaðu málið

Hvað gerist ef ég læt undan?
Ég vanþóknast Jehóva og foreldrum mínum. Ég fæ slæma samvisku. Það verður erfiðara að segja nei í næsta skipti.

Hvað gerist ef ég stenst?
Skólafélagarnir gætu strítt mér eða uppnefnt mig. Sumir þeirra gætu forðast mig. En ég gleð Jehóva og verð sterkari persóna.

3 taktu ákvörðun

Ef ég læt undan er það af því að
Ég hef ekki búið mig nógu vel undir það að mæta hópþrýstingi. Ég met velþóknun skólafélaganna meira en velþóknun Jehóva.

Ég ætla að standast af því að
Ég veit að Jehóva hefur vanþóknun á reykingum og þær geta skaðað heilsuna.

4 framkvæmdu

Ég ætla að
segja nei og labba í burtu.

háðsglósur

Hvað ef skólafélagi segir: *„Láttu ekki svona, fáðu þér sígarettu. Eða þorirðu því ekki?“*

Ég gæti brugðist við þrýstingnum með því að

taka undir	beina athyglinni frá þér	beita þrýstingi á móti
„Það er rétt. Ég þori því ekki. Ég vil ekki fá lungnakrabbamein.“	*„Ekki sóa sígarettunum þínum í mig.“*	*„Nei takk. Ég hélt að þú vissir betur en að reykja.“*

ATH: Komdu þér fljótt í burtu ef skólafélagarnir halda áfram að þrýsta á þig. Því lengur sem þú bíður með að fara því meiri hætta er á að þú verðir strengjabrúða þeirra. Fylltu nú út þitt eigið eyðublað á næstu blaðsíðu.

viðbrögð við hópþrýstingi

Taktu afrit af þessari síðu!

1 sýndu fyrirhyggju

Hvert er vandamálið? ✎ .....

Hvar er líklegt að ég verði fyrir þessum þrýstingi? .....

2 hugsaðu málið

Hvað gerist ef ég læt undan?

.....

.....

.....

Ef ég læt undan er það af því að . . .

.....

.....

.....

3 taktu ákvörðun

4 framkvæmdu

.....

.....

Hvað gerist ef ég stenst?

.....

.....

.....

Ég ætla að standast af því að . . .

.....

.....

.....

Ég ætla að . . .

.....

.....

háðsglósur

Hvað ef skólafélagi segir: ✎ .....

Ég gæti brugðist við þrýstingnum með því að

taka undir	beina athyglinni frá mér	beita þrýstingi á móti
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Æfðu viðbrögðin með foreldri eða þroskuðum vini.



FYRIRMYND

Hebrearnir þrír

Hananja, Mísael og Asarja standa á Dúrasléttu í Babelhéraði. Allir í kringum þá falla fram fyrir risastóru líkneski. **Þrátt fyrir þrýsting** frá öðrum og hótanir frá konunginum hvika þessir ungu menn ekki frá afstöðu sinni. Þeir sýna fulla virðingu en eru engu að síður fastir fyrir þegar þeir segja Nebúkadnesari að ákvörðun þeirra að þjóna Jehóva sé **óbreytanleg.** — Daníel 1:6; 3:17, 18.

Þessir menn voru unglingar þegar þeir voru fluttir í útlegð til Babýlonar. Þeir sýndu **trúfesti á unglingsárunum** og neituðu að borða mat sem gat verið bannað að borða samkvæmt lögmáli Guðs. Það **bjó þá undir** að standast erfiðar prófraunir seinna á ævinni. (Daníel 1:6-20) Þeir vissu af eigin reynslu að það er viturlegt að hlýða Jehóva. Ert þú líka staðráðin(n) í því að halda þig við hegðunarreglur Guðs þrátt fyrir þrýsting jafnaldranna? Ef þú lærir á unglingsárunum að **hlýða Jehóva** í málum sem gætu virst smávægileg verðurðu betur í stakk búin(n) til að sýna trúfesti seinna á ævinni þegar þú mætir **erfiðum prófraunum.** — Orðskviðirnir 3:5, 6; Lúkas 16:10.

Ef þú lætur undan hópþrýstingi verðurðu strengjabrúða jafnaldra þinna.

(Framhald frá bls. 131)



Ef skólafélagarnir halda áfram að gera grín að þér skaltu *fara!* Því lengur sem þú ert á staðnum þeim mun meiri verður þrýstingurinn. Jafnvel þótt þú verðir að labba í burtu skaltu muna: *Þú* tókst stjórnina á aðstæðunum. Þú lést jafnaldra þína ekki þröngva þér í sitt mót!

Sumir skólafélagar gætu strítt þér og sagt að þú hugsir ekki sjálfstætt. En þú ert að því! Staðreyndin er sú að Jehóva vill að maður *sanni* fyrir sjálfum sér að það sé best að gera vilja hans. (Rómverjabréfið 12:2) Af hverju ættirðu að vera strengjabrúða jafnaldra þinna? (Rómverjabréfið 6:16) Stattu fast á því sem þú veist að er rétt!

Þú getur ekki komist undan hópþrýstingi. En ef þú veist hvað þú vilt geturðu skýrt afstöðu þína og tekið stjórn á aðstæðum. Þegar allt kemur til alls ert það þú sem átt valið! — Jósúabók 24:15.

Í NÆSTA KAFLA ***Tvöfalt líferni? Getur það leitt til einhvers góðs ef foreldrarnir komast að því?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Við hvaða aðstæður gætu skrefin fjögur, sem nefnd voru í þessum kafla, komið þér að gagni?**
- **Hvað gæti gerst ef þú lætir undan hópþrýstingi?**
- **Nefndu nokkrar leiðir til að standast hópþrýsting.**



16

Þarf nokkur að vita að ég lifi tvöföldu lífi?

- Drekk áfengi undir lögaldri
- Umgengst þá sem foreldrarnir telja slæman félagskap
- Hlusta á skaðlega tónlist
- Fer í villt partí
- Á kærasta eða kærustu í leyni
- Horfi á ofbeldisfullar eða siðlausar myndir eða spila ofbeldisfulla tölvuleiki
- Nota ljótt orðbragð

SKOÐAÐU listann á blaðsíðunni á undan. Tekurðu þátt í einhverju slíku án þess að foreldrarnir viti af því? Ef svo er veistu líklega að það sem þú ert að gera er rangt. Þú gætir jafnvel verið með slæma samvisku. (Rómverjabréfið 2:15) En tilhugsunin um að segja foreldrunum hvað þú ert að gera er ekki skemmtileg. Og þegar þú hugsar um afleiðingarnar gæti verið freistandi að hugsa sem svo: Það sem þau vita ekki getur ekki skaðað þau. En hefurðu gert þér grein fyrir því að þú ert í rauninni að lifa tvöföldu lífi? Hver gæti verið ástæðan?

Löngun í meira sjálfstæði

Að lokum „yfirgefur maður föður sinn og móður sína“ eins og fram kemur í Biblíunni. (1. Mósebók 2:24) Hið sama má auðvitað segja um konu. Það er eðlilegt að vilja verða fullorðinn, hugsa sjálfstætt og taka eigin ákvarðanir. En þegar foreldrarnir banna eitthvað sem þeir telja óskynsamlegt — eða rangt — gera sumir unglingar uppreisn.

Að vísu gætu sumir foreldrar virst óvenju strangir. Stelpa, sem heitir Kim, kvartar og segir: „Við megum varla horfa á neinar bíómyndir.“ Hún bætir við: „Pabbi hefur bannað okkur að hlusta á næstum alla tónlist!“ Þegar unglingum finnst þeim settar ósanngjarnar hömlur verða sumir þeirra öfundsjúkir út í jafnaldra sína sem virðast njóta miklu meira frelsis.

Ung kona, sem heitir Tammy, bendir á aðra ástæðu fyrir því að sumir fara að lifa tvöföldu lífi — þeir vilja fá viðurkenningu skólafélaganna. „Til að byrja með fór ég að nota ljótt orðbragð í skólanum,“ segir hún. „Þá fannst mér ég vera meira eins og hinir krakkarnir. Seinna prófaði ég að reykja. Ég drakk mig líka fulla. Síðan fór ég að vera með strákum en ég hélt því leyndu því að foreldrar mínir voru strangir og leyfðu mér ekki að eiga kærasta.“

Ungur strákur, sem heitir Pétur, hefur svipaða sögu að segja: „Ég var alinn upp sem vottur Jehóva. En ég var mjög hræddur um að mér yrði strítt.“ Hvaða áhrif hafði þessi ótti á hann? „Ég reyndi að verða vinsæll,“ segir hann. „Ég laug og fann upp afsakanir fyrir því af hverju ég fékk ekki gjafir á hátíðisdögum.“ Um leið og hann fór að víkja frá meginreglum Biblíunnar í smáum málum var ekki langt þangað til hann leiddist út í alvarlegri syndir.

Ekkert er hulið

Tvöfalt líferni er ekki nýtt af nálinni. Sumir Ísraelsmenn til forna reyndu að komast upp með slíkt. En spámaðurinn Jesaja varaði þá við og sagði: „Vei þeim sem grafa djúpt til að hylja áform sín fyrir Drottni og vinna verk sín í myrkri og hugsa: ‚Hver sér oss, hver veit um oss?‘“ (Jesaja 29:15) Ísraelsmenn gleymdu að Guð sá til þeirra. Og þegar hann taldi tímabært lét hann þá svara til saka fyrir misgerðir sínar.

Hið sama á við nú á dögum. Jafnvel þótt þér takist að fela slæma hegðun fyrir foreldrunum geturðu ekki falið neitt fyrir Jehóva Guði. Í Hebreabréfinu 4:13 segir: „Enginn skapaður hlutur er Guði hulinn, allt er bert og öndvert augum hans. Honum eigum við reikningsskil að gera.“ Það hefur því ekkert upp á sig að leyna því sem þú gerir. Mundu að þú getur ekki friðað Guð einfaldlega með því að láta eins og þú þjónir honum þegar þú ert á samkomum. Jehóva veit hvenær fólk ‚heiðrar hann með

VISSIR ÞÚ . . .

Það getur verið hollt að fá samviskubit því það getur fengið mann til að leiðrétta ranga stefnu. En sá sem heldur áfram að gera það sem er rangt skaðar samvisku sína. Samviskan verður ónæm eins og húð sem hefur brunnið og hlotið tilfinningalaust ör. — 1. Tímóteusarbréf 4:2.



„Sá sem dylur yfirsjónir sínar verður ekki lánsamur en sá sem játar þær og lætur af þeim hlýtur miskunn.“
— Orðskviðirnir 28:13.

vörunum en hjarta þeirra er langt frá honum‘. — Markús 7:6.

Gerirðu þér grein fyrir því að þeir sem lifa tvöföldu lífi særa Jehóva? Er það hægt? Já, svo sannarlega! Þegar Ísraelsmenn til forna viku frá lögmáli Guðs „hryggðu“ þeir hann. (Sálmur 78:40, *Biblían 1981*) Það hlýtur að hryggja hann að sjá unglinga, sem eru aldir upp „með aga og fræðslu um Drottin“, gera í laumi það sem er rangt. — Efesusbréfið 6:4.

Komdu hreint fram

Þú breytir rétt gagnvart Guði og foreldrum þínum og gagnvart þér með því að játa það sem þú hefur verið að gera í leyni. Óneitanlega gæti það verið neyðarlegt fyrir þig og haft óþægilegar afleiðingar. (Hebreabréfið 12:11) Ef þú hefur til dæmis logið að foreldrum þínum og blekkt þá hefurðu grafið undan trausti þeirra til þín. Láttu það því ekki koma þér á óvart ef þau setja þér strangari reglur um tíma. Það er samt sem áður best að koma hreint fram. Af hverju?

Lýsum þessu með dæmi: Segjum sem svo að þú og fjölskylda þín séuð í göngu. Þegar foreldrar þínir sjá ekki til óhlýðnastu fyrirmælum þeirra um að halda þig nálægt þeim.

RÁÐ

Gerðu ekki of lítið úr mistökum þínum en dæmdu þig samt ekki of hart. Mundu að Jehóva er fús til að fyrirgefa. — Sálmur 86:5.

> ***Mér finnst að unglingar, sem eru vottar, eigi að láta aðra vita að þeir fylgi siðferðisreglum Biblíunnar. Þeir ættu að gera þetta eins fljótt og þeir geta. Því lengur sem þeir bíða þeim mun erfiðara verður það.*** — ***Linda***

Þú ferð út af slóðinni og týnist. Skyndilega sekkurðu niður í kviksyndi. Fyndist þér of neyðarlegt að kalla á hjálp? Hefðirðu áhyggjur af því að foreldrar þínir myndu skamma þig fyrir að hunsa viðvörun þeirra? Nei! Þú myndir hrópa eins hátt og þú gætir.

Þetta er sambærilegt við það að lifa tvöföldu lífi. Þú verður að fá hjálp, og það strax! Mundu að þú getur ekki farið til baka og breytt fortíðinni. En þú getur haft áhrif á framtíðina. Þótt það geti örugglega verið sársaukafullt og erfitt er rökrétt að biðja um hjálp áður en þú skaðar þig eða fjölskyldu þína meira. Ef þú sérð í einlægni eftir því sem þú

hvað ætla ég að gera?

Ef ég hef lifað tvöföldu lífi ætla ég að tala við

.....

Óháð því hvers konar aga ég fæ get ég tekið honum með því að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



Ef þú lifir tvöföldu lífi er eins og þú sért að sökkva í kviksyndi. Þú verður að hrópa á hjálp!

hefur gert mun Jehóva sýna þér miskunn. — Jesaja 1:18; Lúkas 6:36.

Segðu því foreldrum þínum sannleikann. Sýndu tilfinningum þeirra skilning. Taktu við aga þeirra. Ef þú gerir það gleðurðu foreldra þína og Jehóva Guð. Það verður líka mikill léttir fyrir þig að fá aftur hreina samvisku. — Orðskviðirnir 27:11; 2. Korintubréf 4:2.

Í NÆSTA KAFLA ***Þú átt margt sameiginlegt með skólafélögunum. En hvað ættirðu að hafa í huga þegar kemur að vinátta við skólafélaga?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Hvers vegna fara sumir unglingar að lifa tvöföldu lífi?**
- **Nefndu nokkrar af afleiðingum þess að lifa tvöföldu lífi.**
- **Af hverju er það þess virði að brjótast út úr slíkum vítahring?**

17

Hvað þarf ég að vita um vináttu við skólafélaga?

„Stundum sá ég hóp af krökkum og hugsaði: Vá, þau eru ótrúlega góðir vinir. Ég vil eiga vini eins og þau.“ — Joe.

„Það var ekki erfitt fyrir mig að eignast vini í skólanum. Það var mjög auðvelt. En það var vandamálið.“ — María.



ALLIR þurfa vini — einhverja sem þeir njóta þess að vera með á góðum stundum og geta leitað til á slæmum stundum. Jesús átti vini og hann hafði ánægju af því að blanda geði við þá. (Jóhannes 15:15) Þegar hann var tekinn af lífi á kvalastaur var náinn vinur hans, Jóhannes, „lærisveininn, sem hann elskaði,“ til staðar. (Jóhannes 19:25-27; 21:20) Við þurfum öll á slíkum vinum að halda — vinum sem standa með manni í gegnum súrt og sætt.

Kannski finnst þér þú hafa fundið slíka vini í skólanum — einn eða tvo bekkjarfélaga sem þú átt samleið með. Þið eigið kannski sameiginleg áhugamál og hafið gaman af því að tala saman. Þér finnst þessir vinir kannski ekki flokkast undir ‚vondan félagsskap‘. (1. Korintubréf 15:33) „Maður sér þessa krakka næstum á hverjum degi,“ segir Anna. „Þess vegna líður manni vel með þeim. Þetta er ekki eins og að vera með trúsystkinum þar sem manni finnst maður stundum þurfa að passa hvernig maður hegðar sér. Í skólanum getur maður slakað á.“ Þú gætir líka farið að hugsa eins og Lovísa gerði en hún segir: „Ég vildi að skólafélagarnir sæju að vottar Jehóva eru ekki eins skrítnir og allir halda. Ég vildi sýna þeim að við erum bara venjuleg.“ En eru þetta góðar ástæður fyrir því að eignast nána vini í skólanum?

Af hverju að vera varkár?

Athugum hvað gerðist hjá Maríu sem minnst var á í byrjun kaflans. Þar sem hún er mannblendin að eðlisfari átti hún auðvelt með að eignast vini. En það var erfitt fyrir

> ***„Ég var vanur að hegða mér eins og hinir krakkarnir í skólanum og því var auðvelt að eignast vini þar. En ég lærði af mistökum mínum. Núna á ég vini í söfnuðinum — vini sem ég get treyst.“ — Daníel***



„Allt geri ég vegna fagnaðarerindisins til þess að ég fái hlutdeild í blessun þess.“
— 1. Korintubréf 9:23.

hana að vita hvar hún átti að draga mörkin. „Ég naut þess að vera vel liðin bæði af stelpum og strákum,“ viðurkennir hún. „Það varð til þess að ég sökk dýpra og dýpra niður í kviksyndi heimsins.“ Lovísa hefur svipaða reynslu. „Viðhorf hinna krakkanna smituðu mig,“ segir hún. „Ég fór að hegða mér eins og þau.“

Það kemur ekki á óvart að slíkt gerist. Til að geta verið náinn vinur einhvers verður maður að hafa svipuð áhugamál og gildi. Ef maður myndar náin vináttubönd við fólk sem hefur ekki sömu trú og fylgir ekki sömu siðferðisreglum og maður sjálfur hlýtur það að hafa áhrif á hegðun manns. (Orðskviðirnir 13:20) Það er því góð ástæða fyrir því að Páll postuli skrifaði: „Dragið ekki ok með vantrúuðum.“ — 2. Korintubréf 6:14.

Það sem þú getur gert

Þýða orð Páls að þú verðir að forðast bekkjarfélaga þína og halda þig út af fyrir þig? Nei! Til að sinna þeirri skyldu að gera „allar þjóðir að lærisveinum“ verða kristnir menn að kunna að eiga samskipti við karla og konur af öllum kynþáttum, trúarbrögðum og menningarsamfélögum. — Matteus 28:19.

RÁÐ

Ef sumir bekkjarfélagar þínir vilja vita meira um trú þína skaltu líka leyfa þeim að segja sínar skoðanir. Hlustaðu af áhuga. Þegar þú talar skaltu gera það „með hógværð og virðingu“. — 1. Pétursbréf 3: 15, 16.

Páll postuli var frábær fyrirmynd á þessu sviði. Hann kunni að tala við alls konar fólk þótt hann hefði ekki sömu trú-

arskoðanir og það. (1. Korintubréf 9:22, 23) Þú getur líkt eftir honum. Sýndu jafnöldrum þínum vinsemd. Lærðu að eiga góð samskipti við þá. En gættu þess að falla ekki í þá gryfju að taka upp talsmáta þeirra og hegðun. Eins fljótt og mögulegt er skaltu skýra fyrir þeim háttvíslega af hverju þú velur að lifa eftir meginreglum Biblíunnar. — 2. Tímóteusarbréf 2:25.

VISSIR ÞÚ . . .

Margir sem þjóna Guði núna kynntust sannleika Biblíunnar af því að skólafélagi hafði hugrekki til að segja þeim frá trú sinni.

Að vísu muntu skera þig úr hópnum og það er ekki alltaf auðvelt. (Jóhannes 15:19) En hvers vegna ekki að líta á málin á eftirfarandi hátt? Ef þú værir í björgunarbát og allt í kringum þig væri fólk við það að drukkna, hver væri þá besta leiðin til að hjálpa því — að yfirgefa bátinn og stökkva út í sjóinn til þeirra? Auðvitað ekki!

hvað ætla ég að gera?

Ef mér finnst samband við skólafélaga vera orðið of náið ætla ég að

.....

.....

Ef skólafélagi gerir grín að trú minni ætla ég að takast á við það með því að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



Hver er besta leiðin til að hjálpa einhverjum sem er að drukkna — að hoppa út í vatnið eða henda út björgunarhring?

Þú ert í svipaðri aðstöðu í skólanum. Allt í kringum þig er fólk sem hefur ekki þá vernd sem fylgir því að vera vinir Jehóva. (Sálmur 121:2-8) Ef þú víkur frá meginreglum Jehóva til þess eins að líkjast skólafélögunum stefnirðu velferð þinni og sambandinu við Jehóva í voða. (Efesusbréfið 4:14, 15; Jakobsbréfið 4:4) Það væri mun betra ef þú reyndir að hjálpa bekkjarfélögunum að komast upp í björgunarbátinn, ef svo mætti að orði komast, með því að sýna þeim hvernig eigi að þjóna Jehóva. Það er í rauninni besta leiðin til að sýna sanna vináttu.

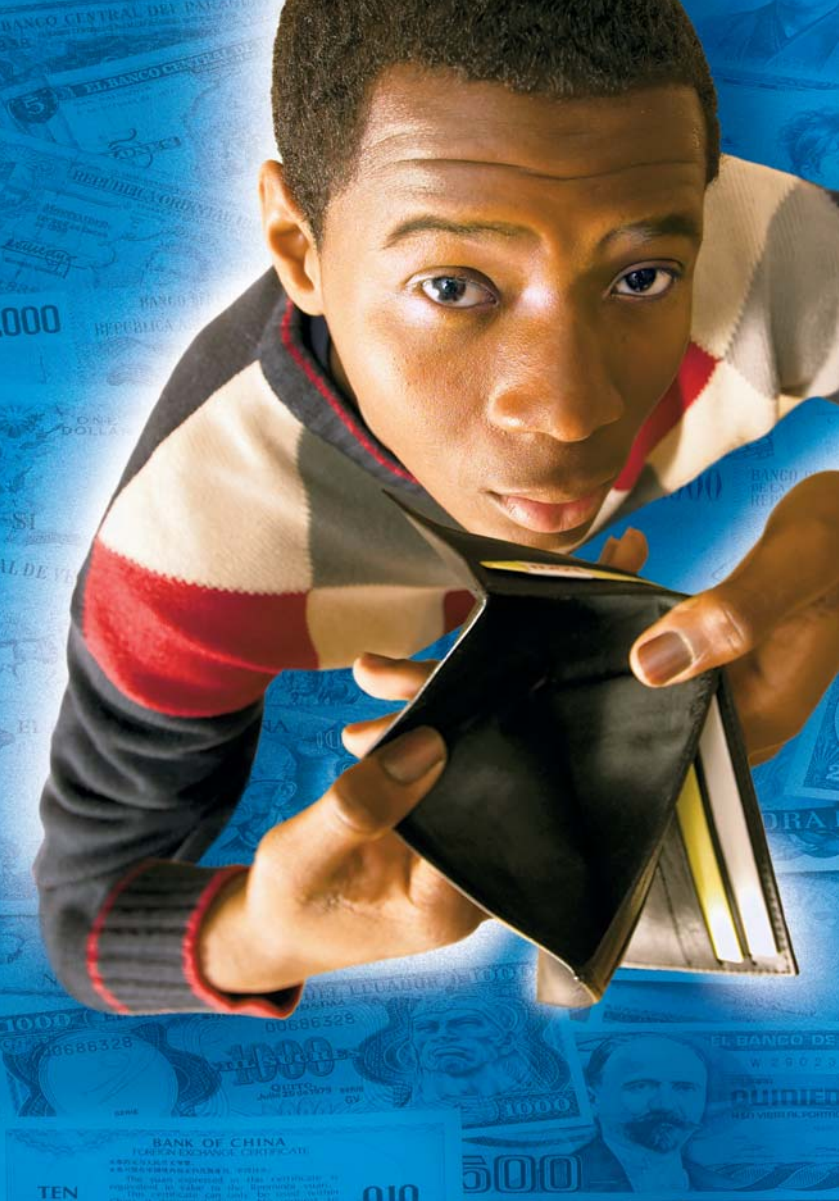
HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju heldurðu að það gæti virst auðveldara að eignast vini í skólanum en í söfnuðinum?**
- **Hvaða hættur fylgja því að eyða tíma eftir skóla með bekkjarfélaga sem er ekki í söfnuðinum?**
- **Hvaða gagn er í því að láta bekkjarfélaga sína vita að maður sé vottur Jehóva?**

Hvað finnst þér erfiðast að takast á við í skólanum?



Skrifaðu niður hvernig þú ætlar að vinna í þessu vandamáli.


BANK OF CHINA
FOREIGN EXCHANGE CERTIFICATE
TEN



PENINGAR 5

Hversu mikil áhrif hafa peningar á hamingju þína?

- ❑ Engin áhrif
- ❑ Einhver áhrif
- ❑ Mikil áhrif

Hversu oft talarðu um peninga eða það sem hægt er að kaupa fyrir þá?

- ❑ Sjaldan
- ❑ Stundum
- ❑ Oft

Eins og foreldrar þínir hafa örugglega ítrekað við þig vaxa peningar ekki á trjánum. Og það er rétt hjá þeim. Þess vegna er mikilvægt að þú farir vel með peninga. Þótt peningar þjóni mikilvægum tilgangi geta þeir líka ýtt undir streitu, skaðað vináttu og eyðilagt samband þitt við Guð. Það hefur sannarlega mikið að segja hvernig þú lítur á peninga. Í **köflum 18-20** er bent á hvernig þú getir haft rétt viðhorf til peninga.

18



Hvernig get ég unnið mér inn peninga?

„Mig langar að kaupa bíl.“ — Sergio.

„Mér finnst gaman að versla.“ — Laurie-Ann.

„Það er sumt sem mér finnst ótrúlega flott og mig langar mikið í en foreldrar mínir hafa ekki efni á því.“ — Mike.

ÞÚ HEFUR ef til vill svipaðar ástæður fyrir því að langa til að þéna peninga. Eða kannski verðurðu að vinna þér inn peninga til að styðja fjölskylduna. Jafnvel þótt þú leggir ekki peninga beint til heimilishaldsins geturðu létt undir með foreldrum þínum ef þú borgar fyrir fötin þín eða aðra persónulega hluti.

Hvað sem því líður kostar það peninga að kaupa hluti fyrir þig eða fjölskylduna. Þótt Jesús hafi lofað að Guð



„Sál letingjans girnist og fær ekki en sál hins eljusama mettast ríkulega.“
— Orðskviðirnir 13:4.

myndi sjá fyrir þeim sem ‚leituðu fyrst ríkis hans‘ verðum við samt að leggja okkar af mörkum til að sjá fyrir okkur. (Matteus 6:33; Postulasagan 18:1-3; 2. Þessaloníkubréf 3:10) En hvernig geturðu unnið þér inn peninga? Og það sem meira er, hvernig geturðu haft rétt viðhorf til þeirra?

Að finna vinnu

Ef þú þarft nauðsynlega á einhverju að halda sem kostar meira en foreldrar þínir hafa efni á gætirðu reynt að vinna fyrir því sjálf(ur). Talaðu við foreldra þína um málið. Þeir verða kannski hrifnir af framtaki þínu. Ef við gerum ráð fyrir að foreldrar þínir samþykki að þú fáir þér vinnu og lögin leyfi það gætu eftirfarandi fjórar tillögur komið þér að gagni.

Láttu það fréttast. Segðu nágrönnum þínum, kennurum og ættingjum að þú sért að leita að vinnu. Ef þú þorir ekki að spyrja þá beint gætirðu spurt hvers konar vinnu þeir höfðu á þínum aldri. Því fleiri sem vita að þú ert að leita að vinnu þeim mun fleiri ábendingar og tilvísanir er líklegt að þú fáir.

Fylgdu öllum ábendingum eftir. Svaraðu auglýsingum í dagblöðum eða á Netinu og á upplýsingatöflum í verslunum, skólanum og öðrum almenningsstöðum. „Þannig fékk ég vinnuna mína,“ segir unglingur að nafni Davíð. „Ég skoðaði blöðin, sendi ferilskrána mína með faxi og hringdi síðan í fyrirtækið.“ Ef þetta skilar ekki árangri gætirðu reynt að

VISSIR ÞÚ . . .

Sums staðar eru allt að 85 prósent af lausum störfum ekki auglýst.

sannfæra vinnuveitanda um að hann þurfi á þjónustu þinni að halda.

Skrifaðu og dreifðu ferilskrá. Skrifaðu á blað hvernig sé hægt að ná í þig og skráðu niður kunnáttu þína og reynslu. Finnst þér eins og þú hafir ekkert til að skrifa niður? Hugsaðu þig um. Hefurðu einhvern tíma þurft að sjá um yngra systkini þegar foreldrar þínir þurftu að bregða sér frá, eða hefurðu passað börn fyrir aðra? Það sýnir að þér er treystandi. Hefurðu hjálpað pabba þínum að gera við bílinn? Kannski sýnir það að þú getur unnið við vélar. Kanntu að vélrita eða að nota tölvu? Eða fékkstu góða einkunn í skóla fyrir eitthvert verkefni sem sýndi hugvit? Þetta getur allt vakið áhuga tilvonandi vinnuveitanda. Settu það á ferilskrána þína. Láttu alla hugsanlega vinnuveitendur fá skrána og biddu vini og ættingja að dreifa henni til þeirra sem eru að leita að starfskrafti.

Skapaðu þér vinnu. Hugsaðu um möguleikana í hverfinu þínu. Er þörf á einhverri vöru eða þjónustu sem enginn annar veitir? Segjum til dæmis að þú sért dýravinur. Þá gætirðu boðist til að þvo eða snyrta gæludýr nágranna þinna gegn greiðslu. Kannski spilarðu á hljóðfæri. Gætirðu kennt öðrum að spila? Ef til vill geturðu gert það sem aðra langar helst ekki að gera, eins og að þvo glugga eða þrífa. Kristnir menn skammast sín ekki fyrir að vinna með höndunum. (Efesusbréfið 4:28) Ef þú ætlar að vera þinn eigin vinnuveitandi þarftu auðvitað að sýna framtakssemi, sjálfsaga og frumkvæði.

RÁÐ

Sendu ferilskrána þína til fyrirtækja jafnvel þótt þau hafi ekki auglýst eftir fólki.

Varnaðarorð: Anaðu ekki út í eigin rekstur fyrr en þú hefur reiknað allan kostnað og athugað hvað verkið felur í sér. (Lúkas 14:28-30) Ræddu fyrst um málið við foreldra þína. Tal-

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 21 Í 1. BINDI BÓKARINNAR

> ***Ef hamingja manns byggist bara á að eignast hluti verður maður aldrei hamingjusamur. Það kemur alltaf eitthvað nýtt sem mann langar í. Maður verður að læra að vera ánægður með það sem maður hefur.*** — ***Jónatan***

aðu líka við þá sem hafa unnið svipað starf. Þarftu að borga skatta eða einhver gjöld? Þarftu að hafa einhver réttindi eða fá leyfi? Fáðu nánari upplýsingar hjá yfirvöldum á staðnum. — Rómverjabréfið 13:1.

Gættu jafnvægis

Ímyndaðu þér að þú sért að hjóla og haldir samtímis á nokkrum hlutum eins og skólatösku, bolta og kannski nokkrum innkaupapokum. Því fleiru sem þú reynir að halda á þeim mun erfiðara er fyrir þig að halda jafnvægi. Það sama má segja ef þú tekur að þér vinnu sem felur í sér meira en þú ræður við. Ef þú notar of mikið af tíma þínum, orku og athygli í vinnu eftir skóla getur það komið niður á heilsu þinni og einkunnum. Síðast en ekki síst getur stíf dagskrá gert þér erfitt fyrir að sækja samkomur reglulega, lesa og hugleiða Biblíuna og taka þátt í boðunarstarfinu. „Ég hef misst af samkomum vegna þess að ég var svo þreytt eftir skólann og vinnuna," viðurkennir Michèle.



Það getur verið erfitt að halda jafnvæginu ef maður tekur of mörg verkefni að sér.

Láttu ekki viðhorf þitt til peninga verða til þess að þú missir jafnvægið. Jesús sagði að „þeir sem skynja andlega þörf sína“ finni sanna hamingju. (Matteus 5:3, *New World Translation*) Hann sagði líka: „Enginn þiggur líf af eigum sínum þótt auðugur sé.“ (Lúkas 12:15) Stelpa að nafni Maureen hefur tekið þessi ráð til sín. „Ég vil ekki stefna að markmiðum sem ýta eingöngu undir efnishyggju,“ segir hún. „Ég veit að það mun skaða samband mitt við Jehóva ef ég verð of upptekin af því að eignast peninga.“

Í sumum heimshlutum verða unglingar að vísu að vinna mikið til að fjölskyldan hafi í sig og á. En ef þú býrð ekki við slíkar aðstæður er engin ástæða til að vinna of mikið og eiga á hættu að missa jafnvægið. Flestir sérfræðingar eru sammála um að það geri meiri skaða en gagn ef skólafólk vinnur meira en 20 tíma á viku. Sumir ráðleggja skólafólki að vinna ekki meira en átta til tíu tíma á viku. Hinn vitri konungur Salómon sagði: „Betri er hnefafylli af ró en báðar hendur fullar af striti og eftirsókn eftir vindi.“ — Prédikarinn 4:6.

Mundu að „tál auðæfanna“ getur kæft áhuga þinn á andlegum málum. (Markús 4:19) Ef þú ákveður að vinna

hvað ætla ég að gera?

Ég ætla að auka líkurnar á að finna vinnu með því að

✎ .....

.....

Ég ætla ekki að vinna meira en
..... tíma á viku.

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

berðu virðingu fyrir peningum en elskaðu þá ekki

Beittur hnífur kemur reyndum kokki að góðum notum. En sami hnífur getur reynst stórhættulegur ef hann lendir í höndunum á einhverjum sem er óreyndur eða óvarkár. Peningar eru eins og beittur hnífur. Ef þú notar þá rétt geta þeir komið að góðum notum. En ef þú ferð ekki varlega geturðu valdið þér miklum skaða. Páll postuli varaði til dæmis við því að elska peninga. Til að verða ríkir fórna sumir sambandinu við vini og fjölskylduna og jafnvel sambandinu við Guð. Það verður til þess að þeir valda „sjálfum sér mörgum harmkvælum“. (1. Tímóteusarbréf 6:9, 10) Hver er lærdómurinn? Lærðu að nota peninga skynsamlega. Berðu virðingu fyrir þeim en elskaðu þá ekki.

með skóla til að eignast peninga skaltu skipuleggja þig þannig að andlegu málin hafi forgang. Ræddu um þetta við Jehóva Guð í bæn. Hann getur gefið þér styrk til að standast álagið og getur hjálpað þér að taka skynsamlegar ákvarðanir og varðveita gott samband við hann.

Í NÆSTA KAFLA ***Hefur þú stjórn á peningunum eða stjórna þeir þér? Skoðaðu hvernig þú getur setið við stjórnvölinn.***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju þarftu að vinna þér inn peninga?**
- **Hvaða erfiðleikar geta fylgt því að fá sér vinnu?**
- **Hvernig geturðu haft rétt viðhorf til peninga?**

19

Hvernig get ég farið vel með peninga?

Hversu oft finnst þér að þig vanti peninga?
- ❑ Aldrei
- ❑ Stundum
- ❑ Oft

Hversu oft kaupirðu eitthvað sem þú hefur í raun ekki efni á?
- ❑ Aldrei
- ❑ Stundum
- ❑ Oft

Hversu oft kaupirðu eitthvað á útsölu jafnvel þótt þig vanti það ekki?
- ❑ Aldrei
- ❑ Stundum
- ❑ Oft

FINNST þér þú aldrei eiga næga peninga? Ef þú ættir aðeins meiri peninga gætirðu keypt leikinn sem þig langar í. Ef launin þín væru aðeins hærri gætirðu keypt skóna sem þú „þarft“ að eign-



„Silfrið veitir forsælu en yfirburðir þekkingarinnar eru þeir að spekin heldur lífinu í þeim sem hana á.“ – Prédikarinn 7:12.

ast. Eða kannski ertu í svipuðum aðstæðum og Joan sem segir: „Stundum vilja vinir mínir gera eitthvað, en það kostar peninga. Mig langar til að vera með þeim og skemmta mér. Enginn vill segja: ‚Því miður, ég hef ekki efni á að koma með.‘“

En hvers vegna að ergja þig yfir því sem þú átt ekki? Væri ekki betra að læra að fara vel með það sem þú hefur milli handanna? Þú gætir auðvitað beðið með það þangað til þú flytur að heiman. En hugsaðu um eitt: Myndirðu stökkva út úr flugvél án þess að læra fyrst hvernig á að nota fallhlíf? Að vísu *gætirðu* fundið út úr því á meðan þú hrapar í átt til jarðar. Væri samt ekki betra að læra aðeins á búnaðinn áður en þú stekkur?

Að sama skapi er best fyrir þig að læra að fara vel með peninga á meðan þú býrð heima, áður en þú neyðist til að læra það í hörðum skóla reynslunnar. „Silfrið veitir forsælu,“ skrifaði Salómon konungur. (Prédikarinn 7:12) En peningar veita bara forsælu eða vernd ef þú kannt að fara vel með þá. Þegar þú lærir það færðu aukið sjálfstraust og foreldrarnir bera meira traust til þín.



Lærðu grundvallaratriðin

Hefurðu nokkurn tíma spurt foreldra þína hvað felist í því að reka heimili? Veistu til dæmis hvað hiti og rafmagn kosta í hverjum mánuði og hvað það kostar að reka bíl? Veistu hvað fer mikið í matarinnkaup, húsaleigu eða afborganir af lánum? Mundu að þú átt þátt í að stofna

peningarnir segja sína sögu

Í hvað notarðu peningana þína? Ef þú hefur fyrir venju að nota peninga til að hjálpa öðrum segirðu — ekki bara með orðum heldur líka með verkum — að þér sé einlæglega annt um aðra. (Jakobsbréfið 2:14-17) Með því að gefa peninga að staðaldri til að styðja sanna tilbeiðslu heiðrar þú Jehóva „með eigum þínum“. (Orðskviðirnir 3:9) En hvað segir það um þig ef þú eyðir peningum þínum bara í sjálfa(n) þig?

til þessara útgjalda og ef þú flytur að heiman þarft *þú* að standa undir svipuðum útgjöldum. Það er því alveg eins gott að vita hvað þú þarft á miklum peningum að halda til að sjá fyrir þér. Spyrðu foreldra þína hvort þú megir sjá nokkra reikninga og taktu vel eftir þegar þeir útskýra hvernig þeir hafa gert ráðstafanir til að greiða þá.

„Hinn vitri hlýðir á og eykur lærdóm sinn, og hinn hyggni þiggur hollráð,“ segir í Biblíunni. (Orðskviðirnir 1:5) Anna bað foreldra sína um að gefa sér góð ráð í þessum efnum. Hún segir: „Pabbi kenndi mér að gera fjárhagsáætlun og hann sýndi mér hversu nauðsynlegt er að hafa gott skipulag á fjármálum fjölskyldunnar.“

Mamma Önnu kenndi henni líka ýmislegt sem kom henni að gagni. „Hún sýndi mér hvað það er mikilvægt að bera saman verð áður en maður kaupir hluti,“ segir Anna. „Það var ótrúlegt hvað hún gat gert mikið fyrir lítið.“ Hefur þetta komið Önnu að gagni? Hún segir: „Núna get ég séð um mín eigin fjármál. Ég fylgist vandlega með því í hvað peningarnir fara og það veitir mér hugarró og ákveðið frelsi að skulda ekki að óþörfu.“

Komdu auga á gildrurnar

Það getur að vísu verið hægara sagt en gert að hafa hemil á eyðslunni, sérstaklega ef þú býrð heima og færð vasapeninga eða ert í launaðri vinnu. Hvers vegna? Vegna þess að foreldrar þínir borga líklega flesta reikninga. Þú getur því sennilega eytt stærstum hluta peninganna að eigin geðþótta. Og það getur verið skemmtilegt að eyða peningum.

Það gæti samt komið upp vandamál ef kunningjarnir reyna að fá þig til að eyða meiru en góðu hófi gegnir. Ellen, sem er 21 árs, segir: „Ein helsta afþreyingin meðal jafnaldra minna er að fara í búðir. Þegar við erum saman virðist það vera óskrifuð regla að maður verði að eyða peningum ef maður ætlar að skemmta sér."

Það er ósköp eðlilegt að vilja passa inn í hópinn. En spyrðu þig: Eyði ég peningum með kunningjunum af því að ég hef *efni á því* eða vegna þess að mér finnst ég *verða* að gera það? Margir eyða peningum til að reyna að ávinna sér hylli vina og kunningja. Þeir reyna að vekja hrifningu annarra með eigum sínum en ekki eigin verðleikum. Þessi tilhneiging gæti komið þér í alvarleg fjárhagsvandræði, sérstaklega ef þú átt kreditkort eða ert með yfirdráttarheimild. Hvernig geturðu komið í veg fyrir það?

Stjórnaðu eyðslunni

Hvers vegna ekki að nota tillögu Ellenar frekar en að misnota kreditkortið eða sóa öllum launanum þínum á einu bretti? Hún segir: „Þegar ég fer út með vinum mínum reikna ég út fyrir fram hvað ég get eytt miklu. Launin mín eru lögð beint inn á bankareikning og ég tek bara út

VISSIR ÞÚ . . . ?

Segjum að þú takir 200.000 kr. kortalán til tveggja ára með 18,5% vöxtum. Þá greiðir þú að meðaltali um 10.500 kr. á mánuði og rúmlega 51.000 kr. í vexti og kostnað til *viðbótar* við höfuðstólinn.

þá upphæð sem ég þarf í hvert skipti. Mér finnst líka skynsamlegt að fara í búðir með vinum sem kunna að fara með peninga og hvetja mig frekar til að skoða mig um og bera saman verð í stað þess að kaupa það fyrsta sem ég sé.“

Hér eru nokkrar tillögur sem þú getur nýtt þér ef þú ert með kreditkort.

- Skráðu hjá þér það sem þú kaupir og berðu það vandlega saman við yfirlitið sem þú færð mánaðarlega til að ganga úr skugga um að þú borgir aðeins fyrir það sem þú keyptir.
- Borgaðu kreditkortareikninginn á réttum tíma. Greiddu hann að fullu ef mögulegt er.
- Hafðu varann á þegar þú gefur upp kreditkortanúmerið og gildistímann í gegnum símann eða Netið.
- Notaðu helst ekki kortið til að taka út reiðufé. Oft þarf maður að borga gjöld eða háa vexti fyrir slíkar úttektir.
- Lánaðu aldrei öðrum kreditkortið þitt, ekki einu sinni vini þínum.

En myndi það ekki bara leysa allan vanda að eignast meiri peninga? Það er ólíklegt! Segjum sem svo að þú ækir bíl en hefðir ekki stjórn á honum eða legðir það í vana þinn að keyra með lokuð augun.



Að eyða peningum stjórnlaust er eins og keyra með bundið fyrir augun.

Myndi það auka öryggi þitt að setja meira bensín á bílinn? Væri líklegra að þú kæmist heilu og höldnu á leiðarenda? Að sama skapi leysir það ekki málin að eignast meiri peninga ef þú lærir ekki að hafa stjórn á peningaeyðslunni.

RÁÐ

Gerðu innkaupalista áður en þú ferð að versla. Taktu bara með þér þá peninga sem þú þarft og kauptu aðeins það sem stendur á listanum.

En kannski finnst þér að þú hafir nú þegar góða stjórn á peningunum þínum. Spyrðu þig samt: Hve miklu eyddi ég í síðasta mánuði? Í hvað fóru peningarnir? Ertu ekki viss? Hér koma tillögur um hvernig þú getur haft stjórn á eyðslunni áður en hún fer að stjórna þér.

1. Haltu bókhald. Skráðu hjá þér í að minnsta kosti einn mánuð þær tekjur sem þú hefur og hvenær þú færð þær. Skrifaðu niður allt sem þú kaupir og hvað það kostaði. Við lok mánaðarins skaltu leggja saman allar tekjur og öll útgjöld.

hvað ætla ég að gera?

Ég get haft stjórn á eyðslunni með því að

.....

.....

Áður en ég kaupi eitthvað með kreditkorti ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

„Mér gengur betur að spara ef ég geri fjárhagsáætlun. Þá kaupi ég ekki hluti sem mig vantar ekki.“ — Lea

2. Gerðu fjárhagsáætlun. Skoðaðu töfluna á bls. 163. Skráðu í fyrsta dálkinn allar tekjur sem þú gerir ráð fyrir að hafa í mánuðinum. Skráðu í næsta dálk hvað þú hefur hugsað þér að nota peningana í. Notaðu bókhaldið frá síðasta mánuði (sjá 1. lið) til viðmiðunar. Skráðu jafnt og þétt í þriðja dálkinn hve miklu þú eyðir í raun og veru og berðu það saman við það sem var áætlað. Skráðu líka öll óvænt útgjöld.

3. Breyttu venjum þínum. Ef þú hefur eytt meiru en þú ætlaðir þér og ert kominn í skuld skaltu breyta eyðsluvenjum þínum. Greiddu skuldina. Stjórnaðu eyðslunni.

Peningar geta verið þarfur þjónn ef þeir eru notaðir skynsamlega. Í flestum þjóðfélögum snýst stór hluti af lífi fólks um að afla peninga og ráðstafa þeim. En reyndu að temja þér rétt viðhorf. „Peningar eru nauðsynlegir en þeir eru ekki allt,“ segir Matthew. „Við ættum aldrei að taka þá fram yfir fjölskylduna eða Jehóva.“

Í NÆSTA KAFLA ***Er fjölskyldan þín fátæk? Ef svo er, hvernig geturðu gert það besta úr aðstæðum þínum?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju ættirðu að læra að fara vel með peninga á meðan þú býrð enn heima?**
- **Af hverju gæti þér fundist erfitt að hafa stjórn á peningaeyðslunni?**
- **Hvernig geturðu notað peningana þína til að hjálpa öðrum?**

fjárhagsáætlun mánaðarins



tekjur	áætluð útgjöld	raunútgjöld
VASAPENINGAR	MATUR	
HLUTASTARF	FÖT	
ANNAÐ	SÍMI	
	AFÞREYING	
	FRAMLÖG	
	SPARNAÐUR	
	ANNAÐ	
alls kr. 0	alls kr. 0	alls kr. 0

ætti ég að flytja til útlanda?

Suma unglinga langar til að flytja til útlanda til að þéna peninga annaðhvort fyrir sig eða til að styðja fjölskylduna. Aðrir flytja til að læra annað tungumál, auka menntun sína eða flýja vandamál heima fyrir. Sumir kristnir unglingar hafa flutt til landa þar sem er þörf fyrir fleiri boðbera. Það er nauðsynlegt að hugsa sig vel um áður en maður tekur ákvörðun um að flytja til annars lands. Ef þú ert að velta þessu fyrir þér skaltu lesa og hugleiða ritningarstaðina hér fyrir neðan. Skrifaðu niður á blað hvernig þú myndir svara þessum spurningum. Leggðu síðan málið fyrir Jehóva í bæn áður en þú tekur endanlega ákvörðun.

☐ *Hvaða lagalegu skilyrði þarf ég að uppfylla?*
— Rómverjabréfið 13:1.

☐ *Hver er heildarkostnaðurinn við að flytja til útlanda?*
— Lúkas 14:28.

☐ *Hvað geri ég núna sem sýnir að ég geti séð um sjálfa(n) mig erlendis? — Orðskviðirnir 13:4.*

☐ *Hvaða ráð hef ég fengið frá fólki sem hefur búið erlendis?*
— Orðskviðirnir 1:5.

☐ *Hvað finnst foreldrum mínum um málið?*
— Orðskviðirnir 23:22.

☐ *Hvers vegna langar mig til að flytja til útlanda?*
— Galatabréfið 6:7, 8.

☐ *Ef ég ætla að búa með öðrum, munu þeir hvetja mig til að viðhalda góðum andlegum venjum? — Orðskviðirnir 13:20.*

☐ *Hvaða siðferðilegu, líkamlegu og andlegu hættum gæti ég staðið frammi fyrir? — Orðskviðirnir 5:3, 4; 27:12; 1. Tímóteusarbréf 6:9, 10.*

☐ *Hvað býst ég við að fá út úr því að búa í öðru landi — ef ég er alveg raunsæ(r)?*
— Orðskviðirnir 14:15.

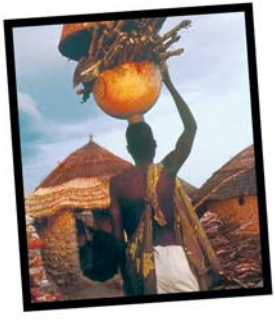
20

Hvað ef fjölskylda mín er fátæk?



Gregory er ungur maður sem býr í Austur-Evrópu. Hann hefur ekki efni á þeim fötum og tækjum sem sumir unglingar í Vestur-Evrópu geta keypt sér. Hann er svo svekktur yfir aðstæðum sínum að hann er að hugsa um að flytja til Austurríkis. Finnst þér Gregory vera fátækur?

❑ Já ❑ Nei



Þúsundum kílómetra í burtu býr unglingur að nafni Loyiso. Hann á heima í sveitaþorpi í suðurhluta Afríku þar sem fjölskyldan býr í litlum kofa. Hann öfundar unglinga í nágrannabænum sem búa við „munað“ eins og rennandi vatn og rafmagn. Myndirðu segja að Loyiso væri fátækur?

❑ Já ❑ Nei

ÞAÐ er nokkuð ljóst að orðið „fátækur“ er afstætt hugtak sem hefur mismunandi merkingu eftir löndum. Gregory finnst hann kannski vera fátækur en miðað við Loyiso býr hann við lúxus. Það er gott að átta sig á því að sama hversu fátækur maður er þá er líklegt að einhverjir aðrir hafi það verra en maður sjálfur. En ef maður á ekki almennileg föt fyrir skólann eða hefur jafnvel ekki rennandi vatn er kannski lítil huggun að vita að aðrir hafi minna.

Sumum unglingum, sem alast upp við fátækt, finnst þeir vera einskis virði og lægra settir en aðrir og þeir nota oft áfengi eða fíkniefni til að gleyma aðstæðum sínum.



FYRIRMYND

Fátæka ekkjan

Jesús fylgist með hinum ríku setja framlög sín í fjárhirsluna í musterinu. Í mannfjöldanum tekur hann eftir fátækri ekkju sem gefur **„tvo smápeninga“.** (Lúkas 21:2) Jesús hrósar henni fyrir gjafmildi hennar. Af hverju? Af því að hinir höfðu gefið „af allsnægtum sínum en hún gaf af skorti sínum allt sem hún átti, **alla björg sína.“** — Markús 12:44.

Hefur þú sömu áherslur í lífinu og þessi kona? Ertu fús til að gefa af tíma þínum og peningum til að þjóna Guði? Líkt og fátæka ekkjan geturðu gefið framlög til **reksturs og viðhalds** á samkomustöðum okkar. Þú getur líka notað tíma þinn og fjármuni til að **hjálpa öðrum** að fræðast um Jehóva Guð. Hann tók eftir og kunni að meta það litla sem ekkjan gaf til að styðja starf hans. Ef þú lætur vilja Guðs **hafa forgang í lífi þínu** metur hann það að verðleikum og er fús til að hjálpa þér. — Matteus 6:33.



En það gerir bara illt verra að reyna að flýja raunveruleikann. Þeir sem misnota áfengi uppgötva að það bítur „sem höggormur og spýtir eitri sem naðra“. (Orðskviðirnir 23:32) María er fátæk stelpa í Suður-Afríku og er alin upp af einstæðu foreldri. Hún segir: „Þegar maður reynir að flýja raunveruleikann býr maður til fleiri vandamál en maður leysir.“



Ráð Biblíunnar geta verið eins og lykill sem leysir þig úr fjötrum örvæntingar.

Þú notar kannski ekki áfengi eða fíkniefni til að lina sársaukann en ef til vill gerir þú þér engar vonir um að geta breytt aðstæðum þínum. Hvert geturðu snúið þér? Viturleg ráð Biblíunnar geta verið eins og lykill sem leysir þig úr fjötrum örvæntingar og þau hjálpa þér að breyta viðhorfum þínum til hins betra. Skoðum nánar hvernig.

Líttu á það jákvæða sem þú hefur

Eitt af því sem þú getur gert er að hugsa um það sem þú *hefur* en ekki það sem þig skortir. Heimili og kærleiksrík fjölskylda eru sannarlega verðmætari en peningar. Í Biblíunni segir: „Betri er einn skammtur kálmetis með kærleika en alinaut með hatri.“ (Orðskviðirnir 15:17) Kristnir unglingar hafa auk þess stuðning alls bræðrafélagsins og það er mjög dýrmætt. — 1. Pétursbréf 2:17.

Þú gætir líka reynt að sjá efnislegar eigur þínar í örlítið jákvæðara ljósi. Kannski býrðu í einföldu eða jafnvel fátæklegu húsi. Fötin þín eru ef til vill gömul, slitin eða bætt. Og þú gætir sennilega hugsað þér aðeins fjölbreyttara mataræði. En þarftu nýtískuleg föt eða glæsilegt hús til að þóknast Guði? Þarftu að fá sælkeramat til að lifa og halda heilsu? Í rauninni ekki. Páll postuli lærði mikilvæga lexíu í

> ***„Þótt mér fyndist ég vera í fjötrum fátæktar áttaði ég mig á því að það væri engin lausn að stela eða verða meðlimur í götugengi. Margir jafnaldrar mínir, sem gerðu það, eru núna annaðhvort utangarðsmenn í þjóðfélaginu, þrælar áfengis og fíkniefna eða sitja í fangelsi.“ — George***

þessum málum. Hann upplifði bæði að vera ríkur og fátækur. (Filippíbréfið 4:12) Að hverju komst hann? „Ef við höfum fæði og klæði þá látum okkur það nægja,“ sagði hann. — 1. Tímóteusarbréf 6:8.

Eldred ólst upp á fátæku heimili í Suður-Afríku. Hann segir: „Við sættum okkur bara við það að fjölskyldan hefði úr litlu að spila og að við gætum ekki fengið allt sem okkur langaði í.“ Hann man að þegar skólabuxurnar hans voru orðnar slitnar bætti mamma hans þær bara — aftur og aftur og aftur! „Ég varð auðvitað fyrir smá stríðni,“ viðurkennir Eldred, „en aðalatriðið var að fötin okkar voru hrein og gerðu sitt gagn.“

Byggðu upp sjálfsvirðingu

Þegar James var 11 ára bjó hann með mömmu sinni og systur í fátækrahverfi nærri Jóhannesarborg í Suður-Afríku. Þau áttu nánast ekkert. En samt bjó James yfir verðmætum — tíma og orku — sem hann notaði fúslega til að hjálpa öðrum. Um hverja helgi tók hann þátt í að byggja ríkissal Votta Jehóva í nágrenni sínu. Þannig hafði hann ekki

VISSIR ÞÚ . . .

Óháð aðstæðum þínum geturðu tamið þér nægjusemi með því að fara eftir meginreglum Biblíunnar.
— Filippíbréfið 4:12, 13; 1. Tímóteusarbréf 6:8; Hebreabréfið 13:5.

aðeins eitthvað fyrir stafni heldur leið honum líka eins og hann hefði áorkað einhverju og það gaf honum sjálfsvirðingu. „Í lok hvers dags, sem ég vann við bygginguna, fann ég fyrir mikilli gleði innra með mér," segir hann.

RÁÐ

Haltu þig frá fjárhættuspilum og reykingum og misnotaðu ekki áfengi. Þó að aðrir í fjölskyldunni hafi slæma ávana sem þessa skaltu setja þeim gott fordæmi með hegðun þinni.

Annað árangursríkt starf er boðun fagnaðarerindisins hús úr húsi. (Matteus 24:14) Unglingar í söfnuði Votta Jehóva taka þátt í þessu starfi að staðaldri. Þannig geta þeir veitt öðrum von um betra líf í framtíðinni og einnig fengið aukna sjálfsvirðingu. Þeir fá reyndar ekki peninga fyrir þetta starf en munum hvað Jesús sagði við kristna menn í söfnuðinum í Smyrnu til forna. Þeir áttu frekar lítið af efnislegum eigum. En þar sem þeir voru mjög sterkir í trúnni gat Jesús sagt við söfnuðinn: „Ég þekki þrengingu þína og fátækt — en þú ert samt auðugur." Þar sem þeir sýndu í verki að þeir

hvað ætla ég að gera?

Hvað á ég?

✎ .....

.....

Ég ætla að nota þetta til að hjálpa öðrum með því að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



„Enginn þiggur líf af eigum sínum þótt auðugur sé.“ — Lúkas 12:15.

trúðu á úthellt blóð Jesú yrðu þeir að lokum auðugir og fengju kórónu lífsins — ódauðleika. — Opinberunarbókin 2:9, 10.

Horfðu fram á veginn

Þú getur eignast náið samband við Jehóva hvort sem þú átt mikið eða lítið. Í Biblíunni segir: „Ríkur og fátækur mætast en Drottinn skapaði báða.“ (Orðskviðirnir 22:2) Þessi staðreynd hefur hjálpað þúsundum ungra votta Jehóva að kljást við fátækt. Þeir skilja að hamingja byggist ekki á efnislegum eigum heldur því að verða vinur Jehóva Guðs. Hann tekur vel á móti öllum sem vilja þjóna honum og veitir þeim von um líf í framtíðinni í nýjum heimi sem er laus við alla fátækt. — 2. Pétursbréf 3:13; Opinberunarbókin 21:3, 4.

Þangað til skaltu nota viturlega það sem þú hefur. Horfðu til framtíðar. Safnaðu andlegum fjársjóðum. (Matteus 6:19-21) Hugsaðu um fátæktina sem áskorun sem þú *getur* tekist á við!

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju er það að vera „fátækur“ afstætt hugtak?**
- **Af hverju er óviturlegt að nota fíkniefni, áfengi eða önnur skaðleg efni til að flýja veruleikann?**
- **Hvað geturðu gert til að takast á við fátækt?**

hugleiðingar

Hver eru þín stærstu vandamál í sambandi við peninga?

Hvernig geturðu notað upplýsingarnar í þessum bókarhluta til að hjálpa þér að takast á við þetta vandamál í framtíðinni?





FORELDRAR 6

Foreldrar þínir hafa meiri lífsreynslu en þú. Þau hafa þegar gengið í gegnum allar þær líkamlegu og tilfinningalegu breytingar sem fylgja unglingsárunum. Ef allt væri eins og best væri á kosið ættu þau að vera í góðri aðstöðu til að leiða *þig* í gegnum þennan tíma. En stundum virðast foreldrarnir vera hluti af vandamálinu — en ekki lausnin. Þú gætir til dæmis verið að glíma við eitthvað af eftirfarandi:

- ❑ **Foreldrar mínir eru alltaf að gagnrýna mig.**
- ❑ **Pabbi eða mamma er háð vímuefnum eða áfengi.**
- ❑ **Foreldrar mínir eru alltaf að rífast.**
- ❑ **Pabbi og mamma búa ekki lengur saman.**

Í **köflum 21-25** færðu hjálp til að takast á við þessi vandamál og önnur.



21

Hvernig get ég tekið gagnrýni?

„Mamma var eins og rannsóknarlögregla — alltaf að leita að einhverju sem ég hafði gert rangt. Áður en ég náði að klára það sem ég átti að gera á heimilinu rannsakaði hún allt sem ég gerði í leit að mistökum.“ — Craig.

„Foreldrar mínir voru alltaf að skamma mig út af einhverju. Þau sögðu að ég væri ekkert að reyna að taka mig á — hvorki í skólanum, á heimilinu eða í söfnuðinum. Þau létu mig aldrei í friði.“ — James.

FINNST þér stundum eins og ekkert sem þú gerir sé nógu gott fyrir foreldra þína? Finnst þér eins og það sé verið að skoða allt sem þú gerir undir stækkunargleri — að það sé fylgst með hverri hreyfingu þinni og stöðugt verið að gagnrýna þig en þú standist aldrei væntingar þeirra?

Hverja af eftirfarandi athugasemdum heyrir þú oftast?

- ❑ **Herbergið þitt er alltaf á hvolfi.**
- ❑ **Þú horfir of mikið á sjónvarp.**
- ❑ **Þú vakir of lengi fram eftir.**
- ❑ **Þú ferð aldrei tímanlega á fætur.**

Skrifaðu á línuna hér fyrir neðan þá athugasemd eða gagnrýni sem pirrar þig mest.

.....

Athugasemdir og gagnrýni geta að sjálfsögðu farið í taugarnar á þér. En hugleiddu hina hliðina á málinu: Ef þú fengir aldrei neinar leiðbeiningar eða aga myndirðu þá ekki velta fyrir þér hvort foreldrunum þætti vænt um þig? (Hebreabréfið 12:8) Agi er í rauninni merki um væntumþykju foreldranna. Í Biblíunni segir að faðir agi þann son „sem hann hefur mætur á“. — Orðskviðirnir 3:12.

Þú getur þakkað fyrir að foreldrunum skuli þykja nógu vænt um þig til að leiðrétta þig og aga. Þú ert nú einu sinni á unglingsaldri og hefur takmarkaða reynslu. Inn á milli hlýturðu að þurfa að fá einhverja leiðréttingu. Án leiðsagnar gætirðu auðveldlega látið yfirbugast af ‚æskunnar girndum‘. — 2. Tímóteusarbréf 2:22.

En það er sárt!

„Um stundar sakir virðist allur agi að vísu ekki vera gleðiefni heldur hryggðar.“ (Hebreabréfið 12:11) Þetta á sérstaklega við þegar maður er ungur. Og það er ekkert skrítið! Persónuleiki þinn er að þroskast smám saman. Þú ert enn að fullorðnast og komast að því hver þú ert. Jafnvel þótt gagnrýni sé vandlega úthugsuð og sett fram á vingjarnlegan hátt getur hún samt vakið með þér gremju.

Þessi viðbrögð eru skiljanleg af því að sjálfsmat þitt mótast auðveldlega af því sem aðrir segja um þig. Og álit foreldranna hefur sérstaklega mikil áhrif á sjálfsmat þitt. Þess vegna getur það verið mjög sárt þegar foreldri leiðréttir þig eða kvartar undan því hvernig þú gerir eitthvað.

Ættirðu að draga þá ályktun að *ekkert* sem þú gerir sé nógu gott eða að þú sért algerlega vonlaus bara af því að foreldrarnir benda á nokkra galla í fari þínu? Nei, því að enginn er fullkominn. (Prédikarinn 7:20) Það að gera mistök er hluti af þroskaferlinu. (Jobsbók 6:24) En hvað ef þér finnst foreldrarnir gagnrýna þig mikið ef þú gerir eitthvað rangt en hrósa þér lítið ef þú gerir eitthvað rétt? Það getur verið sárt. En það þýðir samt alls ekki að allt sem þú gerir sé mislukkað.

Hvað býr að baki gagnrýninni?

Stundum gæti pabbi þinn eða mamma virst of gagnrýnin, ekki af því að þú gerðir eitthvað rangt heldur bara af því að hann eða hún er í slæmu skapi. Var þetta erfiður dagur hjá mömmu þinni? Glímir hún við einhver veikindi? Þá gæti þurft lítið til áður en hún fer að skamma þig, til dæmis fyrir smá óreiðu í herberginu þínu. Er pabbi þinn pirraður og áhyggjufullur út af fjármálum fjölskyldunnar? Þá gætu hugsunarlaus orð hans virkað eins og „spjótsstungur“. (Orðskviðirnir 12:18, *Biblían 1981*) Að sjálfsögðu er leiðinlegt að fá ósanngjarna gagnrýni. En í stað þess að hugsa of mikið um það sem er ósanngjarnt — sem mun bara gera þig enn leiðari — skaltu reyna að horfa fram hjá göllum foreldra þinna. Mundu þetta: „Öll hrösum við margvíslega. Hrasi

VISSIR ÞÚ . . .

Sumir foreldrar eiga erfitt með að sýna börnunum sínum ástúð því að þeir fengu sjálfir ekki næga ást eða skilning frá foreldrum sínum.

Alveg frá því að ég man eftir mér hefur mamma öskrað á mig og ég svarað henni fullum hálsi. En núna reyni ég að fara eftir því sem Biblían segir. Það virkar. Framkoma mömmu er farin að breytast. Þegar ég fylgdi meginreglum Biblíunnar fór ég að skilja hana betur. Samband okkar hefur batnað. ***— Marleen***

einhver ekki í orði þá er hann maður fullkominn.“ — Jakobsbréfið 3:2.

Foreldrar eru ófullkomnir og þeim getur líka fundist eins og ekkert sem þeir geri sé nógu gott. Ef þér verða á mistök gæti það meira að segja látið þeim líða eins og *þau* hafi brugðist. Tökum dæmi. Móðir gagnrýnir dóttur sína fyrir að fá lélegar einkunnir í skóla. En móðirin gæti verið að hugsa: Ég er hrædd um að ég sé léleg móðir af því að mér tekst ekki að hvetja dóttur mína til að standa sig vel í skóla.

Að halda ró sinni

Hvað svo sem býr að baki gagnrýninni er spurningin þessi: Hvernig geturðu tekið henni? Í fyrsta lagi skaltu gæta þess að svara ekki reiðilega til baka. Í Orðskviðunum 17:27 segir: „Hygginn maður er orðvar og skynsamur maður er fáorður.“ Hvernig geturðu verið „orðvar“ eða gætt tungunnar þegar þú verður fyrir gagnrýni? Prófaðu eftirfarandi tillögur:

Hlustaðu. Í stað þess að réttlæta þig strax og halda fram sakleysi þínu skaltu reyna að halda aftur af tilfinningunum og hlusta á það sem foreldrar þínir hafa að segja. Lærisveininn Jakob sagði að maður ætti að vera „fljótur til að heyra, seinn til að tala, seinn til reiði“. (Jakobsbréfið 1:19) Ef þú reiðist og grípur fram í fyrir foreldrum þínum halda þeir að þú sért ekki að hlusta. Það á eftir að ergja þau og hafa í för með sér *meiri* gagnrýni en ekki *minni.*



„Hinn vitri hlýðir á og eykur lærdóm sinn.“ — Orðskviðirnir 1:5.

Einbeittu þér. Stundum gæti þér fundist leiðbeiningarnar vera gefnar á óvingjarnlegan hátt. Í stað þess að hugsa of mikið um það *hvernig* foreldrarnir töluðu við þig skaltu einbeita þér að því *hvað* þau sögðu. Spyrðu þig: Hvað af þessu get ég tekið til mín? Hef ég heyrt foreldra mína kvarta undan þessu áður? Hvað kostar það mig að fara að óskum þeirra? Mundu að áhyggjur þeirra eru sprottnar af kærleika þótt það virðist kannski ekki vera þannig í augnablikinu. Ef þeim þætti ekki vænt um þig myndu þau ekki aga þig. — Orðskviðirnir 13:24.

Taktu undir. Ef þú endurtekur vingjarnlega með eigin orðum það sem foreldrar þínir sögðu fullvissarðu þá um að þú hafir verið að hlusta. Tökum dæmi. Foreldrar þínir gætu sagt: „Herbergið þitt er alltaf á hvolfi. Þú ferð ekki út fyrir hússins dyr fyrr en þú hefur lagað til.“ Ef til vill finnst þér ekkert vera að herberginu þínu. En það er sennilega lítil hjálp í því að tilkynna þeim það. Reyndu að sjá málin frá sjónarhóli þeirra. Það væri betra að sleppa allri kaldhæðni og segja eitthvað á borð við: „Þú hefur rétt fyrir þér. Það *er* drasl í herberginu mínu. Viltu að ég lagi til í því núna eða eftir mat?“ Ef þú tekur undir áhyggjur foreldra þinna eru meiri líkur á að það dragi úr spennunni. Að sjálf-

RÁÐ

Hér eru tvö ráð sem geta auðveldað þér að taka við leiðbeiningum frá foreldrum þínum:

- **Lærðu að meta hvert það hrós sem þú færð ásamt gagnrýninni.**
- **Biddu um skýringu ef þú skilur ekki vandamálið eða veist ekki til hvers foreldrarnir ætlast af þér.**

sögðu verðurðu síðan að gera það sem þau eru búin að biðja þig um. — Efesusbréfið 6:1.

Bíddu. Bíddu með að útskýra þína hlið á málinu þangað til þú hefur gert eins og foreldrarnir báðu þig um. „Sá breytir hyggilega sem hefur taumhald á tungu sinni,“ segir í Biblíunni. (Orðskviðirnir 10:19) Þegar foreldrarnir sjá að þú hlustar á þá er líklegra að þeir hlusti á þig.

Skrifaðu á línuna hvaða atriði af þessum fjórum þú þarft helst að vinna í. ✎.....

Af hverju er það þess virði?

Værirðu fús til að leggja á þig líkamlegt erfiði til að finna gull og gersemar? Í Biblíunni segir að viska sé dýrmætari en nokkur fjársjóður. (Orðskviðirnir 3:13, 14) En hvernig verður maður vitur? Í Orðskviðunum 19:20 segir: „Hlýddu ráðum og taktu umvöndun svo að þú verðir vitur að lokum.“ Að vísu getur stundum verið óþægilegt að fá ráð og umvöndun. En ef maður tínir saman viskumolana í

hvað ætla ég að gera?

Næst þegar foreldrar mínir gagnrýna mig ætla ég að

✎.....

.....

Ef mér finnst foreldrarnir gagnrýna mig of mikið ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



Ef maður tínir saman viskumolana í hverri þeirri gagnrýni sem maður fær safnar maður fjársjóði sem er dýrmætari en gull.

hverri þeirri gagnrýni sem maður fær safnar maður fjársjóði sem er dýrmætari en gull.

Allir verða að horfast í augu við það að gagnrýni er hluti af lífinu. Þú þarft nú þegar að þola hana frá foreldrum þínum og kennurum. Í framtíðinni þarftu örugglega að taka gagnrýni frá vinnuveitendum og öðrum. Ef þú lærir að taka gagnrýni á heimilinu verður þú duglegri nemandi, traustari starfskraftur og sjálfsöruggari manneskja. Það hlýtur að vera þess virði að þola svolitla gagnrýni til að hljóta þann árangur.

Í NÆSTA KAFLA ***Finnst þér reglur heimilisins hamla þér? Skoðum hvernig þú getur sætt þig við það frelsi sem þú hefur — og jafnvel hvernig þú getur fengið meira frelsi.***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju gæti þér fundist erfitt að taka gagnrýni?**
- **Hver gæti verið ástæðan fyrir því að foreldrarnir eru gagnrýnir í þinn garð?**
- **Hvernig geturðu nýtt þér sem best þær leiðbeiningar sem þú færð?**

Af hverju eru svona margar reglur?



Nefndu nokkrar reglur sem gilda á þínu heimili. ✎.....

.....

Finnst þér reglur heimilisins alltaf vera sanngjarnar? ❑ Já ❑ Nei

Hvaða reglu finnst þér erfiðast að fara eftir? .....

HÚSREGLUR, eins og þær eru stundum kallaðar, eru boð og bönn sem foreldrarnir setja þér. Þessar reglur gætu tengst heimalærdómi, verkefnum á heimilinu, útivistartíma eða hversu lengi þú mátt tala í símann, horfa á sjónvarpið eða nota tölvuna. Sumar reglur gætu náð út fyrir veggi heimilisins og falið í sér hegðun í skólanum eða val á vinum.

Finnst þér þessar reglur hamla þér? Kannski líður þér eins og þessum unglingum:

„Ég var að verða vitlaus á því að þurfa alltaf að koma heim á ákveðnum tíma! Mér fannst óþolandi þegar aðrir máttu vera lengur úti en ég.“ — Allen.

„Mér finnst ömurlegt þegar þau skoða farsímann minn. Það er komið fram við mig eins og smábarn!“ — Elísabet.

„Mér fannst eins og foreldrar mínir væru að reyna að eyðileggja félagslíf mitt, eins og þau vildu ekki að ég ætti neina vini.“ — Nicole.

Þótt ungu fólki finnist oft erfitt að fylgja reglum foreldranna viðurkenna flestir unglingar að einhverjar reglur séu nauðsynlegar til að koma í veg fyrir algera ringulreið. En af hverju eru þá sumar reglurnar svona óþolandi?

„Ég er ekkert smábarn lengur!“

Kannski ergja reglurnar þig af því að þér finnst foreldrarnir koma fram við þig eins og krakka. Þig langar til að öskra: „Ég er ekkert smábarn lengur!“ En eflaust finnst foreldrum þínum þessar reglur vera nauðsynlegar til að vernda þig og búa þig undir ábyrgð fullorðinsáranna.

Kannski finnst þér eins og reglurnar á heimilinu hafi staðið í stað og séu ekki í takt við aldur þinn. Þér finnst þær kannski hamla þér. Stelpu, sem heitir Brielle, leið þannig en hún sagði um foreldra sína: „Þau eru alveg búin að gleyma því hvernig það er að vera á mínum aldri. Þau leyfa

> ***Þegar maður er ungur heldur maður oft að maður viti allt. Þess vegna er auðvelt að verða svekktur út í foreldra sína þegar þeir setja manni hömlur. En reglur þeirra eru manni fyrir bestu.*** — ***Megan***

mér ekki að segja mína skoðun, taka ákvarðanir eða vera fullorðin.“ Allison hefur svipaða sögu að segja. „Foreldrar mínir virðast ekki skilja að ég er 18 ára en ekki 10,“ segir hún. „Þau verða að treysta mér betur.“

Það getur verið sérstaklega erfitt að fylgja reglum heimilisins ef foreldrarnir virðast vera strangari við þig en systkini þín. Þegar Matthew minnist unglingsáranna segir hann um yngri systur sína og frænkur: „Stelpurnar komust upp með hvað sem er.“

Væri betra að hafa engar reglur?

Kannski dreymir þig um að losna undan yfirráðum foreldra þinna og það er skiljanlegt. En værirðu virkilega betur sett(ur) ef þú þyrftir ekki að fylgja neinum reglum? Þú þekkir sennilega unglinga á þínum aldri sem fá að vera úti eins lengi og þeir vilja, geta klæðst hverju sem er og farið með vinum sínum hvert sem er, á hvaða tíma sem er. Kannski eru foreldrarnir bara of uppteknir til að taka eftir því sem börnin þeirra eru að gera. Hvað sem því líður sýnir Biblían fram á að slíkt barnauppeldi

VISSIR ÞÚ . . . ?

Rannsóknir sýna að unglingar eru líklegri til að ná árangri í námi, eiga góð samskipti við aðra og vera hamingjusamir ef foreldrarnir setja þeim kærleiksríkar reglur og fylgja þeim eftir.

beri ekki árangur. (Orðskviðirnir 29:15) Kærleiksleysið, sem er allsráðandi í heiminum, má að stórum hluta rekja til þess að fólk er eigingjarnt og margir hafa alist upp á agalausum heimilum. — 2. Tímóteusarbréf 3:1-5.

Í stað þess að öfunda unglinga sem mega gera allt sem þeim sýnist skaltu líta á reglur foreldranna sem merki um kærleika þeirra og umhyggju. Með því að setja þér sanngjarnar reglur eru þau að líkja eftir Jehóva Guði sem sagði við þjóð sína: „Ég vil fræða þig, vísa þér veginn sem þú átt að ganga, ég vil gefa þér ráð, vaka yfir þér.“ — Sálmur 32:8.



En stundum gæti þér fundist reglur foreldranna vera að kæfa þig. Hvernig geturðu fengið meira svigrúm?

Tjáskipti sem virka

Viltu meira frelsi eða ertu að reyna að sætta þig við þær hömlur sem foreldrarnir setja þér? Þá er lykillinn góð tjáskipti. „En ég hef *reynt* að tala við foreldra mína og það virkar bara ekki!“ gætu sumir sagt. Ef þér líður þannig skaltu spyrja þig: Gæti ég bætt tjáskipti mín? Tjáskipti eru mikilvægt verkfæri sem getur (1) hjálpað öðrum að skilja þig eða (2) hjálpað þér að skilja af hverju þú mátt ekki gera það sem þú vilt. Hugsaðu málið. Ef þú vilt hafa sömu réttindi og fullorðið fólk er rökrétt að þú lærir að tjá þig á þroskaðan hátt. Hvernig geturðu gert það?

RÁÐ

Ef þú vilt að foreldrarnir gefi þér meira frelsi skaltu fyrst leggja það í vana þinn að fylgja reglum þeirra. Þegar þau sjá að þú ert hlýðin(n) eru þau líklegri til að verða við óskum þínum.

Lærðu að hafa stjórn á tilfinningunum. Góð tjáskipti útheimta sjálfstjórn. Í Biblíunni segir: „Heimskinginn eys út allri reiði sinni en vitur maður hefur stjórn á henni.“ (Orðskviðirnir 29:11) Forðastu því að suða, fara í fýlu eða taka barna-



Að hlýða reglum foreldra þinna er eins og að greiða bankalán — því ábyrgari sem þú ert þeim mun meira „lánstraust“ muntu fá.

leg frekjuköst. Að vísu gæti þig langað til að skella hurðum eða stappa niður fótum þegar foreldrarnir banna þér eitthvað en slík hegðun kallar sennilega á fleiri reglur — ekki meira frelsi.

Reyndu að skilja sjónarmið foreldranna. Tracy er vottur og alin upp af einstæðri móður. Hún segir: „Ég spyr sjálfa mig: Hvað er mamma að reyna að kenna mér með þessum reglum?“ Að hvaða niðurstöðu kemst Tracy? „Mamma er að reyna að hjálpa mér að verða betri manneskja.“ (Orðskviðirnir 3:1, 2) Ef þú getur sett þig í spor foreldranna getur það hjálpað þér að eiga góð tjáskipti við þá.

Segjum til dæmis að foreldrar þínir vilji helst ekki leyfa þér að fara í ákveðið boð. Í stað þess að rífast við þau gætirðu spurt: „Hvað ef þroskaður og áreiðanlegur vinur kemur með mér?“ Þrátt fyrir tillögu þína er ekki víst að þau leyfi þér að fara. En ef þú skilur áhyggjur þeirra eru meiri líkur á því að þú getir komið með tillögu sem þau fallast á.

er verið að gera upp á milli systkina?

Hefurðu einhvern tíma spurt þig af hverju foreldrar geti ekki komið nákvæmlega eins fram við öll börnin sín. Ef svo er skaltu hugleiða þessa staðreynd: Það er ekki alltaf sanngjarnt að beita sömu uppeldisaðferðum á öll börnin. Spurningin er þessi: Er verið að vanrækja *þínar* þarfir? Tökum dæmi: Eru foreldrarnir til staðar þegar þú þarft að fá ráð, hjálp eða stuðning? Er svo er, geturðu þá sagt að þú verðir fyrir óréttlæti? Þar sem þú og systkini þín eru einstaklingar með ólíkar þarfir er ekki hægt fyrir foreldra þína að koma alltaf eins fram við ykkur öll. Þetta skildi Beth seinna meir. Núna er hún 18 ára og segir: „Við bróðir minn erum tveir ólíkir einstaklingar og þurftum ólíkt uppeldi. Þegar ég horfi til baka finnst mér ótrúlegt að ég hafi ekki skilið þetta þegar ég var yngri.“

Sýndu að þér sé treystandi. Tökum dæmi um mann sem skuldar bankanum peninga. Ef hann greiðir afborganir af láninu á réttum tíma ávinnur hann sér traust bankans og bankinn gæti jafnvel verið fús til að lána honum meiri peninga í framtíðinni. Þetta er svipað á heimilinu. Þú skuldar foreldrunum hlýðni þína. Ef þú sýnir að hægt sé að treysta þér — í smáu sem stóru — er líklegra að foreldrarnir sýni þér meira traust í framtíðinni. En ef þú veldur þeim sífelldum vonbrigðum skaltu ekki láta það koma þér á óvart þótt „lánstraustið“ dvíni eða þú missir það alveg.

Þegar regla er brotin

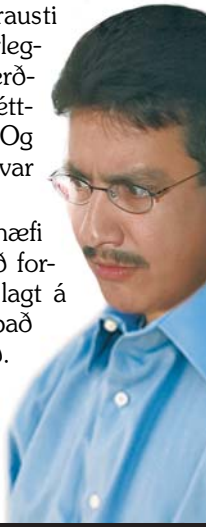
Fyrr eða síðar er líklegt að þú brjótir einhverjar af reglum heimilisins — sinnir ekki húsverkunum þínum, talir of lengi í símann eða komir ekki heim á réttum tíma. (Sálmur 130:3)

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 3 Í 1. BINDI BÓKARINNAR

Þá verðurðu að horfast í augu við foreldra þína. Hvernig geturðu komið í veg fyrir að vond staða verði verri?

Segðu satt og rétt frá. Ekki spinna upp einhverja lygasögu. Ef þú gerir það grefurðu aðeins undan því trausti sem foreldrarnir bera enn til þín. Vertu heiðarleg(ur) og segðu þeim nákvæmlega hvað gerðist. (Orðskviðirnir 28:13) Forðastu að réttlæta þig eða gera lítið úr málunum. Og mundu alltaf að „mildilegt svar stöðvar bræði“. — Orðskviðirnir 15:1.





Biddu afsökunar. Það er vel við hæfi að biðjast afsökunar ef þú hefur valdið foreldrunum áhyggjum, vonbrigðum eða lagt á þá aukið erfiði. Ef þú gerir það gæti það einnig dregið úr refsingunni sem þú færð. En afsökunarbeiðni þín verður að vera einlæg.

Taktu afleiðingunum. (Galatabréfið 6:7) Fyrstu viðbrögð þín gætu verið að

hvað ætla ég að gera?

Ef ég brýt reglu á heimilinu ætla ég að

.....

.....

Ég get áunnið mér traust foreldra minna með því að

.....

.....

Það sem mig langar að spyrja foreldra mína um

.....

.....



„Heiðra föður þinn og móður . . . til þess að þér vegni vel.“
— Efesusbréfið 6:2, 3.

mótmæla refsingunni, sérstaklega ef hún virðist ósanngjörn. En það ber merki um þroska að taka ábyrgð á því sem maður gerir. Besti kosturinn gæti einfaldlega verið að vinna að því að endurheimta traust foreldranna.

Skoðaðu aftur þessi þrjú atriði. Í hverju þeirra þarftu helst að bæta þig? Skrifaðu það hér. ✎ .....

Að vissu leyti er það skylda foreldranna að ákveða hvað þú mátt gera og hvað ekki. Þess vegna talar Biblían um „fyrirmæli föður þíns“ og „viðvörun móður þinnar“. (Orðskviðirnir 6:20) En þér þarf samt ekki að líða eins og reglur heimilisins eigi eftir að eyðileggja líf þitt. Ef þú virðir yfirráð foreldra þinna lofar Jehóva þvert á móti að „þér vegni vel“ til langs tíma litið. — Efesusbréfið 6:1-3.

Í NÆSTA KAFLA ***Er foreldri þitt háð eiturlyfjum eða áfengi? Lestu um hvernig þú getur tekist á við það.***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju virðast foreldrar þínir stundum ofvernda þig?**
- **Af hverju bregst þú stundum of harkalega við hömlum?**
- **Hvernig getur þú bætt samskiptin við foreldra þína?**

talaðu við foreldra þína!



Í tveimur síðustu köflum hefur verið rætt um það hvernig þú getur tekið gagnrýni foreldranna og virt reglur heimilisins. Hvað geturðu gert ef þér finnst foreldrarnir of strangir á þessum sviðum? Hvernig geturðu komið af stað umræðum um þessi mál?

- Veldu tíma þegar þú ert róleg(ur) og foreldrar þínir eru ekki of uppteknir.
- Talaðu frá hjartanu en láttu tilfinningarnar ekki taka völdin. Sýndu foreldrunum viðeigandi virðingu.

Ef þér finnst foreldrar þínir vera of gagnrýnir gætirðu sagt: *„Ég er að leggja mig fram um að gera það sem er rétt en það er erfitt þegar mér finnst ég fá stöðuga gagnrýni. Getum við talað saman um þetta?“*

Skrifaðu hér fyrir neðan hvernig *þú* getur hafið máls á þessu við foreldra þína.

✎.....

✔ **RÁÐ:** Notaðu 21. kafla til að brjóta ísinn. Kannski eru foreldrar þínir fúsir til að ræða við þig um efni kaflans.

Ef þér finnst foreldrarnir ekki gefa þér nóg frelsi gætirðu sagt: *„Mig langar til að verða ábyrgari einstaklingur svo að ég geti með tímanum fengið meira frelsi. Í hverju finnst ykkur ég þurfa að bæta mig?“*

Skrifaðu hér fyrir neðan hvernig *þú* getur hafið máls á þessu við foreldra þína.

✎.....

✔ **RÁÐ:** Farðu yfir 3. kafla í 1. bindi bókarinnar. Skrifaðu síðan niður allar spurningar sem þú ert með varðandi það sem þú last.



23

Hvað ef annað foreldri mitt er háð áfengi eða vímuefnum?

„Pabbi sagðist ætla að fara að gera við bílinn en við heyrðum ekkert frá honum allan daginn. Mamma reyndi að hringja í símann hans en hann svaraði ekki. Stuttu síðar tók ég eftir því að mamma var orðin áhyggjufull og virtist vera á leiðinni út. ‚Ég ætla að athuga hvernig gengur hjá pabba þínum,' sagði hún við mig.

Þegar mamma kom til baka var hún ein. ‚Pabbi var ekki þarna, er það nokkuð?' spurði ég. ‚Nei,' svaraði hún.

Nú vissi ég að pabbi var kominn í sama gamla farið. Þetta var alveg eins og síðast. Pabbi er nefnilega fíkniefnaneytandi. Og þegar hann kom loksins heim vorum við mamma orðnar algerar taugahrúgur. Ég hunsaði hann allan næsta dag — og mér líður hræðilega illa yfir því." — Karen, 14 ára.

MILLJÓNIR unglinga þurfa daglega að lifa við það óöryggi að eiga foreldri sem er háð áfengi eða vímuefnum. Ef pabbi þinn eða mamma er í viðjum slíkrar fíknar gæti hann eða hún valdið þér vonbrigðum, verið þér til skammar eða jafnvel vakið með þér reiði.

María var til dæmis alin upp af föður sem kom mjög vel fyrir á almannafæri. En hann drakk í laumi og á heimilinu var hann hrottafenginn og notaði ljótt orðbragð. „Fólk kom til okkar systkinanna og sagði okkur hvað við ættum yndislegan föður og hvað við værum heppin," segir María biturlega.*

Hvað geturðu gert ef annað foreldri þitt er háð áfengi eða vímuefnum?

Hvað liggur að baki fíkninni?

Í fyrsta lagi er gott að fá smá innsýn í vandamál mömmu þinnar eða pabba. „Hinn vitri hlýðir á og eykur lærdóm sinn, og hinn hyggni þiggur hollráð," segir í Orðskviðunum 1:5. Það væri því gott fyrir þig að fræðast aðeins um það hvað fíkn er, hverjir verða háðir áfengi eða vímuefnum og hvers vegna.

Til dæmis má nefna að alkóhólisti er ekki bara einhver sem drekkur of mikið annað slagið heldur er hann með langvarandi drykkjuvanda. Hann er stöðugt með hugann við áfengi — jafnvel heltekinn af því — og getur ekki stjórnað drykkjunni þegar hann byrjar að drekka. Fíkn hans veldur alvarlegum vandamálum sem hafa áhrif á fjölskylduna, vinnuna og heilsuna.

Þótt líffræðilegir þættir geti stuðlað að áfengissýki hjá sumum virðast tilfinningalegir þættir einnig spila inn í. Svo virðist sem margir alkóhólistar hafi mjög neikvæða

* Ef þú sætir illri meðferð af hendi foreldris, sem er alkóhólisti, ættirðu að leita hjálpar. Talaðu við einhvern fullorðinn sem þú treystir. Ef þú ert vottur Jehóva geturðu talað við safnaðaröldung eða annan þroskaðan einstakling í söfnuðinum.

> ***Ég veit að ég mun kannski áfram þurfa að skammast mín fyrir foreldra mína í framtíðinni en ég veit líka að ef ég legg traust mitt á Jehóva gefur hann mér styrk til að halda út.***
> ***— Maxwell***

sjálfsmynd. (Orðskviðirnir 14:13) Sumir þeirra ólust jafnvel upp á heimilum þar sem foreldrarnir voru alkóhólistar. Hjá slíkum einstaklingum gæti drykkjan verið leið til að deyfa sársaukafullar minningar úr barnæsku. Hið sama gæti átt við þá sem eru háðir vímuefnum.

Að sjálfsögðu eykur drykkjan eða fíkniefnaneyslan aðeins á vanda fíkilsins. Hugsun hans og tilfinningar verða enn brenglaðri. Þess vegna gæti foreldri þitt þurft á töluverðri hjálp fagfólks að halda til að losna undan fíkninni.

Stilltu væntingunum í hóf

Auðvitað hverfur vandamálið ekki þótt þú skiljir af hverju foreldri þitt hegðar sér svona illa. En ef þú hefur smá innsýn í vandann gæti það hjálpað þér að hafa vissa samúð með mömmu þinni eða pabba.

VISSIR ÞÚ . . .

Í Biblíunni getur orðið „heiðra“ einfaldlega þýtt að viðurkenna lögmæt yfirráð. (Efesusbréfið 6:1, 2) Það að heiðra foreldri þýðir því ekki að þú verðir að samþykkja hegðun þess í einu og öllu.

Tökum dæmi. Myndirðu ætlast til þess að pabbi þinn spilaði við þig fótbolta ef hann væri fótbrotinn? Hvað ef þú vissir að hann hefði slasað sig af því að hann var að gera eitthvað heimskulegt? Sennilega yrðirðu fyrir vonbrigðum. En þú myndir samt gera þér grein fyrir því að hann gæti ekki spilað fótbolta við þig fyrr en honum væri batnað. Sú vitneskja myndi hjálpa



FYRIRMYND

Hiskía

Hiskía stendur á **tímamótum** í lífi sínu. Hann er aðeins 25 ára þegar hann verður konungur í Júda. Hvers konar konungur verður hann? Lætur hann **slæmt fordæmi** föður síns, Akasar konungs, hafa áhrif á sig? Allt til dauðadags var Akas **iðrunarlaus fráhvarfsmaður.** Hann ýtti undir tilbeiðslu á heiðnum guðum og brenndi að minnsta kosti einn bróður Hiskía á heiðnu altari. (2. Kroníkubók 28:1-4) En Hiskía lætur ekki hræsni föður síns breyta afstöðu sinni til sannrar tilbeiðslu. Hann veit líka að hann er ekki dæmdur til að gera sömu mistök og faðir hans. Hiskía heldur sér **„fast við Drottin“.** — 2. Konungabók 18:6, *Biblían 1981.*

Hæðist annað foreldri þitt að tilbeiðslunni á Jehóva? Beitir það líkamlegu eða andlegu ofbeldi eða er þræll slæmra ávana? Þótt svo sé þarft þú **ekki að gera sömu mistök!** Hiskía lét sorglegar fjölskylduaðstæður sínar ekki eyðileggja líf sitt. Hann varð meira að segja svo góður konungur að „enginn var honum líkur meðal konunga Júda, hvorki fyrr né síðar“. (2. Konungabók 18:5) Þú getur, líkt og Hiskía, **lifað ánægjulegu lífi** þrátt fyrir erfiðar fjölskylduaðstæður. Hvernig? Með því að halda þig fast við Jehóva.



Þú getur stillt væntingum þínum í hóf með því að líta á fíkn foreldris þíns sem lamandi meiðsl.

þér að hafa ekki of miklar væntingar.

Foreldri, sem er háð áfengi eða vímuefnum, er á sama hátt tilfinningalega og andlega veikt. Að vísu eru „meiðslin“ sjálfsköpuð og það er eðlilegt að þessi slæma hegðun veki með þér reiði. En þangað til pabbi þinn eða mamma leitar sér hjálpar til að takast á við fíknina er það takmarkað sem hann eða hún getur gert til að annast þig. Með því að líta á fíknina sem lamandi meiðsl getur þú dregið úr væntingunum.

Það sem þú getur gert

Staðreyndin er sú að þangað til foreldri þitt tekur sig á verður þú að lifa við afleiðingarnar af hegðun þess. En hvað geturðu gert þangað til?

Taktu ekki ábyrgð á fíkninni. Foreldri þitt eitt er ábyrgt fyrir fíkn sinni, og enginn annar. „Sérhver mun verða að bera sína byrði,“ segir í Galatabréfinu 6:5. Það er því ekki þitt hlutverk að lækna foreldri þitt og þér ber engin skylda til að hlífa því við afleiðingum gerða sinna. Þú þarft til dæmis ekki að ljúga að vinnuveitanda fyrir foreldri þitt eða draga það inn í húsið ef það deyr áfengisdauða fyrir utan dyrnar.



„Það er viska að vera seinn til reiði.“
— Orðskviðirnir 19:11.

Hvettu foreldri þitt til að leita sér hjálpar. Stærsta vandamál foreldris þíns gæti verið að viðurkenna að það *eigi* við vandamál að stríða. Þegar foreldri þitt er allsgáð og rólegt gæti hitt foreldrið ásamt elstu börnunum sagt því hvaða áhrif hegðun þess hefur á fjölskylduna og hvað það þarf að gera í málinu.

Auk þess gæti verið gott fyrir foreldrið, sem á við fíkn að stríða, að skrifa niður svörin við eftirfarandi spurningum: *Hvað verður um mig og fjölskylduna ef ég held áfram að drekka eða nota vímuefni? Hvað gerist ef ég hætti þessum ávana? Hvað verð ég að gera til að fá hjálp?*

Ef vandræði eru í uppsiglingu skaltu forða þér. „Forðaðu þér því áður en rifrildið brýst út,“ segir í Orðskviðunum 17:14. *(New World Translation)* Settu þig ekki í hættu með því að flækjast inn í deilur. Ef þú getur skaltu fara inn í herbergið þitt eða heim til vinar þíns eða vinkonu. Ef hætta er á ofbeldi gæti þurft að kalla á utanaðkomandi aðstoð.

Viðurkenndu tilfinningar þínar. Sumir unglingar finna til sektarkenndar vegna þess að þeir hafa neikvæðar tilfinningar í garð foreldris sem er fíkill. Það er alveg eðlilegt að finna til einhverrar andúðar, sérstaklega ef fíknin kemur í veg fyrir að foreldri þitt veiti þér þá ást og þann stuðning

RÁÐ

Í stað þess að hata foreldri þitt skaltu þroska með þér heilbrigt hatur á því ranga sem foreldri þitt gerir. — Orðskviðirnir 8:13; Júdasarbréfið 23, *Biblían 1981.*

sem þú þarft á að halda. Í Biblíunni erum við að sjálfsögðu hvött til að heiðra föður okkar og móður. (Efesusbréfið 6: 2, 3) En að „heiðra“ merkir að virða yfirvald þeirra á sama hátt og þú átt að virða yfirvald lögreglumanns eða dómara. Það þýðir ekki að þú samþykkir hegðun mömmu þinnar eða pabba. (Rómverjabréfið 12:9) Þú ert ekki heldur slæm manneskja þótt þú hafir andstyggð á drykkju eða neyslu foreldris þíns því að ofneysla áfengis og fíkniefnaneysla *er* andstyggileg. — Orðskviðirnir 23:29-35.

Leitaðu í uppbyggjandi félagskap. Þegar fjölskyldulífið heima fyrir er erfitt geturðu misst sjónar á því hvað er eðlilegt. Það er því mikilvægt að hafa félagskap við fólk sem er í tilfinningalegu jafnvægi og á gott samband við Guð. Fólk í söfnuðinum getur veitt mikla hvatningu og stuðning og umgengni við það getur gefið þér smá frí frá erfiðleikunum heima fyrir. (Orðskviðirnir 17:17) Með því að umgangast aðrar fjölskyldur í söfnuðinum færðu að sjá

hvað ætla ég að gera?

Ef foreldri mitt beitir andlegu eða líkamlegu ofbeldi ætla ég að

.....

.....

Ég get hvatt foreldri mitt til að leita sér hjálpar með því að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

hvernig eðlilegt fjölskyldulíf er og það getur vegið upp á móti þeirri afbrigðilegu mynd sem þú færð heima.

Leitaðu þér hjálpar. Það er mikil hjálp í því að eiga þroskaðan og áreiðanlegan vin sem þú getur talað við um tilfinningar þínar. Safnaðaröldungar eru fúsir til að hjálpa þér þegar þú þarft á því að halda. Í Biblíunni segir að þeir geti verið „sem hlé fyrir vindi og skjól fyrir skúrum eins og vatnslækir í þurrlendi, skuggi af háum hamri í skrælnuðu landi". (Jesaja 32:2) Þú skalt því ekki skammast þín eða hika við að leita til þeirra til að fá hughreystingu og ráð.

Skrifaðu á línuna hverja af þessum sex tillögum þú ætlar að prófa fyrst. ✎ .....

Þótt þú getir ekki breytt aðstæðunum heima fyrir geturðu breytt því hvaða áhrif aðstæðurnar hafa á þig. Í stað þess að reyna að stjórna foreldri þínu skaltu einbeita þér að þeim sem þú getur stjórnað — *þér*. „Vinnið nú að sáluhjálp *ykkar*," skrifaði Páll postuli. (Filippíbréfið 2:12) Með því að gera það geturðu tamið þér jákvætt viðhorf og það gæti jafnvel verið foreldri þínu hvatning til að leita sér hjálpar við fíkn sinni.

Í NÆSTA KAFLA ***Hvað ef foreldrar þínir virðast alltaf vera að rífast? Hvernig geturðu tekist á við tilfinningarótið?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Hvers vegna verða sumir háðir áfengi eða vímuefnum?**
- **Af hverju berð þú ekki ábyrgð á fíkn mömmu þinnar eða pabba?**
- **Hverju geturðu stjórnað í sambandi við aðstæður þínar og hvernig geturðu gert það?**

ef annað foreldri þitt hættir að þjóna Jehóva

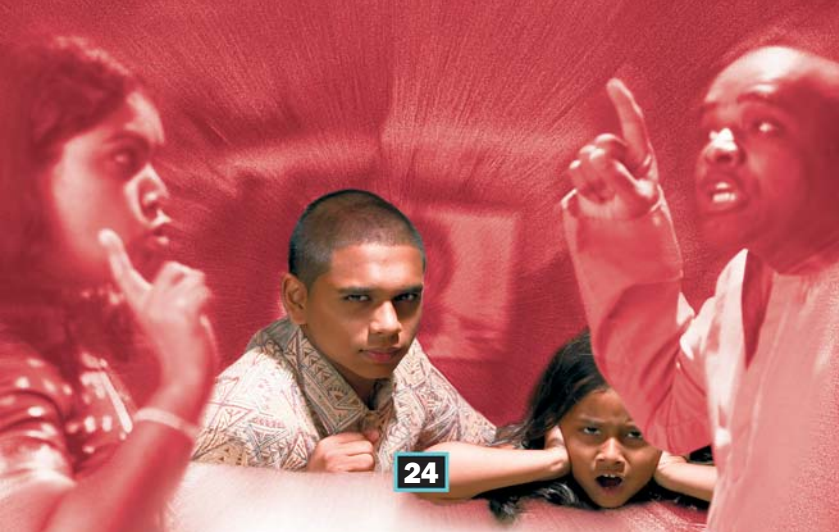
Hvað geturðu gert ef annað foreldri þitt hættir að lifa eftir meginreglum Biblíunnar eða lýsir því jafnvel yfir að það vilji ekki lengur tilheyra söfnuðinum?

● Mundu að Jehóva dregur *þig* ekki til ábyrgðar fyrir hegðun foreldra þinna. Í Biblíunni segir: „Þannig skal sérhvert okkar gera Guði skil á *sjálfu sér.*“ — Rómverjabréfið 14:12.

● Forðastu þá tilhneigingu að bera þig saman við unglinga sem eru í betri aðstöðu en þú. (Galatabréfið 5:26) Ungur maður, sem átti föður sem yfirgaf fjölskylduna, segir: „Í stað þess að dvelja við slíkar hugsanir er betra að einbeita sér að því hvernig maður geti tekist á við aðstæðurnar.“

● Haltu áfram að sýna foreldri þínu virðingu og hlýddu því svo framarlega sem það fer ekki fram á eitthvað sem brýtur gegn meginreglum Guðs. Fyrirmæli Jehóva um að börn eigi að heiðra foreldra sína eru ekki háð því að foreldrarnir tilbiðji Jehóva. (Efesusbréfið 6:1-3) Þegar þú heiðrar foreldra þína og hlýðir þeim þrátt fyrir mistök þeirra sýnir þú kærleika þinn til Jehóva. — 1. Jóhannesarbréf 5:3.

● Hafðu náinn félagsskap við bræður og systur í söfnuðinum. Þar færðu stuðning frá stórri andlegri fjölskyldu. (Markús 10:30) Ungur maður, sem heitir Davíð, óttaðist að fólk í söfnuðinum myndi forðast hann og aðra í fjölskyldunni þegar pabbi hans hætti að þjóna Jehóva. En Davíð komst að raun um að ótti hans var óþarfur. „Enginn lét okkur líða eins og við værum útskúfuð,“ segir hann. „Þetta sannfærði mig um að söfnuðinum þætti raunverulega vænt um okkur.“



24

Hvað á ég að gera ef foreldrar mínir rífast?

Rífast foreldrar þínir stundum fyrir framan þig? Ef svo er, um hvað rífast þau oftast?

- ❑ Peninga
- ❑ Heimilisstörf
- ❑ Ættingja
- ❑ Þig

Hvernig myndirðu vilja útskýra fyrir foreldrum þínum hvaða áhrif þetta hefur á þig? Skrifaðu það hér.

.....

.....

ÞÚ GETUR ekki annað en orðið fyrir áhrifum af deilum foreldra þinna. Þú elskar þau og reiðir þig á stuðning þeirra. Þess vegna finnst þér örugglega hræðilegt að heyra þau rífast. Þú ert ef til vill sammála Maríu sem segir: „Það er erfitt fyrir mig að virða foreldra mína þegar mér finnst þau ekki virða hvort annað."

Þegar þú heyrir foreldra þína rífast uppgötvarðu óþægilega staðreynd: Þau eru kannski ekki eins fullkomin og þú hélst. Sú uppgötvun getur vakið með þér alls konar ótta. Ef þau rífast oft eða harkalega gætirðu farið að hafa áhyggjur af því að það sé að slitna upp úr hjónabandinu. „Þegar ég heyri foreldra mína rífast," segir María, „ímynda ég mér að þau eigi eftir að skilja og ég verði að ákveða hjá hvoru þeirri ég vilji búa. Ég er líka hrædd um að verða aðskilin frá systkinum mínum."

Af hverju rífast foreldrar og hvað ættirðu að gera þegar rifrildi blossar upp á heimilinu?

Af hverju foreldrar rífast

Sennilega tekst foreldrum þínum oftast að fylgja fyrirmælunum um að ‚umbera og elska hvort annað'. (Efesusbréfið 4:2) En í Biblíunni segir: „Allir hafa syndgað og skortir Guðs dýrð." (Rómverjabréfið 3:23) Foreldrar þínir eru ekki fullkomnir. Það ætti því ekki að koma þér á óvart þótt pirringur magnist upp og endi einstaka sinnum með rifrildi.

Mundu líka að við lifum á erfiðum tímum. (2. Tímóteusarbréf 3:1) Álagið, sem fylgir því að sjá fyrir fjölskyldu, borga reikninga og umbera andrúmsloftið á vinnustað, getur allt valdið spennu í hjónabandinu. Og ef *báðir* foreldrar vinna úti getur það orðið að deiluefni hver á að sjá um viss heimilisstörf.

VISSIR ÞÚ . . .

Fólk er stundum ósammála jafnvel þótt það elski hvort annað.

> ***Þegar ég gerði mér grein fyrir því að foreldrar mínir eru ekki fullkomnir og þurfa að kljást við vandamál alveg eins og ég, hjálpaði það mér að þola rifrildi þeirra.*** — *Kathy*

Þú getur verið viss um að þótt foreldrar þínir séu ósammála þýðir það ekki endilega að hjónabandið sé að fara út um þúfur. Að öllum líkindum elska þau enn hvort annað — jafnvel þótt þau hafi ólíkar skoðanir á vissum málum.

Tökum dæmi: Hefurðu einhvern tíma horft á bíómynd með góðum vinum og komist að því að þið höfðuð ólíkar skoðanir á myndinni? Þannig er það stundum. Þótt fólk sé mjög náið getur það haft mismunandi skoðanir á vissum hlutum. Þannig er það kannski hjá foreldrum þínum. Ef til vill hafa þau bæði áhyggjur af fjármálum fjölskyldunnar en hafa mismunandi skoðanir á því hvernig sé hægt að spara; bæði vilja fara með fjölskylduna í frí en hafa ólíka skoðun á því hvernig sé best að slaka á; bæði vilja gjarnan að þú standir þig vel í skóla en þau eru ekki sammála um hver sé besta leiðin til að hvetja þig áfram.

Með öðrum orðum geta tvær manneskjur, sem elska hvor aðra, stundum haft ólík sjónarmið. En þrátt fyrir það getur verið erfitt fyrir þig að hlusta á ósætti foreldra þinna. Hvað geturðu gert eða sagt til að takast á við það?

Hvað geturðu gert?

Sýndu virðingu. Það er auðvelt að láta foreldra, sem eru alltaf að rífast, fara í taugarnar á sér. Það eru þau sem eiga að setja þér gott fordæmi en ekki öfugt. En ef þú sýnir þeim virðingarleysi eykur það aðeins á vandann. Þar að auki hefur Jehóva gefið þér fyrirmæli um að virða og hlýða foreldrum þínum — jafnvel þegar það er ekki auðvelt. — 2. Mósebók 20:12; Orðskviðirnir 30:17.

RÁÐ

Ef pabbi þinn og mamma rífast oft og harkalega skaltu háttvíslega leggja til að þau leiti sér hjálpar.

En hvað ef deilur foreldra þinna tengjast þér beint? Segjum til dæmis að annað foreldri þitt þjóni Jehóva en hitt ekki. Þá gæti komið upp ósætti sem varðar trú þína og þú yrðir að taka afstöðu með því sem er rétt ásamt foreldri þínu sem er vottur. (Matteus 10:34-37) En gerðu það alltaf „með hógværð og virðingu“. Fordæmi þitt á þessu sviði gæti orðið til þess að foreldri þitt, sem er ekki í trúnni, fari seinna að þjóna Jehóva. — 1. Pétursbréf 3:15, 16.

Vertu hlutlaus. Hvað geturðu gert ef foreldrar þínir þrýsta á þig að taka afstöðu með öðru hvoru þeirra í máli sem tengist þér ekki beint? Reyndu að vera hlutlaus. Kannski geturðu afsakað þig kurteislega með því að segja eitthvað í líkingu við: „Mamma og pabbi, ég elska ykkur bæði. Biðjið mig því ekki um að taka afstöðu. Þetta er eitthvað sem þið verðið að leysa ykkar á milli.“

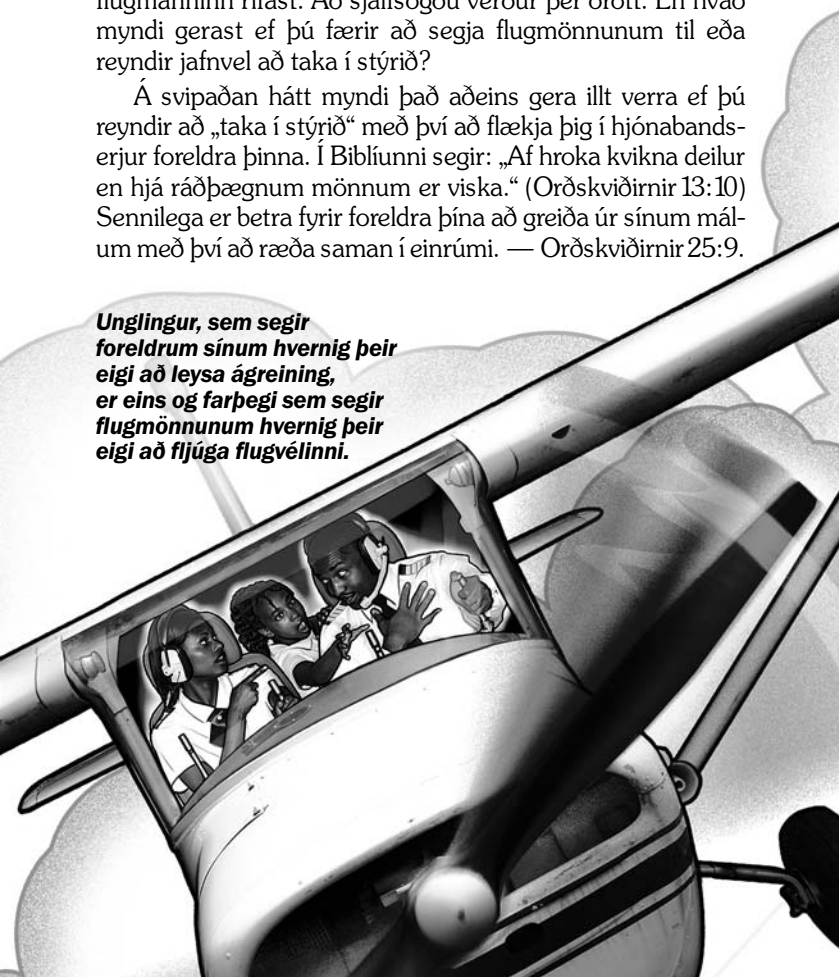
Segðu þeim hvernig þér líður. Segðu foreldrum þínum hvaða áhrif það hefur á þig þegar þau rífast. Veldu tíma þegar þú telur að þau séu móttækileg og segðu þeim háttvíslega hvernig rifrildi þeirra kemur þér í uppnám, vekur með þér reiði eða hræðir þig jafnvel. — Orðskviðirnir 15:23; Kólossubréfið 4:6.



Hvað áttu ekki að gera?

Ekki leika hjónabandsráðgjafa. Þar sem þú ert unglingur ertu einfaldlega ekki fær um að leysa ágreiningsmál foreldra þinna. Tökum dæmi: Ímyndaðu þér að þú sért farþegi í lítilli flugvél og þú heyrir flugstjórann og aðstoðarflugmanninn rífast. Að sjálfsögðu verður þér órótt. En hvað myndi gerast ef þú færir að segja flugmönnunum til eða reyndir jafnvel að taka í stýrið?

Á svipaðan hátt myndi það aðeins gera illt verra ef þú reyndir að „taka í stýrið“ með því að flækja þig í hjónabandserjur foreldra þinna. Í Biblíunni segir: „Af hroka kvikna deilur en hjá ráðþægnum mönnum er viska.“ (Orðskviðirnir 13:10) Sennilega er betra fyrir foreldra þína að greiða úr sínum málum með því að ræða saman í einrúmi. — Orðskviðirnir 25:9.



Unglingur, sem segir foreldrum sínum hvernig þeir eigi að leysa ágreining, er eins og farþegi sem segir flugmönnunum hvernig þeir eigi að fljúga flugvélinni.

Blandaðu þér ekki í deilurnar. Það er nógu slæmt að hlusta á tvo rífast. Er nokkur ástæða til að bæta þeim þriðja í hópinn? Þótt það geti verið freistandi að blanda sér í deilurnar er það ekki þitt hlutverk heldur foreldra þinna að leysa úr sínum málum. Reyndu því að fylgja hvatningu Biblíunnar um að „hlutast [ekki] til um það er öðrum kemur við“ í málum sem þessum. (1. Pétursbréf 4:15) Stattu gegn þeirri tilhneigingu að taka þátt í deilunum.

Ekki egna foreldrum þínum upp á móti hvort öðru. Sumir unglingar stuðla jafnvel að því að foreldrarnir fari að rífast með því að egna þau upp á móti hvort öðru. Þegar mamman segir nei spila þeir á tilfinningar pabbans til að reyna að fá já út úr honum. Með slíkum leik gætirðu kannski fengið þínu fram en til langs tíma litið eykur þetta aðeins á vandamál fjölskyldunnar.

Láttu hegðun *þeirra* ekki hafa áhrif á hegðun *þína.* Unglingur, sem heitir Pétur, gerði sér grein fyrir því að hann notaði ókristilega hegðun til að hefna sín á pabba sínum sem kom illa fram við fjölskylduna. „Ég vildi særa hann,“ segir

hvað ætla ég að gera?

Þegar foreldrar mínir byrja að rífast ætla ég að

.....

.....

Ef foreldrar mínir biðja mig um að taka afstöðu með öðru hvoru þeirra ætla ég að segja

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



„Mál ykkar sé ætíð ljúflegt.“
— Kólossubréfið 4:6.

Pétur. „Ég var svo reiður út í hann af því að hann kom illa fram við mömmu, systur mína og mig.“ En áður en langt um leið varð Pétur að taka afleiðingum gerða sinna. Hver er lærdómurinn? Slæm hegðun eykur aðeins á vandamálin heima fyrir. — Galatabréfið 6:7.

Skrifaðu hér á línuna hvaða atriði úr þessum kafla þú þarft að vinna mest í. ✎.....

Það er nokkuð ljóst að þú getur ekki komið í veg fyrir að foreldrar þínir rífist. En þú getur verið viss um að Jehóva hjálpar þér að takast á við þær áhyggjur sem rifrildin valda þér. — Filippíbréfið 4:6, 7; 1. Pétursbréf 5:7.

Reyndu eftir bestu getu að fara eftir ráðleggingunum í þessum kafla. Með tímanum gætu foreldrar þínir fundið sig knúna til að vinna betur í sínum málum. Hver veit — þau gætu jafnvel hætt að rífast.

Í NÆSTA KAFLA ***Hvernig geturðu tekist á við þær áskoranir sem fylgja því að alast upp hjá einstæðu foreldri?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju rífast sumir foreldrar?**
- **Hvers vegna berð þú ekki ábyrgð á vandamálum foreldra þinna?**
- **Hvaða geturðu lært af hegðun foreldra þinna?**

hvað ef foreldrar mínir skilja?

Ef foreldrar þínir skilja hvernig geturðu þá hegðað þér viturlega þrátt fyrir sársaukann sem nístir þig hið innra? Hugleiddu eftirfarandi tillögur:

● ***Gerðu þér ekki of miklar væntingar.*** Fyrstu viðbrögð þín gætu verið að reyna að koma foreldrum þínum aftur saman. Anna segir: „Eftir að foreldrar mínir skildu fórum við samt stundum eitthvað saman sem fjölskylda. Þá hvísluðum við systurnar hvor að annarri: ‚Hlaupum á undan og skiljum þau tvö eftir.‘ En það virkaði greinilega ekki. Þau tóku aldrei saman aftur.“

Í Orðskviðunum 13:12 segir: „Langdregin eftirvænting gjörir hjartað sjúkt.“ (*Biblían 1981*) Til að verða ekki of niðurdregin(n) skaltu muna að þú getur ekki stjórnað því hvað foreldrar þínir gera. Það var ekki þér að kenna að þau skildu og að öllum líkindum getur þú ekki heldur gripið inn í og lagað hjónaband þeirra. — Orðskviðirnir 26:17.

● ***Ekki ala á hatri.*** Það getur valdið þér varanlegum skaða að ala á hatri í garð annars eða beggja foreldra þinna. Tom minnist þess hvernig honum leið þegar hann var 12 ára: „Ég fór að finna til mikillar reiði í garð pabba míns. Ég vil ekki nota orðið ‚hatur‘ en ég fann til mikillar gremju gagnvart honum. Ég var viss um að honum þætti ekki vænt um okkur fyrst hann fór frá okkur.“

Í skilnaðarmálum er það sjaldnast þannig að annað foreldrið sé alsaklaust og hitt beri alla sökina. Staðreyndin er sú að sennilega hafa foreldrar þínir ekki sagt þér allt um hjónaband sitt eða ástæðurnar fyrir skilnaðinum. Þau skilja það kannski ekki einu sinni sjálf. Varastu því að fella dóm í málinu þar sem þú sérð ekki heildarmyndina. (Orðskviðirnir 18:13) Vissulega getur verið erfitt að vinna bug á reiði og það er alveg eðlilegt að þér líði stundum illa. En ef þú elur á reiði og heift getur það smám saman haft skaðleg áhrif á

persónuleika þinn. Það er góð ástæða fyrir því að Biblían segir: „Lát af reiði, slepp heiftinni.“ — Sálmur 37:8.

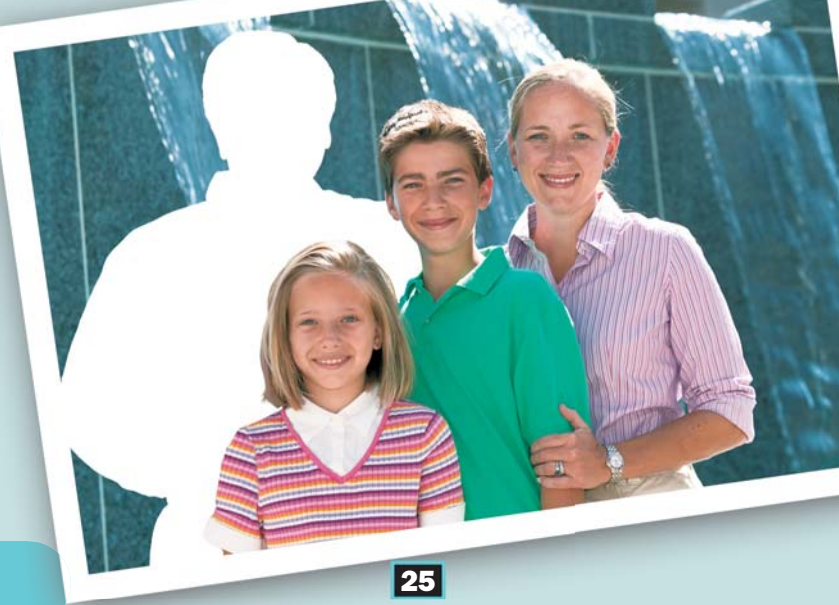
● ***Vertu raunsæ(r).*** Sumir unglingar fara hins vegar út í þær öfgar að setja foreldrið, sem býr ekki á heimilinu, á stall. Einn strákur átti til dæmis pabba sem var alkóhólisti og hélt oft framhjá mömmu hans. Pabbinn yfirgaf fjölskylduna ítrekað og fór loks fram á skilnað. En einhverra hluta vegna minnist strákurinn þess samt að hafa næstum dýrkað pabba sinn.

Slík aðdáun er ekki óalgeng. Í einu landi búa um 90 prósent skilnaðarbarna hjá mæðrum sínum en heimsækja feður sína reglulega. Mamman er því oft ábyrg fyrir daglegri umönnun barnanna — þar á meðal að veita aga. Og þrátt fyrir barnameðlög versnar fjárhagsstaða móðurinnar yfirleitt eftir skilnaðinn. Á hinn bóginn gæti efnahagur föðurins *batnað*. Niðurstaðan verður því þessi: Þegar maður heimsækir pabba fær maður gjafir og hefur það skemmtilegt. Hjá mömmu er alltaf verið að spara og segja manni hvað maður á að gera og hvað maður á ekki að gera. Því miður hafa sumir unglingar jafnvel yfirgefið foreldri, sem tilbiður Jehóva, til að búa með efnameira og undanlátsamara foreldri sem er ekki í trúnni. — Orðskviðirnir 19:4.

Ef þér finnst freistandi að taka slíka ákvörðun skaltu hugleiða hvernig þú forgangsraðar. Mundu að þú þarft á siðferðilegri leiðsögn og aga að halda. Ekkert annað sem foreldrið gefur þér hefur eins varanleg áhrif á persónuleika þinn og lífsgæði. — Orðskviðirnir 4:13.







25

Er hægt að vera hamingjusamur þótt maður alist upp hjá einstæðu foreldri?

„Krakkar, sem alast upp hjá báðum foreldrum, eru yfirleitt með eigið herbergi og mega kaupa ný föt. En ég verð að deila herbergi og fæ næstum aldrei fötin sem mig langar í. Mamma segist ekki hafa efni á þeim. Ég þarf að sinna svo mörgum heimilisstörfum á meðan hún er í vinnunni að mér líður eins og þjónustustúlku — eins og það sé verið að svíkja mig um hluta af bernskunni.“ — Shalonda, 13 ára.



ÞAÐ er án efa best að alast upp á heimili með tveimur ástríkum foreldrum. Foreldrar, sem eru saman, geta yfirleitt veitt betri leiðsögn, vernd og stuðning. „Betri eru tveir en einn,“ segir í Biblíunni, „því að þeir hafa betri laun fyrir strit sitt.“ — Prédikarinn 4:9.

En þrátt fyrir það eru fjölskyldur, þar sem báðir foreldrar eru til staðar, að verða eins og dýrategund í útrýmingarhættu. Sem dæmi má nefna að meira en helmingur barna í Bandaríkjunum mun búa með aðeins öðru foreldrinu einhvern hluta uppvaxtaráranna áður en þau ná 18 ára aldri.

En þótt þetta sé svona algengt skammast sumir unglingar sín fyrir að alast upp hjá einstæðu foreldri. Öðrum finnst íþyngjandi að takast á við álagið og vandamálin sem þetta veldur þeim. Ef þú býrð hjá einstæðu foreldri, hvaða erfiðleika þarft þú að takast á við? Skrifaðu á línuna hér fyrir neðan hvað þér finnst erfiðast við aðstæður þínar.

✎.....

Er maður dæmdur til að vera óhamingjusamur ef maður nýtur ekki kærleika og umönnunar *beggja* foreldranna á hverjum degi? Alls ekki! Margt veltur á því hvernig þú lítur á aðstæður þínar. Í Orðskviðunum 15:15 segir: „Hinn volaði sér aldrei glaðan dag, en sá sem vel liggur á, er sífellt í veislu.“ (*Biblían 1981*) Eins og fram kemur í þessum orðskviði er líðan fólks oft meira tengd hugarfari þess en aðstæðum. Hvað geturðu gert til að láta ‚liggja vel á þér‘ þrátt fyrir aðstæður þínar?

Að vinna gegn neikvæðum tilfinningum

Í fyrsta lagi skaltu ekki láta neikvæð ummæli annarra hafa slæm áhrif á þig. Sumir kennarar hafa til dæmis verið mjög ónærgætnir í garð nemenda sem alast upp hjá einstæðu foreldri. Þeir hafa jafnvel ályktað sem svo að öll hegðunarvandamál megi rekja til heimilisaðstæðna. En

spyrðu þig: Þekkir fólk, sem heldur slíku fram, mig eða fjölskyldu mína? Eða er það bara að apa upp eitthvað sem það heyrir aðra segja um fjölskyldur einstæðra foreldra?

Það er eftirtektarvert að í Biblíunni er oft talað um munaðarleysingja eða föðurlaus börn, en aldrei í niðrandi merkingu. Í næstum hvert einasta skipti er Jehóva að tjá sérstaka umhyggju í garð þeirra sem alast upp hjá einu foreldri.*

Á hinn bóginn gætu sumir, sem meina vel, verið einum of varfærnir þegar þeir tala við þig. Þeir hika kannski við að nota orð eins og „faðir," „hjónaband," „skilnaður" eða „dauði" þar sem þeir eru hræddir um að þú móðgist eða það komi þér úr jafnvægi. Fer slíkt í taugarnar á þér? Ef svo er skaltu sýna þeim kurteislega að það sé óþarfi að vera svona varfærinn. Tony, sem er 14 ára, þekkti aldrei föður sinn. Hann segir að sumir bíti nánast í tunguna á sér til að forðast viss orð. En Tony tekur af skarið og notar þessi sömu orð þegar hann talar við þá. „Ég vil að þeir viti að ég skammast mín ekki fyrir aðstæður mínar," segir hann.

Forðastu að hugsa „bara ef . . . "

Auðvitað er alveg eðlilegt að þú finnir til sorgar eða saknaðar ef foreldrar þínir hafa skilið eða ef ástkært foreldri hefur dáið. En þrátt fyrir það þarftu að lokum að sætta þig við aðstæður þínar. Í Biblíunni er að finna þessi ráð: „Segðu ekki: Hvernig stendur á því að hinir fyrri dagar voru betri en þessir?" (Prédikarinn 7:10) Foreldrar Söru skildu þegar hún var 10 ára. Nú er hún

VISSIR ÞÚ . . .

Ef þú hjálpar til á heimilinu getur það orðið til þess að þú þroskist fyrr en unglingar sem búa með báðum foreldrunum, þar sem þessir unglingar bera oft minni ábyrgð.

* Sjá dæmi í Sálmi 82:3 og Sálmi 68:6, *Biblían 1981*.

> ***„Frá því að foreldrar mínir skildu höfum við mamma talað mikið saman. Við erum orðnar mjög nánar.“ — Melanie***

13 og segir: „Farðu ekki að sökkva þér í sjálfsvorkunn vegna aðstæðna þinna og hugsa bara ef þetta eða hitt hefði ekki gerst. Ekki hugsa sem svo að vandamál þín séu bara af því að þú elst upp hjá einstæðu foreldri eða að krakkar sem alast upp með báðum foreldrum hafi það svo miklu betra.“ Þetta eru góð ráð. Þegar allt kemur til alls er hin „fullkomna“ fjölskylda ekki heldur laus við vandamál.

Ímyndaðu þér að allir í fjölskyldunni séu róðrarmenn í árabát. Það væri auðvitað best að báturinn hefði fulla áhöfn en í fjölskyldum einstæðra foreldra vantar einn róðrarmann og hinir verða að leggja aðeins harðar að sér. Þýðir það að fjölskyldan sé misheppnuð? Nei! Svo framarlega sem hinir í liðinu vinna saman helst báturinn á floti og kemst á áfangastað.

Leggurðu þitt af mörkum?

Hvað geturðu gert til að tryggja að þú leggir þitt af mörkum í fjölskyldunni? Skoðum þrjár tillögur.



Í fjölskyldum einstæðra foreldra vantar einn róðrarmann — hinir í liðinu verða að leggja aðeins harðar að sér en þeim getur tekist vel til ef þeir vinna saman.

RÁÐ

Ef þér finnst þú hafa meira á þinni könnu en þú ræður við geturðu nærfærnislega stungið upp á því við foreldri þitt að það prófi eftirfarandi:

- **Búi til lista yfir öll heimilisstörf sem hver og einn í fjölskyldunni á að sinna.**
- **Úthluti verkefnum upp á nýtt þegar þess er þörf.**

Temdu þér sparsemi. Peningar eru mikið áhyggjuefni hjá flestum einstæðum foreldrum. Hvað getur þú gert til að létta undir með foreldri þínu? Tony, sem nefndur var áðan, segir: „Krakkarnir í skólanum mínum fara fram á að foreldrar þeirra kaupi dýra skó og föt handa þeim. Annars neita þeir að fara í skólann. Ég á ekki dýrar merkjavörur en ég er snyrtilegur og hreinn og hugsa vel um það sem ég á. Mamma gerir eins vel og hún getur og ég vil ekki gera lífið erfiðara fyrir hana.“ Þú getur reynt að líkja eftir Páli postula sem sagði: „Ég hef lært að láta mér nægja það sem ég hef.“ — Filippíbréfið 4:11, 12.

Annað sem er mikilvægt er að sóa ekki því sem maður hefur. (Jóhannes 6:12) Strákur, sem heitir Rodney, segir: „Ég reyni að gæta þess að brjóta ekkert á heimilinu eða týna neinu af því að það kostar peninga að gera við hluti eða endurnýja þá. Ég reyni að slökkva á rafmagnstækjum eða ljósum sem er ekki verið að nota. Þetta hjálpar til við að lækka rafmagnsreikninginn.“

Taktu frumkvæðið. Margir einstæðir foreldrar eru tregir við að setja heimilisreglur eða biðja börnin sín að hjálpa til við húsverkin. Af hverju? Sumum finnst þeir verða að bæta upp fyrir það að annað foreldrið býr ekki á heimilinu með því að gera lífið auðveldara fyrir börnin. Þeir hugsa kannski: Ég vil að börnin mín fái að njóta þess að hafa það skemmtilegt.

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 4 Í 1. BINDI BÓKARINNAR



„Lítið ekki aðeins á eigin hag heldur einnig annarra.“
— Filippíbréfið 2:4.

Þér finnst kannski freistandi að notfæra þér sektarkennd foreldris þíns. En þá eykurðu aðeins á byrðina í stað þess að létta hana. Hvers vegna ekki að taka frumkvæði að því að hjálpa til á heimilinu? Hugsaðu um það sem Tony var fús til að gera. „Mamma vinnur á spítala og það þarf að strauja vinnufötin hennar,“ segir hann. „Þess vegna strauja ég þau fyrir hana.“ En er þetta ekki kvenmannsstarf? „Sumir segja það,“ svarar Tony. „En þetta hjálpar mömmu og þess vegna geri ég það.“

Sýndu þakklæti. Auk þess að hjálpa til geturðu glatt foreldri þitt einfaldlega með því að láta í ljós þakklæti. Einstæð móðir skrifaði: „Oft þegar ég kem heim og er niðurdregin eða pirruð eftir sérstaklega erfiðan vinnudag þá

Hvað ætla ég að gera?

Ég ætla að vinna gegn neikvæðum tilfinningum með því að

.....

.....

Ef fólk er einum of varfærið í kringum mig ætla ég að segja

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja mömmu eða pabba um

.....

.....

hefur dóttir mín ákveðið að leggja á borð og byrja að hafa til matinn.“ Hún bætir við: „Sonur minn tekur utan um mig og faðmar mig.“ Hvaða áhrif hafa þessi hugulsömu verk á hana? „Skapið breytist algerlega til hins betra,“ segir hún.

Skrifaðu á línuna hvert af þessum þrem atriðum þú þarft helst að vinna í. ✎ .....

Að alast upp hjá einstæðu foreldri gefur þér tækifæri til að þroska með þér eiginleika eins og hluttekningu, óeigingirni og áreiðanleika. Jesús sagði líka: „Sælla er að gefa en þiggja.“ (Postulasagan 20:35) Ef þú gefur af þér með því að hjálpa einstæðu foreldri þínu getur það veitt þér mikla hamingju.

Að sjálfsögðu óskarðu þess stundum að báðir foreldrarnir væru á heimilinu. En þú *getur* lært að gera það besta úr aðstæðum þínum. Stelpa, sem heitir Nia, komst að raun um það. „Eftir að pabbi minn dó,“ segir hún, „sagði einhver við mig: ‚Þú gerir líf þitt að því sem það er.‘ Þessi orð festust í huga mér. Þau minna mig á að *ég þarf* ekki að vera fórnarlamb aðstæðna minna.“ Þú getur tileinkað þér svipuð viðhorf. Mundu að það eru ekki aðstæður þínar sem ráða því hvort líf þitt verði hamingjuríkt eða ekki, heldur hvernig þú lítur á aðstæðurnar og hvað þú gerir í málinu.

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju hafa sumir fordóma gagnvart börnum einstæðra foreldra?**
- **Af hverju gæti foreldri þitt verið hikandi við að biðja þig um að hjálpa til á heimilinu?**
- **Hvernig geturðu sýnt þakklæti þitt í garð mömmu þinnar eða pabba?**

Hvað finnst þér erfiðast að takast á við á heimilinu og af hverju finnst þér það svona erfitt?

Hvernig ætlar þú að takast á við þetta vandamál eftir að hafa lesið þennan bókarhluta?

7 TILFINNINGAR

Hvaða eftirfarandi fullyrðing lýsir þér best?

✎ ❑ **Ég á erfitt með að stjórna skapinu.**

❑ **Ég er algerlega misheppnuð manneskja — ég get aldrei gert neitt rétt.**

❑ **Ég er alltaf niðurdregin(n). Það er engin gleði í lífi mínu.**

❑ **Ég get ekki hætt að hugsa um hitt kynið.**

❑ **Ég laðast stundum að fólki af sama kyni og ég.**

Þótt þú hafir merkt við einhverja af þessum fullyrðingum skaltu ekki örvænta. **Kaflar 26-29** geta hjálpað þér að læra að hafa stjórn á tilfinningum þínum svo að tilfinningarnar stjórni þér ekki.





26

Hvernig get ég haft stjórn á tilfinningum mínum?

HVAÐ finnst þér — er eldur góður eða slæmur? Þú myndir örugglega segja að það fari eftir aðstæðum. Á köldum vetrarkvöldum getur verið notalegt að kveikja upp í arninum. Það er gott. En ef ekki er fylgst með eldinum geta logarnir dreift úr sér á skömmum tíma og eyðilagt allt húsið. Það er slæmt.

Þetta er svipað með tilfinningarnar. Ef þú nærð að hafa stjórn á þeim geta þær hjálpað þér að styrkja sambandið við vini þína. En ef þú getur ekki haldið tilfinningunum í skefjum geta þær valdið skaða — bæði þér og þeim sem þú umgengst.

Kannski líður þér stundum eins og að tilfinningar líkt og reiði eða depurð séu að yfirbuga þig. Hvernig geturðu haft stjórn á þeim? Skoðum það nánar.

Að takast á við reiði

Það er ekki auðvelt að takast á við sársaukann og kvölina sem maður upplifir þegar maður verður fyrir óréttlæti. Sumt fólk missir stjórn á sér við slíkar aðstæður. Biblían segir að sumir séu ‚reiðigjarnir' og ‚skapbráðir'. (Orðskviðirnir 22:24; 29:22) Ekki halda að þetta sé léttvægt mál. Óheft reiði getur fengið þig til að gera eitthvað sem þú sérð eftir seinna. En hvernig geturðu haft stjórn á tilfinningum þínum þegar komið er illa fram við þig?

Fyrst skaltu líta hlutlaust á það sem gerðist og athuga hvort þú getir leitt það hjá þér.* (Sálmur 4:5) Mundu að með því að gjalda „illt með illu" gerirðu málið bara verra en það er. (1. Þessaloníkubréf 5:15) Eftir að hafa hugsað málið og talað um það við Jehóva í bæn kemstu kannski að því að

VISSIR ÞÚ . . . ?

Ef þú færð ekki nægan svefn og næringu áttu erfiðara með að takast á við tilfinningar þínar.

* Ef verið er að leggja þig í einelti skaltu skoða tillögurnar í 14. kafla um hvernig sé hægt að taka á því. En ef það er vinur, sem hefur sært þig, gætirðu nýtt þér upplýsingarnar í 10. kafla.



Sá sem elur með sér gremju er eins og fiskur fastur í öngli — báðir stjórnast af einhverjum öðrum.

þú getur látið af reiðinni. Og þegar þú hefur gert það hefur reiðin ekki eins mikil tök á þér. — Sálmur 37:8.

En hvað ef þú ert enn þá reið(ur) yfir því sem gerðist? Biblían segir: „Að þegja hefur sinn tíma og að tala hefur sinn tíma.“ (Prédikarinn 3:7) Geturðu talað við þann sem særði þig? Ef það er ekki ráðlegt gæti verið gott að segja foreldrum þínum eða þroskuðum vini hvernig þér líður. Ef einhver er að hrella þig af ásettu ráði skaltu gera þitt besta til að koma vel fram við þennan einstakling. Notaðu eyðublaðið á bls. 221 til að hugleiða hvernig þú gætir brugðist við í stað þess að gera eitthvað í fljótfærni eins og þú hefur kannski gert hingað til.

Umfram allt skaltu tala við Jehóva í bæn og biðja hann um að hjálpa þér að ala ekki á gremju í garð þess sem særði þig. Mundu að þótt þú getir ekki breytt því sem gerðist *geturðu* breytt viðbrögðum þínum. Ef þú leyfir þér að fyllast gremju og reiði verðurðu jafn hjálparlaus og fiskur sem er fastur í öngli. Þá leyfirðu einhverjum öðrum að stjórna hugsunum þínum og tilfinningum. Myndirðu ekki frekar vilja að það værir *þú* sem hefðir stjórnina? — Rómverjabréfið 12:19.

hafðu stjórn á reiðinni

Fylltu í eyðurnar

 atburður	 fljótfærnisleg viðbrögð	 betri viðbrögð
Skólafélagi gerir grín að mér	*Svara í sömu mynt*	*Hunsa það sem sagt var og sýna honum að hann getur ekki ögrað mér*
Systir mín fær „lánaða“ uppáhaldsskóna mína án þess að spyrja um leyfi	*Hefna mín með því að fá eitthvað „lánað“ hjá henni*	✎..... .....
Foreldrar mínir banna mér að fara út	....	....
....	....	....
....	....	....

Að takast á við depurð

„Undanfarið hef ég verið niðurdregin og mjög gagnrýnin á sjálfa mig," segir Lára sem er 16 ára. „Ég hef enga gleði af lífinu og ég græt mig í svefn." Mörgum unglingum líður eins og Láru og finnst álag lífsins vera yfirþyrmandi. Hvað um þig? Kröfur foreldranna, vina og kennara; líkamlegar og tilfinningalegar breytingar gelgjuáranna; eða sú tilfinning að maður sé misheppnaður vegna minniháttar mistaka — allt getur þetta orðið til þess að þér líði illa.

Sumt ungt fólk fer jafnvel að stunda sjálfsmeiðingar til að fá útrás fyrir vanlíðan sína.* Ef þú hefur gert það að vana þínum skaltu reyna að komast að því hvers vegna þú gerir þetta. Þeir sem skaða sjálfa sig gera það oft til að takast á við álag. Er eitthvað — kannski tengt fjölskyldunni eða vinum — sem veldur þér áhyggjum?

Ein besta leiðin til takast á við erfiðar tilfinningar er að tala við foreldri eða þroskaðan vin í söfnuðinum sem gæti ‚reynst eins og bróðir í andstreymi'. (Orðskviðirnir 17:17) Liliana, 16 ára, ákvað að tala við þroskaðar systur í söfnuðinum. „Þar sem þær eru eldri en ég gátu þær gefið mér viturleg ráð," segir hún. „Þær eru orðnar góðar vinkonur mínar."[#] Dana, 15 ára, segir að það hafi veitt henni ákveðna huggun að taka meiri þátt í boðun-

RÁÐ

Segðu foreldrum þínum á hverjum degi frá einhverju jákvæðu sem gerðist hjá þér — jafnvel þótt það sé eitthvað smávægilegt. Þá verður auðveldara fyrir þig að tala við þau þegar alvarlegt vandamál kemur upp. Og þá hlusta þau líka frekar á þig.

* Þeir sem stunda sjálfsmeiðingar valda sjálfum sér skaða með ýmsum hætti, eins og með því að skera sig, brenna, merja eða klóra.

[#] Ef þú getur ekki hugsað þér að tala við einhvern augliti til auglitis gætirðu skrifað bréf eða notað símann. Fyrsta skrefið í átt að bata er oft að trúa einhverjum fyrir því hvernig manni líður.

> ***„Það sem skipti mig mestu máli var að vita að einhverjum þótti vænt um mig, að ég gæti talað við einhvern þegar allt virtist ömurlegt.“ — Jennifer***

arstarfinu. „Það var það besta sem ég gat gert,“ segir hún. „Þetta var í raun gleðilegasti tími lífs míns.“

Umfram allt skaltu ekki hætta að biðja til Jehóva ef þú ert niðurdregin(n) og þér líður illa. Sálmaritarinn Davíð var ekki ókunnugur erfiðleikum og hann skrifaði: „Varpa áhyggjum þínum á Drottin.“ (Sálmur 55:23) Jehóva veit hvernig þér líður. Og það sem meira er þá „ber [hann] umhyggju fyrir“ þér. (1. Pétursbréf 5:7) Ef hjartað dæmir þig skaltu muna að „Guð er meiri en hjarta okkar og þekkir allt“. (1. Jóhannesarbréf 3:20) Hann skilur jafnvel betur en þú *af hverju* þér líður illa og hann getur gert byrði þína léttari.

Ef þú heldur áfram að finna fyrir depurð gæti verið að þú eigir við heilsuvandamál að stríða, til dæmis þunglyndi.* Ef

* Nánari upplýsingar um þunglyndi má finna í 13. kafla í 1. bindi bókarinnar.

hvað ætla ég að gera?

Þær neikvæðu tilfinningar, sem mér finnst erfiðast að takast á við, eru

✎ .....

.....

Ég ætla að takast á við þessar neikvæðu tilfinningar með því að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



„Lát ekki hið illa sigra þig en sigra þú illt með góðu.“
— Rómverjabréfið 12:21.

svo er væri gott að fara til læknis. Að leiða slíkt hjá sér væri eins og að hækka í útvarpinu í bílnum til að yfirgnæfa skrítið hljóð í vélinni. Það er miklu betra að taka á vandamálinu. Og það er engin ástæða til að skammast sín fyrir veikindin. Mörgum unglingum, sem glíma við þunglyndi eða önnur svipuð veikindi, líður betur eftir að hafa fengið aðstoð fagfólks.

Mundu að tilfinningar eru eins og eldur. Þær eru gagnlegar þegar við höfum stjórn á þeim en skaðlegar þegar við setjum þeim engin höft. Gerðu þitt besta til að hafa hemil á tilfinningum þínum. Þú getur samt reiknað með að eiga eftir að segja eða gera eitthvað sem þú sérð eftir seinna. En sýndu þolinmæði. Með tímanum muntu læra að hafa stjórn á tilfinningunum þannig að þær stjórni þér ekki.

Í NÆSTA KAFLA ***Ertu með fullkomnunarárättu? Hvernig geturðu þá lært að takast á við mistök?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju hefur Guð vanþóknun á stjórnlausri reiði?**
- **Hvernig getur það skaðað þig ef þú reiðist auðveldlega?**
- **Hvað geturðu meðal annars gert til að takast á við depurð?**



27

Af hverju finnst mér allt sem ég geri þurfa að vera fullkomið?

Kemstu í uppnám ef þú færð ekki hæstu einkunn á prófi? ❑ Já ❑ Nei

Finnst þér þú algerlega misheppnuð manneskja þegar einhver gagnrýnir þig? ❑ Já ❑ Nei

Finnst þér erfitt að eignast vini og halda þeim vegna þess að enginn virðist standast kröfur þínar? ❑ Já ❑ Nei

EF ÞÚ svaraðir einni eða fleiri af spurningunum hér á undan játandi gætirðu verið með fullkomnunarárátttu. En hvað er að því að vilja gera hlutina rétt? spyrðu kannski. Það er auðvitað ekkert að því. Í Biblíunni er þeim manni hrósað sem er ‚fær í verki sínu'. (Orðskviðirnir 22:29) En þeim sem er með fullkomnunarárátttu hættir til að fara út í öfgar.

Til dæmis viðurkennir Jason sem er 19 ára: „Á lokaárinu í

VISSIR ÞÚ . . .

Jehóva er fullkominn en hann er ekki með fullkomnunarárátttu þegar hann hefur samskipti við ófullkomna menn. Hann gerir hvorki ósanngjarnar né óraunhæfar kröfur til okkar.

> ***Að gera sitt besta og að vera með fullkomnunarárráttu er tvennt ólíkt; annað er raunhæft en hitt ekki.*** — ***Megan***

skóla fannst mér ég ekki vera góður nemandi nema ég fengi hæstu einkunn á prófi. Ég spilaði líka á píanó og mér fannst ég þurfa að spila eins og konsertpíanóleikari.“

Fullkomnunarárátta gæti jafnvel hindrað mann í þjónustunni við Jehóva. Hugleiðum hvað gæti gerst hjá unglingi sem á stöðugt að vera öðrum til fyrirmyndar. Þar sem hann er alltaf í sviðsljósinu gæti honum fundist eins og hann sé að dansa línudans og allir fylgist vandlega með hverju skrefi sem hann tekur. Að sjálfsögðu hafa allir þjónar Guðs, jafnt ungir sem aldnir, gagn af góðum fyrirmyndum í söfnuðinum. En það að halda í fullkomna ímynd gæti dregið úr gleði unglingsins í þjónustunni við Guð. Ef það gerist þarf unglingurinn að fá hjálp. En hann biður kannski ekki um hana, því að hann er hræddur um að valda þeim vonbrigðum sem líta upp til hans. Hann gæti jafnvel freistast til að gefast alveg upp og hugsa með sér: Ef ég get ekki staðið undir þessari fullkomnu ímynd, hvers vegna ætti ég þá einu sinni að reyna?

Að berjast við fullkomnunarárráttu

Þeir sem eru með fullkomnunarárráttu eru haldnir þeirri ranghugmynd að mistök ættu aldrei að eiga sér stað. En þetta er í raun mjög óheilbrigt sjónarmið. Í Biblíunni segir einfaldlega: „Allir hafa syndgað og skortir Guðs dýrð.“ (Rómverjabréfið 3:23) Það getur því ekkert okkar verið fullkomið að öllu leyti. Að halda að maður geti gert allt fullkomlega er í raun

RÁÐ

Hugsaðu um eitthvað sem þú hefur slegið á frest, aðeins vegna þess að þú óttast að geta ekki gert það fullkomlega. Ákveddu síðan hvenær þú ætlar að klára það.



FYRIRMYND

Páll

Páll postuli er **raunsær** varðandi tilfinningar sínar. Hann viðurkennir opinskátt: „Þótt ég **vilji gera hið góða** er hið illa mér tamast.“ Páll er góður maður og vill gera vel. „Í hjarta mínu hef ég mætur á lögmáli Guðs,“ skrifar hann. En hvert er þá vandamálið? Páll segir: „Ég sé **annað lögmál** . . . og það stríðir gegn lögmáli hugar míns, **hertekur mig** undir lögmál syndarinnar í limum mínum.“ Páll er ekki ánægður þegar hann gerir mistök. „Ég **aumur** maður!“ segir hann. — Rómverjabréfið 7:21-24.

Líður þér illa yfir mistökum þínum? Ef svo er, skaltu muna að jafnvel Páli leið stundum þannig. En Páll vissi líka að Kristur dó fyrir fólk eins og hann, enda sagði hann: „**Guði sé lof að Jesús Kristur,** Drottinn vor, frelsar.“ (Rómverjabréfið 7:24) Páll leit á lausnarfórnina sem persónulega gjöf til sín. Hann skrifaði: „[Guðs sonur] elskaði *mig* og lagði sjálfan sig í sölurnar fyrir *mig*.“ (Galatabréfið 2:20) Þegar þér líður illa skaltu **hugsa um lausnarfórnina.** Og ef gallar þínir draga úr þér kjarkinn skaltu muna að Kristur dó fyrir syndara, ekki fyrir fullkomið fólk.

fullkomnunarárátta og vinátta

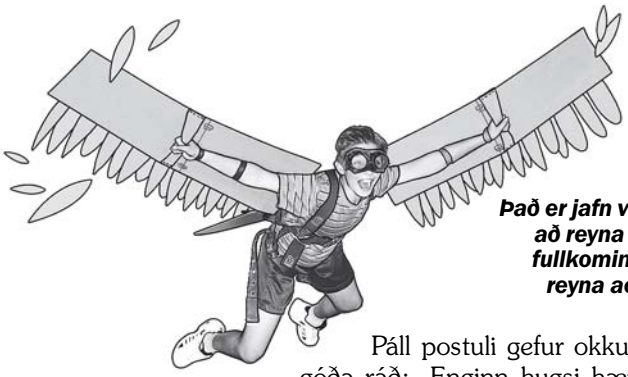
Hefurðu útilokað fólk vegna þess að þér fannst það ekki samboðið þér? Eða hefur gott fólk forðast að vingast við þig vegna þess að þú virðist gera of miklar kröfur? Við fáum þetta ráð í Biblíunni: „Vertu ekki um of réttlátur og stærðu þig ekki af speki, hví vilt þú tortíma sjálfum þér?“ (Prédikarinn 7:16) Sá sem er með fullkomnunaráráttu gæti verið einmana vegna þess að hann ýtir frá sér fólki sem annars myndi njóta félagsskapar hans. „Það vill enginn umgangast fólk sem lítur niður á mann,“ segir stelpa að nafni Amber, „og ég hef séð fólk með fullkomnunaráráttu missa góða vini út af smávægilegum hlutum.“

jafn fjarstæðukennt og að halda að maður geti stokkið upp og flogið. Óháð því hve staðfastlega maður trúir því, þá mun það bara *ekki* gerast.

Hvernig geturðu komið í veg fyrir að fullkomnunarárátt-an stjórni lífi þínu? Reyndu eftirfarandi:

Skilgreindu upp á nýtt hvað sé „góður árangur“. Ertu að slíta þér út til að reyna að vera best(ur)? Í Biblíunni er gef-ið í skyn að slík viðleitni geti orðið eins og „eftirsókn eftir vindi“. (Prédikarinn 4:4) Það eru í raun mjög fáir sem ná því að vera „bestir“ í einhverju. Og þótt það takist er það bara tímaspursmál hvenær einhver annar nær betri árangri. Góður árangur felst í því að þú gerir *þitt* besta en ekki að þú skarir fram úr *einhverjum öðrum.* — Galatabréfið 6:4.

Vertu raunsæ(r). Væntingar þínar ættu ekki að fara fram úr getu þinni *og* takmörkunum. Ef þú setur markið of hátt gæti það verið merki um hroka — jafnvel sjálfselsku.



Það er jafn vonlaust að reyna að vera fullkominn og að reyna að fljúga.

Páll postuli gefur okkur þetta góða ráð: „Enginn hugsi hærra um sjálfan sig en hugsa ber.“ (Rómverjabréfið 12:3) Vertu því raunsæ(r). Endurskoðaðu væntingar þínar. Reyndu að gera þitt besta en ekki að vera fullkomin(n).

Slakaðu á! Prófaðu að gera eitthvað sem þú ert *ekki* góð(ur) í, eins og að spila á hljóðfæri. Þú átt örugglega eftir að gera mörg mistök. En reyndu að horfa á mistök þín í öðru ljósi. Í Biblíunni segir: „Að hlæja hefur sinn tíma.“

hvað ætla ég að gera?

Þegar ég verð allt of sjálfsgagnrýnin(n) ætla ég að

✎.....

.....

Þegar ég verð allt of gagnrýnin(n) á aðra ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



„Enginn réttlátur maður er til á jörðinni sem gert hefur gott eitt og aldrei syndgað.“
— Prédikarinn 7:20.

(Prédikarinn 3:4) Reyndu því að slaka aðeins á og taka hlutina ekki of alvarlega. Það hjálpar þér að skilja að mistök eru bara eðlilegur hluti af því að þroskast og læra. Það verður örugglega erfitt fyrir þig að sætta þig við það að þú gerir ekki allt fullkomlega. En reyndu að leggja þig fram um að ýta neikvæðum og gagnrýnum hugsunum til hliðar.

Mundu alltaf að Jehóva fer ekki fram á að við séum fullkomin; hann fer bara fram á að við séum honum trúföst. (1. Korintubréf 4:2) Ef þú kappkostar að sýna trúfesti geturðu verið ánægð(ur) með sjálfa(n) þig — jafnvel þótt þú sért ekki fullkomin(n).

Í NÆSTA KAFLA ***Samkynhneigð er almennt viðurkennd nú á dögum. Hvernig geturðu forðast slíkt líferni? Hvað ef þú laðast að fólki af sama kyni og þú?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Á hvaða sviðum lífsins áttu það til að setja þér óraunhæf markmið?**
- **Hvaða ritningarstaðir í Biblíunni finnst þér sýna skýrt að Jehóva fer ekki fram á að þjónar hans séu fullkomnir?**
- **Af hverju gætu aðrir forðast þig ef þú ert með fullkomnunaráráttu?**
- **Hvernig ætlarðu að takast á við mistök þín í framtíðinni?**

28

Hvernig get ég forðast samkynhneigð?

„Á unglingsárunum laðaðist ég að öðrum strákum. Innst inni vissi ég að þetta væri ekki eðlilegt.“ — Olef.

„Ég og vinkona mín kysstumst einu sinni eða tvisvar. Þar sem ég var líka hrifin af strákum hugsaði ég með mér að kannski væri ég tvíkynhneigð.“ — Sarah.

FLESTIR eru eflaust sammála því að núna er talað mun opinskárra um samkynhneigð en fyrir nokkrum áratugum. En reyndu að segja öðrum að þú samþykkir ekki slíkan lífsstíl. Þú getur verið viss um að þú fáir harða gagnrýni. Amy er 16 ára og hún segir: „Ein stelpa sagði að skoðun mín á samkynhneigð sýndi að ég væri fordómafull og því hlyti ég líka að vera á móti fólki af öðrum kynþáttum.“

Umburðarlyndi nútímans hefur fengið margt ungt fólk til að prófa að stunda kynlíf með einhverjum af sama kyni. „Margar stelpur í skólanum segjast vera lesbíur, tvíkynhneigðar eða forvitnar um bæði kynin,“ segir Becky sem er 15 ára. Christa, 18 ára, segir að hið sama sé uppi á teningnum í skólanum sínum. „Tvær bekkjarsystur mínar hafa spurt hvort ég vilji hafa við þær kynmök,“ segir hún. „Önnur þeirra skrifaði mér miða þar sem hún spurði hvort ég vildi prófa hvernig það væri að vera með stelpu.“

Sú staðreynd að margir skuli tala svona opinskátt um sambönd milli einstaklinga af sama kyni fær þig kannski til að spyrja: Er samkynhneigð svo slæm í sjálfu sér? Hvað ef ég laðast að einhverjum af sama kyni? Þýðir það að ég sé samkynhneigð(ur)?

Hvernig lítur Guð á samkynhneigð?

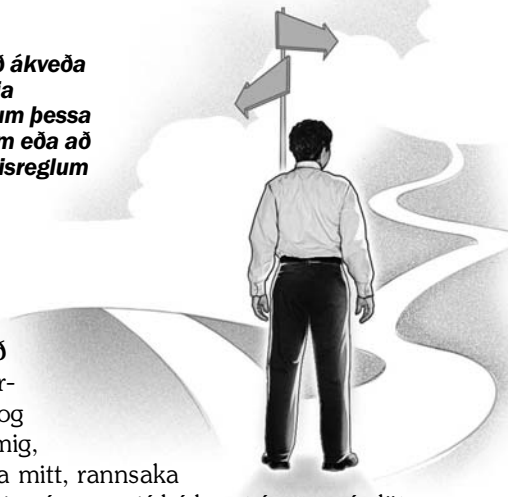
Nú á dögum líta margir mildum augum á samkynhneigð, þar á meðal sumir prestar. Orð Guðs, Biblían, er hins vegar mjög skýr hvað þetta varðar. Hún segir að Jehóva Guð hafi skapað mann og konu og að ásetningur hans hafi verið að kynlíf ætti aðeins að eiga sér stað milli hjóna. (1. Mósebók 1: 27, 28; 2:24) Það kemur því ekki á óvart að Biblían skuli fordæma kynmök milli einstaklinga af sama kyni. — Rómverjabréfið 1:26, 27.

Sumir segja kannski að Biblían sé úrelt. En hvers vegna heldurðu að þeir séu svona fljótir að draga þá ályktun? Gæti það verið vegna þess að sjónarmið Biblíunnar stangast á við þeirra eigin? Margir hafna orði Guðs einfaldlega af því að það kennir ekki það sem þeir *vilja* trúa. Þetta viðhorf ber vott um þröngsýni og við ættum ekki að láta slíka fordóma hafa áhrif á hugsun okkar.

En hvað ef þú laðast að einhverjum af sama kyni? Þýðir það þá að þú sért samkynhneigð(ur)? Nei. Mundu að á unglingsárunum getur kynhvötin verið mjög sterk. (1. Korintubréf 7:36) Ef áhugi þinn beinist um nokkurt skeið að einhverjum af sama kyni þýðir það samt ekki að þú sért hommi eða lesbía. Slíkur áhugi dvínar oftast með tímanum. En á meðan verðurðu að passa þig að

VISSIR ÞÚ . . .

Þótt þú hafir kannski ekki fullkomna stjórn á löngunum þínum *geturðu* haft stjórn á verkum þínum. Þú getur valið að láta ekki undan röngum löngunum.



Allir unglingar þurfa að ákveða hvort þeir ætla að fylgja auðvirðilegum viðhorfum þessa heims í kynferðismálum eða að fylgja háleitum siðferðisreglum Biblíunnar.

leiðast ekki út í ranga kynhegðun. Hvernig?

Talaðu um málið við Jehóva í bæn. Sárbændu Jehóva eins og Davíð gerði: „Prófa mig, Guð, og þekktu hjarta mitt, rannsaka mig og þekktu hugsanir mínar og sjá þú hvort ég geng á glötunarvegi og leið mig hinn eilífa veg.“ (Sálmur 139:23, 24) Jehóva getur gefið þér frið „sem er æðri öllum skilningi“. Friður Guðs getur ‚varðveitt hjarta þitt og hugsanir‘ og þú færð „ofurmagn kraftarins“ sem hjálpar þér að láta ekki undan röngum löngunum. — Filippíbréfið 4:6, 7; 2. Korintubréf 4:7, *Biblían 1981*.

Fylltu hugann af uppbyggjandi hugsunum. (Filippíbréfið 4:8) Lestu daglega í Biblíunni. Hún hefur jákvæð áhrif á huga þinn og hjarta og þú skalt aldrei vanmeta kraft hennar. (Hebreabréfið 4:12) Ungur maður, sem heitir Jason, segir: „Biblían hefur haft gífurleg áhrif á mig, til dæmis ritningarstaðir eins og 1. Korintubréf 6:9, 10 og Efesusbréfið 5:3. Ég les þessa ritningarstaði þegar rangar langanir kvikna.“

Forðastu klám og áróður fyrir samkynhneigð. (Kólossubréfið 3:5) Forðastu allt sem gæti kynt undir siðlausum löngunum. Þetta gæti verið klám, sumir sjónvarpsþættir og kvikmyndir og jafnvel tískublöð eða vaxtarræktarblöð



„Rannsaka mig og þekktu hugsanir mínar og sjá þú hvort ég geng á glötunarvegi.“ — Sálmur 139:23, 24.

sem sýna fáklæddar fyrirsætur. Reyndu að breyta neikvæðum hugsunum í jákvæðar. „Þegar samkynhneigðar langanir kvikna hugsa ég um uppáhaldsritningarstaðinn minn,“ segir unglingsstrákur.

Sumir fullyrða auðvitað að það sé til lítils að leggja þetta allt á sig, að maður eigi ekki að afneita kynhneigð sinni heldur sætta sig bara við hver maður er. En Biblían bendir á að hægt sé að gera betur en það. Hún segir til dæmis frá samkynhneigðu fólki á fyrstu öld sem *breytti* líferni sínu þegar það tók kristna trú. (1. Korintubréf 6:9-11, *Biblían 1981*) Þú getur líka sigrað í baráttunni — jafnvel þótt hún sé aðeins háð í hjartanu.

Hvað ef þessar röngu langanir halda áfram að gera vart við sig? Ekki láta undan þeim! Jehóva fordæmir samkynhneigða *hegðun.* Einstaklingur sem hneigist að sama kyni getur því sett sér markmið sem hægt er að ná — *hann eða hún getur ákveðið að láta ekki undan þessum löngunum.*

Tökum dæmi um mann sem er skapbráður. (Orðskviðirnir 29:22) Áður fyrr var hann kannski gjarn á að gefa reiðinni lausan tauminn. En eftir að hafa kynnt sér Biblíuna gerir hann sér grein fyrir því að hann þarf að temja sér sjálfstjórn. Merkir þetta að hann muni aldrei aftur finna reiðina krauma innra með sér? Nei, en þar sem hann veit hvað Biblían segir um taumlausa reiði lætur hann tilfinningarnar ekki ná tökum á sér.

RÁÐ

Til að sjá karlmennsku í réttu ljósi skaltu kynna þér fordæmi Jesú. (1. Pétursbréf 2:21) Hann er fullkomin fyrirmynd því að hann var bæði karlmannlegur og mildur í senn.

Svipað gerist hjá einstaklingi sem laðast að einhverjum af sama kyni en hefur síðan lært hvað Biblían kennir um samkynhneigð. Slíkar langanir gætu stundum kviknað en með því að líta samkynhneigð sömu augum og Jehóva getur viðkomandi fengið styrk til að standast freistinguna.

Gefstu ekki upp!

Ef þú hneigist að sama kyni líður þér kannski eins og ungum manni sem sagði: „Ég hef reynt að breyta tilfinningum mínum. Ég hef beðið Jehóva um hjálp. Ég les í Biblíunni og ég hef hlustað á ræður um þetta efni. Ég veit ekki hvað ég get gert meira.“

Ef þú ert í svipaðri stöðu áttu sannarlega í erfiðri baráttu. Það finnst engin auðveld lausn. Engu að síður verður sá sem vill þóknast Guði að fylgja siðferðisreglum hans og forðast ranga breytni, jafnvel þótt það geti verið ákaflega erfitt og sársaukafullt. Gleymdu aldrei að Jehóva skilur innri

hvað ætla ég að gera?

Ef einhver spyr mig hvers vegna Biblían fordæmir samkynhneigð ætla ég að segja

✎.....

.....

Ef einhver segir að leiðbeiningar Biblíunnar beri vott um þröngsýni ætla ég að segja

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

> ***„Brenglaður hugsunarháttur heimsins hafði áhrif á huga minn og gerði mig enn óvissari um kynhneigð mína. Núna held ég mig frá öllu og öllum sem ýta undir samkynhneigð.“ — Anna***

baráttuna sem þú átt í og hann ber umhyggju fyrir þeim sem þjóna honum.* (1. Jóhannesarbréf 3:19, 20) Þegar þú hlýðir boðum Guðs uppskerðu mikla blessun. Það veitir meira að segja „ríkuleg laun“ að halda þau. (Sálmur 19:12) Og jafnvel núna geturðu lifað eins ánægjulegu lífi og hægt er í þessum vonda heimi.

Treystu því Guði og gerðu þitt besta til að standast rangar langanir. (Galatabréfið 6:9) Leggðu þig fram um að hafa „andstyggð á hinu vonda“ og halda „fast við hið góða“. (Rómverjabréfið 12:9) Ef þú sýnir þolinmæði og staðfestu er líklegt að þessar röngu langanir dvíni með tímanum. Og það besta er að ef þú forðast samkynhneigða hegðun áttu von um eilíft líf í réttlátum nýjum heimi Guðs.

---

* Kristinn einstaklingur ætti að leita til safnaðaröldunganna ef hann hefur gert sig sekan um siðleysi. — Jakobsbréfið 5:14, 15.

Í NÆSTA KAFLA ***Hvernig geturðu haft stjórn á tilfinningum þínum gagnvart hinu kyninu?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju samþykkir Guð ekki samkynhneigð?**
- **Hvað geturðu gert til að koma í veg fyrir að þú leiðist út í samkynhneigð?**
- **Er maður haldinn hommafælni (sýnir hatur eða mikla óbeit á samkynhneigðu fólki) ef maður tileinkar sér viðhorf Guðs til samkynhneigðar?**



29

Hvernig get ég hætt að hugsa svona mikið um kynlíf?

„ÉG STEND sjálfan mig að því að hugsa stanslaust um stelpur — jafnvel þótt þær séu ekki nærri," segir ungur maður sem heitir Michael. „Þetta er fáránlegt. Stundum næ ég ekki einu sinni að einbeita mér!"

Notar þú, líkt og Michael, meirihluta dagsins í að hugsa um hitt kynið? Ef svo er líður þér kannski eins og þú standir í stríði við þinn eigin heila. Hugsanir um kynlíf geta ruðst inn í huga þinn eins og óvinahermenn. „Þessar hugsanir geta heltekið mann," segir Michael. „Maður leggur lykkju á leið sína að bílnum sínum bara til að geta gengið fram hjá sætri stelpu eða maður labbar fram hjá hillum í matvörubúð, þótt mann vanti ekkert úr þeim, bara vegna þess að mann langar til að skoða einhvern aðeins betur."

Mundu samt að kynferðislegar tilfinningar eru ekki rangar í sjálfu sér. Guð skapaði nú einu sinni karlinn og konuna þannig að þau laðast sterkt hvort að öðru og það er viðeigandi að fullnægja kynhvötinni innan hjónabandsins. Það getur verið að þú finnir fyrir sterkri kynhvöt á meðan þú ert enn þá einhleyp(ur). Ef svo er skaltu ekki álykta að þú sért slæm manneskja eða að þú getir bara ekki haldið þér siðferðilega hreinni eða hreinum. *Þú getur haldið hreinleika þínum ef þú ákveður það!* En til þess að það takist verðurðu að hafa stjórn á hugsunum þínum um hitt kynið. Hvernig geturðu farið að því?

VISSIR ÞÚ . . .

Þær hugsanir, sem þú leyfir huganum að dvelja við, geta mótað persónuleika þinn og haft áhrif á hegðun þína. — Jakobsbréfið 1:14, 15.

Hugsaðu um hverja þú umgengst. Ef skólafélagar þínir fara að ræða um kynlíf gæti þér fundist freistandi að taka þátt í samræðunum — bara til að skera þig ekki úr hópnum. En það mun einungis gera þér erfiðara fyrir að hafa stjórn á hugsunum þínum. Hvað ættirðu þá að gera — standa upp

og fara? Já! Og þú þarft ekkert að skammast þín fyrir það. Þú getur örugglega fundið afsökun fyrir því að fara án þess að virðast ofurréttlát(ur) eða bjóða upp á að gert sé grín að þér.

Forðastu siðlausa afþreyingu. Það eru auðvitað ekki allar kvikmyndir eða öll tónlist af hinu vonda. Engu að síður er mörgu af afþreyingarefni nútímans ætlað að vekja upp óviðeigandi kynferðislegar langanir. Hvert er ráð Biblíunnar? „Hreinsum okkur af allri saurgun á líkama og sál og fullkomnum helgun okkar í guðsótta.“ (2. Korintubréf 7:1) Forðastu því af öllum mætti afþreyingu sem gæti örvað siðlausar langanir.*

Sjálfsfróun

Sumir unglingar reyna að draga úr kynferðislegri spennu með sjálfsfróun. En þessu geta fylgt alvarleg vandamál. Í Biblíunni fær kristið fólk þessa hvatningu: „Deyðið því hið jarðbundna í fari ykkar: hórdóm, saurlifnað, losta, vonda fýsn og ágirnd.“ (Kólossubréfið 3:5) Að stunda sjálfsfróun er alger andstæða þess að ‚deyða losta‘ í fari sér. Það beinlínis örvar og elur á kynferðislegri löngun.

* Nánar er fjallað um tómstundir og afþreyingu í 8. hluta bókarinnar.

Myndirðu hleypa vírusum inn í tölvuna þína? Hvers vegna þá að hleypa siðlausum hugsunum inn í huga þinn?



„Það sem hjálpar mér er að einbeita mér að einhverju öðru — hætta að hugsa um það sem er kynferðislega örvandi. Ég minni sjálfan mig á að þessar tilfinningar eða langanir líða hjá.“ — Scott

Sjálfsfróun getur gert þig að þræli langana þinna. (Títusarbréfið 3:3) Eitt af því sem þú getur gert til að sigrast á þessum ávana er að *tala við einhvern um málið í trúnaði.* Vottur, sem barðist við þennan ávana í nokkur ár, segir: „Ég vildi að ég hefði þorað að tala við einhvern um þetta þegar ég var unglingur. Samviskubitið nagaði mig í mörg ár og það hafði mjög skaðleg áhrif á samband mitt við aðra og sérstaklega við Jehóva.“

Við hvernig ættirðu að tala? Það væri kannski eðlilegast að þú leitaðir til foreldris þíns. Þú gætir líka talað við þroskaðan bróður eða systur í söfnuðinum. Þú gætir byrjað á því að segja: „Mig langar til að tala við þig um vandamál sem veldur mér miklum áhyggjum.“

André talaði við safnaðaröldung og hann er ánægður að hafa gert það. „Meðan öldungurinn var að hlusta á mig fylltust augu hans tárum,“ segir André. „Þegar ég var búinn að tala fullvissaði bróðirinn mig um að Jehóva elskaði mig. Hann sagði mér að þetta væri algengt vandamál og lofaði að fylgjast með hvernig mér gengi og láta mig fá biblíutengt lesefni sem gæti hjálpað mér. Eftir að hafa talað við hann var ég staðráðinn í að halda baráttunni áfram — jafnvel þótt ég myndi misstíga mig í framtíðinni.“

RÁÐ

Ef þú fellur aftur í það far að stunda sjálfsfróun skaltu samt ekki gefast upp í baráttunni! Reyndu að átta þig á hvað leiddi til þess að þú fórst út af sporinu og láttu það ekki gerast aftur.

Markús ákvað að tala við pabba sinn sem sýndi honum bæði skilning og meðaumkun. Hann viðurkenndi meira að segja fyrir Markúsi að hann hefði sjálfur átt erfitt með að sigrast á þessum ávana. „Hreinskilni og einlægni pabba hvatti mig mjög," segir Markús. „Ég hugsaði með mér að fyrst hann gat sigrast á þessu þá gæti ég það líka. Viðbrögð pabba snertu mig svo mikið að ég brotnaði saman og grét."

Þú getur, líkt og André og Markús, fengið hjálp til að hætta að stunda sjálfsfróun. Ekki gefast upp þótt þér mistakist. Þú skalt vera viss um að þú *getur* sigrað í barátttunni!*

Hafðu stjórn á hugsunum þínum

Páll postuli sagði: „Ég aga líkama minn og geri hann að þræli mínum." (1. Korintubréf 9:27) Þú þarft kannski

* Nánar er fjallað um sjálfsfróun í kafla 25 og 26 í 1. bindi bókarinnar.

hvað ætla ég að gera?

Til þess að geta hætt að hugsa um hitt kynið ætla ég að

.....

.....

Ef samræður skólafélaganna verða tvíræðar eða klúrar ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



„Hvað sem er dygð og hvað sem er lofsvert, hugfestið það.“ — Filippíbréfið 4:8.

líka að beita þig hörku þegar óviðeigandi hugsanir um hitt kynið skjóta upp kollinum. Ef hugsanirnar hverfa ekki gætirðu reynt að hreyfa þig. Í Biblíunni segir: „Líkamleg æfing er nytsamleg í sumu.“ (1. Tímóteusarbréf 4:8) Rösk ganga eða einhverjar æfingar í nokkrar mínútur geta hjálpað þér að berjast á móti óæskilegum hugsunum.

Umfram allt skaltu ekki gleyma þeirri hjálp sem himneskur faðir þinn er fús til að veita þér. „Þegar kynferðislegar langanir láta á sér kræla bið ég Jehóva einlæglega um hjálp,“ segir einn vottur. Ekki búast við því að Guð taki frá þér áhuga þinn á hinu kyninu. En með hjálp hans geturðu komist að raun um að hægt er að hugsa um svo margt annað.

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Eru kynferðislegar tilfinningar alltaf af hinu vonda?**
- **Af hverju þarftu að hafa stjórn á kynhvötinni?**
- **Hvers konar afþreying gæti fengið þig til að hugsa mikið um hitt kynið?**
- **Af hverju er mikilvægt að fara í burtu ef samræður fólks verða tvíræðar eða klúrar?**

hugleiðingar

Hvaða tilfinningar finnst þér erfiðast að takast á við og hvaða áhrif hafa þær á þig?

Hvernig geturðu notað upplýsingarnar í þessum hluta bókarinnar til að takast á við þessar tilfinningar í framtíðinni?



AFÞREYING 8

Hversu oft notarðu tíma í afþreyingu eins og íþróttir, tónlist, kvikmyndir, sjónvarp eða tölvuleiki?

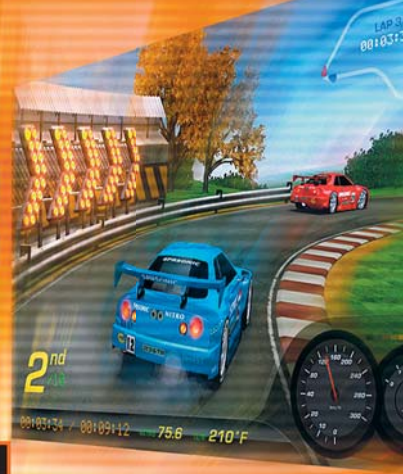
- ❑ Sjaldan
- ❑ Einu sinni á dag
- ❑ Oft á dag

Hver eða hvað hefur mest áhrif á það hvaða afþreyingu þú velur þér?

- ❑ Jafnaldrarnir
- ❑ Foreldrarnir
- ❑ Auglýsingar

Þú og jafnaldrar þínir hafið líklega meira úrval af afþreyingu en nokkur önnur kynslóð í mannkynssögunni. En þú hefur bara takmarkaðan tíma á hverjum degi. Og sú afþreying, sem þú velur þér, getur haft áhrif á hugsunarhátt þinn og viðhorf. Hvað er því eðlilegt að eyða miklum tíma í afþreyingu? Og hvernig geturðu fundið út hvað þú átt að velja? **Kaflar 30-33** hjálpa þér að skoða vandlega hvernig þú notar frítímann.

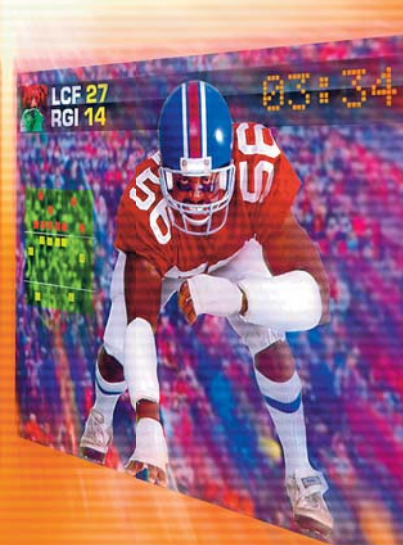




30

Ætti ég að spila tölvuleiki?





„TÖLVULEIKIR eru spennandi og skemmtilegir," segir strákur sem heiti Brian. „Það er hægt að gera ýmislegt í tölvuleikjum sem maður myndi aldrei gera í alvörunni — allavega ekki án þess að lenda í klandri." Deborah segist líka hafa gaman af því að spila tölvuleiki. En hún bætir við í varnaðartón: „Það getur verið ótrúlega tímafrekt að spila þá, næstum því vanabindandi."

Tölvuleikir eru meira en bara háþróuð afþreying. Þeir reyna á hæfni þína og þú getur drepið tímann með því að spila þá. En þeir gera meira en það. Tölvuleikir geta þjálfað viðbragðshraða fólks. Sumir þeirra bæta jafnvel stærðfræði- og lestrarkunnáttu. Þar að auki er líklegt að skólafélagarnir tali um nýjasta tölvuleikinn í frímínútunum og ef þú hefur spilað hann hefurðu líka eitthvað til að tala um.

Ef þú leitar vandlega ættirðu að sjálfsögðu að geta fundið leik sem er bæði spennandi og viðeigandi. En hvers vegna þarftu samt að vera á varðbergi?

Skuggahliðin

Því miður eru ekki allir tölvuleikir skaðlaus skemmtun. Margir af tölvuleikjum nútímans halda á lofti því sem Biblían kallar „holdsins verk" — óhreinum athöfnum sem Guð fordæmir. — Galatabréfið 5:19-21.

Adrian, sem er 18 ára, lýsir einum vinsælum leik og segir að í honum sé að finna „bardaga milli glæpaflokka, eiturlyfjaneyslu, opinskátt kynlíf, klúrt orðbragð, miskunnarlaust ofbeldi, blóð og viðbjóð". Sumir leikir fegra spíritisma. Og hver ný útgáfa er svæsnari en sú fyrri. Hægt að spila marga þessara ofbeldisfullu

VISSIR ÞÚ . . .

Fyrsta meðferðarstofnunin, sem er eingöngu fyrir fólk háð tölvuleikjum á Netinu, var opnuð í Amsterdam í Hollandi árið 2006.

tölvuleikja á Netinu. Þetta færir tölvuleikinn á allt annað plan. James, sem er 19 ára, segir: „Maður getur setið heima við tölvuna og keppt við fólk sem býr hinum megin á hnettinum."

Hlutverkaleikir á Netinu hafa náð gífurlegum vinsældum. Þátttakendur geta skipt þúsundum en þeir búa sér til tölvupersónur — manneskjur, dýr eða samband af hvoru tveggja — sem búa í sýndarheimi á Netinu. Í þessum sýndarheimi er að finna búðir, bíla, heimili, skemmtistaði og vændishús. Þetta er á margan hátt eftirlíking af veruleikanum. Þátttakendur í þessum leikjum geta sent hverjir öðrum textaskilaboð um leið og tölvupersónur þeirra eigast við.



Mafíumenn, melludólgar, vændiskonur, fjárkúgarar, peningafalsarar og leigumorðingjar eru aðeins nokkrar af þeim andstyggilegu persónum sem finna má í þessum tölvuheimum. Þátttakendur geta gert hluti sem þeir myndu aldrei gera í veruleikanum. Aðeins með því að þrýsta á nokkra hnappa geta þátttakendur látið tölvupersónurnar stunda kynlíf og um leið talað um kynlíf við raunverulega þátttakandann með textaskilaboðum. Í sumum leikjum geta þátttakendur stundað kynlífsathafnir með tölvupersónum sem líkjast börnum. Gagnrýnendur eru skiljanlega áhyggjufullir yfir því að fólki skuli detta í hug að búa til leiki þar sem hægt er að stunda svo afbrigðilegt hátterni.

Af hverju skiptir val þitt máli?

Þeir sem spila ofbeldisfulla leiki eða leiki þar sem kynlíf er sýnt op-

> ***Margir leikir gera mann ónæman fyrir ofbeldi, ljótu orðbragði og siðleysi og það getur orðið til þess að maður sofni auðveldlega á verðinum á öðrum sviðum lífsins. Maður þarf að gæta vel að því hvaða tölvuleiki maður velur.*** — *Amy*

inskátt gætu sagt: „Það er enginn skaði skeður. Þetta er ekki í alvörunni. Þetta er bara leikur.“ En láttu ekki svona rökfærslu blekkja þig.

Í Biblíunni segir: „Jafnvel má þekkja af verkum barnsins hvort athafnir þess eru hreinar og einlægar.“ (Orðskviðirnir 20:11) Geturðu sagt að þú sért hreinn og einlægur ef þú spilar ofbeldisfulla og siðlausa leiki? Rannsóknir sýna að það eykur á árásarhneigð fólks að horfa á ofbeldisfullt skemmtiefni. Sumir sérfræðingar segja jafnvel að tölvuleikir hafi sterkari áhrif en sjónvarpsefni af því að þar ertu þátttakandi en ekki bara áhorfandi.

Að spila ofbeldisfulla eða siðlausa tölvuleiki er eins og að leika sér að geislavirkum úrgangi. Þótt skaðinn komi ekki strax í ljós er hann óhjákvæmilegur. Hvernig þá? Geislavirkni í stórum skömmtum eyðileggur magaslímhúðina og gerir að verkum að bakteríur frá innyflunum komast inn í blóðrásina og sýkja mann. Að sama skapi geta áhrifin af grófu ofbeldi og kynlífi gert okkur siðblind og ‚tilfinningalaus‘ og leyft holdlegum löngunum að ná tökum

RÁÐ

Skrifaðu niður á blað þá leiki sem þig langar til að spila ásamt stuttu yfirliti yfir hvert markmiðið er með leiknum og hvernig á að ná því. Berðu það svo saman við þær biblíulegu frumreglur sem hafa komið fram í þessum kafla. Þá geturðu dæmt um hvort leikurinn sé heppilegur eða ekki.

á hugsunum okkar og gerðum. — Efesusbréfið 4:19; Galatabréfið 6:7, 8.

Hvaða leik ætti ég að velja?

Ef foreldrar þínir leyfa þér að spila tölvuleiki hvernig geturðu þá vitað hvaða leiki þú átt að velja og hversu mikinn tíma þú átt að nota í þá? Spyrðu þig eftirfarandi spurninga:

Hefur val mitt áhrif á það hvernig Jehóva lítur á mig? „Drottinn prófar þann réttláta, en hans sála hatar þann óguðlega og þann, sem elskar ofbeldi,“ segir í Sálmi 11:5. (*Biblían 1859*) Auk þess segir Biblían um þá sem taka þátt í dulrænum athöfnum: „Hver sem stundar þetta er Drottni viðurstyggð.“ (5. Mósebók 18:10-12) Ef við viljum vera vinir Guðs verðum við að fylgja ráðleggingunni í Sálmi 97:10: „Hatið illt.“



Að spila ofbeldisfulla eða siðlausa tölvuleiki er eins og að leika sér að geislavirkum úrgangi — þótt skaðinn komi ekki strax í ljós er hann óhjákvæmilegur.

Hvaða áhrif myndi leikurinn hafa á hugarfar mitt? Spyrðu þig: Mun það verða auðveldara eða erfiðara fyrir mig að ‚flýja saurlifnaðinn' ef ég spila þennan leik? (1. Korintubréf 6:18, *Biblían 1981*) Leikir, sem sýna kynferðislega örvandi myndir eða bjóða upp á þess konar samtöl, eiga ekki eftir að auðvelda þér að hugfesta það sem er rétt, hreint og dyggðugt. — Filippíbréfið 4:8.

Hve miklum tíma mun ég eyða í að spila þennan leik? Meira að segja saklausustu leikir geta tekið mikinn tíma. Skráðu því hjá þér hve mikill tími fer í að spila tölvuleiki. Tekur það tíma frá mikilvægari málum? Ef þú fylgist með því í hvað tíminn fer getur það hjálpað þér að forgangsraða rétt. — Efesusbréfið 5:16.

Að sjálfsögðu fer Biblían ekki fram á að þú notir hverja einustu mínútu til náms eða vinnu. Hún bendir okkur öllu heldur á að það hafi sinn tíma að „hlæja . . . og að dansa".

hvað ætla ég að gera?

Ef vinur eða vinkona biður mig um að fara í tölvuleik, sem er ofbeldisfullur eða siðlaus, ætla ég að segja

✎.....

.....

Ég ætla að takmarka þann tíma sem ég nota til að spila tölvuleiki við ..... á viku og ég get staðið við þetta markmið með því að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

(Prédikarinn 3:4) Hafðu í huga að dans felur í sér hreyfingu. Hvers vegna ekki að nota eitthvað af frítímanum í leiki sem fela í sér hreyfingu í stað þess að sitja alltaf fyrir framan tölvuna?

Vandaðu valið

Það getur vissulega verið skemmtilegt að spila tölvuleiki, sérstaklega ef maður er orðinn fær. Það er einmitt þess vegna sem það er nauðsynlegt að vanda valið á leikjum. Hugleiddu þetta. Í hvaða fögum stendur þú þig best í skólanum? Eru það ekki yfirleitt fögin sem þú hefur gaman af? Oft er það þannig að því skemmtilegra sem manni finnst ákveðið fag því meiri áhrif hefur það á mann. En þá er spurningin: Hvaða tölvuleikur finnst þér skemmtilegastur? Hvaða boðskapur er fólginn í honum?

Það er miklu betra að hafa kjark til að taka yfirvegaða ákvörðun um hvaða leiki þú ætlar að spila en að elta bara félagana. Umfram allt skaltu hafa í huga ráðleggingu Biblíunnar: „Metið rétt, hvað Drottni þóknast.“ — Efesusbréfið 5:10.

Í NÆSTA KAFLA ***Þér finnst gaman að hlusta á tónlist og það er eðlilegt. En ertu þræll tónlistarinnar?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Hvaða áhrif geta tölvuleikir haft á hugarfar og tilfinningar fólks?**
- **Af hverju er mikilvægt að hugleiða siðferðisreglur Jehóva þegar maður velur sér tölvuleik?**
- **Hvernig myndirðu hjálpa yngra systkini sem er orðið háð tölvuleik sem þú veist að er slæmur?**

31

Hef ég rétt viðhorf til tónlistar?

Hversu mikilvæg er tónlist þér?

- ❑ Ég get lifað án tónlistar.
- ❑ Ég myndi deyja án tónlistar.

Hvenær hlustarðu á tónlist?

- ❑ Þegar ég ferðast á milli staða
- ❑ Þegar ég læri heima
- ❑ Alltaf

Hvernig tónlist líkar þér og hvers vegna?

.....

.....



HÆFILEIKINN til að njóta fallegrar tónlistar virðist vera innbyggður í okkur öll. Og tónlist er mjög mikilvægur þáttur í lífi margra unglinga. „Ég get ekki lifað án hennar," segir Amber sem er 21 árs. „Ég er alltaf að hlusta á tónlist — jafnvel þegar ég er að þrífa, elda, versla eða lesa."

Þótt taktur byggist á einfaldri stærðfræði er tónlist miklu meira en það og höfðar beint til tilfinninganna. „Fagurt er orð í tíma talað" en söngur á réttum tíma getur líka verið mjög hughreystandi. (Orðskviðirnir 15:23) „Stundum finnst mér eins og enginn skilji hvernig mér líður," segir Jessica, 16 ára. „En þegar ég hlusta á uppáhaldshljómsveitina mína veit ég að það er ekki bara ég sem verð niðurdregin."

Ólíkar skoðanir

Þótt þér finnist tónlistin, sem þú hlustar á, eflaust vera frábær gætu foreldrar þínir haft aðra skoðun. „Stundum kallar pabbi: ‚Slökktu á þessum hávaða! Ég fæ hausverk af þessu!'" segir unglingsstrákur. Kannski ertu búin(n) að fá leið á athugasemdum foreldra þinna og finnst þeir vera að gera stórmál út af engu. „Hvernig var þetta þegar *pabbi og mamma* voru ung?" segir ein unglingsstelpa. „Fannst foreldrum *þeirra* ekki tónlistin, sem þau hlustuðu á, vera slæm?" Ingred, 16 ára, kvartar og segir: „Fullorðna fólkið virðist vera fast í fortíðinni. Það væri frábært ef það gerði sér grein fyrir því að okkar kynslóð getur líka haft góðan tónlistarsmekk."

VISSIR ÞÚ . . .

Ef þú ert hikandi við að leyfa foreldrunum að heyra uppáhaldslögin þín gæti það verið merki um að það sé eitthvað athugavert við tónlistarsmekk þinn.

Ingred hefur nokkuð til síns máls. Eins og þú veist er það ekkert nýtt að yngri og eldri kynslóðir séu ósammála um ýmis mál sem tengjast persónulegum smekk. En slíkur skoðanaágreiningur þýðir ekki

Tónlist er eins og matur. Rétt tegund í réttu magni er góð fyrir þig. Röng tegund er slæm fyrir þig í hvaða mæli sem er.



að það þurfi alltaf að rífast þegar rætt er um tónlist. Það væri gott ef þú og foreldrar þínir reynduð að finna eitthvað sem þið eruð sammála um. Ef foreldrar þínir virða Biblíuna er það mikill kostur. Af hverju? Af því að orð Guðs getur hjálpað bæði þér og foreldrum þínum að komast að því hvaða tónlist er óviðeigandi og hvenær svigrúm sé fyrir ólíkan smekk. Til að gera þetta verðurðu að skoða tvö atriði: (1) boðskap tónlistarinnar sem þú hlustar á og (2) hversu mikið þú hlustar á tónlist. Lítum fyrst á spurninguna . . .

Hver er boðskapur tónlistarinnar?

Tónlist er eins og matur. Rétt tegund í réttu magni er góð fyrir þig. Röng tegund er slæm fyrir þig í hvaða mæli sem er. Því miður er það oft slæma tónlistin sem er mest aðlaðandi. „Af hverju eru flottustu lögin alltaf með verstu textana?“ spyr ungur strákur sem heitir Steve.

En ef tónlistin hljómar vel skiptir boðskapurinn þá nokkru máli? Til að hjálpa þér að svara þessari spurningu skaltu spyrja þig: Ef einhver vildi lokka mig til að kyngja eitri hvernig myndi hann fara að? Myndi hann dýfa eitrinu í edik eða sykur? Hinn trúfasti Job spurði: „Prófar eyrað ekki orðin og finnur gómurinn ekki bragð að matnum?“



„Prófar eyrað ekki orðin og finnur gómurinn ekki bragð að matnum?“
— Jobsbók 12:11.

(Jobsbók 12:11) Í stað þess að gleypa við einhverju lagi bara af því að þér líkar laglínan eða takturinn — sykurhúðin, ef svo mætti segja — skaltu ‚prófa orðin‘ með því að hugleiða titilinn og textann. Af hverju? Af því að textinn í tónlistinni hefur áhrif á hugsunarhátt þinn og viðhorf.

Því miður fjallar mikið af nýjustu og vinsælustu tónlistinni um kynlíf, ofbeldi og vímuefnaneyslu. Ef þér finnst slíkir textar ekki hafa áhrif á þig hefurðu þegar orðið fyrir áhrifum af „eitrinu“.

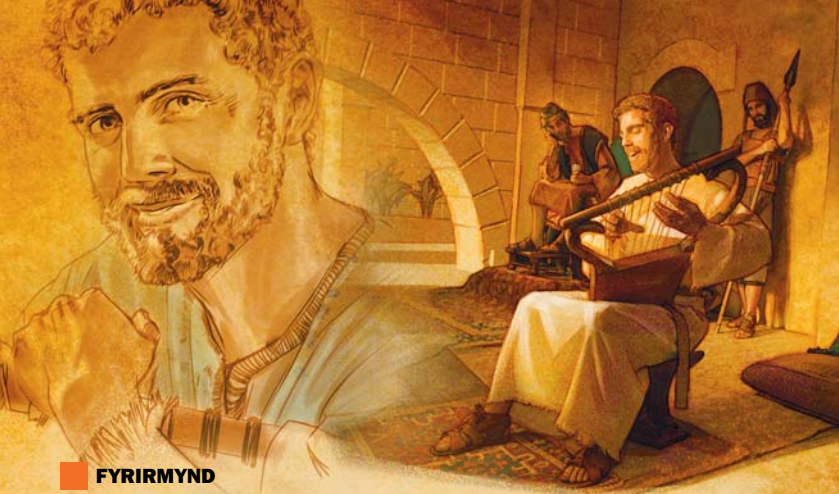
Hugsaðu sjálfstætt

Jafnaldrar þínir þrýsta kannski mikið á þig til að hlusta á siðspillandi tónlist. Það er líka þrýstingur frá tónlistariðnaðinum sjálfum. Með hjálp útvarps, sjónvarps og Netsins er tónlistarheimurinn orðinn áhrifamikill iðnaður sem veltir mörgum milljörðum á ári. Snjallir markaðssérfræðingar eru ráðnir til að móta tónlistarsmekk þinn og stjórna honum.

En ef þú leyfir jafnöldrum þínum eða fjölmiðlum að stjórna því á hvað þú hlustar ertu að láta aðra taka ákvarðanir fyrir þig. Þú verður eins og hugsunarlaus þræll. (Rómverjabréfið 6:16) Biblían hvetur þig til að standa gegn áhrifum heimsins í slíkum málum. (Rómverjabréfið 12:2) Það væri því gott fyrir þig að aga hugann „til að greina gott frá

RÁÐ

Ef þú vilt að pabbi þinn og mamma skilji af hverju *þér* líkar ákveðið lag eða hljómsveit skaltu reyna að læra að meta tónlist sem *þau* hafa gaman af.



FYRIRMYND

Davíð

Davíð hefur mjög gaman af tónlist. Hann er **hæfileikaríkur tónlistarmaður** og ljóðskáld. Hann býr jafnvel til sín eigin hljóðfæri. (2. Kronikubók 7:6) Davíð er svo fær að konungur Ísraels biður hann um að **spila fyrir konungshirðina.** (1. Samúelsbók 16:15-23) Davíð þiggur boðið. En hann **verður hvorki hrokafullur** né leyfir tónlistinni að verða aðalatriðið í lífi sínu. Hann notar hæfileika sína öllu heldur til að lofa Jehóva.

Hefur þú gaman af tónlist? Þótt þú sért ekki hæfileikaríkur tónlistarmaður geturðu samt **líkt eftir Davíð.** Hvernig? Með því að láta tónlist hvorki verða aðalatriðið í lífinu né fá þig til að hugsa eða hegða þér þannig að þú vanheiðrir Guð. Notaðu tónlist frekar til að **krydda tilveruna.** Hæfileikinn til að búa til tónlist og njóta hennar er **gjöf frá Guði.** (Jakobsbréfið 1:17) Davíð notaði þessa gjöf á þann hátt að það gladdi Jehóva. Ætlar þú að gera hið sama?



lærðu að meta ólíkar tegundir af tónlist



Kanntu að meta fleiri tegundir af mat en þú gerðir þegar þú varst fimm ára? Þá hefurðu lært að meta nýjar bragðtegundir. Þetta er svipað með tónlist. Takmarkaðu þig ekki við einn tónlistarstíl. Reyndu að breikka tónlistarsmekkinn.

Ein leið til að gera það er að læra að spila á hljóðfæri. Það getur verið áskorun en það er líka gefandi. Auk þess getur það opnað augu þín fyrir annars konar tónlist en þeirri sem tónlistariðnaðurinn ýtir að okkur. Hvernig geturðu fundið tíma til að læra á hljóðfæri? Þú gætir notað tíma sem annars færi í að horfa á sjónvarpið eða spila tölvuleiki. Taktu eftir því sem þessir unglingar segja.

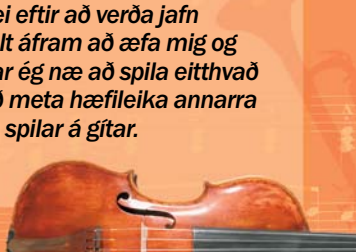


„Það er mjög gaman að spila á hljóðfæri og það getur verið frábær leið til að fá útrás fyrir tilfinningar sínar. Ég hef lært að meta ólíkar tegundir af tónlist með því að læra að spila ný lög.“ — Brian, 18 ára, spilar á gítar, trommur og píanó.

„Maður verður að æfa sig ef maður vill læra að spila vel á hljóðfæri. Og það er ekki alltaf gaman. En þegar maður nær tökum á ákveðnu lagi líður manni vel og finnst maður hafa áorkað einhverju.“ — Jade, 13 ára, spilar á lágfiðlu.

„Þegar ég hef átt erfiðan dag eða er niðurdregin næ ég að slaka á með því að spila á gítarinn minn. Það er alveg einstök tilfinning að spila tónlist sem er ánægjuleg og róandi.“ — Vanessa, 20 ára, spilar á gítar, píanó og klarínettu.

„Ég hugsaði stundum: ‚Ég á aldrei eftir að verða jafn góður og þessi eða hinn.‘ En ég hélt áfram að æfa mig og nú gefur það mér mikla gleði þegar ég næ að spila eitthvað lag mjög vel. Ég kann líka betur að meta hæfileika annarra tónlistarmanna.“ — Jakob, 20 ára, spilar á gítar.



> ***Stundum átta ég mig á því að ég er að hlusta á lag sem ég ætti ekki að vera að hlusta á. Ég slekk á því um leið. Ef ég geri það ekki fer ég að réttlæta það að hlusta á lagið.*** — *Cameron*

illu“. (Hebreabréfið 5:14) En hvernig geturðu notað rökhugsunina þegar þú velur þér tónlist? Hugleiddu eftirfarandi tillögur:



Skoðaðu umbúðirnar. Oft er nóg að skoða umbúðirnar eða auglýsingaefnið til að dæma um innihaldið. Plötuumslag með ofbeldisfullum, djörfum eða dulrænum myndum ættu að vera viðvörunarmerki. Þá er líklegt að tónlistin sé einnig slæm.

Skoðaðu textana. Hvað er verið að segja? Viltu virkilega hlusta á þennan texta og endurtaka hann aftur og aftur? Er boðskapurinn í samræmi við lífsgildi þín og meginreglur Biblíunnar? — Efesusbréfið 5:3-5.

Taktu eftir áhrifunum. „Ég tók eftir því að mikið af tónlistinni og textunum, sem ég hlustaði á, gerðu mig niðurdreginn,“ segir unglingur sem heitir Philip. Að vísu getur tónlist haft mismunandi áhrif á fólk. En í hvaða skap ferðu þegar þú hlustar á þessa tónlist? Spyrðu þig: Fer ég að hugsa um eitthvað rangt eftir að hafa hlustað á tónlistina eða textana?

Er orðbragðið, sem notað er í tónlistinni, farið að smitast inn í orðaforða minn? — 1. Korintubréf 15:33.

Taktu tillit til annarra. Hvað finnst foreldrum þínum um tónlistina sem þú hlustar á? Spyrðu þau álits. Hugleiddu líka hvað öðrum í söfnuðinum gæti fundist. Myndu sumir hneykslast á þessari tónlist? Það er merki um þroska að geta lagað hegðun sína að öðrum vegna virðingar fyrir þeim. — Rómverjabréfið 15:1, 2.

Með því að spyrja þig þessara spurninga geturðu valið tónlist sem hreyfir við þér án þess að skaða þinn andlega mann. En það er annað sem þarf líka að hugleiða.

Hve mikið er of mikið?

Það getur verið heilnæmt að hlusta á góða tónlist rétt eins og að borða góðan mat. En í Orðskviðunum er að finna þessi viturlegu orð: „Finnir þú hunang fáðu þér nægju þína svo að þú verðir ekki ofsaddur af því og spýir því upp.“ (Orðskviðirnir 25:16) Heilsusamleg áhrif hunangs eru vel þekkt. En of mikið, jafnvel *af því góða,* getur verið slæmt fyrir mann. Hver er niðurstaðan? Njóta ætti góðra hluta í hófi.

En sumir unglingar leyfa tónlistinni að ganga fyrir öllu öðru í lífi sínu. Jessica, sem vitnað var í áðan, viðurkennir til dæmis: „Ég er alltaf með tónlistina í gangi — jafnvel þegar ég les í Biblíunni. Ég segi foreldrum mínum að það hjálpi mér að einbeita mér. En þau trúa mér ekki.“ Hljóma orð Jessicu kunnuglega?

Hvernig geturðu komist að því hve mikið er of mikið? Spyrðu þig eftirfarandi spurninga:

Hve miklum tíma eyði ég í að hlusta á tónlist á hverjum degi? ✎.....

Hve miklum peningum eyði ég í tónlist í hverjum mánuði? .....

Truflar tónlistin samskipti mín við aðra í fjölskyldunni?

Ef svo er skaltu skrifa hér fyrir neðan hvað þú getur gert til að bæta úr því.

.....

.....

Settu þér mörk

Ef tónlist skipar of stóran sess í lífi þínu væri skynsamlegt af þér að setja þér mörk og stilla því í hóf hve mikið þú hlustar á tónlist. Það væri til dæmis gott fyrir þig að venja þig af því að vera með heyrnartól í eyrunum allan daginn eða kveikja á tónlist um leið og þú kemur heim.

Hvernig væri að læra að njóta þagnarinnar? Það gæti hjálpað þér með heimavinnuna. „Maður lærir miklu betur þegar slökkt er á tónlistinni," segir Steve sem vitnað var í áðan. Prófaðu að læra *án* tónlistar og athugaðu hvort þú nærð að einbeita þér betur.

Það er líka skynsamlegt af þér að taka frá tíma til að lesa og rannsaka Biblíuna og biblíutengd rit. Jesús Kristur valdi

hvað ætla ég að gera?

Ég get haft rétt viðhorf til tónlistar með því að

✎.....

.....

Ef jafnaldrar mínir reyna að fá mig til að hlusta á óviðeigandi tónlist ætla ég að segja

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mín um

.....

.....

stundum að vera á kyrrlátum stað til að biðja og hugleiða. (Markús 1:35) Er námsaðstaðan þín á hljóðlátum og rólegum stað? Ef ekki gæti það hindrað framför þína í trúnni.

Taktu rétta ákvörðun

Tónlist er sannarlega gjöf frá Guði en þú verður að gæta þess að misnota hana ekki. Ekki vera eins og Marlene sem viðurkennir: „Ég er með tónlist á heimilinu sem ég veit að ég ætti að henda. En hún hljómar bara svo vel.“ Hugleiddu hvað hún skaðar huga sinn og hjarta með því að hlusta á það sem er slæmt. Forðastu þessa snöru. Leyfðu tónlistinni ekki að spilla þér eða taka völdin í lífi þínu. Haltu þig fast við meginreglur Biblíunnar þegar þú velur þér tónlist. Biddu um leiðsögn Guðs og hjálp. Veldu þér félaga sem hafa sömu viðmið og þú.

Tónlist getur hjálpað þér að slaka á. Hún getur fyllt ákveðið tómarúm ef þú ert einmana. En þegar tónlistin hættir eru vandamálin enn til staðar. Og falleg lög koma ekki í staðinn fyrir raunverulega vini. Leyfðu því tónlist ekki að verða aðalatriðið í lífi þínu. Njóttu hennar en láttu hana skipa réttan sess.

Í NÆSTA KAFLA ***Það er nauðsynlegt að slaka á og gera eitthvað skemmtilegt inn á milli. Hvernig geta meginreglur Biblíunnar hjálpað þér að njóta slíkra stunda?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju skiptir máli hvers konar tónlist þú hlustar á?**
- **Hvernig geturðu dæmt um það hvort ákveðið lag sé viðeigandi eða ekki?**
- **Hvernig geturðu lært að meta ólíkar tegundir af tónlist?**



32

Hvernig get ég haft það skemmtilegt?

Merktu rétt eða rangt við eftirfarandi staðhæfingar. Samkvæmt Biblíunni . . .

er alltaf rangt að stunda íþróttir. ❑ Rétt ❑ Rangt

hafa allar kvikmyndir og sjónvarpsþættir slæm áhrif. ❑ Rétt ❑ Rangt

er alveg bannað að dansa. ❑ Rétt ❑ Rangt



ÞÚ HEFUR lagt hart að þér alla vikuna. Skólinn er búinn. Þú hefur klárað öll verkefnin þín á heimilinu. En þú ert enn full(ur) orku sem er ein blessun unglingsáranna og núna viltu gera eitthvað skemmtilegt. — Orðskviðirnir 20:29.

Jafnaldrar þínir halda kannski að Biblían sé á *móti* því að fólk skemmti sér og að hún komi í veg fyrir að þú njótir lífsins. En er það rétt? Skoðum staðhæfingarnar á blaðsíðunni á undan og athugum hvað Biblían segir um það að skemmta sér.

● ***Það er alltaf rangt að stunda íþróttir.***

Rangt. Í Biblíunni segir: „Líkamleg æfing er nytsamleg.“ (1. Tímóteusarbréf 4:8) Gríska orðið, sem Páll notar fyrir „æfing“, merkir að ‚æfa sig sem fimleikamaður‘ og felur í sér hugmynd um líkamsþjálfun. Nú á dögum eru til margs konar íþróttir sem eru bæði skemmtilegar og veita góða hreyfingu, eins og til dæmis að skauta, hjóla, skokka, spila tennis, körfubolta, fótbolta eða blak.

Þýðir það að maður þurfi ekkert að vera á varðbergi? Skoðum samhengið í versinu sem vitnað er í hér fyrir ofan. Þegar Páll postuli skrifaði unga manninum Tímóteusi sagði hann: „Líkamleg æfing er nytsamleg í sumu en guðræknin er til allra hluta nytsamleg og gefur fyrirheit bæði fyrir þetta líf og hið komanda.“ Orð Páls minna á að okkur ætti alltaf að vera efst í huga að þóknast Guði. Þú getur gengið úr skugga um að þjónustan við Jehóva hafi forgang — jafnvel þegar þú velur þér íþrótt — með því að spyrja þig eftirfarandi þriggja spurninga:

1. *Hvaða áhætta er fólgin í íþróttinni?* Hlustaðu ekki bara á sögusagnir eða það sem áhugasamir unglingar segja. Skoðaðu staðreyndir. Þú getur til dæmis athugað eftirfarandi: Hversu algengt er að fólk slasi sig þegar það stundar þessa íþrótt? Hvaða varúðarráðstafanir eru gerð-

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 37 Í 1. BINDI BÓKARINNAR



ar? Hvaða þjálfun og útbúnað þarf að hafa til að iðka þessa íþrótt á öruggan hátt? Að sjálfsögðu felst einhver áhætta í nánast öllum íþróttagreinum en er aðalmarkmiðið með þessari íþrótt að stofna lífi og heilsu í hættu?

Lífið er gjöf frá Guði og í lögmálinu, sem Guð gaf Ísraelsmönnum, voru harðar refsingar við því ef einhver var valdur að dauða annars manns fyrir slysni. (2. Mósebók 21:29; 4. Mósebók 35:22-25) Fólk Guðs var þannig hvatt til að láta sér umhugað um öryggismál. (5. Mósebók 22:8) Kristnir menn nú á dögum þurfa líka að sýna lífinu virðingu.

2. *Verð ég í góðum félagsskap ef ég iðka þessa íþrótt?* Ef þú ert klár í þessari íþróttagrein gætu jafnaldrar þínir og kennarar þrýst á þig að fara að æfa með ákveðnu íþróttafélagi. Þér gæti fundist mjög freistandi að þiggja boðið. Kristinn unglingur, sem heitir Mark, segir: „Mér finnst ósanngjarnt að foreldrar mínir leyfi mér ekki að vera með í íþróttafélagi skólans.“ En í stað þess að reyna að telja foreldrana á þitt band skaltu hugleiða eftirfarandi staðreyndir: Æfingar og leikir eru yfirleitt utan skólatíma. Ef þú stendur þig vel verður sennilega þrýst á þig að nota meiri tíma til að sinna íþróttinni. Ef þú stendur þig ekki nógu vel gætirðu fundið fyrir þrýstingi til að æfa þig betur. Auk þess mynda



allir í liðinu yfirleitt náin vináttubönd þar sem þeir fagna sigri saman og hughreysta hver annan í ósigri.

Spyrðu þig: Mun það hafa góð áhrif á mig að verja frítíma mínum í íþrótt sem gæti stuðlað að því að ég myndaði náin vináttubönd við unglinga sem hafa ekki sömu gildi og ég? (1. Korintubréf 15:33) Hversu miklu vil ég fórna einungis til að spila með ákveðnu íþróttaliði?

3. *Hversu mikill tími mun fara í þessa íþrótt og hvað mun hún kosta?* Í Biblíunni erum við hvött til að ‚meta þá hluti rétt sem máli skipta'. (Filippíbréfið 1:10) Til að hjálpa þér að fylgja þessu ráði skaltu spyrja þig: Mun þessi íþróttaiðkun taka frá mér tíma sem ég ætlaði annars að nota til heimanáms eða í þjónustuna við Jehóva? Hver er heildarkostnaðurinn við íþróttina? Ræð ég við þessi útgjöld? Þegar þú hugleiðir þessar spurningar hjálpar það þér að forgangsraða rétt.

● ***Allar kvikmyndir og sjónvarpsþættir hafa slæm áhrif.***

Rangt. Biblían segir kristnum mönnum að ‚halda því sem gott er' og að ‚forðast allt illt í hvaða mynd sem er'.



„Gleð þig, ungi maður, í æsku þinni . . . og breyttu eins og hjartað leiðir þig og eins og augun girnast en vita skaltu að fyrir allt þetta leiðir Guð þig fyrir dóm.“

— Prédikarinn 11:9.

(1. Þessaloníkubréf 5:21, 22) Það stangast ekki allar kvikmyndir og sjónvarpsþættir á við þessa meginreglu.*

Það getur vissulega verið góð skemmtun að fara í bíó með vinum sínum. Leigh, stelpa frá Suður-Afríku, segir: „Ef mig langar til að sjá ákveðna mynd hringi ég í eina vinkonu mína og við látum síðan aðra vini okkar vita.“ Yfirleitt fara þau á sýningu sem byrjar snemma. Eftir á sækja foreldrarnir þau og allir fara saman út að borða.

Þótt kvikmyndir og sjónvarpsþættir séu nútímauppfinning er þetta í rauninni aðeins ný útgáfa af gamalli hefð — að segja sögur. Jesús var sérfræðingur í því að ná til hjartna fólks með því að segja sögur. Dæmisaga hans um miskunnsama Samverjann vekur til dæmis upp samúð og hefur að geyma mikilvægan boðskap. — Lúkas 10: 29-37.

Kvikmyndagerðarmenn nú á dögum koma líka á framfæri boðskap sem mótar siðferðismat fólks. Þeir reyna að láta áhorfendur halda með sögupersónunum — jafnvel þegar hetjan er glæpamaður eða valdagráðugur og hrottafenginn einstaklingur. Ef þú ert ekki á varðbergi gætirðu farið að halda með glæpamanni eða réttlæta illsku hans eða siðlausan verknað. Hvernig geturðu forðast þessa snöru?

Þegar þú velur þér kvikmynd eða sjónvarpsþátt skaltu spyrja þig: Hvetur þessi mynd mig til að sýna góðvild og

* Nánari upplýsingar er að finna í kafla 36 í 1. bindi bókarinnar.

RÁÐ

Spyrðu foreldra þína hvort þið getið haft sjónvarpslausa daga í hverjum mánuði þar sem þið gerið eitthvað skemmtilegt saman sem fjölskylda.

miskunn? (Efesusbréfið 4:32) Eða fær hún mig til að fagna yfir óförum annarra? (Orðskviðirnir 17:5) Gerir hún mér erfitt fyrir að ‚hata illt'? (Sálmur 97:10) Eða er ég í rauninni að taka afstöðu með ‚illvirkjum'? — Sálmur 26:4, 5.

Kvikmyndagagnrýni og auglýsingar geta gefið þér einhverja hugmynd um innihald myndarinnar. En vertu ekki eins og ‚einfaldur maður sem trúir öllu'. (Orðskviðirnir 14:15) Af hverju ekki? Kvikmyndagagnrýni er bara persónuleg skoðun annarrar manneskju. Og í auglýsingum gætu framleiðendur vísvitandi falið þá staðreynd að í myndinni séu grófar senur. Unglingsstelpa, sem heitir Connie, segir: „Ég hef komist að því að ef maður veit hverjir aðalleikararnir eru gefur það manni einhverja hugmynd um hvernig myndin er."

Unglingar, sem fylgja sömu biblíulegu meginreglum og þú, gætu



Hermaður er berskjaldaður fyrir árásum þegar hann er ekki á verði — og þú ert varnarlausari fyrir árásum á siðferði þitt þegar þú slakar á.

> ***Mér finnst mjög gaman að dansa en ég hef lært gildi þess að hlusta á ráðleggingar foreldra minna. Ég læt dansinn ekki ganga fyrir í lífinu.*** — *Tína*

vitað hvort ákveðin mynd sé viðeigandi eða ekki. En mundu að fólki hættir til að segja frá því sem var gott við myndina. Hvernig væri að spyrja hvað var *slæmt* við myndina? Spyrðu ítarlegra spurninga, til dæmis hvort það hafi verið senur sem innihalda ofbeldi, kynlíf eða illa anda. Foreldrar þínir geta líka gefið þér góð ráð. Stelpa, sem heitir Vanessa, segir: „Ég ræði málin við foreldra mína. Ef þeim finnst í lagi að ég sjái myndina þá geri ég það.“

Mundu að það skiptir miklu máli hvaða kvikmyndir eða sjónvarpsþætti þú velur að horfa á. Af hverju? Af því að afþreyingin, sem þú velur þér, segir til um hvað býr í hjartanu og hvaða gildismat þú hefur. (Lúkas 6:45) Val þitt segir mikið um það hvers konar félagsskap þú hefur gaman af, hvernig málfar þú umberð og hvers konar siðferðismælikvarða þú hefur. Vertu því vandfýsin(n).

● ***Það er alveg bannað að dansa.***

Rangt. Þegar Ísraelsmenn fóru yfir Rauðahafið og komust undan egypska hernum leiddi Mirjam konurnar í fagnaðardansi. (2. Mósebók 15:20) Og í dæmisögu Jesú um týnda soninn var fagnað yfir heimkomu sonarins með ‚hljóðfæraslætti og dansi‘. — Lúkas 15:25.

Hið sama á við nú á dögum. Í mörgum menningarsamfélögum hafa ungir jafnt sem aldnir gaman af því að dansa þegar

VISSIR ÞÚ . . . ?

Dans og tónlist voru mikilvægir þættir í sannri tilbeiðslu hjá Ísraelsþjóðinni. — Sálmur 150:4.

vinir og fjölskyldur hittast. En það þarf að hafa varann á. Biblían fordæmir ekki látlaus samkvæmi en hins vegar varar hún við ‚svalli' eða „villtum veislum". (Galatabréfið 5:19-21, *Byington*) Jesaja spámaður skrifaði: „Vei þeim sem fara snemma á fætur til að sækja sér áfengan drykk og sitja langt fram á nótt eldrauðir af víni. Þeir halda samdrykkju við undirleik gígju, hörpu, páku og flautu en gefa verkum Drottins engan gaum." — Jesaja 5:11, 12.

Í þessum veislum var mikið drukkið af ‚áfengum drykkjum' og spiluð villt tónlist. Þær byrjuðu snemma og stóðu langt fram á nótt. Taktu líka eftir viðhorfum veislugestanna — þeir hegðuðu sér eins og Guð væri ekki til. Það er ekki að furða að Guð hafi fordæmt slíkar veislur.

Ef þér er boðið í veislu þar sem verður dansað skaltu spyrja þig: Hverjir verða á staðnum? Hvaða mannorð hafa þeir? Hver ber ábyrgð á veislunni? Hvers konar umsjón

hvað ætla ég að gera?

Ef mér er boðið að æfa með ákveðnu íþóttafélagi ætla ég að segja

.....

.....

Ef ég er að horfa á vafasama mynd með vinum mínum ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....



verður á staðnum? Eru foreldrar mínir samþykkir því að ég fari? Hvers konar dans verður í veislunni? Margir dansar hafa það eina markmið að vekja kynferðislegar langanir. Myndi það hjálpa þér að ‚forðast saurlifnaðinn' ef þú dansaðir eða horfðir á slíka dansa? — 1. Korintubréf 6:18.

Hvað ef þér er boðið að fara út að dansa á skemmtistað? Taktu eftir ummælum ungs manns sem heitir Shawn en hann fór oft á slíka staði áður en hann varð vottur. Hann segir: „Tónlistin er yfirleitt óviðeigandi, dansarnir mjög siðlausir og meiri hluti þeirra sem sækja slíka staði hafa eitt markmið í huga." Shawn segir þetta markmið vera að fara heim með einhverjum til að sofa hjá. Eftir að Shawn kynnti sér Biblíuna með hjálp votta Jehóva breytti hann hugarfari sínu. Hvaða skoðun hefur hann núna? „Þessir staðir eru ekki fyrir kristna menn."

Af hverju að vera á varðbergi?

Hvenær heldurðu að hermaður haldi uppi bestum vörnum — þegar hann er á vígvellinum eða þegar hann er að slaka á með vinum sínum? Að sjálfsögðu er hann

varnarlausari þegar hann er að slaka á. Það er eins með þig. Sennilega heldurðu uppi bestum vörnum þegar þú ert í skólanum eða vinnunni. Þá ertu á verði gagnvart hugsanlegri hættu. Það er seinna, þegar þú slakar á með vinum þínum, sem þú er varnarlausari gagnvart árásum á siðferðisgildi þín.

Sumir jafnaldrar þínir gætu gert grín að þér fyrir að halda þig við háar siðferðisreglur Biblíunnar hvað varðar skemmtun. Þú gætir jafnvel orðið fyrir þrýstingi frá unglingum sem eiga kristna foreldra. En slíkir unglingar eru með brennimerkta samvisku. (1. Tímóteusarbréf 4:2) Þeir gætu sakað þig um að vera öfgafull(ur) eða ofurréttlát(ur). En í stað þess að láta undan hópþrýstingi skaltu varðveita „góða samvisku“. — 1. Pétursbréf 3:16.

Það sem skiptir mestu máli er ekki álit jafnaldranna heldur álit Jehóva. Og ef vinirnir stríða þér fyrir að fylgja samvisku þinni gæti verið tímabært að finna sér nýja vini. (Orðskviðirnir 13:20) Mundu að það ert *þú* sem þarft að standa vörð um þitt eigið siðferði — líka þegar þú slakar á og skemmtir þér. — Orðskviðirnir 4:23.

Í NÆSTA KAFLA ***Klám er algengara og auðfáanlegra nú en nokkru sinni fyrr. Hvernig geturðu forðast þessa snöru?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju ættu kristnir menn að forðast áhættuíþróttir?**
- **Hvernig geturðu komist að því hvort kvikmynd sé viðeigandi eða ekki?**
- **Hvernig geturðu metið hvers konar dans er viðeigandi?**



33

Af hverju ætti ég að forðast klám?

Hversu oft rekstu óvart á klám?

- ❑ Aldrei
- ❑ Sjaldan
- ❑ Oft

Hvar gerist þetta oftast?

- ❑ Á Netinu
- ❑ Í skólanum
- ❑ Í sjónvarpinu
- ❑ Annars staðar

Hvernig bregstu við?

- ❑ Ég sný mér strax undan.
- ❑ Ég lít á það í stutta stund vegna forvitni.
- ❑ Ég stari á það og leita jafnvel uppi meira.

ÞEGAR foreldrar þínir voru á þínum aldri þurfti fólk, sem vildi horfa á klám, að leita það uppi. En nú á dögum er eins og klámið leiti *þig* uppi. Nítján ára stelpa segir: „Stundum þegar ég er að vafra eða versla á Netinu eða bara athuga bankareikninginn minn kemur klámsíða skyndilega upp á skjáinn!“ Þetta er alls ekki óalgengt. Í einni könnun sögðust 90 prósent unglinga á aldrinum 8 til 16 ára hafa rekist óvart á klám á Netinu — oftast þegar þeir voru að gera heimavinnuna sína.

Í ljósi þess hve klám er útbreitt hugsarðu kannski: Er klám virkilega svo slæmt? Svarið er *já!* Klám lítilsvirðir bæði þá sem taka þátt í því og þá sem horfa á það. Oft er það líka fyrsta skrefið í átt að því að drýgja syndir af kynferðislegu tagi. En það er ekki allt og sumt.

Það getur verið vanabindandi að horfa á klám og haft hræðilegar og langvarandi afleiðingar. Tökum sem dæmi mann sem heitir Jeff. Fjórtán árum eftir að hann hætti að horfa á klám viðurkenndi hann: „Þetta er dagleg barátta. Löngunin er enn til staðar þótt hún sé miklu veikari. Forvitnin er enn til staðar. Myndirnar eru enn í hausnum á mér. Ég vildi að ég hefði aldrei lagt út á þessa andstyggilegu braut. Þetta virtist svo skaðlaust í byrjun. En nú veit ég betur. Klám er skaðlegt, það er afbrigðilegt og það lítilsvirðir alla sem koma nálægt því. Þrátt fyrir það sem málsvarar þess segja er ekkert — alls ekki neitt — jákvætt við klám.“

VISSIR ÞÚ . . .

Að vera heltekinn af því að horfa á klám minnir á viðhorf illu andanna á dögum Nóa sem höfðu afbrigðilegan áhuga á kynlífi. — 1. Mósebók 6:2.

Við hvaða aðstæður rekst þú á klám?

Hvernig geturðu komist hjá því að rekast óviljandi á klám?



„Deyðið því hið jarðbundna í fari ykkar: hórdóm, saurlifnað, losta, vonda fýsn og ágirnd sem ekki er annað en skurðgoðadýrkun.“ — Kólossubréfið 3:5.

• • • • • • • • •

Í fyrsta lagi skaltu skoða við hvaða aðstæður þú rekst á klám. Hugleiddu eftirfarandi dæmi:

Eru sumir skólafélagar þínir líklegir til að senda þér klám í tölvupósti eða í gegnum farsímann? Þá væri skynsamlegt að eyða tölvupóstinum eða skilaboðunum frá þeim án þess að opna þau.

Koma upp auglýsingasíður á Netinu þegar þú slærð viss orð inn í leitarvélina? Ef þú veist af því gæti það hjálpað þér að vera nákvæmari og varfærnari þegar þú velur leitarorð.

Skrifaðu hér fyrir neðan við hvaða aðstæður þú hefur rekist á klám.

✎.....

.....

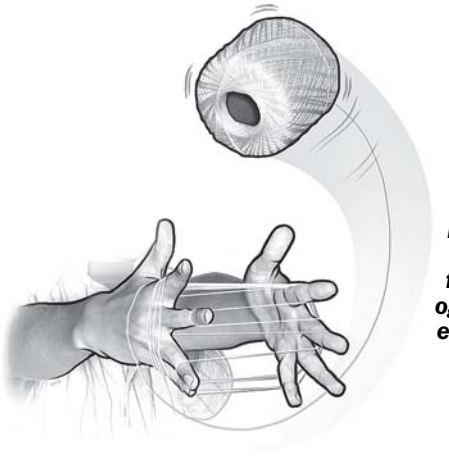
Er eitthvað sem þú getur gert til að koma í veg fyrir eða draga úr hættunni á að það gerist? Ef svo er skrifaðu þá hér fyrir neðan hvað þú ætlar að gera.

.....

.....

Ef þú hefur þegar fest þig í snörunni

Það er eitt að rekast óviljandi á klám en allt annað að skoða það *viljandi.* Hvað ef þetta er jafnvel að verða að vana hjá þér? Eitt er víst — það er ekki auðvelt að losna við slíkan ávana. Tökum dæmi: Segjum að hendur þínar séu bundnar saman með einföldum bómullarþræði. Þú



Því oftar sem maður horfir á klám því fastari verður maður og þeim mun erfiðara er að slíta sig lausan.

getur sennilega slitið þráðinn með handafli. En hvað ef þráðurinn væri vafinn margsinnis í kringum hendurnar á þér? Þá væri mun erfiðara að losa sig. Hið sama er að segja um þá sem leggja það í vana sinn að horfa á klám. Því meira sem þeir horfa á það þeim mun háðari verða þeir klámi. Ef þetta hefur komið fyrir þig hvernig geturðu þá losað þig?

Áttaðu þig á hvað klám er í raun og veru. Klám er ekkert annað en tilraun Satans til að vanvirða eitthvað sem Jehóva ætlaðist til að væri heiðvirt. Ef þú sérð klám í þessu ljósi hjálpar það þér að ‚hata illt'. — Sálmur 97:10.

RÁÐ

Sjáðu til þess að tölvan þín sé stillt þannig að hún hindri aðgang að klámsíðum. Forðastu einnig að smella á viðhengi í tölvupósti sem þú færð frá óþekktum sendanda.

Hugsaðu um afleiðingarnar. Klám leggur hjónabönd í rúst. Það niðurlægir og óvirðir þá sem sýndir eru og þann sem horfir á það. Það er

góð ástæða fyrir því að í Biblíunni segir: „Vitur maður sér ógæfuna og felur sig.“ (Orðskviðirnir 22:3) Skrifaðu hér fyrir neðan dæmi um ‚ógæfu‘ sem þú gætir orðið fyrir ef þú gerðir það að vana þínum að horfa á klám.

✎.....

Taktu ákvörðun og stattu við hana. „Ég hef gefið hátíðlegt loforð um að horfa aldrei á stúlku með girndarauga,“ sagði hinn trúfasti Job. (Jobsbók 31:1, *Today's English Version*) Hér á eftir eru nokkur ‚hátíðleg loforð‘ sem þú getur gefið:

Ég ætla ekki að nota Netið þegar ég er ein(n).

Ég ætla strax að loka öllum klámsíðum sem koma óvænt upp á skjáinn.

Ég ætla að tala við þroskaðan vin ef ég fer aftur að horfa á klám.

Dettur þér í hug fleiri loforð sem þú getur gefið til að hjálpa þér í baráttunni gegn klámi? Ef svo er skrifaðu þau þá hér.....

.....

.....

hvað ætla ég að gera?

Til að rekast ekki óviljandi á klám ætla ég að

✎.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

„Áður en ég kynnti mér Biblíuna hafði ég notað nánast öll helstu fikniefnin. En klámið var sú fíkn sem var langerfiðast að losna við. Það er aðeins með hjálp Jehóva sem mér hefur tekist að yfirvinna þetta vandamál.“ — Jeff

Nefndu þetta í bænum þínum. Sálmaritarinn bað Jehóva: „Snú augum mínum frá hégóma.“ (Sálmur 119:37) Jehóva Guð vill að þér takist að gera það sem er rétt og hann getur gefið þér styrkinn til þess. — Filippíbréfið 4:13.

Talaðu við einhvern. Mikilvægt skref í átt að því að brjótast úr viðjum þessa ávana er að velja sér trúnaðarmann. (Orðskviðirnir 17:17) Skrifaðu hér fyrir neðan nafn á þroskuðum einstaklingi sem þér finnst þú geta rætt við um málið.

✎.....

Þú mátt vera viss um að þú *getur* sigrað í baráttunni gegn klámi. Í hvert skipti sem þú forðast það ertu í raun inni að vinna mikilvægan sigur. Segðu Jehóva frá þessum sigri og þakkaðu honum fyrir þann styrk sem hann hefur gefið þér. Mundu alltaf að þú gleður hjarta Jehóva með því að halda þig frá klámi. — Orðskviðirnir 27:11.

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Hvernig vanvirðir klám það sem á að vera heiðvirt?**
- **Hvernig gætirðu hjálpað systkini þínu sem er farið að horfa á klám?**

hugleiðingar

Lýstu þeirri afþreyingu sem þú hefur mest gaman af og útskýrðu af hverju þér finnst hún svona skemmtileg.

Ímyndaðu þér að þú þyrftir að útskýra fyrir yngra systkini af hverju afþreying ætti ekki að hafa forgang í lífinu. Hvað myndirðu segja?



SAMBAND ÞITT VIÐ GUÐ 9

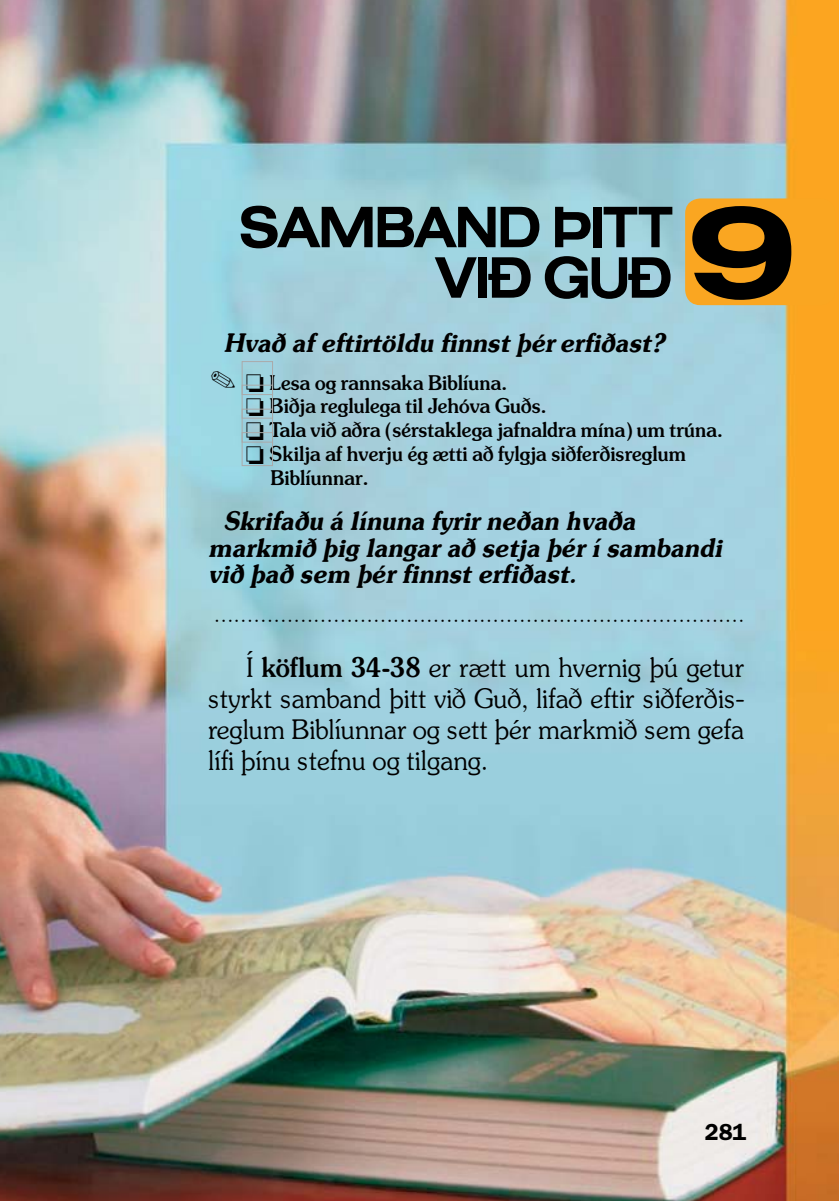
Hvað af eftirtöldu finnst þér erfiðast?

- ❑ Lesa og rannsaka Biblíuna.
- ❑ Biðja reglulega til Jehóva Guðs.
- ❑ Tala við aðra (sérstaklega jafnaldra mína) um trúna.
- ❑ Skilja af hverju ég ætti að fylgja siðferðisreglum Biblíunnar.

Skrifaðu á línuna fyrir neðan hvaða markmið þig langar að setja þér í sambandi við það sem þér finnst erfiðast.

.....

Í **köflum 34-38** er rætt um hvernig þú getur styrkt samband þitt við Guð, lifað eftir siðferðisreglum Biblíunnar og sett þér markmið sem gefa lífi þínu stefnu og tilgang.



34

Hvers vegna ætti ég að fylgja siðferðisreglum Biblíunnar?

Þú situr í matsal skólans og borðar hádegismat með tveim skólasystrum þínum þegar nýi strákurinn gengur inn í salinn.

„Veistu, ég held að Breki sé hrifinn af þér,“ segir önnur stelpan við þig. „Ég sé bara hvernig hann horfir á þig. Hann getur ekki tekið augun af þér!“

„Og veistu hvað?“ hvíslar hin stelpan og hallar sér í áttina til þín. „Hann er á lausu!“



Þig var reyndar búið að gruna þetta. Um daginn bauð Breki þér nefnilega í partí sem átti að vera heima hjá honum. Þú afþakkaðir auðvitað en hugsaðir samt með þér hvað hefði gerst ef þú hefðir sagt já.

Fyrri stelpan truflar þig í þessum hugsunum.

„Það er nú bara verst að ég er ekki á lausu," segir hún. „Annars væri ég sko meira en til í að byrja með Breka."

Síðan horfir hún spyrjandi á þig. Þú veist hvað kemur næst.

„En heyrðu, af hverju átt þú ekki kærasta?" spyr hún.

Þú óttaðist þessa spurningu. Þú værir alveg til í að eiga kærasta, en þér hefur verið sagt að það sé best að bíða þangað til að þú sért tilbúin til að giftast. Bara ef það væri ekki út af . . .

„Það er út af trúnni þinni, ekki satt?" segir hin stelpan.

Las hún hugsanir mínar? spyrðu sjálfa þig.

„Hjá þér er það alltaf Biblían, Biblían, Biblían," segir hún í hæðnistón. „Af hverju máttu ekki skemmta þér aðeins?"

HEFUR þér einhvern tíma verið strítt vegna þess að þú reynir að fylgja siðferðisreglum Biblíunnar? Þá hefurðu kannski velt fyrir þér hvort þú sért að missa af einhverju? Stelpu, sem heitir Deborah, fannst það. „Mér fannst siðferðisreglur Biblíunnar halda aftur af mér," segir hún. „Mig langaði til að hafa sama frelsi og skólafélagarnir."

Lærðu af mistökum annarra

Það er ekki alltaf best að læra af eigin mistökum. Það er hins vegar bæði viturlegt og biblíulegt að læra af mistökum annarra og það er einmitt það sem sálmaritarinn Asaf gerði. Um tíma fannst honum að lífsreglur Guðs væru of strangar. En þegar hann athugaði nánar hvernig þeim vegnaði, sem höfnuðu vegum Guðs, sá hann hlutina í réttu ljósi. Hann sagði seinna að þeir væru á ‚hálli jörð'. — Sálmur 73:18.

Með það í huga skaltu skoða eftirfarandi viðtöl við ungt fólk sem hafnaði siðferðisreglum Biblíunnar um tíma og stundaði kynlíf fyrir hjónaband.

● ***Hvað hafði áhrif á hugsunarhátt þinn og hegðun?***

Deborah: „Í skólanum áttu allir kærasta og kærustur og virtust svo hamingjusamir. Þegar ég var með þessum pörum og sá þau kyssast og faðmast varð ég öfundsjúk og einmana. Ég leyfði mér tímunum saman að dreyma um ákveðinn strák sem ég var hrifin af. Það gerði það að verkum að ég þráði enn heitar að vera með honum.“

VISSIR ÞÚ . . .

Þú getur spillt sambandi þínu við Jehóva á augabragði en það getur tekið mörg ár að byggja það upp aftur.

Mike: „Ég las blöð og horfði á þætti sem vegsömuðu kynlíf. Forvitnin jókst þegar ég talaði við vini mína um kynlíf. Þegar ég var síðan með stelpu í einrúmi hélt ég að við gætum gengið frekar langt án þess að hafa kynmök. Ég hélt að ég gæti stoppað hvenær sem er.“

Andrew: „Ég lagði í vana minn að horfa á klám á Netinu. Ég byrjaði að drekka mjög mikið og fór í partí með ungu fólki sem bar ekki mikla virðingu fyrir siðferðisreglum Biblíunnar.“

Tracy: „Ég vissi að það var rangt að stunda kynlíf fyrir hjónaband en ég hataði það samt ekki. Ég ætlaði mér aldrei að stunda kynlíf áður en ég gifti mig en tilfinningarnar náðu yfirhöndinni. Um tíma var samviskan alveg dofin og ég fann ekki til neinnar sektarkenndar.“

● ***Veitti þessi lífsstíll þér hamingju?***

Deborah: „Til að byrja með var ég í sæluvímu yfir frelsinu og fannst ég loksins eiga samleið með jafnöldrum mínum. En sú tilfinning entist ekki lengi. Mér fór að finnast ég vera

> ***Óttinn við að fá aga vegna rangrar breytni er ekki nærri því eins slæmur og sársaukinn sem fylgir því að reyna að fela mistökin.*** — ***Donna***

óhrein, innantóm og rænd sakleysinu. Ég sá mjög mikið eftir því að hafa kastað meydómnum á glæ.“

Andrew: „Það varð alltaf auðveldara og auðveldara að láta undan röngum löngunum. En samtímis fann ég til mikillar sektarkenndar og var óánægður með sjálfan mig.“

Tracy: „Siðleysi eyðilagði ásku mína. Ég hélt að ég og kærasti minn myndum hafa það svo skemmtilegt saman. En það var ekki þannig. Við ollum hvort öðru óhamingju, kvöl og sárindum. Ég grét mig í svefn kvöld eftir kvöld og óskaði þess að ég hefði fylgt leiðbeiningum Jehóva.“

Mike: „Mér fór að líða eins og hluti af sjálfum mér hefði dáið. Ég reyndi að gera lítið úr þeim áhrifum sem hegðun mín hafði á aðra, en ég gat það ekki. Mér fannst sárt að uppgötva að með því að fullnægja eigin löngunum var ég að særa aðra.“

● ***Hvaða ráð myndirðu gefa þeim sem velta fyrir sér hvort siðferðisreglur Biblíunnar séu of strangar?***

Tracy: „Fylgdu lífsreglum Jehóva og hafðu félagsskap við fólk sem gerir það líka. Þá verðurðu hamingjusamari.“

Deborah: „Þetta snýst ekki bara um þig og hvað þig langar. Hegðun þín hefur áhrif á aðra. Og ef þú sniðgengur ráðleggingar Guðs skaðarðu sjálfan þig.“

Andrew: „Þegar maður er óreyndur heldur maður að lífsstíll jafnaldranna sé spennandi. Viðhorf þeirra eiga eftir að hafa

RÁÐ

Hugleiddu hvernig þú myndir útskýra fyrir yngra systkini af hverju það er viturlegt að fylgja siðferðiskröfum Biblíunnar. Góð leið til að styrkja trúarsannfæringu þína er að tala við aðra um trú þína.



„Ég er Drottinn, Guð þinn, sem kenni þér það sem gagnlegt er.“ — Jesaja 48:17.

áhrif á þig. Veldu því vinina vandlega. Treystu Jehóva og þá muntu hlífa þér við miklum sársauka og eftirsjá.“

Mike: „Eitt það dýrmætasta, sem Jehóva hefur gefið þér, er sjálfsvirðing þín og sakleysi. Þú gerir lítið úr þér ef þú kastar þessum gjöfum á glæ bara vegna þess að þú getur ekki haft stjórn á þér. Talaðu við foreldra þína og annað þroskað fólk um vandamál þín. Ef þú gerir mistök skaltu segja strax frá því og leiðrétta þig. Ef þú hlýðir Jehóva færðu sannan hugarfrið.“

Siðferðisreglur Biblíunnar — spennitreyja eða öryggisbelti?

Jehóva er ‚hinn sæli Guð‘ og hann vill líka að þú njótir hamingju. (1. Tímóteusarbréf 1:11, *Biblían 1912*;

hvað ætla ég að gera?

Til að hjálpa mér að skilja viskuna í leiðbeiningum Biblíunnar ætla ég að

.....

.....

Ef ég fer að öfunda þá sem fylgja mælikvarða heimsins ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

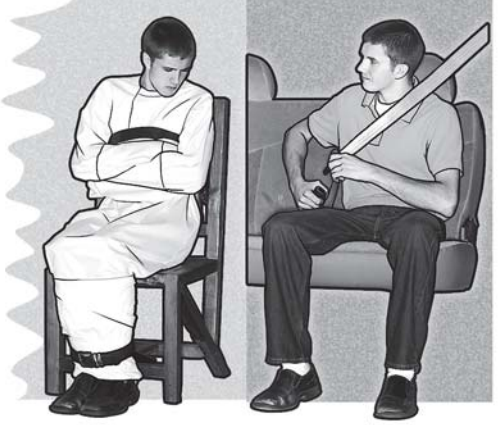


FYRIRMYND

Asaf

Asaf gengur í gegnum **erfitt tímabil** í lífi sínu. Allt í kringum sig sér hann fólk brjóta lög Guðs og það virðist komast upp með það. Þess vegna veltir Asaf því fyrir sér hvort það borgi sig að leggja sig fram við að þóknast Guði. „Til einskis hef ég haldið hjarta mínu hreinu og þvegið hendur mínar í sakleysi,“ segir hann. En eftir að hafa **hugleitt** málið **vandlega** skiptir hann um skoðun. Hann áttar sig á að hamingja hinna vondu er **skammvinn**. Að hvaða niðurstöðu kemst Asaf? „Hafi ég þig,“ segir hann við Jehóva í söng, „hirði ég eigi um neitt á jörðu.“ — Sálmur 73:3, 13, 16, 25, 27.

Kannski dregur þú stundum í efa gildi þess að lifa eftir lífsreglum Guðs. En líktu eftir Asaf sem skyggndist **undir yfirborðið**. Hugsaðu um aðstæður þeirra sem hafa hunsað lög Jehóva. Njóta þeir *raunverulegs* friðar? Hafa þeir fundið einhverja leið að hamingjunni sem þjónar Guðs vita ekki um? Eftir að hafa hugleitt málið vandlega langar þig örugglega til að taka undir með Asaf sem sagði: „Mín gæði eru það að vera **nálægt Guði.**“ — Sálmur 73:28.



Siðferðisreglur Biblíunnar koma ekki í veg fyrir að maður verði hamingjusamur; þær vernda mann.

Prédikarinn 11:9) Siðferðiskröfur Biblíunnar eru þér til gagns. Þér gæti auðvitað fundist þær vera eins og spennitreyja sem heftir frelsi þitt. En í rauninni eru siðferðisreglur Biblíunnar meira eins og öryggisbelti sem verndar þig gegn skaða.

Þú getur treyst Biblíunni. Ef þú ákveður að fylgja meginreglum hennar gleðurðu ekki aðeins Jehóva heldur nýtur þú líka góðs af. — Jesaja 48:17.

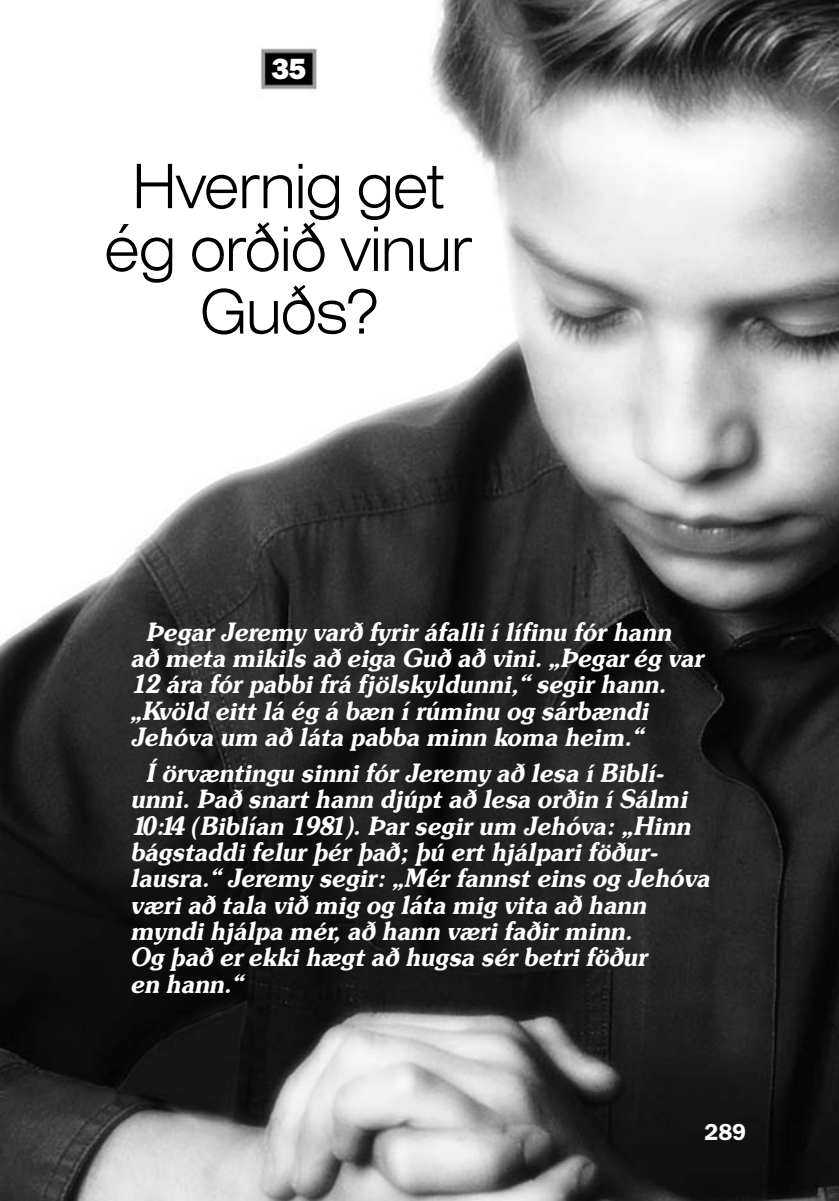
Í NÆSTA KAFLA ***Þú getur verið vinur Guðs. Finndu út hvernig.***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju er *ekki* best að læra af eigin mistökum til að átta sig á afleiðingum þess að óhlýðnast lögum Guðs?**
- **Hvaða lærdóm hefurðu dregið af því sem Deborah, Mike, Andrew, og Tracy sögðu?**
- **Hvers vegna finnst sumum siðferðisreglur Biblíunnar vera eins og spennitreyja, en af hverju ber slíkt viðhorf vott um skammsýni?**

35

Hvernig get ég orðið vinur Guðs?



Þegar Jeremy varð fyrir áfalli í lífinu fór hann að meta mikils að eiga Guð að vini. „Þegar ég var 12 ára fór pabbi frá fjölskyldunni," segir hann. „Kvöld eitt lá ég á bæn í rúminu og sárbændi Jehóva um að láta pabba minn koma heim."

Í örvæntingu sinni fór Jeremy að lesa í Biblíunni. Það snart hann djúpt að lesa orðin í Sálmi 10:14 (Biblían 1981). Þar segir um Jehóva: „Hinn bágstaddi felur þér það; þú ert hjálpari föðurlausra." Jeremy segir: „Mér fannst eins og Jehóva væri að tala við mig og láta mig vita að hann myndi hjálpa mér, að hann væri faðir minn. Og það er ekki hægt að hugsa sér betri föður en hann."

HVORT sem þú ert í svipuðum sporum og Jeremy eða ekki kemur fram í Biblíunni að Jehóva *vilji* að þú verðir vinur hans. Þar segir jafnvel: „Nálægið ykkur Guði og þá mun hann nálgast ykkur.“ (Jakobsbréfið 4:8) Hugsaðu um hvað þessi orð merkja: Þótt þú getir ekki séð Guð og þótt hann sé miklu æðri en þú býður hann þér að verða vinur sinn!

VISSIR ÞÚ . . .

Sú staðreynd að þú ert að lesa þessa bók og fylgja biblíulegum leiðbeiningum hennar gefur til kynna að Jehóva hafi persónulegan áhuga á *þér*. — Jóhannes 6:44.

En það krefst samt vinnu af þinni hálfu að verða vinur Guðs. Tökum dæmi til að lýsa þessu. Ef þú átt stofublóm veistu að það vex ekki bara af sjálfu sér. Til að halda lífi í blóminu verðurðu að vökva það reglulega og hafa það á hentugum stað. Það sama má segja um vináttuna við Guð. Hvernig geturðu stuðlað að því að sú vinátta vaxi?

Sjálfsnám er mikilvægt

Vinátta felur í sér gagnkvæm tjáskipti — að hlusta og að tala. Þannig er líka vináttan við Guð. Með því að lesa og hugleiða Biblíuna hlustum við á það sem Guð hefur að segja okkur. — Sálmur 1:2, 3.



Hlúa þarf að stofublómi til að það vaxi og það sama er að segja um vináttuna við Guð.

Þegar ég var yngri sagði ég alltaf það sama í bænum mínum. Núna reyni ég að tala við Jehóva um það góða og slæma sem ég upplifi á hverjum degi. Þar sem engir tveir dagar eru eins kemur þetta í veg fyrir að ég segi sömu hlutina aftur og aftur. — *Eva*

Kannski finnst þér ekki sérlega skemmtilegt að lesa og hugleiða. Margir unglingar vilja heldur horfa á sjónvarpið, fara í tölvuleik eða bara vera með vinum sínum. En ef þú vilt rækta gott vinasamband við Guð er ekki hægt að stytta sér leið. Þú verður að *hlusta* á hann með því að lesa í orði hans.

RÁÐ

Með því að lesa aðeins fjórar blaðsíður í Biblíunni á dag geturðu náð að lesa hana alla á um það bil einu ári.

En hafðu samt ekki áhyggjur. Sjálfsnám í Biblíunni þarf ekki að vera leiðinlegt. Þú getur lært að hafa *gaman* að því — jafnvel þótt þú teljir þig ekki vera mikinn námshest. Það fyrsta sem þú þarft að gera er að taka frá *ákveðinn* tíma fyrir sjálfsnám. „Ég er með stundaskrá,“ segir stelpa sem heitir Lais. „Ég les einn kafla í Biblíunni um leið og ég vakna á morgnana.“ María, 15 ára, fer öðruvísi að. „Ég les smávegis í Biblíunni á hverju kvöldi áður en ég fer að sofa,“ segir hún.

Skoðaðu rammann á bls. 292 og notaðu hann til að búa til þína eigin námsskrá. Skrifaðu síðan hér fyrir neðan hvenær þú getir notað um hálftíma til að lesa í Biblíunni.

✎.....

Að taka frá tíma er bara byrjunin. Þegar þú ert komin(n) í gang kemstu kannski að því að það er ekki alltaf auðvelt að lesa í Biblíunni. Þú er ef til vill sammála Jezreel,

Rannsakaðu Biblíuna

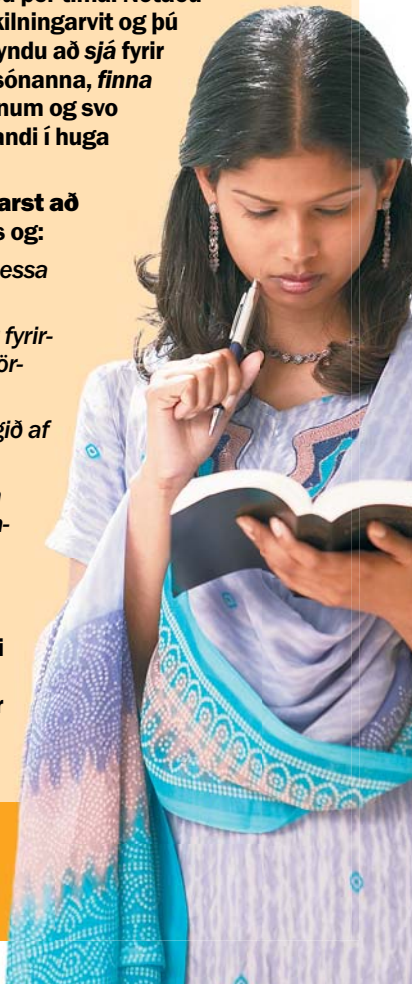
1. Finndu eina frásögu í Biblíunni sem þig langar til að lesa. Biddu Jehóva um visku til að skilja það sem þú lest.

2. Lestu efnið vandlega. Gefðu þér tíma. Notaðu ímyndunaraflið og eins mörg skilningarvit og þú getur meðan þú ert að lesa: Reyndu að *sjá* fyrir þér atburðina, *heyra* raddir persónanna, *finna* lyktina í loftinu, *bragðið* af matnum og svo framvegis. Gerðu frásöguna lifandi í huga þér.

3. Hugsaðu um það sem þú varst að lesa. Spyrðu þig spurninga eins og:

- *Af hverju lét Jehóva skrá þessa frásögu í orð sitt?*
- *Hvaða persónur eru góðar fyrirmyndir og hverjar eru til viðvörunar?*
- *Hvaða lærdóm get ég dregið af þessari frásögu?*
- *Hvað kennir þetta mér um Jehóva og hvernig hann framkvæmir hlutina?*

4. Farðu með stutta bæn til Jehóva. Segðu honum hvað þú lærðir af lestri þínum í Biblíunni og hvernig þú ætlar að nýta þér það. Þakkaðu alltaf Jehóva fyrir gjöfina sem hann hefur gefið þér — orð sitt, heilaga Biblíu!



„Þitt orð er lampi fóta minna og ljós á vegum mínum.“ — Sálmur 119:105.



„Sælir eru þeir sem heyra Guðs orð og varðveita það.“ — Lúkas 11:28.

11 ára, sem segir hreinskilningslega: „Það er erfitt að lesa suma kafla í Biblíunni og þeir eru ekkert mjög skemmtilegir.“ Ef þér finnst það líka skaltu samt ekki gefast upp. Hugsaðu alltaf um lestur þinn í Biblíunni sem tíma til að hlusta á vin þinn, Jehóva Guð. Á endanum ert það þú sem ákveður hversu spennandi og ánægjulegt sjálfsnám þitt verður.

Bænin er nauðsynleg

Bænin er okkar leið til að tala við Guð. Hugsaðu um hvað þetta er einstök gjöf. Þú getur talað við Jehóva hvenær sem er, dag og nótt. Hann er *alltaf* til staðar. Og það sem meira er, hann *vill* hlusta á það sem þú hefur að segja. Þess vegna hvetur Biblían okkur: „Gerið í *öllum hlutum* óskir ykkar kunnar Guði með bæn og beiðni og þakkargjörð.“ — Filippíbréfið 4:6.

Eins og fram kemur í þessum ritningarstað er margt sem þú getur talað um við Jehóva. Þú gætir talað um vandamál þín eða áhyggjur. Þú gætir líka nefnt það sem þú ert þakklát(ur) fyrir. Þakkarðu ekki einmitt vinum þínum ef þeir gera eitthvað fyrir þig? Þú getur sýnt Jehóva sama þakklæti því að hann hefur gert meira fyrir þig en nokkur annar vinur gæti gert. — Sálmur 106:1.

Skrifaðu niður það sem *þú* ert Jehóva þakklát(ur) fyrir. ✎.....

.....

.....

Þú þarft örugglega að glíma við ýmiss konar ótta og áhyggjur sem íþyngja þér stundum. Í Sálmi 55:23 segir:

LESTU MEIRA UM ÞETTA EFNI Í KAFLA 38 OG 39 Í 1. BINDI BÓKARINNAR.

allt í réttri röð

Of upptekin(n) til að biðja? Enginn tími fyrir sjálfsnám í Biblíunni? Oft snýst málið um hvernig þú forgangsraðar.



Gerðu þessa tilraun: Taktu fötu og settu nokkra stóra steina í hana. Fylltu síðan fötuna af sandi — alla leið upp að brún. Núna ertu með fötu fulla af steinum og sandi.

Tæmdu núna fötuna en geymdu steinana og sandinn. Prófaðu síðan að gera þetta í öfugri röð. Helltu sandinum í fötuna og reyndu síðan að koma steinunum ofan í. Er ekkert pláss? Það er vegna þess að núna settirðu sandinn *fyrst* í fötuna.

Hver er lærdómurinn? Í Biblíunni segir: „Metið þá hluti rétt sem máli skipta.“ (Filippíbréfið 1:10) Ef þú lætur smávægilega hluti eins og afþreyingu hafa forgang er eins og þú hafir aldrei nægan tíma fyrir það sem mikilvægara er — andlegu málin. En ef þú fylgir ráðum Biblíunnar kemstu að raun um að þú getur bæði haft tíma fyrir andlegu málin og afþreyingu. Þetta snýst bara um hvað þú setur fyrst ofan í fötuna!

„Varpa áhyggjum þínum á Drottin, hann mun bera umhyggju fyrir þér, aldrei að eilífu lætur hann réttlátan mann hrasa.“

Skrifaðu á línuna hér á eftir vandamál eða áhyggjur sem þig langar að tala um við Jehóva í bæn.

✎.....

.....

Eigin reynsla

Það er önnur hlið á vináttunni við Guð sem þú mátt ekki leiða hjá þér. Sálmaritarinn Davíð skrifaði: „Finnið og sjáið að Drottinn er góður.“ (Sálmur 34:9) Þegar Davíð orti 34. sálminn var hann nýbúinn að verða fyrir erfiðri lífsreynslu. Hann var á flótta undan Sál konungi sem vildi drepa hann — og það eitt var nógu skelfilegt í sjálfu sér. En síðan þurfti hann líka að leita sér skjóls hjá óvinum sínum, Filistum. Davíð virtist eiga dauðann vísan en hann sýndi kænsku með því að þykjast vera veikur á geði og náði að komast undan. — 1. Samúelsbók 21:10-15.

Davíð hrósaði ekki sjálfum sér af því að komast svona naumlega undan heldur gaf hann Jehóva heiðurinn. Nokkrum versum á undan í sama sálmi skrifaði Davíð: „Ég leitaði Drottins og hann svaraði mér, frelsaði mig frá öllu sem ég hræddist.“ (Sálmur 34:5) Það var vegna *eigin*

hvað ætla ég að gera?

Til að fá meira út úr sjálfsnámi mínu í Biblíunni ætla ég að

✎.....

.....

Til að koma meiri reglu á bænir mínar ætla ég að

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

reynslu sem Davíð gat hvatt aðra til að ‚finna og sjá að Drottinn er góður'.*

Dettur þér í hug eitthvað sem þú hefur sjálf(ur) upplifað sem staðfestir fyrir þér að Jehóva þyki vænt um þig? Ef svo er, skrifaðu það hér fyrir neðan. Ráð: Þetta þarf ekki að vera eitthvað stórkostlegt. Reyndu að hugsa um blessanir sem þú nýtur á hverjum degi og er kannski auðvelt að taka sem sjálfsögðum hlut.

✎.....

.....

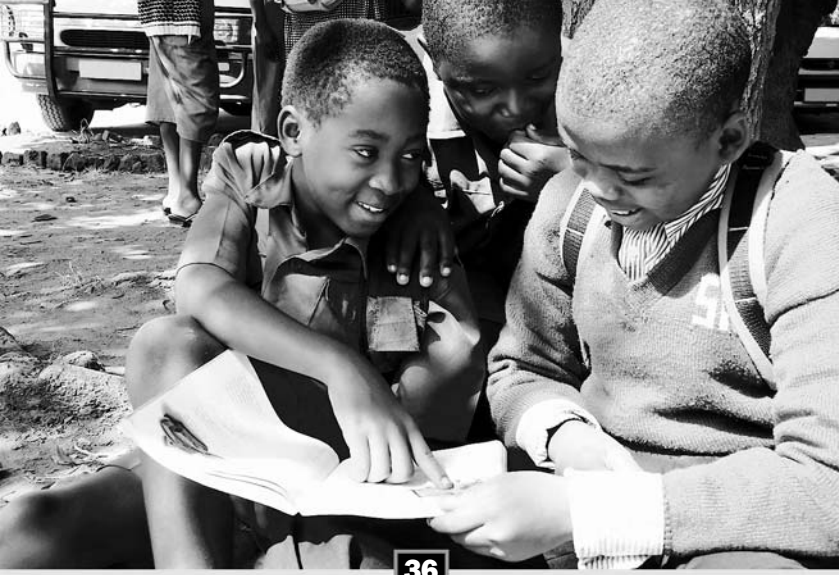
Kannski hafa foreldrar þínir frætt þig um Biblíuna. Ef svo er þá er það mikil blessun. En þú þarft samt að rækta *persónulegt* samband við Guð. Ef þú hefur ekki gert það nú þegar geturðu notað efnið í þessum kafla til að hjálpa þér að byrja. Jehóva blessar viðleitni þína. Í Biblíunni segir: „Biðjið og yður mun gefast, leitið og þér munuð finna." — Matteus 7:7.

* Sumar biblíuþýðingar þýða orðin „finnið og sjáið" sem „uppgötvið það sjálf", „komist sjálf að raun um" og „þið munuð sjá það af eigin reynslu". — *Contemporary English Version, Today's English Version* og *The Bible in Basic English.*

Í NÆSTA KAFLA ***Finnst þér erfitt að tala við aðra um Guð? Lestu nánar um hvernig þú getur varið trú þína.***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Hvernig geturðu haft meiri ánægju af sjálfsnámi þínu í Biblíunni?**
- **Af hverju vill Jehóva hlusta á bænir ófullkominna manna?**
- **Hvernig geturðu bætt bænir þínar?**



Hvernig get ég varið trú mína á Guð?

Hvað kemur helst í veg fyrir að þú segir skólafélaga frá trú þinni?

- ❑ Hef ekki næga biblíuþekkingu
- ❑ Óttast stríðni
- ❑ Veit ekki hvernig ég ætti að byrja samtalið

Hvernig finnst þér auðveldast að tjá trú þína?

- ❑ Með því að tala við einn nemanda í einrúmi
- ❑ Með því að tala fyrir framan allan bekkinn
- ❑ Með því að skrifa um trú mína í skólaritgerð

Skrifaðu nafn skólafélaga sem þú heldur að myndi vilja tala um Biblíuna ef þú vissir hvernig þú ættir að hefja samtalið.

.....

GUÐ er sennilega ekki vinsælasta umræðuefnið hjá skólasystkinum þínum. Ef maður nefnir nánast allt annað — íþróttir, föt eða hitt kynið — fara af stað líflegar umræður. En ef maður fer að tala um Guð kemur líklega vandræðaleg þögn.

Það þýðir samt ekki að jafnaldrar þínir trúi ekki á Guð, margir unglingar *eru* trúaðir. En sumum finnst vandræðalegt að tala um trúmál. Þeir hugsa kannski að það sé hallærislegt.

Hvað um *þig?*

Ef þú hikar við að tala við skólafélaga þína um Guð er það skiljanlegt. Engum finnst gaman að fá höfnun og ekki er það nú skárra að vera strítt. Gæti það gerst ef þú talar um trú þína? Já, það er möguleiki. En jafnaldrar þínir gætu líka komið þér á óvart. Margir þeirra leita að svörum við spurningum eins og: Hvert stefnir þessi heimur? Og af hverju eru öll þessi vandamál? Það er ekki ólíklegt að jafnaldra þína langi frekar að tala um þessi mál við einhvern á sama aldri en við einhvern fullorðinn.



Engu að síður gæti þér fundist erfitt að tala við aðra krakka um *trúmál.* En þú þarft samt ekki að virka eins og einhver of-

Það krefst vissrar færni að spila á hljóðfæri. Hið sama er að segja um það að tala um trú þína — en þú verður sífellt færari með æfingunni.

„Skólinn er starfssvæði sem aðeins við höfum aðgang að.“ — Iraida

stækismaður og þú þarft heldur ekki að hafa áhyggjur af því að þurfa alltaf að koma með *fullkomin* svör. Að tala um trú þína er eins og að spila á hljóðfæri. Erfitt í fyrstu? Örugglega. En það verður auðveldara með æfingunni og viðleitnin skilar sér. En hvernig geturðu hafið samræðurnar?

Þú getur oftast fundið eitthvað þægilegt til að byrja á. Ef krakkarnir í skólanum eru að tala um eitthvað sem hefur verið í fréttum nýlega geturðu komið inn á hvað Biblían segi um málið. Þú gætir líka reynt að tala bara við einn skólafélaga. Mörgum ungum vottum hefur auk þess reynst vel að setja biblíutengt rit á skólaborðið sitt til að athuga hvort einhver í bekknum veiti því athygli. Oftast gerist það og þá eru samræður komnar í gang.

Hverja af þessum aðferðum gætir *þú* prófað?

.....

Dettur þér í hug önnur leið til að tala við skólafélaga um trú þína? Skrifaðu hana þá hér fyrir neðan.

.....

.....

.....

Stundum gefa skólaverkefni þér tækifæri til að segja frá trú þinni. Hvað gætirðu til dæmis gert þegar fjallað er um þróunarkenninguna? Hvernig geturðu varið trú þína á sköpun?

RÁÐ

Hugsaðu um hvernig þú kemur fram þegar þú talar við aðra um trú þína. Ef þú ert vandræðaleg(ur) gætirðu verið að *bjóða upp á* að jafnaldrarnir geri grín að þér. En ef þú talar af öryggi — eins og skólafélagarnir myndu tala um skoðanir *sínar* — eru meiri líkur á að þeir beri virðingu fyrir þér.



„Ég fyrirverð mig ekki fyrir fagnaðarerindið. Það er kraftur Guðs sem frelsar hvern þann mann sem trúir.“ — Rómverjabréfið 1:16.



Að verja trú þína á sköpun

„Þegar fjallað var um þróunarkenninguna í bekknum stangaðist það á við allt sem mér hafði verið kennt,“ segir unglingur að nafni Ryan. „Þróun var sett fram sem staðreynd og það dró úr mér kjarkinn.“ Rakel hefur svipaða sögu að segja. „Ég varð dauðhrædd þegar félagsfræðikennarinn sagði að í næsta tíma myndum við ræða um þróunarkenninguna,“ segir hún. „Ég vissi að *ég* þyrfti að útskýra fyrir bekknum hver afstaða mín væri til þessa umdeilda málefnis.“

VISSIR ÞÚ . . .

Þegar kennarar eru beðnir um að sanna þróunarkenninguna verða þeir stundum að viðurkenna að þeir geta það ekki og átta sig á því að þeir hafa samþykkt þessa kenningu einungis vegna þess að þetta var það sem þeim var kennt.

Hvernig líður *þér* þegar rætt er um þróun í skólastofunni? Þú trúir að Guð hafi „skapað alla hluti“. (Opinberunarbókin 4:11) Þú sérð allt í kringum þig sannanir fyrir því að til sé vitiborinn hönnuður. En í skólabókunum er því haldið fram að lífið hafi þróast og það sama segir kennarinn. Átt þú nú að fara að mótmæla „sérfræðingunum“?

Þú getur verið viss um að það eru fleiri en þú sem trúa ekki á þróunarkenninguna. Staðreyndin er sú að margir vísindamenn viðurkenna hana ekki. Og það sama má segja um marga kennara og nemendur.

En til þess að geta varið trú þína á sköpun verðurðu að vita hvað Biblían kennir í raun og veru. Það er alveg óþarfi



Þú getur unnið bug á óttanum við að verja trú þína.

að gera mikið mál úr hlutum sem ekki er fjallað beint um í Biblíunni. Tökum nokkur dæmi.

Í kennslubókinni minni segir að jörðin og sólkerfið hafi verið til um milljarða ára. Í Biblíunni segir að jörðin og allur alheimurinn hafi verið til áður en fyrsti sköpunardagurinn hófst. Það getur því vel verið að jörðin og sólkerfið hafi verið til um milljarða ára. — 1. Mósebók 1:1.

Kennarinn minn segir að það hefði ekki verið hægt að skapa jörðina á aðeins sex dögum. Í Biblíunni segir ekki að hver sköpunardagur hafi verið bókstaflega einn sólarhringur.

Í bekknum mínum hefur verið rætt um mörg dæmi um hvernig dýr og menn hafi breyst með tímanum. Í Biblíunni segir að Guð hafi skapað lifandi verur „eftir þeirra tegundum“. (1. Mósebók 1:20, 21) Hún styður *ekki* þá hugmynd að líf hafi kviknað af lífvana efni eða að Guð hafi komið þróunarferlinu af stað með einni frumu. Hver ‚tegund‘ býður samt upp á mikla fjölbreytni. Samkvæmt Biblíunni er því svigrúm fyrir vissar breytingar *innan hverrar ‚tegundar‘*.

Hugleiddu nú það sem komið hefur fram í þessum kafla og skrifaðu niður hvernig þú myndir svara ef kennari eða bekkjarfélagi segði:

„Það er vísindalega sannað að við urðum til við þróun.“ ✎ .....

.....

„Ég trúi ekki á Guð vegna þess að ég get ekki séð hann.“

.....

.....

Byggðu trúarskoðanir þínar á traustum grunni

Ef þú ert alin(n) upp af kristnum foreldrum trúirðu kannski á sköpun einfaldlega vegna þess að það er það sem þér hefur verið kennt. En núna þegar þú ert orðin(n) eldri viltu rannsaka málin svo að trú þín og tilbeiðsla byggist á traustum grunni. (Rómverjabréfið 12:1, *New World Translation)* Spyrðu þig þess vegna: Hvað sannfærir *mig* um að til sé skapari? Sam, 14 ára, hugleiðir hvernig mannslíkaminn er úr garði gerður. „Hann er svo margslunginn og flókinn,“ segir hann, „og allir líkamshlutarnir vinna svo vel

hvað ætla ég að gera?

Til að koma af stað samræðum um Biblíuna við bekkjarfélaga gæti ég

✎.....

.....

Ef einhver spyr mig af hverju ég trúi á skapara ætla ég að segja

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

saman. Mannslíkaminn getur ekki hafa þróast!“ Holly, 16 ára, er sammála þessu. „Frá því að ég greindist með sykursýki,“ segir hún, „hef ég lært margt um það hvernig líkaminn starfar. Það er til dæmis alveg stórkostlegt hvað briskirtillinn, sem er lítið líffæri bak við magann, gegnir stóru hlutverki í starfsemi blóðsins og annarra líffæra.“

Skrifaðu hér fyrir neðan þrjú atriði sem sannfæra *þig* um að til sé skapari.

1. .....
2. .....
3. .....

Það er engin ástæða til að fara hjá sér eða skammast sín þótt maður trúi á Guð og sköpun. Hugsaðu bara um sönnunargögnin. Það er mjög skynsamlegt að trúa því að við séum hönnuð af vitibornum skapara.

Þegar allt kemur til alls er það í raun þróun — ekki sköpun — sem krefst mikillar trúar, trúar á ótal kraftaverk án þess að nokkur hafi komið þar nærri. Þegar þú hefur hugleitt málið vandlega treystirðu þér örugglega betur til að verja trú þína á Guð.

Í NÆSTA KAFLA ***Sumir jafnaldrar þínir láta skírast. Ert þú tilbúin(n) að stíga það skref?***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju er mikilvægt að tala við aðra um trú sína?**
- **Hvernig væri auðveldast fyrir þig að segja kennurum og skólafélögum frá því að þú trúir á sköpun?**
- **Hvernig geturðu sýnt Guði, sem skapaði alla hluti, þakklæti þitt? — Postulasagan 17:26, 27.**

37

Ætti ég að láta skírast?

Eru eftirfarandi fullyrðingar réttar eða rangar?

Kristnir menn eiga að láta skírast. ❑ Rétt ❑ Rangt

Aðalástæðan fyrir því að láta skírast er sú að það verndar þig gegn því að syndga. ❑ Rétt ❑ Rangt

Skírn veitir þér möguleika á hjálpræði. ❑ Rétt ❑ Rangt

Ef þú ert ekki skírð(ur) þarftu ekki að svara Guði fyrir það sem þú gerir. ❑ Rétt ❑ Rangt

Ef vinir þínir ætla að láta skírast þýðir það að þú sért líka tilbúin(n) til þess. ❑ Rétt ❑ Rangt

EF ÞÚ fylgir lífsreglum Guðs, ræktar vináttusamband þitt við hann og talar við aðra um trú þína er ósköp eðlilegt að þú farir að leiða hugann að skírn. En hvernig veistu hvort þú ert tilbúin(n) til að stíga þetta skref? Til að svara þeirri spurningu skulum við skoða nánar fullyrðingarnar hér á undan.

VISSIR ÞÚ . . .

Það er mikilvægt að láta skírast til að fá „merkið“ sem veitir hjálpræði. — Esekíel 9: 4-6, *Biblían 1981.*



„Bjóðið fram sjálf ykkur að lifandi, heilagri, Guði þóknanlegri fórn. Það er sönn guðsdýrkun af ykkar hendi.“
— Rómverjabréfið 12:1.

• • • • • • • • •

● ***Kristnir menn eiga að láta skírast.***

Rétt. Jesús gaf þau fyrirmæli að lærisveinar hans ættu að láta skírast. (Matteus 28:19, 20) Og Jesús lét sjálfur skírast. Ef þú vilt fylgja Kristi verðurðu að láta skírast þegar þú hefur náð nægum þroska til að taka þá ákvörðun og langar einlæglega til þess.

● ***Aðalástæðan fyrir því að láta skírast er sú að það verndar þig gegn því að syndga.***

Rangt. Skírn er opinbert tákn um að þú hafir vígt þig Jehóva. Vígslan er ekki bara samningur sem aftrar þér frá að gera eitthvað sem þig langar innst inni til að gera. Þú vígir líf þitt Jehóva vegna þess að þú *vilt* fylgja lífsreglum hans.

● ***Skírn veitir þér möguleika á hjálpræði.***

Rétt. Í Biblíunni segir að skírn sé mikilvæg til að hljóta hjálpræði. (1. Pétursbréf 3:21) Þetta þýðir samt ekki að skírnin sé eins og trygging sem þú getur keypt til að vernda þig ef einhverjar hörmungar skyldu ganga yfir. Þú lætur skírast vegna þess að þú elskar Jehóva og vilt þjóna honum að eilífu af öllu hjarta. — Markús 12:29, 30.

RÁÐ

Með aðstoð foreldranna geturðu fundið einhvern í söfnuðinum sem er fús til að hjálpa þér að búa þig undir skírn.
— Postulasagan 16:1-3.

> ***Það að vera skírð hjálpaði mér að taka viturlegar ákvarðanir og forðaði mér frá ýmsu sem hefði getað haft slæmar afleiðingar.*** — ***Holly***

● ***Ef þú ert ekki skírð(ur) þarftu ekki að svara Guði fyrir það sem þú gerir.***

Rangt. Í Jakobsbréfinu 4:17 segir: „Hver sem því hefur vit á að gera gott en gerir það ekki, hann drýgir synd" — hvort sem hann er skírður eða ekki. Ef þú veist hvað er rétt og hefur nægan þroska til að hugsa alvarlega um hvað þú vilt í lífinu er kannski orðið tímabært að ræða málin við foreldri eða annað þroskað trúsystkin. Þannig geturðu komist að því hvernig þú getur stefnt að skírn.

● ***Ef vinir þínir ætla að láta skírast þýðir það að þú sért líka tilbúin(n) til þess.***

Rangt. Ákvörðunin um að skírast verður að koma frá þér og hún þarf að vera tekin af fúsum og frjálsum vilja. (Sálmur 110:3, *Biblían 1981*) Þú ættir aðeins að skírast þegar þú skilur til fulls hvað felst í því að vera vottur

(Framhald á bls. 310)

hvað ætla ég að gera?

Til að geta látið skírast ætla ég að dýpka skilning minn á eftirfarandi kenningum Biblíunnar:

.....

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....

algengar spurningar um skírn

Hvað táknar skírnin? Að fara á kaf í vatnið táknar að deyja sinni fyrri eigingjörnu lífsstefnu, og að koma upp úr vatninu táknar að lifna á ný til að gera vilja Jehóva.

Hvað þýðir það að vígja líf sitt Jehóva? Það þýðir að afneita sjálfum sér og lofa því að láta vilja Guðs ganga fyrir öllu öðru. (Matteus 16:24) Það er viðeigandi að þú vígir þig Jehóva formlega í bæn áður en þú lætur skírast.

Hvað ættirðu að gera áður en þú lætur skírast? Þú ættir að lifa í samræmi við orð Guðs og tala við aðra um trú þína. Þú ættir að byggja upp vináttusamband við Guð með bænum og lestri í Biblíunni. Þú ættir að þjóna Jehóva vegna þess að *þú* vilt það — ekki vegna þess að aðrir þrýsta á þig að gera það.

Á maður að láta skírast á einhverjum sérstökum aldri? Aldur skiptir ekki öllu máli. En þú ættir að hafa náð þeim aldri — og þroska — að þú skiljir hvað felst í vígslunni.



Hvað ef þig langar til að láta skírast en foreldrar þínir segja að þú eigir að bíða? Kannski vilja pabbi þinn og mamma að þú fáir meiri reynslu sem kristinn einstaklingur. Virtu ráð þeirra og notaðu tímann til að styrkja samband þitt við Jehóva. — 1. Samúelsbók 2:26.

ertu að hugsa um að láta skírast?

Athugaðu hvar þú stendur með því að hugleiða efnið hér á eftir. Flettu upp ritningarstöðunum sem vitnað er í áður en þú skrifar niður svörin.

Á hvaða sviðum sýnirðu að þú leggur traust þitt á Jehóva? — Sálmur 71:5.

✎.....

.....

Hvernig hefurðu sýnt að þú hefur agað hugann til að greina gott frá illu? — Hebreabréfið 5:14.

.....

.....

Hve oft biðurðu til Jehóva? .....

Hversu hnitmiðaðar eru bænir þínar og hvað segja þær um kærleika þinn til Jehóva? — Sálmur 17:6.

.....

.....

Skrifaðu hér fyrir neðan markmið sem þú myndir vilja setja þér í sambandi við bænir þínar.

.....

.....

Hversu góð regla er á biblíunámi þínu? — Jósúabók 1:8.

.....

Hvað lestu í sjálfsnámi þínu?

.....

.....

Skrifaðu hér fyrir neðan markmið sem þú myndir vilja setja þér í sambandi við sjálfsnám.

.....

Er boðunarstarf þitt innihaldsríkt? (Dæmi: Geturðu útskýrt fyrir öðrum grundvallarkenningar Biblíunnar? Ferðu aftur til áhugasamra? Vinnurðu að því að hefja biblíunámskeið?) ❑ Já ❑ Nei

Ferðu í boðunarstarfið þótt foreldrar þínir fari ekki? — Postulasagan 5:42. ❑ Já ❑ Nei

Skrifaðu hér fyrir neðan markmið sem þú myndir vilja setja þér í sambandi við boðunarstarfið. — 2. Tímóteusarbréf 2:15.

.....

.....

Finnst þér að þú sækir safnaðarsamkomur reglulega eða læturðu þig oft vanta? — Hebreabréfið 10:25.

.....

Hvernig tekurðu þátt í samkomunum?

.....

Ferðu á samkomur þótt foreldrar þínir geti það ekki (ef þú hefur fengið leyfi þeirra til þess)? ❑ Já ❑ Nei

Geturðu sagt að þú hafir yndi af því að gera vilja Guðs? — Sálmur 40:9. ❑ Já ❑ Nei

Geturðu nefnt dæmi þess að þú hafir staðist hópþrýsting? — Rómverjabréfið 12:2.

.....

Hvernig ætlarðu að varðveita kærleika þinn til Jehóva? — Júdasarbréfið 20, 21.

.....

Myndirðu halda áfram að þjóna Jehóva þótt foreldrar þínir og vinir hættu því? — Matteus 10:36, 37. ❑ Já ❑ Nei



Líkt og hjónaband er skírnin ákvörðun sem breytir lífi þínu — og hana ætti ekki að taka í fljótfærni.

(Framhald frá bls. 306)

Jehóva og þegar þú ert viss um að þú sért tilbúin(n) til að standa undir þeirri ábyrgð. — Prédikarinn 5:3, 4.

Ákvörðun sem breytir lífi þínu

Skírnin breytir lífi þínu og veitir margar blessanir. En um leið felur hún líka í sér mikla ábyrgð — að lifa í samræmi við vígsluheitið sem þú gafst Jehóva.

Ertu tilbúin(n) til að vígja þig Jehóva? Þá hefurðu góða ástæðu til að gleðjast. Það sem bíður þín er mesti heiður sem hugsast getur — að þjóna Jehóva af öllu hjarta og fylgja lífsstefnu sem sýnir að þú styður hann heilshugar. — Matteus 22:36, 37.

Í NÆSTA KAFLA ***Lærðu að setja þér markmið svo að þú getir fengið það besta út úr lífinu.***

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Af hverju er skírnin svona alvarlegt mál?**
- **Hvað gæti fengið ungling til að skírast of snemma?**
- **Af hvaða óviturlegu ástæðu gæti ungur einstaklingur dregið það að vígjast Jehóva og láta skírast?**

Hvernig ætla ég að nota líf mitt?

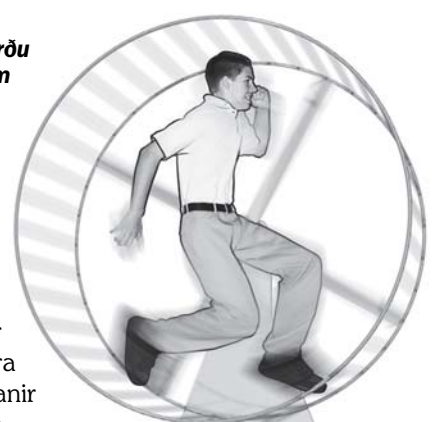


„Ég var ekki vanur að hafa miklar áhyggjur af framtíðinni. En þegar kom að því að ég átti að útskrifast úr skóla áttaði ég mig á því að ég var á leiðinni út í hinn stóra heim og þyrfti að fara að vinna fyrir mér — og borga reikninga.“ — Alex.

ÍMYNDAÐU þér að þú sért að skipuleggja ferðalag langt frá heimaslóðum þínum. Þú myndir örugglega byrja á því að skoða á korti hvaða leið væri best að fara. Það sama má segja um framtíð þína. „Maður hefur marga möguleika,“ segir Michael, ungur maður sem vinnur núna á einni af deildarskrifstofum Votta Jehóva. Hvernig geturðu ráðið fram úr öllum þessum valmöguleikum? „Þetta snýst allt um að setja sér markmið,“ segir Michael.

Ímyndaðu þér að markmið sé eins og áfangastaður. Þú kemst líklega ekki á þennan stað með því að ráfa um stefnulaust. Það er miklu betra að skoða kort og ákveða hvaða leið þú ætlar að fara. Þá ertu að fara eftir leiðbeiningunum í Orðskviðunum 4:26: „Veldu fótum þínum beina braut.“ Biblíuþýðingin *Contemporary English Version* orðar versið svona: „Þú þarft að vita hvert þú stefnir.“

Ef þú hefur markmið kemurðu í veg fyrir að þú sóir kröftum þínum til einskis.



Á næstu árum áttu eftir að taka mikilvægar ákvarðanir í sambandi við tilbeiðsluna á Guði, atvinnu, hjónaband, fjölskyldu og önnur stór mál. Það er auðveldara að taka viturlegar ákvarðanir ef þú veist hvert þú stefnir. Og þegar þú skipuleggur líf þitt er eitt sem þú mátt alls ekki hunsa.

„Mundu eftir skapara þínum“

Til að njóta raunverulegrar hamingju verðurðu að taka til þín orð hins vitra Salómons konungs: „Mundu eftir skapara þínum á unglingsárum þínum.“ (Prédikarinn 12:1) Með öðrum orðum ættu þær ákvarðanir, sem þú tekur í lífinu, að stjórnast af löngun þinni til að gleðja Guð.

VISSIR ÞÚ . . .

Rafstraumur getur knúið raftæki. Sömuleiðis getur heilagur andi Guðs hjálpað þér að áorka miklu í þjónustu hans. — Postulasagan 1:8.

Af hverju skiptir það svona miklu máli? Í Opinberunarbókinni 4:11 segir: „Verður ert þú, Drottinn vor og Guð, að fá dýrðina og heiðurinn og máttinn því að þú hefur skapað alla hluti og að þínum vilja urðu þeir til og voru skapaðir.“

> ***Ég ber mikla virðingu fyrir foreldrum mínum. Það sem hefur haft góð áhrif á mig er eldmóður þeirra í boðunarstarfinu, hvernig þau hafa tekist á við fjárhagserfiðleika og hvernig þau hafa hvatt mig til að þjóna í fullu starfi.*** — *Jarrod*

Allar lifandi verur á himni og jörð standa í þakkarskuld við skaparann. Ert þú þakklát(ur) fyrir að hann skuli hafa gefið þér „líf og anda og alla hluti“? (Postulasagan 17:25) Finnurðu ekki hjá þér löngun til að gefa Jehóva Guði eitthvað til baka fyrir allt sem hann hefur gefið þér?

Margir ungir vottar, sem muna eftir skapara sínum, hafa sóst eftir að þjóna honum í fullu starfi. Skoðum nokkrar spennandi greinar þjónustunnar sem þú gætir stefnt að.

Brautryðjandastarf. Brautryðjendur verja miklum tíma í boðunarstarfinu. Með þjálfun og reynslu skerpa þeir hæfileika sína sem biblíukennarar.

Að þjóna þar sem þörfin er mikil. Sumir flytjast á svæði þar sem eru fáir boðberar. Aðrir læra nýtt tungumál og starfa með erlendum málhópi í nálægum söfnuði eða flytja jafnvel til annars lands.*

Trúboðsstarf. Hæfir brautryðjendur, sem hafa góða heilsu og þrótt, eru þjálfaðir til að þjóna í öðru landi. Trúboðar lifa spennandi og innihaldsríku lífi.

Betelþjónusta. Þeir sem tilheyra Betelfjölskyldunni þjóna

RÁÐ

Talaðu við nokkra boðbera sem hafa þjónað Jehóva í fullu starfi í mörg ár. Reyndu að komast að því hvers vegna þeir völdu þetta ævistarf og hvernig þeim finnst Jehóva hafa blessað þá.

* Sjá ramma á bls. 164.

markmiðin mín

Merktu við hvaða markmið þú myndir vilja setja þér. Notaðu auðu línurnar til að laga markmiðin að þínum óskum eða búa til ný markmið.

Boðunarstarfið

✎ **Fjölga starfstímum mínum í** ..... **klukkutíma á mánuði**

- ❑ **Dreifa** ..... **ritum í hverjum mánuði**
- ❑ **Nota Biblíuna þegar ég tala um trú mína**
- ❑ **Fara í** ..... **endurheimsóknir á mánuði**
- ❑ **Hefja biblíunámskeið**

Önnur markmið: .....

.....

Sjálfsnám

- ❑ **Lesa** ..... **blaðsíður í Biblíunni á hverjum degi**
- ❑ **Undirbúa mig fyrir hverja samkomu**
- ❑ **Rannsaka eftirfarandi biblíuefni:**

.....

.....

Söfnuðurinn

- ❑ **Svara að minnsta kosti einu sinni á hverri samkomu**
- ❑ **Tala við einhvern eldri bróður eða systur sem mig langar til að kynnast betur**
- ❑ **Heimsækja aldrað eða lasið trúsystkini**

Önnur markmið: .....

Dagsetning .....

Skoðaðu listann aftur eftir hálft ár og athugaðu hvernig þér hefur tekist að ná markmiðum þínum. Lagfærðu þau eða bættu nýjum við eftir þörfum.

„Reynið mig . . . segir Drottinn hersveitanna, og sjáið hvort ég lýk ekki upp flóðgáttum himins og helli yfir ykkur óþrjótandi blessun.“ — Malakí 3:10.

• • • • • • •

á deildarskrifstofum Votta Jehóva. Í sumum löndum felur það í sér framleiðslu og flutning á biblíuritum.

Alþjóðlegt sjálfboðastarf. Þeir sem vinna við byggingarvinnu á alþjóðavettvangi ferðast til annarra landa til að hjálpa við byggingu ríkissala, mótshalla og deildarskrifstofa.

Þjónustuþjálfunarskólinn. Hæfir einhleypir öldungar og safnaðarþjónar fá þjálfun í safnaðarmálum og ræðumennsku. Sumir nemendur skólans eru sendir til að þjóna í öðru landi.

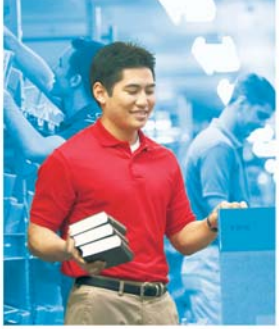
Skipuleggðu „ferðalagið“

Það er háleitt markmið að stefna að þjónustu í fullu starfi og það mun færa þér mikla blessun. En til að það gangi eftir er nauðsynlegt að skipuleggja sig. Spyrðu þig til dæmis: Hvaða hæfileika og kunnáttu hef ég sem ég gæti nýtt til að sjá fyrir mér?

Kelly stefndi að því að verða brautryðjandi þannig að hún skipulagði sig eftir því þegar hún valdi sér vinnu. „Ég varð að velja mér starfsgrein sem gerði mér fært að vera brautryðjandi,“ segir hún.



Nánari upplýsingar um þetta efni er að finna á mynddisknum „Young People Ask — What Will I Do With My Life?“ Hann er fáanlegur á meira en 30 tungumálum.


Kelly fór í starfsnám í framhaldsskóla. Það hjálpaði henni að ná helsta markmiði sínu. „Það sem ég vildi framar öllu var að þjóna í fullu starfi," segir hún. „Allt annað skipti minna máli." Kelly er mjög ánægð með það sem hún valdi. „Mér finnst þetta hafa verið ein besta ákvörðun sem ég hefði getað tekið," segir hún.

Biddu um leiðsögn

Ef þú værir að ferðast um ókunnar slóðir þyrftirðu mjög líklega að spyrja til vegar. Þú getur gert hið sama þegar þú skipuleggur framtíð þína. Fáðu álit annarra. Í Orðskviðunum 20:18 segir: „Vel ráðin áform fá framgang."

Foreldrar þínir geta veitt góða leiðsögn. En þú getur líka þegið ráð hjá öðrum þroskuðum trúsystkinum sem hafa

hvað ætla ég að gera?

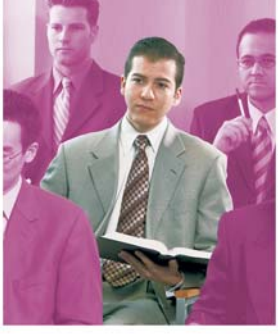
Til að hjálpa mér að hafa meiri ánægju af boðunarstarfinu ætla ég að tala við

.....

Það sem mig langar til að spyrja foreldra mína um

.....

.....


sýnt með lífi sínu að þau fylgja visku Guðs. „Leitaðu til fullorðinna sem eru til fyrirmyndar í söfnuðinum þínum eða í nágrannasöfnuðum," ráðleggur Roberto sem er á þrítugsaldri og þjónar á Betel.

Jehóva Guð vill meira en nokkur annar hjálpa þér að taka þannig ákvarðanir í lífinu að þú hljótir sem mesta hamingju. Biddu hann þess vegna um að hjálpa þér ‚að skilja hver sé vilji hans' í sambandi við framtíð þína. (Efesusbréfið 5:17) Fylgdu á öllum sviðum lífsins ráðunum í Orðskviðunum 3:5, 6: „Treystu Drottni af öllu hjarta en reiddu þig ekki á eigið hyggjuvit. Minnstu hans á öllum vegum þínum, þá mun hann gera leiðir þínar greiðar."

HVAÐ FINNST ÞÉR?

- **Hvaða kunnáttu og hæfileikum býrðu yfir?**
- **Með hvaða hætti geturðu notað hæfileika þína til að lofa Jehóva?**
- **Hvaða greinar þjónustunnar, sem nefndar voru í þessum kafla, höfða mest til þín?**

Hvað gæti hindrað þig í að ná markmiðum þínum í trúnni?

Hvað þarftu að gera til að komast yfir þessar hindranir?



yfirlit yfir vinnublöð

HEITI BLS.

Yrði hann góður eiginmaður? **39**

Yrði hún góð eiginkona? **40**

Hvað gerist næst — *í raun og veru?* **49**

Viðbrögð við hópþrýstingi **132-133**

Fjárhagsáætlun mánaðarins **163**

Ætti ég að flytja til útlanda? **164**

Talaðu við foreldra þína! **189**

Hafðu stjórn á reiðinni **221**

Ertu að hugsa um að láta skírast? **308-309**

Markmiðin mín **314**

Meiri upplýsingar eru að finna á Netinu. Þú getur farið inn á síðuna www.jw.org

Óskarðu nánari upplýsinga?
Hafðu þá samband við Votta Jehóva á vefsíðunni **www.jw.org.**

Reset Book