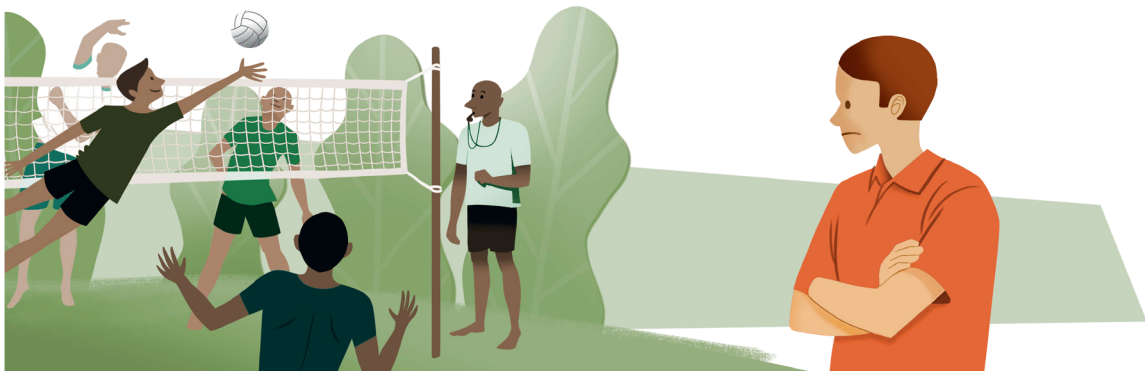


ఒంటరితనాన్ని ఓడించండి



1

సమస్య గురించి ఆలోచించండి

మీరు ఒంటరితనంతో బాధపడేలా చేసిన పరిస్థితులు ఏమిటో రాయండి.

.....

.....

.....

ఎవరో చేసిన పనులు మీ ఒంటరితనానికి కారణమయ్యాయా? అయితే, ఎలా అయ్యాయి?

.....

.....

.....



2

మిమ్మల్ని మీరు నిజాయితీగా పరిశీలించుకోండి

మీ ఒంటరితనానికి మీరు ఎంతవరకు కారణం? (ఉదాహరణలు: మీకు విలువ లేదని మీరు దిగులుపడుతూ ఉంటారా? ఎదుటివాళ్ల గురించి త్వరగా ఓ నిర్ధారణకు వచ్చేస్తారా? లేదా మీరు మరి సున్నితమనస్కులా?)

.....

.....

.....

.....



3

పని మొదలుపెట్టండి (గలతీయులు 6:5)

మీ ఒంటరితనానికి కారణం మీలోని లోపం కాకపోవచ్చు. అయినా మీ బాధ్యత ఏమిటి?

.....

.....

.....

ఈ వారం మీరు కలవడానికి ఇష్టపడే ఇద్దరు వ్యక్తుల పేర్లు రాయండి.

.....

.....

మీ ఒంటరితనాన్ని దూరం చేసుకోవడానికి ఈ వారం మీరు చేయగల రెండు పనులు రాయండి.

.....

.....



4

ఫలితాల్ని చూడండి

ఒక వారం తర్వాత, మార్చేమైనా ఉందేమో చెక్ చేసుకోండి. మీ ఒంటరితనం తగ్గిందా? తగ్గకపోతే, ఈసారి మీరు ఏమేమి చేయవచ్చు?

.....

.....

.....

.....



టిప్: “మీరు ఒంటరితనంతో పోరాడుతుంటే, ముందు మీ ప్రస్తుత స్నేహితులతో మీకున్న స్నేహాన్ని మెరుగుపర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి; తర్వాత, కొత్త స్నేహితులను సంపాదించుకోండి; ఆ తర్వాత, పాత స్నేహితులను మళ్ళీ కలవండి. ఒక పాత ఫ్రెండ్‌తో మాట్లాడితే చాలు, అది మీలో నూతనోత్సాహాన్ని నింపేస్తుంది.”—ఆన్.

మరింత సమాచారం కోసం, ఆన్‌లైన్‌లో “యువత అడిగే ప్రశ్నలు—నాకు స్నేహితులు ఎందుకు లేరు?” అనే ఆర్టికల్ చదవండి. www.jw.org/te వెబ్‌సైట్‌లో బైబిలు బోధలు > టీనేజర్లు కింద చూడండి.