YMDOPI Â PHRYDERON BYWYD

Nodyn i'r siaradwr:
Yn yr adran "Sut Mae Duw yn Ein Helpu Ni i Ymdopi Â Phryderon," defnyddiwch brofiadau o'r erthyglau *Watchtower* a grybwyllir a chyflwynwch yr adran hon mewn ffordd gynnes a goslef llais cyfeillgar

BYD HEDDIW YN LLAWN PRYDER (10 mun.)

Yn fyd-eang heddiw mae pobl yn aflonydd, yn ofnus, yn pryderu am y dyfodol (*g*86 12/8 3-4; *g*90 8/8 31)

Mae 'na ddiffyg ymddiried cynyddol, diffyg hyder mewn llywodraethau a sefydliadau (*g*90 8/8 3-9)

Mae problemau anferth yn wynebu'r ddynoliaeth

Ar un llaw, mae llawer yn dioddef ac yn poeni oherwydd prinder bwyd, nwyddau, ac ynni (Mth 24:7)

Mae costau byw wedi cynyddu'n aruthrol, gan ei gwneud yn fwyfwy anodd darparu ar gyfer cartref a theulu (Dat 6:6)

Mae pobl yn y dinasoedd mawrion, mewn trefi bychain, ac yng nghefn gwlad yn teimlo'r pwysau hyn (Yn fyr crybwyllwch dystiolaeth leol ac effeithiau'r problemau hyn)

Ar y llaw arall, mae llywodraethau ac unigolion yn gwastraffu arian ac adnoddau

Mae llawer yn gwrthod gweithio i ennill bywoliaeth

Mae arferion byw drwg a methiant arian i ddod â hapusrwydd yn achosi tyndra, rhwystredigaeth (1Tim 6: 9, 10)

Mae hyn oll yn ychwanegu at broblemau economaidd a chymdeithasol

Mae hefyd ddiweithdra sydd y tu hwnt i reolaeth a phrinder anghenion bob dydd

Mae dyled ddifaol genedlaethol a rhyng-genedlaethol yn annog chwyddiant gan fygwth sefydlogrwydd rhai llywodraethau hyd yn oed (*g*89 5/8 8)

Er enghraifft, yn Peru cyhoeddodd y llywodraeth "raglen ysgytwol" i reoli economi oedd wedi gweld cynnydd o ragor na 2,000,000 y cant mewn prisiau mewn pum mlynedd (*The New York Times,* 8/17/90)

Mae llawer o economegwyr yn ofni methiant y gyfundrefn fancio fyd-eang (*g*86 10/22 7-11)

Mae bywyd teuluol yn parhau yn doredig, gyda chartrefi wedi'u chwalu, priodasau'n methu, ysgaru, plant anufudd, a diffyg rheolaeth rhieni dros blant

Yn yr Unol Daleithiau yn ystod 1985, 'roedd 5 ysgariad—o'u cymharu â 10.2 priodas—am bob 1,000 o bobl; ym 1986 dangosodd adroddiad o Moscow mai dim ond 37 y cant o briodasau oedd yn para tair blynedd a bod 70 y cant yn gorffen o fewn degawd (*w*88 11/1 20; *g*86 7/8 10)

Ychydig mae rhai barus yn ei boeni am y ddaear a'i hadnoddau (*g*90 3/22 6-8)

Mae'r difa direswm ar y fforestydd glaw yn gonsýrn byd-eang

Fe gollir llawer o fwydydd, meddyginiaethau, a chynnyrch cartref posib' cyn y gellir eu darganfod neu eu datblygu nhw

Gofidiodd un llysieuydd: "'Rydym ni'n difa pethau na wyddom hyd yn oed eu bod yn bodoli" (*g*90 3/22 11)

Ecsbloetwyr o'r fath sy'n meithrin yr amodau sy'n cychwyn rhyfel, brawychiaeth, trosedd, a newyn

YMDRECHION OFER I ORESGYN PRYDERON (7 mun.)

Wrth geisio goresgyn pryderon mae'r ddynoliaeth yn edrych i'r cyfeiriad anghywir ac i ffynonellau anghywir (*w*80 7/15 4)

Mae llawer yn troi at gyffuriau megis tawelyddion

Ond a ydi'r cyffuriau hyn yn esmwytho pryderon? Mae Uned Ffarmacoleg Clinigol Wolfson yn amcangyfrif fod tua chwarter y rhai sy'n cymryd benzodiazepinau am bedwar mis yn dod i ddibynnu arnynt

Effeithiau a gynhyrchir: methu cysgu, pryder, iselder, ymosodiadau panic, cyfog, golwg aneglur, a phoen yn y cyhyrau (*g*84 10/8 30)

Mae eraill yn troi at gasglu arian fel ateb

Dywedodd gwraig o Ganada: "'Roeddwn yn credu fod arian yn sicrhau rhyddid rhag gofid." Wedi iddi briodi dyn ariannog, adroddodd: "'Roedd ein sefyllfa ariannol ni yn caniatáu rhyddid inni fwynhau unrhyw beth y gallai'r byd ei gynnig . . . , [ond] 'roeddwn yn dal i bryderu am arian." Pam? "'Roedd gennym ni gymaint i'w golli. Mae'n ymddangos mai po fwyaf sydd gennych, y lleiaf diogel 'rydych yn teimlo. Ni ddaeth arian â rhyddid rhag gofid na phryder" (*g*88 4/22 3-4)

Mae 'na rannau o'r byd lle credir y daw diogelwch o gael teuluoedd mawr fel y bydd y plant yn ddiweddarach yn gofalu am rieni sy'n hen (*g*91 11/8 6, 9)

Mae hyn hefyd yn obaith ofer wrth i fwy a mwy o blant adael cartref a rhai annwyl, gan anghofio anrhydeddu eu tad a mam (Diar 30:11; *w*85 1/15 12)

Cynigiwyd amryw o atebion a cheisiodd rhai oresgyn problemau amgylcheddol, ond y ffaith amdani yw fod problemau yn parhau i waethygu (*g*73 3/8 31)

SUT MAE DUW YN EIN HELPU I YMDOPI Â PHRYDERON (20 mun.)

Y prif angen wrth oresgyn pryderon ydi edrych i'r cyfeiriad *cywir* am ollyngdod (*w*80 7/15 6)

Oddi wrth Jehofah y daw'r ateb, nid oddi wrth ddyn na'i sefydliadau (Salm 3:8; Jer 10:23)

Enghreifftiau o'r gorffennol o rai a ymddiriedodd yn Jehofah

Rhoddodd Noa a'i deulu hyder yn Jehofah, goroesi'r Dilyw: ymddiriedodd Lot a'i ferched yn Jehofah i'w gwaredu o Sodom (Mth 24:37-39; Lc 17:28, 29; Heb 11:7)

Daniel yn ffau'r llewod (Dan 6:20-22)

Heddiw, ac yn y dyfodol agos, mae Duw yn cynnig amddiffyn a chymorth (Salm 46:1; Diar 18:10)

Bydd edrych i gyfeiriad Jehofah yn ein galluogi i fod yn rhydd rhag gofalon pryder (Heb 13:5, 6)

Sefydlwch flaenoriaethau cywir 'nawr; cymeradwyo'r hyn sy'n rhagori (Phil 1:9-11)

Golyga hynny gasglu "trysorau yn y nef" (Mth 6:19-21)

Meddiannwch y bywyd sydd yn fywyd yn wir; peidiwch â phryderu am bethau dibwys

Bydd gwneud hyn yn ein galluogi ni i oresgyn pryder, ofn, a gofid (Mth 6:25-31; 1Tim 6:17-19; *w*77 4/1 197-206; *w*89 7/15 10-15)

Cadwch eich dull byw yn syml ac yn iachus (1Tim 6:6-8)

Wrth ymdopi â phroblemau personol, mae hi'n bwysig iawn bwrw'ch pryderon ar Jehofah

Mae salwch, iselder, cydwybod euog, teimlo'n annigonol, diffyg hunan ddisgyblaeth, erledigaeth, rhagfarn, problemau o ddydd i ddydd, poeni am y dyfodol, a gwrthdaro personoliaethau yn feichiau trwm i'w cario

Pam ceisio'u trin nhw eich hunan? Derbyniwch gymorth Jehofah (Salm 55:22; *w*82 9/15 23-5)

Derbyniwch help brodyr a chwiorydd aeddfed; trafodwch bethau gyda rhywun 'rydych yn ymddiried ynddo

Ymbiliwch ar Jehofah, a derbyn yr atebion y mae e'n eu rhoi (*w*88 2/15 12, 17-18)

DAW BENDITHION O YMDOPI (8 mun.)

Ystyr "ymdopi" ydi ymdrechu neu frwydro'n llwyddiannus

Bydd yr ornest hon yn dod â gollyngdod a dihangfa rhag yr ofn cyson a'r dryswch emosiynol a ddaw o golli eiddo

Cyfrifodd Paul eiddo a safle yn "ysbwriel" a chanfu lawenydd wrth wasanaethu Jehofah (Phil 3:8, 10, 11)

Mae'r sawl sy'n ymddiried yn Jehofah yn osgoi'r rhwystredigaeth sy'n dod o fethiant diogelwch materol; bydd yn byw yn dawel mewn diogelwch ysbrydol heb ofni drwg; bydd yn gorwedd mewn heddwch (Salm 4:8; Diar 1:33)

'Fedrwn ni ddim ymdopi â phroblemau'r byd drwy ddyfeisgarwch dyn (Jer 10:23)

Enillwch yr ymryson drwy sicrhau bywyd tawelach, iachach 'nawr (*g*81 1/8 6-8)

Ymdopwch â phryderon bywyd drwy wneud ewyllys Duw 'nawr, gyda bendithion tragwyddol mewn golwg (1Cor 15:58; 1In 2:15-17)

(Glynwch yn glòs wrth y deunydd a amlinellwyd, a chadw at yr amser a nodwyd ar gyfer pob adran. 'Does dim angen darllen pob testun a grybwyllir. 'Does dim rhaid crybwyll y deunydd ffynhonnell mewn cromfachau)