

# መለያየት ከሚያስከትለው ሐዘን ማገገም

ስለተፈጠረው ነገር ማሰብና ስለ ጉዳዩ የሚሰማሽን ነገር በጽሑፍ ማስፈርሽ ያለፈውን ረስተሽ ወደፊት መጓዝሽን ለመቀጠል የሚረዳ ወሳኝ እርምጃ ነው።

ክፍል

1

## የተለያየነው ለምንድን ነው?

### የመለያየት ሐሳቡን ያመጣሽው አንቺ ካልሆነሽ . . .

ከአንቺ ለመለየት የፈለገው ለምን እንደሆነ ነግሮሻል?



አዎ



አይ

መልስሽ አዎ ከሆነ ለመለየት የፈለገሽ ምክንያት ተገቢ እንደሆነ ቢሰማሽም ባይሰማሽም ከዚህ በታች ዳፊ።

መልስሽ አይ ከሆነ ምክንያት ሊሆን ይችላል ብለሽ የምታስቢውን ነገር ዳፊ።

አንድተለያዩ ያደረጉ ምን ሌሎች ምክንያቶች ይኖራሉ ብለሽ ታስቢያለሽ?

መለስ ብለሽ ስታስቢው ግንኙነታችሁ እንዲቀጥል ማድረግ የምትችይው ነገር የነበረ ይመስልሻል?



አዎ



አይ

መልስሽ አዎ ከሆነ ማድረግ የምትችይው ነገር ምን ነበር?



# የመለያየት ሐሳቡን ያመጣሽው አንቺ ከሆንሽ . . .

አንድትለያዩ የፈለግሽበትን ምክንያት ለወንድ ዳደሩሽ ስትነግሪው ምን አልሽው?

---



---

መለያየት አንዳለባችሁ የነገርሽው አንዴት ነው?

- ☐ በአካል
- ☐ በስልክ
- ☐ በጽሑፍ መልእክት
- ☐ በሌላ መንገድ

መለስ ብለህ ስታስቢው መለያየት አንዳለባችሁ መወሰንሽን ልትነግሪው የምትችይበት የተሻለ መንገድ ነበር?

- ☐ አዎ
- ☐ አይ

መልስሽ አዎ ከሆነ ምን ማድረግ ትችይ እንደነበር ጻፈ።

---



---



---

የወንድ ዳደሩሽ በመለያየታችሁ ምን ተሰማው?

---



---



---

መለስ ብለሽ ስታስቢው ስሜትሽን በተሻለ መንገድ መግለጽ ትችይ እንደነበር ይሰማሻል? ከሆነ አንዴት?

---



---



---



ከነበራችሁ ግንኙነት ስለ ራስሽ ምን ትምህርት አገኘሽ?

---



---



---

ያጋጠመሽ ሁኔታ በስሜታዊም ይሁን በመንፈሳዊ ማሸሻያ ልታደርገባቸው የሚገቡ መንገዶችን እንድትገነዘቡ አድርጎሻል? ከሆነ የተማርሻቸውን ነገሮች ዳፈ።

---



---



---

ከነበረሽ ግንኙነት ስለ ተቃራኒ የታ ምን ትምህርት አግኝተሻል?

---



---



---

ወደፊት መጠናናት ብትጀምሪ ልታሻሽይው የሚገባ ነገር አለ?

---



---



---

**“የሚያስገርመው፣ ከዚህ በፊት ከጓደኛዬ ጋር ስለነበረኝ ግንኙነት ሳስብ ሁልጊዜ ትዝ የሚሉኝ ያሳለፍኳቸው ጥሩ ጊዜያት ብቻ ነበሩ። ይሁንና የማስበውንና የሚሰማኝን ነገር በጽሑፍ ማስፈራ መለያየታችን ጥሩ የሆነው ለምን እንደሆነ እንድንገነዘብ ረድቶኛል።”—ጁኔት**



# ልትወስጂያቸው የሚገቡ እርምጃዎች



ከጓደኛሽ ጋር በመለያየታችሁ የተነሳ ጭንቀት ሲሰማሽ ስሜትሽን ለማን መንገር ትችያለሽ?

---



---

እንዲህ ባለ አስጨናቂ ጊዜ ራስሽን እንዳትጥይ እንዲሁም ጤንነትሽን ለመጠበቅ ምን ማድረግ ትችያለሽ?

---



---



---



ራስሽን በሥራ ለማስጠመድ የሚረዱሽን የትኞቹን ግቦች ልታወጧል ትችያለሽ?

---



---



---

ከጓደኛሽ ጋር መለያየት ያስከተለሽን ሐዘን ለመቋቋም እንዲረዳሽ ወደ ይሐዋ ስትጸልዩ ምን ነገሮችን መጥቀስ ትችያለሽ?

---



---



---



**“ስለነበረን ግንኙነት በጽሑፍ ማስፈራ ጥሩ ስሜት እንዲሰማኝ ረድቶኛል። ስላሳለፍነው ጊዜ በጥምና ለማሰብ እንዲሁም በዚያ ወቅት በነበሩ አንዳንድ ለዩት ያሉ ነገሮች ላይ ብቻ ከማተኮር ይልቅ የግንኙነታችንን አጠቃላይ ገጽታ እንድመለከት ረድቶኛል።”—ስቲቨን**