

പ്രണയത്തകർച്ചയിൽനിന്ന് കരകയറാൻ

എന്താണു സംഭവിച്ചതെന്നു മനസ്സിലാക്കി ആ ചിന്തകൾ എഴുതി വെക്കുന്നത് മുന്നോട്ടു പോകാനുള്ള ഒരു പ്രധാന പടിയാണ്.

ഭാഗം 1

എന്തുകൊണ്ടു സംഭവിച്ചു

പിരിയാൻ നിങ്ങളല്ല മുൻകൈ എടുത്തതെങ്കിൽ. . .

മറ്റേ ആൾ എന്തെങ്കിലും കാരണം നിങ്ങളോടു പറഞ്ഞോ?

☐ ഉവ്വ് ☐ ഇല്ല

ഉവ്വ് എന്നാണെങ്കിൽ കാരണം എഴുതുക, അത് ന്യായമാണെങ്കിലും അല്ലെങ്കിലും.

ഇല്ല എന്നാണെങ്കിൽ, കാരണം എന്തായിരിക്കാം എന്നാണു നിങ്ങൾക്കു തോന്നുന്നത്?

തകർച്ചയ്ക്ക് മറ്റ് എന്തൊക്കെ കാരണങ്ങൾ കണ്ടേക്കാം?

ഈ ബന്ധം തകരാതിരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ കഴിയുമായിരുന്നെന്ന് ഇപ്പോൾ തോന്നുന്നുണ്ടോ?

☐ ഉവ്വ് ☐ ഇല്ല

ഉവ്വ് എന്നാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്താണു ചെയ്യാൻ കഴിയുമായിരുന്നത്?



പിരിയാൻ നിങ്ങളാണ് മുൻകൈ എടുത്തതെങ്കിൽ. . .

അതിന് നിങ്ങൾ എന്തു കാരണമാണു പറഞ്ഞത്?

എങ്ങനെയാണു നിങ്ങൾ പിരിഞ്ഞത്?

- ☐ നേരിട്ട്
- ☐ ഫോണിലൂടെ
- ☐ മെസ്സേജിലൂടെ
- ☐ മറ്റു രീതിയിൽ: _____

മെച്ചമായ വേറൊരു വിധത്തിൽ ഈ ബന്ധം അവസാനിപ്പിക്കാൻ പറ്റുമായിരുന്നോ?

- ☐ ഉവ്വ്
- ☐ ഇല്ല

ഉവ്വ് എന്നാണെങ്കിൽ വിശദീകരിക്കുക.

ഈ തകർച്ചയെക്കുറിച്ച് മറ്റേ ആൾക്ക് എന്താണു തോന്നിയത്?

മെച്ചമായ മറ്റൊരു വിധത്തിൽ നിങ്ങളുടെ വിഷമങ്ങൾ പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ കഴിയുമായിരുന്നോ? എങ്കിൽ, എങ്ങനെ?

ഈ ബന്ധത്തിലൂടെ നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ മനസ്സിലാക്കി?

ആത്മീയമായും വൈകാരികമായും മെച്ചപ്പെടേണ്ട വശങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ ഈ അനുഭവം നിങ്ങളെ സഹായിച്ചോ? എങ്കിൽ ഏതൊക്കെ വശങ്ങളിൽ?

എതിർലിംഗത്തിൽപ്പെട്ടവരെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി?

ഇനി പ്രണയിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഇതിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി എന്തു ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം?

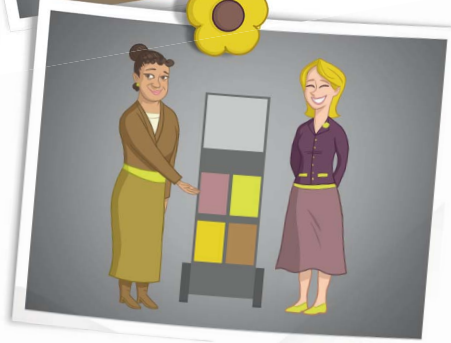
“ഞങ്ങളുടെ ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ, എന്താണെന്ന് അറിയില്ല, എനിക്ക് എപ്പോഴും നല്ല ഓർമകൾ മാത്രമാണ് മനസ്സിൽ തെളിഞ്ഞിരുന്നത്. എന്നാൽ എന്റെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും കടലാസിലേക്കു പകർത്തിയപ്പോൾ ആ ബന്ധം അവസാനിച്ചത് എത്ര നന്നായി എന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ എനിക്ക് കഴിഞ്ഞു.—ജാനെറ്റ്.”





തകർച്ചയുടെ ഹൃദയവേദന താങ്ങാനാകുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് അത് ആരോടു തുറന്നുപറയാനാകും?

ഈ വിഷമകരമായ സാഹചര്യത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം നോക്കാൻ എങ്ങനെ കഴിയും?



തിരക്കുള്ള ഒരാളായിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ വെക്കാം?

ഈ തകർച്ചയുമായി ഒത്തുപോകാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ യഹോവയോട് ഏതു കാര്യങ്ങൾ എടുത്തുപറഞ്ഞു പ്രാർഥിക്കാനാണു നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്?



“ഞങ്ങളുടെ ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലുള്ളത് എഴുതിയപ്പോൾ ആശ്വാസം തോന്നി. ഉണ്ടായ ചില സംഭവങ്ങളെക്കുറിച്ചു മാത്രം ചിന്തിക്കാതെ ആ ബന്ധം മൊത്തമായി വിലയിരുത്താൻ അത് എന്നെ സഹായിച്ചു.”—സ്റ്റീവൻ.

