

Հաղթահարել բաժանման ցավը

Տեղի ունեցածի մասին մտածելը և այդ մտքերը գրի առնելը կարող են մեծապես օգնել քեզ, որ առաջ նայեն:

ՄԱՍ 1

ԻՆՉՈՒ ԴԱ ՏԵՂԻ ՈՒՆԵՑԱՎ

Եթե ձեր փոխհարաբերություններին դու չես վերջ դրել...

Ընկերդ կամ ընկերուհիդ ասե՞լ է քեզ, թե ինչու է վերջ դնում ձեր հարաբերություններին:

ԱՅՈ՛Ր Ո՛Ջ

Եթե այո, ապա ստորև գրիր պատճառը, անկախ նրանից՝ հիմնավոր ես համարում այն, թե ոչ:

Եթե ոչ, ապա գրիր, թե ըստ քեզ՝ ինչը կարող էր պատճառ լինել:

Քո կարծիքով՝ ուրիշ ի՞նչ պատճառներ կարող էին լինել:

Երբ հետ ես նայում, ի՞նչ ես կարծում՝ արե՞լ ես մի այնպիսի բան, ինչի պատճառով ձեր փոխհարաբերությունները ուրիշ ընթացք են ստացել:

ԱՅՈ՛Ր Ո՛Ջ

Եթե այո, ապա ի՞նչ ես արել:



Եթե ձեր փոխհարաբերություններին դու ես վերջ դրել...

Ասե՛լ ես քո ընկերոջը կամ ընկերուհուն, թե ինչու ես վերջ դնում ձեր հարաբերություններին:

Ինչպե՞ս ես ասել:

- Երես առ երես խոսելով
- Հեռախոսով
- Տեքստային հաղորդագրությամբ
- Այլ կերպ _____

Երբ հետ ես նայում, ի՞նչ ես կարծում՝ կարո՞ղ էիր դա անելու համար ավելի լավ ձև ընտրել:

ԱՅՈՐ Ո՞Չ

Եթե այո, բացատրիր:

Ի՞նչ է մտածում ընկերդ կամ ընկերուհիդ ձեր բաժանման մասին:

Երբ հետ ես նայում, ի՞նչ ես կարծում՝ կարո՞ղ էիր ավելի լավ ձևով բացատրել քո զգացմունքները: Եթե այո, ինչպե՞ս:



Ձեր փոխհարաբերություններից ի՞նչ բացահայտեցիր ինքդ, քո մասին:

Այդ փոխհարաբերությունները ցույց տվե՞լ են, թե որ հարցերում կարող ես հոգևորապես և զգացապես ավելի հասունանալ: Եթե այո, ապա ո՞ր հարցերում:

Ձեր փոխհարաբերություններից ի՞նչ հասկացար հակառակ սեռի մասին:

Ինչ-որ բան կփոխե՞ս, եթե մեկ ուրիշի հետ սկսես մտերմություն անել: Եթե այո, ապա ի՞նչ:

«Ջարմանալի է. երբ մտածում են այդ փոխհարաբերությունների մասին, հիշում են միայն լավ ժամանակները: Բայց մտքերս և զգացումներս գրի առնելը օգնեց ինձ հասկանալու, թե ինչու էր միշտ վերջ դնել մեր մտերմությանը» (Ջանեթ):





Ո՞ւմ հետ կարող ես խոսել, եթե թվում է, որ բաժանման ցավն անտանելի է:

Ինչպե՞ս կարող ես խնայել քո առողջությունը այդ սթրեսային իրավիճակում:

Ի՞նչ նպատակներ կարող ես դնել, որպեսզի զբաղված մնաս:

Կոնկրետ ինչի՞ մասին կարող ես աղոթել Եհովային, մինչ ջանում ես ուշքի գալ բաժանումից հետո:



«Մեր փոխհարաբերությունների մասին գրելը ասես սպեղանի լիներ: Դա օգնեց ինձ հավաքելու մտքերս և ոչ միայն հիշելու առանձին դեպքեր, այլև տեսնելու այդ փոխհարաբերությունների ողջ պատկերը» (Ստիվեն):