

# להתגבר על הבדידות



## נתח את הבעיה

1

תאר את הנסיבות שגרמו לך להרגיש בודד.

.....

.....

.....

האם מה שאחרים עשו תרם לתחושת הבדידות שלך?  
אם כן, כיצד?

.....

.....

.....



## בחן את עצמך בכנות

2

כיצד תרמת אתה לתחושת הבדידות שלך? (לדוגמה: האם אתה סובל מרגשי נחיתות? האם אתה נוטה להיות ביקורתי כלפי אחרים או רגיש מדי?)

.....

.....

.....

.....



## קח אחריות (גלטים ו':5)

אולי אינך אשם בבדידותך, אבל מה מידת אחריותך למצב?

.....

.....

.....

רשום את שמותיהם של שני אנשים שתוכל ליזום אתם קשר השבוע.

.....

.....

רשום שתי פעילויות שתוכל להשתתף בהן השבוע ושיוכלו לעזור לך להתמודד עם הבדידות.

.....

.....



## נתח את התוצאות

בחלוף שבוע בדוק את מידת התקדמותך. האם תחושת הבדידות פחתה? אם לא, אילו צעדים תוכל לנקוט לשיפור המצב?

.....

.....

.....

.....



למידע נוסף קרא אונליין את המאמר "צעירים שואלים — למה אין לי חברים?" היכנס לאתר [jw.org](http://jw.org) וחפש במדור: הדרכה מן המקרא < בני נוער.

**טיפ:** "אם אתה מרגיש בודד, נסה קודם כול לשפר את הקשרים שכבר יש לך; בנוסף לכך חפש חברים חדשים; ולבסוף החיה קשרי ידידות ישנים. שיחה עם חבר ותיק יכולה לעודד אותך מאוד" (אן).