

బ్రేకప్ కలిగించిన బాధ నుండి కోలుకోవడం

ఏమి జరిగిందో గుర్తుతెచ్చుకుని దాన్ని రాసుకోవడం వల్ల, జరిగినదాన్ని మరిచిపోయి తిరిగి మామూలు జీవితాన్ని గడపగలుగుతారు.

1వ భాగం ఎందుకలా జరిగింది

బ్రేకప్ అవ్వాలనే ఆలోచన మీది కాకపోతే . . .

ఎందుకు విడిపోవాల్సి వచ్చిందో మీకు కారణం చెప్పారా?

చెప్పారు
 చెప్పలేదు

చెప్పి ఉంటే, ఆ కారణం సరైనదని మీకు అనిపించినా, అనిపించకపోయినా దాన్ని ఇక్కడ రాయండి.

చెప్పకపోయింటే, కారణం ఏమై ఉండవచ్చని మీరు అనుకుంటున్నారో రాయండి.

ఇంకా ఏ కారణాలు ఉండవచ్చని మీరు అనుకుంటున్నారు?

ఒక్కసారి గతంలోకి వెళ్లి ఆలోచిస్తే, నేను ఇలా చేసివుంటే మేం విడిపోయే పరిస్థితి వచ్చేది కాదు అని మీకు అనిపిస్తోందా?

అవును
 కాదు

ఒకవేళ అనిపిస్తుంటే, ఏమి చేసివుంటే బాగుండని మీరు అనుకుంటున్నారు?



బ్రేకప్ అవ్వాలనే ఆలోచన మీదే అయితే . . .

విడిపోయేటప్పుడు మీ బాయ్‌ఫ్రెండ్‌కి లేదా గల్‌ఫ్రెండ్‌కి ఏ కారణం చెప్పారు?

విడిపోదామని ఎలా చెప్పారు?

- ఆ వ్యక్తిని కలిసి చెప్పా
- ఫోన్‌లోనా
- మెసేజ్ పెట్టారా
- వేరేలానా: _____

వెనక్కి వెళ్లి ఆలోచిస్తే, వేరేలా చెప్పివుంటే బాగుండేదని మీకు అనిపిస్తోందా?

- అవును
- కాదు

అనిపిస్తుంటే, ఎందుకలా అనిపిస్తుందో వివరించండి.

విడిపోదామని అన్నప్పుడు మీ బాయ్‌ఫ్రెండ్ లేదా గల్‌ఫ్రెండ్ ఎలా రియాక్ట్ అయ్యారు?

జరిగినదాని గురించి ఇంకోసారి ఆలోచిస్తే, మీ మనసులోని భావాల్ని ఇంకా బాగా చెప్పివుంటే బాగుండేదని మీకనిపిస్తోందా? ఒకవేళ అనిపిస్తుంటే, ఎలా చెప్పివుంటే బాగుండేది?

జరిగిన దాన్నుండి మీ గురించి మీరేమి నేర్చుకున్నారు?

జరిగినదాన్ని బట్టి, మీరు ఆధ్యాత్మికంగా లేదా భావోద్వేగపరంగా ఎక్కడైనా అభివృద్ధి చేసుకోవాలని గుర్తించారా? గుర్తించినట్లయితే, ఏ విషయాల్లో అభివృద్ధి సాధించాలి?

మీరు అమ్మాయి అయితే, ఈ అనుభవం నుండి అబ్బాయిల గురించి ఏమి తెలుసుకున్నారు? మీరు అబ్బాయి అయితే, ఈ అనుభవం నుండి అమ్మాయిల గురించి ఏమి తెలుసుకున్నారు?

ఈసారి మళ్ళీ డేటింగ్ చేస్తే, ఏ విషయాల్లో మార్పు చేసుకోవాలనుకుంటున్నారు?

“నాకు ఒక విషయం చాలా ఆశ్చర్యంగా అనిపించింది. కలిసి ఉన్న సమయం గురించి ఆలోచించినప్పుడు ఆనందకరమైన సందర్భాలే గుర్తొచ్చాయి. కానీ మనసులోని ఆలోచనల్ని, భావాల్ని రాసినప్పుడు మాత్రం విడిపోయి మంచి పని చేశామనిపించింది.” —జానెట్.





బ్రేకప్ అయిన బాధ నుండి బయట పడలేకపోతుంటే ఎవరితో మనసు విప్పి మాట్లాడాలని అనుకుంటున్నారు?

ఇలా జరిగినప్పుడు చాలా ఒత్తిడికి గురౌతాం. మరి మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి ఏమి చేస్తే బాగుంటుంది?



బిజీగా ఉండడం కోసం ఎలాంటి లక్ష్యాలు పెట్టుకోవచ్చు?

బ్రేకప్ అయిన బాధ నుండి కోలుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు, ఏ విషయాల గురించి యెహోవాకు వివరంగా ప్రార్థించాలనుకుంటున్నారు?



“జరిగినదంతా రాస్తున్నప్పుడు మనసుకు హాయిగా అనిపించింది. అసలు ఏమేమి జరిగాయో అర్థంచేసుకోగలిగాను. మా రిలేషన్ షిప్ ఎలాంటిదో నిర్ణయించుకునేటప్పుడు ఏవో కొన్ని విషయాల్ని బట్టి కాకుండా అన్ని విషయాల్ని పరిగణలోకి తీసుకోగలిగాను.” — స్టీవెన్.