

# Mwongozo Wa Mwanafunzi

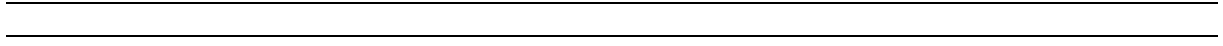
6

## Kukua Kupitia Kufeli

Msamaha, urejesho na kupona kutokana na kufeli







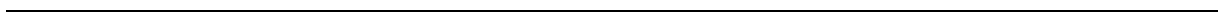
# **Kukua Kupitia Kufeli**

**Msamaha, urejesho na kupona kutokana na kufeli**

Kimeandikwa Na David Batty

Mwongozo Wa Mwanafunzi

Toleo la Tano



# **Kukua Kupitia Kufeli**

## **Msamaha, urejesho na kupona kutokana na kufeli**

Kimeandikwa Na David Batty  
Mwongozo Wa Mwanafunzi  
Toleo la tano

Maandiko yanayotumiwa katika kitabu hiki yametoka kwa:

MAANDIKO: Biblia Takatifu (Union Version). Toleo La 1952, 1974, 1976, 1978. BST, BSK. Yametumiwa Kwa Ruhusa Maalum.

Tafsiri Ya Lugha Rahisi (TLR) itakayofanywa na mtafsiri ili kuleta maana halisi kama inavyosomeka katika lugha ya Kiingereza.

HakiMiliki © 2023, Teen Challenge USA.

Vitabu vya Mwalimu na kila kitu cha mwanafunzi vinavyohusiana na masomo haya ya *Mafunzo ya Vikundi Yanayohusu Maisha Mapya* vinanatawaliwa na Sheria za HakiMiliki. Mpango maalum umefanywa ili kufasiri masomo haya kwa lugha hii ya Kiswahili. Masomo haya yanaweza kuchapwa na kugawanywa kwa ajili ya matumizi katika huduma za Teen Challenge na zinazofanana nazo, katika makanisa ya mahali pamoja, shule na mashirika mengine na hata watu binafsi. Pia, yanaweza kupatikana kutoka kwenye mtandao kwenye tovuti hii: [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org) Lakini, yasiuzwe. Yatolewe bure. Kwa wanaotaka kuchapisha na kuuzwa, wapate ruhusa kwa maandishi kutoka Global Teen Challenge.

Kwa mara ya kwanza, somo hili lilichapishwa kwa Kiingereza kwa jina lifuatalo: *Growing Through Failure, 5th edition*

Somo hili ni sehemu ya mfululizo wa masomo yaitwayo *Mafunzo ya Vikundi Yanayohusu Maisha Mapya* vinanatawaliwa ili kutumiwa makanisani, mashuleni, katika huduma gerezani, huduma za Changamoto Kwa Vijana, na huduma zingine kama hizo zinazofanya kazi na Wakristo Wapya. Vile vile kuna vifaa vingine vinavyopatikana kwa ajili ya mafunzo haya, kama kitabu cha kumwongoza mwalimu, cha kumwongoza mwanafunzi, kitabu cha kuongoza mafunzo cha mwanafunzi, mtihani, na cheti. Ukitaka habari zaidi juu ya masomo haya, wasiliana na:

Global Teen Challenge  
PO Box 511  
Columbus, GA, 31902 USA  
Barua Pepe: [gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org)  
Tovuti: [www.globaltc.org](http://www.globaltc.org) na  
[www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)



Mwaka wa Mwisho Kuhakikiwa: 08-2023

## Yaliyomo

<b>Sura ya 1. Sababu za kufeli Kwangu .....</b>	<b>4</b>
A. Aina tofauti za kufeli .....	4
B. Mungu hufanya nini wakati kufeli kwangu ni dhambi? .....	7
C. Kuelewa shida zangu .....	9
D. Matokeo ya kufeli .....	10
<b>Sura ya 2. Hatua za kwanza za kupona kutoka kwa kufeli .....</b>	<b>14</b>
A. Njia za kawaida za kukabiliana na kufeli .....	15
B. Nifanyeje nikifeli? .....	16
C. Kuomba msamaha .....	21
D. Kufanya marejesho .....	25
<b>Sura ya 3. Jinsi ya kukua kupitia kufeli kwangu.....</b>	<b>29</b>
A. Kuyashinda matatizo .....	29
B. Ishi maisha yenye afya .....	35
C. Chukua hatua za kuzuia kufeli tena.....	38
<b>Sura ya 4. Kurudia tena uraibu.....</b>	<b>42</b>
A. Sababu saba ni kwa nini uponaji wa haraka hugeuka kuwa kurudi tena.....	43
B. Ni nini husababisha kurudia tena uraibu?.....	45
C. Kuelewa kurudia uraibu tena.....	46
D. Ni nini cha kufanya ikiwa kurudia tena uraibu kunatokea .....	49



# Sura ya 1

## Sababu za kufeli Kwangu

Wakristo wengi wanya humkosea Mungu mara tu baada ya wao kuwa Wakristo. Wakati mwingine hujikuta wamevunja moja ya sheria za Mungu. Kwa mfano, Chris alimkasirikia Sharon na akaanza kulaani na kupigana. Saa kadhaa baadaye alianza kusikitika sana kuhusu kile kilichotokea. Baadaye alikuja kwa rafiki yake akiwa na swali hili. “Sasa kwa kuwa nitemkosea Mungu, ni nini kitatokea? Je, lazima niwe Mkristo tena? Je, Mungu atanisamehe?”

Kuwa Mkristo aliyefanikiwa haimaanishi kwamba lazima uwe mkamilifu. Sisi sote hufanya makosa. Sisi sote hushindwa katika maisha. Walakini, tunahitaji kujifunza kutokana na kufeli kwetu. Hizi zinaweza kuwa fursa za kumkaribia Mungu. Na tuangalie baadhi ya maeneo ambayo Wakristo wanya hushuhudia kwamba wamefeli kwayo.

### A. Aina tofauti za kufeli

Kila mtu hupitia kufeli kama sehemu ya kawaida ya maisha. Baadhi ya hali za kufeli huwa zina athari ndogo au hazina athari katika maisha yako na hivi karibuni utayasahau. Baadhi ya kufeli huchukua uhibitaji wa maisha ya mtu. Wale ambao wamejitahidi kwa uraibu wanajua jinsi inaweza kuwa vigumu kutoka kwa mzunguko huo wa kutofaulu. Mara nyingi ulevi humvuta mtu huyo kwa kila aina ya kushindwa.

Kufeli kunaweza kuwa na matokeo mabaya ambayo yanaweza kukuathiri katika maisha yako yote, au hata kufikisha maisha yako kwa kikomo. Mtu ambaye anashindwa kudhibiti gari lake kwa katika kona mbaya na hivyo kutumbukia kwa bonde, huenda asiwezeshe kusimulia lilotokeaa.

Na tuangalie vikundi vitatu vikubwa vya kufeli:

- (1) kufeli ambako si dhambi,
- (2) kufeli ambako ni dhambi
- (3) kufeli ambako husababisha dhambi

Tunapoangalia nafasi ya kufeli katika maisha yetu, tunaona kwamba kunaweza kuwa na athari chanya au hasi mno kwa maisha yetu.

#### 1. Kufeli ambako si dhambi

Kwa kuwa hakuna yeyote kati yetu aliye mkamilifu, sisi sote hufeli kama sehemu ya kawaida ya maisha yetu. Nyingi ya hali hizi za kushindwa ni jambo la kawaida — wakati mtoto anapojifunza kuanza kutembea, mara nyingi yeye huanguka chini katika mchakato huo. Tunatambua kuwa kila kufeli ni sehemu ya kawaida ya mchakato wa kukua. Tunapopita katika maisha, kushindwa kunaweza kuwa sehemu nzuri ya maisha yetu kwani hutoa fursa za kukua.

### **a. Kupoteza mchezo**

Karibu kwa kila shughuli ya michezo, timu moja hushinda na nyingine hupoteza. Timu iliyopoteza ilikosa kushinda, ingawa hilo ndilo lilikuwa lengo lao. Unaweza kupoteza na bado ukampendeza Mungu.

### **b. Kufeli mtihani**

Wengi wetu tumetumia miaka mingi shuleni. Labda wewe ni yule mtu adimu ambaye hajawahi kufeli mtihani. Lakini wengi wetu wakati mwingine tulifeli mtihani. Aina hii ya kutofaulu sio dhambi. Ikiwa umefanya bidii yako kusoma kwa ajili ya mtihani, na bado ukaanguka, hii sio dhambi.

### **c. Kufeli kufikia lengo fulani**

Huenda umepanga kumpigia mama yako simu kabla ya saa sita mchana leo. Lakini kwa sababu fulani haukupata kupingia simu. Hii sio dhambi. Iwe ni lengo dogo au kubwa, watu wengine hupogopa sana kushindwa hadi wakakataa kujaribu kitu chochote ambacho kina hatari ndani yake. Ikiwa unataka kukua, lazima uweke malengo. Ikiwa unataka kuboresha ujuzi wako katika eneo fulani la kazi au mchezo unaoupenda, lazima uifanyie kazi. Hatari ya kutofaulu ni ya maana kwako wewe kutaka kutimiza baada ya wewe kufikia lengo lako.

### **d. Makosa**

Ikiwa utavaa soksi za rangi tofauti, unaweza kuaibishwa na kosa hili, lakini Mungu hatakukemea kwa hilo. Ikiwa unaoka keki, na ukasahau kuweka kiungo kimoja, ladha moja itakujuza kuhusu kosa hili. Au umewahi kumpungia mkono mtu barabarani ambaye ulidhani ni rafiki yako, halafu ukagundua haumjui mtu huyo? Sisi sote hufanya makosa ambayo yanatuaibisha, lakini makosa hayo hayavunji sheria yoyote ya Mungu.

## **2. Kufeli ambako ni dhambi**

Makosa mengine ni dhambi, na haya yanahitaji kushughulikiwa mara moja. Ukiangalia karibu nawe, pengine unaweza kupata mtu ambaye atasamehe kushindwa kwako na kusema, “Ah, usijali juu hilo. Hiyo ilikuwa kufeli ndogo. Mungu hatajali kuhusu hilo.” Labda mtu huyo yuko sahihi. Lakini unahitaji kujifunza jinsi ya kutumia Biblia kama mwongozo wako wa kuamua ni makosa gani ni dhambi dhidi ya Mungu.

### **a. Kushindwa kutii sheria za Mungu (na sheria za mwanadamu)**

Ukivunja mojawapo wa sheria za Mungu, hii ni dhambi. Moja ya amri 10 inasema, “Usiibe.” Ukiiba pesa kutoka kwa mtu mwingine, basi hapo umeshindwa kutii sheria hii ya Mungu, na umefanya dhambi. Mungu aliona kile ulichofanya na anasubiri wewe ukubali kile umekosea na utafute msamaha kutoka kwa yule uliyemkosea.

Warumi sura ya 13 inaweka wazi kuwa Mungu anatutarajia tutii sheria zilizowekwa na serikali. Kuna matukio nadra wakati sheria za mwanadamu hukiuka moja kwa moja sheria za Mungu katika Biblia. Lakini idadi kubwa ya sheria za serikali zinaweza kutiwa bila kwenda kinyume na Mungu. Tunaposhindwa kutii sheria hizi, sisi pia tunamtii Mungu.

### **Warumi 13: 1-2**

**Kila mtu na aitii mamlaka iliyo kuu; kwa maana hakuna mamlaka isiyotoka kwa Mungu; na ile iliyopo imeamriwa na Mungu.**

**<sup>2</sup>Hivyo amwasiye mwenye mamlaka hushindana na agizo la Mungu; nao washindanao watajipatia hukumu.**

Wakristo wengine hawapendi sheria fulani za serikali, na kwa hivyo huzipuza. Huendesha magari yao kwa kilomita 5-10 kwa saa mmoja juu ya kiwango cha kasi kinachotakikana na husikika wakisema, “kwa sababu kila mtu mwingine anafanya hivyo.” Mungu haturuhusu tuamue ni sheria zipi zinazofaa na kisha aturuhusu kupuza zile ambazo hatuzipendi. Mungu anatutarajia tuheshimu sheria za wanadamu kama vile tunavyoheshimu sheria zake. Tunapovunja sheria hizo, tunatenda dhambi.

### **b. Ukifeli kufanya jambo sahihi**

Wakati mwingine kwa kutofanya chochote, unatenda dhambi. Yakobo 4:17 inasema ikiwa unajua jambo sahihi la kufanya na unashindwa kulifanya, unatenda dhambi. Hii inazungumzia hasa juu ya mambo ambayo Mungu anasema katika Biblia kama mambo sahihi yetu kufanya. Ukiona mtu anatumia kwa wizi wa kitu, na unajua ni nani aliyeiba, lakini husemi chochote, unafanya dhambi.

### **c. Kila wakati unaposhindwa na jaribu la kutaka kutenda dhambi**

Kila wakati unaposhindwa na jaribu la kutaka kutenda dhambi, fahamu kuwa unamfelisha Mungu na kutenda dhambi. Mungu ameahidi kwamba kila wakati tunapojaribiwa atatengeneza njia ya sisi kuepuka jaribu hilo. Tazama 1 Wakorintho 10:13. Hauwezi kamwe kumwambia Mungu, “Jaribu hilo lilikuwa gumu sana kwangu kulishinda. Nilifanya tu yale ya kawaida kwa mtu kufanya katika hali hizo.” Majaribu mengi ni magumu sana kwetu kuyapinga kwa nguvu zetu wenyewe. Lakini Mungu ameahidi wazi kuwa atakuwa nasi na kutusaidia kwa kila jaribu tunalokabiliana nalo. Unapojua umeanguka katika jaribu, usijaribu kutoa visingizio kwa maamuzi yako. Kubali kushindwa kwako mbele ya Mungu na umwombe akusaidie kupinga jaribu hilo baadaye.

## **3. Kufeli kunakosababisha dhambi**

Wakati mwingine kufeli kunaweza kukuweka katika hali ambayo, njia rahisi ya kutatua shida itakuwa ni kutenda dhambi. Philip alishindwa kumaliza kazi yake ya darasani. Mwalimu wake alipomuuliza kazi yake, alijaribiwa sana kusema uwongo na kumwambia amepoteza kazi hiyo.



Greg anapenda kucheza mpira wa vikapu, lakini anachukia kushindwa. Wakati timu yake inapoanza kushindwa, yeye hukasirika kwa urahisi na hutafuta njia za kuondoa kufadhaika kwake kwa wachezaji wengine. Kwa hivyo shida yake kuu hapa ni nini? Greg ana tabia hatari. Amechagua kuamini kuwa kushinda ndio njia pekee ya kufurahia mpira wa vikapu. Mpaka atakapobadilisha mtazamo wake, ataendelea kuishi kwa dhambi kila wakati timu yake inapoanza kupoteza.

## **B. Mungu hufanya nini wakati kufeli kwangu ni dhambi?**

Mungu anataka kutumia kila tukio la kufeli maishani mwako kama fursa ya ukuaji wako. Iwe ni shida ndogo sana au kufeli sana, Mungu bado anakupenda na atakusaidia kuona ukweli wake katika hali hiyo. Sisi hukabiliwa na changamoto katika kila aina ya kushindwa — je, tuko tayari kufikiria kwa makini kuhusu kile Mungu anataka tufanye sasa kwa kuwa tumeshindwa? Je! Tuko wazi kuona maoni yake juu ya kutofaulu?

Katika kuangalia kile Mungu hufanya ninapofeli, ni muhimu kwanza kuzingatia ni aina gani ya kufeli tunayozungumzia. Ikiwa ni kufeli ambako sio dhambi, basi majibu ya Mungu ni tofauti na kufeli ambapo ni dhambi. Wacha tuangalie jinsi Mungu anavyojibu wakati kufeli kwetu ni dhambi.

### **1. Mungu huhuzinika sana unapomfelisha**

Watu wengi hufikiria kwamba Mungu hukasirika juu yako kila wakati unapotenda dhambi. Hii sio kweli. Mungu anahuzunika sana unapomfelisha - wakati unakiuka sheria zake. Mungu huwa hafurahii watu wanapotenda dhambi. Unaposoma Biblia utaona kwamba Mungu hapendi kuaadhibu watu kila wanapotenda dhambi. Kwa kweli, Mungu ni mvumilivu sana na mwenye huruma. Yeye mara chache hutupatia kile tunastahili - kifo kwa kila dhambi tunayofanya.

### **2. Mungu atakupatia dhamiri ya kuhukumika**

Jukumu mojawapo la Roho Mtakatifu ni kuwashawishi watu kuhusu dhambi zao. Tazama Yohana 16: 8. Unapohisi kuhukumika ndani baada ya kutenda dhambi, tambua kwamba Mungu anataka ukiri dhambi yako na umtii.

Kila wakati unapoitikia kwa haraka ushawishi wa Roho Mtakatifu kuhusu dhambi, uhusiano wako na Mungu utakua karibu. Tunahitaji kuweka thamani kubwa kwa ushawishi wa Roho Mtakatifu. Kila wakati anatuonyesha kuwa anatumia kila wakati. Yeye hutushawishi kuhusu makosa yetu ya dhambi.

### **3. Mungu ameahidi kukusamehe**

Mungu ameahidi kukusamehe ikiwa utakiri kuaunguka kwako kwake. Tazama 1 Yohana 1: 9. Inaumiza ndani kuanguka, lakini ukikiri dhambi yako, Mungu atakusamehe na kukupa amani.

## 4. Mungu huwaadhibu watoto wake

Waebrania sura ya 12 inaweka wazi kuwa Mungu anatupenda. Kwa sababu ya upendo huu, Yeye hutuadhibu tunapomwasi. Madhumuni ya nidhamu ni kurekebisha maisha yetu na kutusaidia kurudi kwenye njia sahihi. Mungu ni mvumilivu sana, sio Mungu mwenye hasira ambaye huondoa kufadhaika kwake juu yako kila wakati unapotoka nje ya njia zake. Mara nyingi Mungu hutumia wale walio na mamlaka juu yako kukuadabisha. Hii haimaanishi kwamba kila wakati mzazi au kiongozi anamwadhibu mtu, wanafanya kwa njia ambayo Mungu amewaagiza. Nidhamu ya Mungu daima huleta matumaini ya mabadiliko ya kweli katika maisha yako.

## 5. Mungu anatupatia sababu ya kuwa na matumaini katika siku za usoni

Unapoangalia jinsi Mungu alivyowatendea Adamu na Hawa baada ya wao kutenda dhambi, unaona wazi jinsi Mungu alivyowapenda. Bado waliteseka na matokeo ya dhambi zao. Lakini aliahidi kwamba katika siku zijazo mzao wao (Yesu Kristo) ataharibu nguvu za Shetani na kutoa njia ya wokovu kwa sisi sote. Mwanzo 3:15 ina ahadi hii. Sura nzima inaelezea matokeo ambayo Adamu, Hawa, na nyoka wangekumbana nayo kwa sababu ya dhambi zao.

Agano Jipya limejaa maandiko yanayomueleza Yesu Kristo kama Tumaini letu. Aamehidi kuja tena na kutuchukua kukaa milele pamoja Naye. Ahadi hii sio ya watu wakamilifu tu. Ni kwa sisi sote ambao tumeshindwa. Sio tu kwamba tuna tumaini la kutumia umilele pamoja Naye, lakini pia tuna tumaini la maisha bora hapa leo. Kwa msaada wake tunaweza kupata uhuru kutoka kwa utumwa wa dhambi.

Warumi 5: 1-11    Wakolosai 1: 21-23

Warumi 7 na 8    Tito 1: 2

Warumi 15:13    1 Yohana 3: 1-3

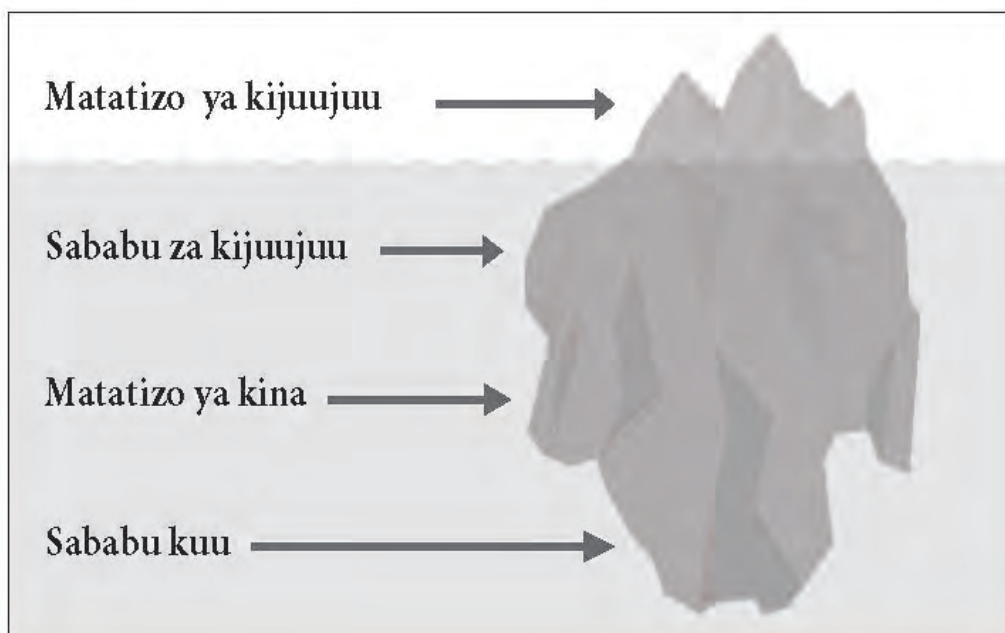
## 6. Mungu yuko tayari kukusaidia kukua

Mungu anaweza kukusaidia kushinda kufeli kuliko sheheni machungu. Anaweza kukupatia nguvu kushinda tabia za zamani za dhambi. Nguvu zake ni kuu kuliko nguvu yoyote ya Shetani. Una kila sababu ya kutumaini maisha bora ya baadaye ikiwa Kristo anatawala maisha yako.

Mungu anaweza kuchukua kila kufeli maishani mwako na kuitumia kukusaidia kujifunza masomo muhimu katika maisha yako yote. Hii haimaanishi kwamba Mungu alitaka utende dhambi. Lakini Mungu anaweza kuchukua makosa yako, uchaguzi wako mbaya, uasi wako, na uovu wote ambao umefanya maishani mwako na kuzifanya zilete mabadiliko maishani mwako – mabadiliko halisi ambayo amekuahidi. Kila kufeli ni fursa ya kufanya uchaguzi — je, Utamgeukia Mungu na kuomba msaada Wake au utaendelea kwenda njia yako mwenyewe, ukifanya kile unachofikiria ni bora?

## C. Kuelewa shida zangu

Moja ya hatua muhimu za kwanza katika kushughulikia kufeli kwako ni kupata sababu za shida hizo. Aina tofauti za shida husababisha watu kufeli. Kama mfano ulio hapo chini unavyodhihirisha — kinachoendelea ndani ya mtu kwa kawaida ni sehemu kubwa ya shida kuliko kile kinachoonekana juu.



Mfano huu unaenda pamoja na chati kwenye ukurasa unaofuata. Sehemu ya barafu iliyo juu ya maji ndio kila mtu anaweza kuona - shida za kijuu juu. Sehemu ya barafu iliyo chini ya maji inawakilisha kile kinachoendelea ndani ya mtu. Kama vile sehemu ya barafu iliyo chini ya maji ni kubwa mara 9 hadi 10 kuliko ile iliyo juu ya maji, vivyo hivyo shida zilizo ndani ya mtu kawaida ni kubwa zaidi kuliko shida za juu juu ambazo kila mtu anaweza kuona.

Sehemu ya barafu iliyo chini ya uso wa maji ni kama sababu za kijuu juu za shida zetu - mitazamo yetu ya ndani. Mifumo hii ya kufikiri kawaida hutuingiza matatani. Mitazamo yetu hujidhihirisha kupitia kwa matendo na maneno yetu.

Wakati mwingine kufeli katika eneo moja la maisha yako ni dalili tu ya shida iliyo ndani ya moyo zaidi. Chati hii inatoa mifano kadhaa ya jinsi shida za kijuujuu mara nyingi husababishwa na mitazamo ya ndani. Ikiwa unataka kuondoa shida ya kijuu juu, basi mtazamo (sababu ya kijuujuu) pia itabidi uibadilishwe. Shida zingine za kijuujuu haziwezi kushindwa mpaka kwanza ushughulikie shida za kina. Chati hii inafuatilia shida za kijuujuu hadi katika chanzo chake.

## Chati ya Matatizo

<b>Matatizo yaliyo juu</b> Watu Wengine wanaweza kuona shida hizi	(Mifano) Kubishana Kupigana Kushutumu Madawa ya kulevya Uvutaji sigara	(Mifano) Kuiba Kusema uwongo Kuwa mbinafsi Kulaani Kulewa	(Mifano) Dhambi za ngono Kutamani Ushoga Usagaji Uzinzi Kujamiana na jamaa wa ukoo
<b>Sababu za Kijuujuu</b> Mitazamo ya kindani	(Mifano) Uasi Kutoaminiana Kuhisi kuwa duni (kuhisi kutokuwa muhimu)	(Mifano) Hofu Wasiwasi Kutokuwa na usalama Kiburi	(Mifano) Kuchanganyikiwa Hofu Hatia Aibu
<b>Matatizo ya Kina</b> Msingi Hulka Migogoro Waebrania 12:15-17	Uchungu  (Kukasirika au chuki)	Kuthamini Mali (Kuweka thamani yako katika vitu ambavyo vinaweza kuondolewa)	Uasherati (Dhambi za ngono)
<b>Sababu kuu</b> Jibu langu kwa Mungu Isaya 53: 6 Isaya 55: 7	Kufanya mambo kwa njia yangu badala ya kufanya mambo kwa njia ya Mungu. (Kupinga na kukataa hamu na nguvu unayopewa na Mungu kukabiliana maisha jinsi Anavyotaka niishi.)		

Chati hii inategemea nyenzo zilizochukuliwa kutoka kwa daftari ya semina ya *Taasisi ya Kanuni za Msingi za Maisha*.

### D. Matokeo ya kufeli

Kila kufeli kuna matokeo fulani. Kunaweza kuwa na matokeo mazuri na mabaya wakati unapofeli. Kufeli kwako kunaweza kuwa fursa ya kukua. Ikiwa timu yako ilipoteza mchezo, inaweza kufichua udhaifu wa timu yako, na kuwa uzoefu wa kujifunza jinsi ya kucheza vizuri wakati ujao.

Mama mmoja mchanga ambaye alikuwa mraibu wa dawa za kulevya kwa miaka kadhaa aliishia gerezani baada ya kukamatwa. Akiwa gerezani alikuja mwishowe kuona uharibifu ambao mtindo wake wa maisha ulikuwa ukisababisha katika maisha yake na kwa watoto wake. Alifanya uamuzi wa kubadilika, na alipoachiliwa kutoka gerezani aliingia katika kituo cha Teen Challenge na kujifunza jinsi ya kushinda uraibu wake kwa kutegema msaada wa Mungu.

Matokeo ya kufeli sio sawa na adhabu kwa kila tendo la kutotii. Ukishindwa kuelekeza gari lako pembeni, utakimbia barabarani. Hayo ndiyo matokeo ya asili ya kutofaulu kwako. Adhabu hiyo inakuja wakati polisi wanakupiga faini ya shilingi 200,000 kwa kuendesha gari hilo. Lakini adhabu pia ni matokeo ya kufeli kwako. Faini ya shilingi 20,000 sio ya kukimbia barabarani, faini hiyo ni ya kuendesha gari ovyo. Sheria za serikali zinaweka wazi kuwa madereva wazembe wanaweza kutozwa faini. Kwa hivyo dereva huyo alishindwa kweli kwa njia mbili. Alishindwa kuendesha gari vyema. Wakati huo huo alishindwa kutii sheria ya serikali.

Kwa wazi matokeo ya kufeli kwa njia tofauti yatatofautiana. Kama tulivyoona mapema katika sura hii, kuna makosa ambayo si dhambi na mengine ni dhambi. Baadhi ya kufeli kutakuwa na matokeo machache ikiwa kuna matokeo yoyote. Mengine yaasababisha kifo kwa mtu binafsi au hata mamia ya watu. Ikiwa rubani wa ndege atashindwa kutua vizuri, mamia ya watu wanaweza kufa. Wacha tuangalie baadhi ya matokeo yanayotokana na kufeli.

## 1. Dhambi huleta mauti

Kama tulivyokwisha sema, sio kila kufeli ni dhambi. Walakini, mtu anapovunja moja ya sheria za Mungu, kufeli huko kutasababisha kifo. Mungu anaweka hili wazi katika **Warumi 6:23** ambayo inasema, **“Kwa maana mshahara wa dhambi ni mauti, lakini karama ya bure ya Mungu ni uzima wa milele katika Kristo Yesu Bwana wetu.”** (Biblia takatifu -SUV) Mstari huu unaweka wazi kuwa, kifo ni matokeo ya dhambi. Lakini Mungu ametoa njia ya kuepukana na matokeo hayo- kwa kukubali zawadi ya wokovu ambayo Yesu Kristo anatoa. Mtu ambaye anakataa kupokea zawadi ya Mungu atakaa milele kuzimu - kifo cha milele.

## 2. Hukumu

Mtu anapoanguka katika dhambi, mara nyingi hukumu humjia moyoni. Hii ni kweli haswa wakati kufeli huko ni dhambi. Roho Mtakatifu atakusadikisha unapotenda dhambi, na kusadikika kwake kutakubaliana na ukweli ulio katika Biblia kila wakati. Ikiwa hausikilizi, unaweza hata usimsikie. Usifikirie kuwa ni sawa kuendelea kufanya shughuli hiyo kwa sababu tu hauhisi kuhukumika.

Mungu atasema nawe kupitia dhamiri yako, lakini watu wengine huchanganya maoni yao wenyewe na sauti ya Mungu. Watu wengine wana “dhamiri iliyo sikivu mno” na wao huhisi kuhukumika pakubwa kwa kufanya makosa madogo zaidi. Ikiwa ndege ataruka mbele ya gari lao, na kuuawa, wao watahisi kuhukumika kwa sababu ya ajali hii. Kuhumika huku hakutoki kwa Mungu.

## 3. Hali ya Ukiwa

Kufeli kwingi ni hali ya kujaribu kwetu kupata furaha au suluhisho rahisi kwa shida ngumu. Badala ya kuifanya kwa njia ya Mungu, tunachagua njia rahisi. Tunapochagua kupuuzwa njia ya Mungu, na kufuata njia yetu wenyewe, hatutapata kuridhika ambako hutoka kwa Mungu tu. Hali hii ukiwa inaweza kusababisha hisia za kukata tamaa na kukosa tumaini.

## 4. Nidhamu

Moja ya matokeo mabaya ya kufeli ni nidhamu au adhabu. Kwa watoto wadogo, hiyo inaweza kumaanisha kuchapwa kwa kushindwa kumtii Mama au Baba. Wale wanaovunja sheria za serikali wanaweza kukamatwa na polisi na kufungiwa gerezani.

Kama tulivyosema hapo awali, Mungu pia anatuadhibu tunaposhindwa. Anatuadhibu kwa sababu anatupenda. (Tazama Waebrania 12: 5-11.) Mfalme Daudi alimtenda Mungu dhambi na baadaye alikiri kwamba alikuwa ametenda dhambi. Mungu alimsamehe, lakini pia alimwadhibu kwa dhambi yake. Soma 2 Samweli 12 ili uone matokeo ya dhambi za Daudi na pia adhabu ya dhambi zake.

## 5. Tabia mbaya

Unapoendelea kufeli katika eneo lile lile, muda baada ya muda, unaweza kukuza tabia mbaya. Basi inakuwa rahisi kwako kutoa kisingizio kama sehemu ya hulka yako. “Mimi hukasirika kama Baba yangu. Lazima liwe ni jambo lililo katika familia yetu.” Kisingizio hakitafanya tabia mbaya kuwa nzuri. Kadiri unavyozidi kuzoea tabia hiyo mbaya, ndivyo inakuwa vigumu kwako kubadilika.

## 6. Uraibu

Tabia mbaya zinaweza kuwa muhimu sana katika maisha ya mtu kiasi cha kuwa uraibu. Kwa wakati huu mtu huyo hutegemea shughuli hiyo - dawa za kulevya, sigara, pombe, kamari, au chakula, kutaja chache. Wao huhisi kulazimishwa kujaza hitaji la uraibu huo. Kwa kweli, uraibu huwatawala.

Watajitolea kwa chochote kujaribu tu kutosheleza uraibu wao. Lakini kadiri wanavyojaribu kutafuta uridhikaji, ndivyo wanavyopata kwa uchache. Wao hujikuta katika mtandao wa kushindwa kwa kaisi kikubwa mno hivi kwamba hawawezi kujinasua. Sio kila kushindwa kunasababisha tabia ya uraibu, lakini vijana wengi leo hii wanapata nguvu ya uraibu ambao ulionekana hauna madhara walipoanza.

## 7. Kumbukumbu na machungu ya kale

Kumbukumbu za kufeli hapo awali zinaweza kuwa shida kubwa. Ikiwa kumbukumbu hizi zinaendelea kusumbua akili yako, zinaweza kukuzuia kujaribu kubadilisha njia yako ya kuishi. “Nimejaribu na kushindwa mara nyingi hapo awali, kwa hivyo kwanini nijaribu tena? Ni chungu sana kuchukua hatua hatari ya kufeli tena.” Jinsi unavyoshughulikia kumbukumbu za kufeli hapo awali kutakuwa na athari kubwa kwa maisha yako yote. Mungu anaweza kukusaidia kupata utulivu na uonyaji kutokana na machungu na kumbukumbu hizi. Wakati mwingine uonyaji huu huja haraka; wakati mwingine inachukua msaada wa makini wa mshauri wa Kikristo.



## 8. Hasira

Matokeo mengi ambayo yameorodheshwa hapa yanaweza kuja maishani mwako kama matokeo ya kufeli — na huna uwezo wa kuzuia matokeo hayo. Lakini hasira ni matokeo moja wapo ambapo una uwezo wa kuchagua. Watu wengi hukasirika wanapofeli. Jibu hili la hasira limekuwa sehemu ndefu ya zamani zao hivi kwamba hawaioni kama chaguo-wanaona hasira yao kama jibu la kawaida la kufeli.

Hasira inaweza kuelekezwa kwako mwenyewe kwa kuwa mtu aliyefeli. Au hasira yako inaweza kuelekezwa kwa watu wengine ambao wanaweza kuwa sehemu ya hali ambayo ilisababisha kufeli.

Mungu anataka uone kwamba chaguzi zako zinaweza kuwa na athari kubwa kwa matokeo ya kufeli kwako. Ikiwa unachagua kujibu kwa hasira, mara nyingi hiyo inaweza kufanya hali kuwa mbaya-kama kutupa petroli kwenye moto.

## 9. Mahusiano yaliyovunjika

Talaka ni sehemu ya kawaida katika jamii nyingi. Ni watu wachache sana wanaoa kwa lengo la kupata talaka baada ya kuoana kwa miaka michache — lakini talaka ni jambo ambalo hufanyika kila wakati. Kuna shida nyingi ambazo husababisha kuvunjika kwa ndoa.

Urafiki pia unaweza kuharibiwa na kufeli kwa mtu. Wakati mwingine kile kichahitajika tu kubishana, au ahadi iliyovunjika.

## 10. Kufeli zaidi

Labda umejikuta katikati ya shida-na kufeli kwa njia moja kunasabaisha nyingine zaidi. Katika jaribio lako la kurekebisha moja, unasababisha shida kubwa zaidi. Kama mwanafunzi anayeshindwa kumaliza kazi ya darasa kwa wakati, na kisha kusema uwongo kujaribu kuficha sababu halisi ya kutofanikiwa kuifanya kwa wakati.

Wakati mwingine Wakristo wanaweza kujikuta katikati ya kufeli na kisha kusema, “Kuna faida gani, nilishindwa mara moja, kwa hivyo acha niendeleo kuifanya hata zaidi.” Kijana ambaye amefeli kwa kutazama ponografia anasema, “Naam, wacha kufanya hivyo zaidi, na kisha nitamwomba Mungu anisamehe.” Kwa hivyo kwa wiki mbili zijazo anaendelea chini ya njia hiyo kabla ya kusimama.

Hatari halisi ya njia hii ya kufikiria ni kwamba inashindwa kukabili ukweli kwamba kufeli kunasababisha uharibifu zaidi, na kadiri unavyokaa kwa muda mrefu katika tabia hiyo ya uharibifu, ndivyo inavyosababisha uharibifu zaidi maishani mwako.

Katika sura inayofuata tutaangalia hatua tunazoweza kuchukua kuanza kupona kutoka kwa kufeli. Kama vile tunavyochagua kufeli, tunaweza pia kuchagua kupona. Mara nyingi tutahitaji msaada wa Mungu kujifunza masomo ambayo anataka tujifunze kutoka kwa kila kufeli. Tunaweza pia kuomba msaada wa watu wengine katika mchakato huu.

## Sura ya 2

# Hatua za kwanza za kupona kutoka kwa kufeli

Wengi wetu hatupendi kufeli. Tunataka kufanikiwa. Tunataka kujivunia kufaulu kwetu. Lakini hakuna aliye mkamilifu. Kwa hivyo hakuna haja ya kuvujika moyo kila wakati unaposhindwa. Mungu anafurahi ikiwa unajitahidi. Anakupenda hata wakati haufanyi vyema zaidi. Yeye pia anakupenda sana kukuruhusu ukae vile vile ulivyo leo.

Kwa kuwa sote tunafanya makosa katika maisha yetu ya kila siku, tunahitaji kutafuta njia za kukua kupitia shida hizi. Wacha tuangalie kwa undani jinsi tunavyoweza kukua kutokana na kufeli kwetu.

**Kupona:** Hatua ambazo mtu huchukua kupona kutokana na kufeli kwao. Kupona ni pamoja pia na kujifunza ni hatua gani za kuchukua ili usifanye kosa hilo tena.

Katika kipindi chote cha kozi hii, tutaangalia hatua kadha ambazo unaweza kuchukua ili kukabiliana na kufeli. Maneno mawili ambayo tutatumia mara kwa mara ni “kupona” na “kurudi tena.” Tunapotumia neno “kupona” tunamaanisha hatua ambazo mtu huchukua kupona kutokana na kufeli kwao.

Kupona ni tofauti sana kulingana na aina ya kufeli uliyopata. Ikiwa unashindwa kushikilia kitabu ambacho umebeba, na kinadondoka chini, “kupona” inahusisha tu kuchukua kitabu ulichoangusha na kuendelea na safari yako.

Walakini, ikiwa kufeli kwako kulihusisha kuvunja moja ya sheria za Mungu, basi urejesho ni suala kubwa zaidi. Ikiwa mtu anaiba gari, na katika harakati anagonga magari megine matatu, na kujeruhi watu kadhaa-matokeo ya kufeli huku ni makubwa zaidi. Kupona kutoka kwa kufeli huku kutahusisha hatua tofauti sana kuliko kuacha kitabu. Kwa kweli, ikiwa mtu huyu angeondoka tu kwenye ajali hiyo, angekuwa bado anafanya uhalifu mwingine — akiacha eneo la ajali.

Tunapotumia neno “kupona” katika kozi hii tunajumuisha hatua zote muhimu ambazo ni lazima mtu achukue kushughulikia matokeo ya kufeli kwake. Hii inaweza kujumuisha matokeo ya kiroho-ambapo kukiri dhambi ni hatua moja. Inaweza kuhusisha kurudisha uhusiano na mtu mwingine ambaye aliumizwa na kufeli.

Kupona sio kushughulikia tu uharibifu unaosababishwa na kutofaulu-inajumuisha pia kubadilisha njia unayoishi ili usifanye kutofaulu sawa tena wiki ijayo. Kushindwa katika maisha yako kunaweza kuonyesha hitaji la mabadiliko makubwa katika maisha yako. Inaweza kuwa zaidi ya kile unaweza kufanya peke yako — unaweza kuhitaji msaada wa watu wengine ili kufanya mabadiliko haya. Na katika hali nyingi, utahitaji msaada wa Mungu kufanya mabadiliko yanayohitajika katika maisha yako.

“Kupona” katika hali zingine sio kurudi tu mahali hapo ulipokuwa kabla ya kufeli. Itahusisha kukua kufikia kiwango tofauti kabisa. Aina hii ya kupona kabisa inajumuisha kubadilishwa kwa nguvu za Mungu kuwa mfuasi mtiifu wa Yesu. Aina hii ya kupona kabisa haihitajiki ikiwa utaacha kitabu unachobeba. Lakini inaweza kuwa ndiyo aina pekee ya kupona halisi ambayo itakusaidia kweli ikiwa kufeli kwako kunahusisha dhambi.

Tunapozungumza juu ya kupona sio tu kwamba tunazungumzia juu ya kurekebisha kile tulichovunja, lakini pia kupata uhusiano wetu sahihi na Yesu.

Suala lingine ambalo tutasoma ni “kurudia” na kwa hili tunazungumza juu ya kufeli katika siku zijazo. safari ya kupona wakati mwingine ni mbaya, na huwa panda shuka nyingi. Katika Sura ya nne tutaangalia kwa karibu ni nini kinasababisha mtu aanguke tena baada ya kurekebisha makosa ya zamani.

## **A. Njia za kawaida za kukabiliana na kufeli**

Kuna njia nyingi tofauti za kujibu kufeli maishani. Unaposoma orodha ifuatayo, jaribu kufikiria mfano mmoja au miwili ya jinsi wewe au watu wengine mmetumia njia hizi katika kukabiliana na kufeli.

### **1. Ondoa shida ya kijuujuu pekee**

“Nitaacha kukuita ‘mjinga’,” John anasema. Kwa kweli hiyo ni hatua katika mwelekeo sahihi. Lakini ikiwa John bado ana msimamo wa kutomheshimu yule mtu mwingine, atapata njia zingine za kuelezea ukosefu wake wa heshima. Ikiwa John anahisi mtazamo wake kwa mtu mwingine ni sawa, basi ameshindwa kuelewa mapenzi ya Mungu juu ya kuheshimu wengine.

Kukabiliana na shida kwa njia ya juujuu tu hakutaleta ukuaji wa kudumu. Lazima tuende mpaka kwa mzizi wa shida zetu ikiwa tunataka kufurahiya mafanikio.

### **2. Kuikandamiza**

Njia hii ya kushughulikia kufeli kwa mtu ni sawa na kujaribu kuondoa barafu (au kipande cha barafu) kwa kuisukuma chini ya maji. Tatizo bado lipo, na inachukua nguvu nyingi kuendelea kuishikilia. Hivi karibuni au baadaye, shinikizo zitaongezeka hadi kufikia kwamba shida hiyo hiyo au nyingine inayohusiana nayo itachipuka.

### **3. Usifiche lolote**

Watu wengine hushughulika na makosa yao kwa kuyazungumza juu yao kila wakati. Kuna wakati na mahali pa kushughulikia shida za mtu, lakini sio kila shida inapaswa kujadiliwa hadharani. Mtu ambaye kila wakati anaingia kwenye mapigano au malumbano anasema, “Kweli, ndivyo ninavyohisi ndani. Kwa nini nijaribu kuficha hisia zangu?”

## 4. Kukimbia kutoka kwa shida

Watu wengine wanaogopa kukabiliana na shida zao. Wanaruhusu hofu hii idhibiti maisha yao. Hawatakaa na kukabiliana na matokeo ya kufeli kwao, lakini hukimbia kila wakati. Wakristo wengi wapya walikuwa wakitumia njia hii kukabiliana na kufeli kabla ya kuwa Wakristo.

## 5. Kupuuza shida

Je, Umewahi kuwa na shida, lakini ukachagua kuipuuza, ukitumaini kwamba labda itaondoka? Njia hii haifanyi kazi mara nyingi sana. Unaweza kulinganisha njia hii na rubani wa meli ambaye anaona barafu kubwa mbele, lakini anaamua ni kazi kubwa sana kubadilisha njia. Ikiwa ungekuwa abiria kwenye meli hiyo hakika ungekasirishwa na ujinga wake kwa kuamini kwamba akipuuza barafu hiyo itaondoka. Mtu ambaye hupuuza kufeli kwake, kawaida huendelea kufeli katika maeneo hayo.

## 6. Toa kisingizio kwa shida

Wakati mwingine ni rahisi kutoa vijisababu vya tabia zako na kukataa kuwajibika. Mtu anayechagua njia hii ya kushughulikia kufeli kwake kawaida hufanya kazi nzuri ya kutetea makosa yake mwenyewe. Daima yeye huwa na vijisababu ni kwa nini hakuweza kushinda kufeli kwake. “Kweli, hakuna mtu aliye mkamilifu,” huwa ndilo jibu la kawaida kutoka kwa mtu huyu.

Ikiwa mtu huyu ameshikwa na uraibu, inaweza kuwa muhimu kwa familia na wapendwa kuingilia kati ili kumfanya abadalike.

## 7. Kukabiliana na kufeli kwa njia ya Mungu

Biblia imejaa na ushauri unaofaa na mifano mingi ya njia sahihi ya kukabiliana na kufeli kwetu. Katika kipindi chote cha kozi hii tutajifunza kanuni kadhaa za kibiblia jinsi ya kukabiliana na kufeli. Tutaangalia pia jinsi Mungu anaweza kutusaidia kukua kupitia kwauzoefu wa kufeli.

Mara nyingi njia ya Mungu ya kushughulikia shida zetu ni kuanza chini ya “barafu,” kushughulikia sababu kuu. Tunapoimarisha uhusiano wetu na Mungu na kuanza kuishi kwa njia Yake, basi shida zetu zitaanza kuwa ndogo na kutoweka hivi karibuni. Unapokata chini ya barafu, kilele chake kitaanza pia kuzama.

## B. Nifanyeje nikifeli?

Kuamua ni nini cha kufanya baada ya kufeli kutaathiri pakubwa ikiwa kufeli huku kutakuwa hali nzuri au mbaya katika maisha yako. Jibu lako litakusongeza karibu na ukuaji na ukomavu au litakuingiza kwenye shida zaidi.

Katika kuamua hatua za kuchukua baada ya kufeli, ni muhimu kwanza kuzingatia ni aina gani ya kufeli tunayozungumza. Katika sura ya kwanza, tuligawanya kufeli katika makundi matatu mapana: (1) kufeli ambako si dhambi, (2) kufeli ambako ni dhambi, na (3) kufeli kunakosababisha dhambi.

Tunapoangalia jinsi ya kukabiliana na kufeli kwetu, sura hii itazingatia yale mapungufu ambayo yana matokeo mabaya yanayohusiana nayo - haswa kasoro ambazo ni dhambi. Baadhi ya hoja hizi zitahusiana na kufeli kwa aina yoyote, zingine zinatumika tu kwa kufeli ambako ni dhambi.

## Nifanye nini wakati ninapofeli?

1. Ninapaswa kukubali kwamba nilikuwa nimekosa
2. Ninapaswa kumwomba Mungu anisamehe
3. Lazima nijisamehe
4. Lazima nifanye uamuzi wa kuacha kutenda dhambi
5. Omba msamaha kwa wale waliokerwa
6. Tafuta kisababishi cha kufeli kwako
7. Tatafuta njia ya Mungu ya kujiondoa kutoka kwa ufeli
8. Wape wengine nafasi wakuambie shida zako
9. Endelea kukua!

### 1. Ninapaswa kukubali kwamba nilikuwa nimekosa

Ni ngumu sana kusema, “nilikuwa nimekosa,” na Shetani atafanya kila awezalo kukuzuia usifanye hivi. Lazima usikanushe shida na kutoa vijisababu. Katika 1 Wakorintho 10:13, Mungu anasema ametupatia nguvu tunayohitaji ili kupinga na kuepuka vishawishi. Unapoenda kinyume na Mungu, huwezi kumlaumu mtu yeyote isipokuwa wewe mwenyewe.

Unapokiri mwenyewe kuwa umeshindwa, hii haimaanishi kuwa wewe ni mtu aliyefeli kabisa. Lazima uweke kufeli kwako katika mtazamo sahihi. Usiifanye kuwa ndogo kuliko ilivyo machoni pa Mungu. Lakini pia usifanye kosa dogo kuwa kama janga kubwa. Maisha yako yote hayataharibika ikiwa utachoma tosti ya mkate wakati wa kujiandaa kula kiamsha kinywa.

Ikiwa ulipoteza mchezo, waambie wachezaji wengine, “Tumepoteza, lakini bado nilifurahia kucheza pamoja na nyinyi.”

Tambua ikiwa kufeli kwako kulikuwa dhambi. Ikiwa ilikuwa dhambi, basi utahitaji kuikiri kwa Mungu. Ikubali haraka, “Nilishindwa, lakini bado ninataka kuishi kwa amani ya Mungu moyoni mwangu.”

### 2. Ninapaswa kumwomba Mungu anisamehe

Lazima uende zaidi ya kukubali kuwa umekosa. Mwambie Mungu kwamba ulimwasi na kumwomba akusamehe. Hii inahitaji kuwa zaidi ya maneno tu - lazima umaanishe kile unachosema.

### **Yakobo 4: 8-10 (Bibilia Takatifu SUV)**

**Mkaribieni Mungu, naye atawakaribia ninyi. Itakaseni mikono yenu, enyi wenye dhambi, na kuisafisha mioyo yenu, enyi wenye nia mbili. <sup>9</sup>Huzunikeni na kuomboleza na kulia. Kucheka kwenu na kugeuzwe kuwa kuomboleza, na furaha yenu kuwa huzuni kubwa. <sup>10</sup>Jidhilini mbele za Bwana, naye atawakuza.**

## **3. Lazima nijisamehe**

Acha kujihukumu. Ni rahisi sana kwa wengine wetu kujishusha moyo. “Mimi ni bure kabisa.” “Ilikuwaje nikawa mjinga hivi?” Mashambulizi haya yote dhidi yako mwenyewe hayatatatua shida. Mashambulizi haya hayawezi tu kutoka kwako, bali hata kutoka kwa watu wengine walio karibu nawe. Shetani pia ataleta mawazo ya kujilaumu akilini mwako ili kujaribu kukukatisha tamaa na kukuzuia usigeuze kufeli huku kuwa fursa ya ukuaji.

Angalia kufeli kutoka kwa mtazamo wa Mungu. Kubali kwamba umeshindwa-usipuuze. Jipe ruhusa ya kutokuwa mtu mkamilifu. Badala ya kujipiga mwenyewe, zingatia hali ya kugeuza mawazo yako kwa kile Mungu anataka ufanye kuhusu kujibu kufeli huku.

Jaribu kuona kufeli kwako kwa usahihi. Usizidishe athari zake kwa maisha yako. Lakini kwa upande mwingine, usipuuze pia. Kujisamehe kunamaanisha kuwa unaendelea kukua. Hauachi. Maisha yako yanastahili kuishi kwa ukamilifu.

Ikiwa Mungu amekusamehe, basi unahitaji kujisamehe mwenyewe. Unahitaji kujiona jinsi Mungu anavyokuona-mtu mwenye matumaini, mtu mwenye uwezo.

## **4. Lazima nifanye uamuzi wa kuacha kutenda dhambi**

Unapokiri kushindwa kwako kwa Mungu, ni muhimu ubadilishe mtazamo wako juu ya shida. Lazima ufanye uamuzi wa kuacha kufanya dhambi.

### **2 Mambo ya Nyakati 7:14**

**ikiwa watu wangu, walioitwa kwa jina langu, watajinyenyekeza, na kuomba, na kunitafuta uso, na kuziacha njia zao mbaya; basi, nitasikia toka mbinguni, na kuwasamehe dhambi yao, na kuiponya nchi yao.**

Watu wengine huendelea kutomtii Mungu kwa kurudia kufanya jambo lile lile tena na tena. Hawajaribu hata kuacha kutenda dhambi. Hii inaonyesha kuwa mtu huyo haelewi toba ya kweli. Toba inajumuisha kuungama dhambi zako, na kukata kauli kutorudia dhambi hiyo. Unachukua uamuzi wa kuanza kufanya kile Mungu anataka ufanye.

Je! Hii inamaanisha kuwa hautashindwa tena katika eneo hili la maisha yako? Hapana. Kwa kweli, usimwambie Mungu, “Nakuahidi kwamba sitafanya hili tena.” Unajiweka mwenyewe kwa mtego wa kufeli tena na Shetani ataleta kwako kila aina ya hisia za majuto na kujihukumu wakati mwingine utakaposhindwa. Badala ya kukazia fikira zako kwa kushindwa, weka akili yako juu ya kufanya yaliyo sawa. Fikiria juu ya kumtii Mungu na uchague kufanya yaliyo sawa. Unapopunguza mawazo juu ya kasoro za dhambi zako, ndivyo unavyopunguza nafasi za kujaribiwa.



Kukua kupitia kufeli kunamaanisha kuwa lazima uchukue jukumu la kuwa na nidhamu kwa akili zako.

#### **Wafilipi 4: 8-9**

**Hatimaye, ndugu zangu, mambo yoyote yaliyo ya kweli, yoyote yaliyo ya heshima, yoyote yaliyo ya haki, yoyote yaliyo safi, yoyote yenye kumwenda, yoyote yenye sifa njema; ukiwapo wema wowote, ikiwapo sifa nzuri yoyote, yatafakarini hayo. <sup>9</sup>Mambo mliyofunza kwangu na kuyapokea, na kuyasikia na kuyaona kwangu, yatendeni hayo; na Mungu wa amani atakuwa pamoja nanyi.**

## **5. Omba msamaha kwa wale waliokerwa**

Wakati mwingine kufeli kwako kulihusisha watu wengine, na vitendo vyako viliwakwaza. Unahitaji kuomba na kumwomba Mungu akusaidie kuamua ikiwa unapaswa kuzungumza na mtu huyo juu ya hali hii. Ikiwa ni wazi kuwa wamekerwa, basi labda ni jambo sahihi kwenda kukubali kuwa umekosa na uwaombe wakusamehe.

Walakini, ikiwa hawakujua kutofaulu kwako, basi mara nyingi sio lazima kuzungumza nao juu ya kutofaulu kwako. Kwa mfano, ikiwa mwanamume ana mawazo mabaya juu ya mwanamke, haingekuwa jambo sahihi kufanya kukiri hii kwa mtu huyo na kumwomba msamaha. Katika kushinda shida hii, mwanamume anaweza kuhitaji kutafuta ushauri wa kiMungu kutoka kwa rafiki au mshauri ambaye anaweza kumsaidia kutambua hatua za ukuaji ili kukabiliana na shida hii.

Sehemu nyingine ya mchakato wa msamaha ni kurudisha kile ulichoiba au kuharibu. Tutaangalia kwa undani zaidi suala hili la msamaha na urejesho baadaye katika sura hii.

## **6. Tafuta kisababishi cha kufeli kwako**

Jiulize, “Ni kwa nini nilifeli?” Labda hauelewi wazi kwanini umefeli. Omba na kumsihi Mungu akusaidie kuelewa sababu. Mara nyingi tunajaribu kuishi maisha ya Kikristo kwa nguvu zetu badala ya kutegemea nguvu ambayo Mungu anataka kutupatia. Ni rahisi kufanya makosa ya kudhania, “Sasa kwa kuwa mimi ni Mkristo, nitafaulu.” Mungu ametengeza njia kwetu ya kushinda kila aina ya kufeli.

#### **Wafilipi 4:13**

**Nayaweza mambo yote katika yeye anitiaye nguvu.**

Hauna nguvu ya kufanya kila kitu unachotaka kufanya, ni mambo tu ambayo Mungu atakuruhusu ufanye. Kunaweza kuwa na nyakati ambazo Mungu hukuruhusu ufeli, kwa sababu anataka ujifunze kuwa hauwezi kuifanya kupitia nguvu yako mwenyewe. Hadi pale utakapojifunza jinsi ya kumtegemea, utaendelea kufeli maishani.

Wakati mwingine tunafeli kwa sababu tunaruhusu tamaa zetu za kibinadamu kuchukua udhibiti na hii mara nyingi husababisha dhambi. Tazama Yakobo 1: 13-15. Wakati mwingine tunatenda dhambi kwa sababu hatutaki kufanya kile Mungu anataka tufanye. Badala yake tunafanya kile tunachofikiria ni bora.

Mara tu unapopata sababu ya kufeli kwako, fanya jambo juu yake! Omba Mungu akusaidie kupata suluhisho la shida hiyo ili usiendeleo kushindwa tena na tena.

## **7. Tatafuta njia ya Mungu ya kujiondoa kutoka kwa ufeli**

Hakuna kufeli kuliko kugumu sana kwa Mungu. Anaweza kukusaidia kila wakati kutafuta suluhisho la kufeli kwako. Huenda isiwe rahisi. Lakini njia Yake itafanya kazi. Biblia imejaa ushauri na mifano ya watu ambao walipata njia ya Mungu kutoka kwa ufeli wao. Huwezi kurudi nyuma na kufuta makosa yako. Endelea kusonga mbele. Kumbuka, hatakupa kisogo kamwe.

Wakati mwingine Wakristo huongezeza chumvi sana katika kufeli kwao. Kila kufeli huonekana kama “Lazima niliondoa macho yangu kwa Yesu.” Ikiwa unashindwa kufaulu mtihani wako shuleni, sababu ya kweli inaweza kuwa ni kwamba umeshindwa kusoma vya kutosha, au umesoma vitu visivyo sahihi. Kuomba kwa bidii hakutachukua nafasi ya kusoma kwa bidii kwa mtihani wako shuleni. Kuna wakati wa kuomba, halafu kuna wakati wa kuacha kuomba na kuanza kufanya kazi. Wakati mwingine, kushindwa huwa ni matokeo ya uvivu, sio “shambulio kutoka kwa Shetani.”

## **8. Wape wengine nafasi wakuambie shida zako**

Wengi wetu hatuna shida kutengeneza orodha ya kufeli kwetu. Lakini wakati mwingine watu wengine wa nje wanaweza kuona shida zetu vizuri kuliko sisi tunavyoziona. Liite hili “eneo lako pofu.” Fanya uamuzi wa kusikiliza kwa uangalifu wakati rafiki au mtu wa familia yako anakuja kwako na kusema, “Una shida na” Ikiwa utajibu kwa ukosoaji mkali au uwaambie shughulikie shida zao wenyewe, utakuwa hakika ukijiumiza mwenyewe.

Luka 18:18-30 inasimulia juu ya mtawala mchanga tajiri aliyekuja kwa Yesu kuomba msaada. Alitaka kujua hakika kwamba angeenda mbinguni atakapokufa. Yesu alimuuliza kama alikuwa anazitii sheria za Mungu. Mtu huyo akajibu, “Ndio.” Kisha Yesu akamwambia shida yake ilikuwa gani. “Eneo lake pofu” lilikuwa pesa zake. Yesu alimwambia auze kila kitu alichokuwa nacho, na awape maskini, halafu aje amfuate. Mtu huyo aliondoka kwa moyo wa huzuni — lakini sasa alijua shida yake ni nini.

Ukiruhusu wengine kukusahihisha, uwe tayari kwa yasiyotarajiwa. Ikiwa hawatakufa kwa mshtuko, wataishi kukuheshimu na wanaweza hata kukuza urafiki wa karibu na wewe. Usiruhusu kiburi chako kukuzuia usikilize kile wengine wanasema. Wanaweza kuwa na makosa, lakini labda Mungu anamtumia mtu huyu kukuelekeza kwenye ukweli. Hakuna mtu aliyekufa kwa kusikiliza ukweli. Ikiwa kile wanachosema ni kweli, mara nyingi Mungu anathibitisha hili moyoni mwako. Unaweza kutaka kuuliza rafiki mwingine ikiwa wameona shida hiyo kwa maisha yako.

Watu wengi wanashindwa kufanya kazi kamili ya kukuambia shida zako ni nini. “Tafadhali fanya kwa upole,” unajisemea. Ikiwa unasubiri msaidizi kamili kuja, labda utakufa ukingojea. Ikiwa kweli unataka kufanikiwa, utawauliza watu wakuambie ni shida zipi wanaona katika maisha yako. Usishangae ikiwa watakujaribu kwanza. Wanaweza kuelezea udhaifu mdogo katika maisha yako ili tu kuona jinsi utakavyojibu. Ukipokea marekebisho yao kwa uwazi na usikasirike, wanaweza kukuambia zaidi.

Kukubali kuwa una maeneo pofu machoni kunahitaji ujasiri mwingi. Omba Mungu akusaidie kusikiliza anachokuambia kupitia ukosoaji wa wengine.

## 9. Endelea kukua!

Njia bora ya kushinda kufeli ni kuendelea kukua. Ukijifunza kutoka kwa makosa yako, uko kwenye njia ya kuwa mtu aliyefanikiwa. Usiruhusu shetani akufadhaishe. Kumbuka ahadi ya Wafilipi 1: 6 — Mungu atakupatia nguvu unayohitaji kukabiliana na kila shida maishani mwako.

## C. Kuomba msamaha

Wacha tuangalie kwa karibu maswala mawili ambayo yana sehemu muhimu katika kukabiliana kwetu na kufeli - msamaha na urejesho.

Labda moja ya mambo magumu kufanya maishani ni kwenda kwa mtu mwingine na kumwomba akusamehe baada ya kufanya jambo baya. Hatua moja muhimu ya kpona kutoka kwa kufeli ni kuomba msamaha kwa mtu uliyemkosea.

Shetani atafanya kila kitu kwa uwezo wake kukuzuia kurudisha uhusiano wako na mtu aliyeathiriwa na kufeli kwako. Yeye atajaribu kukufanya uamini kwamba yule mtu mwingine ana shida. Atashilika kiburi chako kwa kusema, “Ukimkubali mtu huyu kuwa umekosa atakuweka chini na kukufanya uonekane mjinga.”

Ikiwa unataka kupona kutokana na kufeli kwako na kufurahia amani itokayo kwa Mungu, basi hatua moja ni kuomba msamaha kwa wale ambao waliathiriwa na kufeli kwako. Mungu atakupatia nguvu na hekima ya kufanya hivyo, lakini hatafanya hivyo kwako. Usimwombe Mungu muujiza ili usihitaji kukiri kile ulichokosea na kutafuta msamaha wao.

### 1. Kabla ya kuomba msamaha

Je, umewahi kuona mama akimwambia mtoto wake aseme, “Samahani,” baada ya kumfanyia mtoto mwingine kitu kisichofaa? Labda mtoto atanunanuna akisema maneno hayo, kuonyesha wazi kuwa hayakutoka moyoni mwake. Mungu hatuulizi tuseme maneno fulani, bila kumaanisha tunachosema.

Unahitaji kufanya vitu vitatu kabla ya kukiri kile umekosa na kuomba msamaha.

#### a. Kukubali kwangu mimi na kwa Mungu kwamba nilikosa

Lazima uamini kwamba kile ulichofanya kilikuwa kibaya kweli. Ikiwa haujui ikiwa umefanya chochote kibaya, basi fikiria kwa sasa kuwa ulikuwa umekosa. Mwambie Mungu kile ulichofanya. Usijaribu kujihalalisha au kutoa visingizio. Ikiwa hauamini kuwa kile ulichofanya kilikuwa kibaya, basi labda uko sawa. Lakini ikiwa mtu huyo mwingine alikerwa na kile ulichofanya, basi unahitaji kutafuta kurudisha uhusiano. Hilo ni muhimu zaidi kuliko kudhibitisha kuwa ulikuwa sahihi. Baada ya yote, ikiwa ulikuwa sahihi, Mungu anajua hilo. Lakini ikiwa ulikuwa umekosea, Anakusubiri ukubali hilo Kwake.

Mfalme Daudi katika Agano la Kale alitenda dhambi dhidi ya Mungu na kisha akajaribu kuficha kile alichokuwa amefanya. Ilionekana kama mpango wake ulifanikiwa, hadi miezi kadhaa baadaye nabii Nathani akaja na kufichua dhambi yake. Jibu la Daudi ni la haraka. “Daudi akamwambia Nathani, ‘Nimemfanyia BWANA dhambi.’ Nathani akamwambia Daudi, ‘BWANA naye ameiondoa dhambi yako; hutakufa.’” (2 Samuel 12:13 Biblia Takatifu SUV)

### **b. Kufahamu vyema ni nini nilichokosea**

Labda umeona mtu akiomba msamaha katika jambo ambalo anapotosha tatizo halisi. “Samahani ulikerwa na uaminifu wangu,” Maria anasema. Lakini unajua shida halisi ni kwamba Maria alimkosoa vikali mtu huyo hadharani.

Kabla ya kwenda kwa mtu mwingine kuomba msamaha, hakikisha kwamba unakubaliana na Mungu juu ya kile ulichokosea. Hii haimaanishi kwamba lazima ueleze kwa kina sana kile ulichokosea. Lakini unahitaji kuelewa kuwa ukosefu wako wa heshima, kukosoa kwako, hasira yako, wivu wako, au kiburi chako kilikuwa chini ya kutofaulu kwako. Kuwa mkweli juu yako mwenyewe.

### **c. Kupanga nitakachosema nitakapozungumza na mtu huyu**

Hadithi ya mwana mpotevu katika Luka 15: 11-32 inatoa mfano mzuri wa mchakato wa kutafuta msamaha. Kwanza mwana anatambua dhambi yake, na anaungama kwa Mungu. Kisha anaamua kurudi nyumbani. Alipanga kwa uangalifu kile atakachomwambia baba yake, akikiri kufeli kwake na dhambi. Kisha akainuka na kwenda nyumbani. Maneno yake ya kwanza kwa baba yake yalikuwa kukiri dhambi yake.

Labda unapaswa kuchukua muda kuandika kile utakachomwambia mtu huyo unapozungumza naye. Unaweza kutaka kujadili hii na rafiki mwingine au mshauri kwanza ili kuhakikisha kuwa mipango yako inalenga ndipo.

Jambo muhimu zaidi ni kwamba uchukue wakati wa kuomba juu ya hili na utafute msaada wa Mungu. Hii haimaanishi unahitaji kuomba kwa wiki mbili kabla ya kuzungumza na mtu. Mara nyingi, tunapoomba msamaha mapema, ndipo mchakato wa uponyaji unaweza kuanza.

## **2. Njia mbaya za kuomba msamaha**

Kuna njia kadhaa za kuuliza msamaha ambazo zinaonyesha kweli kwamba hatuko wakweli juu ya kukubali makosa yetu. Tunaweza kuwasilisha kesi yetu kwa ustadi ili kuweka angalau sehemu ya lawama kwa mtu mwingine.

### **a. “Ikiwa nilikuwa nimekosea, tafadhali nisamehe...”**

Mtu anayetumia njia hii kweli anasema, “Sidhani nilikuwa nimekosea, lakini ikiwa unafikiria nilikuwa, basi naomba unisamehe.” Toleo jingine la kauli hii ni, “Ikiwa umekerwa na kile nilichofanya, basi naomba unisamehe.” Ikiwa utarejesha uhusiano wako na mtu mwingine, usitumie neno “Ikiwa.”

**b. “Nilikosea, lakini pia wewe ulikosea...”**

Usihalalishe makosa yako kwa kumwambia mtu mwingine alikuwa amekosea, pia. Wajibu wako ni kukubali ulivyochangia kwa shida. Acha Mungu ashughulikie yule mtu mwingine kuhusu shida yake katika tatizo hilo. Amekuwa na uzoefu kidogo kusaidia watu kwa hili.

**c. “Sasa kwa kuwa nimekiri kile nilichokosea, lazima unisamehe.”**

Kwa sababu tu unakubali kuwa umekosea haikulazimu kujibu kwa njia unayotaka wajibu. Unaweza kwenda kwenye mazungumzo haya na matarajio yasiyo ya kweli.

Kabla ya kwenda, unaweza kufikiria akilini mwako jinsi mazungumzo haya yatakavyokwenda — utawaomba msamaha, na watatabasamu na kusema, “Yote yamesamehewa.”

Lakini basi wakati una mazungumzo haya, majibu yao ni tofauti sana. Hawakupi msamaha, na labda wanarudi wakiwa na hasira zaidi dhidi yako. Usipokuwa mwangalifu, majibu yao yasiyotarajiwa yanaweza kusababisha shida mpya na kubwa. Usitembee kwa hasira ukisema, “Hawakupenda njia niliyoomba msamaha!” Huna haki ya kudai mtu akusamehe kwa sababu tu uliwaomba wasamehe.

Msamaha una pande mbili- zinazohusisha angalau watu wawili. Kukubali kuwa umekosea na kuomba msamaha wao ni hatua moja. Lakini majibu yao hayako chini ya udhibiti wako. Unachoweza kufanya ni sehemu yako. Ikiwa umeifanya kwa dhati, bado huwezi kudai wasamehewe. Unaweza kuhitaji kuchukua hatua zaidi za uwiano kabla ya mtu huyu kukusamehe.

**d. “Sasa kwa kuwa nimekiri kile nilichokosea, hebu basi tusahau kuhusu hilo.”**

Kukubali kufeli kwako haimaanishi kuwa kila kitu sasa ni sawa, na tunaweza kuendelea na uhusiano wenu kana kwamba hakuna kitu kilichotokea. Kukubali kufeli kwako haimaanishi lazima sasa wakuamini. Hata wakikusamehe, haimaanishi watakuamini.

“Sasa sahai tu juu ya kutofaulu kwangu kwa zamani,” linaweza kuwa jaribio la kupuuza hitaji la mabadiliko zaidi. Tukio ambalo ulikiri linaweza kuwa ncha ya barafu tu.

Unaweza kuhitaji kufanya mabadiliko makubwa maishani mwako na katika uhusiano wako na mtu huyu — ambayo yote yanaweza kuwa kazi ngumu kwako. Kuomba msamaha sio fimbo ya mazingaombwe ambayo inatuwezesha kufuta machungu yote ya zamani kwa kusema, “Nilikosea, tafadhali nisamehe.”

Kukabiliana na kufeli kwako kunamaanisha kuona jinsi Mungu anavyowaona, na kujibu kuendana na mpango Wake.

### 3. Njia sahihi ya kuomba msamaha

Ikiwa kweli unataka kupata amani na Mungu na wale walioathiriwa na kufeli kwako, basi jipe moyo na umwambie mtu huyo: “Nilikosea (*sema kile ulichokosea*). Utanisamehe?”

Unapoanza kukiri kwako kwa kusema “nilikuwa nimekosea,” unaweka wazi kuwa unakubali kuwa ulikuwa umekosea. Unapomwambia mtu kile umekosea, hauhitaji kwenda kwa undani sana. Eleza kwa njia rahisi na kwa kifupi. Kwa mfano, “Nilikosea kwa kutokuonyesha heshima kwa jinsi nilivyozungumza nawe jana alasiri kazini.” Mfano mwingine ni, “Nimekosea kushikilia uchungu dhidi yako. Je, Utanisamehe?”

Baada ya kueleza kile ulichokosea, basi muulize mtu huyo akusamehe. Unapouliza swali hili, unampa mtu huyo nafasi ya kukujibu. Hii ni muhimu sana. Fanya swali liwe wazi na rahisi.

Hakikisha unapata jibu kutoka kwa unayemwomba msamaha. Ikiwa atakataa, muulize mtu huyo tena akusamehe. Mwambie kwamba Bwana amekuhukumu kuwa kile ulichofanya kilikuwa kibaya na ni muhimu kwako upate jibu. Ikiwa bado atakataa kukusamehe, basi jaribu kwa upole kuuliza sababu kwa nini hawatakusamehe. Usilazimishe swala hili, lakini ikiwa mtu yuko tayari kuelezea sababu, sikiliza kwa makini bila kujaribu kujihalalisha.

Ikiwa mtu huyo atakusamehe, basi utapata amani ya Mungu moyoni mwako. Furaha ambayo huja kwa kujua umefanya kile ambacho Mungu alitaka ufanye ni sawa na maumivu ya kukiri makosa yako na kutafuta msamaha wao.

#### **Mithali 17:9 Biblia Takatifu**

**Yeye anayesamehe kosa hudumisha upendo,  
bali yeyote arudiaye jambo hutenganisha marafiki wa karibu.**

Jambo lingine ambalo linaweza kusaidia kuimarisha uhusiano wako na yule aliyeathiriwa na kufeli kwako ni kumuuliza mtu huyo akusaidia kushinda shida uliyonayo. Muulize mtu huyo maoni jinsi unaweza kutatua shida hii. Ikiwa atatoa msaada, basi sikiliza kwa umakinifu, na usijaribu kujihalalisha mwenyewe au kuruhusu kiburi kiingie tena katika maisha yako.

Hatua moja ambayo Mungu anataka uichukue katika kuonyesha kumtii ni kwa kumwomba mtu akusamehe kwa kile ulichokosea. Hatua nyingine ni kwa kutafuta kurejesha uhusiano wako na mtu huyu. Hata hivyo, kurejesha uhusiano ni tofauti na kuomba msamaha.

Kuna baadhi ya watu si watu wazuri. Huenda mtu huyu alikunyanyasa hapo awali, au hata sasa anaweza kuwa na uwezo wa kukufanyia mambo mabaya. Jambo la busara la kufanya ni kutokuza uhusiano wa karibu na mtu huyu. Somo hili linashughulikiwa kwa undani zaidi katika somo la **Mahusiano ya Kibinafsi na Wengine**.

Hata hivyo kuna watu wengi ambao umewaumiza ambao ingefaa kujaribu kurejesha uhusiano wako nao. Kuomba msamaha kwa kile ulichokosea hakuleti moja kwa moja urejesho kamili wa uhusiano wako na mtu huyu. Kwa hiyo baada ya kuomba msamaha wao, na ikiwa wameutoa, basi unahitaji kuangalia nini unaweza kufanya ili kurejesha uhusiano wako na mtu huyu. Katika baadhi ya matukio hii inaweza kutokea haraka sana. Katika hali nyingine, inaweza kuchukua muda mrefu.

Jambo kuu la kukumbuka ni kwamba tunahitaji kutafuta msamaha haraka iwezekanavyo. Na kisha angalia kile kinachohitajika kurejesha uhusiano.



## D. Kufanya marejesho

Je, jukumu la Mkristo ni lipi katika kuleta mapatano ya maeneo aliyofeli kwayo katika siku zilizopita? Je, ni vipi kuhusu dhambi zote ambazo mtu alifanya kabla ya kuwa Mkristo? Unasema “Mungu husamehe na kusahau.” Hiyo ni kweli, lakini watu wengi hawasahau kufeli kwako.

Tunapozungumza juu ya mada ya urejesho, tunahitaji kuwa waangalifu kuweka vipaumbele vya Mungu akilini. Mafundisho mengi ya Mungu si rahisi; kwa kweli, haziwezekani kwako kuyatii bila msaada Wake. Kurejesha uhusiano na mtu mwingine haitafanikika isipokuwa mtu huyo achague kukusamehe na apige hatua ya kuleta urejesho wa uhusiano wenu.

Aina muhimu zaidi ya urejesho ambayo unaweza kufanya ni kurejesha uhusiano wako na Mungu. Hiyo inamaanisha kuungama dhambi zako na kumwomba akusamehe. Ikiwa unashindwa kurudisha uhusiano wako na Mungu, basi kila kitu kingine unachofanya ni cha thamani kidogo.

Aina ya pili ya urejesho unaoweza kufanya ni kurejesha uhusiano wako na wanafamilia. Ikiwa makosa yako ya zamani yamevunja mawasiliano na uaminifu, basi chukua hatua za kurudisha uhusiano huo. Kuwa mwangalifu usitarajie mabadiliko ya papo hapo na kila mtu. Kumbuka, ikiwa ulitumia miezi au miaka mingi kuharibu uhusiano wako na mtu huyu wa familia yako, inaweza kuchukua muda kidogo ili uponyaji ufanyike.

Katika visa vingi Bwana atakuelekeza kufanya urejesho wa mali kwa kile ulichoiba au kuharibu. Sheria za Agano la Kale kuhusu urejesho zinafanya wazi kabisa kwamba Mungu anaamini hii ni sehemu muhimu ya suluhisho la kutofaulu au dhambi. Watu wengine hutupa mikono yao na kukata tamaa wakati mawazo ya kulipa malipo ya dhambi zao zote za zamani yamewasonga. Ikiwa unahisi hivyo, basi tafuta muda wa kusoma Wafilipi 4:13 na Warumi 8:28. Leo unaweza kukosa njia ya kurudisha kifedha kwa dhambi zako za zamani. Lakini unaweza kuomba leo na kujua ni nini Mungu anataka ufanye. Kisha tafuta ushauri wa kimungu juu ya njia ambazo unaweza kufanya kile ambacho Mungu amekuambia.

### 1. Mfano wa kibiblia wa urejesho

Sheria za agano Jipya ambazzo Mungu aliwapa Wayahudi waziwazi ilieleza malipo ambayo mtu alitakiwa kulipia kutokana na kufeli kwake. Kuna kanuni kadhaa ziliztolewa katika Agano Jipya zinatuhusu leo hii.

Mathayo 5:23-24

Luka 19:1-10

Wagalatia 6:1-2

Ikiwa unataka maisha yako yawe bora kwa Mungu, basi anza kujifunza kile Mungu anasema juu ya eneo hili la maisha yako. Mungu atakupatia hekima na ufahamu kuhusu jinsi ya kumtumikia vyema kupitia kwa sehemu hizi ngumu za maisha yako ya zamani.

## Ilipe, na Brian Swails

Nilipokuwa nikisubiri kwa hofu hukumu kutoksa kwa hakimu, nilipanga njia yangu ya kutoroka nje ya chumba cha mahakama. Nilidhani, ikiwa anasema miaka 5 gerezani, nitakimbia. Ikiwa nitapigwa risasi nikijaribu kutoroka, natumai hiyo itakuwa mauaji.

Usiku uliotangulia nilikuwa nimeomba, “Mungu, ikiwa utaniweka nje ya gereza, nitakutumikia kwa moyo wangu wote.”

“Brian Swails, nakuhukumu miaka 5 katika gereza la Mount Pleasant,” jaji alisema. Kabla sijajibu, aliongezea: “Hukumu ya jela imesimamishwa.”

Mfanyakazi wangu wa kijamii aliyeteuliwa na koti alikuwa Mkristo na alinisaidia kuingia kwenye Teen Challenge huko Colfax, Iowa. Katika maeneo ya mapkezi katika Teen Challenge siku hiyo ya kwanza, nilisalimisha sigara zangu bila kusita, nikifikiri, nitoe vifurushi vyangu vinne vya sigara kila siku - siwezi kufanya hivyo.

Kwa wiki chache zilizofuata, nilingangana kuacha uraibu wangu wa sigara. Lakini, nikiwa nimeamua kutimiza ahadi yangu kwa Mungu, nilikaa. Nilijua pia kifungo cha miaka 5 gerezani kilikuwa kinanisubiri ikiwa ningetoka kwa kundi la Teen Challenge.

Nilikuwa nimeenda kanisani mara kadhaa tu maishani mwangu. Sasa, nilijipata nikiomba kila siku, “Mungu, tafadhali jidhihirishe kwangu.”

Siku moja wakati nilikuwa nikisali, amani ilinjia — ilikuwa hisia nzuri mno ambayo sijawahi kuwa nayo. Baadaye nilipokuwa nikisoma Biblia yangu, mistari hiyo ya Biblia ilinizungumzia-nilihisi «*Hii kwa kweli ni yangu Mungu*».

Miezi mitano katika programu hii, nilikuwa nikisoma kuhusu mada ya Ukristo bandia. Mungu alinihakumu juu ya uhalifu ambao nilikuwa nimefanya-kuiba \$150 kutoka kwa ATM. Nilikuwa nimetekeleza wizi huu miaka kadhaa iliyokuwa imepita, na sasa Mungu alikuwa akiniambia nililipie kile nilichokuwa nimeiba. Nililogopa, lakini Mungu alikuwa anasema, “Brian, niamini mimi.”

Nilimaliza mafunzo ya Teen Challenge na nikaenda kwenye programu ya kuingia tena huko Omaha, Nebraska. Huko nilimwambia mkurugenzi wangu mpya kuhusu pesa nilizokuwa nimeiba. Nilipata kazi na kila wiki nilitenga pesa kulipa kile nilichoiba.

Nilipiga simu kwa katibu wa rais wa benki huko Des Moines na kuomba miadi na nikamwambia nataka kurudisha pesa nilizoiba. Katibu alisema ikiwa ningekuja na pesa hizo, rais angelazimika kuniripoti kwa polisi kwani nilikuwa nikiri kosa.

Hofu ya kukamatwa na kwenda gerezani ilianza. Nilifikiria kutuma pesa bila kujulikana, lakini nilitaka kumtazama rais machoni na kumpa pesa.

Mkurugenzi wangu alikwenda nami benki. Nilikiri kosa langu kwa rais na nikampa pesa hizo. Nilimwambia nilikuwa Mkristo na sasa ninataka kurejesha pese hizo. “Samahani kwa kile nilichofanya,” nikasema, “na naomba unisamehe.”

Kwa dakika 45 zilizofuata, rais aliuliza maswali juu ya Teen Challenge na ni nini kilinifanya nitake kulipa pesa hizo.

Nilipokuwa nikitoka nje ya benki, nilihisi kana kwamba kuna mtu ameinua uzito wa kilo 400 kutoka kifuani mwangu. Ingawa rais wa benki aliripoti kukiri kwangu, hakuna mashtaka ya jinai yaliyofunguliwa.

Natambua ninahitaji kuchukua kanuni za kibiblia nilizojifunza katika Changamoto ya Vijana na kuzitumia kila siku. Wakati ninafanya kazi kazini kwangu, wafanyikazi hawawezi kuniona, lakini Mungu anaweza.

Ninapotazama nyuma juu ya mambo ambayo Mungu amefanya katika maisha yangu miaka 2 iliyopita, wazo moja linakuja akilini-sikuweza kuwa na furaha zaidi.

## **2. Hatua za urejesho**

### **a. Jiwekee ahadi na Mungu**

Ikiwa unaamini Mungu anataka ufanye malipo kwa kushindwa hapo awali, basi anza kupanga mipango. Andika kile utakachomwambia mtu uliyemkosea. Kisha umwombe Mungu amlete mtu huyu maishani mwako ili upate nafasi ya kuzungumza naye. Kuwa tayari kufanya sehemu yako. Mungu atafanya sehemu yake.

### **b. Rejsha uhusiano wako na mtu uliyemkosea**

Lengo lako la kwanza katika urejesho linapaswa kuwa kurudisha uhusiano wako na mtu uliyemkosea. Matokeo yanaweza kuwa mwanzo wa urafiki mpya. Walakini, tofauti inaweza kuwa ya kweli-huwezi kamwe kukuza uhusiano wa karibu na mtu huyu tena. Kutegemea na mtu huyu ni nani, unaweza kutaka kuuliza msamaha tu, kurudisha, na kisha kuendelea na maisha yako.

### **c. Rejsha vitu ulivyoiba au kuharibu**

Unapoomba msamaha kwa kufeli kwako katika siku za zamani, sema wazi kwamba uko tayari kulipa chochote ulichoiba au kuharibu. Jadili mipango yako na mtu huyu. Mungu ameahidi kukupa mahitaji yako yote na madeni haya yanahesabiwa na ahadi hiyo. Inaweza kuwa miezi kadhaa kabla ya kuanza kulipa deni lako. Ikiwa sasa una kazi, unapaswa kulipa kitu mara kwa mara, hata ikiwa ni \$ 5.00 tu kwa wiki. Ikiwa wewe ni mwaminifu na kidogo ulichonacho, Mungu atakubariki na kuendelea kukutana na mahitaji yako.

## **3. Matokeo ya kufanya marejesho**

Tunapochagua kumtii Mungu, Yeye huona hii na atatuza juhudi zako. Nia yetu katika kumtii Mungu inapaswa kuwa ni kumwonyesha upendo wetu. Sababu kuu ni kwa nini unapaswa kulipa, ni kumwonyesha Mungu kwamba unampenda. Kumpenda Mungu ndilo jambo la muhimu zaidi unaloweza kufanya katika maisha yako.

### **a. Amani ya ndani**

Ibilisi atafanya kila kitu katika uwezo wake kukudanganya ufikirie kuwa hauhitaji kulipia makosa yako ya zamani. Mawazo ya kuogofya yanaweza kufurika akilini mwako. Lakini ikiwa utafanya hatua hii na kujitolea kurudisha kile ulichochukua au kuangamiza, Mungu atakubariki na amani yake maalum. Amani yake ina thamani ya zaidi ya dola milioni. Hatia na hofu zitatoweka tunapofanya kile tunachojua Mungu anataka tufanye.

Unapofanya ulipaji wa makosa yako ya zamani, utagundua uhuru mpya wa kuangalia upungufu wako wa zamani na ujue kuwa umetatuliwa. Hutahisi hatia juu yao kwani Mungu amekusamehe. Watu wengine wanaohusika wanajua unasimama wapi juu ya suala hili, kwa sababu tayari umekwenda kwao na kujaribu kurudisha uhusiano.

Usishangae ikiwa Shetani anaendelea kukumbusha kushindwa kwako kwa huko nyuma na kukushtaki na kukuhukumu. Biblia inamwita Shetani “baba wa uwongo” na “mshtaki wa ndugu.” Unaweza kumwambia Shetani, “Ndio, nilishindwa, lakini Mungu amenisamehe.” Kisha elekeza mawazo yako kwa Mungu na umshukuru kwa amani ambayo amekupa. Pia umshukuru kwa masomo ambayo amekusaidia kujifunza kupitia kufeli huko.

### **b. Inaweza kukuletea dhiki**

Katika visa vingine, mhusika alijikuta katika shida kubwa baaada ya kukiri dhambi yake na kutaka mapatano. Jose baada ya kukiri hatia yake, aliishia kukaa gerezani miaka miwili kwa sababu watu walishinikiza mashtaka dhidi yake. Jose aliendelea kumtumikia Yesu Kristo gerezani.

### **c. Inaweza kuwashawishi watu wewe kuwa ni Mkristo**

Kuzungumza juu ya maisha ya Kikristo inaweza kuwa rahisi. Lakini unapoweka pesa zako nyuma ya maneno yako, watu hukuangalia kwa makini. Sasa wanajua wewe ni tofauti. Hii inaweza kukupa fursa nzuri za kushiriki na wengine kile Yesu amefanya maishani mwako. Unaweza kufanya hivyo kwa maneno na matendo yako.

### **d. Unaweza kusamehewa**

Wakristo wengi wapya wamepata furaha ya kusamehewa makosa yao kwa kukubali kufeli kwao. Katika kisa kimoja mtu huyo alisema, “Naona umebadilika kweli. Si lazima ulipe kile ulichoniibia.” Katika hali nyingine, Dominick alirudi kwenye duka ambalo alikuwa ameliibia miezi kadhaa kabla ya kuwa Mkristo. Alikiri kwa kile alichokuwa amefanya na akajitolea kulipa. Alimwambia mmiliki wa duka hilo kuhusu mabadiliko ambayo Yesu Kristo alikuwa amefanya maishani mwake. Kabla ya mazungumzo yao kumalizika, mmiliki wa duka alimpa kazi.

Hujui ni nini kitatokea utakapoenda kulipa fidia kwa makosa yako ya zamani. Lakini unajua kwamba Mungu atakuwa pamoja nawe kwa kila hatua.

## Sura ya 3

# Jinsi ya kukua kupitia kufeli kwangu

Kufeli ni sehemu ya kawaida ya maisha ya kila mtu. Jinsi tunavyojibu kufeli huku ndiko kutaamua ikiwa kufeli huku kunakuwa sehemu nzuri ya zamani au nguvu ya uharibifu, inayotuvuta zaidi katika shida na kutofaulu zaidi.

Mungu anataka kutumia kila shida na kufeli katika maisha yako kukusaidia kukua ili uweze kuwa mtu anayetaka uwe. Ameahidi kukusaidia. Lakini swali la kweli ni-je, Uko tayari kukabiliana na kufeli kwako? Je, Ungependa kukua kutokana na kufeli kwako?

Kukua kupitia kufeli kwako ni mchakato-hasa wa maisha yako yote. Unaweza kupata maisha yaliyojaa furaha, uhuru, na umuhimu. Mustakabali wako katika Mungu ni ule uliojawa na tumaini kwako. Hatua za ukuaji zinaweza kuwa chungu sana wakati mwingine, lakini kwa msaada wa Mungu unaweza kupata ukuaji wa kweli-yaani kupona halisi.

Katika sura hii tutagawanya mchakato huu wa kukua katika hatua tatu kuu. Kwanza, unahitaji kushinda shida au kufeli katika maisha yako. Pili, unahitaji kujifunza jinsi ya kuishi maisha yenye afya — kuwa kila kitu ambacho Mungu anatarajia kwako. Tatu, unahitaji kuchukua hatua ambazo zitakuzuia kurudia kutofaulu huku.

### Jinsi ya kukua kupitia kufeli kwako

1. Shinda shida ya kufeli katika maisha yako
2. Jifunze jinsi ya kuishi maisha bora
3. Chukua hatua ambazo zitakuzuia kurudia kufeli huku

## A. Kuyashinda matatizo

Ikiwa utakua kutokana na kufeli kwako, lazima ukabiliane na kufeli kwako. Kuzizipuuza shida zako hakutakufanya uwe mtu mwenye nguvu, tena kuliko kupuuza saratani kwenye ubongo wako kutaifanya iende.

Katika sura ya pili tuliangalia baadhi ya hatua za kwanza tunazopaswa kuchukua katika kujibu kufeli kwetu. Sasa tunataka kuangalia kwa kina zaidi mchakato mzima wa ukuaji. Tutachunguza jinsi tunaweza kuchukua kutofaulu na kupata ukuaji halisi katika majibu yetu.

### 1. Je, Mtazamo wangu juu ya kufeli ni upi?

Wakati watu wanasema, “Mtazamo ni kila kitu,” huwa kidogo hilo ni kuongezea chumvi. Lakini mtazamo wako juu ya kufeli kwako utaathiri sana jinsi unavyokabiliana na kufeli. Chukua dakika moja na jiulize, “Je, Mtazamo wangu ni nini juu ya kufeli na haswa ni shida ipi iliyosababisha kufeli maishani mwangu?”

Je, unaogopa kufeli? Je, una aibu na kufeli? Je, inakukasirisha wewe mwenyewe, au wengine? Je, kufeli Kwako kunasababisha aibu maishani mwako?

Wakati David Wilkerson alipokwenda mara ya kwanza kwa mji wa New York mnamo 1958, alihisi Mungu alimtaka azungumze na vijana saba ambao walikuwa wakishtakiwa kwa kumuua mtu aitwae Michael Farmer. Alipojaribu kupata ruhusa kutoka kwa hakimu aliishia kutupwa nje ya korti. Vyombo vya habari vilipiga picha yake na kupata maoni machache kutoka kwake. Siku iliyofuata picha yake ilikuwa kwa gazeti ikieleza kuhusu utatatizaji wake wa kesi hiyo.

Aliondoka New York City akihisi kutofaulu. Angerudi nyumbani huku akiahidi mwenyewe, “Sitarudi New York City tena.” Alikuwa na aibu? Ndio. Je, Marafiki zake hawakumwelewa? Ndio.

Lakini badala ya kutorokea kutofaulu huku, aliendelea kuomba, akitafuta mwelekeo wa Mungu kwa maisha yake. Mungu alimtumia miezi iliyofuata kuanza huduma ya Changamoto ya Vijana huko New York City ambayo ilikuwa mazingira ya vijana wa kiume na wa kike ya kupata msaada wa Mungu na uponyaji katika maisha yao. Hii imekua huduma ya kimataifa na makumi ya maelfu ya watu wanasaidiwa kila mwaka.

Mungu anaweza kuchukua kushindwa kwa aibu katika maisha yako na kukutumia kukusaidia kukua. Lakini jambo la msingi ni — je, Mtazamo wako ni nini juu ya kufeli? Watu wengine wanasema, “Ninaona haya sana kwa kufeli kwangu.”

Waebrania 12 inaelezea mtazamo ambao Yesu alikuwa nao aliposulubiwa. Kilichoonekana kuwa kufeli kwa njia kuu machoni pa wengi, ilikuwa ni sehemu ya mpango wa Mungu wa kuleta wokovu na matumaini kwa ulimwengu wote.

### **Waebrania 12: 2 Biblia Takatifu (SUV)**

**tukimtazama Yesu, mwenye kuanzisha na mwenye kutimiza imani yetu; ambaye kwa ajili ya furaha iliyowekwa mbele yake aliustahimili msalaba na kuidharau aibu, naye ameketi katika mkono wa kulia wa kiti cha enzi cha Mungu.**

Yesu hakuruhusu aibu itawale jinsi alivyokabialina na shida alizokuatna nazo. Mara nyingi sisi hukumbatia aibu, na katika akili zetu tunakubaliana na ujumbe unaoleta. Badala yake, tunachohitaji kufanya ni kuweka macho yetu kwa Yesu na mipango aliyonayo katika maisha yetu.

Unahitaji kuwa na mtazamo ambapo unajisemea mwenyewe na kwa wengine, “Nataka kukua!” Unahitaji kukuza mtazamo mzuri juu ya kufeli-sio kwamba unataka kufeli, au kwamba unatoa vijisababu vya kufeli kwako. Mtazamo wako juu ya kufeli unahitaji kuwa sawa na wa Mungu.

Unapodharau kufeli kiwango cha kutochukua wakati kujifunza masomo muhimu kutoka kwa uzoefu huu mchungu, unajinyang’anya uwezo ambao Mungu ameuweka ndani yako.

## 2. Imani za uwongo na za ukweli

Mara nyingi imani za uwongo hushikamanishwa na kufeli kwetu. Mwanamke mmoja mchanga alisema, “Kwa sababu sikuwa nikipata upendo na uangalifu niliohitaji nyumbani, nilienda kutafuta upendo nje.” Aliendelea, “Baadaye niligundua kuwa nilienda kutafuta upendo katika sehemu zote mbaya.”

Mara nyingi tumekumbatia imani za uwongo na kuziweka katika matendo, kisha tunajikuta tumenaswa katika shida. Kiajina mmoja aliandikia Teen Challenge barua baada ya wao kutembelea shule yao. Aliwapongeza vijana ambao walikuwa wameshinda matatizo ya madawa ya kuelvya.

Aliendelea kusema, “Lakini madawa ya kuelvya hunisaidia. Kama si madawa, singeendelea kuishi.” Imani yake potofu ilikuwa inamvutia zaidi katika shida na kufeli zaidi na zaidi.

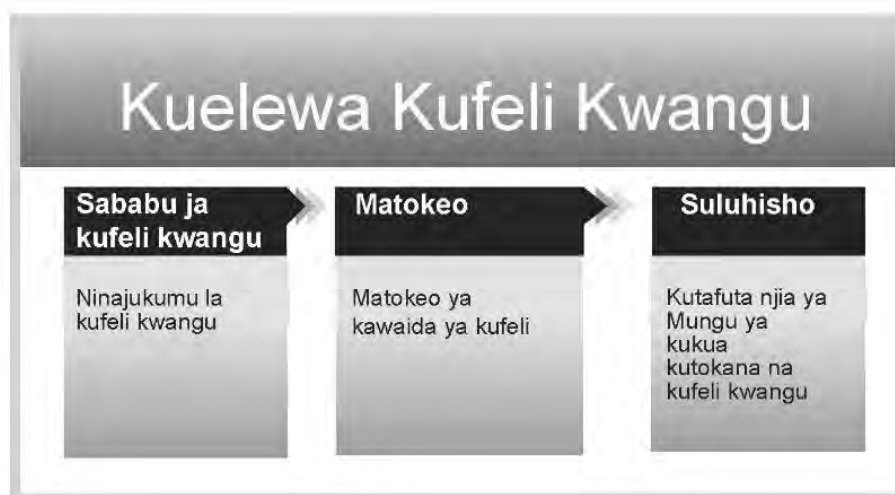
Katika kila kufeli kunakokujia maishani, unahitaji kujiuliza, Je, nilikuwa naishi na imani hii ya uwongo katika sehemu hii ya maisha yangu? Jibu huenda liziwe rahisi kupatikana. Lakini ufunguo wa kweli ni kuelewa ukweli wa Mungu na jinsi unavyohusiana na shida hii.

Ukweli wa Mungu ndio msingi imara ambao unaweza kukusaidia kukua katika kufeli kwako. Ni lazima tutafute ukweli wa Mungu unaohusiana na kila aina ya kufeli na kuanza kuuweka Ukweli huu kwa majibu yako.

Kuishi na imani hizi za uwongo ni kama kujenga nyumba katika mchanga. Pindi tu tufani nyingine inapotokea, utajikuta katika kufeli kwingine.

## 3. Fahamu sababu, matokeo, na suluhisho la kila kufeli

Kunaweza kuwa na hatua nyingi za ukuaji zinazohitajika ikiwa utakua katika kufeli kwako. Chati iliyo hapa chini inaonyesha sehemu kuu ya kila kufeli. Kuna masomo muhimu ambayo unaweza kujifunza jinsi ya kuzuia kufeli kwa kusoma sehemu zote tatu-sababu, matokeo, na suluhisho.



Ikiwa hauielewi kwa hakika ni nini kilichosababisha kufeli, basi kusoma tu suluhisho hakutatatua shida. Kujifunza tu sababu ya kufeli, lakini kupuuza suluhisho la Mungu ni mpango wa kutofaulu zaidi katika siku zijazo.



### **a. Je, Mungu anataka nikabiliane vipi na kufeli huku?**

Unahitaji kukabiliana na kila kufeli kwa mkono wako ukimfikia Mungu ukisema, “Mungu, ninahitaji msaada wako. Ninataka kukua ili niweze kujifunza kutokana na kufeli kwangu. Nisaidie kuona jinsi ukweli wako unaweza kunipa mwelekeo juu ya hatua za ukuaji ninaohitaji kuchukua katika eneo hili la maisha yangu.”

Chukua muda kusoma kuhusu hadithi za watu katika Biblia na uone jinsi walivyokabiliana na kufeli. Je, kufeli kwao kuliwasaidiaje kukua? Au je, walishindwa kujifunza kutokana na kufeli kwao?

Lakini ukweli wa kimsingi ambao unapaswa kukua nao ni kwamba lazima uwajibike katika kufeli kwako. Kulaumu wengine hakutakusaidia kukua. Wengine wanaweza kuwa wamechangia shida katika maisha yako, lakini lazima uamue kupata njia ya Mungu kukua. Ikiwa watu wengine watabadilika, hiyo haimaanishi kuwa umekua. Unahitaji kuwa na nia ya kujibu kwa njia ya Mungu bila kujali wengine wanafanya nini.

### **b. Kukabiliana na matokeo ya kufeli kwangu**

Mara nyingi matokeo ya kufeli kwetu ni pamoja na maumivu na mahusiano yaliyovunjika. Kukabiliana na sababu za kutofaulu kwako ni muhimu, na sehemu muhimu ya ukuaji wako. Lakini unahitaji pia kuangalia jinsi kutofaulu kwako kuliathiri wengine.

Wakati mwingine sisi hunaswa sana na kufeli kwetu hivi kwamba hatuchukui muda kuangalia jinsi kufeli kwetu kuliathiri wengine. Uhusiano wa Daud na Bathsheba usiku mmoja huenda ulileta raha kwa saa chache. Lakini pengine Daudi hakufikiria mara mbili kuhusu matokeo ya dhambi yake. Bathsheba akawa mja mzito. Daudi alijaribu kuficha dhambi yake kwa kumtuma tena Uria, mumewe kwenda vitani. Wakati hilo halikufanya kazi, alipanga njama za kumuua Uria. Uharibifu uliendelea, na kuathiri watu wengi wasio na hatia. Lakini kubwa zaidi ya yote, dhambi ya Daudi iliharibu uhusiano wake na Mungu. Unaweza kusoma hadithi hii yote katika 2 Samweli 11-12.

Hatimaye Daudi alikiri dhambi yake, lakini hiyo haikufanya matokeo ya kufeli kwake kutoweka hivihivi. Alilazimika kuishi na matokeo ya dhambi yake maishani.

Baadhi ya kufeli kwako kunaweza kuvunja uhusiano wako na jamaa au rafiki yako. Inaweza kuchukua muda na kazi nyingi maalum kurejesha uhusiano huo.

Unaweza kuamua kuuliza wale walioathiriwa na kufeli kwako kukupa maoni ya kweli. Waombe wakusaidie kuona matokeo ya kutofaulu kwako kwa maoni yao. Kama Daudi, unaweza kugundua kuwa kufeli kwako kulikupofusha kuona ukweli wa Mungu katika hali hii, haswa kuhusu jinsi ilivyoathiri wengine. Kama vile unahitaji kutumia ukweli wa Mungu kujibu sababu za kufeli kwako, unahitaji kutumia ukweli wa Mungu kujibu matokeo ya kufeli kwako.

### **c. Je. ni hatua gani za kutekeleza suluhisho la Mungu kwa shida hii?**

Wengi wetu tunataka suluhisho za haraka, zisizo na uchungu. Tunapendelea njia za mkato ambazo kwa wimbi moja la kunyosha mkono, shida zetu zinatoweka na mara moja tunajikuta kwenye njia ya mafanikio na kukomaa.

Ukweli mchungu ni kwamba, kufeli kwetu kwingi kutahitaji hatua nyingi za mabadiliko. Maumivu mara nyingi hutuhamasisha kubadilika. Lakini umejitolea vipi kwa nidhamu ya mabadiliko-nidhamu ya kutekeleza mabadiliko yote yanayohitajika kukua katika eneo hili la maisha yako?

Una hamu gani ya kukua? Je, katika mchakato huu wa mabadiliko uko tayari kuwekeza wiki, ikiwa sio miezi?

#### **1. Weka macho yako kwa Yesu**

Jambo la kwanza katika kutekeleza suluhisho la Mungu kwa shida zako ni “kuweka macho yako kwa Yesu” Tazama Waebrania 12: 1-2. Ikiwa unategemea hekima yako mwenyewe, huenda bila shaka unajikwa kwenye hali ya kufeli zaidi.

Ikiwa utaomba msaada wa Mungu yeye yuko tayari kukusaidia. Lakini bado unapaswa kutekeleza hatua za mabadiliko katika maisha yako. Haitoshi kuomba tu, “Mungu, ninahitaji msaada wako. Tafadhali rekebisha shida hii katika maisha yangu.”

Tunahitaji kumwuliza Mungu, “Je, ni hatua gani za mabadiliko ninazohitaji kuchukua katika hali hii?” Usitarajie sauti inayovuma kutoka mbinguni au malaika atatokea na kukurekebisha. Badala yake, chambua ndani ya Neno la Mungu, Biblia, na utafute mafungu ambayo yanayofaa kusuluhisha shida yako.

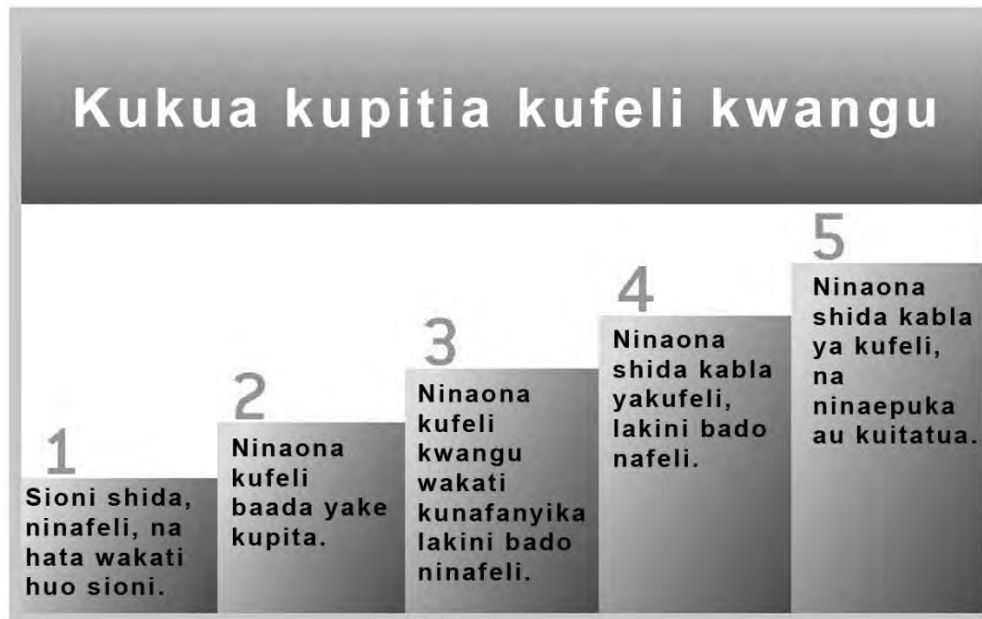
#### **2. Chukua hatua za imani**

Pindi unapojua kile Mungu anataka ufanye, bado unahitaji mambo zaidi. Unahitaji nguvu ya Mungu kukusaidia. Mungu ameahidi kukupa imani. Imani ni nguvu ya Mungu ambayo unaweza kutumia kufanya kile Anachotaka ufanye.

Unahitaji kutumia nguvu zake kufanya kila hatua ya ukuaji inayohitajika katika maisha yako. Hatachukua kwa niaba yako - lazima uzichukue. Kama vile huwezi kutembea kwa niaba ya mtoto mdogo. Mtoto anaweza kuanguka chini mara nyingi wakati anajifunza jinsi ya kutembea. Vivyo hivyo Mungu anataka ujifunze kutembea katika njia aliyokuwekea.

Ni vyema kuelewa kwamba ukuaji huu ni mchakato. Mungu anatafuta uthabiti. Unahitaji kukuza uvumilivu katika maisha yako. Si jambo la kufanya mara moja kisha ukafanikiwa na kusahau.

Katika visa vingine, inaweza kuchukua muda mrefu kufanikiwa kushinda maeneo ambayo mtu anafeli mara kwa mara. Ingawa unataka kubadilika, unaweza kujikuta bado unashindwa katika eneo hili hili. Chati hii inaonyesha mchakato ambao watu wengine wanaweza kupitia katika kutafuta ushindi wa kweli katika eneo la kufeli maishani mwao.



### 3. Kuandaa mpango wa kupona

Baadhi ya tabia zinazochangia kufeli katika maisha yako zitahitaji ufanye mabadiliko makubwa. Kwa wale walio na historia ya ulevi, itachukua kazi ya ziada kupata ukuaji wa kweli- yaani kupona halisi. Tengeneza mpango wa urejesho, ukiorodhesha hatua za vitendo ambazo unahitaji kuchukua, na kisha uzingatie kuzitekeleza hatua hizi kila siku. Lengo lako linahitaji kuelekezwa na kauli hii: “Ni nini kilicho bora kwangu kulingana na Mungu?” Usichague chochote kile kilicho chini ya chaguo bora la Mungu kwako.

Mpango huu wa urejesho unaweza kuitwa mpango wako wa mabadiliko. Mungu anataka kukubadilisha kabisa ndani na nje. Anataka kuubadilisha moyo wako. Anataka ufanye upya akili yako. Anataka ujitoe na kumfuata. Anataka uone amani inayokuja kwa kuwa na uhusiano mzuri na Yeye. Kwa kuwa na mpango wa kupona tunamaanisha kwamba unaelewa kweli na uzoefu wa maana ya kuishi kwa ushindi kila siku kwa msaada wa Mungu.

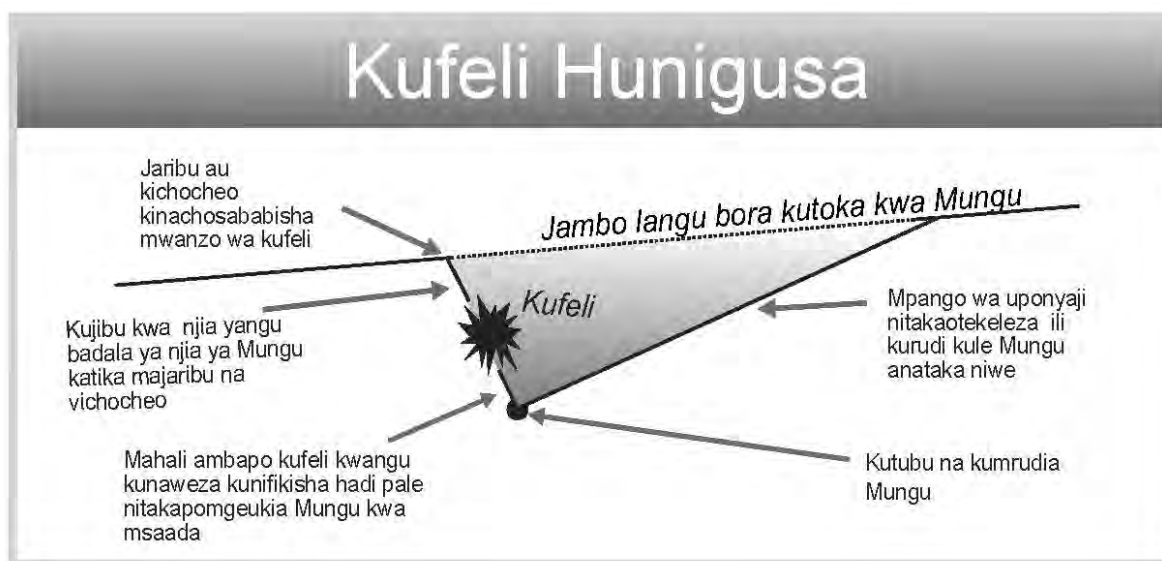
#### Warumi 12: 2 Biblia Takatifu SUV

**Wala msifuata kanuni za dunia hii; bali mgeuzwe kwa kufanywa upya nia zenu, mpate kujua hakika mapenzi ya Mungu yaliyo mema, ya kumpendeza, na ukamilifu.**

### 4. Kufeli kunanigusa

Kufeli kunabadilisha maisha yako. Tunazungumza juu ya mambo makubwa hapa. Kuvaa soksi zisizo sahihi leo hakutaharibu maisha yako. Lakini baadhi ya kufeli kwako kunaathiri maisha yako kwa njia kubwa. Huwezi kurudisha wakati nyuma na kufuta makosa yako au athari zake katika maisha yako au maisha ya wengine walioathiriwa na kufeli kwako.

Kila kosa lililochangia kufeli kwako limefungwa na wakati. Huwezi kubadilisha yaliyopita, lakini unaweza kubadilisha jinsi utakavyoishi katika siku zijazo. Unaweza kuinuka kutokana na kufeli kwako, ujue uko wapi, na uamue njia ya Mungu ya kurudi mahali Yeye anataka uwe.



Hadithi ya dhambi ya Daudi na Bathsheba inatoa mfano wazi jinsi kosa hili lilivyomwathiri. Daudi hakuweza kurudi nyuma kwa wakati na kumrudisha Uria (mume wa Bathsheba). Lakini Daudi alikiri dhambi yake, na kisha akatafuta namna ya kuweka mambo sahihi katika kutenda kile Mungu alimtaka afanye baadaye. Hakuendelea na njia hiyo ya dhambi.

Kufeli kwa Adamu na Hawa katika Bustani ya Edeni pia kulibadilisha msimamo wao maishani. Kwa kweli, kufeli kwao kuliathiri ulimwengu wote. Waliishia kuondolewa nje ya bustani. Njia ya Mungu ya kuwaponya dhidi ya kufeli kwao haikujumuisha fursa ya kurudi kwenye Bustani ya Edeni.

Wakati mwingine matokeo ya kufeli kwako yanaweza kusababisha mabadiliko ya kudumu maishani mwako. Kamwe hautaweza kurejesha mambo nyuma jinsi yalivyokuwa. Lakini Mungu daima ana njia yako ya kurudi katika uhusiano mzuri na Yeye, na kisha kuendelea na maisha yako na kufanya kile Anachotaka.

## B. Ishi maisha yenye afya

Jinsi ya kukua kupitia kufeli ni zaidi ya kujifunza masomo kutoka kwa kufeli kwetu ili tusikae katika hali ya kukwama katika sehemu hiyo ya kufeli. Ni zaidi ya kurekebisha kile kilichoharibika katika maisha yetu.

Na tunaposema, “ishi maisha yaliyo na fya,” tunazungumzia zaidi ya afya ya mwili-chakula unachokula, mazoezi unayofanya. Tunazungumza juu ya maoni ya Mungu ya maisha yenye afya-afya ya mwili, afya ya akili, afya ya kihisia, afya ya kiroho, uhusiano mzuri, na zaidi.

Mungu anataka ufurahie maisha kwa ukamilifu — Kila mara amekuwa na mpango mwema wa maisha yako, ambao umejaa tumaini na uwezo mkubwa. Kukua kupitia kufeli kunamaanisha kukua zaidi ya kufeli -kukua katika maisha mapya ambayo Mungu anayo kwako. Hapa kuna kile Yesu anasema juu ya mchakato huu wa ukuaji.

**Mathayo 5:48 (Biblia Takativu SUV)**

**Basi ninyi iweni wakamilifu, kama Baba yenu wa mbinguni alivyo mkamilifu.**

Kuishi maisha yenye mafanikio sio tu kujitegemea peke yako-yaani mafanikio kulingana na juhudi zako mwenyewe. Mafanikio ya kweli ni kugundua maana ya kuishi katika uhusiano na Yesu. Kugundua na kuishi maisha anayotaka uishi — kuwa kila kitu alichokuumba wewe kuwa.

## 1. Ninahitaji kufahamu mpango wa Mungu juu ya maisha yangu

Haijalishi makosa yako ya zamani yalikuwa makubwa kiasi gani, Mungu ana mpango mwema kwa ajili ya maisha yako ya baadaye — mpango mzuri. Lazima uipe kipaumbele kazi ya kugundua mpango wa Mungu juu ya maisha yako.

**Yeremia 29:11 (Biblia Takatifu SUV)**

**Maana nayajua mawazo ninayowawazia ninyi, asema BWANA, ni mawazo ya amani wala si ya mabaya, kuwapa ninyi tumaini siku zenu za baadaye.**

**Waefeso 2:10 (Biblia Takatifu SUV)**

**Maana tu kazi yake, tuliumbwa katika Kristo Yesu, tutende matendo mema, ambayo tokea awali Mungu aliyatengeneza ili tuenende nayo.**

Hii sio tu kugundua mkondo wa taaluma ambayo Mungu anataka ufuata - ni kugundua mambo madogo maishani mwetu kila siku. Ni kujifunza kugundua uwepo wa Mungu katika maisha ya kila siku na kuanza kujifunza kinachompendeza. Mungu hupenda unapozungumza naye, hata ikiwa ni kutoa shukrani kwake.

Kugundua mpango wa Mungu juu ya maisha yako inamaanisha kuziweka ndoto zako na mipango yako yote miguuni pake na kusema, “Mungu niko tayari kufanya chochote unachotaka nifanye na maisha yangu.” Hatimaye, Kile klichobora kabisa ni kufuata mpango wa Mungu juu ya maisha yako.

## 2. Endeleza nidhamu ya kumuishia Yesu

Lazima uweke ahadi ya kufanya zaidi ya kutoka kwenye mgogoro unaosababishwa na kufeli kwako. Lazima ujitoe kuishi maisha mapya ambayo Mungu anataka kutoka kwako.

Maisha haya mapya ambayo Yesu anakuita uishi itahitaji nidhamu - nidhamu ya kila siku - na kwa wengine hii itakuwa changamoto kubwa zaidi ambayo imekuwa kutoka kwa shida zilizosababishwa na kufeli kwetu.

Yesu aliweka wazi hii Alipoongea kuhusu maana ya kuwa mwanafunzi Wake - inamaanisha kumfuata. Neno “mwanafunzi” linatokana na “nidhamu.” Mungu anatumia sisi tutoe uamuzi - ikiwa ungependa kumfuata na kuwa mwanafunzi Wake, itabidi ujitoe kabisa. Hili ni jambo zito wala, sio jambo la kuleta mzaha.

Kumfuata Yesu lazima kuwe kipaumbele cha kwanza maishani mwako.

**Luka 14: 25-27 (Biblia Takatifu SUV)**

<sup>25</sup> Makutano mengi walipokuwa wakifuatana naye, aligeuka, akawaambia,  
<sup>26</sup> Kama mtu akija kwangu naye hamchukii baba yake, na mama yake, na mke wake, na wanawe, na ndugu zake wa kiume na wa kike; naam, na hata nafsi yake mwenyewe, hawezi kuwa mwanafunzi wangu. <sup>27</sup> Mtu yeyote asiyeuchukua msalaba wake na kuja nyuma yangu, hawezi kuwa mwanafunzi wangu.

Historia ya nyuma ya familia yako inaweza kuwa moja ya maeneo haya ambayo yanahitaji kutathminiwa kwa makini. Mtazamo wa mtu aliye nayo mtu kuhusu “kuishi maisha ya kawaida” mara nyingi huathiriwa sana na jinsi ulilelewa. Watu wengi wamelelewa katika familia zenye shida sana. Hawana dhana halisi juu ya jinsi “kuishi maisha ya kawaida yaliyo nafuu na kumtii Mungu” yanavyoonekana.

Kunaweza kuwa na mitaazamo na tabia nyingi ambazo ni sehemu ya historia ya familia yako ambazo zinahitaji kukataliwa unapoendelea mbele ya Yesu. Kukumbatia maisha haya mapya ambayo Yesu yuko nayo kwako huenda yakawa tofauti kabisa na jinsi ulivyokuzwa.

Kumfuata Yesu kunamaanisha kuwa itabidi ubadilishe mitazamo yako na tabia zako. Hii haifanyiki kwa ombi rahisi tu. Inahitaji kutia bidii kila siku na kufanya kazi ya kutekeleza mafundisho ya Mungu katika maisha yako -na yuko tayari kukupa nguvu ya kufanya hivi.

Waefeso 4: 1-3 na Waefeso 4: 17-32 inaeleza kwa kina jinsi mchakato huu wa kila siku unavyokaa. Tunatakiwa “kuvua” mienendo ya hapo awali au kuondoa njia za zamani zilizochochea dhambi maishani mwako. Hiyo ni sehemu ya kujifunza maisha mapya na Yesu.

**Waebrania 12:1 (Biblia Takatifu SUV)**

**Basi na sisi pia, kwa kuwa tunazungukwa na wingu kubwa la mashahidi namna hii, na tuweke kando kila mzigo mzito, na dhambi ile ituzingayo kwa upesi; na tupige mbio kwa subira katika yale mashindano yaliyowekwa mbele yetu,**

Wajibu wako sio tu kuondoa vizuizi hivi maishani mwako, bali pia unapaswa “kuvaa” au kuongeza kwa maisha yako, sifa nzuri na maadili yanayoashiria kuwa wewe ni mwanafunzi mwema wa Yesu. Mistari hii ya Waefeso 4 inaonyesha mifano ya kina ya sifa hizi ambazo unaweza kutumia katika maisha yako.

Mara nyingi Wakristo wanavutiwa sana na karama na talanta ambazo watu wengine wanazo. Lakini Biblia inaweka wazi kuwa Mungu ndiye anayewapa watu karama hizi. Kwa hivyo ikiwa utavutiwa na vipaji vya mtu, furahishwa na Mungu, yule aliyempa.

Tunachopaswa kuvutiwa nacho ni ile zawadi ambayo watu humrudishia Mungu - hii ni tabia yako. Unapojitahidi kila siku kuishi na changamoto za kuwa mwanafunzi wa Yesu – kumbuka si orodha tu ya mambo unayopaswa kufanya au kutofanya - ni kukuza uhusiano wa karibu na Yesu. Jimudu kukuza sifa na tabia zinazompendeza Mungu na utapata kuishi maisha mema ambayo Mungu anatumainia kutoka kwako.

**3. Kuweka mipaka ya kuishi maisha ya afya**

Kuishi kwa afya kunamaanisha kuweka mipaka inayofaa maishani mwako. Kuna vitabu vingi vizuri vinavyoelezea mada hii leo. Mojawapo ya vitabu bora ni *Boundaries: When to Say YES, When to Say NO To Take Control of Your Life*, by Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend. Waandishi hawa wanaeleza kuwa mipaka ni zaidi ya orodha ya sheria- ni



miongozo ambayo umejitolea kufuata kama njia ya kujikinga kutokana na majaribio ya nje na vile vile kuhakikisha uko mahali salama.

Mipaka sio gereza la kupora uhuru wako. Ni kinyume kabisa. Mipaka hukuinga ili uweze kuishi maisha ambayo Mungu anataka uishi. Watu wengine husema, “Nataka kuwa huru. Kuwa huru inamaanisha kutokuwa na viziwi vyovyote.” Lakini mtu huyo anaonyesha jinsi kwa uchache anavyojua kuhusu uhuru wa kweli.

Inachukua nidhamu kukuza mipaka, na kisha kuishi ndani ya mipaka hii kila siku. Mipaka inakusaidia kumakinika juu ya yale ambayo ni ya muhimu zaidi maishani mwako. Mipaka hii inaweza kuhusisha sehemu mbalimbali za maisha yako: Familia yako, marafiki zako, mchumba wako, watoto wako, kazi yako, Mungu na pia wewe binafsi.

Jose Martnez alihitimu kutoka Teen Challenge, na akatupilia mbali uraibu wake wa madawa ya kulevyo. Alipokuwa akiomba alimuuliza Mungu amwongoze kwa kumuonyesha anachopaswa kufanya na maisha yake, alisema kwamba Mungu alimkataza kurudi kwa mtaa aliyokuwa akiishi hapo zamani. Jose aliendelea kusema kwamba ilikuwa ni baada ya miaka kumi ndipoo kwa muongozo wa Mungu akaweza kurudi kwa mtaa huo.

Watu wengine huenda wakasema, nini kilikuwa kibaya na Jose? Inaonekana kama alikuwa mtu dhaifu sana! Ukweli halisi hapa ni kwamba, Jose alikuwa akisimulia hadithi hii miaka 20 baadaye — sasa yeye ni mchungaji na mmishonari, na mume na baba wa familia inayomcha Mungu. Mipaka hukusaidia kukua kwa mambo yote ambayo Mungu anayo kwako.

Makosa mengi ya zamani yanaweza kuzuiwa kwa siku zijazo ikiwa utakuza mipaka iliyo na msingi wa ukweli wa Mungu na kuishi ndani yake kila siku.

## C. Chukua hatua za kuzuia kufeli tena

Ukuaji halisi unamaanisha kushughulikia shida na kufeli katika maisha yako. Ukuaji halisi unamaanisha kukumbatia na kuishi maisha ya kunufaisha ambayo Mungu amekupangia. Wakristo wengine wanya husema, “Sasa kwa kuwa nina Yesu maishani mwangu, nitamtumikia kwa maisha yangu yote. Sitarudia tena maisha yangu ya zamani na kurudia makosa ya zamani.”

Hiyo inaweza kusikika kiroho, lakini kwa wazi sio ishara ya ukomavu. Mtu ambaye anasema hawatashindwa tena haishi katika ukweli. Mtu ambaye anashikilia sana ukweli anasema, “Isipokuwa Mungu anisaidie, nina hakika kuendelea kushindwa. Ikiwa nitajaribu kuishi maisha yangu kwa nguvu zangu, nina hakika nitaharibu.”

Ikiwa unataka kuwa na ushindi katika siku zijazo lazima utambue udhaifu wako na pia utambue kuwa unaishi katika ulimwengu unaopigana vita vya kiroho. Shetani yuko tayari kukuangamiza. Yeye hapigani haki. Yeye ni mwongo. Atajaribu kukudanganya na kukufanya ugeuke mbali kwa kile kilicho bora kwa Mungu kwako.

Lakini zaidi ya mashambulio ya kiroho yanayotoka kwa Shetani, sisi pia hukakabiliwa na shida kama sehemu ya kawaida ya maisha. Kila shida ni fursa mpya ya kufeli -au tunaweza kutumia ukweli wa Mungu kwa kila shida na kuendelea kukua. Maisha ni zaidi ya shida, lakini njia mojawapo kuu ya kujiandaa kwa siku za usoni zenye mafanikio ni kuwa wazi na kile unachohitaji kwa msaada wa Mungu wa kukabiliana na kile kilicho mbele.



## 1. Andaa mpango wa kuzuia kufeli tena

Kijana mmoja alisikika akiesema “Maadamu ninampenda Yesu, nitakuwa sawa,” Kumpenda Yesu ni muhimu, lakini wengi wetu tunahitaji mipango mahususi ya ziada ili kutukinga kutokana na kufeli baadaye maishani. Kusudi lote la kuweka pamoja mpango wa kuzuia kufeli tena ni kutusaidia kukuza ufahamu wetu wa hatari zilizo mbele.

### Kufeli tena

Kurudi nyuma katika mifumo ya zamani ya kufeli.

Katika miaka kabla ya 2001, Meya Rudy Giuliani katika Jiji la New York alitumia muda mwingi na pesa kuwafundisha wafanyikazi wa jiji hilo kuhusu kukabiliana na majango yanayoweza kutokea siku zijazo. Watu wengine walishutumu hili kama kupoteza muda na pesa — hadi Septemba 11, 2001. Wakati magaidi waliposhambulia mji wa New York, mipango ya dharura ikatumiwa na maisha ya watu wengi yakaokolewa kwa sababu kujitayarishwa huko.

Tunahitaji kutumia ukweli wa Mungu kutambua shida ambazo zinaweza kutukumba katika siku zetu zijazo. Tunahitaji kusoma na kujiandaa kuhusu njia za kuzuia shida hizi kutushinda. Tunahitaji kupanga ya jinsi tutakavyojibu majaribu haya yanapokuja.

Hili silo jambo la kufikiria tu. Unahitaji kuandika mpango wako wa kuzuia kuanguka tena. Mpango huu unahitaji kuwa kitu ambacho unakagua mara kwa mara- hata kila siku.

Kijana mmoja alikuwa ameshindwa katika eneo la dhambi ya ngono. Kama sehemu ya mpango wake wa kuvunja uzoefu huo, aliunda orodha ya sababu 30 kwa nini hakutaka kurudi kwenye shughuli hiyo ya dhambi. Kila asubuhi alipoamka, alikuwa akijisomea orodha hiyo kwa sauti.

Hili halikuwa suluhisho la jumla kwa kijana huyu — ilikuwa ni sehemu moja tu ya mpango wake wa kuzuia “kuteleza”.

Shughuli nyingine ambayo inaweza kusaidia kuzuia kufeli tena ni kuzingatia kwa uangalifu matokeo ya kufeli kwako. Labda ikiwa Mfalme Daudi angechukua muda kuzingatia matokeo ya dhambi yake usiku aliyomuona Bathsheba, angegundua kuwa dakika chache za raha hazikuwa na thamani ya madhara ambayo yangefuata ikiwa angeamua kutenda dhambi.

Mpango wako wa kuzuia kufeli tena unahitaji kujumuisha orodha ya dalili au ishara kwamba shida ipo njiani ikiwa hautabadilika. Wengine humwangalia mlevi na kusema, “Amerudia ulevi tena leo, kwa sababu ameanza kunywa tena leo.” Lakini kuteleza huko hakujaanza leo-kulikuwa na hatua nyingi zilizoelekea kupata kinywaji hicho cha kwanza-utafiti mmoja unaonyesha kuna hatua 37 za kawaida za kuteleza. Tazama ukurasa wa 54-66 katika kitabu, *Counseling for Relapse Prevention* na Terence T. Gorski na Merlene Miller (Herald House-Independence Press).

Mpango wa kuzuia kurudia uraibu unahitaji kutambua maeneo ya udhaifu maishani mwako na uweke hatua mahususi za kukuinga kutokana na kufeli na kukuweka katika njia ya kupona-njia ambayo Mungu anataka uifuate.

## 2. Tambua vichocheo vinavyoweza kutokea

Moja ya hatua muhimu za kuzuia kufeli baadaye ni kutambua vichocheo ambavyo vimesababisha kufeli kwako katika siku zako za nyuma. Kichocheo ni nini? Kinaweza kuwa chochote — inaweza kuwa mtu. Kuwa karibu tu na mtu huyo kunakuweka mahali pa hatari. Inaweza kuwa mahali — haswa ile ambayo ilikuwa sehemu ya mtindo wako wa maisha hapo zamani ambapo dhambi na kufeli kwako kulitokea. Kichochezi kinaweza kuwa harufu, mawazo, picha, wimbo, kufadhaika, malipo, hisia za hasira au kukata tamaa. Karibu kila kitu kinaweza kuwa kichocheo katika maisha yako.

Kila kichocheo hutuvuta kuitikia kwa njia fulani. Vichocheo vyaweza kufungua mlango wa shida ya hisia na kuitikia kutakako sababisha mfululizo wa matukio mabaya maishani. Vyaweza kusababisha mtu kufanya maamuzi yatakayotufanya tufeli maishani.

Unahitaji kutambua vichocheo vyako-viandike chini. Kisha anza kutafuta njia za Mungu za kukabiliana na kila mojawapo ya kichocheo hicho. Huenda itakubidi ukimbie, hasa ikiwa ni jaribu la kutenda dhambi. Hivyo ndivyo Yusufu alivyofanya katika Agano la Kale (Mwanzo 39:6-23). Itakuhitaji kukabiliana na hali hii kupitia ukweli wa Mungu, kama vile Yesu alivyofanya katika Mathayo 4 wakati Shetani alipomjaribu kutenda dhambi.

Vichochezi hivi vitaanza kupoteza nguvu dhidi yako unapojitoa kufuata njia za Mungu za kuvishinda.

## 3. Kuza mahusiano ya uwajibikaji

Ikiwa utazuia kufeli katika siku zijazo zako, utahitaji kuwa na uhusiano wa uwajibikaji. Unahitaji kuwa na mtu mmoja au zaidi ambao unawapa ruhusa ya kuwa waaminifu kabisa kwako juu ya kile wanachokiona katika maisha yako. Unaweza kueleza ni maeneo gani ya maisha yako unayotaka kuwajibika.

Unahitaji kukutana na mtu huyu mara kwa mara na wanahitaji kukuuliza maswali maalum sana na wakungojee uwape majibu maalum.

Uhusiano wa aina hii utafanya kazi tu ikiwa umejitolea kuwa mwaminifu nao. Unaweza kuficha ukweli kwa urahisi kutoka kwao. Lakini unamuumiza na kwa kufanya hivyo? Ni wewe mwenyewe!

Kukuwa na uhusiano wa uwajibikaji na mtu mwaminifu ni muhimu kwako ili kuendelea kukua. Hili silo jambo la wiki chache baada ya wewe kufeli. Uhusiano wa uwajibikaji ni sehemu muhimu ya maisha ya mtu yeyote ambaye anataka kuendelea kukua.

Kufeli sio shida tu kwa Wakristo wapya. Viongozi wengi ambao wamekuwa wakimtumikia Mungu kwa miaka mingi wametoa mifano mibaya ya jinsi kufeli kunavyoweza kuathiri watu katika umri wowote. Sifa moja ya kawaida kwa viongozi hawa wengi waliofeli ni kwamba hawakuwa na uhusiano wa uwajibikaji katika maisha yao.

## Hitimisho

Mungu ana mpango mzuri wa siku za usoni kwako, na kupitia kufeli ni mojawapo ya changamoto tunazokabiliana nazo. Ukuaji wenye usawa katika maeneo yote ya maisha yako ni ufunguo wa maisha ya Kikristo yenye mafanikio.

Ikiwa mtu hutumia wakati wake wote kukuza mwili wake wa mwili na hafanyi chochote kukua kisaikolojia au kiroho basi mtu huyo anaelekea kwenye shida. Lazima kuwe na usawa kati ya ulimwengu wa kiroho na ulimwengu wa mwili. Lazima tujifunze kuzingatia haya yote wakati tunapopambana na kila hali tunayokabiliana nayo.

Maisha ya Yesu Kristo ni kielelezo kamili cha maisha yenye usawa. Ukuaji wenye usawa ni ufunguo wa maisha ya Kikristo yenye mafanikio. Roho Mtakatifu anaweza kukusaidia kukua kupitia kila shida na kutofaulu ili uwe Mkristo aliyefanikiwa. Hauwezi kukufanya isipokuwa kupitia kwa msaada Wake.

## Sura ya 4

# Kurudia tena uraibu

Chris alirudia kutumia dawa za kulevya siku moja tu alipomaliza mpango wa matibabu malalum. Kwa hivyo kurudi kwake kulianza lini?

Baba mchanga, Joe, alirudia tena madawa ya kulevya miaka sita baada ya kumaliza programu ya matibabu ya dawa za kulevya. Ndani ya wiki chache za kurudia kwake kwa matumizi ya dawa za kulevya, aliingia katika kituo cha Teen Challenge kwa kipindi cha urejesho. Joe alisema kuwa miaka yote sita yake ya kutotumia dawa za kulevya, alijisi vibaya. Ni wakati tu alikuwa emelewa dawa za kulevya ndipo alipohisi vyema. Kwa hivyo je, uzoefu wa Joe ni sawa na wa kila mtu?

### **Kurudia tena uraibu**

Kurudi nyuma katika mifumo ya zamani ya kutofaulu.

Dianne alitoka katika familia kubwa, na kaka na dada zake wengi walikuwa waraibu wa dawa za kulevya. Hatimaye aliingia kwenye programu ya kuondoa sumu mwilini na akaachana na dawa za kulevya, na kisha akaingia kwenye programu ya siku 30. Baada ya kumaliza programu hii aliendelea na taaluma za kila siku za kukaa mbali na dawa za kulevya, kula vizuri, kupumzika, na kudumisha afya. Lakini bado alikuwa na hisi ya utupu ndani yake.

Alipozungumza na mshauri wake juu ya utupu huu alisema, “Ah, lazima tu ujifunze kuishi kwa njia hiyo.” Kwa bahati nzuri rafiki wa Dianne alimwambia jinsi Yesu angeweza kujaza utupu huo na Dianne alifanya uamuzi wa kumpa Yesu maisha yake. Hivi karibuni utupu uligeuka na kuwa furaha ya kweli na amani ya kweli. Miaka ishirini baadaye Dianne bado anaishi bila dawa za kulevya, na bado anampenda sana Yesu.

Kwa hivyo ni nini kilichofanya tofauti kati ya watu hawa watatu? Kwa nini kurudia uraibu tena kunaathiri watu tofauti? Ni nini husababisha kuteleza huku? Inawezaje kuzuiwa? Je, ni dalili gani za mapema za kurudia tena uraibu? Unapaswa kufanya nini ikiwa hisia za kurudia tena uraibu zinatokea?

Haya ni maswali kadhaa ambayo tutatazama katika sura hii. Ni muhimu kukumbuka kuwa Mungu ni mkuu kuliko shida yoyote ya ulevi au ya kudhibiti maisha. Ana suluhisho la shida zote tutakazokumbana nazo maishani mwetu. Mbele ya shida hizi zote, bado anashikilia ahadi kwamba hatatuacha kamwe.

Tunapata picha wazi ya wasiwasi ambao Yesu alikuwa nao juu ya suala hili tunapoangalia kile alichosema kwa mtu ambaye alikuwa amemponya tu.

**Yohana 5:14 (Bibilia Takatifu SUV)**

**Baada ya hayo Yesu akamkuta ndani ya hekalu, akamwambia, Angalia, umekuwa mzima; usitende dhambi tena, lisije likakupata jambo lililo baya zaidi.**

Ikiwa Yesu amekusaidia kushinda mapungufu ya zamani, usipoteze yote aliyoyafanya na kurudi kwa njia zako za dhambi za zamani. Yesu alitoa hoja hiyo hiyo alipozungumzia juu ya mtu ambaye alikuwa na pepo na kutolewa, lakini basi mtu huyo hakumruhusu Mungu aje kujaza maisha yake.

**Mathayo 12: 43-45**

**Pepo mchafu, amtokapo mtu, hupitia mahali pasipo maji, akitafuta mahali pa kupumzika, asipate. <sup>44</sup> Halafu husema, Nitarudi nyumbani kwangu nilikotoka; hata akija, aiona tupu, imefagiwa, na kupambwa. <sup>45</sup> Mara huenda, akachukua pamoja naye pepo wengine saba walio waovu kuliko yeye mwenyewe, nao huingia na kukaa humo; na mtu yule hali yake ya mwisho huwa mbaya kuliko ya kwanza. Ndivyo itakavyokuwa kwa kizazi hiki kilicho kibaya.**

Tunahitaji kuwa makini sana kukumbatia msaada wote ambao Yesu anatupatia. Yu tayari kutusaidia, hata tunapoanuka.

## **A. Sababu saba ni kwa nini uponaji wa haraka hugeuka kuwa kurudi tena**

### **1. Mawazo ya kimiujiza**

Ni rahisi sana kuamini kuwa shida zako zote zimetatuliwa ikiwa huna maumivu leo hii. Mawazo ya mambo kufanyika kimiujiza ni shida kubwa kwa wengi. Ikiwa wamepita shida ya haraka ambayo kutofaulu kwao au ulevi uliunda, basi wanaona hii kama ishara kwamba yote ni sawa. “Niko sawa. Ninaweza kushughulikia hii peke yangu. Nimekombolewa.” Walakini hawajachukua hatua halisi kushughulikia sababu za kufeli kwao hapo kale.

### **2 Kujiepusha na mazingira ya kale dhidi ya mabadiliko ya kweli yaliyotokea**

Mraibu anayeingia kwa mpango wa kupona anaweza kuvunja mzunguko wa utumiaji wa mwili katika maisha yao. Wakiwa hawana uwezo tena wa kupata dawa hizo, hupitia hali ya kuondoa sumu iliyo mwilini na kuondoa madawa yaliyo ndani yao.

Lakini kupitia tu mchakato wa kuondoa sumu mwilini sio suluhisho la jumla kwa mraibu wa dawa-ni moja tu ya hatua za kwanza za kupona. Mabadiliko ya kweli ni mchakato wa kina zaidi kuliko kutotumia dawa za kulevya leo.

Kwa watu wengine, kuhusika kwao katika mpango wa kupona dhidi ya madawa ya kulevya ni kujiepusha na mazingira ya kale - hawatunii madawa ka sasa kwa sababu hawana uwezo wa kufikia dawa za kulevya. Lakini mara tu wanapoacha programu ya kupona wanarudi tena kutumia kwa saa, siku au wiki chache. Mabadiliko ya kweli ni zaidi ya kujizuia kutembelea mazingira yale ya kale.

### 3. Marafiki wa zamani

Njia moja ya haraka ya kurudi katika uraibu tena ni kuungana tena na marafiki wa zamani mara tu utakapomaliza programu yako ya kupona. Uponaji wa kweli unajumuisha uchaguzi mgumu, na moja wapo inahusika na jinsi utakavyohusiana na marafiki wako wa zamani. Inahitaji kujitolea kweli kuchagua kuvunja urafiki huu wa zamani na kufuata mpya kwa idhini ya Mungu.

### 4. Mikakati ya zamani ya kutatua shida

Shida zitaendelea kuwa sehemu kuu ya maisha yako-wakati wote uko kwenye mpango wa kupona na unapoondoka. Moja ya sababu kuu ya watu kunaswa na shida za ulevi ni mikakati waliyotumia kuzikabili shida hizi. Ukiendelea kutumia mitindo hii ya zamani huenda ukarudia tena.

Ikiwa kufeli kwako kwa awali kulikusababisha uwe na mfadhaiko, umejifunza kweli jinsi ya kushughulikia mafadhaiko kwa njia mpya — njia ambayo Mungu anataka ushughulikie? Kijana mmoja Mkristo alikuwa amefanikiwa kumaliza Changamoto ya Vijana, na alikuwa akirudi nyumbani kutoka kwa mahojiano ya kazi katika jimbo lingine. Gari lake liliharibika, na kwa mafadhaiko yote ya wakati huo akarudi kwa njia yake ya zamani ya kuyashughulika, akaenda kulewa.

Moja ya hatua muhimu zaidi ya kupona ni kujifunza njia mpya za kukabiliana na shida. Hii itachukua msaada wa Mungu.

#### **Mithali 3:5-6 (Biblia Takatifu SUV)**

**Mtumaini BWANA kwa moyo wako wote,  
Wala usizitegemee akili zako mwenyewe;**

**<sup>6</sup> Katika njia zako zote mkiri yeye,  
Naye atayanyosha mapito yako.**

### 5. Kushindwa kutumia nguvu za Mungu

Kuteleza hutokea unapojaribu kuishi kwa nguvu yako mwenyewe. Ikiwa utaishi katika kupona, lazima utambue udhaifu wako mwenyewe na ujifunze jinsi ya kutegemea nguvu za Mungu kila siku. Inachukua zaidi ya unachojua akilini mwako.

### 6. Shida ambazo hazijatatuliwa

Kurudi tena kwenye uraibu kunaweza kutokea kwa urahisi ikiwa kuna shida ambazo hazikutatuliwa za siku zako za nyuma. Labda umefanya kazi nzuri ya kuzificha ulikuwa katika mpango wa kupona, lakini ikiwa hutashughulika nazo, hiyo inaharakisha hatua za kurudi tena nyuma katika siku zijazo.

## 7. Kuainisha maisha yangu

Siri ni sehemu muhimu ya kurudia tena katika uraibu. Ikiwa hutatoa maisha yako yote kwa Kristo, basi uko kwenye njia ya kurudi tena. Unaweza kuwa wazi sana kumruhusu Mungu akusaidie katika maeneo fulani ya maisha yako, lakini bado unashikilia maeneo mengine. Ni rahisi sana kuweka maeneo tofauti akilini mwako — eneo hili liko wazi kwa Mungu, na hili ni eneo langu la kibinafsi.

Tumeangalia sababu saba tofauti ni kwa nini watu wengine hurudia haraka, na kurudi kwenye njia zao za zamani za kuishi na kutofaulu. Walakini, sio kurudia tena uraibu kutokea kwa siku moja au mbili. Watu wengine polepole huruhusu vitu vidogo maishani mwao ambavyo vinaanza kuwapa sumu. Kwa zaidi ya miezi au hata miaka, wanaachana na shauku waliyokuwa nayo mara moja kwa Yesu. Wacha tuangalie kwa undani kurudia tena uraibu au kuteleza ni nini na husababishwa na nini.

## B. Ni nini husababisha kurudia tena uraibu?

Ikiwa utashinda kurudia uraibu tena, au kuzuia kurudia uraibu tena, lazima uelewe ni nini husababisha kurudia uraibu tena maishani mwako. Hakuna sababu moja tu ya kurudia uraibu tena. Inaweza kuingia tena katika maisha ya mtu kupitia milango mingi tofauti.

### 1. Huwezi kurudia tena uraibu ikiwa haujawahi kupona

Kijana ambaye alirudia tena kutumia dawa za kulevya siku alipotoka kwenye programu ya uponyaji anaibua swali la kweli — je, alipata kupona kweli? “Mlevi mkavu” ni maelezo ya kawaida ambayo hutumika katika uwanja wa ulevi wa pombe. Inamaanisha kuwa ijapokuwa mtu huyo hakunywa pombe leo, lakini kwa ndani bado anafikiria kama mlevi. Mtazamo wake wa ulimwengu bado uko kwa mawazo ya mlevi.

Eddie ni kijana mwingine ambaye hajawahi kupitia programu ya matibabu ya dawa za kulevya. Kwa miaka mitatu iliyopita amekuwa akitumia dawa za kulevya, lakini si kila siku. “Ninaweza kuacha wakati wowote nataka,” anasema. Na huwa anafanya hivi-mara kwa mara. Lakini basi kitu hufanyika na “mimi huteleza” na kujikuta nikitumia tena.

Eddie hajioni kuwa mraibu, kwa sababu anajilinganisha na walevi wa dawa za kulevya ambao wanatumia dawa za kulevya kila siku. Lakini kwa kweli Eddie hajirudii kila baada ya siku 30, kwa sababu hajawahi kupona. Eddie anamwamini Mungu, na huenda kanisani. Eddie ni kile ambacho wengi huita “kijana mtenda kazi.” Uraibu wake ni wa kweli-ingawa Eddie haamini kuwa yeye ni mraibu. Na bado anaweza kufanya kazi katika jamii-bado anaweza kupata kazi-amekuwa na kazi tatu mpya katika miezi 12 iliyopita.

Familia ya Eddie haihitaji kuzingatia kurudi tena kwake kwa uraibu - bali wanahitaji kumwingiza katika mazingira ambayo anaweza kupata msaada anaohitaji kushughulikia ulevi katika maisha yake.

Mwanafunzi mwingine aliondoka baada ya kuwa kwa Changamoto ya Vijana kwa siku mbili. “Alirudia tena,” mmoja wa wanafunzi wengine alisema. Lakini kutumia siku mbili katika Changamoto ya Vijana hakukamilishi mchakato wa kupona.



## 2. Kushindwa kushughulikia shida za kale

Kuna watu wengi ambao hupitia programu ya kupona na kufanya maendeleo ya kweli katika ukuaji wao wa kibinafsi. Kwa kweli wako kwenye njia ya kupona. Lakini wanaporudi kwenye jamii na wanakabiliwa na shida zile zile za zamani, au mpya, hujikuta wamenaswa na kutofaulu tena, na kwa wengine, kurudi kutumia dawa za kulevya.

Wameshindwa kukuza ustadi mzuri wa utatuzi wa shida, na kwa hivyo wanarudi kwenye njia zao za zamani za kushughulikia shida, na hujikuta wakirudishwa katika mitindo yao ya majibu ya zamani. Hivi karibuni wanapunguza maumivu na suluhisho zile zile za zamani-dawa huondoa maumivu na kuleta amani. Lakini ni suluhisho la uwongo na misaada ya muda ambayo dawa za kulevya zilileta hivi karibuni zitasababisha shida nyingi zaidi.

Je, hii inamaanisha kuwa wakati wao uliotumiwa katika mpango wa urejeshi ulikuwa bure? Je, wanahitaji kupitia mpango mzima tena? Labda si hivyo. Wanachohitaji kufanya ni kupata msaada katika kushughulikia shida zinazoendelea kuwasababisha washindwe. Kunaweza kuwa na maeneo maalum ya maisha yao ambapo wanahitaji kukua ili waweze kuwa na mafanikio ambayo Mungu anataka wawe nayo. Walakini, kwa wengine, kushindwa huku ni dalili kwamba hawajawahi kutoa maisha yao kwa Yesu na kumruhusu awe Kiongozi wa maisha yao. Hadi wajisalimisha kwa Yesu, wana uwezekano wa kuendelea chini ya njia ya kufeli zaidi.

## 3. Uraibu mwingine na shida za kudhibiti maisha

Wengine wamefanya maendeleo ya kweli katika kukabiliana na ulevi fulani maishani mwao. Walakini, wamepuuza shida zingine kubwa katika maisha yao. Ikiwa shida zingine hazitashughulikiwa, hivi karibuni zitaathiri mtu ambaye amekamilisha mpango wa kupona dawa za kulevya. Shida hizi zinaweza kuwa mlango wa kumchukua mtu huyu tena kwenye utumwa ambapo hivi karibuni inakuwa rahisi kutumia dawa za kulevya tena.

Kwa hivyo ni nini mustakabali wa wale ambao wamenaswa na ulevi? Je, kuna matumaini kwamba wanaweza kuwa huru kweli kweli? Ahadi za Mungu ni maalum. Daima atafanya njia ya kutoroka tunapojaribiwa. Nguvu zake ni za kutosha kukabiliana na kila changamoto maishani.

Sababu ya msingi kwa nini watu hurudia tena ni kwamba hawaishi katika uhusiano mzuri na Yesu. Sisi sote hukosa ukamilifu. Lakini ikiwa wewe ni mkweli katika kuweka umakini wako kwa Yesu, atakusaidia.

Kuteleza kunaweza kuzuiwa. Hali ya kupona inaweza kuwa ya kweli na ya kudumu. Wacha tuangalie kwa undani kurudi tena kwenye uraibu na kupona.

## C. Kuelewa kurudia uraibu tena

“Sijui ni nini kilitokea,” alisema Eddie. “Nilienda kumtembelea kijana huyu, na kabla ya kuondoka, tulikuwa tukitumia dawa za kulevya pamoja.” Unapomsikiliza Eddie, ni kama siri ambayo haelewi. Wakati mtu kama Eddie atatoa ufafanuzi wa aina hii, unaweza kuwa na uhakika hawaelewi kurudia tena uraibu au kupona.

## 1. Njia ya uraibu ni ipi?

Njia ya dawa za kulevya imejazwa na udanganyifu. Mtu aliye kwenye njia ya uraibu anaishi kwa imani za uwongo. Wale ambao wamenaswa na ulevi hawashughuliki shida zao jinsi Mungu anavyotaka kutoka kwao.

Wale ambao wamenaswa na uraibu wamechagua kufuata kitu kama njia ya kuleta furaha au kuridhika-lakini ni njia ya uwongo-haipelekei kuwapo na furaha ya kweli. Ni njia mbadala ya bei rahisi.

*Jeffrey VanVonderan* alieleza uraibu kwa njia hii: “Utegemeaji wa kemikali [uraibu] ndio hali inayotokana na mchakato wa kuzidi kutumia matumizi ya kemikali ili kukidhi mahitaji ya maisha.” (Habari Njema kwa Mtegemezi wa Kemikali, *Jeffrey VanVonderan*, *Wachapishaji wa Thomas Nelson, ukurasa wa 19*)

Unaweza kubadilisha maneno yaliyopigiwa mstari na kitu kingine chochote na utapata matokeo sawa: kucheza kamari, kuvuta sigara, tamaa, nguvu, chakula, ngono, kazi, mahusiano, n.k.

Kadiri mtu anavyotafuta kukidhi mahitaji yao ya kimaisha na yoyote ya vitu hivi, ndivyo atakavyokwama kwenye ulevi wao. Hakuna hata moja ya hii inayoweza kukidhi mahitaji yako ya maisha. Ni Yesu tu anayeweza kufanya hivyo.

Kwa hivyo njia pekee ya kufanya taarifa hii ikufanyie kazi ni hii: Utegemezi wa Mungu ndio hali inayotokana na mchakato wa kuzidi kumgeukia Mungu ili kukidhi mahitaji ya maisha.

Mungu ndiye njia pekee ya kufanya kazi hii. Alikuumba na hitaji lake. Yeye tu ndiye anayefaa kabisa kwa mahitaji yote katika maisha yako. Unapojaribu kujaza hitaji hilo na kitu kingine chochote huleta shida zaidi na haileti kuridhika kwa kudumu. Lakini Yesu ataleta kuridhika kwa kweli katika maisha yako.

## 2. Kupona ni nini?

Sura ya tatu katika kozi hii ilizungumzia somo hili kwa undani. Uponyaji unashughulika na zaidi ya kuacha tabia ya uraibu. Kupona kunahusisha kuishi maisha ambayo Yesu amekupangia. Yesu anataka kubadilisha kabisa maisha yetu — akibadilisha kifo cha kiroho na maisha ya kiroho. Lakini Yesu pia anataka tubadilishe njia yetu ya kuishi na kumfuata. Kupona ni kuweka mbali mitazamo ya zamani na mifumo ya tabia. Inajumuisha pia “kuweka” mitazamo na mitindo mipya ya tabia inayoashiria maisha ya kiKristo.

Kupona si tukio-ni mchakato. Katika Mathayo 16:24, Yesu alisema, ikiwa unataka kuwa mwanafunzi wangu, njoo unifuata. Si tukio moja la kushtukia-ni wito wa kumfuata kwa maisha yako yote.

Kwa mtu ambaye amewekwa huru kutoka kwa uraibu wao kwa nguvu ya Mungu, mtu huyo lazima pia akabili ukweli kwamba bado yuko katika hatari ya majaribu. Lazima wawe na bidii kumtanguliza Mungu katika kila eneo la maisha yao.

### 3. Kurudia tena uraibu ni nini?

Kama tulivyosema hapo awali, huwezi kurudi tena isipokuwa kwanza umepata ahueni halisi.

Hapa kuna ufafanuzi wa kurudi tena ambao ulitengenezwa na watu wawili wanaofanya kazi katika eneo la kutibu ulevi wa pombe. Ufafanuzi huu unafaa ulevi wowote.

“Kurudia uraibu hakuanzi kwa kinywaji cha kwanza. Kurudia tena huanza wakati mtu anarudisha hali ya kukataa, kujitenga, mfadhaiko wa hali ya juu, na uamuzi dhaifu.”  
Chanzo: *Counseling for Relapse Prevention* by Terence T. Gorski & Merlene Miller (Herald House—Independence Press).

Kurudia tena uraibu si njia moja ambayo huja tu ghafla - ni mchakato, mfululizo wa maamuzi ambayo husababisha hatua ya mwisho-kurudi kwa utumiaji wa chochote kile wala ni ulevi.

Hatua nyingi za mapema za kurudia uraibu mara nyingi huwa hazijagunduliwi katika maisha ya yule aliyepona. Ikiwa hawajifunza kutambua hatua hizi za mapema za kurudi tena, wataweza kurudi kwenye ulevi wao.

Lakini kwa Mkristo, kuna hali nyingine ya kurudi tena. Mtu anaweza kukaa bila dawa za kulevya, lakini amgeukie wito wa kumtumikia Yesu. Kurudia kwao si kwa mwili tena kwa matumizi ya dawa za kulevya, lakini ni ya kiroho.

Ukweli wa kusikitisha ni kwamba, baadhi ya waraibu wa dawa za kulevya wamepata uhuru kutoka kwa uraibu wao kupitia msaada wa Mungu, na kisha wakaamua kwamba wanataka kuishi maisha yao wenyewe. Walimpa Mungu kisogo. Kwa hivyo haawatumii dawa za kulevya, wanafanya kazi vizuri katika jamii, lakini kwa kusikitisha wanaenda kuzimu-sio suluhisho nzuri sana kwa muda mrefu. Yesu alikuwa na maneno ya busara sana kwa watu kama hii.

#### **Mathayo 16:26**

**Kwani atafaidiwa nini mtu akiupata ulimwengu wote, na kui poteza nafsi yake?  
Au mtu atatoa nini badala ya nafsi yake?**

Moja ya hatua za kwanza katika kurudia tena uraibu ni kuamsha tena mifumo ya kukataa ambayo ilikuwa sehemu ya mtindo wa zamani wa maisha. Kujitia hamnazo huku hufanya iwe vigumu kwa mtu huyu kuona hatua zingine anazochukua kwenye njia ya kurudi tena.

Mtu anaweza kuuliza, “Je, Mtu hujipata amerudia uraibu kiviipi?” Ni kwa kitendo chochote. Kukosa kuendelea na hatua za kila siku za kuishi kwa Yesu kunamfanya mtu aweze kurudi tena.

## D. Ni nini cha kufanya ikiwa kurudia tena uraibu kunatokea

Ikiwa unajikuta mahali pa kurudi tena kuna hatua kadhaa ambazo unapaswa kuchukua mara moja.

### 1. Acha mara moja

Kwa kadri unavyoendelea katika tabia yako ya kurudi tena, ndivyo inavyosababisha uharibifu mkubwa maishani mwako. Tazama kurudia tena uraibu kama moto ndani ya nyumba yako. Haraka unapozima moto, ndivyo utakavyosimamisha uharibifu unaosababishwa mapema.

Kurudia tena uraibu husababisha uharibifu. Udanganyifu unaokuja na kurudi tena ni kwamba “mara moja tu” haitaumiza chochote.

Kijana mmoja alishiriki jinsi alivyokuwa akipambana na jaribio jaribu la kurudia tena, lakini mwishowe alishindwa. Mara tu aliporudia uraibu alijisemea, “Naweza pia kufanya hivi kwa wiki kadhaa na kuitoa kwenye mfumo wangu. Ndipo nitatubu na kurudi katika njia na Mungu.”

Hio ni kauli hatari sana katika kukabiliana na kurudia tena uraibu. Haraka unapoacha tabia hiyo, ndivyo unavyoweza kurudi njiani kupona. Kusubiri wiki mbili kuanza kupona ni kama kuiacha nyumba yako ichome kwa wiki mbili kabla ya kuita idara ya zima moto.

#### Warumi 6:16

**Hamjui ya kuwa kwake yeye ambaye mnajitoa nafsi zenu kuwa watumwa wake katika kumtii, mmekuwa watumwa wake yule mnayemtii, iwe ni utumishi wa dhambi uletao mauti, au iwe ni utumishi wa utii uletao haki.**

Maadamu unashiriki katika tabia hiyo ya uraibu, wewe ni mtumwa wa hiyo. Lakini ukichagua kuwa “mtumwa wa utii” - mwanafunzi wa Yesu, utaishi maisha ya haki.

### 2. Pata msaada

Kurudia uraibu tena ni ishara ya shida kubwa katika maisha yako. Moja ya dalili za kurudia uraibu tena ni kupunguza uzito wa hali hiyo. Unaweza kuamua kuingia katika aina fulani ya mpango wa uponyaji ili kuushinda uraibu wowote ule.

Mara tu ukiacha tabia ya uraibu unahitaji kuangalia kwa karibu ni nini zilikuwa dalili za mapema za kurudi tena. Mara nyingi mtu ambaye amerudi tena hawezi kufanya kazi nzuri sana ya kutathmini ishara hizo za kurudia mapema. Kuna vikundi vya msaada na washauri ambao wanaweza kukusaidia katika mchakato huu.

Kila moja ya dalili za kurudi tena maishani mwako zinahitaji kuwa ishara ya kuacha katika siku zijazo. Unapona dalili hiyo, unahitaji kujiuliza ni nini — ishara kwamba uko njiani kurudi tena?

Unapotambua dalili hizi za kurudi tena, unahitaji kutambua mikakati maalum ya kupona yako kutumia katika eneo hilo la maisha yako. Ikiwa unajua kuwa una shida na kupuuza au kujitia hamnazo-basi weka mkakati wa kila siku wa kuzingatia na kuwa wazi kwa ukweli wa Mungu. Muulize mtu wako wa uwajibikaji akuambie wakati wowote anapokuona ukiingia kwa mifumo ya kupuuza.

### 3. Tengeneza upya mkakati wako wa kupona

Kurudia tena uraibu ni hakikisho ya ukweli kwamba unahitaji msaada. Haitoshi kujisafisha na kusema, “Sitafanya hivyo tena! Niamini!” Maneno hayo hayana thamani kubwa katika kukuinga usirudi tena baadaye.

Unahitaji kuangalia kwa karibu shida ambazo zinakuwekea kutofaulu. Ni vipi vichocheo ambavyo vilikuathiri? Unapotambua masuala haya unaweza kuanza kukuza mkakati maalum zaidi wa kupona, kutumia kanuni maalum za kibiblia kwa kila moja ya maeneo haya ya uhitaji katika maisha yako.

Kwa wale ambao wamerudia tena uraibu baada ya kuhitimu kutoka kwa Changamoto ya Vijana, kawaida haichukui muda mrefu kutambua orodha ya hatua za kimsingi za kupona ambazo zilikuwa zimeachwa-kusoma Biblia kila siku na sala, kuhudhuria kanisa, kushiriki katika msaada wa kupona kikundi, kuwa na mtu wa uwajibikaji ambaye unaweza kukutana naye mara kwa mara, na zaidi.

### 4. Anza kazi ngumu ya kupona

Kupona ni kazi ngumu, na Mungu yuko tayari kukusaidia. Lakini hatapitisha fimbo ya kimiujiza juu yako na kufanya shida zako zote zitoweke papo hapo. Tunataka suluhisho la haraka, lakini tunahitaji kutafuta suluhisho halisi ambazo zitasababisha ukuaji wa kweli.

#### **Wagalatia 5: 24-25**

**Na hao walio wa Kristo Yesu wameusulubisha mwili pamoja na mawazo yake mabaya na tamaa zake. <sup>25</sup> Tukiishi kwa Roho, na tuenende kwa Roho.**

Lazima ufanye uchaguzi-ikiwa Yesu ndiye Bwana wa maisha yako, basi lazima ufanye kile kifungu hiki kinasema-usulubishe-uue asili ya dhambi na tamaa zake.

Paulo anaeleza hii kama mapambano-mapambano ya kila siku. Unaweza kuhitaji kupigilia msalabani asili hiyo ya zamani kila siku. Kwa sababu kila siku inaweza kutambaa kurudi chini msalabani. Lazima umkazie macho yako Yesu, na kusema, “Yesu, nataka Wewe peke yako uwe Kiongozi wa maisha yangu.” Hiyo ndiyo njia ya mafanikio, njia ya uhuru, njia ya ukuaji halisi. Lazima uende sambamba na Roho Mtakatifu. Hii ndio njia ya mabadiliko ya kweli.

### 5. Kuanzisha uhusiano wa uwajibikaji

Unahitaji msaada wa wengine ambao wako na amani ya kibinafsi maishani. Unahitaji mtu ambaye atawajibisha na kuuliza maswali magumu. Mtu huyu anahitaji kuwa mtu ambaye unaweza kumwamini. Siri zitakuharibu katika siku zijazo kama vile zilivyokuwa zamani. Ikiwa huwezi kuwa mkweli na mtu huyu basi tayari uko njiani kurudi tena.

## 6. Endelea kukua!

Haijalishi unafeli mara ngapi, endelea kuinuka. Endelea kwenda kwa Mungu na kuomba msaada Wake. Ukuaji ni njia ya kukomaa na kutimiza. Mungu atatumia kufeli kwako kukufundisha masomo unayohitaji kujifunza kukua. Je, uko tayari kumruhusu akufundishe masomo yake?

Vita hii ya kukua inastahili kupiganwa. Yesu alienda msalabani, bila kujali aibu iliyokuja kwake kwa sababu alikuwa ameelekeza macho yake kwenye tuzo ambayo Mungu alikuwa nayo kwake. Unaweza kufanya vivyo hivyo — elekeza macho yako kwa Yesu na usiruhusu kitu chochote kizuie kupata uzoefu wa yale ambayo Mungu anayo kwako.

## Hitimisho

Kwa hivyo una maoni gani kwa kutofaulu leo? Je, uko tayari kukabiliana na kushindwa kwako na kujifunza masomo ambayo Mungu anataka ujifunze? Katika kozi hii tumeangalia aina tofauti za kufeli na jinsi tunaweza kujibu. Baadhi ya kushindwa ni dhambi na hubeba matokeo mabaya. Tunahitaji msaada wa Mungu.

Usishikwe na hofu ya kufeli. Usiku mmoja wa mawimbi kwenye ziwa la Galilea, wafuasi wa Yesu walishikwa na hofu walipomwona Yesu akitembea juu ya maji. Mwitiko wa Petero ulikuwa ni kumwomwomba Yesu ruhusa ya kwenda alikokokuwa. Yesu alimwalika kwenda alikokuwa, na punde tu Petero akaanza kutembea juu ya maji – akihisi muujiza! Lakini alipomkaribia Yesu, aliweka mawazo yake kwa mawimbi na akaanza kuzama. Akamlilia Yesu amsaidie.

Unaweza kwa urahisi kumlaani Petero kwa kutofaulu kwake. Lakini Petero na wafuasi wale wengine 11 walionyesha kufeli kwa aina mbili. Petero alishindwa kutembea juu ya maji. Alishindwa kufanya kitu. Wafuasi wale wengine walifeli kwa kutojaribu. Hawakuondoka kwa mashua.

Baadhi ya watu wanashikwa na hofu kubwa ya kufeli kwa kitu ambacho hawakujaribu kamwe. Ni bora kushikwa na hofu ya kumfuata Yesu hata ingawa unafeli mara nyingi kuliko kutojaribu kamwe. Mungu ana ahadi iliyojaa matumani kwa wale wanaofeli.

### **Methali 24:16 Biblia Takatifu**

**Japo mtu mtakatifu huanguka mara saba, husimama tena, lakini waovu wanaangushwa na janga.**

Endelea kusimama kila wakati. Yaangaze macho yako kwa Yesu. Yapate masomo ambayo anataka uyapate. Usikubali hofu ya kufeli kukuibia kile chote ambacho Mungu anacho kwako.

