Wiki / Somo 4 · Hasira, Uchungu na Kinyongo

Waefeso / Ephesians 4:25-32

Jina (hiari): _____ Tarehe: _____

Tenganisha hisia za hasira na matendo ya kuumiza; panga mwitikio salama.

1 · Ona na sikiliza

Soma andiko lote na makala kuu kupitia kiungo cha somo. Andika tendo la Mungu au neno muhimu katika muktadha.

2 · Elewa

Hasira inaweza kuonyesha jeraha bila kuwa bwana wa maamuzi? Maisha mapya katika Kristo hutafuta haki kwa kweli, kiasi na huruma.

3 · Jadili

Kuna tofauti gani kati ya kutafuta haki na kutaka mwingine aumie?

Wiki / Somo 4 · Hasira, Uchungu na Kinyongo

Waefeso / Ephesians 4:25-32

4 · Chunguza kwa ukweli

Ni tukio gani huamsha hasira? Ni hofu, jeraha au hitaji gani lipo chini ya hisia hiyo?

5 · Jaribu hatua moja

Kabla ya mazungumzo magumu yanayofuata, andika dalili mbili za hasira na hatua ya kutulia. Katika mazingira salama, eleza tukio, athari na ombi bila matusi. Mwisho wa wiki, rekodi kilichosaidia na sehemu inayohitaji msaada zaidi.

6 · Fuatilia kwa neema

Mwisho wa wiki: tendo lililojaribiwa; kikwazo; swali; msaada unaohitajika; hatua na tarehe inayofuata. Hakuna alama ya thamani ya imani.

Sala: Mungu wa haki, hasira iongozwe na kweli na huruma; maneno na matendo yajenge usalama na amani. Amina.