

Ayrılıq acısının öhdəsindən gəlmək

Olub-keçənlərin üzərində düşünmək və fikirlərini qələmə almaq sənə düşdüyün vəziyyətdən çıxmağa çox kömək edə bilər.

Hissə 1

SƏBƏB NƏ İDİ?

Ayrılmaq qərarına gələn sən olmamısan...

Qarşı tərəf sənə ayrılmağınızın səbəbini deyibmi?

BƏLİ

XEYR

Əgər deyibsə, səbəbi ciddi hesab edib-etməməyindən asılı olmayaraq aşağıda yaz.

Yox, əgər deməyibsə, onda sənə, səbəb nə ola bilərdi?

Ayrılmağınızın səbəbi başqa nələr ola bilər?

Görüşərkən münasibətlərinizə xələl gətirə biləcək hansısa hərəkətə yol vermişənmi?

BƏLİ

XEYR

Əgər yol vermişənsə, bu nə olub?



Ayrılmaq qərarına gələn sən olmusansa...

Ayrılığın səbəbini görüşdüyün adama necə izah etmişən?

Necə ayrılmısınız?

Üz-üzə

Telefonla

Mesajla

Yaxud başqa cür:

Səncə, ayrılmaq üçün seçdiyiniz üsul ən düzgün üsuldur?

BƏLİ

XEYR

Əgər «bəli» deyirsənsə, izah et.

Ayrılmığınız qarşı tərəfə necə təsir etdi?

Hisslərinizi daha yaxşı izah edə bilərdiniz? Edə bilərdinizsə, necə?

Bu münasibətinizdən özün haqda nə öyrəndin?

Baş verənlər sənə ruhani və ya emosional cəhətdən nələrdə axsadığını görməyə kömək etdimi? Əgər etdisə, bunlar nələrdir?

Bu münasibətinizdən əks cins haqda nə öyrəndin?

Gələcək münasibətində nəyi təkrarlamazdın?

«Münasibətimiz barədə *düşünəndə* nə üçün ayrıldığımızı başa düşmürdüm, çünki yalnız yaxşı şeylər xatırlayırdım. Ancaq fikirlərimi və hisslərimi yazanda gördüm ki, ayrılmağımız *düzgün* imiş» (Canet).





Əgər hiss etsən ki, ayrılıq acısı seni artıq boğur, ürəyini kimə boşalda bilərsən?

Ayrılıq acısı çəkərkən emosional və fiziki sağlamlığını necə qoruya bilərsən?



Bu vəziyyətdən çıxmaq üçün nələrlə məşğul ola bilərsən?

Ayrılıq acısının öhdəsindən gəlmək üçün Yehovadan duada xüsusi olaraq nə istəyə bilərsən?



«Münasibətimiz haqda yazmaq mənim üçün məlhəm oldu. Bu mənə kömək etdi ki, fikirlərimi cəmləyim və münasibətimizə hadisələrdən ibarət parçalar kimi yox, ümumi baxa bilim» (Stiven).