“Maadamu sasa, kwa kutii ukweli, ninyi mmezitakasa roho zenu na kuwapenda wenzenu bila unafiki, basi, pendaneni kwa moyo wote,,

I Peter 1:22

MKUTANO WA KUNAFISISHA JAMII

Malindi, Kenya – Julai

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

1 Petro 1:22 " Maadamu sasa, kwa kutii ukweli, ninyi mmezitakasa roho zenu na kuwapenda wenzenu bila unafiki, basi, wapendeni kwa moyo wote."

Yaliyomo

Sehemu ya 1: Maono ya Mungu juu ya Ndoa 3
…..Maswali ya kujadiliano juu ya maono ya Mungu kuhusu Ndoa 4
Sehemu ya 2 : Uwajibikaji katika ndoa 7
…..Maswali ya kujadiliana kuhusu uwajibikaji katika Ndoa 9
Sehemu ya 3 : Dhambi ya kizazi/Mabakabaka meusi/Ngome 13
…..Kujichunguza binafsi 17
.....Maswali ya kujifunza pekee au ya kujadiliana 24
Sehemu ya 4: Dhambi ya kizazi/Doa jeusi/Ngome II 25
Sehemu ya 5: Kutambua na kusawazisha vifurushi vya maumivu 27
…..Wakati wa Huduma/Majadiliano 29
Sehemu ya 6: Kutambua na Kusawazisha uchungu 34
.....Wajibu wa kufanya 41
Sehemu ya 7: Ombi – Akinamama katika Mtaguso 43
.....Maswali ya majadiliano 50
Sehemu ya 8: Kutambua na Kusawazisha uzinzi 53
…..Kujichunguza binafsi 60
.....Maswali ya kujifunza pekee au kijadiliana 60
Sehemu ya 9: Kutambua na Kusawazisha Kiburi 61
.....Kujitathmini binafsi 65
..... Maswali ya kujifunza pekee au ya majadiliano 68
Sehemu ya 10: Ushirika: Kuendelea Kushirikishana kwa Moyo Siku Zote 69
.....Maswali ya Majadiliano 72
Sehemu ya 11: Kujenga mfungamano wa ushirika 75
…..Maswali ya kushirikishana kwa Moyo 79

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Sehemu ya 1: Maono ya Mungu juu ya Ndoa

Utangulizi

Maono ni nini ? Una maono gani kuhusu ndoa? Inasemekana kwamba bila maono watu watakufa. Tunahitaji maono kuhusu ndoa zetu, na Mungu ndiye atupaye maono hayo.

Unapoangalia katika soko lolote la vyakula huko Marekani, mbele tu ya meza mahali ya kulipia chakula chako, utaona matangazo mengi yanayouzwa yanayoeneza habari na yanayotaka kukuelezea juu ya maisha ya ndani ya wanaume na wanawake mashuhuri. Nyakati zilizopita, Wa-Marekani wengi walitaka wajue zaidi kuhusu habari za mkwe wa Malkia (Princess Diana) na mumewe Mwana wa Mfalme wa Uingereza (Prince Charles). Leo hii kalamu zinaandika mengi kueleza yaliyotendeka na yasiyojulikana kuhusu maisha ya Marais wetu na wake wao.

Biblia pia ina habari za wanawake na wanaume mashuhuri. Waandishi wa Biblia hawakuwa na aibu kuandika juu ya maisha ya undani wao. Kwa njia bora sana, wanawake na wanaume hawa wanatuonyesha kwa kifupi ni nini kilichokuwa katika maono ya Mungu alipotengeneza uhusiano wa kudumu na wa ahadi kati ya mume na mke. Ni uhusiano uliokusudiwa kuakisi mfano wa uhusiano wa Kristo na Kanisa lake.

Kuna uhusiano kati ya Abigaili na Nabali, ambapo Nabali, maana ya jina lake ni “mpumbavu”, alipata upendeleo asioustahili na kushikilia hukumu ya Abigaili. Abigaili alitazama mbali zaidi ya makosa ya Nabali na kuona mahitaji yake, na Mungu akamtumia ili kuokoa maisha ya Nabali.
Soma haya katika 1 Samueli 25.

Kuna uhusiano kati ya Malkia Esta na Mfalme Ahasuero. Uhusiano ulio wazi kiasi cha Ahasuero kumwona mkewe akisimama uani na kupendezwa naye, na kumtaka amwombe kitu chochote alicho-kitaka kwake. Ni wanawake wangapi ambao wangeirukia nafasi kama hiyo?
Soma haya katika kitabu cha Esta 5.

Kuna upendo wa Yakobo na Raheli. Upendo wenye kuvumilia, uliomtuma Yakobo kukubali kumtumikia Baba mkwe mdanganyifu kwa miaka saba ili ampate mke aliyempenda. Soma haya katika kitabu cha Mwanzo 29.

Kuna utulivu wa Sulemani na mkewe Shulamite, ambapo maneno ya upendo yalikuwa kama kinywaji cha maji baridi katika jua la alasiri huko Oklahoma. Akinamama, ni lini wakati gani mara ya mwisho waume zenu walipowaambia vitovu vyenu ni kama bilauri iliyoviringika? Enyi wanaume, ni lini mara ya mwisho wake zenu walipowaambia ya kwamba macho yenu ni kama hua pembezoni mwa vijito vya maji. Mnaweza kuyasoma haya katika kitabu cha Wimbo Ulio Bora.

Mpango wa Mungu kuhusu uhusiano wa ndoa ulianzia wapi?

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

1. Maono ya Mungu ni kwamba tuweze kuakisi sura yake. Mwanzo 1:26,27

A) Haitupasi kudharau au kutweza tofauti zilizopo kati yetu.

B) Tunapoyaelekeza maisha yetu kwa Mungu, ambaye ndiye mfano kamili, na tukiishi kama vile anavyotaka, tutaweza kurudisha sura yake ndani yetu.

C) Je, si jambo la kupendeza kwamba Mungu wetu ni wa nafsi tatu, bali ni Mungu mmoja ?

11. Maono ya Mungu ni pamoja na kuongezeka kiroho na kimwili pia. Mwanzo 1 :28

A) Ili kuwezeshwa kuongezeka kiroho na kimwili umoja unatakikana sana.

B) Umoja unahusisha kukubalika, juu ya msingi wa tabia ya Mungu ya kuaminiana. Mwanzo 2:23.

1) Alama ya kutokubalika ni nini?

2) Shetani alitafuta na kutumia tofauti zilizokuwepo kati yao na badala ya kukamili- sha na kuwa na umoja, roho ya mvutano na kujaribiana ikaingia katika ndoa. Mwanzo 3:8-11.

C) Ukubali ulio na msingi juu ya tabia ya Mungu, ndio nguzo kuu katika ndoa.

D) Kuna mambo mawili yasiyoachana unapomkubali mke wako, kuwaacha wazazi wako na kuambatana na mke wako. Mwanzo 2:24.

…. Maswali ya Majadiliano juu ya Maono ya Mungu kuhusu ndoa:

Hitaji la kuwa na Mwenzi

Soma Mwanzo 2:18-24

1. Ni hitaji gani Mungu aliloweka ndani ya Adamu? Tunashirikianaje katika hitaji hilo?
2. Unadhani ni kwa nini Mungu alimuumba Adamu na kuwa na hitaji la msaidizi?

Jibu la Mungu kwa Hitaji Letu

3. Mungu alifanyaje katika kumuumba Hawa ? Toa maelezo kamili
4. Unafikiri ni kwa sababu gani Mungu alichagua kumuumba Hawa kwa njia hii ?

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Itikio letu kwa Mpango wa Mungu

5. Unafikiri Adamu alihisi nini alipomwona Hawa kwa mara ya kwanza ?

6. Adamu na Hawa walitambuaje kuwa wameumbwa kila mmoja kwa ajili ya mwengine ?

Wewe na Mwenzi wako

7. Ni kwa namna gani utamaduni wako unakupa nafasi ya kuwa huru kwa mwenzi wako?

8. Ni vitu gani vinavyofanya watu kuwakataa badala ya kuwakubali wenzi wao?

9. Fikiria matokeo ya kutompokea mwenzi wako.

10. Umegudua nini katika uhusiano wa wenzi wawili ambao kila mmoja hamkubali mwenzake kuwa ni mpango wa Mungu kwa hitaji lake?

11. Ikiwa kweli unamkubali mwenzi wako kama ulivyo mpango wa Mungu kwako, itabadili namna gani msimamo wako mbele ya udhaifu wa mwenzi wako?

12. Ni njia gani nyingine unazomhitaji mwenzi ? Ni kwa namna gani kumekuwa na mabadiliko tangu mlipooana?

13. Ni tofauti zipi zilizo ndani ya mwenzi wako ambazo Mungu huzitumia kukukamilisha ?

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Sehemu ya 2 : Uwajibikaji Katika Ndoa

Utangulizi

Mtunga wimbo aliandika,
" Ninaelekea kutangatanga, Bwana, hili ninahisi
Ninaelekea, kumuacha Mungu nimpendaye
Chukua moyo wangu, chukua Bwana, na uuweke muhuri
Uuweke muhuri kwa ajili kiti chako cha enzi, juu."

Hii ni hadithi ya wana wa Israeli. Mtunga zaburi alipokuwa akiandika historia ya wana wa Israeli aliwakumbuka kama kizazi kisicho na unyofu wa moyo. Anaeleza kuwa walipokuwa wakitangatanga jangwani, moyo wao haukuwa thabiti kwake, kadhalika haukuwa na uaminifu wa kutunza agano lake. Isaya alimwonya Yuda akisema Mungu aliona watu waliokuwa wakisogea kwake kwa maneno yao, lakini mioyo yao ilikuwa mbali. Yeremia alilia wakati wana wa Mungu walipochukuliwa mateka, nchi yote ikiwa imeachwa ukiwa, kwani hapana yeyote aliyeshughulika nayo.

Hii ni hadithi ya Kanisa pia. Yesu alikumbuka matendo ya dhiki na subira ya Kanisa la Efeso. Hata hivyo, alikuwa na haya ya kusema dhidi yao: "Umeuacha upendo wako wa kwanza". Kuna sehemu yetu inayoshindana na kudai uhusiano wa pendo kwa moyo wote. Kuna sehemu ndani yetu inayotaka kutoa yale yaliyo ya lazima.

Ninapofikiria juu ya maisha yangu ya kiroho, wimbo huu unaeleza hadithi yenyewe. Ninaelekea kutangatanga; ninaelekea kumuacha Mungu nimpendaye. Kuna nyakati ambapo Mungu hakufurahishwa nami. Nilikuwa mfungwa. Lakini bado Mungu anazidi kuita wanawake siku zote kama alivyofanya tangu hapo kale. "Rudieni mioyo yenu." Rudi kwangu. Acha moyo wako wote ujifunge kwangu. Hii ndiyo tabia moja ya upendo - unataka kila kitu.

1. Uhusiano wa agano ni sehemu ya mpango wa Mungu.

A) Alianzisha uhusiano.

B) Alithibitisha na kutia muhuri agano lake. Mwanzo 9:8-9, Mwanzo 17:7, Zaburi 89:3.

C) Na wana wake wakaingia kipindi cha kukaa faraghani pamoja na Mungu. Yeremia 2:2

D) Pamoja na kuchukua muda mrefu kuthibitisha upendo wake, Watu wake waliasi na kumsahau Mungu wao. Yeremia 2:13.

E) Bali Mungu hakusahau Agano lake na watu wake. Yeremia 3:22

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

11. Ndoa ni agano la uhusiano, udugu ambao Mungu alitaka uwe kioo cha agano la uhusiano wa Yesu na Kanisa. Malaki 2:14,15.

A) Ni agano lililoanzishwa na ahadi.

B) Nadhiri zako zilithibitishwa na alama.

C) Uliingia kipindi cha kukaa faraghani

D) Je, mnaweza kulihusianisha na Neno la Mungu katika agano la uhusiano wenu, “Mmenisahau mimi kwa muda wa siku zisizo na hesabu.” Yeremia 2:32

111. Rudia upendo wako wa kwanza. Ufunuo 2:4

A) Basi, kumbuka ni wapi ulikoanguka. Ufunuo 2:5

B) Toba inahitajika. Ufunuo 2:5

C) Ufanye matendo ya kwanza. Ufunuo 2:5

…….Maswali ya majadiliano kuhusu Uwajibikaji katika Ndoa

Raslimali yako ya Thamani

1. Ni kitu gani kinachokusukuma maishani mwako kinacholeta changamoto kwako kuipa ndoa yako muda na nguvu inayohitji ili kuimarika zaidi?

2. Vifungu vifuatavyo vitasaidiaje ili ndoa na nyumba zenu zipate kipaumbele maishani mwenu?
   Waefeso 5:15 -16
   Wafilipi 2:1- 4
   Wimbo Ulio Bora 7:10 – 13

3. Ni mifano gani mizuri mliyoona toka wanandoa wengine ili kufanya uhusiano wenu wa ndoa kupewa nafasi ya kwanza?

4. Mnaweza kusema kuwa kumekuwa na matokeo gani katika maisha ya uhusiano wa wanandoa hao?

5. Ni vitu gani ulivyofanya wakati huo ili kuipa ndoa yako nafasi ya kwanza?

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Kufanya vipaumbele vya ndoa kuwa sehemu yako

Jibu maswali 6, 7, na 8 pamoja na mwenzi wako. Baada ya kuyajibu, mnaweza kutaka kushirikisha mawazo yanayofaa pamoja na kundi.

6. Unafanya nini kuipa ndoa yako kipaumbele?

7. Ni vikwazo gani unavyokutana navyo unapofikiria kumpa mwenzi wako muda zaidi kila siku?

8. Unapoangalia mpango wa kazi zako za kawaida za kila siku, ni vitu gani unavyoweza kuvigeuza - ni vipi unavyoweza kuvipa muda mfupi zaidi - ili kuupa nafasi zaidi uhusiano wako na mwenzi wako? Ni muda gani mzuri katika siku ambao ungeutenga ili uwe na wakati wa kuwa naye?

Maburudiko ya Pamoja

9. Ni mambo gani ya kustarehesha mliyoyafanya pamoja nje ya nyumba yenu tangu mmeoana? Yameleta matokeo gani katika uhusiano wenu?

10. Inaweza kuwa na maana gani ili wewe na mwenzi wako mwende kutembea pamoja – mwishoni mwa juma, mbali na watoto – zaidi ya vile mnavyofanya?

Kuhifadhi Nguvu Zako

11. Nini kitatokea ikiwa utahamisha nguvu unazotumia kufanya kazi za kawaida na kuzitumia kwa ajili ya familia yako? Jambo hilo litakuwa na matokeo gani kwa familia yako? Hiyo itaathiri kazi yako kiasi gani?

12. Ikiwa kuhamisha nguvu zako kutoka kazini kwenda kwa familia yako ni jambo ambalo pengine halitawezekana, ni njia gani nyingine unazoweza kutumia ili kuhifadhi nguvu zako kwa ajili ya familia yako?

Kila mmoja peke yake

1. Umefaidika na nini kuhusu mawasiliano katika ndoa katika sehemu hii?

2. Unahisi namna gani kuhusu nguvu na wakati mwenzi wako anaohifadhi kila siku kwa ajili yako? Kwa ajili ya watoto wako?

3. Unahisi nini kuhusu nguvu unazozihifadhi kila siku kwa ajili ya mwenzi wako? Kwa akili ya watoto wako?

4. Unafikiri inaleta tofauti kiasi gani katika maisha yako kutokana na muda na nguvu ambazo mwenzi wako anatenga kwa ajili yako?

5. Ungefanya nini ili ndoa yako na jamaa yako wawe na nafasi ya kwanza katika maisha yako? Utafanya nini juma hili?

5. Italeta tofauti kiasi gani ikiwa utabadilisha mambo ya kuyapa kipaumbele katika uhusiano na mawasiliano na mwenzi wako?

Husianeni kama wenzi (Dk. 25)

1. Shirikishaneni majibu kutokana na maswali yaliyotangulia.

6. Ikiwa hujapanga muda, je, ni muda gani ulio mzuri kila siku kwa maongezi mwenzi wako? Labda utataka kuanza kwa kutumia dakika kumi, lakini weka wakati na uuheshimu.

3. Ni mageuzi gani unayohitaji kufanya? Na ni vikwazo gani unavyohitajika uvishinde – ili mtumie muda huu pamoja?

4. Ombeni pamoja, mkijitoa kumfuata Mungu na kuipa ndoa yenu nafasi ya kwanza kwa muda wiki hii.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Mwandikie mwenzi wako barua ukimweleza juu ya hitaji lako la kurudia ule upendo wenu wa kwanza.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Sehemu ya 3 : Dhambi ya Kizazi / Mabakabaka meusi/Ngome ll

Utangulizi

Warren pamoja nami tulipata bahati wakati huu kuona muujiza ukitendeka. Ulikuwa ni muujiza wa kuona wanandoa ambao walikuwa wametengana, wakiungana tena kiroho na kimwili. Mahali tulipokuwa tumeketi hapo mbele, kutokana na wajibu wetu wa kuwa washirika katika maombi, mshauri wao alisema maneno ambayo yalitusisimua. Na maneno hayo niliyoyasikia pamoja na Daryl ni ya kwamba “Mara nyingi tunaingiza mambo mengi katika uhusiano wetu kiasi cha kushindwa kukumbuka yale ya kwanza yaliyotuvuta pamoja hapo mwanzoni.”

Ni kama mahali palipotengwa kwa ajili ya kazi ya ujenzi na ambapo pamegeuzwa kuwa mahali pa kutupia takataka. Takataka hizo zinaondolewa na kuwekwa ndani ya magunia huko nyuma na kusahauliwa mpaka wakati wa matayarisho mengine. Harufu yake inakuwa jambo la kawaida hadi jirani aje kuwatembelea. Kwa shida sana wanapita katika mlango wa mbele sababu ni vigumu kuupitia. Kwa hivyo nyumba inajulikana si kwa uzuri uliokusudiwa na wenyeji, bali kwa hiyo takataka. Ni kama hadithi tuliosikia wakati huu kuhusu wenyeji wa nyumba waliokuwa wakilalamikia Baraza la Mji juu ya mnyama aliyekufa na ambaye alikuwa akioza kutoka shamba la wanyama hapo nyuma ya nyumba zao. Harufu ya mnyama ilitambulisha hali ya maisha yao.

Siku moja mtu ambaye alinifahamu sana akaniambia, “Ndoa yangu ni kama mnyama uliyekufa. Sasa inaelekea ukingoni. Huo ulikuwa udanganyifu wa mwovu. Siyo ndoa iliyokuwa imefika ukingoni, bali takataka iliyokuwa maishani mwao. Hakukuwepo na sababu yoyote ya kubomoa nyumba zilizokuwa kandokando ya shamba la wanyama, bali kulikuwa na haja ya kutupilia mbali mbwa aliyekufa. Je, una takataka inayonuka katika shamba lako? Je, takataka inawakilishsa maisha na uhusiano wako? Katika masimulizi yanayofuata, tunataka kumruhusu Mungu kutambua na kukusanya takataka, kuipeleka kwenye shimo.

Waumini wengi wameshindwa kuondoa mabakabaka meusi, dhambi za vizazi, na ngome sababu ya kanuni ya imani patofu na itikio lisilo sahihi.

A. Ili kupata suluhisho kwenye maeneo haya, inatupassa kufahamu mambo manne ya msingi:

1) Ni mara chache watu hutambua matatizo.

2) Hawawezi kutambua vyanzo vya matatizo hayo.

3) Hawawezi kujinasua toka matatizo hayo.

4) Hawajui kwamba ushindi unapatikana katika maandiko kwa uwezo wa Roho Mtakatifu.

B Kuna aina nne za itikio kwa mabakabaka meusi, dhambi ya kikazi, na ngome kama tunavyoona kwa Mtume Paulo.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

1). Kukana - Watu wanakana kuwa na matatizo, hata kama matatizo hayo ni dhahiri kwa wale wanaotuzunguka. 1 Samweli 15:13.

2) Kulaumu (Kukuza) - Watu huwalaumu wengine badala ya kuchukua jukumu la matendo yao wenyewe. 1 Samweli 15:15

3) Kutafadhalisha (Kueleza kwa jinsi ya akili za binadamu) Watu hujiweka pema kwa madai yasiyo kweli kujenga fikra za uongo ili kukwepa majukumu yao. 1 Samuel 15:21.

4) Kufunika mambo - Ili kuepuka hatia, fedheha na maumivu ya dhambi zao au kushindwa kwao. Watu hutaka kuepuka kwa kunywa pombe na kwa kutumia madawa ya kulevya, runinga, Computa, urafiki, kazi ngumu, na mengine yafananayo na hayo. 1 Samuel 15:30

11. Mabakabaka meusi, ndiyo yanayotuelekeza kuona makosa ya watu wengine ingawa ni yetu ama kuhisi ya kwamba kitu fulani ama mtu fulani asiye na uhusiano na msimamo wetu au mwenendo wetu ndiye chanzo cha matatizo yetu.

A) Mifano ya maisha ya kila siku inatuonyesha ukweli wa mabakabaka hayo meusi.

1. Kuna maonyo na mifano ya mabakabaka meusi katika Biblia. 2 Wakorintho 4:4; Waefeso 4:18

2. Katika Biblia kuna maombi juu ya mabakabaka hayo meusi. Zaburi 51:6; Zaburi 139:23-24.

111. Dhambi za kizazi ni dhambi tunazorithi na madhaifu ya kiroho kutoka kwa mababu zetu.

A) Mifano kutokana na maisha yetu ya kila siku inatuonyesha ukweli kuhusu dhambi za kikazi.

B) Kuna maonyo na mifano katika Biblia inayohusu dhambi za kikazi. Mw. 20:5; Omb. 5:1-7; Math. 23:29-36

1. Dhambi ya Daudi imekuwa dhambi ya Suleiman

2. Dhambi ya udanganyifu aliyoitenda Abrahamu ndiyo iliyokuwa dhambi ya Isaka mwanawe na mjukuu wake Yakobo

1V Ngome ni kitu chochote ulichoshikamana nacho na kilicho tofauti na Mungu. 2 Kor. 10:3-5

A). Ngome ni boma lililojengwa na tofali ambalo msingi wake ni kiburi na kutoamini, na ambalo kuta zake ni ukosefu wa usalama na kutokuwa na tumaini.

1. Ni mfano wa umbo la tabia iliyojengwa na tofali moja baada ya jingine.

2. Wanaanza na tegemeo la mguu. Efe. 4 :27

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

3. Wanajiweka juu sana na msingi wao ni kiburi (Mahali palipo juu sana) 2 Wakorintho 10 :5

4. Boma ni mahali ambapo watu wanakimbilia kwa ajili ya usalama na matumaini.

   1). Ghadhabu na kuogofya ndivyo vilikuwa ngome ya Sauli na Yezebeli.

   2). Watu wanyonge hawatumii nguvu yoyote kuvutwa katika jambo fulani ili kuepuka maumivu ama kupunguza uwezekano wa hasara. Ilisemekana kwamba wivu wa nyumba ya Baba yake ulimla.

   3). Mabishano - watu hawa huzungumzia kila jambo katika maongezi ili kujionyesha kuwa na akili ya juu na “sahihi” - Mafarisayo.

   4). Ucheshi kupita kiasi - watu huficha machungu yao binafsi na hisia za upungufu wao kwa kuwachekesha wengine.

   5). Kuepuka kwa busara - Tabasamu na kuwa kimya kunaweza kuficha maumivu mengi na kulinda mtu asiumizwe na wengine. Woga wa kukataliwa huwa na nguvu inayomsukuma mtu kuliko upendo. Yesu alikutana na mwanamke pale kisimani au Zakayo, na nina furahi kwa sababu hakumwepuka kwa busara.

   6). Utaalamu - Usiwaonyeshe hata siku moja ya kuwa unatoa jasho. Weka watu mahali mbali na salama na tawala hisia zako. Yesu Kristo alikuwa mnyonge. Kitu kingine Mungu alichotaka alimwambia tena “ Je, wanipenda?”

   7). Wao sio mahali pa salama, bali ni gerezani; Wakorintho husema wamekuzwa dhidi ya kumjua Mungu. 2 Wakorintho 10:5

   8). Wanaweka vizuizi dhaifu kati yetu.

   9). Wanakuwa kitambulisho chetu. Zab. 74:4

   10). Wanaangamiza kila kitu kizuri na kilicho cha thamani. Zab. 74:1-11

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

…..Kujichunguza binafsi

Umuombe Mungu afunue dhambi zetu za kizazi, mabakabaka meusi na ngome. Tumia kielelezo kilicho kwenye ukurasa wa 21. Orodhesha kila tatizo la dhambi ya kizazi inayojitokeza kupitia familia yako baada ya kutumia kielelezo hicho ukurasa 22. Orodhesha kila ngome, ambalo ni eneo la mashindano yako ya binafsi. Fanya maombi na umwombe Mungu kukufunulia mabakabaka yako meusi.

Kitu cha kwanza kuangalia historia ya familia yako katika maisha ya kiroho. Tumia kielelezo kwenye ukurasa wa 22. Katika kitabu cha Maomb. 3:40, Yeremia alisema: "Na tuchunguze njia zetu na kuzijaribu" Je, utamruhusu Tabibu mkuu kutochunguza njia zako tu, bali kuzijaribu pia?

Je, mojawapo ya mifano ya dhambi hizi imo katika historia ya maisha ya kiroho ya jamaa yako ?

* Kuabudu sanamu – Kuamini vitu ambavyo vinaweza kuonekana au kishikika kuliko Mungu. Kumb. 27:15

* Uasi mkuu dhidi ya mamlaka ya wazazi. Kumb. 27 :16

* Kutojali wanyonge – Kumb. 27:18-20. Kumb. 27 :18 « Na alaaniwe ampotezaye kipofu akakosa njia ». Na watu wote waseme « Amina ». Kumb. 27 :19 « Na alaaniwe apotoaye hukumu ya mgeni, na yatima, na mjane aliyefiliwa na mumewe. » Na watu wote waseme « Amina »

* Uovu, zinaa ya maharimu / desturi chafu zinazochukiza. Kumb. 27 :20 « Na alaaniwe alalaye na mke wa baba yake, kwa kuwa amefunua mavazi ya babaye. » Na watu wote waseme « Amina »

* Wizi. Kut. 20 :15

* Kushiriki katika ibada za sanamu kwa siri. Je, unategemea kitu kingine tofauti na ufahamu wako kwa Mungu, ulinzi wake au uongozi wake? Kumbukumbu la torati 27:15. Je, unategemea kupata ulinzi kutoka roho za mababu?

* Uongo. Kumb. 28 :16

  Kitabu cha Kumb. 28 kinaonyesha yafuatayo kama matokeo ya dhambi na anasa za kiukoo :
  Magonjwa sugu yasiyo na tiba ya uhakika
  Talaka na mafarakano katika jamaa
  Kushikwa na wazimu
  Kuchanganyikiwa na kukosa baraka katika yale tunayofanya
  Vifo visivyo vya kawaida / kujiua mwenyewe

  Tunapoishi katika dhambi zetu za kizazi na ngome zetu, kila kitu kilicho kizuri na cha thamani huangamizwa. Hebu na tuanze safari ya utambuzi. Tuteketeze dhambi hizi kabla hazijateketeza jamii zetu na kututeketeza sisi wenyewe pia.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

<u>Kusuluhisha matatizo yangu</u>

Kukana

Sina tatizo

Kulaumu

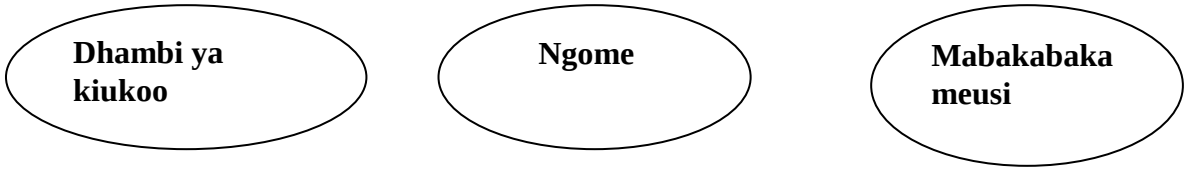
Kumlaumu mtu mwengine

Kujibu kibinadamu

Watu wengine wote hufanya hivi

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Vikwazo vitatu katika Vita ya Kumshinda Shetani



Orodha

Dhambi ya kizazi	**Ngome**	**Mabaka meusi**
1 _____	_____	_____
2 _____	_____	_____
3 _____	_____	_____
4 _____	_____	_____
5 _____	_____	_____
6 _____	_____	_____
7 _____	_____	_____
8 _____	_____	_____

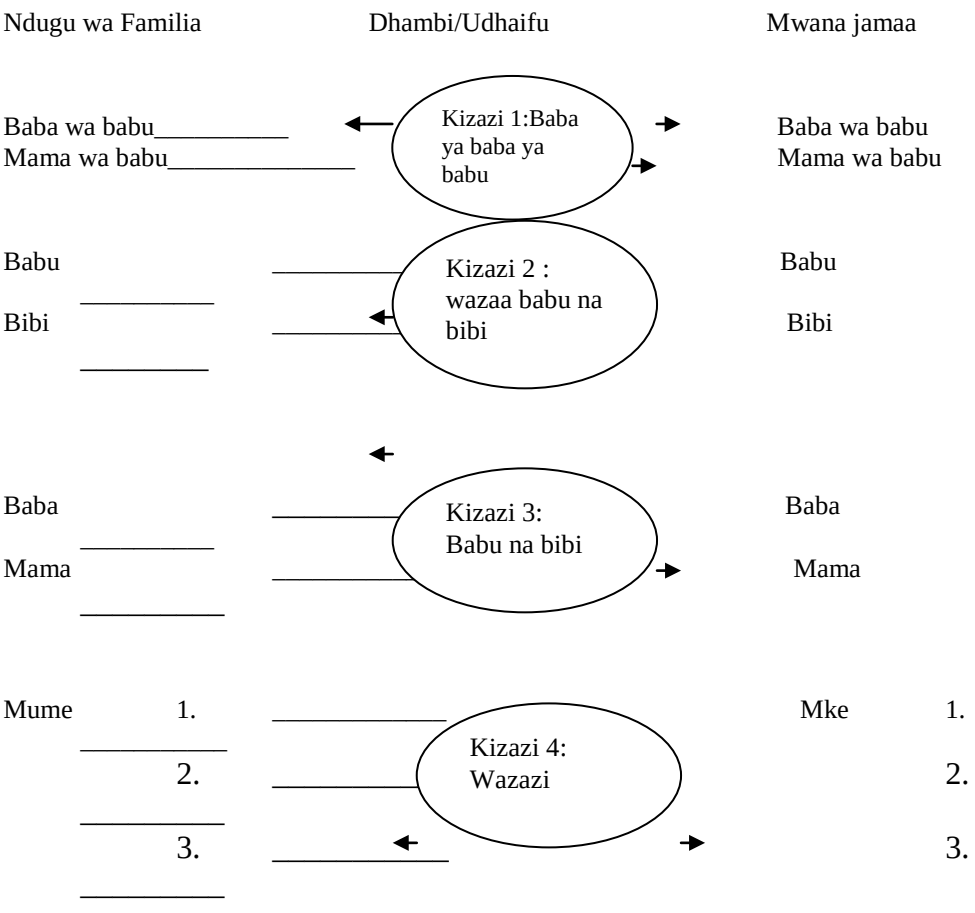
Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

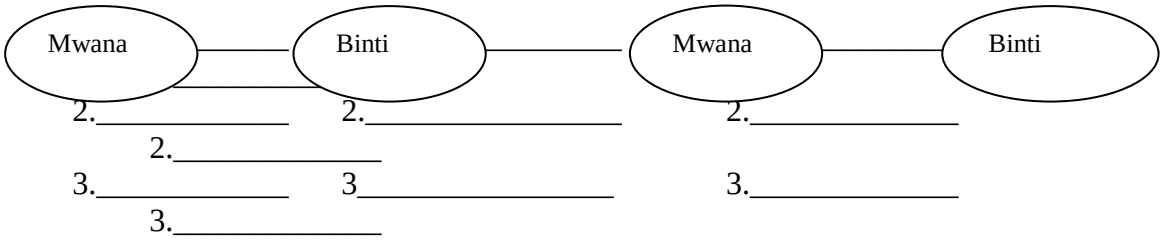
Dhambi na udhaifu wa wazazi
Zaidi ya vizazi vitatu au vinne

❖ Kutoka 20:4-5

Dhambi za kiukoo zinazowezekana

Uzinzi / Ngono kabla ya ndoa	Ulegevu	Kutoshukuru	Kiburi
Vileo/Madawa ya kulevya	Kukosa tumaini	Uvivu	Uasi
Hasira	Kukata tama/Mawazo ya kujiua	Uongo	Kujihurumia
Mashaka/ kufadhaika	Husuda /Wivu	Tamaa mbaya	Kuiba
Uchungu	Maongezi mabaya	Ibada ya siri	Thamani ya muda
Ubahili	Woga	Picha za Uchi	





2._____ 2._____ 2._____

2._____

3._____ 3_____ 3._____

3._____

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Kutambua Na Kusuluhisha Ngome

"Na tukiteka nyara kila fikira ipate kumtii Kristo"

 # 2 Wakorinho 10:5 / Waraka wa Yakobo 4:7 #

Uzinzi Shinikizo Kutoshukuru Kiburi Vileo/Madawa ya kulevya Kukosa tumaini Uvivu Uasi Hasira Kukata tama/Mawazo ya kujiua Uongo Kujihurumia Mashaka/ kufadhaika Husuda /Wivu Tamaa mbaya Kuiba Uchungu Maongezi mabaya Ibada ya siri Thamani kwa muda Ubahili Woga Pich za Uchi

1.Jaribu: Matatizo halisi yaliyokabiliwa	Lengo la shetani Eneo la msingi la majaribu	Lengo la Mungu tabia kama ya Kristo	Ushindi dhidi ya ngome	
			1. Mimi ni mtoto wa Mungu…. 2. Nakana tamaa ya adui ya….. 3. Naamua kujitoa kwa Mungu.	

Asante kwa Biblical Concept iliyo turuhusu kutumia ramani hizi.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

.....Maswali ya Kujifunza kipekee au ya Kujadiliana

Ni kwa nini muumini anaambiwa “kuhimili’ au “kutompa nafasi” Shetani?
I Petro 5:8-9, Waefeso 4:27, Yakobo 4:7

Kwa nini adui hataki tufahamu au kuyaelewa matatizo yetu wenyewe?

Kwanini mtu huzika hisia zake za maumivu ya kale?

Matatizo ya kiukoo kutoka jamaa yako yamekuathiri namna gani?

Ni kwa namna gani matattizo yako ya kiroho yameathiri uhusiano wako na ndoa?

Unafanya nini ili kuleta suluhisho katika shida zako za kipekee katika maisha yako na ya ndoa yako?

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Sehemu ya 4: Dhambi ya Kizazi/Mabakabaka meusi/Ngome II

I. Njia ya kurudi nyumbani inaanza na toba.

A) Toba inaanza kwa kumlilia Mungu: ni kufahamu ndani ya moyo wako kwamba Mungu ndiye tumaini letu la pekee kwa maisha yetu. 2 Mambo ya Nyakati 34:3

B) Toba inahusiana na unyenyekevu wa moyo mbele ya Mungu na kukiri dhambi. I Yohana 1:9.

C) Toba inahusisha kusafishwa yote yasiyotoka kwa Mungu. 2 Nyak. 34:3-7

1. Paulo aliliagiza Kanisa la Korintho kutweza mambo yaliyofichwa kwa sababu ya aibu. 2 Wakorintho 4:2.

2. Nguvu ya msalaba ndiyo inayotuwezesha kuishi maisha ya utakaso kwa Mungu Warumi 6:1-14.

D) Toba inahusu kupokea msamaha wa Mungu. Luka 15:22-24

II. Mwamini Mungu kwa ajili ya uponyaji na nafasi ya matengenezo. 2 Nyak. 34:8-33

A) Mwili wa Kristo ni raslimali kwa ajili ya kuhuishwa na kutengenezwa. 2 Nyak. 34:8-13.

B). Neno la Mungu ni zana kuu kwa kujenga upya. 2 Nyak. 34 :14-19

C). Maombi ni zana kuu ya ujenzi mpya . 2 Nyak. 34 :20-2

1. Mwombe Mungu akupe ufahamu wa neno lake kama alivyofanya Yosia.
(a). Mungu alimpa Yosia ufahamu, na alibarikiwa kwa sababu ya moyo wake wa utulivu na unyenyekevu. 2 Kumb. 34 :26-28.

2. Mwamini Mungu katika Neno lake, ukimwomba Mungu kutimiza ahadi zake kama zilivyo katika Neno lake.

3. Usichoke kuomba. Luka 18 :1-5

4. Mathayo husema kwamba adui wetu wa kiroho ni mtu mwenye nguvu sana ambaye anatudanganya. Ili tupate kujirudishia vilivyo vyetu, upendo wetu, furaha yetu, amani yetu, maisha yetu na maisha ya watoto wetu, Mungu anatuambia tumfunge huyo mtu mwenye nguvu ili tuweze kurudisha vilivyo halali kwetu. Math. 12:25-29

5. Katika agano jipya tunayo raslimali muhimu, nayo ni kukaa ndani ya Roho Mtakatifu. Gal. 5:16-23

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

III. Tumia ushuhuda wako kuujenga Ufalme wa Mungu. 2 Nyak. 34:29-33.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Sehemu ya 5: Kutambua na Kunuiza Vifuko vya Maumivu

1). Kuna sababu nyingi za hasira iliyo haki na isiyokuwa ya haki.

A) Sababu kuu ya hasira ni udhalimu. Marko 10:13-14

B) Hasira ni jibu kwa maumivu. Marko 3:5-6

1. Ndiyo dawa ya kupaka jeraha tunazopata kutokana na dhambi zetu, au dhambi za watu wengine dhidi yetu.

a). Sababu ya hasira Daudi alipanga kifo cha mtu asiyekuwa na hatia aitwaye Uria. 2 Samweli 11 :5-17

b). Kukosekana kwa furaha wakati wa utoto husababisha maumivu, ambayo hufunikwa na hasira ya nje na ya ndani.

C) Hasira ni alama inayoonyesha kwamba hatari ni tishio. Mk. 11 :15-17

D) Kiburi kilichokabiliwa kinaweza kuleta hasira isiyo ya haki. Math. 21:15-16

E) Kudhalilishwa ni sababu kuu ya hasira. Zaburi 37 :8-9

11. Inatupasa kujifunza namna ya kumwonyesha Mungu maumivu yaliyo msingi wa hasira yetu. Zaburi 13, 55, 73.

A) Sisi si watu waliopewa kuonyesha maumivu yetu binafsi vinginevyo madaktari na waganga wa meno …(Uk. 27) wangekuwa watu maarufu sana.

B) Mara nyingi ngome huwa ni matokeo ya jeraha kubwa au kushindwa.

1). Watu wawili walio katika maumivu hawawezi kufikiana mioyoni kwa sababu ya kuta zilizojengeka moyoni kwa kila mmoja kwa ajili ya kujikinga wenyewe.

111. Mfalme Sauli alionyesha hasira yake waziwazi.

A) Alionyesha hasira yake katika wivu na shaka. I Sam. 18:8,9

B) Alikuwa akipiga domo na kupayukapayuka nyumbani mwake. I Sam. 18:10

C) Alijaribu kushinda akiogofya na kutumia nguvu. I Sam. 18:11

D) Alitaka kulipiza kisasi. I Sam. 18:21

E) Jinsi unavyozidi kuonyesha hasira, ndivyo jinsi unavyozidi kuhisi kutengwa kabisa katika uhusiano wako. I Sam. 20:30-34

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

F) Sauli alionekana kuwa na wakati mgumu wa kuamini, kama ilivyo kwa wengi miongoni mwetu, alikuwa mtu aliyeitwa na Mungu, na uchungu wa kukataliwa na kuangushwa katika minyororo ya hasira.
I Sam. 10:22; I Sam. 10:27; I Sam. 15:17,24.

1. Mara nyingi hasira yetu si kinyume zaidi ya kiburi. I Sam.18:5-9.

1V. Ili kutafuta suluhisho kwa mahitaji yake, Eliya alizika hasira.

A) Tunawakimbilia watu wengine, vitu vingine na mahali pengine. – I Waf. 19:3

B) Kujihurumia kunakuwa rafiki yetu.– I Waf. 19:4

C) Kuangushwa katika minyororo ya hasira kunapelekea mawazo ya kujiua. – I Waf. 19:4

1. Kuchoka kunaweza kuwa sababau ya maumivu yaliyozikwa na jaribio la kukwepa ukweli. I Waf. 19:5

D) Tunaamini kuwa hatuko peke yetu katika pilikapilika. I Wafalme 19:10.

V. Mungu anaweza kuyaponya maumivu ya mioyo yetu na kutoa suluhu ya hasira yetu.

A) Kutokana na mifano hii ya Sauli na Eliya, tunaweza kuona namna vifurushi vya maumivu vinavyoweza kutudhihirisha au kutusafisha.

B) Mwombe Mungu akuonyeshe chanzo cha maumivu. Mith. 14 :10.

C) Mwamini Mungu naye atakukutana na mahali panapouma kama alivyomfanyia Elia : Haogopi kuja palipo na giza wala palipojificha. I Wafalme 19 :9

1) Haogopi watu wanaoteseka. Umuelezee Yesu maumivu yako. I Waf. 19 :10-11

2) Mwombe Yesu akulete mahali unapoweza kumsikiliza kiroho, kimwili na kuvutwa naye. I Waf. 19 :12-13.

3) Omba upewe mstari katika Maandiko au picha halisi ya Neno. I Waf.19 :9,13 ; 15-18

4) Mwombe Mungu akupe neema ya kuachana na maumivu yako. I Waf. 19:19

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

…..Wakati wa Huduma/Majadiliano

Maneno yaliyo na mchomo wa moyo na yenye maana ya maumivu – Ikiwa itahitajika tumia maneno haya kueleza maumivu unayoyahisi.

-lioachwa/-liotelekezwa
Mshitakiwa
Enye woga
Yote makosa yangu
Pekee/mpweke
-enye makosa kila siku
-enye kukasirika
-enye mashaka
tepetevu
enye aibu
mbaya
fanywa –dogo
usaliti
Kusalitiwa
Chungu
Aliye karipiwa/laumiwa
Asiyeweza kufanya chochote vizuri
Asiyeweza kumuamini yeyote
Bei rahisi
Aliyedanganywa
Aliyehukumiwa
-enye kuchanganyikiwa
alifanya njama dhidi ya
enye uzuifu
enye kutengwa
enye kudanganywa
enye kushindwa
bila mlinzi ao kinga
enye kunyang'anywa
enye kushushwa cheo ao heshima
Mahitaji yalitupiliwa
Ukosefu wa tumaini

Pumbavu
-a kukaza
-a kuvunjika moyo
siye na thamani yoyote
enye hatia
-liochukiwa
jichukia binafsi
bila usaidizi
wazi ndani
bila tumaini
-enye haya
umizwa
enye kushikwa na pepo
najisi
-siofaa
chafu
-a chini
-siyo salama
-siojali na mahitaji yangu
bila maana
-siyo batilika
-lioachwa
alidanganya
pekee
-liopotea
chekelea
-lio vutwa kwa hila
sio angalifu
-tendewa mabaya
-sioeleweka maana
nyanyaswa
dharauliwa

Mwenye aibu hadharani
-a kukataliwa
tupilia
fukuzwa
lipiza kisasi cha
lioangamia
-a huzuni
-enye kufadhaika
-a faragha
jichukia mwenyewe
enye fedheha
-enye dhiki
-jinga
-enye kusongwa
-a kujifisha
karamkia
-liye pingwa
gawanyika

Takataka, upuzi
-a kuchukiza
-siye weza kueleza habari
-siokubaliwa
-siye na uangalifu
-siyo tunzwa
-siyo chaguliwa
-chafu
sio hukumiwa sawa
-enye kutunzwa na udanganyifu
-dhaifu
-siyo ya lazima
-siyo pendeza

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

lio angamizwa/haribiwa
-lio poteza thamani
-haijakuwa mmojawapo
hajapima
chafu
topata yaliyotumainiwa
-enye kuchukizwa
bila heshima
enye kudhulumiwa
-enye wasiwasi
tupu
wazi

kushindwa
woga

-sio zuri
-sio thibitishwa
-sioshughulikiwa
siyotunzwa
-sio stahili kuishi
-sio sikilizwa
-sio pimwa
-thaminiwa
-enye maoni yasiyo na thamani
bila uzuifu
-liye fanyiwa nguvu nyingi
-enye huruma/huzuni nyingi
ao uwezo wa kutia huruma
-enye kushurtishwa
-shurtisho la kufanya

-siye pendwa
-siohitajika
-siyo kingwa
si salama
-sio na huruma
-sio takwa
-tumiwa
-liye tendeewa jeuri
-sio lindwa
-liye tupwa
-ovu, korofi, mbaya
-sio na thamani

-lio na jeraha

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

YESU ATUNZA MAUMIVU

Ukumbuko wa Maumivu	Mwalike Yesu akufariji uwapo katika kukumbuka maumivu yako makali (Eleza Jibu la Yesu)	Tambua uongo

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

....Maswali ya Kujifunza Pekee au ya Kujadiliana

- Tambua na ueleze jinsi Mungu alivyotumia maumivu ya watu fulani katika Biblia ili kutekeleza mpango wake katika maisha yao (Mfano: Yusufu, Musa, Danieli nk.)

- Kuna faida gani kwa mtu mwenye uzoefu wa kupita katika matatizo magumu ?

- Elezea uzoefu wa mtu aliyepitia katika magumu ya kutendewa vibaya katika siku zilizopita. Je, matatizo hayo yamemuathiri kiasi gani ?

- Je, kuna siku ambayo ulimshirikisha mtu mwingine matatizo yako ya siku za nyuma na kujikuta hakukuelwa au kukukana? Ulijisikiaje?

- Ni jinsi gani matatizo yaliyo kuumiza sana moyoni siku zilizopita yaliathiri utu wako?

- Hebu elezea watu katika maisha yako walioonyesha kuwa na huruma na kukuelewa vizuri katika hali yako ya matatizo.

- Soma Zaburi 73 kama inavyoonyeshwa hapa chini na ujibu maswali haya:

  TAMBUA : Mtunga Zaburi anapata hisia gani moyoni ? (mistari ya 2-14)

  ELEZA : (Fungu 16, 21-22) Mtunga zaburi anaelezaje hisia zake kwa Mungu.
  Orodhesha baadhi ya mambo anayosema.

  TATHMINI **:** (Fungu 17-20, 1, 23-27) Hisia zake zinadhihirisha imani ya namna gani ?

  AMUA **:** Jinsi gani mtunga zaburi anaonyesha itikio lake juu ya ukweli (si katika hisia zake tu).

  Mwombe Roho Mtakatifu akukumbushe kujizoeza **TETA** katika uhusiano wako na Mungu.
  Tambua hisia zako
  Eleza kwa Mungu (usipuuze, yatoe kwa wengine)
  Tathmini (mwombe Roho Mtakatifu akuonyeshe) kile hisia zako na mawazo yako kinaonyesha juu ya kile unachoamini
  Amua kukubaliana na Mungu juu ya ukweli (amini) na ufanye kwa imani juu ya huo ukweli

  Angalia pia Zaburi 13 na 55
  Shukrani kwa huduma ya Scope Ministries kwa ruhusa ya kutumia hakimiliki ya kanuni ya TETA (REED)

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

TAMBUA : Mtunga Zaburi anachomwa na nini moyoni? (Fungu 2-14)

ELEZA : (Fungu 16, 21-22) Namna gani mtunga zaburi anamwelezea Mungu yanayo mchoma moyo? Orodhesha maneno Fulani anayo yasema.

KADIRI : (Fungu 17-20, 1, 23-27) Hali hii ya kuchomwa moyo inaonyesha nini?

AMUA : Namna gani mtunga zaburi anavyo chagua kutekeleza ukweli (wala sio hisia zake)?

Omba Roho Mtakatifu akukumbushe desturi ya **TEKA (REED)** katika uhusiano wako na Mungu.

Tambua yanayo kuchoma moyo

Yaelezee Mungu (Usikose kuyaangalia, usiyachukue kuwa upuuzi, ama kuyatema ukiwaelekezea watu wengine.

Kadiri (Omba Roho Mtakatifu akuonyeshe) yale ambayo kuchomwa moyo kwako kunaonyesha juu ya yale unayo amini

Amua kukubaliana na Mungu juu ya ukweli (Amini), na utende yote kuhusu ukweli huu kwa imani.

Soma pia Zaburi 55 na 13

Tunashukuru Scope Ministries kuturuhusu utumiaji wa kanuni za TEKA (REED).

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Sehemu ya 6: Kutambua na Kuponya uchungu

Utangulizi

Unapowasikiliza watu wanapozungumza kuhusu ndoa zao kwa kirefu utawasikia wakieleza yale ambayo wanatarajia. Tumesikia matarajio yakielezwa kama ifuatavyo:

- Mwenzi ambaye ni mwaminifu ki-fedha
- Mwenzi ambaye ni huru kutoka vifungo vya pochi
- Mwenzi aliye na ustadi wa michezo
- Mwenzi ambaye ana uwezo wa kimapenzi
- Mwenzi aliye mzazi mwenye juhudi
- Mwenzi aliye msimamizi wa nyumba anayefaa
- Msikilizaji mzuri
- Mwenzi asiye na hisia kali
- Mwenzi mwenye tabia ya kuelezea hisia zake
- Mwenzi anayeshirikisha mapenzi yake
- Mwenzi mwenye kutia moyo katika vipawa
- Mwenzi mwenye kipato kikubwa
- Mwenzi afanyaye kazi sana (au kiasi)
- Mwenzi apendaye matembezi ya nje
- Mwenzi apendaye kukaa nyumbani
- Mwenzi, ambaye... Sawa, mnajua nilitaka kusema nini.

Labda unaweza kujitambua unaposoma yaliyo kwenye orodha hii. Tusipopata yale tunayoyatarajia, tunakata tamaa. Ni kama vile mwandishi wa Mithali anavyosema, “Kilichotarajiwa kikikawia kuja, moyo huugua. Bali haja ya mtu ikipatikana, ni mti wa uzima”.Na ikiwa moyo unaugua, wewe nami tunajikuta tukiwa na uchungu.

1) Kuna sababu mbalimbali za kuleta uchungu.

A). Matarajio yasiyotimilika yanatoa nafasi kwa uchungu.

1. Mungu anatumia wengine kuyafikia mahitaji yetu. I Kor.12:21
2. Mifano ya namna tunavyotarajia wengine kuyafikia mahitaji yetu
3. Mungu ndiye tunayehitaji kumtegemea kukutana na mahitaji yetu. Flp.4:19

B.) Kujilinganisha na wengine kunaweza kuwa sababu ya machungu. Math.20:9-16

C) Asili nyingine ya uchungu ni kiburi kilichozuiliwa (cha ndani). Math.15 :1-14

D) Jihadhari na uchungu; hunajisi wengi. Ebr.12 :14-15

11) Jinsi gani uchungu na msamaha vinaweza kuathiri maisha ya familia?

A) Katika Luka 15 kuna hadithi ya kaka mkubwa aliyekuwa na uchungu. Luka 15 :25-32

1) Hali ya kutokuwa na huruma kwa watu wengine ni dalili ya uchungu. Luka 15 :28; Ruthu 1

2) Hasira ni alama ya uchungu. Luka 15 :28, Warumi 3 :14-15

3) Hakuwa radhi kuonyesha upendo. Luka 15 :28

4) Alihesabu haki yake mwenyewe. Luka 15:29

5) Uchungu kwa njia ya kulinganisha unaonekana katika wivu na magomvi. Luka 15:29, Yakobo 3:14

6) Uchungu unatokana na kuamini ya kwamba Baba yake si mtu wa haki. Luka 15:29

7) Wakati Mungu anapoondoa dhambi zetu kama vile mashariki ilivyo mbali na magharibi, watu wenye uchungu huwaelezea watu wengine makosa waliyo-yatenda zamani. Luka 15:30, Zaburi 103:12

8) Hali ya kuwa mlalamishi ni alama ya uchungu. Luka 15:30, Ayubu 10:1

9) Alijenga ukuta kati yake na kaka yake. Luka 15:30

10) Uchungu unaweza kukupeleka katika fikra za mauaji. Yona 4:3

B) Baba alielewa asili ya msamaha; alijua la kufanya kutokana na hali yake ya kukata tamaa na mateso aliyopata kama tokeo la kuishi katika ulimwenegu ulioharibika na watu waliopotoka.

1) Alimsamehe mwanawe mdogo, lakini alikabidhi yote kwa Mungu. Lk 15:11-20

2) Omba ili watumie kila kitu kama yule mtoto katika Luka 15 na kifikia mwisho wa mali yao. Lk 15:14

3) Omba ili mtu asije akawawezesha kuendelea. Lk. 15:16

4) Omba ili warudiwe na fahamu zao kwa sababu ya njaa, na warudi nyumbani wakitubu. Lk. 15:17-20

5) Mara nyingi, msamaha una maana ya kumwendea mkosaji kwa sababu tumepokea neema ya Mungu kwa hali ya sasa na uhuru wa kufanya yale Mungu anayotutaka kufanya.

a) Baba alimhakikishia mwanawe wa kwanza nafasi yake na mafao yake katika familia. Luka 15:31

b) Alisema ukweli katika upendo. Luka 15:32.

111) Tunasameheje kutoka moyoni, kama vile Yesu anavyotaka? Math. 8:35

A). Mwombe Roho Mtakatifu achunguze mioyo yetu, kama vile ilivyoandikwa katika Mithali 14:10 kwamba moyo hujua uchungu wa nafsi yake.

B) Tengeneza orodha ya watu unaohitaji kuwasamehe

C) Hatua ya kwanza katika msamaha ni kutambua hisia zako za maumivu zilizosababishwa na Mungu. Zaburi 73, 55, 13

1. Mpe yeye maumivu yako; hii ndio njia kuu ya kubadilishana maisha ya kikristo iliyopo kwa njia ya msalaba wa Yesu. Msalabani Yesu alichukua maombolezo yangu na kunipa faraja na furaha badala yake! Isaya 61:1-3

D) Ni kitu gani kilichomo moyoni mwangu ambacho inanipasa nikishikilie dhidi ya kweli? Moyo hauwezi kuainisha ukweli kwa sababu mioyo yetu yaweza kudanganywa. Zaburi 73:12-15

E) Moyo unahitaji kipimo cha nje, yaani Neno la Mungu. Ni mpaka pale mtunga Zaburi alipokutana na Mungu ndipo alipotambua ukweli. Zaburi 73 :16-17

F) Hapa ndipo tunaitwa kuchagua, mahali ambapo kutaka kwetu kunaendelea kuharibika.

1V) Biblia inaweka wazi kwamba haitupasi kuifanya mioyo yetu kuwa migumu. Ebr. 12 :14-15

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Ninaposamehe, nimewekwa huru kutokana na minyororo ya uchungu na dhiki iliyoahidiwa kama tokeo kwa wale wasiotaka kusamehe. (Mathayo 18 :34-35) Ninamuachilia aliyenikosea kutoka kwenye ndoana yangu na kumweka kwenye ndoana ya Mungu. Na hiyo inampa Mungu nafasi ya kuniponya toka yale yanayonichoma moyoni. Ninapomwelezea Mungu machungu yangu, inampa Mungu nafasi ya kuchukua uchungu wangu na kunipa faraja.

Uchaguzi wa kusamehe si kati yangu na yule aliyenikosea, bali ni kati yangu mimi na Mungu. Ninaeleza uchaguzi wangu mbele ya Mungu kwa njia ya maombi. Msamaha ni kukubali kuishi na matokeo mabaya ya dhambi za yule aliyekukosea. Msamaha una gharama. Ilimgharimu Mungu kifo cha mwanawe asiyekuwa na dhambi yoyote. Mungu angeweza kudai haki kwa kututaka sisi kulipa kwa ajili ya dhambi zetu, lakini badala yake alichagua yeye mwenyewe kulipa gharama ya dhambi zetu. Mungu hakuzuia hukumu tu ; hiyo ni huruma. Alitufadhili zaidi ya hitaji la haki ; akatupa upendeleo. Hiyo ni neema. Yeye ndiye mfano wetu, kueneza kwa wengine na kwetu pia. Kumbuka onyo katika kitabu cha Waebrania, « Angalieni sana mtu asije akapungukiwa na neema ya Mungu ». Waebrania 12 :14-15.
Upende usipende, utaendelea kuishi na matokeo ya dhambi za mtu mwengine pamoja na matokeo ya dhambi zako pia.
Chaguo lako pekee ni ikiwa utafanya haya katika uchungu wa kutosamehe au uhuru wa msamaha.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Watu Walioniumiza

Orodhesha kila mmoja wa aliye-kuumiza wakati uliopita.	Walikuumizaje? (Eleza matatizo)	Eleza maumivu ya ki-hisia uliyopata kutokana na kuumia kwako.
1. Washirika wa familia - - 2. Marafiki - - 3.Waalimu, wanafunzi, uzoefu wa maisha ya shuleni - - 4. Mwajiri/ Mfanyakazi (Wale ulio wafanyiakazi au uliofanya nao kazi - - 5. Waumini, hali ya kanisani, mchungaji, viongozi wa kanisa - - 6. Mungu (Andika vile unavyo fikiria alikuumiza) - - 7. Mimi mwenyewe (Andika yale usiyoweza kujisamehe binafsi) - - 8. Wengine -		

"Mungu, ninachagua kusamehe_____ kwa _____ inayoniletea kuhisi_____ na niko raadhi kulipa kwa ajili ya maumivu ya hisia na matokeo ambayo_____alinileta. Ninachukua uwanja niliompa Shetani kupitia uchungu wangu na kuutoa mikononi mwa Yesu kristo ili autawale."

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Nilivyowaumiza Wengine

Fanya orodha ya namna ulivyo muumiza _____.
Jina

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

“Nilifanya makosa nilipo_____ ikakuletea kuhisi_____
Taja maumivu kanuni ya kusamehe

Je, unakubali kunisamehe?

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

(P.40)

MSAMAHA

Msamaha wa Mungu kwa dhambi zangu

Msamaha : Yeye mwenyewe alilipa yote kwa ajili ya dhambi zangu zote

Kifo
Cha ——— Wekwa Huru ———→
MUNGU Kristo

Haki : Nifanye nilipe kwa dhambi zangu mwenyewe

Msamaha Wangu kwa kushindwa kwa Mwengine

Msamaha: Kuchukua jukumu binafsi kwa
sababu ya hisia na maumivu na matokeo ya dhambi za mtu mwengine

Kifo
Cha ——— Weka Huru ———→
Kristo

Haki: Walipisheni makosa yao dhidi yangu
Matokeo: Uchungu-machukio-hsira- ulipizaji wa kisasi-mapigano.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

....Wajibu wa kufanya

Mombi
Shika mkono wa mwenzi wako
Anza mkiungama namna halisi mlivyowaumiza. Samahani nime…. …Usitoe udhuru kwa ajili ya tabia yako; huko si kuungama kwa kweli.

Nilifanya ujione….. Uwaruhusu waeleze hisia zao zote juu ya makosa, na uwe ukiwasikiliza kwa makini.
Ni mhimu kwa wengine kutosema – Ninajua hukukusudia hivyo.
Je, utanisamehe ?
Majibu matatu
* Ndiyo
* Nitaona
* Siwezi

I) Tutajuaje kwamba msamaha tunaotoa kwa wengine ni kamili?

A) Mungu husema kuhusu macho ya moyo wako, macho yako hueleza yaliyo moyoni mwako. Waefeso 1 :18.

B) Kutoweza kumwangalia mwenzako au mwengine ni dalili ya kuwa na mashitaka ya nafsi yasiyosuluhishwa.

C) Tuko kufanya wema kwa yule aliyesamehewa. Waefeso 4 :32 « Tena iweni wafadhili ninyi kwa ninyi, wenye huruma, mkasameheane kama na Mungu katika Kristo alivyo wasamehe. »

D) Tunashukuru kwa neema ya Mungu katika maisha ya mwengine. Pamoja na kasoro zake zote anasema hivi kuhusu Kanisa la Korintho : « Namshukuru Mungu sikuzote kwa ajili yenu, kwa sababu ya neema ya Mungu mliyopewa katika Kristo Yesu. » I Wakorintho 1 :4

11) Tunajuaje kwamba tumejisamehe wenyewe ?

A) Tunajua tumeukubali msamaha wa Mungu kwa dhambi zetu hapo wakati sauti zinazo-tushtaki ziliponyamazishwa kwa sababu tumehesabu ya kwamba dhambi zetu zimezikwa pamoja na Kristo. Warumi 6 :5-7

111) Tunatambuaje tumeacha matazamio yasiyo ya kweli kutoka kwa Mungu ?

A) Tunajua tumeacha mawazo yetu mabaya juu ya Mungu na matazamio yetu mabaya kutoka kwake tunapoukumbatia ukweli kuhusu tabia ya Mungu. Maombolezo 3.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

B) Kama vile roho ya kulaumu ni alama ya uchungu, roho ya shukrani ni alama ya yule aliyejiachilia kwa Mungu na mpango wake kwa sababu ya maumivu yangu na mateso yangu. Yeremia alisema, « Kumbuka mateso yangu, na msiba wangu, pakanga na nyongo, Nafsi yangu ikali ikiyakumbuka hayo, nayo imeinama ndani yangu. Najikumbusha neno hili, kwa hiyo nina matumaini. Ni huruma za Bwana kwamba hatuangamii, Kwa kuwa rehema zake hazikomi. Ni mpya kila siku asubuhi ; uaminifu wako ni mkuu. Omb. 3 :19-23

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Sehemu ya 7: Maombi – Akinamama katika Mguso

Utangulizi

Mfafanuzi wa Biblia J.C.Ryle aliandika ukumbusho kuhusu umuhimu wa maombi, « Nimesoma kitabu cha Mungu, na kila mahali nilipokuwa na mume au mke mwenye uwezo, nilimwona mume au mke mwombaji ». Kila mahali katika historia ya Kanisa nilipopata mume au mke aliye na uwezo, nilipata wana wa Mungu wanaojua kuomba… »

Maombi Tu Ndiyo Yanayoweza Kuyabadili Maisha

* Habari za Wanawake katika mguso
* Kusudi la Huduma
  - Kusimama katika ufa kwa ajili ya watoto wetu kwa maombi
  - Kuwaombea watoto wetu ili wampokee Yesu kama Bwana na Mwokozi, na hapo kusimama imara katika imani yao
  - Kuwaombea Waalimu na watendakazi
  - Kuomba ili Waalimu, viongozi, na wanafunzi waje kwa Yesu Kristo katika Imani.
  - Kuomba ili Shule zetu ziongozwe na yale Biblia inayoyahesabu kuwa yenye thamani, pamoja na kanuni safi za kiwango cha juu.
  - Kuwa wenye kutia moyo na tegemeo kwa shule zetu
  - Kuwa tegemeo na wenye kuwatia moyo wanawake wanaobeba mizigo mizito ya watoto wao
* Shuhuda
* Hatua nne za maombi

1. Sifa: Inawapasa Akinamama Katika Kikao cha Maombi ya Mguso kuanza kwa sifa wakilitumia Neno la Mungu. Imani yetu huwa yenye nguvu tunapomuomba Mungu tukitumia kila Neno lake.

Hebu tuweke mfumo wa desturi ya kumsifu Mungu kwa sauti moja : Chagua kifungu (Vifungu) Zaburi 23 :1 kwa mfano, na usome kwa sauti kuu. « Bwana ni mchungaji wangu, sitapungukiwa na kitu.»
Kiongozi wa kikundi anaweza kuanza kwa maombi. « E Bwana, ninakusifu kwa maana wewe ni Mchungaji wangu, kwani nina kila kitu ninachohitaji. Hakuna chochote ninachohitaji usichoweza kunipa. »

Mama mwengine anaweza kuendelea na maombi akisema « Baba, ninakusifu kwa maana kama vile mchungaji ajuavyo kondoo zake, unajua kwa hakika mahitaji yangu. »
Mama wa tatu anaweza kuendelea kuomba akisema, « Na kwa hiyo Bwana, kwa sababu wayajua mahitaji yangu na kwa sababu wewe ni Mungu, ninaweza kutumaini ya kwamba utanipa yaliyo mema kwangu. »

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Maombi yanaweza kuendelea kuongezwa ikiwa yatahitajika; wakimtaja Mungu kama Mchungaji hadi mambo yote yamalizike.

Tunapomsifu Mungu :

* Inampa utukufu
* Ni kutangaza, na kukiri kuwa Mungu ni nani na hufanya nini.
* Ni kwa ajili yetu sisi. Inaleta uhuru na faraja katika maisha yetu kwa sababu tunakaza kumwangalia Mungu juu yetu badala ya kuangali hali inayotawala.
* Inaleta uimara wa kweli katika maisha na kuendeleza roho ya upole na yenye utulivu.
* Inaondoa nguvu za shetani naye huondoka. Zaburi 22 :3, Mungu hukaa ndani yetu (hukaa hupata makao) sifa za watu Wake. »

Hivi ni vifungu vinavyoshauriwa kutumika wakati wenu wa kutoa sifa :

Zaburi 28 :7	Zaburi 103 :8
Zaburi 103 :11	Zaburi 145 :9
1 Mambo ya Nyakati 29 :10-11	Zaburi 33 :4
Zaburi32 :7	Zaburi18 :1-2
Zaburi 118 :14	Zaburi 91 :2
Zaburi 50 :15	Zaburi 36 :5

2. **Maungamo**. Kufuatana na muda wenu wa sifa, Mungu anaweza kuwafunulia sehemu fulani za maisha yenu zisizompendeza.Chukueni muda mfupi wa kuungama dhambi zenu hizo kimya. Isaya 59:2 inatuambia ya kwamba « Lakini maovu yenu yamewafarikisha ninyi na Mungu wenu, na dhambi zenu zimeuficha uso wake msiuone, hata hataki kusikia. » Mungu anasema ya kuwa hatayajibu maombi yetu ikiwa kuna dhambi ambayo haijaungamwa. Uhusiano wetu haupaswi kuwa mwema naye tu, bali hata na wenzetu pia, ikiwa tunamtaka Yeye atusikie na kuyajibu maombi yetu.

- Tunaungamaje dhambi zetu tunaposhtakiwa na Roho Mtakatifu ?
- Taja dhambi dhahiri, ukikubaliana na Mungu ya kwamba ni dhambi.
- Tubu dhambi hiyo. Hii itapelekea kubadilika kwa hali na katika matendo yako.
- Mshukuru Mungu kwa kukusamehe dhambi zako kwa sababu ya alilofanya Yesu pale msalabani. I Yohana 1 :9. « Tukiziungama dhambi zetu, Yeye ni mwaminifu na wa haki hata atuondolee dhambi zetu, na kutusafisha na udhalimu wote. »
- Omba Mungu ili ujazwe na kutawaliwa na Roho Mtakatifu. Ni jambo la kutoa nia/ mapenzi yako yote, na kujitoa kikamilifu kwa Mungu.

  ----- Amri : Waefeso 5 ;18 « …bali mjazwe Roho »
  ----- Ahadi: 1 Yoh. 5:14-15 Na huu ndio ujasiri tulio nao kwake, ya kuwa tukiomba kitu sawasawa na mapenzi yake, atusikia.

Na kama tukijua kwamba atusikia, tuombacho chote, twajua kwamba tunazo zile haja tulizomwomba..”

----- Kwa imani, umshukuru kwa maana alikujaza kutokana na ahadi yake. Usitegemee hisia/kujisikia kwako. Ni ahadi ya Neno lake, wala si hisia zetu iliyo mamlaka yetu.

3. **Shukrani :** Jambo jingine la mikutano ya **MITI** ni kutoa shukrani kwa Mungu kwa jinsi alivyoyajibu maombi yetu. Mtume Paulo anasihi « Shukuruni kwa kila jambo ; maana hiyo ni mapenzi ya Mungu kwenu kaika Kristo Yesu. » Na katika Zaburi 50 :23, Neno la Mungu linatuambia kwamba tunapotoa shukrani tunamtukuza. « Atoaye dhabihu za kushukuru, ndiye anayenitukuza. »
Badala ya kupoteza muda ukieleza jibu la maombi yako, ombea jibu lako. Akinamama wengine watajiunga nawe kwa sauti moja, wakimshukuru Mungu pamoja nawe.

Mama wa kwanza : Baba Mpendwa, asante kwa sababu mwanangu amepata rafiki mkristo shuleni.
Mama wa pili : Asante kwa kufanya kwa wakati. Unajua alivyokuwa pekee, na jinsi alivyohitaji atakayemsaidia kuwa na nguvu katika Wewe. »
Mama wa tatu : « Tunakushukuru, Baba, kwa sababu ya wwema wako na kwa sababu unashughulikia kila hatua ya maisha yake kwa kweli. »

Baada ya jambo moja kumalizika, mama mwengine anaweza kuleta linalofuata katika maombi, na kadhalika.

Hakikisheni mmetenga muda huu ili kumshukuru Mungu tu. Inawezekana kujaribiwa kuleta mambo mapya, lakini kumbukeni kuweka mkazo juu ya shukrani.

4. **Kuabudu (Faragha)? :** Katika kipindi hiki cha wakati wetu wa maombi tunakuja kwa Mungu, tukiwaombea watoto wetu, waalimu na wafanyakazi wengine kwa Mungu, na kuyaombea mambo mengine yanayohitajika shuleni, pamoja na MITI. Ikiwa mna kundi kubwa, ni vizuri kuligawa katika vikundi vidogovidogo vya akinamama wawili au watatu. Vikundi vidogo vitaruhusu kuwa na muda mrefu zaidi wa kuombea kila mtoto.

Watoto : Kiongozi wa kikundi atatoa mstari katika maandiko unaohusiana na kuwaombea watoto. Tunapoomba na tukiweka jina la mtoto ndani ya mstari huo, uwezo wa Neno la Mungu utafukuza mashaka na woga na kukuza imani ndani yetu. Kumbukeni kwamba imani ni kusadiki Mungu asemavyo na kutenda kama anavyotaka. Ni kukubali neno la Mungu bila ya kujali hali, nini ulimwengu unasema wala hisia zetu.

Huu ni mfano wa maombi kwa sauti moja tukitumia Wakolosai 1 :10 « Mwenende kama ulivyo wajibu wenu kwa Bwana, mkimpendeza kabisa, mkizaa matunda kwa kila kazi njema, na kuzidi katika maarifa ya Mungu. »

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Mama wa kwanza : Baba Mpendwa, Ninaomba kwamba (JOE) aishi maisha yanayostahili kwa Bwana na kukupendeza kwa kila namna, akizaa matunda kwa kila kazi njema, na kuzidi katika maarifa ya Mungu… »

Mama wa pili : « Ndiyo, Baba, ninomba ili (JOE) awe na mwenendo kama ule unaostahili kwa mkristo, hata ikiwa hali inayotawala hairuhusu hivyo.

Mama wa tatu : Ee Baba, ninakubali maombi haya na kuomba ili (JOE) asiwe na maisha yasiyofanana nyumbani na kanisani na kuwa na mwenendo tofauti shuleni. Ninaomba mwenendo wake wa Kikristo uwe sehemu ya kila hatua ya maisha yake. »

Mama wa pili : « Na Baba, uyafungue macho yake juu ya yale yanayokupendeza katika mwenendo wake. »

Unaweza kuendelea kumuombea (JOE) kuhusu jambo hili, ama kuongozwa na wazo lingine lililo ndani ya maandiko. Hakikisha umemaliza kabisa mawazo yote ya maombi kwa ajili ya (JOE) kabla hujaanza kumuombea mtoto anayefuata. Kila mtoto anaombewa kwa kutumia mstari huu katika maandiko.

Ukiisha kumuombea kila mtoto kufuatana na maandiko : Ombea hitaji la kila mtoto, kama matatizo aliyo na mwalimu, daraja, wokovu wa marafiki zake, uchaguzi wa marafiki, na namna anavyowasiliana na watu wengine nyumbani. Hakikisha umeziandika haja hizi.

Pendekezo la maombi kwa ajili ya watoto: Unapochukua mmojawapo ya maandiko yafuatayo kila juma, utaanza kuuona uwezo wa Neno la Mungu unaogeuza maisha ya mwanao.

Ombea uhusiano wao na Mungu :

- Ili wafahamu ulivyo " Upana na urefu na kimo na kina" upendo wake Yesu, na kufahamu namna upendo huu upitavyo ufahamu... (Waefeso 3:18-19)
- Kwamba katika miaka yao ya kwanza wamkubali Yesu Kristo kama Mwokozi wao (11 Timotheo 3:15)
- Ili wamruhusu Mungu kutenda kazi katika maisha yao ili kutimiza mpango wake kwa ajili yao (Wafilipi 2:13)
- Ili wapate kumtafuta Mungu kwa bidii na kupenda kwenda kanisani (Zaburi 63:1; 122:1)
- Ili washikwe watakapotenda makosa (Hesabu 32:23)

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Uwaombee wawe na sifa nzuri

- Ili wakingwe kutokana na hali ya kudharauliwa au hali ya kujikweza (Mwanzo 1:27; Wafilipi 2:3)
- Ili wawaheshimu wenye mamlaka (1 Petro 2:13,14)
- Ili wawe wanafunzi wazuri iwezekanavyo (Wakolosai 3:23)
- Ili waichukie dhambi (Zaburi 97:10)
- Ili wawe na nguvu ya kutawala tabia ya hasira (Waefeso 4:26)
- Ili waonyeshe matunda ya Roho katika maisha yao (Wagalatia 5:22)

Ombea uhusiano wao na jamaa

- Ili wawatii wazazi wao katika Bwana (Mithali 1:8; Wakolosai 3:20)
- Ili wakubali utii na kupata faida yake (Mithali 3:11,12; 23:13)
- Ili wawapende ndugu zao na kutoruhusu uadui kuzuia uhusiano wao mwema wa muda mrefu (Mathayo 2:22; Waefeso 4:32)

Ombea uhusiano wao na marafiki

- Ili rafiki zao ambao hawajaokoka wafikie hatua ya kumjua Kristo
- Ili wawachague marafiki wenye sifa njema, watakaowajenga katika Bwana, na kulindwa kutokana na marafiki wabaya watakaowapotosha. (Mhubiri 4:10, Mithali 1:10)
- Ili wawe imara katika kujitoa kwao na kuhimili misukumo ya marafiki (Waefeso 4:14)
- Ili wawe rafiki kwa walioachwa upweke, waliokata tamaa, waliopotea. (Wafilpi 2:4)

Ombea ulinzi wao

- Kutokana na yule mwovu (Yohana 17:15)
- Kutokana na madawa ya kulevya, pombe na tumbaku (Mithali 20:1, 23:31:32)
- Kutokana na kudanganywa au kuumizwa (Luka 17:1-2)
- Kutokana na ngono kabla ya ndoa (1 Wakorintho 6:18-20)
- Kutokana na hasira ya nje-ajali na magonjwa (Wafilipi 4:6)

Ombea mustakabali wao

- Ili wawe wenye busara wachaguapo wenzi wa maisha yao: sasa anza kumuombea yule atakayemuoa/olewa na mwanao, ili abaki hivyo na ili waje waleteane furaha pamoja. (Mithali 19:14)
- Ili wawe wenye hekima wachaguapo kazi (Mithali 3:6)
- Ili wawe wenye busara wanapotumia vipawa walivyopewa na Mungu, karama, pamoja na uwezo wao (Mathayo 25:21)

Mungu hutenda katika miujiza. Hakuna jambo lililo ngumu kwake!

1 Mambo ya Nyakati 28:9	Waefeso 4:1-2	Yakobo 4:8-9	1 Yohana 2:15-16
Wakolosai 1:9-11	Waefeso 4:23-25a	Kumbukumbu 10:12-13	1 Yohana 3:7
Wakolosai 2:6-8	Waefeso 4:29	Warumi 12:2	1 Yohana 1:8-9
Wakolosai 3:1-2	Wafilipi 3:10	2 Timotheo 2:15-16	Mathayo 6:33

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Waefeso 1:17-19 Yohana 17:26 1 Wathesalonika 4:3-4:7 Waefeso 5:1-3

Waalimu/ Wafanyakazi: Tunapowaombea waalimu na wafanyakazi, tunaweza kuamini ya kwamba Mungu anasikiliza na kuyajibu maombi yetu, hata ingawa hatuoni matokeo yake. Waalimu wengi walitoa ushuhuda wao juu ya namna walivyokutana na maombi yetu na kuyategemea. Akitokwa machozi, Mwalimu mmoja alisema kwamba hangeweza kuamini ya kuwa tunaweza kutumia muda wetu na kujali tukimuombea. Alidhania kuwa mtu mmoja peke yake anayeshughulika akimuombea ambaye si mwingine ila mama yake.

Anza ukiombea waalimu na wafanyakazi kwa kusoma mistari ifuatayo kutoka maandiko.

Wakolosai 1:9-11	Waefeso 4:1-3	Wafilipi 3:10	2 Timotheo 2:24-25
Wakolosai 2:68	Waefeso 4:29	Wakolosai 3:12-15	1 Yohana 2:15-16
Waefeso 1:17-19	Waefeso 6:19-20	Wakolosai 3:17	1 Yohana 3:7
Waefeso 3:18-19	Wafilipi 1:9-11	Wakolosai 4:3-6	

Pendekezo la maombi kwa ajili ya waalimu / wafanyakazi:

- Ili waikubali karama ya Mungu wa wokovu
- Ili wafundishe kwa ubora na kwa juhudi
- Ili watumie misemo iliyojaa neema na ya kufurahisha
- Ili wamhesabu kila mtoto kuwa mtu binafsi, siyo kama “darasa lao” au “kazi yao”
- Ili wawe na bidii ya kuonyesha yaliyo mazuri katika maisha ya kila mwanafunzi
- Ili wasichoke kufanya yaliyo mema, na kujitoa kwao pamoja na tabia yao visipunguke.
- Ili wasaidizi wa waalimu wawe na uwezo wa kutawala shule, wapokelewe vizuri na waonyeshe mifano bora.
- Ili waalimu wale wanaopitia katika vipindi vigumu katika maisha yao binafsi wamtafute Mungu
- Ili waalimu walio wakristo watambue mawazo ya kipagani yapatikanayo katika mafunzo wanayoyatoa na kusimama imara na waziwazi katika tabia njema

Pendekezo la maombi kwa niaba ya Shule :

Tunapoziombea shughuli za shule, tunaachilia nguvu za Mungu ziguse juu ya mazingira ya shule za watoto wetu

- Omba ili wanaume na wanawake wenye misimamo safi wajaze vyeo vyote katika serikali na vijiji
- Omba ili mitaala iandaliwe kwa busara na ihusishe kanuni za Biblia pamoja na tabia nzuri za hali ya juu.
- Omba ili kila mwanafunzi ajifunze kutokana na upendo mkuu wa Mungu na alivyo-tayarisha mpango wa wokovu na kukubali neema ya msamaha wa Mungu.
- Omba ili watoto watokao katika familia zenye matatizo wapate mashauri mema na huruma kutoka kwa waalimu wao, na kufanya urafiki ulio mzuri.
- Omba ili shule yako iwe huru kutokana na madawa ya kulevya na vileo visiwe na mamlaka juu ya vijana.
- Omba ili Mungu awakinge wanafunzi dhidi ya uchaguzi usio wa hekima wanapofanya shughuli zao nje ya taratibu za mafundisho shuleni.

- Omba ili kuwepo na heshima kwa kila mmoja, bila kujali tofauti za dini au rangi.

Pendekezo la maombi kwa niaba ya Moms In Touch International: Tafadhali chukua dakika chache kuombea huduma ya Moms In Touch

- Ombea akinamama wengine ili wajiunge na kundi lako
- Ombea kila shule (taja majina) katika wilaya yako ili kuwe na kundi la MITI
- Omba ili kundi la MITI katika eneo lako ama katika mji ulio karibu nawe
- Omba ili kila shule katika nchi yako ili iwe na kundi la MITI
- Omba ili kila taifa katika ulimwengu liwe na akinamama wanaoombea watoto wao pamoja na shule
- Omba ili Mungu awape wafanyakazi wa MITI na viongozi wao hekima na utambuzi katika uamzi wao wanapofanya huduma
- Omba ili Mungu azidi kuongoza huduma ya MITI katika usafi wake

Tunashukuru **Moms In Touch International** kwa kuturuhusu kutumia kanuni hii juu ya hatua nne za maombi.

Chuo cha Mums In Touch

Octoba 24, 2001

Wazo: Mwisho ambao mtu analenga siyo raha, au afya, bali ni utakatifu. – Oswald Chambers

Sifa: Kumsifu Mungu kwa jinsi Alivyo, sifa zake, na Jina lake, tabia yake. Hakuna jibu kwa haja ya maombi wakati huu. Tunaelekeza macho yetu juu kwa Mungu pekee. Kiongozi afungue.

Somo muhimu la leo: Mungu ni mshauri wetu.
Elezea: mtu mwenye hekima, anayefahamu sheria na mwenye maarifa ya ujumbe.

Maandiko :	Zaburi 73 :24	Mithali 11 :14	Isaya 28 :29
	Zaburi 119 :24	Isaya 9 :6	Warumi 11 :33-34

Maungamo: Maombi ya kimya. Mtiririko wakati wa sifa. Kiongozi atafungua na kufunga kipindi hiki cha maombi.
Maandiko: Zaburi 7:9 “kwa maana mjaribu mioyo na viuno ndiye Mungu aliye mwenye haki”

Shukrani: Kumshukuru Mungu kwa majibu ya maombi, kwa aliyoyatenda. Muda huu unaendelea hadi wakati wa kutubu unapowadia. Hakuna haja ya maombi wakati huu, tafadhali. Kiongozi atafunga.
Maandiko: Zaburi 40:5 “Ee Bwana, Mungu wangu, umefanya kwa wingi miujiza yako na mawazo yetu kwako”

Maombezi: Tutajigawa katika vikundi vya watu wawili au watatu na kuombea mahitaji halisi ya wanafunzi wa vyuo vyetu kwa pamoja na mahitaji ya chuo tunayoyafahamu.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Mwelekeo wa maandiko: kutia moyo kwa malengo magumu.
Ili wawe na bidii na nguvu wakati wanapofanya kazi. Ili asiwe na woga sababu ya kuona uzito wa kazi, kwa maana, Bwana Mungu wangu, yu pamoja naye. Mungu hatamuacha, hata itakapomalizika kazi yote. 1 Mambo ya Nyakati 28:20, TLB

Mengineyo: Kuendelea na kazi ya kiroho kwenye makao ya Chuo: Kwa waalimu hiyo itakuwa ni kazi njema na iliyo ya haki watakapotoa daraja na mitihani: watahakikisha kwamba hawaegemei upande wowote kijamii au kisiasa na kuathiri daraja la mwanafunzi.

Kwamba wanafunzi watayashikilia mafundisho ya kikristo waliyofundishwa na wazazi wao. Mithali 4:1-2; Wakolosai 8:1

Kwamba uhusiano wao na Mungu utakuwa na kwamba watatafuta mapenzi yake katika maisha yao. Wafilipi 1:9-11

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

.....Maswali ya Kujadiliana

Nguvu ya Maombi katika Ndoa

Maombi yanakuza uhusiano wako na Mungu, pamoja na mwenzi wako.

Mtazamo wako juu ya maombi umebadilikaje toka utoto? Kwanini?

Vizuizi katika maombi.

Ni muhimu kuchunguza vizuizi vya maombi ili wenzi watambue ni kwa nini hawaendelei katika maombi

1. Unafikiri ni vitu gani vinavyowazuia watu kuomba zaidi ya namna wanavyotakiwa kuomba ?
2. Kwa sababu gani unafikiri nyumba nyingi za wakristo huyapa maombi muda mfupi wakiwa pamoja?

Faida ya maombi

3. Neno la Mungu linasema nini kuhusu namna maombi yanavyoweza kukusaidia kukua katika uhusiano wako na Mungu? Waambie wanyumba wasome mistari ifuatayo. (Ni vizuri pia ikiwa zaidi ya familia moja zikajifunza mstari unaofanana au familia kuchukua zaidi ya mstari mmoja kutegemeana na idadi ya watu katika kikundi)

    - 2 Mambo ya Nyakati 7:14
    - Wafilipi 4:6-7
    - Mathayo 6:6
    - Yakobo 1:5
    - Mathayo 26:41
    - Yakobo 5:16.

    Someni maandiko pamoja na kufanya majadiliano juu a faida ya maombi iliyofunuliwa katika mstari wenu. Baada ya hapo shirikishaneni mstari huo na kundi jingine.

4. Ikiwa umekwishaona ukweli wa mmojawapo ya maandiko, eleza juu ya hayo uliyoaona. Jinsi ulivyopokea amani na hekima ya Mungu na namna mlivyoona uwepo wa Mungu katika maombi.

   Mambo ya msingi yaliyomo katika maombi

   Kwa sababu maombi ni kuzungumza na Mungu, ni njia iliyo nzuri sana ya kukuza uhusiano wako naye. Bali watu wengi hujua machache yanayotakiwa kufanya wanapoomba.

   Zaburi ni kati maandiko yanayojulikana sana na yanayopendwa zaidi katika maandiko yote. Nyingi ya Zaburi ni maombi, na kwa njia ya hizo tunaweza kujua sehemu za msingi za maombi.

   Sifa
   Sehemu ya maombi inayofanya Zaburi zinajulikana sana ni sifa. Kwa njia ya kitabu cha Zaburi, Daudi na watunga zaburi wengine wanajieleza jinsi wanavyomshangaa Mungu.

5. Soma Zaburi 96:1-10. Kumsifu Mungu maana yake nini? Ikiwa mtu anatumia muda wake mwingi akimsifu Mungu, hiyo itageuzaje namna anvyoyaona matatizo aliyonayo.

6. Ni kitu gani unachoweza kumsifu Mungu kwacho hivi sasa ? Elezea kundi lako.

   Maungamo
   Katika Biblia, Zaburi 51 ni mmojawapo ya mifano ya maungamo. Daudi anaungama dhambi zake za uzinzi pamoja na Bath-sheba pamoja na ya kumtuma mumewe kwenda kuuwawa vitani.

7. Soma Zaburi 51 :1-13. Daudi alikuwa anataka nini kutokana na maungamo yake ? Alikuwa katika hali gani alipokuwa akiungama ?

8. Soma 1 Yohana 1 :9. Mungu huahidi kufanya nini tunapoungama dhambi ? Kwanini maungamo ni muhimu katika mahusiano yetu na Mungu?

   Maombi
   Zaburi 34 mara nyingi husomwa na kunukuliwa ili kututia moyo kupeleka haja na mahitaji yetu kwa Mungu katika maombi.

9. Soma Zaburi 34 :4-18. Fikiria juu ya yale matokeo ya maombi yanayoweza kuonekana katika maisha ya mtu. Baada ya dakika chache, shirikisha kundi lako mawazo yako.

10. Soma Math. 7 :7-11. Ni kwa jinsi gani kifungu hiki kiguse nia zetu katika kupeleka maombi yetu kwa Mungu.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Kuomba Pamoja

Ujibu maswali kuanzia 11 hadi 16 pamoja na mwenzi wako. Baada ya kuyajibu, labda utapenda kuelezea wengine mawazo mpya uliyoyapata au uliyogundua pamoja na kundi.

11. Soma Mathayo 18 :19-20. Mistari hii inahusianaje na maombi kati ya mke na mume wakiwa pamoja? Ndoa yako itafaidikaje, ikiwa mtaomba pamoja mara kwa mara ?

12. Tambua/Onyesha mambo mawili au matatu yanayofanya maombi yenu pamoja kuwa vigumu kuyafanya. Ni hatua gani mnazoweza kuzichukua ili kuondoa mojawapo ya magumu hayo ?

13. Ukitumia Zaburi 96, kama mwongozo, tumia muda ukimsifu Mungu kwa jinsi alivyo na kwa yale aliyofanya katika maisha yako. Andika orodha ya mambo halisi yanayokufanya umsifu Mungu.

14. Soma 1 Yohana 1 :9. Sasa tumia muda mfupi kuungama dhambi yoyote inayokuzuia kukua katika uhusiano wako na Mungu. Baada ya hayo umshukuru Mungu kwa kukusamehe dhambi zako.

15. Ni hitaji gani ulilonalo katika maombi au unalolifahamu? Orodhesha kama mahitaji na kuombea ukifuata orodha hiyo.

16. Chagua mahali na wakati wa kufanya maombi pamoja.

Oswald Chamber aliandika, « Maombi ni zoezi la kuikaribia neema ya Mungu.»

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Sehemu ya 8: Kutambua na Kuponya uzinzi

Utangulizi

Je, ulikwisha jiuliza ni namna gani nilivyofika hapa au pale? Ni lini nilianza kuacha njia? Ni wapi nilipogeuka na kuelekea kwenye barabara hii? Nimekuwa katika njia hii mbaya kwa muda gani? Na nimefikiaje mwisho huu?

Kumhusu Daudi, Abigaili alisema kwamba hakika Mungu ataifanya nyumba yake kuwa nyumba yenye kudumu kwa sababu alikuwa akipigana vita vya Bwana. Ila katika 2 Samuel 11:1 ni kama Maandiko yanasema kwamba Daudi alikuwa mahali ambapo asingepaswa kuwa. Ilikuwa majira ya hari, wakati Wafalme huenda vitani. Ila Daudi alikuwa amebaki Yerusalemu. Je, Daudi alikuwa ameshindwa kuchunga mojawapo ya nguvu zake? Au je, alikuwa na uchovu kiasi cha kumuachia Yoabu vita? Je, kiburi kilijipenyeza ndani yake maana alikuwa mwana mkuu zaidi kati ya wengine wote? Je, kwa sababu ya jeuri alikuwa ameshindwa kuwasiliana na Bwana kuhusu kubaki kwake huko Yerusalemu? Je, alikuwa mpweke? Uongozi unaweza kuwa mahali pa upweke. Daudi alikuwa ameoa. Ni kitu gani kilimfanya amchukue mke asiye wake? Ni kitu gani kinachomfanya mume au mke yeyote kuchagua jambo kama hilo? Ninaamini kwamba njia iendayo kwenye uzinzi huanza mtu asipokinga/asipotunza yaliyo ya thamani, yaani ndoa yetu.

1. Kuweka uzio wa kinga ili kuzichunga kanuni za Mungu. Malaki 2:15, Tito 1:6, Tito 2:4, 1 Timotheo 3:2, 11-12

    A) Uzio wa kinga unaanzia mioyoni mwetu.

    1. Utafiti unaonyesha kwamba watu wasipojitoa sana, hupoteza muda wao wakijiuliza maswali ya sasa-ikiwa.

    2. Watafiti waligundua kwamba watu wanapojitoa sana, na kuwa waaminifu huonyesha ya kuwa mambo mengine yanayowavuta ni tishio kwa uhusiano wao.

    3. Sulemani alifahamu umuhimu wa kuvumilia na kudumu katika ndoa alipoandika Mhubiri 7:8.

    4. Jaribu ni fursa yangu kuitafuta njia ya Bwana na kuepuka. 1 Wakorintho 10:13, 2 Wakorintho 10:5.

    B) Kuweka uzio kuzunguka ndoa ina maana ya kujikinga kutokana na hali fulani ninazozikuta kutunza ndoa yangu.

    1. Kuweka au kujenga uzio wa kinga ina maana ya kuepuka kadiri uovu uonekanavyo. 1 Wathesalonika 5:22.

2. Ina maana ya kutoshirikisha wengine jambo lenye uchungu moyoni hata kuwe na njia nyingine yenye ushawishi.

3. Mtu mmoja alisema kama ifuatavyo: " Uasi wote huanza kwa kutengwa". Mithali 18:1

4. Kujenga uzio unaozunguka ndoa yangu ina maana ya kuyalinda macho yangu yasione mwanamume na kumgusa mwanamke mwingine. Ayu. 31:1; 2 Pet. 2:14; 2 Kor. 7;1

5. Unajenga uzio ili kuepuka aina fulani ya watu na kuwatafuta wengine. Mith. 2:12-17; 7:10-12:21; 31:30

6. Rafiki mwaminifu wa jinsia moja nawe ni kama kuwa na mbwa anayelinda nje ya uzio wako. Yakobo 5:16

7. Njia ya mwisho unayoweza kutumia ili kuweka uzio katika ndoa yako ni kuitunza ndoa yako mwenyewe. Mithali 5:15-22

11. Neno la Mungu linaonyesha matokeo mabaya ya uzinzi.

A. Kwanini ni hatari kufanya uzinzi?

1. Kuzini ni hatari sana sababu sisi ni hekalu la Roho Mtakatifu. 1 Wakorintho 6 :18-19

2. Kuzini ni hatari kwa sababu ya onyo halisi tulilopewa na Mungu 2 Petro 2 :4-10

3. Kuzini ni hatari kwa sababu Kristo anataka bibi arusi wake awe bila waa. Waefeso 5 :25-27

B. Ni nini matokeo ya uzinzi ?

1. Kwanza, kuna ufahamu kwamba nimelidharau Neno la Bwana na kumhuzunisha Roho Mtakatifu, iliyopelekea aibu na hatia katika uhusiano wangu na Mungu. 2 Samuel 12 :9

2. Matokeo yake mabaya huifikia familia yangu na mbali ya jamaa yangu. 2 Samuel 12 :10-12

3. Kwa sababu ya kushindwa katika eneo hili vizazi vijavyo huenda vikapigana katika jambo hilohilo. 2 Samuel 113 :2, 14, 2 Samuel 15 :12, 2 Samuel 16 :22

4. Lawama haiwezi kufutwa kabisa kutokana na dhambi hii. Mithali 6 :32-33

5. Kupoteza pesa na nguvu za kimwili ni miongoni mwa matokeo. Mith. 5 :7-11

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

111. Wakorintho 7 :1 inatoa kipimo cha Mungu cha usafi wa ndoa, ambacho ni sharti kwa ajili ya kinga.

A) Kutunza kanuni za Mungu kunatulinda kutoka hatia.

B) Hatia inaleta lawama.

C) Mnapoanza kulaumiana mko katika ugomvi

D) Kuna hisia za kukataliwa; huwezi kujiona kuwa unapendwa ikiwa mnapigana/mnagombana.

E) Nani anayetaka kuwa na huruma kwa yule anayemkataa ?

F) Kuna ukosefu wa heshima unajitokeza na ukosefu wa kuaminiana.

G) Hakuna mawasiliano kwa sababu kila mmoja anamtumia mwenzake kuimaliza tamaa yake.

H) Hakuna kuafikiana katika mambo ya kiroho

I) Uzinzi unatengeneza kifungo ambacho kilikusudiwa kwa ajili ya ndoa.
1 Wakorintho 6 :16.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Matokeo ya uzinzi
kama Biblia inavyosema

Sifa nzuri ya Mungu itaharibika
II Samweli 12 :14
Uzinzi katika Familia
II Samweli 12 :11-12 ;13 :11-16
Janga
II Samweli 12 :14
Hakuna haja ya kuwa pamoja
II Samweli 13 :15
Ugomvi katika familia/uhusiano
II Samweli 12 :10 ;13 :15, 23-39
Kupotoka hata katika sehemu zingine za maisha
Mithali 5:23
Lawama hazifutwi kabisa
Mithali 6:33; II Samuel 13:12-13
Kupoteza fedha
Mithali 5:10;6:26
Malipo hayakubaliwi
Mithali 6:35
Hila / Udanganyifu
II Samweli 11:2-13
Halalisha Vitendo
Mithali 30:20

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Kushindwa kiroho

Orodhesha jeuri uliyotenda au uliyotendewa

Tamaa (Mawazo / haja)	**Zinaa ya maharimu**
-	-
-	-
-	-
Picha za uzinzi (Pornography)	**Matumizi mabaya ya ngono**
-	-
-	-
-	-
Kujichua	**Kubaka**
-	-
-	-
-	-
Mapenzi ya watu wa jinsi moja (Homosexuality)	**Kuharibu mamba-mara moja ao mara nyingi Nilimpata mke akiwa mja mzito na baadaye akaharibu mimba**
-	-
-	-
Kudanganya	**Uchafu**
-	-
-	-
Mapenzi kabla ya ndoa	**Ukahaba**
-	-
-	-
Uzinzi	**Mengine**
-	-

« Eee Bwana, ninakubali na kuacha kuhusika kwangu katika dhambi ya_____pamoja na _____ na ninakuomba kuivunja ngome katika maisha yangu. Ninachukua tena uwanja niliokuwa nilimpa Shetani kupitia kuhusika kwangu na nampa Yesu Kristo autawale uwanja huo. »

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Matokeo mabaya ya mapenzi kabla ya ndoa

Ukosefu wa utimilizo

Kutoweza kushiriki vizuri kimwili katika ndoa

Kupoteza fedha

Kukosa faida ya kiroho

Kukosa mawasiliano

Kutoaminiana/ hila

Ukosefu wa heshima kati yenu

Kukosa huruma

Kukataana

Ugomvi

Lawama

Hatia

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

.....Kujitathmini binafsi

Kwenye ukurasa 58 wa kitabu chako, kuna orodha ya tabia za kiroho ambazo yawezekana umezikiuka. Kabla ya kujaza haya yafuatayo, mwombe tena Mungu auchunguze moyo wako. Ikiwa kuna yule aliyekukosea huna haja ya kuungama, unahitaji uponyaji tu.

Kwa njia zote mbili, vifungo vya kiroho, vinahitaji vivunjwe katika maombi. Mwombe Mungu ili avunje vifungo vyote vinavyokufunga wewe pamoja na wale wote ambao umehusika nao kimapenzi. Ni lazima uungame kutoka moyoni. Ikiwa ulihusika katika udanganyifu au kumuiba mkeo kabla ya ndoa, una haja ya kumwendea na kumwomba msamaha.

.....Maswali ya kujifunza pekee ama ya kujadiliana

1. Kwa nini ni muhimu kuweka moyo, mawazo na haja kuwa bila waa?
   1 Wathesalonike 4:1-7

2. Jinsi gani kushindwa katika tabia kunaathiri mtu kiroho?
   1 Wakorintho 5:1-2

3. Ni jinsi gani kushindwa katika tabia huharibu uhusiano wa ndoa ya mtu? Inaathirije usalama, uhusiano, imani, na uwezo wa mwenzi wako kujibu?

4. Eleza majaribu halisi unayokutana nayo na hatua unazochukua li ubaki huru kimawazo.

5. Eleza namna unavyojitoa kuwa na usafi wa kiroho.

Sehemu ya 9: Kutambua na Kuponya Kiburi

Utangulizi

Nilisikia maneno haya yaliyosemwa redioni kuhusu ndoa: “Ikiwa sikushawishika kuwa mimi ndimi mkuu wa wenye dhambi, nitashawishika kuwa wao ndio.” Ni kweli, sivyo? Na hii inaelekeza juu ya ukuu wa shida ya majivuno katika uhusiano wetu. Wengi tumesikia ikisemwa. “Ikiwa hatufikiri kwamba sisi ni wenye majivuno, mara nyingi ndivyo tulivyo”.

1) Kiburi ndiyo iliyokuwa dhambi ya asili. Isaya 14:13-14

A). Kiburi ni uongo usemao kwamba Mungu si mwema. Mwanzo 3:4

B). Kiburi huamini uongo usemao kwamba jambo fulani litakuwa sawa ikiwa mimi nitachukua mamlaka.

C). Kiburi huamini uongo usemao kwamba tunaweza kuwa na mafanikio mbali na mibaraka ya Mungu na uongozi wake.Mwanzo 2:16-17, 3:1

D). Kiburi huamini kwamba hatumhitaji Mungu wala watu wengine

E). Kiburi kinakaza mtazamo wetu juu ya ufahamu wetu 1 Wakorintho 8:1

F). Kiburi ni kuweka mtazamo wetu katika yale tunayoyajua na kuwa na uzoefu nayo.

G). Kiburi kinakaza juu ya uwezo wetu na mafanikio yenu. Luka 18:10-14

H). Kiburi kinakaza macho yetu juu ya haki yetu, kujishusha hukaza macho yetu juu ya huruma ya Mungu. Luka 18:10-14

I). Kiburi hutaka maendeleo ya kibinafsi. Isaya 14:12-14, Wafilipi 2:4

J). Kiburi hukataa kumuacha Mungu afanye mambo yote namna apendavyo, kwa wakati aupendao.

K). Mara nyingi sisi ni vipofu mbele ya kiburi chetu.

11). Kuna aina mbili za kiburi. Wafilipi 2 :3

A). Kiburi dhahiri. Wafilipi 2:3

i). Kiburi dhahiri ni kukaza tumaini letu juu ya uwezo wetu, utajiri wetu, ufahamu au uzuri wetu. Yeremia 9 :23-24

ii). Kiburi dhahiri huamini mimi nina jukumu juu ya vipawa Mungu alivyonipa. Isaya 10 :15

B. Kiburi kilichojificha. (Flp. 2 :3)

1. Katika kiburi kilichojificha, tunajihurumia kwa nafasi yetu katika maisha.
2. Katika kiburi kilichojificha, tunashindwa kuamini kwamba ayasemayo Mungu kuhusu sisi ni ya kweli. (Mfano wa Sauli, 1 Samweli 15 :17)

111). Kiburi kinatuweka mimi na wewe toka nini?

A). Mithali 11 :2 : Kiburi hutuweka mbali na hekima na heshima.

B). Mithali 13:10: Kiburi hutuweka mbali na umoja na ushauri mzuri.

C). Mithali 16:5: Kiburi hututenga mbali na upendeleo wa Mungu

D). Mithali 16:18 Kiburi hututenga mbali na njia ya maisha Mungu aliyotutayarishia.

E). Kiburi hutukosesha kutimiza amri mbili kuu: Kumpenda Mungu na Wenzetu kama vile sisi wenyewe. Marko 12:28-31

1). Kiburi hutuweka mbali na kumtafuta Mungu ili tumjue na kumtii. Zaburi 10:4, Isaya 66:2.

a) Kuendelea kusikiliza matakwa yao, Adamu na Hawa walikula tunda na kutupwa mbali na shamba la Edeni. Mwanzo 3

b) Kuendelea kuusikiliza moyo wake, Ibrahimu alisema Sara ni dada yake na kuleta gadhabu ya mfalme. Mwanzo 12 :17-19

c) Kuendelea kuusikiliza moyo wake, Sauli alitoa kafara yake badala ya kungoja. 1 Samweli 13:8-14

d) Kuendelea kusikiliza nafsi zao, Makachero (Wapelelezi) wale kumi walikataa kuendelea katika imani na wakafa jangwani. Hesabu 13:31-33

a). Kwa sababu ya kiburi chao, walishindwa kudhihirisha upendo wao kwa Mungu na kwa wengine. Wake zao, watoto wao hata na mataifa yao yaliteswa kwa sababu ya kiburi chao.

IV). Mungu hushughulikiaje kiburi? Danieli 4

A). Hushughulikia kiburi kwa njia ya maumivu.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

1). « Bwana ataing'oa nyumba ya mwenye kiburi » Mithali 15 :25

2). Nebukadeneza alipatwa na mateso kwa sababu ya kiburi chake. Danieli 4 :30-37

B). Hushughulikia kiburi kwa maisha ya upweke. Danieli 4:32

C). Hushughulikia kiburi kwa njia ya wewe kupoteza fedha. Mithali 15:25

D). Mungu haogopi kuondoa yaonekanayo kwa macho ili ashuhulikie kiburi chetu. Danieli 4:31-33

V). Kujishusha au kutojiinua ni kinyume cha kiburi. (Angalia: Mimi ni nani katika Kristo, Uk. wa 67)

A). Mpango wa Mungu kwa wanyenyekevu ni baraka

1) Mungu huwapa baraka wanyenyekevu. Yak. 4:6

2) Mungu huwasheshimu wajishushao. Zab. 138:6

3) Mungu hubariki wanyenyekevu. Zab. 40:4

4) Mungu huwatumia watu wanyenyekevu na waliovunjika toka kiburi na kujitoa kwa Baba. Yoh. 4:34; 5:30; Mk. 14:36

a). Yesu

b). Gideon, Maria

V1). Jinsi gani kiburi kinaathiri uhusiano wetu wa upendo na wengine?

A). Kunauzuia moyo. Math. 15 :8

B). Kiburi kinatuzuia kumjua Mungu, and upendo wake. 1 Yoh. 4:7-8

C). Mtu mwenye kujawa na kiburi anataka atawale mahusiano na hayuko tayari kujitoa kwa wengine katika mawazo na malengo. Hujisikia kushushwa ikiwa atajitoa kwa manufaa ya wengine. Flp. 2:1-11

D). Kiburi kinatuweka mbali na kujitoa na furaha ya upengo kamili wa moyoni Ebr. 12:2

E). Tukitaka kuona maana ya maisha, ni lazima tulete hali yetu ya kiburi cha dhambi Msalabani. L k. 9:23-24

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

.....Kujitathmini binafsi

Tumia kartasi ifuatayo:
Kutambua Kiburi

Ili kuponya kiburi, ni lazima kufahamu namna kiburi kinavyodhihirika. Hatua zifuatazo zitakusaidia kutambua na kuvunja ngome ya kiburi iliyo ndani yako.

Hatua 1. Omba. Kutoka moyoni mwako, omba kwa sauti kuu ukikariri maombi yaliyo chini kwenye ukurasa huu.

Hatua 2. Karatasi ya kazi: Kutambua kiburi. Kwenye safu yenye kichwa "Wewe mwenyewe", tambua kila sehemu inayoonyesha tabia yako. Andika "KD" ukiwa na maana "Kiburi Dhahiri na "KF" ikiwa na maana ya "Kiburi Kilichojificha" katika nafasi iliyo wazi. Kiburi dhahiri ni mkazo juu yako mwenyewe**,** mali tuliyonayo, lengo au mafanikio yetu**.** Kiburi kilichojificha ni mkazo juu ya maumivu tuliyo nayo ndani yetu na hisia za kukataliwa na kuumizwa, inatuongoza kwenye ukosefu wa kuyajibu mahitaji ya watu wengine. Unaweza kutokua na uhakika kwamba jambo fulani liko chini ya kiburi dhahiri au kiburi kilichojificha (Inawezekana kuwa na yote kila mahali) Ikiwa ni hivyo, iandike kama inavyostahili.

Hatua 3. Jaza safu iitwayo " Mke/Mume". Ikiwa umeoa, jaza kila mahali panapohusu mkeo/mumeo.

Hatua 4. Msomee mkeo/mumeo yaliyo katika safu hiyo. Unaposoma yaliyo katika safu hiyo kumhusu mkeo/mumeo, anaweza kutambua sehemu za maisha yake zilizo na kiburi ambazo hakuzijua mwanzoni. Sehemu hizo anazozigundua ni mabakabaka meusi.

Hatua 5. Omba ili kunuiza kila jambo. Ukitumia sala iliyo hapa chini, fanya maombi kutoka moyoni mwako ili kunuiza kila sehemu ya mkeo/mumeo iliyoonekana kuwa yenye kiburi. Unapoomba, fikiria ikiwa hiburi chake ni dhahiri au ikiwa ni kile kilichojificha (kutokana na mateso ya kuachwa au kuumizwa)

"Bwana, ninakubali kuna kiburi moyoni mwangu. Nilikaza macho yangu palipo na faida zangu kwanza, haki zangu, haja zangu, ninayo matakwa yangu na mimi binafsi. Sikukukubali wewe na kukuweka wewe kuwa wa kwanza katika maisha yangu. Ninakuomba, Baba wa Mbingni, uufungue moyo wangu ili niweze kukuitikia kwa unyenyekevu na kukukubali kuwa wewe ni nani. Ninaomba pia uufungue moyo wangu ili niwe na upendo na kutunza mahitaji ya wengine wanizungukao niweze kuwahesabu kuwa bora zaidi kuliko mimi. Ninaachagua kujinyenyekeza na kukuelekezea kila sehemu ya kiburi kilicho ndani yangu.
Katika jina la Yesu ninaomba, Amen."

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Kutambua Kiburi

Andika KD ukiwa na maana ya Kiburi Dhahiri na KK ukiwa na maana ya Kiburi Kilichojificha kwenye nafasi iliyo wazi

.

Kiburi Dhahiri: Kukaza macho juu ya mtu binafsi, juu ya mali, lengo au mafanikio uliyoyapata.
Kiburi Kilichojificha: Kuzaza macho juu ya masumbuko ya ndani na hisia zinazoelekeza mtu kukosa uwezo wa kujali mahitaji ya watu wengine.

Mkeo/ mumeo	Wewe	
_____	____	Haja ya kutambulika na kuthaminiwa
_____	____	Hisia za kuumizwa. Watu wengine wanapopanda daraja, na mimi kudharauliwa
_____	____	Kukaza macho juu yangu binafsi kuliko wengine
_____	____	Kulaumu watu wengine kwa sababu ya kushindwa kwao
_____	____	Kujitetea ninapolaumiwa
_____	____	Kujali juu ya wengine wanavyonifikiria
_____	____	Vigumu kukubali wakati ninapokosea wengine
_____	____	Kuwaona watu wengine kuwa wadogo kuliko mimi
_____	____	Haja watu wengine wayajibu mahitaji yangu
_____	____	Hitaji la kujiendeleza binafsi
_____	____	Hitaji la kuendelea bila mibaraka ya Mungu wala uongozi wake
_____	____	Kukataa kuacha haki zangu binafsi
_____	____	Haja ya kuwatawala wengine
_____	____	Kuongea kuhusu mimi mwenyewe nizungumzapo na watu wengine
_____	____	Kujali uwezo wangu pamoja na kazi zangu bora
_____	____	Kujihurumia kwa sababu wengine hawanithamini
_____	____	Kukaza macho juu ya ufahamu wangu na maarifa yangu
_____	____	Kujitosheleza binafsi ni ukiwatenga Mungu na watu wengine.

“ Ee Mungu, ninakubali na kuacha kiburi changu kama vile inavyothibitishwa na _____ yangu.
Ninaomba msamaha wako na ninachagua kunyenyekea na kujibu kama inavyofaa.”

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Mimi ni nani katika Kristo

Nimekubaliwa

Yohana 1:12	Mimi ni Mwana wa Mungu
Yohana 15:15	Mimi ni rafiki wa Kristo
Warumi 5:1	Nimehesabiwa kuwa haki
1 Wakorintho 6:17	Nimeungana na Bwana na kuwa mmoja Naye katika Roho
1 Wakorintho 6:20	Nimenunuliwa kwa bei- Mimi ni wa Mungu
1 Wakorintho 12:27	Mimi ni kiungo cha mwili wa Kristo
Waefeso 1:1	Mimi ni mtakatifu
Waefeso1:5	Mimi nimechaguliwa kama mwana wa Mungu
Waefeso 2:18	Mimi nimepata njia ya kumkaribia Mungu kupitia Roho Mtakatifu
Wakolosai 1:14	Nimekombolewa na kusamehewa dhambi zangu zote
Wakolosai 2:10	Nimetimilika katika Kristo.

Niko Salama

Warumi 8:1,2	Mimi ni huru kutokana na hukumu
Warumi 8:28	Mimi nina uhakika kwamba yote hufanya kazi kunipatia mema
Warumi 8:31ff	Mimi ni huru dhidi ya mashtaka yote juu yangu
Warumi 8:35ff	Mimi siwezi kutengwa na Upendo wa Mungu
2 Wakorintho 1:21	Mimi nimefanywa imara, nimetiwa mafuta na kuwekwa muhuri na Mungu
Wakolosai 3:3	Mimi ninafichwa na Kristo katika Mungu
Wafilipi 1:6	Nina uhakika kwamba kazi njema ambayo Mungu ameianza ndani yangu itakamilika
Wafilipi 3:20	Mimi ni raia wa mbinguni
2Timotheo 1 :7	Mungu hakunipa roho ya woga, bali ya nguvu, ya upendo na ya moyo wa kiasi.
Waebrania 4 :16	Ninaweza kupata neema ya kunisaidia wakati wa mahitaji.
1 Yohana 5:18	Nimezaliwa na Mungu, na yule mwovu hawezi kunigusa.

Nina maana

Mathayo 5:13	Mimi ni chumvi na nuru ya ulimwengu.
Yohana 15:1,5	Mimi ni tawi la mzabibu wa kweli, tawi la Uzima Wake
Yohana 15 :16	Mimi nimechaguliwa na kuitwa ili nizae matunda
Matendo 1 :8	Mimi ni shahidi binafsi wa Kristo
1 Wakorintho 3:16	Mimi ni hekalu la Mungu
2 Wakorintho 5:17ff	Mimi ni mhudumu wa upatanisho
2 Wakorintho 6:1	Mimi ni mtenda kazi pamoja na Mungu
Waefeso 2 :6	Mimi nimekaa pamoja na Kristo katika ufalme wa mbingu
Waefeso 2 :10	Mimi ni mfanyakazi wa Mungu

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Waefeso 3:12 Mimi nina ujasiri na uwezo wa kumkaribia Mungu nikiwa na tumaini
Wafilipi 4:13 Ninaweza yote katika yeye anipaye nguvu.

Aksante kwa Freedom In Christ Ministry kuturuhusu utumizi wa maneno haya.

..... Maswali ya Kujifunza Pekee au ya Kujadiliana

1. Kwa nini Mungu hawezi kumtumia mtu mwenye kiburi? Zaburi 10:4, Yakobo 4:6

2. Ni sehemu gani ya maisha ya mtu ambazo huathiriwa na kiburi? Zaburi 12:3, Mathayo 6:1-2

3. Nini kinafanya kiburi kiendelee? Kumbukumbu la Torati 8:17, 1 Wakorintho 8:1, 2 Wakorintho 12:7

4. Ni nini matokeo yanayojulikana kuhusu kiburu katika ndoa? Mithali 13:10, 28:25

5. Kunyenyekea ni nini? Huonyeshwa namna gani katika ndoa? Marko 9:34-35, Wafilipi 2:3

6. Ni kwa jinsi gani mtu awezavyo kuacha kujiangalia binafsi na kuanza kumwangalia mwenzi wake? 1 Wakorintho 13:4, Warumi 12:3, Marko 9:34-35

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Sehemu ya 10: Ushirika: Kuendelea Kushirikishana kwa Moyo

Utangulizi

Katika kitabu chake *A Chance to Die,* Elizabeth Eliot anaeleza hadithi ya Bibi Amy Carmichael aliye-jenga nyumba ya wasichana katika mkoa mmoja kusini mwa India. Wakati huo na hata sasa, wasichana walikuwa wakiuzwa au kubadilishana kwenye Hekalu la hapo kufanya kazi ya ukahaba. Matazamio ya maisha ya mmoja wa wasichana hao wadogo yalikuwa ni miaka kumi na miwili. Bibi Carmichael aliokoa maisha ya wengi kati ya wasichana hao wadogo alivyoweza. Baada ya hayo aliwatunza katika maisha ya kikristo huko Dohnavur, iliyokuwa kama bustani ya siri kwa baraka za Mungu kati ya pori la mabaya na lenye kuogofya.

Siku moja, Bibi Carmichael alikuwa ameketi kwenye meza yake, wakati mmoja kati ya wasichana hawa wadogo alikuja na kusimama kwenye mlango akiwa na uso wenye haya. Carmichael aliyainua macho yake na kumwona, msichana huyo mdogo alimwambia kwa sauti yenye kutetemeka, “Nimekuja.”. Carmichael akafungua mikono yake ili ampokee mtoto huyo mdogo na kumvuta upande, na baada ya hayo akamuuliza kwa upole: “Kwanini umekuja?” Kwa macho makubwa na meusi aliyokaza usoni pa Bibi Carmichael, yule ambaye maisha yake yalikuwa yameokolewa akanong’oneza, “ili kukupenda tu.” Kwa hivyo Mungu alikuja kupitia utu wa Mwanawe ili kutupenda tu. Kwa sababu anatujua na anatupenda, tunapenda pia kuja na kukaa alipo. Mahali alipo ndipo palipo na raha kamili. Hii ndiyo asili ya ushirika.

1). Tiba ya Mungu dhidi ya upweke ni kuendelea kumpa Mungu moyo wako na kuwa na ushirika na wengine.

A) Utatu una ushirika kamili kati yake na nafsi nyingine.

1) Baba ana ushirika kamili na mwana tangu kale.

a).Wana umoja kamili. Mwanzo 1:26, Yohana 17:11, 21-23

b).Wana upendo kamili kati yao . Yohana 15:9, Yohana 17:26

c).Hujidhihirisha kati yao wenyewe. Yohana 17:7-8, 10

d).Wana raha na furaha wanapokuwa pamoja. Mithali 8:30-31, Zaburi 16:11, Yohana 17:24

2. Yesu aliuombea uhusiano wetu uwe kama wao.

a).Aliuombea umoja wetu. Yohana 17:11, 21-23

b).Aliuombea upendo wetu. Yohana 17:26, Yohana 15:12

c).Aliwaombea pia wale watakaomwamini kupitia mitume wake wakisema wazi maneno yake. Yohana 17:20

d).Anataka furaha yetu iwe yenye kujaa. Yohana 17:13, 3 Yohana 4

1. Mungu hutufurahia. Zefania 3:17

2. Anataka tuwe na furaha katika uhusiano wetu. Warumi 12:15, Wafilipi 2:2

B) Ushirika una maana ya kumjua Fulani na kumruhusu kukujua wewe kwa nia ya kukusudiana na kutunzana kila mmoja kwa maisha yake mwenyewe.

1).Ushirika una maana ya kwamba naweza kukujua.

a).Yesu Kristo alijifunua kwetu ili tuweze kumjua yeye. Yoh. 17:3-8; 1:14

a). Alijifunua mwenyewe katika jina lake, ambalo lilionyesha tabia yake Yoh. 17:6, 26

b). Alijifunua mwenyewe katika maneno yake. Yoh. 17:8, 14

c). Kuna umuhimu mkubwa katika kufahamu huku. Katika Yohana 17:3 Yesu alisema, “Na uzima wa milele ndio huu, Wakujue wewe, Mungu wa pekee wa kweli, na Yesu Kristo uliyemtuma”

d). Kumjua yeye ni kumpenda, lakini tusingelimjua yeye kama asingejifunua kwetu.

b). Katika njia hiyohiyo Yesu aliyojifunua kwetu, hatuna budi hata sisi kujifunua kwa wengine. Uko radhi kujulikana?

a). Kama jinsi Mungu alivyojifunua kwa wanafunzi wake katika Neno lake, kadhalika na sisi tunahitaji kujifunua kwa wengine kwa uhakika kwa njia ya maneno yetu.

b). Mungu si aina mwenye nguvu anyamazaye.

c). Tunahitaji kushirikisha na familia zetu yale Mungu anayotushirikisha, aina Hii ya ushirika ni ushirika wa ufuasi.

2). Ushirika una maana kwamba, kujua na kujali kunanihusu mimi.

a) Mungu anatujua. Zab. 139

a).Anatujua tunapoketi na tunaposimama. Zab. 139 :2

b).Anaelewa mawazo yetu. Zaburi 139:2

c).Anajua njia zetu. 139 :3

d).Anayajua maneno yetu hata kabla hatujasema. Zab. 139:4

e).Ametufunika mbele na nyuma. Zaburi 139:5

f).Hata ninapojaribu kukimbia, yeye yuko. Zaburi 139:8-10

b). Alikujua hata kabla ya kuzaliwa kwako. Zaburi 139:15-16

c). Anatujua kwa sababu anatutunza. Zaburi 139 :7-10. Hatumii kule kutujua ili kutuumiza . Hiyo siyo tabia ya Mungu.

a). Hata anaporuhusu mateso katika maisha yetu, moyo wake ni mwema siku zote kama alivyojidhihirisha msalabani. Rum. 5:8

b). Ushirika pamoja na mumeo, mkeo, mwanao na watu wengine ina maana ya kuwajua (kujua habari za kushirikishana mawazo, tumaini lake, ndoto, woga, malengo na haja na kuelewa) ili kuhusika katika maisha yao kama vile Mungu anavyohusika katika maisha yako.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

....Maswali ya Kujadiliana

1. Fikiria juu ya utoto wako kwa muda. Fikiria juu ya mtu mmoja aliyekujua sana na kudhihirisha kuhusika kwake katika maisha yako. Mtu huyo anaweza kuwa mzazi, ndugu yako, au hata mwalimu aliyetia hazina katika maisha yako. Eleza mojawapo ya njia alizotumia kukuonyesha jinsi Mungu anavyokujua na alivyoshughulika kuyatunza maisha yako.

2. Eleza hisia zako kutokana na matendo yao.

3. Amri iliyo kuu zaidi inaanza kwa kumpenda Mungu kwa moyo wako wote, roho, nafsi na nguvu zako zote. Chukua muda kidogo kufikiria uhusiano wako na urafiki wako na Mungu. Je, kuna vizuizi vyovyote ambavyo ungetaka Mungu akusaidie kuviondoa? Je, kuna dhambi yoyote ambayo hujaikiri mbele zake? Je, kuna maumivu ya zamani ambayo yanaonyesha kukutenga mbali na ufahamu wa uponyaji wa Mungu? Elezea vile unavyoweza kuhusu vikwazo katika kumpenda Mungu.

4. Baada ya muda wa majadiliano kwenye nafasi iliyoachwa hapa chini mwandikie Mungu barua fupi inayoonyesha mawaza yako na hisia zako, ndoto na haja zako kwamba unataka kumkabidhi maisha yako.

5. Andika Mithali 3:32 ukitumia maneno yako mwenyewe.

6. Unapofikiria juu ya namna Mungu anavyoweza kukushirikisha moyo wake na mawazo yake unapotembea naye, unahisi nini ndani yako?

7. Mara nyingine ufikapo mwisho wa muda wa majadiliano, andika jibu lako kwa Mungu kwa toleo lake kwako katika kiwango hicho cha urafiki.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Sehemu ya 11: Matofali manne ya Kujenga Ushirika

Utangulizi

Bado ninakumbuka sauti ya Mama yangu jioni moja alipokuwa akiimba wimbo alioupenda sana uitwao, *Katika Bustani*. "Naja bustanini peke yangu umande ukiwa bado juu ya maua (Roses – Ridi); na sauti niliyosikia ikapenya masikio yangu, Mwana wa Mungu anadhihirisha. Anatembea pamoja nami, na kuongea nami, na kuniambia mimi ni wake. Na furaha tunayoishiriki tunapokaa pamoja, hakuna mwengine aliyeijua kamwe." Ushirika huu mtamu uliandikwa kutokana na mfano wa ule ushirika Yesu aliokuwa nao na Baba. Ndiyo, ni kweli; hata ingawa Yesu alikuwa Mungu, alichukua muda wa kuwa pekee pamoja na Baba yake wa Mbinguni. Alienda mahali pazuri, katika bustani, mahali pa utulivu pasipo na kelele ambapo angeweza kupumzika na kufurahia ulimwengu wa Mungu na kuwepo kwake. Hapo ndipo kusudi la kuishi lilionyesha mwelekeo wa maisha yake. Hakukimbilia kuzima ukimya kwa sababu ni katika bustani ndipo alipata utulivu na kujiweka chini ya mapenzi ya Baba Yake.

1) Tafuta mahali pa utulivu kama Yesu alivyofanya. Luka 22:39

   A). Tafuta mahali pazuri kama Yesu alivyofanya. Luka 22:39

   B). Uhusiano unahusisha mawasiliano ya ana kwa ana. Kutoka 33:11

      1. Muangaliane ana kwa ana. Kutoka 33:11

      2. Chukueni muda wa kushikana. Kumb. la Torati 33:12

      3. Barikianeni.

      a). Kuna faida nne za kupeana baraka, kama inavyoandikwa katika 1 Petro 3:9-12.

      b). Ili kubarikiana unahitaji kuelewa ni nini hasa kinajenga mawasiliano ya upendo kati yenu.

         a). Zawadi, kugusana, kuhudumiana, muda wa kutenda mema na maneno matamu; hizo zote ni njia za kupeana mibaraka. Katka maandiko kuna mifano ya kanzu ya Yusufu, kanzu ya Samweli Maria akimpaka Yesu mafuta yenye manukato, Yesu akitawaza wanafunzi wake miguu, na alivyoingia faraghani pamoja na Petro, Yakobo na Yohana. Haya ni maneno tunayotaka kusikia. " Vema, mtumwa mwema na mwaminifu." Mathayo 25:23

         b). Sasa elezana na mwenzi wako ni njia gani kati ya hizi zinafikisha upendo kwako.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

11. Tafuta mahali penye utulivu kama Yesu alivyofanya.

A). Jifunze kusikiliza. Zaburi 62:1

1). Muda na uvumilivu huruhusu moyo kufunguka.

a). Je, unakumbuka siku ulizokuwa ukikaa na Bwana? Zaburi 37:7
"Pumzika katika Bwana na ungoje kwa uvumilivu."

b). Je, unakumbuka wakati mlikuwa mkikaa pamoja kwa sababu ya vile mlivyokuwa mkifurahiana? Simulianeni kuhusu siku hizo.

B). Mwombe Mungu akusaidie ili ujibu kwa moyo aliyokupa. Yohana 11:35

1). Yesu hakujibu akitumia mambo ya hakika. Sikiliza, Maria, Nilifanya hivyo kwa sababu.

2). Yesu hakumlaumu Maria. Acha kulia, Maria.

3). Yesu hakulalamika. Unafikiri hilo ni baya; acha nikuelezee kuhusu Makuhani Wakuu na Wafarisayo.

4). Yesu hakumkana Maria. Yesu hakubadili jambo lolote wala kumpuuza Maria.

5). Yesu alilia. Yohana 11:35, Warumi 12:15

a). Anatuamuru tufurahi pamoja na wanaofurahi kama alivyofanya kwenye harusi huko Kana. Warumi 12:15.

b). Anatuambia kwamba jawabu lenye upole hugeuza hasira. Mithali 15:1

c). Anatuambia kwamba upendo hufukuza woga. 1 Yohana 4:18

C. Ikiwa una matatizo ya kueleza au kujibu kutoka moyoni mwako, mwulize Mungu ni nini kinachokuzuia moyoni mwako. Inawezekana shida za moyo wako huletwa na matatizo ambayo hujayaleta mbele za Mungu kwa ajili ya uponyaji, ulishindwa kuupokea uponyaji wake, uchungu, kiburi, kushindwa kiroho au kuupenda ulimwengu. Mithali 4:23 inasema: "Linda moyo wako kuliko yote uyalindavyo, maana ndiko zitokako chemchemi za uzima". 1 Petro 1:22 hutuambia tunapo takasa nafsi zetu katika utiifu tutapendana sisi kwa sisi katika ukweli na kutoka ndani ya moyo

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

111. Kujitoa na kujiachilia hupatikana katika ukimya.

A). Yesu alijitoa mbele ya mapenzi ya Baba yake katika ukimya huko Getsemane. Luka 22:42

B). Kuna kitu ndani yetu kinachopunguka kutokana na ombi la uhusiano wa upendo kwa moyo wote.

C). Inatupasa kufa kwa mipango yetu, ndoto zetu, malengo yetu, haja zetu, ili tuweze kuishi. Luka 9:23-24

D). Mungu anatuita ili tujitoe. Je, ninaweza kumpenda mume wangu, mke wangu kwa sekunde saba ?

1. Kujitoa ni jambo muhimu kwa maisha ya ndoa. Nijitoe kutoka nini, kinachonizuia, kumpenda mwenzi wangu?

2. Mwombe Mungu akuonyeshe ni nini kujitoa kwako kitatimiza.

1V. Omba Mungu akupe maono makubwa kwa ajili yenu ninyi nyote wawili. Yoeli 2 :28.

a). Mungu ni Mungu Muumbaji. Ni kitu gani mnachoweza kukiumba pamoja? Mmissionari Amy Carmichael aliomba : « Roho Mtakatifu, fikiria kupitia kwangu ili mawazo yako yawe yangu » Sasa fikiria juu ya kile mnachoweza kuumba pamoja.

b). Africa ilikuwa kama ndoto kubwa sana kwetu sote wawili.

1). Tegemea vipingamizi katika ndoto yako : Yusufu alikuwa navyo. Mwanzo 37-50

a) Ndugu zake walimtupa katika shimo. Mwanzo 37

b) Mke wa Potifa alimshitaki kwa mambo ya uongo. Mwanzo 39

c) Mchinjaji na mwokaji wa mfalme walimsahau katika kifungo.

2). Mtegemee Mungu ili utekeleze ndoto yako. Mw. 48; Zab.37:4

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

…..Maswali ya Kushirikisha yaliyo Moyoni Mwako

Maswali kuhusu Urafiki wa Kuvutia

* Maswali ya kawaida ya kuanzisha mazungumzo na mwenzi wako “Kutoka moyoni”

Ni nini ulichofurahia zaidi miaka yote tuliyoishi pamoja?
Elezea mmojawapo ya muda uliokuwa wa raha zaidi katika uhusiano wetu.
Ni nini hasa unachopenda kwangu?
Je, kuna wakati unanifikiria uwapo peke yako?
Je, kuna wakati unajisikia kwamba unanikosa?
Tunapokuwa pamoja, ni kitu gani unachokifurahia zaidi?
Je, huwa unafurahia tunapokuwa na muda wetu pamoja?
Ni kitu usichokipenda kwangu?

* Maswali ya kuanzisha mazungumzo na mwenzi wako ili akuambie hisia zake

Ni kitu gani kinachoendelea ndani yako hivi sasa?
Je, wewe huwa na woga wakati wote? Kwa ajili ya nini?
Je, siku zote umekata tamaa?
Nikitu gani kinachokufanya ukate tamaa?
Je, siku zote hujisikia kukataliwa nami?
Elezea kitu kimoja kinachokuumiza zaidi kwangu?
Je, ulimkwishawahi kupendwa na kujisikia kutunzwa bila masharti? Na nani?
Je, kuna wakati unajihisi kwamba wewe ni:

asiyefaa ?	aliyekatiliwa mbali ?	asiyependwa ?
enye hasira ?	shitakiwa dhamiri kwa mambo ya zamani ?	asiyetakiwa ?
asiyetakiwa na mimi ?	asiyetosha?	aliyeachwa?
mpumbavu?	mpweke?	anayetawaliwa?
aliyetegwa?	aliyezidiwa?	kama aliyeshindwa?
asiyependeza sura?	mwenye huzuni?	asiye na msaada ?
asiyejaliwa ?	aliyechoshwa ?	aliyedhiliwa ?
asiyependwa ?	aliyekata tamaa ?	asiye salama ?
asiyelindwa ?	kama takataka ?	rahisi ?
wa kulaumiwa ?	mchafu ?	asiyetendewa kwa haki ?
asiyetakiwa na wengine?		

Je, huwa unajichukia binafsi ? Kwa nini ?
Je, kuna wakati unataka kuyatoa maisha yako sababu ya mateso ?

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

* Maswali yanayohusu jinsi ulivyomuumiza mwenzi wako. Ninapokujibu…

  Je, mimi ni mwepesi kuona mahitaji yako ?
  Je, mimi huthibitisha kwamba wewe ni mtu ?
  Je, ni kwa kiwango huwa unajisikia kwamba ninakushughulikia na kukutunza ? (0-100%) ?
  Je, hali yako ya ndani hugeuka ninapokutawala ?
  Je, unajisikia kukosa usalama uwapo nami?
  Je, unajisikia kuwa ninakutawala? Hiyo hukufanya ujisikieje?

* Maswali ya kumuuliza mwenzi wako

  Nifanye nini ili uniamini ?
  Nawezaje kukutana na mahitaji yako ya ki-hisia?
  Ninaweza kufanya nini ili uhisi kwamba unapendwa nami ?
  Nifanye nini ili ujisikie unachangamshwa nami?
  Ninaweza kufanya nini ili usijihisi peke yako ?
  Unataka tuzungumzie nini ?
  Unataka tufanye nini pamoja ? (Mfano : Kutembea, kula pamoja…)
  Ni ukumbusho gani uupendao zaidi kuhusu sisi wawili ?
  Je, unataka kuomba nami ?
  Ni mambo gani halisi ninayoweza kukuombea ?

* Kujiunga moyo-kwa-moyo na mwenzi wako.

  Je, hujajisikia kupendwa kabisa. Je, ni hivyo ?
  Wakati wote umehitaji kupendwa ? Sivyo ?
  Unanihitaji, sivyo ?
  Unakosa kuwa karibu nami ki-mvuto ?
  Ninakuhitaji.
  Ni mpweke
  Tuanze maisha yetu ya ndoa upya…tutafanya vizuri safari hii.

* Misemo ya kuendeleza urafiki wa mvuto

  Ninataka kuutunza moyo wako
  Wewe ni mtu muhimu sana katika maisha yangu
  Ninafurahi sana kwa sababu tulioana
  Wewe ni mwenye thamani kuu
  Ninataka nikutunze
  Ninapenda kuwa karibu nawe
  Wewe ni mkamilifi kwangu.

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Je, unajisikia…

Unapendwa na kutunzwa nami?
Una hasira nami ?
Hueleweki nami ?
Kwamba sikusikilizi ?
Kwamba huwezi kutenda ninayotazamia?
Nakufanyia hila ?
Kutumiwa nami?

Je, unajisikia kwamba nime…

Kudanganya ?
Nimekufedhehesha ?
Nimekufanyia mzaha ?
Nimekutawala?
Nimekunyanyasa?

Je, huwa ninakukosesha amani…

Kwa wepesi wangu ?
Na tabia yangu ya kutaka kuwa mwenye madaraka ?
Ninapokasirika?
Kwa kutoeleza hisia zangu?
Kwa sababu ya kusema sana bila kukupa nafasi ya kujieleza?
Ninapokuambia unavyohitaji kutengeneza mambo yako badala ya kukuhurumia wakati wa shida zako?

* Maswali yanayohusu kuumia kwa mwenzi wako.

Je, kuna waka ulipoumizwa moyo wako? Eleza.
Eleza unavyojisikia ndani yako ninapokukumbusha…. (machungu ya zamani)
Nini kinafanya akili yako kurudi nyuma … (machungu ya zamani)
Ulihisi nini nilipo_____ (mtu) kuumiza kupitia_____ (machungu ya zamani)
Je, unasikia huzuni au woga unapofikiria juu ya matokeo mabaya ya kale ?
Je, umewahi kumlaumu Mungu kwa _____(machungu ya zamani)
Je, unaona ni vigumu kuwaamini watu wengine ?
Je, kuna siku mtu yeyote alikudharau au kukufanya ujione kuwa huna thamani?
Je, kuna wakati mtu yeyote alikufedhehesha ?
Je, kuna mtu awaye yote alikutumia kwa manufaa yake?
Je, kuna wakati ulijisikia kutengwa?
Je, kuna wakati ulijisikia kukataliwa?
Je, kuna wakati uliaibika hadharani ?

Kujenga Ndoa Zenye Mioyo Yenye Afya

Je, kuna wakati ulijilaumu kwa sababu ya mambo ambayo hukuyatenda ?
Je, kuna wakati ulijihisi kwamba wewe si mmojawapo ?
Je, kuna wakati ulijihisi kwamba huwezi kujilinganisha na… ?
Baada ya kuumizwa na matokeo mabaya….kuna wakati uliondoka mwenyewe na kwenda mahali na kulia?
Je, ulifunikiza maumivu ulipoumizwa ?
Je, uliwahi kumshirikisha mtu mwingine na ukajikuta hakuamini na kuyatupilia mbali?
Je, kuna mtu aliyejaribu kuelewa uchungu uliokuwa nao na kukufariji moyoni?
Je, kuna wakati ulihitaji mtu fulani ayasikie maumivu yako na kuyashughulikia ?
Je, ungetaka uwe huru kutokana na mvuto wa maumivu yako uliyoyapata ?