

# Հաղթահարել բաժանման ցավը

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

ՄԱՍ 1

## ԻՆՋՈՒ 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 աչն, 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՛ք 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:

☐ ԱՅՈ՛

☐ Ո՛Ք

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 եմ միայն լավ ժամանակները: Բայց մտքերս և զգացումներս գրի առնելը օգնեց ինձ հասկանալու, թե ինչու էր ճիշտ վերջ դնել մեր մտերմությանը» (Ջանեթ):





Ո՞րն 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 լինել: Դա օգնեց ինձ հավաքելու մտքերս և ոչ միայն հիշելու առանձին դեպքեր, այլև տեսնելու այդ փոխհարաբերությունների ողջ պատկերը» (Ստիվեն):