Mwongozo Wa Somo

10

Hasira Na Haki Kibinafsi

Kuzuia hasira kwa kusalimisha matarajio yako kwa Mungu

MVMM

Mafunzo ya Vikundi Yanayohusu Maisha Mapya

Hasira na Haki za Kibinafsi

Kuzuia hasira kwa kuwasilishamatarajio yako kwa Mungu

Kimeandikwa Na David Batty

Mwongozo Wa Somo

Toleo la Tano

MVMM
Mafunzo ya Vikundi Yanayohusu Maisha Mapya

Hasira na Haki za Kibinafsi

Kuzuia hasira kwa kuwasilishamatarajio yako kwa Mungu

Kimeandikwa Na David Batty

Mwongozo Wa Somo

Toleo la tano

Maandiko Yanayotumiwa Katika Kitabu Hiki Yametoka Katika:

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 © 2024, Teen Challenge USA.

Vitabu vya Mwalimu na kila kitu cha mwanafunzi vinavyohusiana na masomo haya ya *Mafunzo ya Vikundi Yanayohusu Maisha Mapya* yanatawaliwa 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 mtawandao kwenye tovuti hii: www.iTeenChallenge.org Lakini, yasiuzwe. Yatolewe bure. Kwa wanaotaka kuchapisha na kuuza, wapate ruhusa kwa maandishi kutoka Global Teen Challenge.

Kwa mara ya kwanza, somo hili lilichapishwa kwa Kiingereza kwa jina lifuatalo: *Anger & Personal Rights, 5th edition*

Somo hili ni sehemu ya mfululizo wa masomo yaitwayo *Mafunzo ya Vikundi Yanayohusu Maisha Mapya* yaliyotayarishwa 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
Tovuti: www.globaltc.org na
www.iTeenChallenge.org

MVMM
Mafunzo ya Vikundi Yanayohusu Maisha Mapya

Mwaka wa Mwisho Kuhakikiwa: 02-2024

Jina ____________________________ **Hasira na Haki za Kibinafsi**

Darasa __________________________ **Zoezi la 1**

Tarehe ya Kuwasilisha____________

Kutambua Hasira Yangu

Sehemu 1

Madhumuni ya zoezi hili kukufanya uone kinachofanyika unapokasirika. Zoezi hili litakusaidia kujiandaa kwa mjadala wetu darasani katika kipindi chetu kijacho darasani. Katika siku chache zilizopita fikiria mara 2 za mwisho ulizokasirika (udhika, ghadhabika, sononeka). Tafadhali jibu maswali yafuatayo kwa kila mfano.

Mfano 1

1. Tarehe________________ Saa _______________ Mahali _____________________________
2. Mtu (Watu) waliohusika ____
3. Je, alifanya nini kilichokukasirisha?

   ____

   ____
4. Je, ulionyesha (ulidhihirisha) hasira yako kivipi?
   (Je, ulitumia maneno yapi na ishara zipi?)

   ____

   ____
5. Kwanini jambo hili lilikukasirisha?

   ____

   ____

Mfano 2

1. Tarehe________________ Saa _______________ Mahali _____________________________
2. Mtu (Watu) waliohusika ___________________
3. Je, alifanya nini kilichokukasirisha?

   ____

   ____
4. Je, ulionyesha (ulidhihirisha) hasira yako kivipi?
   (Je, ulitumia maneno yapi na ishara zipi?)

   ____

   ____

Hasira na Haki za Kibinafsi
Zoezi 1, Ukurasa 2

5. Kwa nini jambo hili lilikukasirisha?

____

____

Sehemu 2

Watu tofauti huonyesha hasira yao kwa njia tofauti. Na kila mtu anaweza kuonyesha hasira yake kwa njia mbalimbali. Tafadhali angalia orodha ifuatayo na ujipe alama kulingana na vile unavyotumia njia hii kuonyesha hasira yako. Alama "0" hadi "10" ambapo "0" inamaanisha kamwe hautumii njia hiyo "10" ikimaanisha unatumia njia hii mara nyingi. Unaweza kuwa na njia zaidi ya moja zilizo na alama sawa.

Kama kuna njia zingine za kuonyesha hasira yako, ongeza kwenye mistari yenye mapengo chini na ujipe alama.

1. Maneno ya hasira 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Sura ya Ukali 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Wacha tupigane! 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Kupiga yowe 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Kulipiza Kisasi..0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Kukaa kimya 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Kuhikilia ndani 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Kujikasirikia mwenyewe 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Mzaha—Kejeli 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. ________________________________......0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. ________________________________......0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. ________________________________......0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jina ____________________________ **Hasira na Haki za Kibinafsi**

Darasa __________________________ **Zoezi la 2**

Tarehe ya Kuwasilisha____________

Haki Yangu ya Kibinafsi

1. Soma maandiko haya na uandike maelezo juu yake. Yakobo 1:19-21.
   Je, ushauri katika maandiko haya una tofauti gani na jinsi ulivyotumia hasira hapo awali? Ni sehemu gani katika mstari huu iliyo ngumu zaidi kutenda maishani mwako?

   ____
   ____
   ____
   ____
   ____
   ____
   ____
   ____

2. Andika orodha ya haki zote binafsi unazoweza kufikiria kuhusu.
   Hapa kuna baadhi ya sehemu za kawaida maishani mwako zinazohusisha haki binafsi. (Tazama ukurasa wa 15-18 katika Mwongozo wa Mwanafunzi kwa maelezo zaidi juu ya jambo hili na pia kwa mifano.)

1. Mimi mwenyewe	5. Mali	9. Afya
2. Kuchumbiana	6. Marafiki	10. Sifa
3. Nguo	7. Muziki	11. Ratiba, muda
4. Pesa	8. Siku za usoni	

Njia nyingine ya kutambua haki binafsi katika maisha yako ni kuangalia mambo ambayo yanakufanya ukasirike. Kwa kawaida haki binafsi inahusishwa katika hali hizi.

Angalau chagua vikundi 5

Andika haki 3 kibinafsi kwa kila kikundi. (Endelea na kazi yako kwenye ukurasa wa 2)

____
____
____
____
____
____
____
____

Hasira na Haki za Kibinafsi
Zoezi 2, Ukurasa 2

Jina ___________________________ Hasira na Haki za Kibinafsi

Darasa _________________________ Zoezi la 3

Tarehe ya Kuwasilisha____________

Kujitoa Kwangu kwa Haki Zangu za Kibinafsi

Hii inaweza kutumika kama kujitoa kwako kibinafsi kwa Mungu, kumpa haki zako binafsi. Huu ni uamuzi wako. Mwalimu wako hatakulazimisha kufanya hivyo. Ni kati yako na Mungu.

1. Mimi _________________________________ leo nampa Mungu haki yangu binafsi.
2. Nachagua kufanya hivi kama dhihirisho la upendo wangu kwa Mungu na haja yangu ya kumpa uongozi kamili kwa kila sehemu ya maisha yangu.
3. Nimechagua kuweka matumaini yangu kwa Yesu, ili Anifundishe njia mpya ya kukabiliana na changamoto ninazokumbana nazo kila siku.
4. Katika siku zijazo, nitatumia hasira yangu kama "saa ya kingora" kunijulisha kuhusu haki zingine binafsi ninazohitaji kumpa Mungu.
5. Nitajaribu kutumia hasira yangu kwa njia ambayo itamfurahisha Mungu.

___________________________ ________________________

Saini Tarehe

Katika upande wa nyuma wa zoezi hili, andika maombi kwa Mungu kuhusu uamuzi wako wa kumpa haki zako binafsi. Zungumzia hofu au changamoto unazokumbana nazo katika uamuzi huu. Mwambie kuhusu mabadiliko ambayo unatarajia kuona maishani mwako.

Hasira na Haki za Kibinafsi
Zoezi 3, Ukurasa 2

Maagizo: Andika maombi kwa Mungu kuhusu uamuzi wako wa kumpa haki zako binafsi. Zungumzia hofu au changamoto unazokumbana nazo katika uamuzi huu. Mwambie kuhusu mabadiliko ambayo unatarajia kuona maishani mwako.

Jina ___________________________ **Hasira na Haki za Kibinafsi**

Darasa _________________________ **Zoezi la 4**

Tarehe ya Kuwasilisha____________

Jaribio langu la kwanza bila haki za Kibinafsi

A. Soma maandiko haya na uandika maelezo kuyahusu.
1 Wakorintho 13:4-8, Zaburi 37:7-9

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

B. Mtu anapompa Mungu haki zake binafsi, anaweza kuwa na uhakika kuwa Mungu atamjaribu ili kuona (1) ikiwa yeye ni mwaminifu, na (2) ikiwa ametoa haki zake zote binafsi kwa Mungu. Shetani pia ataleta majaribu ya kutenda dhambi na kuwakasirikia wengine. Atajaribu kukudhibitishia kuwa hauwezi kuishi bila haki zako binafsi.

Fikiria kuhusu kilichofanyika tangu ulipompa Mungu haki zako binafsi. Andika mfano mmoja ambapo mtu alikiuka haki zako za awali.

1. Ni haki gani binafsi iliyohusika katika tukio hilo?

____

____

____

2. Ulifanya nini? Je, ulihisi kana kwamba unataka kukasirika? Je, unajiruhusu kukasirika?

____

____

____

____

____

____

Hasira na Haki za Kibinafsi
Zoezi 4, Ukurasa 2

3. Je, ulihisi vipi kuhusu tukio zima saa mbili baadaye?

4. Ulijifunza nini kutokana na tukio hili?

5. Ni mistari gani katika Biblia ilikusaidia? Au, ni mistari gani katika Biblia ambayo unaweza kutumia wakati mwingine kukusaidai kufanya jinsi itakavyompendeza Yesu?

Jina ___________________________ Hasira na Haki za Kibinafsi

Darasa _________________________ Zoezi la 5

Tarehe ya Kuwasilisha____________

Hasira katika Biblia

Madhumuni ya zoezi hili ni kujua kile Mungu anasema kuhusu hasira. Soma kila swali, angalia na usome kila maandiko yaliyoorodheshwa, na kisha uandike jibu lako. Usinakili moja kwa moja mistari; weka majibu yako kwa maneno yako mwenyewe.

1. Wakati mtu amekasirika, inakuwa rahisi kufanya nini? Soma Waefeso 4:26-27.

   ____

   ____

   ____

2. Soma Yakobo 1:20.
   Kwa maoni yako, ni kwa nini hasira ya mtu inamzuia kuwa sawa na Mungu?

   ____

   ____

   ____

   ____

3. Mungu anatuambia tufanye nini na hasira yetu katika Waefeso 4:31 na Wakolosai 3:8?

   ____

   ____

   ____

   ____

4. Ni dhambi gani zinaorodheshwa pamoja na hasira katika Waefeso 4:31 na Wakolosai 3:8-9?

   1.________________________ 5.________________________

   2.________________________ 6.________________________

   3.________________________ 7.________________________

   4.________________________

Hasira na Haki za Kibinafsi
Zoezi 5, Ukurasa 2

5. Methali 12:16 inaeleza kuhusu mtu ambaye anakasirika kwa haraka?

6. Hasira humuathiri vipi mtu? Soma Mithali 14:29.

7. Mtu anawezaje kumsaidia mtu mwingine kutuliza hasira yake? Soma Mithali 15:1.

8. Mithali 19:19 inatoa onyo gani kwa watu wenye hasira?

9. Ninawezaje kumfanya mtu mwenye hasira kuwe mtulivu? Soma Mithali 21:14.

Jina ___________________________ **Hasira na Haki za Kibinafsi**

Darasa _________________________ **Zoezi la 6**

Tarehe ya Kuwasilisha____________

Yesu na Hasira Yake

Sura ya 3 ya Mwongozo wa Mwanafunzi inazungumzia jinsi Yesu alionyesha hasira yake. Chagua maandiko mawili hapa chini na uchunguze jinsi Yesu alitumia hasira yake. Kabla ya kuanza kazi yako katika zoezi hili, muulize mwalimu wako atatumia hadithi gani katika zoezi hili.

1. Marko 3:1-6 (Yesu Anamponya mtu aliyepooza mkono)
2. Marko 10:10-16 (Yesu Abariki watoto wadogo — Alikasirika kwa kuwa walitaka kuwazuia watoto kuja karibu Naye.)
3. Yohana 11 (sura nzima, lakini tazama Mst 33 na 38)
(Yesu Alikasirishwa na kifo cha Lazaro)
4. Mathayo 21:12-17 au Yohana 2:12-22 (Yesu Asafisha hekalu)

Mfano 1: Maandiko yaliyotumika ______________________________

1. Ni nini kilimkasirisha Yesu katika muktadha huu?

____

____

____

2. Yesu alionyesha vipi kuwa amekasirika?

____

____

____

3. Yesu alifanya nini na hasira yake?

____

____

____

4. Watu wengine walifanya nini Alipokasirika?
(Hili halijaelezwa wazi katika baadhi ya hadithi za Biblia.)

____

____

____

Hasira na Haki za Kibinafsi
Zoezi 6, Ukurasa 2

5. Unajifunza nini kuhusu jinsi ya kutumia hasira katika maisha yako kutoka kwa Yesu?

____
____
____
____
____

Mfano 2: Maandiko yaliyotumika ______________________________

1. Ni nini kilimkasirisha Yesu katika muktadha huu?

____
____
____

2. Yesu alionyesha vipi kuwa amekasirika?

____
____
____

3. Yesu alifanya nini na hasira yake?

____
____
____

4. Watu wengine walifanya nini Alipokasirika?
(Hili halijaelezwa wazi katika baadhi ya hadithi za Biblia.)

____
____
____

5. Unajifunza nini kuhusu jinsi ya kutumia hasira katika maisha yako kutoka kwa Yesu?

____
____
____
____
____

Jina ___________________________ Hasira na Haki za Kibinafsi

Darasa _________________________ Zoezi la 7

Tarehe ya Kuwasilisha____________

Watu Waliokuwa na Hasira Kwenye Biblia

Maagizo:

Sura ya 3 ya Mwongozo wa mwanafunzi inajadili jinsi watu tofauti walivyoonyesha hasira yao katika Biblia. Chagua kisa kimoja hapa chini na uchunguze jinsi mtu huyu alitumia hasira yake. Kabla ya kuanza kazi yako katika zoezi hili, muulize mwalimu wako atatumia hadithi gani katika zoezi hili.

1. Kaini: Mwanzo 4:3-15
2. Yusufu: Mwanzo 37:12-36 na Mwanzo 50:15-21 (hadithi hii haituambii ikiwa Yusufu aliwakasirikia ndugu zake. Alifanya nini badala ya kukasirika?)
3. Musa: Hesabu 20:1-13
4. Daudi: 1 Samweli 25
5. Yona: Yona sura ya 3 na 4

Hadithi hizi zote hazitakuwa na jibu maalum kwa maswali yote katika mistari ya Biblia iliyotajwa.

Mtu na Maandiko yaliyotumika_________________________

1. Ni nini kilichosababisha hasira ya mtu huyu katika muktadha huu?
[Ni nini kingelisababisha hasira ya Yusufu?]

____

____

____

____

____

2. Je, ni haki gani binafsi ilikiukwa? Na nani?
[Ni haki gani binafsi ya Yusufu ingelitumika kusababisha hasira yake?]
(Unahitajika kutumia maoni yako mwenyewe kwa jibu hili.)

____

____

____

____

____

____

____

Hasira na Haki za Kibinafsi
Zoezi 7, Ukurasa 2

3. Mtu huyu alifanya nini na hasira yake?
[Yusufu alifanya nini badala ya kukasirika?]

4. Watu wengine walifanya nini kuhusu hasira yake?
Mungu alifanya nini kuhusu hasira yake?
[Ndugu zake Yusufu walifanya nini dhidi yake?]
(Hili halijaelezwa wazi katika baadhi ya hadithi za Biblia.)

5. Unajifunza nini jinsi ya kutumia hasira katika maisha yako kutokana na hadithi hii?

Jina ______________________________ **Hasira na Haki za Kibinafsi**

Darasa ___________________________ **Zoezi la 8**

Tarehe ya Kuwasilisha_____________

Kuwa na njia mpya ya Kufanya mambo

Katika sura ya 4 ya Mwongozo wa Mwanafunzi wako, Hoja ya 5, (ukurasa wa 45-46) tulijadili umuhimu wa kuwa na mtindo mpya wa kufanya mambo badala ya kutumia hasira kama tulivyofanya hapo awali. Njia moja unayoweza kutumia ni kuorodhesha haki binafsi ambazo zimekuwa na umuhimu zaidi kwako, na kisha uweke malengo ya jinsi utakavyofanya baadaye pale ambapo mtu atavunja sheria yako ya zamani. Unaweza kurejelea orodha ya haki binafsi kwenye zoezi la 2.

Chagua haki 4 binafsi, kisha uandike angalau lengo moja kwa kila haki la njia mpya ya kufanya mambo pale ambapo awali ungetumia hasira yako.

1. Haki zangu za kibinafsi za awali.

   ____

   ____

   Lengo langu kuhusu njia mpya ya kufanya mambo.

   ____

   ____

   ____

   ____

2. Haki zangu za kibinafsi za awali.

   ____

   ____

   Lengo langu kuhusu njia mpya ya kufanya mambo.

   ____

   ____

   ____

   ____

Hasira na Haki Binafsi
Zoezi 8, Ukurasa 2

3. Haki zangu za kibinafsi za awali.

____

____

Lengo langu kuhusu njia mpya ya kufanya mambo.

____

____

____

____

4. Haki zangu za kibinafsi za awali.

____

____

Lengo langu kuhusu njia mpya ya kufanya mambo.

____

____

____

____

Jina ____________________________ **Hasira na Haki za Kibinafsi**

Darasa ___________________________ **Zoezi la 9**

Tarehe ya Kuwasilisha____________

Kuza Sifa Chanya za Ndani

1. Fikiria kuhusu haki yako binafsi ambayo mtu amekiuka hii leo au ndani ya siku chache zilizopita. Kisha ujibu maswali haya matatu.

   A. Alikufanyia nini?

   ____

   ____

   ____

   ____

   ____

   ____

   B. Alikiuka haki yako gani ya kibinafsi?

   ____

   ____

   ____

   ____

   ____

   C. Ulifanya nini?

   ____

   ____

   ____

   ____

   ____

2. Angalia orodha ya sifa bora za ndani zilizo katika Wakolosai 3:12-15. Orodhesha sifa moja bora ya ndani ambao ungetumia wakati haki yako binafsi ilikiukwa. Chagua moja ambayo ingekuwa ya msaada zaidi.

   ____

   Unaweza pia kuchagua mojawapo ya sifa kutoka kwa orodha yako kutoka kwa *Darasa la Sifa za Maadili Mema* katika *Mafunzo ya Kibinafsi kwa Maisha Mapya.*

Hasira na Haki Binafsi
Zoezi 9, Ukurasa 2

3. Eleza jinsi ungeonyesha (dhihirisha, tumia) sifa hiyo bora ya ndani kwake. Taja mambo maalum!

____

____

____

____

____

4. Orodhesha mambo matatu ambayo unaweza kufanya ili kuwa na sifa bora za ndani maishani mwako. Taja mambo maalum!

    1. ____

       ____

       ____

    2. ____

       ____

       ____

    3. ____

       ____

       ____

Jina ___________________________ **Hasira na Haki za Kibinafsi**

Darasa _________________________ **Zoezi la 10**

Tarehe ya Kuwasilisha____________

Wajibu Wangu Binafsi

1. Soma maandiko haya na uandike maelezo juu yake. Waefeso 4:26-32

____

____

____

____

____

____

____

____

2. Andika orodha ya majukumu yako. Usichanganye haya na haki zako binafsi. Unaweza kuorodhesha majukumu yako kwa makundi mbalimbali. Haya ni baadhi ya makundi ambayo unaweza kutumia kuorodhesha majukumu yako binafsi.

   Chagua angalau makundi 4 na kuandika angalau majukumu 2 kwa kila kikundi. Angalia ukurasa wa 49-50 katika Mwongozo wa Mwanafunzi kwa maelezo zaidi kuhusu haya.

   Majukumu yangu kwa:

   1. Mungu
   2. Familia yangu
   3. Viongozi wangu
   4. Marafiki wangu
   5. Kazi yangu
   6. Nchi yangu

____

____

____

____

____

____

____

____

Endela orodha yako katika ukurasa 2

3. Chagua angalau majukumu matatu na uandike lengo kwa kila moja jinsi unavyoweza kuonyesha kuwa unatimiza jukumu hili maishani mwako.

1. Jukumu langu:

   Lengo langu

2. Jukumu langu:

   Lengo langu

3. Jukumu langu:

   Lengo langu

Orodha Ya Kazi Za Darasani

Mada ya Somo : Hasira na Haki za Kibinafsi

Chemsha Bongo Mstari wa kumbukumbu Tarehe

1 ______________________ ______________

2 ______________________ ______________

3 ______________________ ______________

Zoezi Tarehe ya Kuwasilisha

1 ______________________

2 ______________________

3 ______________________

4 ______________________

5 ______________________

6 ______________________

7 ______________________

8 ______________________

9 ______________________

10 ______________________

Mtihani Tarehe ______________