

Հաղթահարել միայնությունը



1

ՎԵՐԼՈՒԾԻՐ ԽՆԴԻՐԸ

Նկարագրիր, թե ինչ իրավիճակում ես քեզ միայնակ զգում:

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

Ուրիշների արա՞րքը կամ վերաբերմո՞ւնքն է պատճառը:
Եթե այո, ապա ի՞նչ առումով:

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



2

ԱԶՆՎՈՐԵՆ ՔՆՆԻՐ ԻՆՔԴ ՔԵԶ

Ինչպե՞ս ես դու ինքդ քեզ զգում միայնության մեջ: (Ցածր ինքնագնահատակա՞ն ունես: Հակվա՞ծ ես քննադատելու ուրիշներին: Ջակագանց զգայո՞ւն ես և շո՞ւտ ես վիրավորվում:)

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



3

ՔԱՅԼԵՐ ԶԵՌՆԱՐԿԻՐ (Գաղատացիներ 6:5)

Հնարավոր է՝ քո մեղքով չես, որ միայնակ ես զգում քեզ, բայց ի՞նչ կարող ես ինքդ անել, որ դուրս գաս այդ վիճակից:

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

Նշիր երկու մարդու անուն, ում կարող ես մոտենալ այս շաբաթվա ընթացքում և փորձել շփվել նրանց հետ:

.....
.....

Նշիր երկու գրադմունք կամ գործ, որ այս շաբաթ կարող ես անել, որոնք կօգնեն քեզ պայքարել միայնության դեմ:

.....
.....



4

ՔՆՆԻՐ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

Շաբաթվա վերջում տես, թե ինչ է փոխվել քո մեջ: Միայնության զգացումը չի՞ զիջել: Եթե ոչ, կարո՞ղ ես կրկին նույնը փորձել:

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



ԱՌԱՋԱՐԿ: «Եթե միշտ միայնակ ես զգում, առաջին՝ փորձիր լավացնել քո հարաբերությունները մտերիմներիդ հետ, երկրորդ՝ փորձիր նոր ընկերներ գտնել, երրորդ՝ փորձիր վերականգնել մտերմությունը հին ընկերներիդ հետ» (Էն):

Այս թեմայի վերաբերյալ տեղեկություններ կարող ես կարդալ «Երիտասարդները հարցնում են. «Ինչո՞ւ ինձ հետ ընկերություն չեն անում»» օնլայն հոդվածում, որը գտնվում է jw.org/hy-armn կայքում՝ ԱՍՏՎԱՍՏՆՉՋՅԱՆ ՈՒՍՄՈՒՆՔՆԵՐ | > ՊԱՏԱՆԻՆԵՐ բաժնում: