

# Kupambana na Upweke



## 1

### TAMBUA TATIZO

Fafanua hali iliyokufanya uhisi upweke.

.....

.....

.....

Je, upweke wako ulitokana na mambo ambayo wengine walifanya? Ikiwa ndivyo, jinsi gani?

.....

.....

.....



## 2

### JICHUNGUZE KWA UNYOOFU

Wewe mwenyewe umechangia jinsi gani upweke wako? (Mfano: Je, unajihisi kuwa hufai? Je, una mwelekeo wa kuhukumu wengine au kuudhika haraka kwa sababu ya mambo madogo madogo?)

.....

.....

.....

.....



# 3

## WAJIBU WAKO (Wagalatia 6:5)

Huenda si *kosa* lako kwamba unajihisi mpweke, lakini unaweza kusema *wajibu* wako ni nini?

.....  
.....  
.....

Orodhesha *watu* wawili unaoweza kujitahidi kuwajua vizuri juma hili.

.....  
.....

Orodhesha *utendaji* wa aina mbili unaoweza kushiriki ili ukusaidie kukabiliana na upweke.

.....  
.....

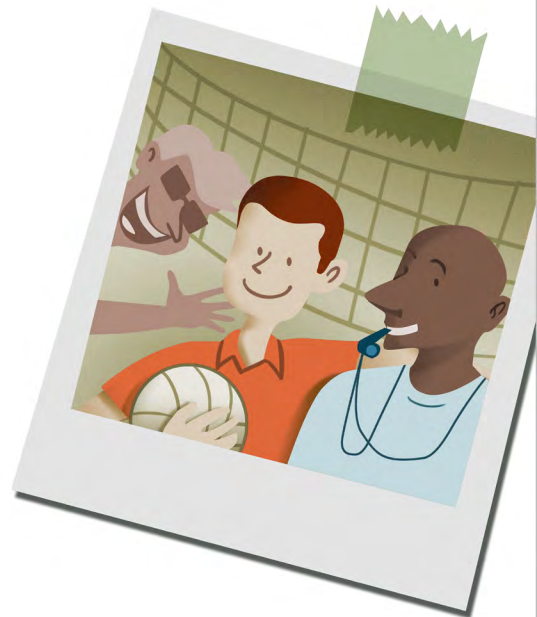


# 4

## ANGALIA MATOKEO

Baada ya juma moja, angalia maendeleo yako. Je, upweke umepungua? Ikiwa siyo, ni hatua gani nyingine unazoweza kuchukua ili kukabiliana na upweke?

.....  
.....  
.....  
.....



**DOKEZO:** *“Iwapo unapambana na upweke, kwanza jaribu kuboresha mahusiano uliyo nayo kwa sasa; pili, tafuta marafiki wapya; tatu, rudisha tena uhusiano na marafiki wako wa zamani. Kuzungumza tu na rafiki wa zamani kunaweza kukufanya uhisi vizuri.”—Anne.*

Kwa habari zaidi, soma makala yenye kichwa “Vijana Huuliza —Kwa Nini Sina Marafiki?” Tembelea [jw.org/sw](http://jw.org/sw) na angalia chini ya MAFUNDISHO YA BIBLIA > MATINEJA.