

# მარტობასთან გამკლავება



## 1 დაფიქრდი პრობლემის მიზეზზე

აღწერე, რა გარემოებების გამო გრძნობ თავს მარტო.

.....  
.....  
.....

სხვების საქციელის გამო ხომ არ გრძნობ თავს მარტოსულად? თუ ასეა, აღწერე, ამ დროს რას გრძნობ.

.....  
.....  
.....



## 2 გულწრფელად შეაფასე საკუთარი თავი

რატომ შეიძლება, რომ თავად შენში იყოს პრობლემის გამომწვევი მიზეზი? (მაგალითად: უღირსობის გრძნობას ხომ არ ებრძვი? ხომ არ განასიათებს სხვების განსჯა ან ზედმეტად მგრძნობიარე ხომ არ ხარ?)

.....  
.....  
.....



# 3

## გამოიჩინე ინიციატივა და იმოქმედე (გალატელები 6:5).

შეიძლება შენი ბრალი არ არის, ასე რომ გრძნობ თავს, მაგრამ კარგია, თუ თავად გამოიჩინე ინიციატივას და იმოქმედებ.

.....  
.....  
.....

ფურცელზე დაწერე ორი ადამიანის სახელი, რომლებთანაც ამ კვირაში შეძლებ ურთიერთობას.

.....  
.....

დაწერე, რა ორი საქმით შეგიძლია დაკავდე ამ კვირაში, რაც მარტოობის გრძნობასთან გამკლავებაში დაგეხმარება.

.....  
.....



# 4

## დაფიქრდი შედეგებზე

ერთ კვირაში დააკვირდი საკუთარ თავს. თუ უკეთ არ იგრძნობ თავს, რა შეგიძლია კიდევ გააკეთო?

.....  
.....  
.....  
.....



**რჩევა:** „თუ მარტოობის გრძნობას ებრძვი, თავდაპირველად შეეცადე, უფრო დაუახლოვდე შენს ახლობლებს; სხვებსაც დაუმეგობრდი და აგრეთვე ძველ მეგობრებთანაც განახლე ურთიერთობა. მათთან მხოლოდ დალაპარაკებაც კი განწყობას ავიმედოვნებს“ (ენი).

მეტი ინფორმაციისთვის ჩვენს ვებ-გვერდზე წაიკითხე სტატია „რატომ არ მყავს მეგობრები?“ რუბრიკიდან „ახალგაზრდების შეკითხვები“. [jw.org](http://jw.org)-ზე იხილე განყოფილება ბიბლიური სწავლებები > ახალგაზრდები.