

# Abin da Zai Taimaka Maka Bayan Rabuwa

Idan ka\* tuna da abin da ya faru kuma ka rubuta shi a takarda, hakan zai taimaka maka ka sami kwanciyar hankali.

SASHE NA 1

## ABIN DA YA SA HAKAN YA FARU

### Idan ba kai ne ka ce ku rabu ba . . .

Ta gaya maka dalilin da ya sa ta ce ku rabu?

E
  A'A

Idan amsar e ce, to ka rubuta dalilin, ko da kana ganin hakan ba kwaƙƙwaran dalili ba ne.

---



---

Idan amsar a'a ne, ka rubuta dalilin da kake ganin ya jawo hakan.

---



---

Wadanne dalilai ne kuma kake ganin sun jawo hakan?

---



---



---

Kana ganin akwai wani abin da da a ce ka yi, da ba ku rabu ba?

E
  A'A

Idan amsar e ce, mene ne abin?

---



---



---

\* Wannan bayanin ya shafi maza da mata.



# Idan kai ne ka ce ku rabu . . .

Mene ne dalilinka na yin hakan?

---

---

Yaya ne kuka rabu?

- Mun haɗu ido da ido
- Mun yi magana a waya
- Na tura saƙon tes
- Wata hanya dabam: \_\_\_\_\_

Kana ganin yadda kuka rabu ya dace, ko kuma akwai wata hanya dabam da ta fi wannan?

E       A'A

Idan amsar e ce, ka bayyana.

---

---

---

Yaya saurayinki ko budurwarka ta ji bayan da kuka rabu?

---

---

---

Kana ganin yadda ka bayyana wa budurwarka ra'ayinka ya dace? Idan amsarka a'a ne, wace hanya ce za ta fi dacewa ka yi hakan?

---

---

---



Mene ne ka koya daga wannan abokantakar?

---



---



---

Shin akwai abubuwan da ka koya da kake ganin za su taimaka  
maka ka ci gaba da inganta ibadarka ko kuma gyara tunaninka?  
Idan haka ne, to ka rubuta su.

---



---



---

Mene ne ka koya game da mata daga wannan abokantakar?

---



---



---

Mene ne ba ka yi ba a dā, da za ka so ka yi idan ka sake fita  
zance da wani a nan gaba?

---



---



---

**Wata mai suna Janet ta ce: “Idan na  
yi *tunanin* lokacin da nake fita zance,  
nakan tuna ne kawai da lokacin da nake  
jin dadin tarayyarmu. Amma da na rubuta  
dalilin da ya sa muka rabu da yadda na  
ji bayan hakan, sai na ga cewa ya *dace*  
da muka rabu.”**





Wane ne za ka iya gaya masa damuwarka idan ka soma yin tunani a kan rabuwar ku?

---

---

Mene ne za ka iya yi don ka kula da lafiyar jikinka a irin wannan yanayin?

---

---

---



Wadanne abubuwa ne za ka iya yi don ka daina tunani?

---

---

---

Wadanne abubuwa ne za ka so ka roki Jehobah ya taimaka maka da su yayin da kake koƙarin ka daina damuwa bayan kun rabu?

---

---

---



**Wani mai suna Steven ya ce: “Rubuta abubuwa da suka faru sa’ad da muke fita zance ya taimaka mini sosai! Hakan ya taimaka min in yi tunanin yadda dangantakar ta shafe ni, maimakon in riƙa tunanin wasu abubuwa da na ji dadinsu sa’ad da nake fita zance.”**

