

Yalnızlıkla Mücadele



1

PROBLEMİN ÜZERİNDE DÜŞÜN

Kendini yalnız hissetmene yol açan durumları yaz.

.....

.....

.....

Başkalarının davranışları yüzünden mi kendini yalnız hissediyorsun? Eğer öyleyse hangi davranışlar?

.....

.....

.....



2

KENDİNİ DÜRÜSTÇE DEĞERLENDİR

Yalnızlık çekmekte *senin* de rolün olabilir mi? (Örneğin: Kendini değersiz mi hissediyorsun? Başkalarını yargılamaya ya da çabuk gücenmeye eğilimli misin?)

.....

.....

.....

.....



3

ÜSTÜNE DÜŞENİ YAP (Galatyalılar 6:5)

Kendini yalnız hissetmen senin *hatan* olmayabilir.
Fakat *üstüne düşeni* yapmak için hangi adımları atabilirsin?

.....

.....

.....

Bu hafta görüşebileceğin iki *kişinin* ismini yaz.

.....

.....

Yalnızlık duygusunu yenmen için bu hafta yapabileceğin iki *faaliyeti* yaz.

.....

.....



4

SONUÇLARI DEĞERLENDİR

Bir hafta sonra ne kadar ilerleme gösterdiğini kontrol et.
Yalnızlığın azaldı mı? Eğer azalmadıysa başka hangi adımları atabilirsin?

.....

.....

.....

.....

Bir Öneri: “Kendini yalnız hissediyorsan önce şu anki arkadaşlarınla ilişkilerini geliştirmeye çalış, ikinci olarak yeni arkadaşlıklar kur, üçüncü olarak da eski arkadaşlarınla ilişkilerini canlandır. Sadece eski bir arkadaşınla konuşmak bile kendini daha iyi hissetmeni sağlayabilir” (Anne).



Daha fazla bilgi için, “Gençler Soruyor: Neden Hiç Arkadaşım Yok?” başlıklı makaleyi oku.
Jw.org sitesine girip KUTSAL KİTABIN ÖĞRETTİKLERİ > GENÇLER kısmına bak.