

# ब्रेकअप का दर्द कैसे करें दूर?

जो हुआ उस बारे में सोचिए और फिर उसे लिख लीजिए। ऐसा करने से आपको ज़िंदगी में आगे बढ़ने की हिम्मत मिल सकती है।

भाग

1

## ऐसा क्यों हुआ



अगर ब्रेकअप आपके बॉयफ्रेंड या गर्लफ्रेंड ने किया था तो . . .

क्या उसने आपको इसकी वजह बतायी?

हाँ

नहीं

अगर हाँ, तो उस वजह को नीचे लिखिए, फिर चाहे आपको वह वजह वाजिब लगे या नहीं।

---



---

अगर नहीं, तो सोचिए क्या वजह हो सकती है और उसे लिख लीजिए।

---



---

आपको क्या लगता है, इसकी और क्या वजह रही होगी?

---



---

अब जब आप सोचते हैं तो आपको क्या लगता है, इस रिश्ते को बचाने के लिए आप कुछ कर सकते थे?

हाँ

नहीं

अगर हाँ, तो क्या?

---



---



---



---

अगर ब्रेकअप आपने किया था तो . . .

क्या आपने अपने बॉयफ्रेंड या गर्लफ्रेंड को इसकी वजह बतायी?

---

---

आपने ब्रेकअप कैसे किया?

उससे मिलकर

फोन पर

मैसेज करके

दूसरे तरीके से:

अब जब आप सोचते हैं तो आपको क्या लगता है, ब्रेकअप करने का क्या कोई और बेहतर तरीका था?

हाँ  नहीं

अगर हाँ, तो समझाइए।

---

---

---

जब आपने ब्रेकअप किया तो आपके बॉयफ्रेंड या गर्लफ्रेंड को कैसा लगा?

---

---

---

अब जब आप सोचते हैं तो आपको क्या लगता है, क्या आप और भी बेहतर तरीके से अपनी भावनाएँ बता सकते थे? अगर हाँ, तो कैसे?

---

---

---

इस रिश्ते से आपने खुद के बारे में क्या जाना?

---



---



---

क्या इस अनुभव से आपको लगता है कि आपको परमेश्वर को भानेवाले और भी गुण ज़ाहिर करने और अपनी भावनाओं पर बेहतर तरीके से काबू पाने की ज़रूरत है? अगर हाँ, तो लिखिए कि आप ये कैसे कर सकते हैं?

---



---



---

इस रिश्ते से आपने विपरीत लिंग के व्यक्ति के बारे में क्या जाना?

---



---



---

अगर आप कभी किसी और से डेटिंग करें तो आप कौन-सी गलती नहीं दोहराना चाहेंगे?

---



---



---

“हैरानी की बात है कि जब मैं हमारे रिश्ते के बारे में **सोचती** थी तो मुझे साथ बिताए अच्छे पल ही याद आते थे। लेकिन जब मैंने अपने विचारों और भावनाओं को लिखा तो मैं समझ पायी कि हम दोनों का अलग हो जाना **क्यों सही** था।”—जैन्ट।





जब ब्रेकअप का दर्द बरदाश्त से बाहर हो जाए तो आप किसे अपने दिल का हाल बता सकते हैं?

---



---

इस मुश्किल घड़ी में आप खुद की और अपनी सेहत की देखभाल कैसे कर सकते हैं?

---



---



---

आप खुद को व्यस्त रखने के लिए कौन-से लक्ष्य रख सकते हैं?

---



---



---

ब्रेकअप का दर्द दूर करते वक्त आप यहोवा से किस बारे में प्रार्थना कर सकते हैं?

---



---



---



“हम दोनों के रिश्ते के बारे में लिखना, मर्ज़ की बढ़िया दवा था! इस वजह से मैं सही सोच रख पाया और अपने रिश्ते को सही नज़रिया से देख पाया, बजाय इसके कि सिर्फ कुछ ही घटनाओं पर ध्यान देता।”  
—स्टीवन।