

Vượt qua nỗi cô đơn



1

XEM XÉT VẤN ĐỀ

Mô tả hoàn cảnh khiến bạn cảm thấy cô đơn.

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

Hành động của người khác có làm bạn cô đơn hơn không? Nếu có thì như thế nào?

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

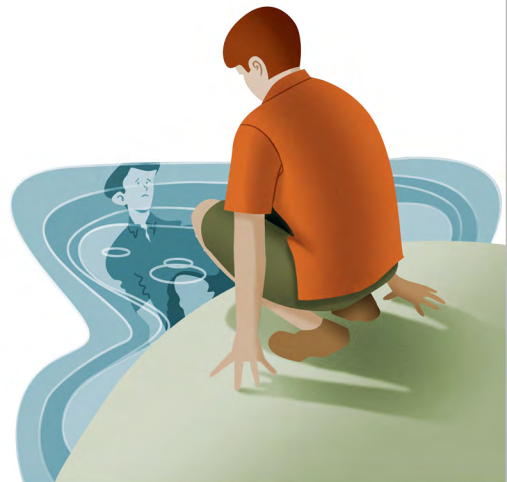


2

THÀNH THẬT XEM XÉT BẢN THÂN

Có thể chính *bạn* đã làm gì khiến mình cảm thấy cô đơn? (Ví dụ: Có phải bạn đang tranh đấu với cảm giác tự ti? Có phải bạn có khuynh hướng chỉ trích người khác hoặc quá nhạy cảm?)

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



3

HÀNH ĐỘNG (Ga-la-ti 6:5)

Khi bị cô đơn, có lẽ *lỗi* không phải ở bạn, nhưng bạn nghĩ mình *nên* làm gì?

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

Hãy viết tên của hai *người* mà bạn có thể gặp gỡ trong tuần này.

.....
.....

Hãy liệt kê hai *hoạt động* mà bạn có thể tham gia trong tuần này giúp bạn đối phó với nỗi cô đơn.

.....
.....



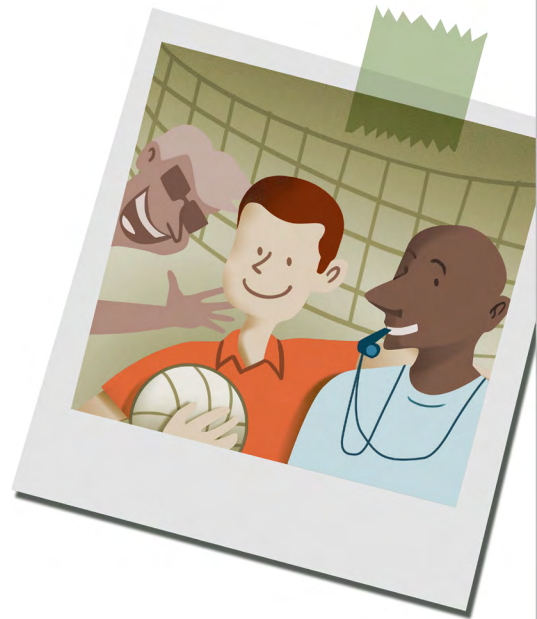
4

XEM XÉT KẾT QUẢ

Sau một tuần, hãy xem tình trạng của mình đã cải thiện được đến đâu. Bạn có cảm thấy bớt cô đơn không? Nếu không, bạn có thể cố gắng làm lại những bước nào?

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

MẸO: “Nếu bạn đang phải chống chọi với nỗi cô đơn, trước tiên hãy cố gắng cải thiện những tình bạn hiện có, thứ hai là kết bạn mới và thứ ba là hâm nóng tình bạn cũ. Chỉ nói chuyện với một người bạn cũ thôi cũng có thể giúp bạn lên tinh thần rất nhiều”.
—Anne.



Để biết thêm thông tin, hãy đọc trực tuyến bài “Giới trẻ thất lạc –Sao chẳng ai chơi với mình?”. Truy cập jw.org/vi và vào mục KINH THÁNH GIÚP BẠN > THANH THIẾU NIÊN.