

Yaya Zan Bi da Yadda Nake Ji a Hanyar da Ta Dace?

1 YAYA KAKE JI?

Wace matsala ce kake fama da ita a cikin jerin da ke biye?



FUSHI

KISHI

RIKE MUTUM A ZUCIYA



RASHIN NATSUWA

TSORO

DAMUWA



SANYIN GWIWA

JI KAMAR KOME BA DAIDAI BA NE

BAKIN CIKI



WANI DABAM:

2 ME YAKE SA KA JIN HAKAN?

Yaushe ka fi yin fama da wannan matsalar?

Wata mai suna Olivia ta ce: “Don in bi da yadda nake ji a hanyar da ta dace, nakan yi tunani sosai a kan batun. Kuma ina ma kaina tambayoyi kamar, ‘Wai me yake dami na ne? Me ya sa nake jin haka? Yadda nake ji ya dace kuwa? Ko ina daukan abubuwa da zafi ne? Batun nan ya kai ya kawo kuwa? Ya zan ji idan na ga wani ya yi abin da nake yi yanzu? Mene ne ra’ayin Jehobah game da wannan batun?’ Irin waɗannan tambayoyin suna taimaka min sosai.”

3 KA SAKE RUBUTA MATSALAR DA KAKE FAMA DA ITA

Wane lokaci ne ya fi zama maka da wuya ka bi da matsalar a hanyar da ta dace?

Me za ka iya yi don ka bi da matsalar a hanyar da ta dace?

Ka za'bi aya ko ayoyi da ke fasa da za su iya taimaka maka a irin wannan yanayin.



**DON FUSHI, KISHI KO RIKE
MUTUM A ZUCIYA**

- Misalai 14:29** “Mai jinkirin fushi yana da fahimi mai girma: Amma mai garaje a rai yakan d'aukaka wauta.”
- Misalai 29:11** “Wawa yakan furta dukan fushinsa; Amma mai hikima yakan danne shi ya kwa'be shi.”
- Misalai 29:22** “Mutum mai fushi yakan tada husuma, mai hasala kuma yana da yawan laifofi.”
- Afisawa 4:31, 32** “Bari dukan d'acin zuciyar, da hasala, da fushi, da hargowa, da zage-zage, su kawu daga gare ku, tare da dukan keta: ku kasance da nasiha zuwa ga junanku, masu tabshin zuciyar, kuna yi ma junanku gafara, kamar yadda Allah kuma cikin Kristi ya gafarta maku.”
- Ya'kub 1:19, 20** “Amma bari kowane mutum ya yi hanzarin ji, ya yi jinkirin yin magana, ya yi jinkirin yin fushi: gama fushin mutum ba ya aikata adalcin Allah ba.”



**DON RASHIN NATSUWA,
TSORO KO DAMUWA**

- Ishaya 41:10** “Kada ka yi fargaba; gama ni ne Allah-nka: ni karfafa ka: ni taimake ka, i, ni ri'ke ka da hannun dama na adalcina.”
- Matta 6:34** “Kada fa ku yi alhini a kan gobe: gama gobe za ta yi alhini don kansa. Wahalar yini ta ishe shi.”
- Filibiyawa 4:6, 7** “Kada ku yi alhini cikin kowane abu; amma cikin kowane abu, ta wurin addu'a da ro'ko tare da godiya, ku bar ro'ke ro'kenku su sanu ga Allah. Salama kuwa ta Allah, wadda ta fi gaban ganewa duka, za ta tsare zukatanku da tunaninku cikin Kristi Yesu.”
- 1 Bitrus 5:7** “Kuna zuba dukan alhininku a bisansa, domin yana kula da ku.”



**DON SANYIN GWIWA, JI KAMAR KOME
BA DAIDAI BA NE KO BAKIN CIKI**

- Zabura 34:18** “Ubangiji yana kusa da masu karyayyar zuciyar, yana ceton irin wa-danda suke da ruhu mai tuba.”
- Zabura 46:1** “Allah mafakanmu ne da karfinmu, taimako ne na kurkusa cikin wahala.”
- Ru'ya ta Yohanna 21:4** “[Jehobah] zai share dukan hawaye kuma daga idanun-su: mutuwa kuwa ba za ta kara kasancewa ba; ba kuwa za a kara yin bakin ciki, ko kuka, ko azaba: al'amura na fari sun shude.”

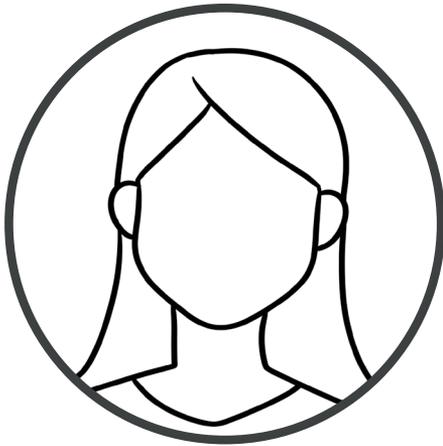
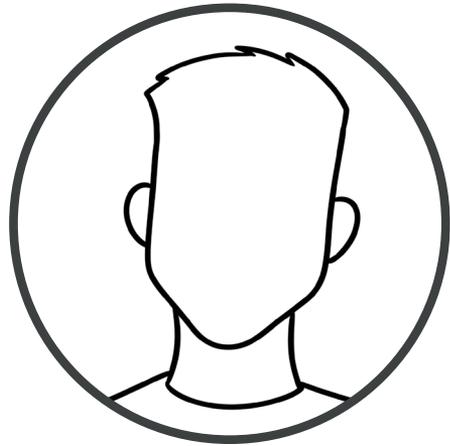
DON:

(Ka rubuta wasun da ba a ambata ba.)

Wane aya ko ayoyi ne za su iya taimaka maka ka bi da yadda kake ji a hanyar da ta dace?

5 KA Kafa MAKASUDI

Ka zana fuskar da ta nuna lokacin da kake fama da wata matsala. Sai ka zana wata fuskar da ta nuna yadda ya kamata ka yi.



Sa'an nan ka kwatanta matakan da za ka dauka don ka cim ma makasudinka.

Idan na kara jin yadda
nake ji:



Maimako in yi haka:



Zan yi haka:

