



Sedelike waardes
wat werklik verrykend is

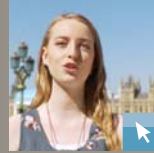


Sedelike waardes wat werklik verrykend is

BLADSYE 6-9

- 3 ONS BESKOU DIE WÊRELD
- 4 HULP VIR DIE GESIN
Hoe om met jou tiener oor sexting te praat
- 10 ONDERHOUD
'n Klassieke pianis verduidelik waarom hy aan God glo
- 12 VERSTAND EN LIGGAAM
Bied die uitdagings van menopouse die hoof
- 14 DIE BYBEL SE BESKOUING
Die huwelik
- 16 WYSE WOORDE
Het jy “voortdurend ’n feesmaal”?

TIENERS



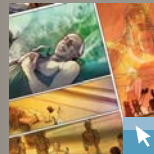
Vind Bybelse antwoorde op tientalle vrae wat jongmense vra, onder andere:

- “Is ek behep met my voorkoms?”
- “Sê nou ek het ’n gesondheidsprobleem?”
- “Waarom sny ek myself?”

Kyk ook na die video “Wat jou portuurs sê—Uitstellery” (in Engels).

(Kyk onder BYBELLERINGE > TIENERS)

KINDERS



Lees Bybelse prenteverhale. Gebruik die verskillende aktiwiteite om jou kinders te help om meer kennis in te neem van Bybelkarakters en sedelike beginsels.

(Kyk onder BYBELLERINGE > KINDERS)

Vol. 94, No. 11 / Monthly / AFRIKAANS

Oplaag per nommer: 43 524 000 in 99 tale

Hierdie publikasie word nie verkoop nie. Dit word voorsien as deel van ’n wêreldwye Bybelonderrigingswerk wat deur vrywillige bydraes ondersteun word. Tensy anders aangedui, kom Skrifaanhalings uit die *Nuwe Wêreld-vertaling van die Heilige Skrif*. Die afkorting *NW* staan vir die Engelse *New World Translation of the Holy Scriptures—With References*.

Awake! (ISSN 0005-237X) is published monthly by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; L. Weaver, Jr., President; G. F. Simonis, Secretary-Treasurer; 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483, and by Watch Tower Bible and Tract Society of South Africa NPC, 1 Robert Broom Drive East, Rangeview, Krugersdorp, 1739. © 2013 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Printed in South Africa.

Wil jy graag meer inligting of ’n gratis tuisbybelstudie hê?

Besoek www.jw.org/af of stuur jou versoek na die adres hieronder.

JEHOVAH SE GETUIES: SUID-AFRIKA: Privaatsak X2067, Krugersdorp, 1740. Vir ’n volledige lys van adresse regoor die wêreld, sien www.jw.org/af/kontak.



WÊRELD

'n Studie van die wêreld se godsdienste het aan die lig gebring dat mense wat sê dat hulle “nie aan 'n godsdiens behoort nie”, hoewel hulle nie noodwendig ateïste is nie, nou 1,1 miljard tel. Dit is die derde grootste groep naas die Christelike godsdiens met 2,2 miljard en Islam met 1,6 miljard. Hindoeïsme is die vierde grootste groep, met ongeveer 1 miljard.

DUITSLAND

In 2012 het een van die hoogste howe in Duitsland beslis dat iemand wat amptelik bedank uit 'n kerk wat as 'n openbare korporasie erken word, nie 'n lid van daardie godsdiensgemeenskap kan bly nie. Katolieke wat amptelik uit hulle kerk bedank het, en dus nie meer die kerkbelasting betaal nie, maar voortgaan om hulle godsdiens te beoefen, sal moontlik nie toegelaat word om die Nagmaal te gebruik, te bieg, 'n amp te beklee of selfs 'n kerkbegrafnis te hê nie.



ITALIË

In een opname het Italianers gesê dat hulle gemiddeld 15 minute per dag met hulle kinders speel. “Slegs 1 uit elke 5 ouers dink dat dit opvoedkundig is om te speel”, sê *La Repubblica*. As ouers met hulle kinders speel, help dit die kinders om hulle verbeelding te gebruik en 'n “begrip van reëls” te ontwikkel, sê Andrea Angiolino, 'n beroepsonwerper van bordspelletjies.



JAPAN

Japannese wetenskaplikes het getoon dat “lof die beloningverwante gebiede van die brein stimuleer” en 'n “gevoel van geluk” meebring. Die bevinding staaf blykbaar die gedagte dat lof 'n doeltreffende manier is om mense aan te spoor om te verbeter.



BOLIVIA

Laat in 2012 is 'n nasionale sensus in Bolivia gehou. Daar is van Boliviane vereis om op die betrokke dag tuis te bly sodat die sensus akkuraat kon wees. Daarbenewens is geen privaat voertuie op die paaie toegelaat nie, is grense gesluit en is alkoholgebruik verbied.

Belastingvorm: ollo/E+/Getty Images;
polisiesman: Photo by Jose Luis
Quintana/LatinContent/Getty Images



Hoe om met jou tiener oor *sexting* te praat



DIE UITDAGING

Jy het al gehoor dat *sexting* algemeen is onder jongmense. ‘Sal my tiener dit doen?’ wonder jy dalk.

Jy wil met jou kind daarvoor praat—maar hoe? Voordat ons dit bespreek, kan ons kyk waarom party jongmense al by *sexting* betrokke geraak het en waarom jy besorg moet wees.*

* *Sexting* verwys na die gebruik om seksueel eksplisiete boodskappe, foto's of video's deur middel van 'n selfoon aan ander te stuur. Vir meer inligting, kan jy die webwerf jw.org/af besoek en die aanlyn artikel “Jongmense vra—Wat moet ek omtrent *sexting* weet?” lees.—Kyk onder BYBELLERINGE > TIENERS.



WAAROM DIT GEBEUR

- Party tieners stuur seksueel eksplisiete boodskappe om **te flankeer** met iemand van wie hulle hou.
- In ander gevalle stuur 'n meisie 'n eksplisiete foto van haarself aan 'n seun omdat hy **druk op haar uitoefen** om dit te doen.
- Soms sal 'n seun 'n eksplisiete foto van 'n meisie aan 'n hele klomp mense aanstuur om sy vriende **te vermaak** of om haar **terug te betaal** nadat hulle uitgemaak het.

Wat die rede ook al is, 'n tiener met 'n selfoon kan in groot moeilikheid beland. “Met die druk van 'n knoppie”, sê die boek *CyberSafe*, “word lewens vir ewig verander.”

Baie mense besef nie dat hulle geen beheer het oor hoe 'n foto gebruik sal word nadat hulle dit in die kuberruimte ingestuur het nie. In een geval, berig 'n nuusbrieff van die Amerikaanse Federale Speurdiens (FBI), het 'n 18-jarige meisie “selfmoord gepleeg nadat 'n naakfoto wat sy deur middel van haar selfoon aan haar kêrel gestuur het, ook aan honderde tieners in haar skool gestuur is. Van die leerders, wat die foto blykbaar ook aangestuur het, het die meisie na bewering geteister.”

Sexting laat ook regs kwessies ontstaan. Byvoorbeeld, op party plekke is minderjariges wat seksueel eksplisiete foto's aan ander minderjariges gestuur het, weens kinderpornografie-oortredings aangekla en is daar van hulle vereis om as seksoortreders te registreer. As 'n ouer kan jy ook aanspreeklik gehou word as jou naam op die selfoonkontrak verskyn of as jy nie maatreëls tref om te keer dat jou kind by *sexting* betrokke raak nie.



WAT JY KAN DOEN

Stel duidelike reëls vas. Hoewel jy nie volle beheer oor jou tiener se selfoongebruik kan uitoefen nie, *kan* jy seker maak dat hy of sy weet wat jou reëls is—sowel as wat die gevolge sal wees as hierdie reëls verbreek word. Hou ook in gedagte dat jy as ouer die reg het om jou tiener se selfoon te monitor.—*Bybelbeginsel: Efesiërs 6:1.*

Help jou tiener om oor die probleem te redeneer. Jy kan sê: “Daar is verskillende menings oor wat *sexting* is. Hoe sal jy dit beskryf?” “Watter soort foto’s dink jy is ongepas?” “Op party plekke is ’n minderjarige wat ’n naakfoto van ’n ander minderjarige aanstuur, volgens wet skuldig

Dink aan wat die gevolge sal wees as die stuurknoppie gedruk word

aan ’n misdaad. Dink jy dat dit so erg is?” “Hoekom is *sexting* sedelik verkeerd?” Luister aandagtig na sy of haar redenasie, en help jou tiener om te dink aan wat die gevolge sal wees as hy die stuurknoppie druk.—*Bybelbeginsel: Hebreërs 5:14.*

Meld denkbeeldige situasies. Jy kan vir jou dogter sê: “Gestel ’n seun oefen druk op ’n meisie uit om seksboodsappe aan hom te stuur. Wat moet sy doen? Voor die druk swig sodat sy nie sy vriendskap verloor nie? Die versoek weier, maar in elk geval met hom flankeer? Die verhouding beëindig? Vir ’n volwassene vertel?” Help jou dogter om oor die saak te redeneer. Jy kan natuurlik op ’n soortgelyke manier met ’n seun redeneer.—*Bybelbeginsel: Galasiërs 6:7.*

Doen ’n beroep op jou tiener se sin vir wat reg is. Stel vrae soos: Hoe belangrik is dit vir jou om ’n goeie reputasie te hê? Vir watter eienskappe wil jy bekend wees? Hoe sal jy oor jouself voel as jy iemand verneder het deur ’n ongepaste foto aan te stuur? Hoe sal jy voel as jy standpunt ingeneem het vir wat reg is? Help jou tiener om ‘’n goeie gewete te behou.’—1 Petrus 3:16.

Stel self die voorbeeld. Die Bybel sê dat goddelike wysheid kuis is, nie huigelagtig nie (Jakobus 3:17). Hoe vergelyk jou waardes met hierdie woorde? “Ons moet self ’n goeie voorbeeld stel en nie na beelde en webwerwe kyk wat as onsmaklik of onwettig beskou kan word nie”, sê die boek *CyberSafe*. ■

SLEUTELTEKSTE

“Kinders, wees gehoorsaam aan julle ouers.”—Efesiërs 6:1.

“Volwasse mense . . . se waarnemingsvermoëns [is] geoefen . . . om te onderskei wat reg sowel as verkeerd is.”—Hebreërs 5:14.

“Wat ’n mens saai, dit sal hy ook maai.”—Galasiërs 6:7.

WENK

As dit vir jou of jou tiener moeilik sal wees om oor *sexting* te praat, kan jy hierdie benadering probeer:

Laat jou tiener eers praat oor wat *ander* doen. Sê dan: “Ek het al baie van *sexting* gehoor. Is dit iets algemeens?”

Vind daarna uit hoe hy of sy voel oor wat *ander* doen. Jy kan vra: “Dink jy mense besef wat die gevolge van *sexting* is?”

Praat dan oor wat jou tiener sal doen. Jy kan daarna sê: “Kom ons gesels oor wat jy moet doen as jy ’n seksboodsappe ontvang.”

Wenk: Jy kan ’n nuusberig gebruik om ’n gesprek te begin. Byvoorbeeld: “Ek het gelees van ’n meisie wie se seksueel eksplisiete foto aan baie in haar skool aangestuur is. Gebeur sulke dinge regtig?”



Sedelike waardes wat werklik verrykend is

Christina kan haar oë nie glo nie! Sy het so pas 'n swart plastieksak gevind met 'n baie groot bedrag geld daarin –meer as wat sy in 20 jaar sal verdien! En sy weet wie dit verloor het. Wat moet sy doen? Wat sou jy gedoen het? Jou antwoord sal toon wat jou beskouing van eerlikheid is en hoe belangrik hierdie sedelike waarde vir jou is.

Wat is waardes? Dit is sedelike of etiese beginsels wat ons as goed en belangrik beskou. Dit kan vergifnis, eerlikheid, vryheid, liefde, respek vir die lewe en selfbeheersing insluit. Ons waardes beïnvloed dus ons gedrag, prioriteite en verhoudings sowel as die sedelike leiding wat ons ons kinders gee. Maar ondanks die feit dat sedelike waardes baie belangrik is, gaan dit agteruit.

DIE AGTERUITGANG VAN WAARDES

In 2008 het navorsers in die Verenigde State 'n onderhoud met honderde jong volwassenes gevoer oor hulle beskouing van sedelike waardes. “Dit is teleurstellend om te sien hoe sleg hulle vaar wanneer hulle oor sedelike kwessies moet dink en praat”, het David Brooks in *The New York Times* geskryf. Die meeste het gemeen dat verkragting en moord verkeerd is, maar “behalwe in hierdie uiterste gevalle het sedelike waardes glad nie by hulle opgekom nie, nie eers toe dinge soos dronkbestuur, kullery op skool of ontrouheid in 'n verhouding genoem is nie”. Een jong persoon het gesê: “Ek bekommer my nie eintlik oor wat

“’n Wêreldetiek” is dringend nodig

Die mensdom se voortbestaan “hang moontlik daarvan af dat ’n wêreldetiek aangeneem word”, sê die tydskrif *Counseling and Values*. “Die sedelike waarde wat wêreldwyd seker deur die meeste mense aanvaar word, is die Gulde Reël.” Wat is dit? Dit is ’n reël wat deur Jesus Christus geleer is: “Doen vir ander wat julle wil hê hulle vir julle moet doen.”—Matteus 7:12, *Good News Translation*.

reg en verkeerd is nie.” Baie het die saak soos volg beskou: ‘As dit reg voel, kan jy dit doen. Volg jou hart.’ Is dit verstandig om so te redeneer?

Hoewel die mensehart tot groot liefde en medelye in staat is, kan dit ook ‘verraderlik en desperaat’ wees (Jeremia 17:9). Hierdie droewige werklikheid word weerspieël in die wêreld se veranderende sedelike waardes—’n neiging wat in die Bybel voorspel is. “In die laaste dae”, het dit lank gelede gesê, “sal mense selfsugtig, gierig, grootpraterig en verwaand” wees, asook “liefdeloos [en] gewelddadig”. En “hulle sal die goeie haat” en “eerder lief wees vir genot as vir God”.—2 Timoteus 3:1-5, *Good News Translation*.

Hierdie werklikhede moet ons beweeg om twee keer te dink voordat ons ons hart volg! Trouens, die Bybel sê reguit: “Hy wat op sy eie hart vertrou, is dwaas” (Spreekw 28:26). Soos ’n kompas kan ons hart ons slegs in die regte rigting lei as dit reg ingestel is—volgens goeie waardes. Waar kan ons hierdie waardes vind? Baie mense stel vertroue in die Bybel weens die wysheid en reguit raad wat daarin gevind word.

WAARDES WAT ONS KAN VERTROU!

Die Bybel se waardes is spesifiek vir die mensdom bedoel. Beskou net ’n paar eienskappe as voorbeeld—liefde, goedhartigheid, vrygewigheid en eerlikheid.

■ **Liefde vir ander.** “As jy geleer het om lief te hê, sal geluk beslis aan jou deur kom klop”, sê die boek *Engineering Happiness—A New Approach for Building a Joyful Life*. As mense het ons ongetwyfeld liefde nodig. Daarsonder kan ons nie waarlik gelukkig wees nie.

Wat die Bybel sê: “Beklee julle . . . met liefde, want dit is ’n volmaakte band van eenheid” (Kolossense 3:14). Dieselfde Bybelskrywer het ook gesê: “As ek . . . geen liefde het nie, is ek niks.”—1 Korintiërs 13:2.

Hierdie liefde is nie romantiese liefde nie en is ook nie op blote sentiment gegrond nie; dit word deur beginsel gerig. Dit is die soort liefde wat ons beweeg om ’n vreemdeling te help wat in die nood is, sonder om eens te dink aan ’n beloning. In 1 Korintiërs 13:4-7 lees ons: “Die liefde is lankmoedig en goedhartig. [Dit] is nie jaloers nie, dit praat nie groot nie, raak nie opgeblase nie, gedra hom nie onwelvoglik nie, soek nie sy eie belang nie, raak nie ergerlik nie. Dit hou nie boek van die kwaad nie. Dit is nie bly oor onregverdigheid nie, maar is bly saam met die waarheid. Dit verdra alles, . . . verduur alles.”

Wanneer hierdie liefde in ’n gesin ontbreek, ly almal, veral die kinders. ’n Vrou met die naam Monica het geskryf dat sy as kind fisies, emosioneel en seksueel mishandel is. “Ek het gevoel dat niemand vir my lief is nie en ek het geen hoop gehad nie”, het sy gesê. Toe sy 15 jaar oud was, het sy by haar oupa en ouma gaan bly, wat Jehovah se Getuies is.

“In die twee jaar wat ek by hulle gebly het”, sê Monica, “het hulle my, ’n baie skaam meisie, geleer om uitgaande, liefdevol en besorg oor ander te wees. Hulle het

my gehelp om 'n ordentlike jong vrou te word.” Monica is nou gelukkig getroud en sy, sowel as haar man en drie kinders, betoon liefde aan ander deur hulle van die Bybel se boodskap te vertel.

Iets wat liefde op subtiele wyse ondermyn, is materialisme—die opvatting dat materiële welstand en genot van die grootste belang is. Maar studies toon keer op keer dat mense verbasend min geld nodig het om gelukkig te wees. Trouens, die moontlikheid is groot dat materialistiese mense ongelukkig sal wees, 'n beskouing wat deur die Bybel gestaaf word. Prediker 5:10 sê: “Iemand wat silwer liefhet, sal nie genoeg kry van silwer nie, ook nie iemand wat rykdom liefhet, van inkomste nie. Ook dit is nietigheid.” Die Bybel sê ook: “Laat julle lewenswyse vry wees van die liefde vir geld.”—Hebreërs 13:5.

■ **Goedhartigheid en vrygewigheid.** “Sal dit nie wonderlik wees as jy by 'n winkel kan instap en lewenslange geluk kan koop nie?” Hierdie woorde het verskyn in 'n artikel in die Verenigde State deur The Greater Good Science Center by die Universiteit van Kalifornië, Berkeley. “Die idee is nie so vergesog soos dit klink nie—solank dít wat jy koop, vir iemand anders is.” Wat is die punt? Om te gee, maak ons gelukkiger as om te ontvang.

Wat die Bybel sê: “Dit verskaf groter geluk om te gee as om te ontvang.”—Handelinge 20:35.

Die beste manier van gee—en die manier wat die meeste seëninge meebring—is dikwels om van onself te gee, ons tyd en energie. Byvoorbeeld, 'n vrou met die naam Karen het drie vroue—'n ma en haar twee dogters—in 'n motor met 'n oop enjin-kap sien sit. Die ma en een van die dogters moes 'n vliegtuig haal; maar hulle kon nie hulle motor aan die gang kry nie, en die huurmotor was laat. Karen het aangebied om hulle na die lughawe te neem, al sou die rit 45 minute duur. Hulle het die aan-

Waardes wat ons verhef

“Jy moet jou naaste liefhê soos jouself.”—Markus 12:31.

“Moet niemand kwaad vir kwaad vergeld nie.”—Romeine 12:17.

“Hou aan om . . . mekaar vryelik te vergewe as iemand rede tot klagte teen 'n ander het.”—Kolossense 3:13.

“Die liefde vir geld is 'n wortel van allerhande skadelike dinge.”—1 Timoteus 6:10.

bod aanvaar. Op pad terug het Karen gesien dat die ander dogter nog steeds in haar motor in die parkeerterrein wag.

“My man is op pad”, het die vrou gesê.

“Ek is baie bly om dit te hoor”, het Karen geantwoord. “Ek is op pad na ons Koninkryksaal, of kerk, om in die tuin te gaan werk.”

“Is jy een van Jehovah se Getuies?” het die vrou gevra.

“Ja”, het Karen gesê, waarna hulle 'n rukkie gesels het.

'n Paar weke later het Karen 'n brief in die pos ontvang. Dit het gedeeltelik gesê: “Ek en my ma het nie jou wonderlike daad vergeet nie. Danksy jou was ons betyds vir ons vlug! My suster het gesê dat jy een van Jehovah se Getuies is, en dit verduidelik alles. Ek en my ma is ook Getuies, maar ek het onbedrywig geword. Ek gaan egter *binnekort* iets daaromtrent doen!” Karen was baie bly dat sy twee medegelowiges kon help. “Ek het gehuil van vreugde”, het sy gesê.

Die skrywer Charles D. Warner het geskryf: “Een van die pragtige vergoedings





van [die] lewe is dat enigiemand wat 'n ander persoon opreg probeer help, homself ook help." Dit is die geval omdat God mense nie geskep het om selfsugtig te wees nie, maar om sy kosbare eienskappe te weerspieël.—Genesis 1:27.

■ **Eerlikheid.** Hierdie etiese waarde is noodsaaklik in enige beskaafde samelewing. Oneerlikheid bevorder vrees, wantroue en maatskaplike agteruitgang.

Wat die Bybel sê: "Wie sal 'n gas in [God se] tent wees?" Die antwoord? "Hy wat onberispelik wandel en . . . *in sy hart* die waarheid spreek" (Psalm 15:1, 2). Ja, soos die ander eienskappe wat ons bespreek het, is ware eerlikheid 'n karaktertrek. Dit hang nie af van omstandighede of gerief nie.

Onthou jy Christina wat die sak geld gevind het? Wel, haar hartsbegeerte was om God te behaag, nie om ryk te word nie. Toe die angstige eienaar van die geld teruggekeer het, het sy dus vir hom gesê dat sy sy geld gevind het. Hy was verbaas oor haar eerlikheid. Haar werkgever was ook, en daarom het hy Christina later bevorder

tot pakhuisbestuurder, 'n pos wat groot eerlikheid vereis. Die woorde in 1 Petrus 3: 10 is beslis waar: "Wie die lewe wil liefhê en goeie dae wil sien, laat hom sy . . . lippe daarvan [weerhou] om bedrog te spreek."

'WANDEL IN DIE WEG VAN DIE GOEIES'

Die sedelike waardes wat in die Bybel gevind word, weerspieël ons Skepper se innige liefde vir ons, want hierdie waardes stel ons in staat om "in die weg van die goeies [te] wandel" (Spreuke 2:20; Jesaja 48:17, 18). Wanneer ons hierdie leiding volg, toon ons op ons beurt ons liefde vir God en ontvang ons baie belonings. Trouens, die Bybel belowe: "Hou [God se] weg, en hy sal jou verhef om die aarde in besit te neem. Wanneer die goddeloses uitgeroei word, sal jy dit sien."—Psalm 37:34.

Ja, wat 'n wonderlike toekoms wag tog op diegene wat by Bybelstandaarde bly —lewe op 'n vreedsame aarde sonder goddeloosheid! Die waardes wat in die Bybel gevind word, verdien beslis ons aandag. ■



'n Klassieke pianis verduidelik waarom hy aan God glo

Eldar Nebolsin van Oesbekistan is 'n internasionaal erkende pianis. Hy het as 'n solospeler saam met orkeste in Londen, Moskou, St. Petersburg, New York, Parys, Rome, Sydney, Tokio en Wene gespeel. Eldar het as 'n ateïs in die Sowjetunie grootgeword. Maar later het hy tot die slotsom gekom dat die mens die handewerk van 'n liefdevolle Skepper is. *Ontwaak!* het met hom gesels oor sy musiek en sy geloof.

Hoe het jy 'n musikus geword?

Albei my ouers is pianiste. Hulle het my begin leer toe ek vyf jaar oud was. Later het ek gevorderde musiekonderrig by die musiekskool in Tasjkent ontvang.

Vertel ons van die uitdagings wat dit bied om saam met 'n orkes te speel.

Daar is nie twee orkeste wat presies dieselfde is nie. Hulle is soos reusagtige musiekinstrumente wat deur hulle orkesleier

“gespeel” word. Vir die solospeler is die grootste uitdaging seker om in voeling te wees met die orkesleier. Dit is soos 'n gesprek tussen vriende—een doen nie al die praatwerk nie; elkeen kry 'n beurt. Gewoonlik word net een of twee repetisies gehou waartydens hierdie verstandhouding ontwikkel moet word.

Hoeveel tyd bestee jy daaraan om te oefen?

Ten minste drie uur per dag—en dit is nie net om moeilike gedeel-

tes te oefen nie. Ek bestudeer ook die samestelling van die musiekstuk wat ek voorberei—maar sonder om dit te speel. En ek luister ook na die komponis se ander werke sodat ek meer insig kan kry in die stuk wat ek gaan speel.

Wat sal jy sê onderskei 'n goeie pianis?

Sy vermoë om 'n klavier te laat “sing”. Laat ek verduidelik. Die klavier is 'n soort slaginstrument. Nadat 'n noot gespeel is, kan die klanksterkte net afneem—in teenstelling met blaasinstrumente of die mensesteme, wat 'n noot kan uitrek of selfs die klanksterkte kan laat toeneem. Die uitdaging vir pianiste is om te voorkom dat 'n noot net wegsterf. Hulle doen dit deur die subtiele beweging van hulle vingers en gewrigte, tesame met

Die Bybel is soos 'n elegante simfonie wat op meesterlike wyse saamgestel is en 'n hartroerende boodskap vir die hele mensdom bevat

die vaardige gebruik van die regterpedaal, wat die klank van die noot verleng en die toonkleur verander. Wanneer pianiste hierdie moeilike tegnieke onder die knie gekry het, kan hulle die klavier soos 'n fluit, 'n horing of selfs 'n orkes laat klink. Hulle kan dit ook laat klink soos die beste musiekinstrument wat daar is—die mensestem.

Dit is duidelik dat jy baie lief is vir musiek.

Vir my is musiek die taal waarin gevoelens wat moeilik of selfs onmoontlik is om in woorde uit te druk, op die beste manier oordra en gewek kan word.

Wat het jou in geestelike sake laat belangstel?

Ons huis was altyd vol boeke, wat my pa van Moskou af gebring het. 'n Boek wat vir my besonder interessant was, het Bybelverhale bevat oor die begin van die mensegeskiedenis en die wedervaringe van die Israëliete. Ek het ook afgekom op die boek *Jy kan vir ewig in die Paradys op aarde lewe*, wat deur Jehovah se Getuies uitgegee is.* Die eenvoudige manier waarop dit Bybelleringe verduidelik het, het my geboei. Toe ek in 1991 na Spanje getrek het om musiek

* Jehovah se Getuies gebruik nou die Bybelstudiehulp *Wat leer die Bybel werklik?* Dit is aanlyn beskikbaar by www.jw.org/af.

te studeer, het ek hierdie boek saamgeneem en dit 'n hele paar keer deurgelees. Ek het 'n geloof gevind wat nie bloot op emosie gegrond is nie, maar ook op oortuigende bewyse en grondige redenasies.

'n Lering wat vir my besonder interessant was, is die Bybel se belofte dat mense vir ewig op die aarde kan lewe. Dit het werklik sin gemaak! Ek moet byvoeg dat ek Jehovah se Getuies toe nog nie ontmoet het nie. Maar ek het besluit om hulle te vra vir Bybellesse wanneer ek hulle wel teëkom.

Hoe het jy die Getuies ontmoet?

'n Paar dae nadat ek hierdie besluit geneem het, het ek twee vroue gesien, elkeen met 'n Bybel in die hand. 'Hulle lyk soos die mense van wie ek in my boek gelees het', het ek gedink. 'Hulle preek soos die Christene in Bybeltye.' Kort daarna het ek die Bybel saam met 'n Getuie begin studeer. Vandag verskaf dit my die grootste vreugde om ander te help om van ons Skepper te leer.

Wat het jou, 'n voormalige ateïs, oortuig om aan 'n Skepper te glo?

Musiek. Byna almal waardeer musiek, en op 'n manier wat die-

re nie kan nie. Musiek kan vreugde, selfvertroue, teerheid en feitlik enige ander emosie uitdruk. Ons beweeg van nature op die maat van musiek. Maar is musiek noodsaaklik vir ons oorlewing? Speel dit 'n rol in die "oorlewing van die sterkste", soos evolusioniste leer? Ek dink nie so nie. Na my mening is dit onredelik om tot die gevolgtrekking te kom dat die mensebrein, wat die vermoë het om musiek soos dié van Mozart en Beethoven te komponeer en te waardeer, deur middel van evolusie ontstaan het. Dit is baie redeliker om te glo dat ons brein die handewerk van 'n wyse en liefdevolle Skepper is.

Wat het jou laat glo dat die Bybel van God af kom?

Die Bybel is 'n versameling van 66 kleiner boeke en is oor 'n tydperk van ongeveer 1 600 jaar deur sowat 40 manne geskryf. Ek het my afgepra: 'Wie kon reël dat hierdie harmoniese meesterstuk geskryf word?' Die enigste redelike antwoord is God. Vir my is die Bybel soos 'n elegante simfonie wat op meesterlike wyse saamgestel is en 'n hartroerende boodskap vir die hele mensdom bevat. ■

Bied die uitdagings van menopause die hoof



*“Ek het soms sonder rede of waarskuwing hartseer gevoel. Ek het gehuil en gewonder of ek van my kop af raak.”—Rondro, * 50 jaar oud.*

“Jy word in die oggend wakker, en jou huis is deurmekaar. Jy kan persoonlike goed nie kry nie. Wat jare lank vir jou maklik was om te doen, is nou vir jou baie moeilik, en jy weet nie waarom nie.”—Hanta, 55 jaar oud.

* Name is verander.

HIERDIE vroue was nie siek nie. Hulle het eerder deur die oorgang tot menopause gegaan, wat ’n natuurlike verandering in ’n vrou se lewe is en op die einde van haar vrugbaarheid dui. Is jy ’n vrou wat hierdie tyd in jou lewe nader? Beleef jy dit reeds? Hoe dit ook al sy, hoe meer jy en jou geliefdes omtrent hierdie oorgangstydperk weet, hoe beter toegerus sal julle wees om die uitdagings wat daarmee gepaardgaan, die hoof te bied.

Die oorgang tot menopause

Die oorgang tot menopause, wat ook perimenopause (rondom menopause) genoem word, sluit die tydperk in wat menopause voorafgaan sowel as menopause self.* Maar oor die algemeen word “me-

nopause” gebruik om na die hele oorgangstydperk te verwys.

Die meeste vroue se perimenopause begin in hulle 40’s, maar party s’n begin eers in hulle 60’s. In die meeste gevalle hou menstruasie geleidelik op. Weens onreëlmatige hormoonproduksie kan ’n vrou maandstondes oorslaan, op ongewone tye bloei of besonder swaar maandstondes kry. ’n Klein aantal vroue hou skielik op menstrueer, as’ t ware oornag.

“Elke vrou ervaar menopause op ’n ander manier”, sê die *Menopause Guidebook*. Dit sê ook: “Die algemeenste ongemak wat met menopause verband hou, is warm gloede”, wat gevolg kan word deur ’n skielike koue gevoel. Hierdie simptome kan jou slaap ontwig en jou van jou krag beroof. Hoe lank duur die ongemak voort?

* Menopause het volgens dokters plaasgevind as ’n vrou 12 maande lank nie gemenstrueer het nie.

Volgens *The Menopause Book* “kry party vroue een of twee jaar lank ’n paar warm gloede terwyl hulle deur die oorgang tot menopouse gaan. Ander ly jare lank, en ’n baie klein persentasie kry vir die res van hulle lewe nou en dan warm gloede.”*

Wisselvallige hormoonvlakke kan ’n vrou terneergedruk en buierig maak, wat daartoe kan lei dat sy huilerig is en nie goed konsentreer of onthou nie. Maar “dit is hoogs onwaarskynlik dat een vrou deur al hierdie dinge getref sal word”, sê *The Menopause Book*. Ja, party ondervind min, indien enige, probleme en ongemak.

Wat jy kan doen

Eenvoudige veranderinge in jou lewenswyse kan van die simptome verminder. Byvoorbeeld, rokers kan warm gloede verminder deur rook op te gee. Baie vroue vind ook baat by veranderinge in hulle dieet, soos om die inname van alkohol, kafeïen en sterk gekruide of soet kossoorte, wat tot warm gloede aanleiding kan gee, te beperk of selfs te vermy. Dit is natuurlik belangrik om gesond te eet, wat behels dat jy ’n gebalanseerde dieet moet volg wat ’n verskeidenheid kossoorte insluit.

Oefening kan ook baie help om die simptome van menopouse te verminder. Dit kan byvoorbeeld slaaploosheid verminder en jou gemoedstemming, beensterkte en algemene gesondheid baie laat verbeter.[#]

Kommunikeer openhartig

“Dit is nie nodig om in stilte te ly nie”, het Rondro gesê, wat vroeër aangehaal is. “As jy openhartig met jou geliefdes praat,

* Sekere mediese toestande, soos skildkliersiektes en ontstekings sowel as sekere geneesmiddels, kan ook warm gloede veroorsaak. Dit sal verstandig wees om hierdie faktore uit te skakel voordat daar aangeneem word dat warm gloede met menopouse verband hou.

[#] Dokters kan verskeie produkte, soos hormone, dieet-aanvullings en antidepressante, voorskryf om hulle pasiënte deur die oorgang tot menopouse te help. *Ontwaak!* staan nie enige produk of terapie voor nie.

sal hulle nie te bekommerd wees wanneer hulle opmerk wat met jou gebeur nie.” Trouens, hulle sal dalk geduldiger wees en meer begrip toon. “Die liefde is geduldig, die liefde is vriendelik”, sê 1 Korintiërs 13:4.—*Nuwe Afrikaanse Bybelvertaling*.

Baie vroue vind ook baat by gebed, insluitende dié wat hartseer voel omdat hulle nie meer vrugbaar is nie. “[God] vertroos ons in al ons moeilikhede”, verseker die Bybel ons (2 Korintiërs 1:4, *The New English Bible*). Dit is ook vertroostend om te weet dat die oorgang tot menopouse tydelik is. Wanneer dit verby is, sal vroue wat aanhou om goed na hulle gesondheid om te sien, moontlik nuwe krag kry en nog baie jare lank ’n goeie lewensgehalte geniet. ■





DIE HUWELIK

Is die huwelik bloot 'n maatskaplike instelling?

“Wat God . . . onder een juk saamgevoeg het, moet geen mens skei nie.”

—Matteus 19:6.

WAT DIE BYBEL SÊ In God se oë is die huwelik baie meer as bloot 'n maatskaplike instelling. Dit is 'n heilige verbintenis tussen 'n man en 'n vrou. Die Bybel sê: “Van die begin van die skepping af ‘het [God] hulle man en vrou gemaak. Daarom sal 'n man sy vader en moeder verlaat, en die twee sal een vlees wees’ . . . Wat God dan onder een juk saamgevoeg het, moet geen mens skei nie.”*—Markus 10:6-9; Genesis 2:24.

Die woorde ‘wat God onder een juk saamgevoeg het’, beteken nie dat huwelike in die hemel gesluit word nie. Deur na ons Skepper as die Insteller van die huweliksreëling te verwys, beklemtoon die Bybel eerder die erns van hierdie verbintenis. Egpare wat hierdie siening van hulle huwelik het, beskou dit as 'n heilige, blywende band en is dus meer vasbeslote om 'n sukses van hulle huwelik te maak. Hulle vergroot ook hulle kans op sukses as hulle hulle tot die Bybel wend vir leiding om hulle onderskeie rolle as man en vrou te vervul.

* Die Bybel laat egskeiding op grond van geslagsonsedelikheid toe.—Matteus 19:9.



Wat is die man se rol?

WAT DIE BYBEL SÊ ’n Gesin kan slegs goed funksioneer as iemand die finale besluit oor sake neem. Die Bybel toon dat die man hierdie verantwoordelikheid het. Maar dit gee hom nie die reg om soos ’n alleenheerser of bullebak op te tree nie. Hy mag ook nie sy verantwoordelikhede ontduik en sodoende sy vrou se respek vir hom ondermyn en ’n onnodige las op haar plaas nie. God verwag eerder dat hy hard moet werk om vir sy vrou te sorg en dat hy aan haar eer moet toeken as sy intiemste en mees vertroude metgesel (1 Timoteus 5:8; 1 Petrus 3:7). “Mans [behoort] hulle vrouens lief te hê soos hulle eie liggaam”, sê Efesiërs 5:28.

’n Man wat sy vrou waarlik liefhet, waardeur haar vermoëns en talente en neem haar beskouings respekvol in ag, veral wanneer dit kom by sake wat die gesin kan raak. Hy moenie daarop aandring dat dinge op sý manier gedoen word net omdat hy die gesinshoof is nie. Toe die godvresende man Abraham nie sy vrou se goeie raad oor ’n gesinsaak aanvaar het nie, het Jehovah God vir hom gesê: “Luister na haar stem” (Genesis 21:9-12). Abraham het nederig hieraan gehoor gegee, en sy gesin het vrede en eenheid, sowel as God se seën, geniet.

“’n Man is die hoof van sy VROU.”—Efesiërs 5:23.

Wat is die vrou se rol?

WAT DIE BYBEL SÊ Kort voordat God ’n vrou vir die eerste man geskep het, het Hy gesê: “Dit is nie goed dat die mens alleen bly nie. Ek gaan vir hom ’n helper maak, as ’n *komplement* van hom” (Genesis 2:18). ’n Komplement is iets wat volledig of volkome maak. God het die vrou dus nie geskep om dieselfde as die man te wees of om met hom te wedywer nie, maar om hom aan te vul. Hulle kon saam hulle godgegewe opdrag uitvoer om kinders te hê en die aarde met hulle nakomelinge te vul.—Genesis 1:28.

God het die vrou presies die regte fisiese, verstandelike en emosionele eienskappe gegee sodat sy haar rol kan vervul. As sy hierdie eienskappe verstandig en liefdevol gebruik, dra sy grootliks by tot die sukses van haar huwelik en help sy haar man om tevrede te voel en verseker te wees van haar liefde. In God se oë verdien so ’n goeie vrou om geprys te word.*—Spreuke 31:28, 31. ■

“Vrouens, [wees] onderdanig . . . aan julle eie mans.”—1 Petrus 3:1.

* Egnore sal talle nuttige wenke oor die huwelik en gesinslewe vind in die rubriek “Hulp vir die gesin”, wat gereeld in die *Ontwaak!* verskyn.



Het jy “voortdurend ’n feesmaal”?

*“Al die dae van die geteisterde is sleg; maar wie vrolik van hart is, het voortdurend ’n feesmaal.”
—Spreuke 15:15.*

WAT beteken hierdie woorde? Dit verwys na ’n mens se verstandelike en emosionele toestand. “Die geteisterde” tob oor negatiewe dinge—en dit maak sy dae “sleg”, of droewig. In teenstelling hiermee probeer iemand wat “vrolik van hart is”, om op positiewe dinge te konsentreer—’n gesindheid wat innerlike vreugde bevorder sodat hy “voortdurend ’n feesmaal” het.

Ons het almal probleme wat ons van ’n mate van geluk kan beroof. Maar daar is dinge wat ons kan doen om ons te help om ons vreugde gedurende moeilike tye te behou. Kyk wat die Bybel sê.

- Moenie jou vandag belas met kwellinge oor môre nie. Jesus Christus het gesê: “Moet julle nie oor môre bekommer nie; môre sal genoeg van sy eie bekommernisse hê. Dit is nie nodig om nog probleme te voeg by dié wat saam met elke dag kom nie.”
—Matteus 6:34, *Good News Translation*.
- Probeer konsentreer op die goeie dinge wat al met jou gebeur het. Trouens, wanneer jy terneergedruk voel, kan jy gerus ’n lys van hierdie goeie dinge maak en daarvoor nadink. Moet ook nie tob oor foute of verkeerde dade van die verlede nie. Leer daaruit en gaan voort met jou lewe. Wees soos ’n bestuurder wat *vlugtig* in sy truspieëltjie kyk, maar sy oë nie *heeltyd* daarop hou nie. Hou ook in gedagte dat daar “by [God] ware vergifnis” is.—Psalm 130:4.
- Wanneer jy onder kwellinge gebuk gaan, moet jy iemand in jou vertroue neem wat jou sal kan opbeur. “Angstige besorgdheid” laat ons hart “neerbuig, maar *die goeie woord* maak dit bly”, sê Spreuke 12:25. Hierdie “goeie woord” kom dalk van ’n gesinslid of ’n vertroude vriend—iemand wat nie sinies of pessimisties is nie, maar “te alle tye [liefhet]”.—Spreuke 17:17.

Die wyse woorde in die Bybel het baie al gehelp om meer vreugde in die lewe te vind, selfs gedurende moeilike tye. Mag die kosbare woorde daarin jou ook help. ■



Gratis aflaaiëers van hierdie tydskrif en vorige nommers



Bybel aanlyn beskikbaar in sowat 50 tale

Besoek www.jw.org/af of skandeer kode



913.11-AF
130731