

Kupona Kihisia Baada ya Uhusiano Kuvunjika

Kufikiria mambo yaliyotokea na kuandika mawazo yako kuhusiana nayo kunaweza kuwa hatua kubwa ya kusonga mbele.

SEHEMU
YA **1**

KWA NINI UHUSIANO ULIVUNJIKA?

Ikiwa rafiki yako ndiye aliyeamua kuvunja uhusiano . . .

Alikuambia sababu ya kuvunja uhusiano huo?



NDIYO



HAPANA

Ikiwa jibu ni ndiyo, andika sababu hizo hapa chini, hata kama unahisi hazikuwa sababu za halali.

Ikiwa ni hapana, andika sababu unayofikiri ilisababisha uhusiano wenu uvunjike.

Ni sababu gani nyingine ambazo unafikiri zimechangia hali hiyo kutokea?

Ukitafakari yaliyotokea, unafikiri kuna kitu chochote ungalaweza kufanya ambacho kingezuia uhusiano wenu usivunjike?



NDIYO



HAPANA

Ikiwa jibu ni ndiyo, unafikiri ungalifanya nini?



Ikiwa wewe ndiye uliyeamua kuvunja uhusiano . . .

Ulimpa rafiki yako sababu gani za kuvunja uhusiano wenu?

Ulivunja uhusiano wenu jinsi gani?

- Kwa kuzungumza naye uso kwa uso
- Kupitia simu
- Kupitia ujumbe mfupi wa simu
- Njia nyingine: _____

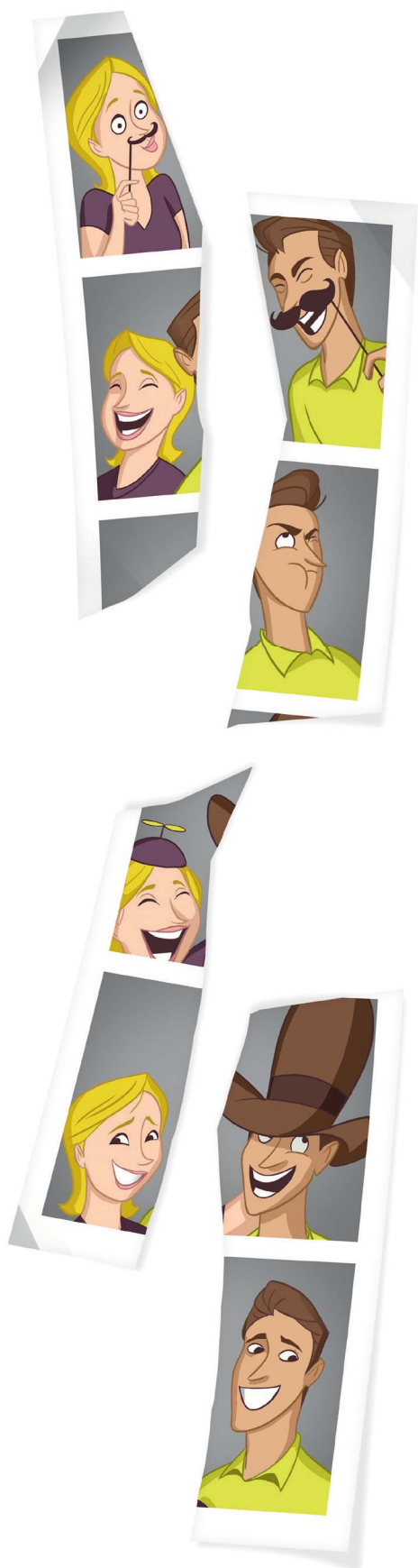
Ukitafakari yaliyotokea, kuna njia nyingine bora ambayo ungeweza kutumia kuvunja uhusiano wenu?

- NDIYO**
- HAPANA**

Ikiwa jibu ni ndiyo, eleza.

Rafiki yako alihisije uhusiano wenu ulipovunjika?

Ukitafakari kilichotokea, ungeweza kumweleza hisia zako kwa njia bora zaidi? Ikiwa ndivyo, jinsi gani?



Uhusiano huo umekufundisha nini kujihusu wewe mwenyewe?

Je, matokeo ya uhusiano huu yanafunua kwa njia fulani kwamba unahitaji kukua kiroho au kihisia? Ikiwa ndivyo, ni kwa njia gani?

Uhusiano huo umekufunza nini kuhusu watu wa jinsia tofauti?

Ni jambo gani, ikiwa lipo, ambalo ungependa kufanya kwa njia tofauti katika uhusiano wako ujao?

“Inashangaza sana kwamba *nilipofikiria* kuhusu uhusiano wetu, nilikumbuka tu pindi zenye kufurahisha. Lakini nilipoandika mawazo na hisia zangu nilitambua kwa nini ulikuwa uamuzi *mzuri* kuvunja uhusiano huo.”—Janet.





Unaweza kuzungumza na nani ikiwa unalemewa na hisia za kushuka moyo kwa sababu ya kuvunjika kwa uhusiano?

Unawezaje kujitunza na kutunza afya yako wakati huu unaokabili mkazo?



Ni miradi gani unayoweza kujiwekea ili uwe na mambo mengi ya kufanya?

Ni mambo gani hususa ambayo ungependa kusali kwa Yehova unapoendelea kujitahidi kupambana na mkazo wa kuvunjika kwa uhusiano?



“Kuandika kuhusu uhusiano kulikuwa dawa bora! Kulinisaidia kupanga mawazo yangu na kuuangalia uhusiano huo kwa ujumla badala ya kufikiria matukio fulani pekee.”
—Steven.