



EQUIPPING CHURCH LEADERS
• EAST AFRICA •

KUTOA USHAURI WA KIBIBLIA: Warsha ya Vitendo

na

Frank J. Cummings, Ph.D.
(drfrank@pa-fc.com)

na

Jonathan M. Menn, J.D., M.Div.
(jonathanmenn@yahoo.com)

Kimetafsiriwa na Michael Nyangusi (mn6094@gmail.com)

Equipping Church Leaders – East Africa
301 N Gillett St., Appleton WI 54914
(920) 734-0709
www.eclea.net

Julai 2010; iliyorekebishwa, Februari 2020

Kutoa Ushauri wa Kibiblia ni nyanja muhimu ya majukumu ya mchungaji. Kitabu hiki cha mwongozo kinakupa mambo ya msingi kuhusiana na Kutoa Ushauri wa Kibiblia, kama yalivyotolewa katika warsha ya Kutoa Ushauri wa Kibiblia iliyofanywa na ECLEA. Kinajumuisha yale mambo muhimu zaidi yahasuyo Kutoa Ushauri wa Kibiblia katika namna ya kiutendaji: lengo na asili ya Kutoa Ushauri wa Kibiblia; asili ya Mungu na watu; zile sifa na hali za kiutendaji za wanaotoa ushauri wa kibiblia; na mkakati kwa ajili ya uhusiano wa muda mfupi wa kutoa na kupokea ushauri. Fokasi ya kitabu hiki cha mwongozo iko kwenye ujuzi wa mtoa ushauri wa kibiblia: ujuzi wa kuhudumia na ujuzi wa kuwasiliana: kuelewa; kusikiliza; na uwezo wa kuhisi maono ya mwingine. Matatizo bayana ambayo hujitokeza mara kwa mara katika kutoa ushauri yanajadiliwa, kama yalivyo matatizo yanayoibuka mara kwa mara, na mapendekezo kwa ajili ya uhudumiaji wa nafsi kibinafsi. Matukio ya kujifunza na fomu za kutoa ushauri zimeambatanishwa kumsaidia mtoa ushauri wa kibiblia.

UTANGULIZI: Asante kwa kuhudhuria warsha hii ya Kutoa Ushauri wa Kibiblia ambayo inadhminiwa na Equipping Church Leaders – East Africa (ECLEA). Mwezeshaji, Frank Cummings, PhD, ameziandaa nyenzo za warsha hii kwa makini sana ili kukuandaa kwa kukupa mambo ya msingi yahasuyo kutoa ushauri wa kibiblia. Shauku ya moyo wangu na maombi ni kwamba Mungu atukuzwe katika kipindi hiki ambacho tutakuwa pamoja na ya kuwa ninyi mbarikiwe sana katika huduma yenu ya kutoa ushauri. Kwa kuwa sisi sote tunapata nyenzo za kujifunzia za aina moja, tafadhali weka maanani kwamba watu hutofautiana sana katika: (a) namna wanavyojifunza; (b) kile wanachojifunza; na (c) ni lini wanajifunza. Hivyo, natumaini mtanivumilia (tunapopanga kujifunza mambo mengi katika siku hizi mbili zijazo) na tutavumiliana.

Mwishowe, mambo ya binafsi au ya faragha yanaweza kujitokeza tunapoendelea na mchakato wa ujifunzaji. Wewe **huwajibiki kwa namna yoyote ile kutoa taarifa zako za binafsi** kwa wengine, lakini Bwana anaweza kukuhamasisha kumtafuta mtoa ushauri au mnasihili ili akusaidie uwe chombo cha mapenzi ya Mungu chenye ufanisi kama mtoa ushauri. Hakuna aliye mkamilifu miongoni mwetu, bali tunajitahidi kukaza mwendo ili kufikia lengo la kuwa kama Yesu Kristo.

Kuna aina tatu za kutoa ushauri:

1. Kutoa ushauri kusiko rasmi.

a. *Kutoa ushauri kusiko rasmi ni kushauri “mkiwa katika mwendo”*—mfano., kukutana kwa bahati, kuzungumza na mtumishi wa kanisa baada ya kutoka kanisani, au mkutano mwingine na mteja, mara nyingi linakuwa tukio la mara moja, ambalo haliendelei kufikia kiwango cha kutoa ushauri rasmi. Kwa kawaida ni KUTOA NASAHA “mara moja”.

b. *Mifano ya kutoa ushauri kusiko rasmi ni pamoja na:* maelekezo rahisi (kama kutafuta mapenzi ya Mungu kuhusiana na maamuzi fulani); hali za muda mfupi (kama vile kushughulikia kutokuelewana, mabishano au mgogoro na mtu fulani nyumbani, shuleni, kazini au kwa jirani); kujibu maswali ya kitheolojia; kufundisha (na kuwa mfano kwa ajili ya) watoto wako kuhusu Mungu, maisha, na mahusiano; mahitaji ya maombi; na ufuatiliaji.

2. Kutoa ushauri ambako ni rasmi.

a. *Kutoa ushauri ambako ni rasmi ni mfululizo wa vipindi vya kutoa ushauri ambavyo vimepangwa kufanyika mara kwa mara na mteja ambavyo hushughulikia swala muhimu katika maisha ya mteja.* Mingi kati ya mijadala ifuatayo kuhusiana na asili ya mchakato wa kutoa ushauri hushughulika na kutoa ushauri ambako ni rasmi.

b. *Mifano ya kutoa ushauri ambako ni rasmi ni pamoja na:* kutoa ushauri kabla ya uchumba (dhidi ya kabla ya kufunga ndoa); ndoa ambazo zina mgogoro; kuwajibika/utiajimoyo/maombi kwa ajili ya mtu ambaye yuko katika kipindi hatarishi kuhusiana na jaribu fulani mahususi (utumiaji wa madawa ya kulevya, ulevi, picha za ngono, n.k.); m/wazazi/ki/vijana wenye mgogoro; kushughulika na maswala muhimu ya mteja kama vile aibu, hatia, huzuni, mfadhaiko, msongo wa mawazo, wasi wasi, hofu, hasira, au kutokusamehe.

3. Kutoa ushauri wakati wa mgogoro.

a. *Kutoa ushauri wakati wa mgogoro ni tukio ambalo halikupangwa, ambalo haliko katika ratiba ambalo hushughulika na mgogoro mkubwa katika maisha ya mtu.* Linaweza kufanyika mahali popote ambapo huo mgogoro unatokea, kama vile nyumbani, haspitalini, au kwa njia ya simu.

b. *Mifano ya kutoa ushauri wakati wa mgogoro ni pamoja na:* wakati wa kutishia kujiua; tukio la ajali mbaya, ugonjwa, au kifo; vurugu za nyumbani; kijana katika tatizo (mimba, madawa ya kulevya na/au matumizi mabaya ya kileo, matatizo ya jinai, au kukamatwa); mwenza kutishia kuondoka baada ya kugundua mahusiano ya nje ya ndoa, ponografia, n.k.

*Kwa mujibu wa kusudi la warsha hii, tutashughulika na mchakato wa kutoa ushauri **RASMI**.*

KUTOA USHAURI WA KIBIBLIA NI NINI? Lengo na asili ya kutoa ushauri wa kibiblia ni nini? Mwanzoni mwa kila jitihada, ni lazima pawe na kusudi au lengo la kutimiza. Biblia inasema kwamba “pasipo maono, watu huacha kujizuia” (**Mith 29:18**). Kwa kweli, leo umefika katika warsha hii ukiwa umeipanga siku yako, na pengine, wiki yako yote. Kwa namna iyo hiyo, mjadala wowote kuhusu “kutoa ushauri wa kibiblia” unatutaka kutoa tafsiri ya dhana ya kutoa ushauri wa kibiblia pamoja na asili yake na lengo. Sisi tutaweka macho yetu katika dhana hizi.

Kifungu cha maneno “kutoa ushauri wa kibiblia” husadiki kwamba mada zenye msingi wa kibiblia au mawazo vinahusika katika uhusiano wa kutoa ushauri. Hebu tuangalie hizi dhana zina maana gani kwetu kibinafsi. Sasa, kamilisha **Zoezi la 1, Karatasi ya kazi** (hapa chini), kwa kujaza kipengele A-E katika karatasi ya kazi hapo chini. Una dakika 12 kukamilisha kazi hii A-E, kasha tutachakata majibu yako kama kikundi.

ZOEZI LA 1, KARATASI YA KAZI: Lengo na Asili ya Kutoa Ushauri wa Kibilia

Tafadhali kamilisha yafuatayo *mwenyewe*:

A. Kutoa ushauri kibiblia ni _____

_____.

B. Nina uhakika na kauli hiyo hapo juu kwa asilimia _____.

C. Vifungu vya maandiko vifuatavyo ndivyo hunifanya niamini kuhusu Kutoa ushauri wa kibiblia:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |

D. Kutoa ushauri wa kibiblia SI: _____

_____.

E. Nina uhakika katika uwezo wangu wa kushauri wengine kwa asilimia _____.

MCHAKATO WA KIKUNDI: Sasa, kusanyikeni katika vikundi vyenu vidogo na mjadili majibu yenu mliyojibu hapo juu.

MUHTASARI: Kutoa ushauri wa kibiblia ni: _____

_____.

Kwa mujibu wa maandiko haya:

_____	_____
_____	_____

Baadhi ya vifungu vilivyopendekezwa: 1Wafalme 22:5; Zab 1:1; Zab 27; Zab 23; Zab 43:3; Zab 73:24; Zab 119:1-16, 105, 130; Mith 1:17; Mith 3:5-6; Mith 15:22; Mith 16:24; Mith 18:4; Mith 19:21; Mith 20:5, 18; Mith 24:6-8; Isa 28:29; Isa 30:21; Hos 4:6; 6:3; Yohana 8:30-32; Rum 13:4; Efe 3:14-21; Efe 4:1-3, 11-32; Gal 6:1-2; 1 Thes 5:11, 14; 2 Thes 3:14; 1 Tim 1:2-4; 2 Tim 3:16; Waebr 12:14-15; Yak 4:7.

Kwa kifupi: Malengo matatu ya kutoa ushauri ni:

1. Kumleta mwamini katika mfungamano na Neno; na
2. Kumfundisha jinsi ya kuvua samaki badala ya kumpa samaki (m.y, kutoa nasaha); na
3. Kulea ukomavu wa kiroha wa mwamini “Njia ya Mungu, Kila Siku.”

LENGO NA ASILI YA KUTOA USHAURI WA KIBIBLIA

A. Msingi wa kutoa ushauri wa kibiblia. Tofauti iliyo kubwa kati ya kutoa ushauri kidunia na kutoa ushauri wa kibiblia ni rahisi: kutoa ushauri wa kibiblia unatumia Biblia kama **chanzo cha kweli**, sio kanuni ya kisayansi au kifalsafa. Mchakato wa kutoa ushauri wa kibiblia unapaswa kuyaweka wazi matatizo ya msingi ya mteja na kutafuta kile ambacho Biblia inasema kuhusu hayo. Hata kama Biblia iko kimya kuhusiana na tatizo “mahususi”, inaweza kuwepo kanuni ya kiujumla ya Kibiblia ya kufuata.

B. Kutoa ushauri ni uhusiano: Katika kiwango chake cha chini kabisa, kutoa ushauri, ni uhusiano wenye nguvu sana. Kuelewa jambo hilo ni ufunguo, na funguo za mahusiano yoyote yaliyofanikiwa ni kuelewana na kuaminiana.

C. Kutoa na kupokea ushauri ni uhusiano ulio maalumu.

1. Uhusiano wa kutoa na kupokea ushauri ni makubaliano kati ya watu wawili au zaidi kuingia katika uhusiano ambapo mmoja (mshauri, wewe) anatumia ujuzi maalumu kumsaidia (mteja) katika kutatua tatizo la binafsi au la yeye na wengine. Wakati ambapo lengo la msingi la utoaji ushauri wa kichungaji ni kuwezesha ukuaji wa kiroho, lengo lililo kuu la mtoa ushauri wa kibiblia ni kumsaidia mteja kuwa mkomavu ndani ya Yesu Kristo (Wafil 1:6; Yakobo 1:4; 1 Yohana 4: 12 na 17).
2. Kupokea ushauri humjengea uwezo mteja kwa “kumfundisha yeye jinsi ya kuvua samaki” badala ya “kumpa samaki” (au nasaha). **Utoaji wa nasaha si kitu kinachodumu na, hivyo, inabidi kuuepuka.**

D. A Uhusiano wa kutoa na kupokea ushauri wenye afya unahitajika uwe na mipaka.

1. Uhusiano wa kutoa na kupokea ushauri una kusudi lililowazi, lina ukomo wa muda, na una mipaka. Mipaka lazima iwekwe mwanzoni tu mwa vipindi vya uhusiano wa kutoa na kupokea ushauri. Mipaka inaupatia ule uhusiano fokasi na kutengeneza hali ambayo mteja atajisikia yuko salama vya kutosha kiasi cha kuweza kuweka wazi yale mambo ambayo kwake ni hatarishi. Ijapokuwa mshauri na mteja wanahitaji kujadili mipaka, mshauri ndiye anawajibika kuweka na kuitimiza ile mipaka. Mipaka inahusisha yafuatayo:
 - (a) Kusudi lililobainishwa. Ijapokuwa kusudi la haraka ni kuitika kwa yale mahitaji ya mteja na kusaidia kutatua matatizo ya mteja; kusudi kuu ni kumsaidia mteja kuwa mkomavu ndani ya Yesu Kristo.
 - (b) Fokasi na Ukomo wa Muda: Ni muhimu katika kipindi cha kwanza cha kile ambacho kinaweza kuwa mfululizo wa vipindi vya kutoa ushauri kuelewa wazi wazi lile tatizo bayana ni lipi, kulieleza kwa ufasaha, na kuhakikisha kwamba mteja anakubaliana na unachokielewa kuhusu lile tatizo. Uwezekano wa kupata mafanikio ya utatuzi wa tatizo unakuwa mkubwa ikiwa mshauri ataweka fokasi yake ya kutoa ushauri katika tatizo lile mahususi ambalo lilielezwa na kukubaliana pale mwanzoni mwa uhusiano wa kutoa na kupokea ushauri. Baada ya mfululizo wa vipindi vya ushauri vinavyoshughulikia lile tatizo la kwanza kufikia mwisho, vipindi vingine vya ziada vya kutoa ushauri vinaweza kuhitajika kushughulikia matatizo mengine.
 - (c) Ifahamu Mipaka Yako! Mshauri ametafutwa kwa sababu ya uwezo wa kitaaluma kwa kuwa ana maarifa maalumu na weledi. Vivyo hivyo, ni muhimu kwa wewe, mshauri, kujua mipaka yako. Ikiwa mteja atahitaji zaidi ya kile unachoweza kufanya, hutakuwa unasaidia kwa kwenda zaidi ya kiwango cha ujuzi wako.
 - (d) Mwongozo thabiti wenye kutabirika. Inabidi mshauri ahakikishe kwamba mteja anaelewa mahali ambapo vipindi vya kutoa ushauri vitafanyika; lini vipindi vya kutoa ushauri vitafanyika; muda gani kila kipindi cha kutoa ushauri kitachukuwa; mtakutana mara ngapi; na ni nini kitatokea katika vipindi vya kutoa ushauri.

UDHIHIRISHO WA UJUZI WA MUNGU KATIKA KUTOA USHAURI

A. Kamilifu: Mungu na Uumbaji. Mungu aliiumba dunia kwa ajili ya furaha Yake. Mungu alimwambia Adamu kwamba alikuwa “huru” (**Mwaz 2:16**) kutembea katika bustani ya Edeni, lakini vilevile Mungu akampa angalizo dhidi ya tabia ambayo ingeweza kusababisha mauti. Mungu alimuumba mtu kwa mfano wake na akampatia msaidizi wa kumfaa, mwanamke. Wote wawili, mwanamume na mwanamke, walikuwa na uhusiano mzuri na Muumba na walikuwa na kila kitu walichohitaji. Maisha walikuwa YAKUSHANGAZA!

B. Anguko. Kisha likaja Anguko. Shetani aliliwekea changamoto angalizo la Mungu kwa Adamu, na kisha akarudia kwa Hawa, akisema, “*Hakika hamtakufa ... mtafumbuliwa macho, nanyi mtakuwa kama Mungu!*” (**Mwaz 3:4-5**). Kwa hiyo, dhambi ikaingia duniani, na ule uhusiano kati ya Mungu na mwanadamu ukabadilika moja kwa moja. Si tu kwamba mauti iliingia duniani, lakini pia ujuzi wa mema na mabaya (mst. 22). Mungu akawapiga marufuku Adamu na Hawa kukaa katika bustani ya Edeni akaweka upanga wa moto (mst. 24) kulinda dhidi ya Adamu na Hawa wasije wakarudi na kuyala matunda ya mti wa uzima, na hapo wangeupata uzima wa milele (mst. 22). Inaweza kuonekana ni ukatili, lakini Mungu hakuruhusu utatuzi wa haraka na ulio rahisi kwa tatizo la mwanadamu la dhambi au kutokutii. Adamu na Hawa walikuwa na mshauri aliyekuwa mahiri kuliko wote duniani, na walishindwa kupokea ushauri Wake. Lakini, hiyo ndiyo asili ya utashi. Walikuwa na uchaguzi, na ndivyo ilivyo na kwetu (na wateja wetu). Lakini, si kwamba kila kitu kilipotea (kwa kuwa tutakula matunda ya mti wa mzima katika Yerusalemu Mpya – **Ufu 22: 1-2**)!!

C. Simulizi ya Ukombozi. Mungu alitengeneza njia mpya kwa ajili ya mwanadamu mwenye dhambi kumrudia Mungu. Alichokitoa pekee (Matendo ya Mitume 4:12) ni Mwana Wake, Yesu Kristo. “*Kila amwaminiye asipotee, bali awe na uzima wa milele.*” (**Yohana 3:16**). Mbele kidogo katika injili iyo hiyo, Yesu alisema kwamba Yeye alikuwa “*Njia, kweli, na uzima. Mtu haji kwa Baba, ila kwa njia ya mimi.*” (**Yohana 14:6**). Hivyo, ikiwa tunamwamini Yeye ambaye Mungu amemtuma, tunahebiwa haki. Lakini, kuanzia wakati tunaokoka hadi wakati wa kifo, tunaendelea kusafishwa. Kutoa ushauri wa Kibiblia ni sehemu ya mchakato wa kusafishwa – kutufanya sisi kuwa kama Yesu. Biblia ni zana katika mchakato wa kusafishwa (**Yohana 17:17**), na wakati mwingine mchakato ule unahusisha majaribu (**Zab 119:71**) ili kwamba tuweze kujifunza zaidi kuhusu Neno. Hivyo, kuokoka haimaanisha kwamba tumekwepa majaribu, maumivu, hali ngumu, magonjwa, uovu, chuki, kifo, mateso – matokeo yote ya kuishi katika dunia iliyo anguka. Wateja wengine pengine hufikiria na kufanya vinginevyo. Kwa hakika, tuko katika mchakato wa kusafishwa.

NA HALI ZA KIUTENDAJI ZA ANAYETOA USHAURI WA KIBIBLIA: *Si wachungaji wote, au hata Wakristo, wanapaswa kuwa watoa ushauri. Ni nini kinahitajika ili uwe mtoa ushauri mwenye mafanikio?*

A. Sifa za mtoa ushauri wa Kibiblia mwenye mafanikio.

Kila moja ya haya yafuatayo ni sifa ya Yule anayetoa ushauri wa kibiblia:

1. Tathmini ya binafsi iliyo halisi—Mshauri lazima awe na ujasiri lakini pia ajue mipaka aliyo nayo yeye. Anahitajika awe na uwezo wa kutambua maeneo yake ya uwezo na udhaifu, vipawa vyake na maeneo ambayo anapambana (angalia **Math 7:1-5; Gal 6:1-2**).
2. Matarajio yenye uhalisia—Ingawaje Mungu anaweza kufanya miujiza, sisi hatuwezi. Zaidi ya hapo, hata ule muujiza wa Mungu kwa tafsiri ni kitu ambacho si cha kawaida, kisichotarajiwa katika taratibu za kawaida ya kila siku or mara kwa mara. Kazi kuu ya mshauri ni kuwasaidia watu kujiweka sawa dhidi ya changamoto inayowakabili ili kuwawezesha waendele katika safari yao ya “maisha ya kawaida”. Kwa hiyo, mshauri *hawezi* kuahidi kwamba baada ya kuwapa ushauri maisha yao “yatakuwa kana kwamba hawajawahi kuwa na lile tatizo au maumivu.”
3. Mtazamo chanya—Ni lazima mshauri aone thamani ya wanadamu. Sifa hii inamwezesha mshauri kutembea sambamba nao na kuwatumikia, na si “kuwarekebisha”.
4. Uhalisia—Mshauri ni kielelezo cha Kristo, na ni shahidi wakati wote. Kuwa “halisi” maana yake ni vile *tulivyo*; ni vigumu kudanganya. Kuonyesha uaminifu, uthabiti, uhalisia, pamoja na juhudi za kuendeleza na kuonyesha uelewa, humwonyesha mteja kwamba anathaminiwa (kama Yesu alivyofanya).

B. Hali za kiutendaji kiroho za yule anayetoa ushauri wa kibiblia.

Katika kila uhusiano wa kutoa na kupokea ushauri, mshauri atajishughulisha na au atafanya baadhi ya, kama si yote, kati ya haya yafuatayo:

1. Upendo. Unawapa wateja wako fursa ya kupendwa, na kujulikana, na kuwa na mtu ambaye anaweza kujali matatizo yao. Wewe unamwakilisha Kristo kwao, kwa hiyo ni muhimu kulidhihirisha hilo.
2. Onya. Utahitajika kurekebisha, kabili, onyesha, na kuweka wazi mbele ya wateja wako vile vitu ambavyo hawavioni. Hili linaweza lisifurahishe; hata hivyo, linasaidia kukabili tatizo ambalo limetambuliwa. Tumia Neno la Mungu kusahihisha imani zilizo kinyume na Biblia, maoni, na vitendo ambavyo mteja anavyo, na mwelekeze mteja katika mwelekeo wa mabadiliko. Kama kimbilio la mwisho, ikiwa huyo mtu anasema yeye ni Mkristo lakini yuko katika hali ya kutotubia dhambi, waweza kuacha kufanya ushauri na kufanya uadibishaji wa kikanisa (**Math 18:15-17**).
3. Ombeaneni ninyi kwa ninyi. Unapaswa kuwaombea wateja kabla, wakati wa tukio, na baada ya kuwaona.
4. Tia moyo. Unahitajika kuwasaidia wateja wako kujenga katika machaguo sahihi ambayo unawasaidia kufanya. Hata hivyo, mshauri pia ana wajibu wa kuiakisi dunia kwa mteja kwa *usahihi*.
5. Saidianeni ninyi kwa ninyi kubebeana mizigo. Ndani ya Kristo, hakuna Wapambanaji walio pekee (**Gal 6:2**). Wewe “unakuja sambamba naye” mteja mwenyewe anajisaidia kuinua mzungo ambao uko begani kwake. Mteja anaona kwamba wewe unamjali na unahusika na mafanikio yake. Anaona kwamba unajaribu *kuelewa* kile ambacho kimemtokea na kuwa vile alivyo maana yake ni nini, kupitia yale aliyopitia maana yake ni nini. Vile vile, wakati mwingine wengine wanakuwa na hekima zaidi au uzoefu katika eneo fulani la mapambano kuliko wewe (**Mith 11:14; 15:22; 24:6**), hivyo ni vizuri kupendekeza waende kwa mshauri mwingine inapobidi.
6. Ukiri wa dhambi. Hili hufungua mzungo, huondoa aibu, na kuanza mchakato wa kurejesha uhusiano. Kukiri pia hufungua njia ya msamaha. Watu wengine wanaitafakari sana dhambi yao; wanahitaji kusikia ujumbe wa neema ya Mungu, na tumaini ambalo linaloweza kuletwa. Wengine wana kiburi na kujiona wenye haki, hawaoni na kuzitambua dhambi zao na uovu wao; wanahitajika kuonywa na sheria ya Mungu. Kanuni nzuri ya kufuata ni: “sheria kwa wale wenye kiburi; neema kwa wale wanyenyekevu.”
7. Jaribu uhalisia; wa kupambanua. Ni lazima uwasaidie wateja wako kupambanua kile kilicho halisi na kisicho halisi. Zaidi ya hayo, kupambanua kuna kiwango cha maadili—kinaenda zaidi ya kuwa halisi hadi sahihi na bora (m.y., kile *kinachopaswa* kuwa). Nyanja hii ya kupambanua ina msingi katika viwango vya Neno la Mungu, kupitia Roho Mtakatifu, ule uwezo wa kumuona mtu mwingine kama vile Mungu anavyomuona (kama vile Yesu alivyomuona Yule mwanamke pale kisimani katika **Yohana 4**—alimwona yeye kama alivyo *na* vile alivyopaswa kuwa).
8. Ushawishi. Utapaswa kuwapa wateja wako maelekezo: wape changamoto; “washa moto chini yao”; wajenge; lieleeze lile “jengo” (m.y., ule mfumo mpya wa maisha) wewe na mteja wako mko katika mchakato wa kujenga.
9. Fundisha. Kufundisha ni tendo linalotokea wakati wote; hata hivyo, vipindi vya kutoa ushauri havipaswi kuwa hotuba ya mshauri kwa mteja. Fundisha, tia hatiani, rekebisha, funza katika hali (**2 Tim 3:16**) kama inavyohitajika. Sehemu kubwa ya kutoa ushauri inahusisha kuwasaidia wateja kutambua *machaguo* yao na *madhara* yanayotarajiwa yatokanayo na matendo yao. Kwa mijibu wa hili, kuwasaidia kutambua *motisha* wao ni muhimu (motisha wa msingi unapaswa kuwa upendo: kwa Mungu na kwa jirani wake). Dhana hii itafafanuliwa kwa ufasaha (kwa matarajio) mnamo kipindi cha siku chache zijazo tunapotumia mbinu za msingi za kutoa ushauri. Lengo ni kwamba yale mawazo yasiyo sahihi ya mteja, mwenendo, maoni, misukumo, n.k., nafasi yake itachukuliwa na mawazo, mwenendo, maoni, misukumo, n.k., yenye msingi ya kibiblia.
10. Wape tumaini (**Zab 46:1; Rum 8:18, 28; 1 Kor 10:13; Waebr 4:15-16; 13:5**). Mara kwa mara wateja hawaioni njia ya kutokea kwenye matatizo yao. Fremu ya kumbukumbu yao inafokasi kwao wao wenyewe na matatizo yao. Kama mshauri, unaweza kuona ile “picha kubwa zaidi.” Wewe pia unaweza kuona mambo kwa macho ya kibiblia. Vivyo hivyo, unaweza kuwapa tumaini ambalo hawawezi kulipata wao wenyewe.
11. Sikiliza kwa makini. Jihadhari na maamuzi ya haraka, hasa hasa kuegemea upande mmoja (**Mith 18:13, 15, 17**).

UZOEFU WA MTEJA. Wateja wako wengi watakuwa ni wale washirika wa kanisa lako au, kwa uchache sana, wale wanaohudhuria mara kwa mara. Hata kama unaweza kuwa unamfahamu mteja, kwa kawaida kutoa ushauri rasmi huanza siku au wiki kadhaa kabla ya tukio au usaili wa kwanza.

A. Kutoa Ushauri ni Sehemu ya Kuhubiri. Tunaamini kwamba kutoa ushauri kwa hakika ni sehemu ya mchakato wa uchungaji. Watu wengi husumbuka na upendo, kukubalika, huzuni, wasiwasi, matatizo ya kingono, hofu, hasira, aibu, ugomvi, msongo wa mawazo, na kusamehe (yeye mwenyewe na wengine) katika wakati fulani wa maisha yao kila moja ya matatizo haya linaweza, na inapasa kushughulikiwa mimbarini.

B. Kujichagulia. Wateja, na wale ambao watakuwa wateja, hatimaye huamua kwamba wanamhitaji mtu wa kusema naye na kumchagua yule mtu ambaye wanajisikia kuweka wazi hitaji lso. Wakati mwingine wateja wanataka kusema na mchungaji kwa sababu hawatajisia kukataliwa au kuona aibu ikiwa wataweka wazi mahitaji yao, matatizo, au migongano ya mmoja kwa mwingine.

C. Ahueni ya Kwanza. Wateja wengi wanaogopa kuchukuwa ile hatua ya kwanza na kuomba msaada, kuwasiliana na mtu fulani kuhusiana na kupewa ushauri. Lakini, watakapochukuwa ile hatua ya kwanza (m.y., kupiga simu na kupanga ahadi ya kukutana), haiwi kitu cha kawaida kwa mteja asipojisikia hali ya kuwa na ahueni.

D. Kipindi cha kati. Mara tu mteja napopanga ahadi ya kukutana, zinaweza kuwepo siku au wiki chache kabla ya ahadi yao ya kwanza. Wakati mwingine tatizo la mteja linajitua lenyewe, na hivyo hawahitaji tena kuzungumza na mtu kuhusu hilo. Pili, mteja anaweza kuwa amejijengea mkakati wake mwenyewe wa utatuzi na, hivyo, hahitaji tena ushauri.

MKAKATI KWA AJILI YA UHUSIANO WA MUDA MFUPI WA KUTOA NA KUPOKEA USHAURI.

Ushauri wa kichungaji wa kimkakati ni mtazamo wa ushauri wenye muundo ulio mfupi na ambao ni wa Kikristo kwa namna ya kipekee. Ni ushauri ambao hutumia utendaji wenye misingi ya kiutafiti bila ya kuhatarisha mawazo ya huduma ya kichungaji. Neno *-wa kimkakati* huweka mkazo katika ule ukweli kwamba mwelekeo huu wa kutoa ushauri una fokasi zaidi na wenye mipaka katika muda. Neno *-wa kichungaji* hudokeza katika kweli kwamba unatolewa na mwakilishi wa kanisa la Kikristo ambaye anawajibika kwa kanisa.

Sifa chache za Kimkakati za Kutoa Ushauri wa Kichungaji.

1. Kwa kifupi na ukomo wa muda. Tunapendekeza **visizidi vipindi vitano vya kutoa ushauri.** Hata hivyo, jumla ya idadi inaweza au isiweze kupangwa hapo mwanzoni. Pamoja na hayo, ni lazima mteja aelewe kwamba idadi ya vipindi vya ushauri itakuwa ndogo; sio vingi. Ni muhimu kujua kwamba **karibia 90%** ya matatizo au maswala mengi yanaweza kutatuliwa kwa vipindi vitano au pungufu ya hivyo.

Ile asili ya kutoa ushauri kichungaji kimkakati kwa kifupi huwa na hali ya kuwafanya wote waliwili, mshauri na mteja, kufokasi na kulenga. Nyanja hii ya mtindo wa kutoa ushauri inahitaji mambo manne ambayo ni ufunguo:

- a. Mshauri lazima awe makini na mwenye kulenga. Miongoni mwa mambo mengine, ni lazima mshauri aweke mahusiano kuwa yenye kiini fokasi katika kushughulikia lile tatizo ambalo wamekubaliana.
 - b. Ule uhusiano wa kutoa na kupokea ushauri lazima uwe ubia. Ni lazima wote wawili wafanyekazi pamoja katika mwelekeo mmoja, jambo ambalo lithusisha kukubaliana katika asili ya tatizo kuu na kukubaliana katika malengo ya kuleta mabadiliko. Usipokuwepo ubia maana yake hakuna mabadiliko! Kumbuka: Kamwe usifanye kwa juhudi sana kuliko mteja wako afanyavyo.
 - c. Ushauri lazima ujikite kwenye jambo moja kuu na bayana. Kufokasi kwenye tatizo moja ni muhimu kwa sababu idadi ya vipindi vya kutoa ushauri ina ukomo. Ni lazima mshauri amsaidie mteja wake kubainisha hitaji lake la misingi, na hitaji hilo lisiwe la kutatanisha sana (mfano, “Sirizishwi na maisha”).
 - d. Ukomo wa muda lazima uzingatiwe. Hili humsaidia mteja kuja katika vipindi vya kupewa ushauri akiwa yuko tayari kufanya kazi. Kupanga ukomo wa vipindi vitano *haimaanishi* kwamba vipindi viwe kila wiki; vipindi kila baada ya wiki mbili au tatu hufaa zaidi. Mfululizo wa vipindi vya ziada waweza kuwa muhimu katika kushughulikia matatizo mengine ya kimaisha ya mteja.
2. Wenye muundo. Kila kipindi cha kutoa ushauri kina fokasi ambayo iko wazi na inajenga katika iliyopita katika kuchangia katika kutimiza lengo la jumla. Mshauri ndiye anayewajibika katika kuhakikisha

kwamba muundo na fokasi vinafuatwa.

3. **Wenye msingi katika kutoa Kazi-ya-nyumbani.** Kazi-ya-nyumba husaidia katika kuendeleza mwendo kati ya kipindi kimoja na kile kinachofuata. Kazi-ya-nyumbani inaweza kuhusisha: (A) tiba ya kibiblia (usomaji wa vitabu, makala, na/au Mndiko ambayo mteja anafanya yeye mwenyewe, kuwa mwingiliano na, kisha hutoa taarifa katika kipindi kijacho); (B) mazoezi ya kitabia (kujifunza ujuzi wa tabia mpya); (C) kuandika taarifa za matukio; (D) kumtaka mteja awashirikishe wengine yale mambo aliyoyavumbua na kujifunza katika kupewa ushauri; (E) kumtaka mteja atoe taarifa ya kile ambacho kilikuwa au hakikuwa cha msaada kwake.

MTAZAMO MTIMILIFU: Wateja wana pande mbalimbali

Watu wote wana angalau nyanja au pande sita. nyanja hizi sita huathiri pande zote za utu wao na mahusian yao yote (m.y., uhusiano wa mtu na yeye mwenyewe, uhusiano wake na watu wengine, na uhusiano wake na Mungu). Nyanja hizo ni kama ifuatavyo:

1. **Kiroho.** Watu huuliza na kusumbuliwa na mambo ya msingi ya kimaisha kama, “Je, hivi ndivyo maisha yalivyo?” watu hushughulika na “utu ao wa ndani” (m.y., “mimi ni ‘nani hasa’”). Watu hupambana kwa ajili ya uhusiano wenye nguvu kubwa ambazo huzidi ile nafsi/kitu kilicho na upeo wa juu zaidi ya mwanadamu.

a. Watu ambao hutafuta kujaza ule “utupu wa ndani” wanaweza kugeukia madawa ya kulevywa, pombe, uasherati, “kufanya kazi kupita kiasi,” pesa au vitu vingine, bila ya kujua kwamba kile hasa wanachokitafuta ni utoshelevu, upendo, kukubalika, usalama, na umuhimu ambao huja kwa njia pekee ya wokovu na uhusiano wa kibinafsi na Mungu kwa kupitia Yesu Kristo.

b. “*Kuvuka mipaka ya kibinafsi*” ni muhimu katika kushughulika na watu wenye maumivu ya ndani au matatizo. Washauri wanaweza kuwasaidia wateja kuona kwamba uhalisia wao hauishii kwao wenyewe au kwa vile vitu vya dunia hii. Badala yake, yuko Baba wa Mbinguni aliye mkuu na mwenye upendo ambaye ndiye aliyewaumba, huwafanya wawepo, na kuwapa vyanzo vya nguvu iliyo kuu ya kuwawezesha kutatua maswala yao yote ya maisha. Zaidi ya hayo, huyu Mungu wa Mbinguni alijidhihirisha yeye mwenyewe kwa njia ya Yesu Kristo, na wateja wanaweza kuingia katika uhusiano wenye utoshelevu na Baba wa Mbinguni kwa njia ya Yesu Kristo.

2. **Kimwili.** Chakula anachokula mteja na kiwango chake cha *kulala* na *mazoezi* anayopata vyote ni vigezo muhimu ambavyo vinaweza kuchangia katika matatizo katika maeneo mengine ya maisha yake. Vigezo hivyo vya kimwili vikiwekwa sawa, vinaweza kusababisha hali ya utendaji mwema wa kiakili na kihisia, ambayo itasaidia kutatua matatizo katika maeneo mengine ya maisha yake. Zaidi ya hayo, ingawaje mfidhaiko huchukuliwa kama hali ya kihisia mara nyingi, unaweza kusababishwa na hali ya kukosa uwiano mzuri wa kemikali katika ubongo, au yaweza kuwa kwa sababu ya matokeo ya matumizi ya dawa. Vivyo hivyo, ndoto au imani za ajabu ajabu huenda zisitokane na “ugonjwa wa akili,” lakini inaweza kutokana na athari ya dawa au uvimbe katika ubongo.

3. **Jamii.** Sisi sote tunavutwa na dunia ya kijamii (watu wengine; mahusiano). Sisi sote tuna mahitaji ya kijamii. Kama tulivyojadili hapo awali, watu wote hutafuta *usalama* na *umuhimu*. Utafutaji wao wa usalama na umuhimu nje ya uhusiano na Yesu Kristo huweza kuwapeleka katika mawazo na tabia nyingi zisizofaa.

a. *Hata hivyo, tabia moja ya nyanja ya kijamii ya mteja, ni kwamba yule mteja mara nyingi atataka “kuonyesha sura iliyo bora zaidi” mbele yako.* Kama **Yer 17:9** inasema, “Moyo huwa mdanganyifu kuliko vitu vyote, una ugonjwa wa kufisha; nani awezaye kuujua?” Kwa hiyo, mteja anaweza kutaka kukushawishi kwamba maamuzi ambayo amekwisha kuyafanya yako *sawa*. Anaweza kuwa anatafuta ushauri ili kupata uthibitisho ambao unatoka kwa mtu mwenye huruma ambaye ametoa sikio la huruma kwenye matatizo yake na kisha amwambie kwamba yeye si wa kulaumiwa, n.k.

b. *Kwa hakika kuna watu wa aina mbili katika hii dunia: wenye dhambi waliokombolewa na wenye dhambi wasiokombolewa.* Hata Wakristo (m.y., wenye dhambi waliokombolewa) wanayo nguvu ya dhambi ikaayo ndani ikitendakazi ndani yao. Kwa hiyo, Wakristo kama watu wasio Wakristo wanaweza kwenda katika ushauri kwa lengo tu la kutafuta uthibitisho badala ya kutafuta badiliko na kutafuta suluhisho la tatizo lao. Katika kesi kama hizo, kama mshauri anaweza kumsaidia mteja kuona hali yake ya dhambi, hilo linaweza kusababisha kunyenyekea na badiliko. Kisha wewe, mshauri, unaweza kusaidia kumwongoza mteja kufanya mabadiliko chanya yanayohitajika katika maisha yake kwa ajili ya utu wake wote.

4. **Tambuzi.** Sisi sote *tunafikiri*. Sisi sote tunazo *imani*. Sisi sote tunaweza kutumia alama fulani kuwakilisha vitu katika fahamu zetu na kuwa na mawazo yaliyo nje ya ulimwengu wa kimaumbile ambayo

hutuathiri kwa kiwango kikubwa sana. Sote tunaweza kufikiri na kuwa na imani zilizo juu zaidi ya ule uzoefu wetu. Kwa hiyo ni jukumu muhimu la mshauri wa Kibiblia kumsaidia mteja kutambua wakati fikra zake, imani, na mawazo yanapokuwa si ya Kibiblia na nje ya Biblia—na kuweka *kweli* (m.y., dhana na uhalisia wenye misingi ya Biblia) badala ya hizo fikra, imani, na mawazo.

5. Kitabia. Sisi sote tunatenda na kuiathiri ile dunia ambamo tunaishi. Matendo yetu husababishwa na kushawishiwa na nyanja nyingine za utu wetu, na huelekea kutilia mkazo imani fulani na hisia ambazo tunaweza kuwa nazo. Zinaweza kukazia hali yetu ya kiroho na uhusiano wa kijamii. Hili linaweza kuwa kweli kwa mujibu wa tabia zetu kwa upande wetu. Zaidi ya hapo, matendo yetu hubadilisha mazingira yetu na dunia yetu. Matendo yetu yana matokeo kwa ajili yetu na wengine; mengi ya matokeo haya yanaweza kuwa yale tusioyakusudia—hata hivyo, hayo hutuathiri sisi sote.

6. Kimhemko (au, kiwango kusababisha matokeo). Sisi sote tunahisi vitu. Mihemko yenyewe iko zaidi ya “hisia”; ni tukio la mwili wote ambalo huhusisha ubongo wetu, neva, kemikali za neva, misuli, homoni, na matumbo (Worthington 2003: 30-45). Mihemko ni matokeo ya kimwili na nafsi ambayo hutusaidia kukabiliana na matukio ya ndani na nje na mazingira ya maisha yetu. Mihemko yetu si tu matokeo ya matukio ya nje ya muda mfupi, lakini pia ya hali za muda mrefu (mfano, ndoa au kazi ambayo huipendi; au hofu ya muda mrefu ya kuomba msamaha). Mihemko yetu huathiri tabia zetu, mara nyingi zaidi sana kuliko imani zetu; zinaweza kutukamata sisi hata wakati tukiwa tunajua ya kuwa hazina mantiki. Kama vile ambavyo mihemko yetu huathiri tabia zetu, hutuathiri sisi kimaumbile, na kutuathiri katika njia nyingine nyingi, mihemko yetu inaweza kutusaidia kubadili imani zetu. Kubadilisha imani zetu na tabia zetu huweza kubadili mihemko yetu.

KIPINDI CHA KWANZA/KIINGIZIO. Wakati wa kipindi cha makadirio, ni bora kuaza na mteja kueleza lile tatizo lake. Chunguza jambo analoliwasilisha kwa kadiri uwezavyo. Kwa kawaida tunaweka ahadi ya kwanza ya kuonana ichukue muda wa saa moja; huo unapaswa kuwa muda wa kutosha kuelewa lile tatizo la mteja, uwezo na udhaifu unaohusiana nalo pamoja na kujenga mpango wa utendaji. Kabla ya kuanza aina yoyote ya uhusiano wa kutoa na kupokea ushauri, ni muhimu kuweka mwongozo muhimu kwa ajili ya huo mchakato. Tunapenda kutumia fomu ya Tamko la Makubaliano (angalia hapo chini na nakala ipo katika Kiambatisho cha kijitabu hiki) ambayo mteja anapaswa kuipitia, mwanzo, na kuweka sahihi kabla ya kuanza kipindi cha kiingizio.

TATHMINI YA KIINGIZIO

Mteja: _____ DOB: _____
Tarehe ya Kiingizio: _____

TATIZO LENYEWE HASA (katika maneno ya mteja mwenyewe):

UWEZO WA MTEJA:

MAISHA YA KIROHO:

- Mahudhurio ya kanisani/maisha
- Wakati wa utulivu
- Ujifunzaji wa Biblia

HISTORIA YA KIAFYA:

- Tatizo la kiafya linalotambulika/magonjwa yaliyobainishwa:
- Daktari wa mgonjwa ni:
- Tarehe ya mwisho kuhudhuria/kuonana na daktari:
- Matibabu ya SASA (majina/dozi):
- Mfumo wa kula au kulala:
- Afya ya kijinsi

MAHUSIANO:

- Familia ya sasa/wengine wanaojulikana/watoto
- Familia ya Asili
- Washauri/marafiki

TAMBUZI/UFAHAMU:

- Mawazo hasi yasiyo ya kupanga
- Mfumo wa kufikiri haraka/polepole
- Kumbukumbu

MATUMIZI MABAYA: Kileo, madawa ya kulevya

KUHUSIANA NA TABIA:

- Siku ya kawaida
- Shughuli za kufurahia
- Shughuli za kupongezwa/kutopongezwa

KIMHEMKO:

- Mihemko hasi yenye nguvu? Muda, mahali, tukio
- Mihemko chanya? Muda, mahali, tukio
- Kupanda/kushuka/kuzunguka

UNATARAJIA NINI KUTOKA KATIKA KUPATA USHAURI?

FOKASI YA MATIBABU TULIYOKUBALIANA:

Sahihi ya Mshauri

Tarehe

SIKU YA PILI: KUJENGA UJUZI

KARIBU TENA! Tulijifunza vitu vingi katika siku yetu ya kwanza pamoja. Leo tutaanza na swali fupi au kipengele cha maoni.

UJUZI WA KUSHAURI: Ujuzi wa Mawasiliano Yenye Matokeo Ndani ya Uhusiano wa Kutoa Ushauri. Hapo awali katika warsha hii, tulijadili baadhi ya sifa za mtoa ushauri wa kibibli. Kama unavyojua, **si kila mtu ana hiki kipawa cha kutoa ushauri**; hata hivyo, wachungaji wengi *huaminika* kuwa na kipawa hiki. Je, utajuaje kama una “kipawa” hiki? Kwa sehemu kubwa atakuwa na hulka ya kuonyesha ujuzi katika maeneo manne yafuatayo: KUHUDUMIA, KUELEWA, KUSIKILIZA, na UWEZO WA KIHISI MAONO YA MWINGINE.

1. UJUZI WA KUHUDUMIA

a. Mambo ya msingi kuhusu kuhudumia: Akronimi: UMEMT

1. **U:** (Uso kwa uso): Wateja wanajua ya kuwa unahusika ikiwa unawatazama uso kwa uso na kuegama kwa mbele kidogo, ukiwa na uso angavu, na kutumia ishara za kiuwezesaji zinazotia moyo. Mwili wako wa asili, wenye namna ya kutulia ambayo ni yako una uwezekano mkubwa kuwa na ufanisi, lakini uwe tayari kuendana na hali na kuwa rahisi kubadilika kutokana huyu mtu ambaye unazungumza naye.
2. **M:** (Mkao wa wazi). Ingawaje tunaweza kuwatazama wateja wetu, ni muhimu tuelewe kuwa karibu nao sana. Mikono na miguu ambayo haikuingamana au kuwekwa pamoja ni lugha ya mwili inayomaanisha kwamba uko wazi kusikiliza kile ambacho mteja atakisema; iliyokingamana huonyesha kwamba hali ya kutokuhusika sana.
3. **E:** (Egama kwa mbele). Kuegama kwa mbele huonyesha kuvutiwa na kile ambacho mteja anakisema. Kuegama kwa nyuma au kwa upande kuashiria kutokuvutiwa.
4. **M:** (Mawasiliano ya macho). Kama unasema na watu, waangalie macho kwa macho. Hata hivyo, zinaweza kuwepo tofauti za kiutamaduni kuhusiana na kuangaliana macho kwa macho. Muhimu: usimkazie macho mteja.
5. **T:** (Tulia). Kadiri unavyokuwa katika hali ya utulivu, mteja atajisikia kufarijika zaidi. Jitahidi kuwa mwenye utulivu hasa wakati ukisikiliza. Mfanye mteja ajisikie kupumzika.

b. Mtindo wa Kusema: Ile namna unavyopandisha na kushusha sauti huashiria vile unavyojisikia kuhusu mtu mwingine. Kile ambacho unakitilia mkazo ni muhimu sana. Mwitikio kama, “Kwa hiyo una-TAMANI wazazi wako wangekwenda jehanamu” huweka mkazo kwenye neno “tamani,” sio ule mhemko wenye nguvu wa chuki au yale mauti ya milele (m.y., adhabu ya kutengwa na Mungu) ya nafsi nyingine. Kuwa na uelewa wa sauti yako na wa mabadiliko ya hali za sauti za wengine kutaongeza ujuzi wako katika kusikiliza simulizi zao.

i. **Fokasi—Kufuatilia Maneno:** Mteja amekujia akiwa na mada jambo linalomsibu. Usibadilishe mada! Baki katika ile habari ya mteja. Hata hivyo, baadhi ya wateja hubadilisha mada wanapokuwa hawajisikii vizuri

a. **Usikivu wa kuchagua** ni aina ya kufuatilia maneno ambayo washauri wanatakiwa kuwa makini nayo hasa. Tunakuwa na tabia ya kusikiliza vitu fulani na kudharau vingine. Kwa mfano, ikiwa unatafuta mapepo, unaweza kupata mapepo katika kila kona!

b. Uwe makini kwa **mfumo wako wa mwitikio**. Ni muhimu kwamba hakuna swala linalopotea, lakini ni muhimu vile vile kutokushambulia kila kitu, kwa wakati mmoja, kwa kuwa kwa kufanya hivyo kutatokea machafuko.

ii. **Fokasi—Mthibitisha Mteja:** Uthibitisho usio wa maneno wakati wakiendelea kusimulia kisa chao. Mwitikio wa kichwa, tabasamu, masikitiko, na kadhalika.

- c. **Historia ya mteja:** Je, mteja alilelewa katika familia yenye ukali? Je, wamewahi kuvamiwa, kudharauliwa, kuchukiwa, kutendewa vibaya kingono, kupendwa bila masharti, au wao ni wategemezi sana? Ikiwa hivyo ndivyo, kukutana katika ofisi/chumba kilichojitenga, chenye giza si kitu cha msaada na inaweza kuwa na madhara.
- d. **USIWEPO USUMBUFU:** Kusiwe na kuingiliwa, simu, watoto, barua pepe, na kadhalika.
- e. **Umuhimu wa Kukaa Kimya:** Ingawaje kutoa ushauri ni taaluma ya kuzungumza, wakati mwingine jambo lililo la msaada zaidi utakalolifanya kama mtao msaada ni kumsaidia mteja wako kwa kuwa kimya. Wakati mwingine msaada ulio bora unaweza kuwa ni wewe kuwa upo pale na si kusema kitu.
- f. **Maombi:** Badala ya kuzungumza kuhusu ile habari yote, wakati mwingine ni sahihi sana kumuomba mteja kimya kimya, wewe, na hili swala.

Kwa muhtasari: Kushughulikia tabia ni elementi muhimu katika ujuzi wa kutoa ushauri, kwa mteja na mshauri. Washauri wenye msaada hushughulika na tabia za mteja za maneno na zisizo za maneno. Washauri wasio wa msaada huzungumza kuhusu wao wenyewe, ni wepesi kutoka kwenye lengo, huwaambia wateja kile wanachojisikia, na wafidhuli. Mbinu za washauri wasio na msaada si za sura ya Mungu na hivyo, haziakisi utukufu wake.

MCHAKATO WA KIKUNDI: Kaeni katika vikundi vidogo vidogo na mfanye mazoezi ya kutumia ujuzi wenu wa kuhudumia.

2. KUELEWA UJUZI (au “Kupata Simulizi ya Mteja”)

a. Imekuwa ikisemwa kwamba “mawasiliano ndio damu ya uhai wa uhusiano.” Ni kwa njia ya kumuelewa yule mtu mwingine tu na kile ambacho ni muhimu kwake, ndipo tunaweza kuanza “kuunganika” na huyo mtu mwingine. “Muunganisho” wa kweli na mtu mwingine huhusisha *hisia* pamoja na *kuelewa kiakili*. Ni kwa njia ya kuelewa tu lile hitaji la mteja; kutokana na mtazamo wa mteja (m.y., kile kilicho muhimu kwao), ndipo tunaweza kuanza “kuunganika” na huyu mtu mwingine. Inahitajika uwepo wa angalau vitu viwili vifuatavyo kwa *mawasiliano ya kweli* kutokea:

1. *Muda*—Ili kumjua mtu muda unahitajika. Kumjua mteja husaidia vile vikwazo vya mawasiliano ya kweli kushindwa.
2. *Kuaminiana*—Hatuwezi kuvishinda vile vikwazo vya mawasiliano ya kweli mpaka kuwepo na kuaminiana kati ya pande mbili. Hakuna anayetaka kuumizwa. Mambo ambayo yamesemwa sirini, siri ambazo zimewekwa wazi, ni lazima zibaki kuwa siri (ispokuwa iwepo sababu ya kutosha ya upande mwingine, m.y., katika kuzuia mtu fulani asiumizwe au kwa sababu sheria inahitaji habari fulani ziwekwe wazi). Hakuna kinachoweza kudhuru sana uhusiano kama kusaliti kuaminiana. Unaweza kuuliza, “Kuaminiana kunajengwaje?” kuaminiana hufanyika katika uhusiano *wakati hali ya hatari inaposhughulikiwa vema*. Watu wengine huwa na wakati mgumu sana kuwaamini wengine, wao wenyewe, na hata Mungu. Kwa namna fulani, wamepitia wakati katika maisha yao ambapo mtu fulani hakuwatendea katika hali inayofaa au yenye maana wakati walipokuwa katika hali hatarishi.

b. Kuna viwango mbalimbali vya mawasiliano ambavyo huendelea kwenda ndani kwa hatua na kwa ukaribu zaidi. Kama mshauri unahitajika kujua ni katika kiwango gani yule mteja anawasiliana na wewe. Mteja anaweza kukwepa kuingia katika viwango vya ndani zaidi vya mawasiliano kwa sababu ya hofu ya kuweka wazi utu wake wa ndani, aibu, anakwepa kupata maumivu yatokanayo na kuweka wazi matukio yanayoleta maumivu au kumbukumbu, au kwa sababu bado hajakuamini wewe. Moja kati ya majukumu yako muhimu kama mshauri ni kuwezesha mawasiliano yaliyo wazi, ya kweli na ya ndani na mteja wako. Vile viwango vya mawasiliano ni hivi vifuatavyo (kutoka kwa mteja kwenda kwa mshauri):

1. *Cliché*—Hii hasa ni “kutoshirikisha.” Ni kiwango kilicho chini zaidi cha uwazi katika “mawasiliano,” na kinatumika kwa tahadhari na watu walio wengi zaidi.
2. *Ukweli*—Kushirikisha unachokijua ni katika hali isiyo wazi sana na kwa kawaida inafanyika na watu wachache kidogo.
3. *Maoni*—Kushirikisha unachofikiri au kuamini inakuwa ni ya kibinafsi zaidi. Kwa hiyo, ni wazi zaidi na watu wanakuwa makini kuchagua ni nani wanamshirikisha maoni yao.
4. *Mhemko*—Kushirikisha kile unachojisikia inaelekea kwenye uwazi, na kwa kawaida inafanyika katika kikundi kidogo cha watu.

c. Ili kuwasilisha Uelewa wako vizuri, unahitajika kudhamiria: 1. *nini* unachotaka kusema; 2. *namna* unavyoyaka kukisema (toni ya sauti, kiwango, kwa msimko wa furaha, huzuni, hatiani, masikitiko, kutiwa moyo, n.k.); 3. *kwa nini* unataka kukisema (kudhihirisha upendo, hasira, kusaidi, maumivu, au kumuaibisha yule mtu mwingine, kumfanya ajue hitaji lake, n.k.); na 4. *lini* unataka kulisema. Namna na lini unasema kitu yaweza kuwa ni muhimu kama *nini* unasema na *kwa nini* unakisema. Kwa kweli, kusema kitu katika namna isiyo sahihi au katika wakati ambao si sahihi huweza kufanya yule mtu mwingine kutafsiri vinginevyo kile ulichokisema na kwa nini umekisema.

d. Kuelewa kunahusisha kile kilichomo katika maneno na anayokwambia huyu mtu mwingine na hisia zake. Kumbuka kwamba mawasiliano ni kwa *maneno* (kile unachosema) na *bilamaneno* (toni ya sauti, lugha ya mwili, ishara, mueonekano wa uso, n.k.). inapotokea kwamba maneno na bilamaneno havikubaliani, watu huelekea kuamini *bilamaneno*. Kama mshauri unahitaji kuelewa ile nyanja ya bilamaneno ya namna mteja anavyowasiliana. Mawasiliano ya bilamaneno yanaweza kuwa ya muhimu

zaidi kuliko vile ambavyo mteja anasema hasa na yanaweza, kwa kweli, yakafanya anachosema kionekane uongo.

e. **KAMWE usifanye kazi zaidi ya vile mteja wako afanyavyo.** Watu wengine wanataka wewe ufanye kazi yote!

MCHAKATO WA KIKUNDI: Kaeni katika vikundi vidogo vidogo na mfanye mazoezi ya ujuzi wenu wa kuelewa.

3. **UJUZI WA KUSIKILIZA** (au “**Kuandika Mswada kuhusu Simulizi ya Mteja**”)

a. ***Watu wengi hawahitaji kitu zaidi ya hali ile ya mtu fulani kuwajali kiasi cha kuweza kuwasikiliza.*** Kuchukua muda wa kusikiliza na kumpa usikivu mtu fulani ni kuonyesha kwamba unathamini kile ambacho yule mtu angekisema. Inaonyesha kwamba unathamini yule mtu, yeye mwenyewe.

b. ***Kusikiliza vizuri ni ujuzi ambao mtu anaweza kujifunza.*** Kwa kweli, watu wengi wana usikivu ulio dhaifu. Usikivu dhaifu unakwamisha mawasiliano na kulea kutokuelewana. *Tabia* ya msikilizaji mzuri inapaswa kudhihirisha: (1) mwenendo ambao maoni ya mteja ndio kipaumbele cha juu; toa usikivu wenye fokasi—thibitisha kwamba unajali kwa kuacha shughuli nyingine; na (2) mwenendo wa kukubali na kuwa tayari kuelewa.

c. ***Usikivu Hai au Wenye umakini*** ni ujuzi wa kusikiliza uliopeke ambao ni wa muhimu na unaofaa zaidi. Katika usikivu hai, tunakuwa kweli tunataka kuelewa kile ambacho yule mtu mwingine anakifikiria, anahisi, anataka – au ule ujumbe una maana gani. Na tunakuwa makini katika kuangalia uelewa wetu kabla ya sisi kuitikia kwa ujumbe wetu. Tunatamka tena au kurudia kwa maneno yetu ule ujumbe wao na kuutuma kwa mnenaji kwa uthibitisho. Uthibitisho huu au mchakato wa mrejesho ndicho kinachotofautisha usikivu hai na kuufanya uwe na mafanikio.

Ili tuweze kusikiliza kwa mafanikio, ni lazima tuwe tunahusika kikamilifu katika mchakato wa mawasiliano na sio tu kusikiliza kama hatuhusiki. Kuna **mbinu tatu** ambazo unaweza kuzitumia kama msikivu hai:

(1) **Kurudia tena**—Mbinu nzuri ya kuusaidia uelewa wako kuhusu yule mtu mwingine ni “kurudia tena” kile ambacho yule mtu mwingine anakisema kwako. Hili litabainisha wazi, kwa wewe na kwa yule mtu mwingine, kile unachoelewa kutoka kwa yule mtu mwingine wakati akiendelea katika simulizi yake ya matukio. Unaporudia kile ambacho yule mtu mwingine amesema, kwa kawaida ni muhimu kusema kwa maneno yako wewe katika kueleza ulivyouelewa ule ujumbe. Kurudia kila alichosema kama kasuku inakera na haitoi uthibitisho wa usahihi wa kuuelewa ule ujumbe. Kwa kutegemea lile kusudi la muingiliano na uelewa wako wa kile kilicho na maana, unaweza kuyarudia yale aliyosema yule mtu mwingine: jumla ya kweli; mawazo na imani; hisia na mihemko; matakwa, kahitaji au motisha; au matumaini na matarajio. Zaidi ya hayo, unaweza “kurudia” kwa kuweka matamko ya muhtasari, kama: “Unajisikia _____”; “Kama ninavyoielewa _____”; “_____ ni sawa?,” n.k. hili linaweza kumpa mwamko yule mtu mwingine ama wa kukubaliana na muhtasari wako au kusema kitu kama, “hapana, kile ambacho ninamaanisha ni _____” Vyovyote vile iwayo, lile lengo la kuelewana linafikiwa.

(2) **Maswali ya uwazi**—Sikiliza kwa namna ya mwenendo wa uwazi. Hili linakusaidia kuelewa maana ya ujumbe. Unaweza kuuliza maswali ya uwazi kama: “Unaniambia kwamba _____?” na “Uliamaanisha nini uliposema _____?”

(3) **Maswali ya muhtasari**—Unataka kujua ni kipi ni muhimu kuliko vyote kwa yule mtu mwingine, ni nini hasa dhamira ya ule ujumbe wa mteja ambao pengine ulikuwa mrefu na wenye kuzunguuka. Unaweza kuuliza swali la kuhitimisha kama hili ili likusaidie kujua hili: “Katika yote uliyoyasema sasa hivi, ni kwa lipi ungependa mimi nikuelewe zaidi?” na “Ni kipi ambacho unakihitaji zaidi kutoka kwangu sasa hivi?”

d. ***Vidokezo vya ziada kwa usikivu mzuri, ulio hai:***

(1) Usishawishiwe na maana tu ya maneno; tafuta hisia au dhamira iliyo zaidi ya yale maneno. Kamusi au maana ya juu ya yale maneno huenda yasiwe ndio ujumbe hasa aliotaka kuwasilisha huyu mtu mwingine.

(2) Jizue kujibu maswali papo kwa papo. Wakati mwingine watu huuliza maswali wakati wakiwa wanataka hasa kujiweka wazi wao wenyewe hivyo hawawi makini katika kusikiliza jibu.

(c) Kama umechanganywa na unajua huelewi, ama mwambie yule mtu mwingine huelewi na mwombe akueleze kwa namna nyingine, au tumia kukisia kwako kuliko bora zaidi. Kama huko sahihi, yule mtu atagundua na bila shaka atajaribu kusahihisha kutokuelewa kwako.

Kwa muhtasari, kuwa msikilizaji mwenye mafanikio zaidi. Kuwasikiliza na kuwakubali watu wengine inawezakuonekana ni rahisi kiudanganyifu, lakini kufanya vile ilivyo sawa, hasa pale kunapokuwa na kutoelewana, huhitaji kipaji cha kweli. Kama ilivyo katika ujuzi wowote, kusikiliza kwa usahihi huhitaji mazoezi mengi, kwa hiyo jizoeze mbinu za usikivu ulio hai na zifanye hizo kuwa sehemu ya ujuzi wako wa mawasiliano.

MCHAKATO WA KIKUNDI: Kaeni katika vikundi vidogo vodogo na mfanye mazoezi ya ujuzi wenu wa kusikiliza.

4. UWEZO WA KUHISI MAONO YA MWINGINE (au “**Wewe Mwenye Kuvaa Viatu vya Mteja**” au **kucheza nafasi yao katika sinema**)

a. Uwezo wa kuhisi maono ya mwingine umeelezewa kwa namna hii, hasa kama inavyohusiana na mawasiliano: “Kuhisi maono ya mtu mwingine ni kuingia katika mawazo na hisia za mtu mwingine, vyovyote vile haya yanaweza kuwa.” Ni kuhusiana na kuvaa viatu vya mtu mwingine bila kusumbuka, kwa umakini kabisa ukiendelea kujadiliana na yule mtu mwingine huku ukijihadhari usimumize au kumkwaza kwa namna yo yote, ukijali hisia za mtu mwingine.

- Kuhisi maono ya mwingine hukuongoza wewe kutafuta toni ya sauti ya mteja na kukagua nyuso za watu, hasa hasa macho yao, kupata kile ambacho wanaweza kuwa wanakihisi au kile ambacho wanaweza kuwa wanakifikiri.
- Uwezo wa kuhisi maono ya mwingine pia hufanya mawahiliano halisi yawezekane. Kuzungumza na mtu sio mawasiliano halisi; ni mazungumzo binafsi. Mazungumzo halisi ni rahisi kuhisi kwa msikilizaji *huyu* katika wakati *huu*.

Kwa muhtasari, uwezo wa kuona maono ya mwingine ni kujiweka wewe mwenyewe ndani ya viatu vya mwingine bila ya kuwa wao hasa.

b. Kuna viwango tofauti vya miitikio ya kuhisi maono ya mwingine. Kwa mfano, ikiwa mteja ana mgogoro na baba yake, viwango tofauti tofauti vya matamko ya kuhisi maono ya mwingine (kutoka kwa mshauri kwenda kwa mteja) vinaweza kuwa:

Kiwango cha 1—“Mambo yote yatakuwa sawa mwishowe.” Mwitikio huu kwa hakika unakosa kujua hali ya mteja. Inakana tu au kutumainisha. Kwa hakika hapo hakuna hali ya kuzitambua zile hisia za mteja na huonyesha kwa kuwango kidogo au hakuna kabisa utambuzi ulio wazi wa kilichomo ndani ya tatizo.

Kiwango cha 2—“Una wakati mgumu na baba yako.” Hapa, angalau mshauri amegusia kwa sehemu uelewa wa kiumjama wa kile *kilichomo* katika ujumbe wa mteja, lakini mshauri ameacha kujali hisia za mteja.

Kiwango cha 3—“Unajisikia kukata tamaa kwa sababu hueleواني na baba yako.” Hapa, mshauri anaonyesha uelewa mkubwa wa kile kilichomo hasa ndani ya ujumbe wa mteja na hisia zake mteja. Hili hufungua uwezekano wa majadiliano zaidi.

Kiwango cha 4—“Unajisikia kukata tamaa kwa sababu ya ukali wa baba yako; unataka apunguze ukali kwako.” Hapa, mshauri anadhihirisha uelewa wa tatizo bayana, na hisia za mteja, na unatambua ule upungufu au hitaji (m.y., kile ambacho mteja angependa kuona kinatokea ili kutatua ule upungufu au kukutana na lile hitaji).

MCHAKATO WA KIKUNDI: Kaeni katika vikundi vidogo vidogo na kufanya mazoezi ya uwezo wa kuhisi maono ya mwingine.

MASWALA YA MIHEMKO NA MATATIZO YA NDANI YA MTU: SAMPULI YA KIELELEZO

A. Huzuni na Mfadhaiko.

1. Tafsiri.

a. *Huzuni*. Nimatokeo yanayotarajiwa kutokana na kupoteza. Huzuni hutusaidia kujiweka sawa kutokana na kile kilichopotea na hutusaidia kuishi katika wakati huu wa sasa. Inabadilisha matarajio yetu na kututaka sisi tuachilie “kile kilichokuwepo” ili tupate “kile kilichopo.” Kuhuzunika si kwa kusudi la kusahau, lakini kwa ajili ya *kuyapanga upya* maisha yetu.

b. *Mfadhaiko*. Mfadhaiko wa kitabibu ni hali ya kutokuwa sawa ambapo hisia za kukosa furaha, kupoteza, hasira, au kuvunjika moyo huingiliana na maisha ya kila siku kwa kipindi kirefu cha muda. Kama ilivyo

huzuni, mfadhaiko huhusisha *mwili wote*, sio tu mihemko. Dalili za kufadhaika ziko katika sehemu kubwa ya kila siku *kwa angalau wiki 2*, zikitokea pamoja katika kipindi hicho cha wakati, na kusababisha kiwango cha kufadhaika au uharibifu ambao huingilia Nyanja muhimu ya maisha ya kila siku, mfano kazi, huduma za binafsi, na shughuli za kijamii. Ingawaje huzuni ni ule mwikio wa asili unaotarajiwa utokanao na kupoteza, mfadhaiko unaweza kuhusiana na hali tofauti au sababu kadhaa, ikiwa ni pamoja na:

- (1) Hasira na huzuni ambazo hazikupata ututuzi. Huzuni na hasira husababisha hasara kwa mtu. Mfadhaiko unaweza kuwa “hasira ambayo imegeukia ndani.” Kutokusamehe kunaweza kusababisha mfadhaiko na, hatimaye kujiua.
- (2) Kukosa usingizi. Matibabu au matumizi ya kafeini nyingi inaweza kusababisha mfadhaiko kwa kumkosesha mtu usingizi kwa muda mrefu.
- (3) Vigezo vya Kibaiolojia. Kunaweza kuwepo kisababishi cha mfadhaiko kitokanacho na genetiki. Historia ya familia kuhusiana na mfadhaiko inaweza kudhihirisha jambo hili. Zaidi ya hayo, watu ambao waliwahi kuwa na mfadhaiko ambao haukutibiwa walipokuwa watoto huwa na kawaida ya kupata mfadhaiko wanapokuwa wakubwa. Mfadhaiko unaweza kuwa ni matokeo ya *shida ya bipolar* ambayo mtu hutembea kati ya kiwango cha “juu” au “manic” na cha “chini” au cha “kushuka moyo.” Shida ya bipolar inaweza kuwa ya urithi na matibabu ni muhimu ikiwa inapaswa kuponywa.
- (4) Hali hatarishi kisaikolojia. Watu wengine wana kiwango cha chini cha uwezo wa kukabili msongo. Zaidi ya hayo, mfadhaiko ni hali ya kuhisi *kuishiwa kabisa*, ya “kuelekea kuwa mtupu.” Mwili hautengenezi baadhi ya neva-transmita za kutosha. Hilo linaporekebishwa kwa kutumia matibabu, mfadhaiko huondoka.
- (5) Upotezaji wa vitu mbali mbali. Mtu anapokuwa anakabiliwa na upoteaji wa vitu mbalimbali kwa wakati mmoja au katika kipindi kifupi cha wakati, uwezekano wake wa kupata mfadhaiko unaweza kuongezeka. Kupoteza kazi, kukoma hedhi kwa wanawake, na “mabadiliko mengine ya maisha” yanaweza kuongeza ile hatari ya kupata tukio la kufadhaisha.
- (6) Kutokuridhishwa, mgumu kimisimamo, au watu ambao wanapenda sana kujitegemea wenyewe ni watu ambao wako katika hatari zaidi ya kupata mfadhaiko.
- (7) Ugojwa na maradhi huelekea na namna ya kuleta mfadhaiko. Zaidi ya hayo, mtu ambaye amefadhika anaelekea kuwa na kingi ya magonjwa ambayo imefadhaika ambayo, nayo huleta athari katika uponyaji wa mwili. Kwa hiyo, ugonjwa na mfadhaiko huelekea kuchocheana.

2. Kumsaidia mwenye huzuni na aliye na mfadhaiko.

a. Kumsaidia mwenye huzuni.

(1) Makusudi ya kuhuzunika ni: (A) *Kukubali uhalisia wa kupoteza* (m.y., kukabiliana na ile maana ya kupoteza kuwa ni nini na matokeo ya kule kupoteza ni nini kwa maisha yetu); (B) *Kupitia maumivu yatokanayo na kupoteza* (Maumivu hutubadilisha; hutupa sisi uwazi mpya na kutusaidia kujenga matarajio mapya tunapoanza kuona kile ambacho hakipo tena katika maisha yetu); (C) *Kujirekebisha kwenye mazingira* (Tunapojenga uelewa wetu kwa kuzingatia uhalisia wetu mpya, tunaanza kufanya yale mabadiliko ambayo ni muhim—watu wengi ambao wamepitia katika upotevu mkubwa huelekea katika kuona umuhimu mkubwa wa mahusiano na umuhimu mdogo wa vitu); (D) *Kulisogeza kimhemko* lile kusudi la kupoteza (m.y., aliyekufa, ile kazi iliyopotea, n.k.) na kuendelea mbele na maisha.

(2) Mapendekezo kwa washauri.

(A) Vitu vya kufanya.

(i) Zikubali hisia za yule mtu, shida, na matendo. Zaidi ya hayo, jiweke wewe mwenyewe wazi—mshirikishe vile ambavyo ulijisikia wakati ulipopitia katika hali ya kupoteza inayofanana na hiyo. Lengo letu la msingi si kumfanya yule mtu ajisikie vizuri au kuchukua yale maumivu lakini kuwezesha ajiweke sawa kwa kule kupoteza.

(ii) Msikilize yule mtu, hata (au hasa) wakati akirudia kwa kina maelezo au simulizi ambayo tayari alisema kabla. Msikilize anapoelezea hisia kama vile hasira, aibu, majuto, tamaa, na hofu. Watu huwa na mwelekeo wa kukataa majibu yetu, lakini wanathamini uwepo wetu, kusikiliza kwetu, na kutambua kwetu kile wanachokipitia.

(iii) Huzuni ni mchakato—tambua ni wakati gani utamke neno au kuwa tu upo na yule mteja.

Kwa kawaida huzuni ina hatua tano:

Hatua ya I: Mshtuko au kutoamini

Hatua ya II: Hasira

Hatua ya III: Kujadiliana

Hatua ya IV: Mfadhaiko au kuhuzunika

Hatua ya V: Kukubali

(vi) Toa msaada wa kijamii na hamasisha muingiliano—tambua ugumu wa kutoka hadharani alionao yule anayehuzunika, hasa hasa ikiwa yule mtu ana huzunika kifo cha mtu wake wa karibu; mkaribishe yule mtu kushiriki katika matukio ambayo aliyafurahia kabla ya kile kifo.

(v) Huzuni inavunjavunja uelewa wetu na dhana kuhusiana na dunia, uhalisia unaweza usiwe na maana tena. Jambo hili mara nyingi husababisha kumkasirikia Mungu. Wazo la mtu huyu kuhusu Mungu mara nyingi halitoshi kuwajibika kwa vitu. Tunahitaji kusikiliza na tunaweza kumuuliza huyu mtu, “Je, umezungumza na Mungu kuhusiana na jambo hili?” Tunaweza kuomba naye na kumuomba. Tunaweza kumuuliza mtu huyu kile anachopenda tuseme, na baada ya hapo ndipo tunaweza kuomba mbele yake.

(B) *Vitu vya kuepuka.*

(1) Usijitenge na yule ambaye anahuzunika; chakusikitisha, jambo hili limekuwa la kawaida sana katika dunia ya leo.

(2) Usilinganisha, usitathmini au kuhukumu.

(3) Jiepushe kusema maneno kama: “Nafahamu vile unavyojisikia”; “Jikaze”; “Mungu alitaka [marehemu] awe pamoja naye”; “Hili litapita”; “Kuna mtu mwingine mahali fulani kwa ajili yako.” Matamko ya namna hii yote hufanya huyu mtu kufikiri kwamba wewe unamchukulia yeye kama kitu badala ya kwamba yeye ni mtu.

b. *Kumsaidia mwenye mfadhaiko.*

(1) Panga kufanya kazi na watoa huduma wengine, ikiwa ni pamoja na madaktari. Tathmini ya kitabibu ni muhimu, hasa kwa kuwa mfadhaiko unaweza kutokana na tatizo la msingi la mwili (kiasi cha 40% cha mfadhaiko unahusiana na magonjwa ya mwili). Matibabu ya kutibu mfadhaiko huwasaidia watu kurudi katika “mstari wa msingi.” Zaidi ya hapo, utafiti unaonyesha kwamba mfadhaiko wa kiwango cha juu unaweza kutibiwa kwa njia iliyo bora kwa kutumia dawa na matibabu ya ushauri.

(2) Hayo maoni hapo juu kuhusiana na kumsaidia mwenye huzuni, pia yanaweza kutumika katika kumsaidia mwenye mfadhaiko.

(3) Mapendekezo ya ziada katika kushughulika na wale wenye mfadhaiko.

(A) *Kusikiliza na kuwa upo pale ni muhimu sana.* Wateja wenye mfadhaiko wana mwelekeo hasi wa kujitambua wao wenyewe, mazingira yao ya wakati huo na yajayo.

(B) *Daftari ya kumbukumbu za matukio ya mteja.* Tunaweza kuwajulisha kwamba fikra zao zisizosawa, hisia, au tabia ni “mfadhaiko wao unazungumza.” Kumfanya huyu mtu kuwa na “daftari ya kuandika matukio” kutamsaidia mteja kuona ni nini ambacho kimekuwa kikitokea katika maisha yake na ni kwa namna gani amekuwa akitathmini hali hiyo.

(C) *Mtie moyo aliyefadhaika kufanya yale mambo ambayo alipaswa kufanya, ingawaje hataki kuyafanya.* Lililo muhimu hasa ni kumsaidia aendeleo kujishughulisha katika mazingira ya kijamii yaliyo chanya. Mhamasisha kula vizuri na kupata muda wa kutosha kupumzika na mazoezi.

(D) *Ihusishe familia inayomzunguka.* Hata hivyo, wajulishe wana familia kwamba hawapaswi kuchukuwa wajibu wote, bali wamsaidie huyu mtu kuchukuwa majukumu yake mwenyewe.

(E) *Muombee mtu aliye na mfadhaiko.* Katika kiini cha mfadhaiko ni kwamba huyu mtu hana tumaini. Ana tafsiri zilizo hasi kuhusu maisha na hajihisi kwamba ile hali haitabadilika kamwe. Kwa hiyo, ni muhimu katika wakati wote wa mchakato wa kutoa ushauri, *umpe tumaini.* Hata hivyo, uwe makini kwamba huyu mteja anaweza asimwone Mungu kamwe kwa sababu ya mfadhaiko. Msaidie arudi katika Neno la Mungu.

3. Kujiua.

a. *Sababu.*

(1) Kujiua kwa sehemu kubwa wakati wote ni matokeo ya mfadhaiko wa kiroho. Kujiua hutazamwa na huyu mtu kama chaguo la kutatua tatizo lililo sahihi sana—kunapokuwa hakuna njia nyingine ya kupunguzia hasira, maumivu, hali ya giza isiyo na mwisho. Kimantiki, kujiua kunaonekana kama njia iliyo bora zaidi katika kupata ukombozi kutoka katika maumivu, kuumizwa moyoni, na/au mateso. Nabii Yona ni mfano mzuri wa jambo hili.

(2) Kilicho kejeli, ni mara nyingi mtu hujaribu kujiua wakati mtu huyu anapoanza kupona kutoka katika mfadhaiko. Katika kilindi cha mfadhaiko huyu mtu anagundua kujiua kama chaguo; anapoanza kupata nafuu anaanza kufikiri, “Mimi sijakosa msaada kabisa kabisa; Ninachohitaji ni kuweka mambo machache sawa sawa na kisha ninatoka hapa.” Hata anaweza akahamasika kuhusiana na hili wazo kwa kuwa, katika ufahamu wake, sasa “amepata nguvu za kukamata usukani wa maisha yake.”

(3) Kwa sababu kujiua huonekana kama njia ya kutatua tatizo la mfadhaiko, mshauri anahitajika

kumjulisha huyu mtu: (A) *kujiua ni suluhisho la kudumu kwa ajili ya tatizo la muda fulani tu;* na (B) *watu wengi ambao huchukua uamuzi wa kujiua kiukweli WANATAKA kutatua tatizo, lakini si kusitisha maisha yao.* Kwa mfano, mtu anayesumbuliwa na maumivu makali, upweke, au dhambi ya uzinzi anaweza kuamua kujiua kama “njia” ya kumaliza matatizo yake. Hata hivyo, ikiwa wanaweza kujitawala au hatimaye wakapata ushindi dhidi ya tatizo lao fulani, hawahitaji tena kujiua, bali kufokasi katika kutatua matatizo yao.

b. *Vipengele Hatarishi.*

Sio kila mtu huonyesha dalili za kutaka kujiua. Hakuna kiolezo. Wanaume huwa na mwelekeo wa kujiua wakiwa vijana au wazee; jinsia ya kike mara nyingi wakiwa umri wa kati. Katika kesi zote mbili matumizi ya madawa ya kulevya au pombe huonekana kwa sababu huathiri uwezo wao wa kufanya maamuzi. Miongoni mwa vipengele hatarishi vilivyo dhahiri zaidi ni hivi vifuatavyo:

- (1) Mfadhaiko—mapungufu tambuzi mengi ya wazee ni hasa matokeo ya mfadhaiko na wala sio ugonjwa.
- (2) Upotevu mkubwa—kujitenga, kupoteza tegemeo, na kupoteza kusudi ni vipengele muhimu hatarishi. Wanaume hasa wana mwelekeo wa kupoteza mawasiliano ya kijamii kadiri wanavyoongezeka umri, na wanapoteza ule “utambulisho” wao waliokuwano au kusudi wanapokuwa hawawezi kufanya kazi tena, kwa kuwa utambulisho na kusudi la wanaume wengi huwa na mahusiano na kazi zao.
- (3) Historia ya familia kuhusiana na kujiua, au kujiua kwa rafiki wa karibu.
- (4) Historia ya binafsi au ya familia kuhusiana na ugonjwa wa akili.
- (5) Ugomvi wa familia, historia ya kutendwa vibaya, au ugomvi uliofanywa dhidi ya huyu mtu.
- (6) Majaribio kabla ya kujiua.
- (7) Historia ya kuhusika katika sheria.
- (8) Umiliki wa silaha za moto (kwa wanaume).
- (9) Pombe au matumizi ya dawa za kulevya.

c. *Kushughulika na mtu ambaye anakusudia kujiua.*

- (1) Chukulia maanani kila maneno yanayohusiana na kujiua.
- (2) Jenga mpango. Usiahidi kwamba swala lile utalifanya siri (kwa kweli, unapaswa kuwajulisha wazee au wengine kujua [mwili wa Kristo unahitajika kusaidia watu kutoka katika “mahali pa giza” katika maisha yao, na kuwaelekeza kwa Yesu]; itake familia ichukue maamuzi thabiti ya kuwa na huyu mtu na kujihusisha naye).
- (3) Katika mazingira ya “dharura”, au ikiwa huyu mtu anakupigia simu: (A) Tathimini ile hatari iliyo karibu zaidi ni ipi—mfano., muulize huyu mtu “Utatekeleza hilo kwa njia gani?” (unahitaji kujua ni njia ipi huyu mtu anaipanga katika kutekeleza hili au yaweza kusababisha mauti kwa haraka kiasi gani). Ukisikia neno “bunduki,” mwagize huyu mtu kuiweka bunduki chini mara moja/kwa usalama. (B) Mtake huyu mtu akuahidi kwamba hatafanya tendo lolote lile kimhemko wakati mkiendelea kuzungumza. Zungumza kuhusu namna ya kutatua lile tatizo. Mtake yule mtu aende mahali na kuwa na mtu. Pia, mtake yule mtu akubali kuchukuwa hatua thabiti *kesho* (mfano, njoo ofisini kwangu; mpigie daktari). (C) Utakapohisi kwamba ile hatari ambayo ingetokea imepita, zungumza wazi wazi na kwa ujasiri. Mtu fulani kwa sehemu kubwa anaweza kukubaliana na yale unayosema “ikiwa” uko wazi, jasiri, na una mamlaka. Mtake yule mtu awe na mtu mwingine pale nyumbani (au fanya utaratibu wa jambo hili wewe mwenyewe).
- (4) Katika hali zisizo za dharura mtu anapopanga kujiua: (A) Usiogope kuzungumza kuhusu hilo swala—hutokuwa ukipendekeza kitu ambacho wao hawajakifikiria. Uliza vitu kama: “Je, huwa unafikiria kujidhuru au kuwadhuru wengine?” “Umeshafikiria namna utakavyotekeleza jambo hilo?” “Je, umeshawahi kujaribu jambo hili hapo nyuma?” “Ikiwa ndivyo, nini kilitokea?” Katika hatua hii wewe uko katika modi ya “kutatua tatizo”, sio modi ya “kiuhubiri”. (B) Hakikisha kwamba huyu mtu anatambua kwamba kifo hakina kugeuka nyuma. Vijana wengi kwa hakika hawalifikirii jambo hili—hasa kuhusu kifo chao wenyewe. (C) Tafuta “ni eneo gani” la maisha yao wanataka kuliangamiza. Kwa kawaida, mtu anayetaka kujiua hataki kipengele chochote cha kweke kife. Badala yake, wanataka kuangamiza sehemu ya kuwepo kwao, wakidhania kwamba watajisikia nafuu (au watu wengine watapata ahueni). (D) Ikiwa mteja anauliza kama atakwenda mbinguni atakapokufa—anaweza kuwa anatafuta ridhaa yako ya yeye kujiua. Unaweza kusema, “Hili liko katika mikono ya Mungu; ikiwa utakwenda mbinguni, sijui.” Kumbuka, mtu huyu anajaribu suluhisho la kudumu kwa tatizo la muda mfupi tu. Unahitaji kujua, na tafuta kutoka kwa mteja, *kwa nini anauliza swali hilo.* (E) Wakati mtu fulani anayehuzunikia kifo cha mtu aliyejiua anapouliza kama mtu yule amekwenda mbinguni—unahitajika uzungumze wazi kuhusu kilichotekea. Walionusurika mara nyingi hujisikia kuhisi hatia

(m.y., “Ningeweza kufanya kitu fulani kuzuia tukio hili”), pamoja na masikitiko, hasira, na aibu. Dokeza kwamba imani yetu haiko katika yule mtu, au kile alichokifanya, bali ndani ya Yesu Kristo. Ni Mungu tu aujuaye moyo wa yule mtu; sisi hatuujui. Hatujui kilichotokea katika wakati wa mwisho wa huyu mtu—kwa yule mwizi pale msalabani hakuwa amechelewa. Hakikisha unatambulisha kile ambacho mtu anayekuuliza lile swali anaweza kufanya ili apate uzima wa milele—rudi katika kile ambacho Neno la Mungu limesema, na mpeleke yule mtu kwa Kristo. Omba sana uongozi wa Roho Mtakatifu.

MCHAKA TO WA KIKUNDI: Kumuuliza mtu fulani Kuhusu Hatia, Aibu, na Mfadhaiko

Katika vikundi vyenu vidogo, ulizaneni maswali yafuatayo kwa zamu: [Fahamu: sio lazima unayemuuliza akujibu hilo swali. Lengoni ni kuuliza swali tu.]

1. Je, umeshawahi kuwepo wakati ambapo ulijisikia kuwa na hatia kuhusiana na kitu chochote? Niambie kuhusu hilo.
2. Je, umeshawahi kujisikia aibu? Ni nini kilichokuwa kikitokea wakati huo?
3. Je, umeshawahi kutaka kujificha mbali na Mungu au kumlaumu mtu mwingine kwa tatizo lililotokea? Niambie zaidi.
4. Katika wakati fulani wa maisha yao, watu wengi hujisikia kuwa mbali na Mungu. Je, wewe umewahi kupitia hali hiyo? Ikiwa ndivyo, ni lini ilikuwa hivyo?
5. Wakristo wengine wajisikia kuwa na uhitaji wa kuwa “wakamilifu” kujipendeza wao wenyewe, au Mungu. Hili lina maana gani kwako?
6. Ulipotenda dhambi dhidi ya mtu fulani, ni kwa namna gani jambo hilo liliathiri uhusiano wako na wao?
7. Je, kuna ambaye ameshakutenda wewe dhambi? Ikiwa ndivyo, jambo hilo liliathirije uhusiano wako na wao?
8. Je, umeshawahi kuhisi kwamba hupendwi? Ulijisikia vipi?
9. Je, umeshawahi kusalitiwa?
10. Je, umeshawahi kujaribu kuurejesha uhusiano uliovunjika? Hili lilikuwa lini?
11. Je, uhusiano wako na mke wako ukoje?
12. Je, ni katika mazingira ya namna gani ulifikia karibu umpige mtoto wako?
13. Wakati mwingine watu hujikia kushuka, wenye majonzi, au wenye kufadhaika. Je wewe umeshawahi kujisikia hivyo?
14. Mfadhaiko unaweza kusababisha mawazo ya kujidhuru wao wenyewe. Je, umeshawahi *kufikiri* kuhusu kujiua?
15. Je, umeshawahi *kujaribu* kujiua?
16. Je, una bunduki au visu vyoyote nyumbani kwako?
17. Je, umeshawahi kumpoteza ye yote ambaye alikuwa mtu wa karibu sana kwako? Nieleze kuhusu swala hilo.

B. Msongo, Wasiwasi na Hofu.

1. Msongo.

- a. *Maisha yanahusisha mahitaji yasiyokoma ya kuasili na mabadiliko.* Maisha bila msongo ni mauti, kwa hakika, kukiwa hakuna msongo na vichocheo, watu hupoteza mawasiliano na uhalisia na kutengeneza vichocheo vyao wenyewe (mfano, kichaa).
- b. *Mabadiliko ya nje na viletamsongo huwa na mwelekeo wa kuwaathiri watu kwa kiwango kidogo sana.* Badala yake, ni yale maisha ya fikara *kuhusu* hali hiyo hasa ndiyo husababisha msongo zaidi. Ule mchakato wetu wa ndani kwa sehemu kubwa ndio huamua ikiwa kama tutachukulia kile kiletamsongo cha nje kuwa ni chanya (“eustress”) au hasi (“huzunisha”). Kwa maneno mengine, ni kwa namna ile tunavyofikiri kuhusiana na kitu fulani ndivyo tunavyoupa kibali msongo wetu. Mifano ni Adamu, Hawa, Musa, Ibrahimu, Daudi, na kuendelea.
- c. *Sisi si tu wenye “kutenda kwa mitikio ya vichocheo.”* Badala yake, wakati wote tunapambanua na kutathmini vitu. Hivyo, ule mchakato wa kujibu kiletamsongo ni: Kiletamsongo (Kichocheo)=>Tathmini=>Mwitikio. Katika kutathmini kwetu kichocheo tunakuwa wakati wote, katika ufahamu wetu uliofichika, tunajiuliza maswali kama haya: (1) “Hii ni nini?” (m.y., Je, jambo hili ni zuri, lenye matokeo chanya? Je, ni baya, na jambo hasi? Au je, ni jema au lisilo na maana kwangu?); (2) “Je, mimi ninaweza kukabiliana na hili?” (m.y., Je, inanipasa kufanya nini ili niweze kukabiliana na

kichocheo hiki? Je, ninao ule ujuzi unahitajika na vitendea kazi vya kukabili jambo hili?); na (3) “Je, madhara yake ni yepi?” (m.y., Ikiwa swala hili litaharibika, je, bado nitakuwa SALAMA?). Kufadhaika asili yake si kichocheo. Badala yake, ni ule mchakato wetu wa ndani na vile namna tunatahmini matukio ambayo huamua namna tunavyoitikia.

d. *Tunaweza kubadilisha “hasi” kuwa “fursa.”* Tunaweza kuchanganua mambo ili kwamba tuletete tathmini yetu katika ufahamu wetu uelewa. Tunaweza kujionyesha kwamba ile “hasi” kwa hakika haitakuwa na madhara yatakayoleta janga, na inaweza kutuletea sisi fursa nzuri. Kwa kufanya haya, ndipo hapo tunapoweza kubadilisha *miitikio yetu ya mihemko* kuwa kichocheo (mfano., mhemko wa hofu unaweza kubadilishwa kuwa matazamio). Kwa kufanya hivyo tusilinganishe “cha kupendeza” na “kizuri” na “kisichopendeza” na “kibaya.” Tunahitajika kuwasaidia wateja wetu kuelewa kwamba matukio mengi tuliyopitia yasiyopendeza yana vipimo vyema. Kwa mfano, tuangalie ule “mwiba katika mwili” wa Paulo” (2 Kor 12:7-10), maombi yake hayakujibiwa na ule “mwiba” haukuondolewa. Hata hivyo, Paulo alihitimisha kwamba *utukufu wa Mungu uliongezeka* katika udhaifu wa Paulo. Zaidi ya hayo, ni lazima tuwasaidie wateja wetu kuzitambua zile fursa ambazo zipo katika mazingira yao.

2. Wasiwasi na Hofu.

a. *Watu wote husumbuliwa na wasiwasi na hofu katika wakati mmoja hadi mwingine.* Tunahitajika tukwepe kuharakisha kuhukumu kuhusiana na sababu zinazoleta hofu walizo nazo watu. Kile kionekanacho kuwa si cha mantiki au cha thamani kwa mtu mmoja chaweza kuwa jambo lililo kubwa la kumtumikisha mtu mwingine.

b. *hofu ni kusisitiza juu ya kitu chochote ambacho kinatishia kuharibu (au kile tunachofikiria kitatungamiza) sisi au jambo muhimu katika maisha yetu.* Wasiwasi huhusisha fadhaa au kukosa amani, lakini ile fadhaa au kukosa amani iko pale bila ya sisi kujua kwa nini tunajisikia vile. Katika kiini cha hisia mojawapo kati ya hizo iko tabia ya kutuhuzunisha. Hisia yoyote mojawapo kati ya hizo huondoa usikivu wetu kwa Mungu, na kutoa nguvu zaidi ya ile inayopaswa katika lile jambo lile liletalo hofu kwetu, na nguvu zaidi kwa hilo kuliko kwenye nguvu za Mungu. Kama washauri tunahitajika kusaidia kuwaelekeza watu kurudi katika kuweka macho kwa Mungu. Ninaamini kwamba hofu “inachukua wajibu ambao Mungu kamwe hakuukusudia kwa wewe/mimi kuwa nao.” Kuwauliza wateja kuhusu utambuzi wao wa ule wajibu ni muhimu katika kuelewa hofu yao/zao.

c. *Kuna hofu ambazo zinafaa kiafya (mfano, hofu ya moto, kupanda juu, nyoka wenye sumu, na nguvu ya Mungu iliyo kuu na ya kuogofwa), na hofu zisizo afya, kama vile:* (1) hofu ya kufa (ni imani katika Kristo pekee ndiyo itukomboayo kutoka katika hofu ya kufa); (2) hofu ya kumpoteza yule tumpendaye (hapa tena, kimsingi hilo ni swala la utawala wa Mungu na sisi kumtegemea yeye au kutomtegemea); (3) hofu ya “kutoweza kuitawala” hali (na ile dhana inayohusiana nayo kwamba “Kama tu ningefanya X, ningeweza kuzuia Y isitokee”); (4) hofu ya kushindwa (sisi sote tunashindwa katika mambo fulani, na Mungu haachi kujaribu kutufanya tujue ya kuwa sisi, kwa hakika, hatuna msaada na kwa hiyo tunapaswa kuweka tegemeo letu *Kwake* [angalia, **Yohana 15:5**]); hofu ya watu (mara nyingi tunawaweka watu katika nafasi ya Mungu, na kuishia kaika kuogopa kile ambacho wengine wanakifikiria, badala ya kile anachofikiria Mungu).

d. *Kama washauri tunapaswa kuwasaidia watu kutambua vyanzo vya hofu zao na kuzitathmini kwa upya hali zao* (kama ilivyokwisha kujadiliwa hapo awali katika sehemu ya msongo). Zaidi ya hayo, kwa sababu, katika kiini chake, hofu ni kumkimbia Mungu na kutazama kitu kingine, tunahitajika kuwasaidia wateja wetu kurejeza uhusiano wao na yule ambaye anawapenda na ni mkuu juu ya yote wanayoyapitia. Tunahitaji kuwa wazi kuhusiana na sababu zinazowafanya watu kuwa na hofu: hofu ni kitu halisi katika hii dunia ya dhambi iliyoanguka; udanganyifu unaweza kuhusika (m.y., mtu anaweza kuwa anaamini vitu ambavyo si vya kweli)—watu huwa na mwelekeo wa kuweka msingi wa imani zao kutokana na vile walivyolelewa, mazingira yao, na katika matukio yaliyowaletea maumivu, badala ya Neno la Mungu. Kimsingi mwenendo wa hofu ni dhambi kwa sababu ni kuondoa usikivu wetu kutoka kwa Mungu na kuonyesha kutomtegemea Mungu. Kwa hiyo, huyu mtu anahitaji kusaidiwa taratibu kuhusiana na hofu zake kwa kutumia kweli ya Biblia. Huyu mteja anapaswa kurudishwa moja kwa moja kwa Mungu na katika kupata utoshelevu wake ndani ya Mungu (kama **1 Yohana 4:18** anavyosema, “pendo lililo kamili huitupa nje hofu”). Mungu ni mkuu juu ya mazingira yetu, na kule kuruhusu kwamba hata matukio ya kutisha yawepo katika maisha yetu, yaweza kuwa chanzo cha faraja na nguvu.

MCHAKATO WA KIKUNDI: Kumuuliza mtu fulani kuhusu Msongo na Wasiwasi

Mkiwa katika makundi yenu madogo, peaneni zamu kuulizana maswali yafuatayo: [Tambua: huyo mtu unayemuuliza sio lazima ajibu hilo swali. Lengo ni kuuliza maswali tu.]

1. Je, umeshawahi kujisikia na msongo wakati fulani? Nieleze kuhusu jambo hilo.
2. Watu wote hupitia kiwango fulani cha msongo katika maisha yao. Je, una kiwango gani cha msongo leo? (**Wape viwango vya kujibu kuanzia 0 hadi 10**).
3. Je, uliwahi kuwa na jambo unaloliwaza ambalo huwezi kulisahau? Nieleze zaidi.
4. Baadhi ya Wakristo hijisikia kwamba wasiwasi unachukua ule wajibu ambao Mungu kamwe hakuukusudia uchukue. Je, unafikiri Mungu anakutarajia ufanye nini?
5. Je, una wasiwasi wowote au hofu? Watu wengi wanaogopa kitu kimoja, kwa mfano mimi ninaogopa kupanda juu.
6. Je, umeshawahi kupitia katika tukio la kukuumiza katika maisha yako kama ajali ya gari, kubakwa, ujambazi au uchomaji wa mali kwa makusudi?
7. Watu wengi wana mahitaji ya hela. Wewe unaendeleaje kifedha?
8. Mambo mengi mabaya huwapata watu. Ni jambo lipi lililobaya zaidi lenye kuleta maumivu ambalo limewahi kutokea katika maisha yako?

C. Hasira.

1. Kuna aina mbili za msingi za hasira:

a. *Hasira ya msingi*—unapotambua kuwa kitu fulani ni kosa na umekikasirikia (mfano., unapokuwa umesalitiwa au unaona kutokutenda haki kukifanyika). Kwa mfano, katika **Yohana 2:13-16** Yesu alidhihirisha hasira yake kali kuhusiana na jinsi hekalu lilikuwa likinajisiwa na wabadili fedha.

(1) Tunapokuwa *hatuna* hasira dhidi ya unafiki, uovu, udhalimu, na matendo mengine mabaya, tunaweza “kupoteza ile chumvi yetu” (**Matt 5:13**). Hata hivyo, inawezekana kuwa na hasira bila kutenda dhambi (**Efe 4:26**).

(2) kawaida watu wameumizwa sana kwa sababu ya *matumizi mabaya* ya hasira ile hasira hufikiriwa kama ni mbaya na yenye ubaya ndani yake. *Sio kweli* kwamba tunahitaji kunyamazisha hasira yote. Kwa kweli, sisi sote hupata hasira na haiwezekani kunyamarisha hasira yote. Sisi tu viumbe wenye hisia. Kama hatuwezi kuonyesha hasira yenye afya, hatuwezi kuonyesha shauku yenye afya.

(3) Sisi tunawajibika kwa *namna* ile ambayo *tunatumia* na *kuionyesha* hasira yetu. Hasira inahitajika ionyeshwe kwa sababu ambayo ni sahihi na kwa njia sahihi. Hasira haipasi kutumiwa kama njia ya kuwatawala wengine. Tunahitaji kukumbuka kwamba tunaweza *kutawala* muonekano wa hasira yetu, badala ya kuendeshwa nayo. Yesu alionyesha ulinganifu mkubwa kati ya kufikiri na hisia zake.

b. *Hasira ya Pili*—hasira inapotumika kama silaha ya kujikinga dhidi ya mihemko mingine (mfano, wakati ule uongo uliosema umegundulika na unakasirishwa na hilo [m.y., hasira inatumiwa kama kinga dhidi ya ile hali ya kusikia aibu]). Kwa kiwango kikubwa hasira ni mhemko wa kuchanganyikiwa (mtu fulani au kitu fulani kimetuwekea kikwazo cha kupata kile ambacho tunakitamani). Kwa mfano, katika **Mwz 3:12** Adamu alitumia hasira katika kumlaumu Hawa kama kinga dhidi ya aibu yake; katika **Mwz 39:13-18** Mke wa Potifa alitumia mashtaka yake dhidi ya Yusufu kama kinga dhidi ya aibu yake ya kukataliwa na kujijenga upya kama mtu mwenye mamlaka.

(1) Wanaume wana tabia ya kutumia hasira kama kinga ya dhidi ya upungufu, hofu, matarajio ambayo hayakufikiwa, aibu, upweke, na majonzi (m.y., ile mihemko *hatarishi*). Mwanamume ambaye “wakati wote” ana hasira kwa kawaida inaonyesha kwamba anaitumia hasira kama kinga dhidi ya kihatarishi fulani.

(2) Hasira hutumiwa kama ulinzi kwa sababu ni *kuwezesha na kutia nguvu*.

(3) Hasira itaendelea kuwa na sisi *mpaka pale tutakapotatua lile tatizo lililosababisha ile hasira* (m.y., ikiwa hasira ndio njia tunayoitumia kukabiliana na hofu, tunapaswa kuishinda hiyo hofu).

2. Kushughulika na hasira.

a. *Watu wenye hasira ni wapweke*. Wana uwezo uliopungua wa kuhisi maono ya wengine. Wanajenga dunia ndogo, amabyo kiini chake ni wao wenyewe. Wana kawaida ya kuwaona wengine kama wenye kasoro. Watu wengi wenye hasira wana kawaida ya kukataa kwamba wao wana hasira au husema, “Hivyo ndivyo mimi nilivyo.” Mara nyingi hawajui kwamba vile namna wanaonyesha hasira yao ni kitu ambacho watu wanaweza kukielewa, na mara nyingi wao hawajui kwamba vile namna wanaonyesha

hasira yao ina athari kwa watu wengine. Huyu mtu anatakiwa kujua kwamba wale wapendwa wake, na watu wengine kwa ujumla, wana agenda na vipaumbele vya maana kuliko alivyonyavyo yeye.

b. *Kama washauri tunahitajika kumuuliza mtu mwenye hasira, “Jambo hili linakuathiri vipi?”* Watu wenye hasira wanahitaji kugundua madhara ambayo hasira yao inaweza kuwasababishia wao wenyewe. Hasira zao *hazina tija* na zinawazuia kuwa na maisha ya furaha wanayoyatamani. Sisi tumeundwa kuchakata vitu kwa haraka sana. Kwa sababu hiyo, Paulo alisema “jua lisichwe juu ya hasira yako” (**Efe 4:26**). Kwa kufuata maagizo hayo watu wataepuka madhara ya kiakili, kimwili, kimihemko, na kiroho ambayo hutupata kutokana na kuendekeza hasira.

c. *Kama washauri tunahitajika kugundua:* (1) mahali ambapo hasira hutokea mara kwa mara (mfano, nyumbani, kazini, kwa kuwa na watu fulani, katika muktadha upi); (2) kitu gani humsababishia yule mtu hasira (“Ni kwa nini hilo lilikuwa muhimu sana kwako hata likasababisha kukasirika?”); (3) ni kwa namna gani huyu mtu anaonyesha hasira yake (namna mbili kuu ni *mlipuko* [kuinua sauti; kutupa vitu; ugomvi] na *mlipuko kwa ndani* [yale “matibabu tulivu”; kujihukumu]); (4) ule urefu wa muda ambao hasira hujionyesha (yaweza isidumu au iendelee kwa muda mrefu); (5) ni kwa namna gani ile hasira iliyojidhihirisha huathiri mahusiano yao muhimu; na (6) kama huyu mtu amemkasirikia Mungu (kile kiini cha hasira yake na Mungu ni kule kuamini kwamba Mungu hatendi haki kwa namna fulani katika yale anayofanya). Huyu mtu anahitaji kusaidiwa ili aiondoe hasira yake kwa Mungu na kuipeleka kwenye dhambin (kwa kuwa ni Mungu ndiye aliye na *majibu* ya matatizo yake).

d. *Mbinu za kumsaidia mteja kushughulika na hasira yake.*

(1) Mtake mteja awe na “daftari ya “kuweka kumbukumbu za hasira” mbayo ndani yake ataelezea matukio ambayo yanamkasirisha, kiwango cha hasira yake, jinsi inavyojidhihirisha, na matokeo ya tabia yake. Msaidie aone kwamba kile ambacho kinamkasirisha ikiwa litakuwa ni swala la kimaadili, ni jambo linalotegemea uchaguzi wake (vyovyote itakavyokuwa anahitajika kujifunza kwamba mambo hayako kama vile anavyotaka yawe, bali kwamba hasira yake inachokifanya ni kumduru yeye mwenyewe), au ni kujikinga dhidi ya kitu fulani ambacho kinaendelea katika maisha yake.

(2) Huyu mteja anahitajika afike katika ukelewa kwamba hasira husababishwa na kitu kilichomo *ndani yake* ambacho kinahitajiwa kabadilike, si tu na mazingira ya nje. Anatakiwa kutambua kwamba kukasirika kweke ni dhambi kwa Mungu na huwaleta maumivu wapendwa wake.

(3) Msaidie huyu mteja kuelezea viwango vyake na matarajio na awe na fikra zinazotangulia hali amabazo zinaweza kutokea na namna anavyopaswa kuzikabili. Kadiri watu wanavyokuja kuona kwamba wana machagua mbalimbali ya kukabili hali, watakuwa na uwezo wa kubadilika na uwezo wa kujitawala ambao hawakuwa nao mwanzoni.

MCHAKATO WA KIKUNDI: Kumuuliza mtu fulani kuhusu hasira

Katika vikundi vyao vidogo, waulizane wao kwa wao maswali yafuatayo kwa kupokezana: [Fahamu kwamba: yule unayemuuliza swali sio lazima akujibu hilo swali. Lengo ni kuuliza swali tu.]

1. Miili yetu iko tayari kukasirika kama mara tisa kila siku. Ni lini mara ya mwisho ulipokasirika?
2. Je, umeshautambua mfumo wa hasira yako?
3. Je, kuna mtu, mahali fulani, au hali ambayo kwa kawaida huibua hisia za hasira yako?
4. Je, hasira yako imewahi kukushangaza?
5. Watu wengine ni wazuri katika kudhihirisha hasira yao, wengine hawafanyi hivyo. Wewe kwa kawaida unaidhihirishaje hasira yako?
6. Hasira ambayo haikudhihirishwa kwa kawaida huibua mfadhaiko. Je, unmeshawahi kuhisi kufadhaika?
7. Ni kwa muda gani hisia zako za hasira hudumu?
8. Unakasirika mara ngapi? Je, kwa kawaida unawafokea watu, au unajizuia?
9. Je, umeshawahi kumkasirikia Mungu?
10. Watu wengine hufikiri kwamba Wakristo hawapaswi kukasirika. Je, na wewe unafikiri hivyo?
11. Je, emewahi kumshuhudia Mkristo akidhihirisha hasira yake?
12. Je, ni kwa namna gani umeidhihirisha hasira yako kwa njia yenye afya?
13. Hasira isiyo halisi kwa kawaida huleta hulemewa na matarajio yasiyo halisi. Je, unadhihirisha matumaini yako na matarajio yako kwa uwazi kwa wengine? Je, wanakubaliana na wewe au kuyakubali?

MSAMAHA NA UPATANISHO.

Kutokusamehe ndicho kiini cha matatizo mengi ya mahusiano yaliyoingiliana, na pia nyuma ya mihemko mingi ya kibinafsi iliyoingiliana, matatizo ya kisaikolojia na hata kimwili. Katika Sala ya Bwana (**Math 6:9-15**) kipengele pekee cha ile Sala ambacho *Yesu alikiwekea mkazo na kukitolea maoni* ni kile kipengele kinachohusu *msamaha*. Zaidi ya hayo, Kristo anaiweka wazi kabisa kwamba msamaha wa *Mungu kwetu* una uhusiano wa moja kwa moja na msamaha wetu *kwa wengine*: Mungu *atatusamehe* ikiwa sisi tutawasamehe wengine; lakini Mungu *hatatusamehe* ikiwa sisi hatuwasamehe wengine. Vivyo hivyo, maswala ya msamaha na upatanisho kwa ajili ya kutoa ushauri haiwezekani kuyaeleza kupita kiwango.¹

A. *Kuuelezea Msamaha: Msamaha ni aina ya neema—ni kuliondoa deni.*

Msamaha ni:

1. Kukubali kwamba kosa limefanyika;
2. Kutambua kwamba lile kosa limesababisha jukumu la malipo; na
3. Kuchagua kwa hiari kumuachilia mkosaji kutoka katika lile jukumu na kuilipa ile hasara wewe mwenyewe (Jeffress 2000: 49; angalia pia, Willard 1997: 262, “Tunamsamehe mtu katika kosa alilotufanyia wakati tunapoamua kwamba hatutamfanya ateseke kutokana na hilo kosa kwa namna yoyote ile.”).

B. *Kutokusamehe na Faida za Kuchagua Kusamehe:*

1. *Kutokusamehe hutokea wakati:* (A) kosa linatokea; (B) tunalichukulia lile kosa kama kitu cha kutuumiza au kutukwaza; (C) yale maumivu huchochea (haraka) ile mihemko “mikali” ya hasira na hofu (ya kuumizwa tena); (D) baada ya muda tunalirudia lile tukio akilini na kuweka katika fikra (m.y., kuzamisha katika fikra) lile kosa, yule mkosaji, na nia yake, na yale madhara ya lile kosa; (E) hali hii husababisha kutokusamehe, ambako huhusisha ile mihemko “baridi” (ya polepole, ya kipindi kirefu) ya chuki, uchungu, mabaki ya hasira, mabaki ya hofu, uadui, na msongo. Mihemko yenyewe ni zaidi ya “hisia”; ni matukio ya mwili wote ambayo huhusisha akili yetu, neva, kemikali za neva, misuli, homoni na matumbo.
2. *Kinyume chake, kusamehe NI kule kukubali kwamba umekosewa ukijumlisha na chaguo la hiari kusamehe lile deni na hasara kuibeba ile hasara “pamoja na Yesu.”* Kusamehe ni tendo la kiufahamu kwamba ukiwa umeumizwa vibaya kwa mtu fulani kuingia ndani ya kilindi cha moyo wako. Msamaha huondoa ile mihemko hasi yenye nguvu (m.y., kuchukua, hasira, hofu, chuki, uchungu uadui, na msongo) – haya yote ni mazao ya kutokusamehe, kwa *kuchagua* bila ubinafsi upendo, kuhisi maono ya mwingine, na huruma kwa ajili ya mkosaji.² (Worthington 2003: 44-45). Huu ni msamaha kama ule wa Kristo!
3. *Tunaposamehe, tunaachilia ile nia ya kutaka kumlipizia aliyetukosea.* Kwa uwazi kabisa, msamaha huchukuwa nafasi ya ubaya kwa wema (Mwz 50:20). Msamaha huondoa mawazo ambayo hukaa katika makosa, na mawazo ambayo hutamani kuumumiza mkosaji, na kuweka mawazo ya kumtakia mkosaji *heri*. Kwa hiyo, msamaha ni *kipawa cha Neema* kweli ambacho kimevikwa upendo na uhuru (uhuru wetu kutoka katika utumwa wa kuchukua, hasira, hofu, fikra za uovu, kuishi katika wakati uliopita, kukaa katika fikra za makosa na maumivu). Tunagundua kwamba yule mkosaji hastahili vipawa hivi (kama tu vile sisi ambavyo hatukuustahili ule msamaha wa *Mungu*). Kwamba yule mkosaji atapokea kile kipawa cha msamaha hilo ni swala jingine.
4. *Msamaha wa Kibiblia ni kitendawili* (kitu kama “ni heri kutoa kuliko kupokea” [**Mdo 20:35**] au “akupigaye shavu lakuume, mgeuzie na la pili” [**Math 5:39-42; Luka 6:29-30**])). Tukiwa na msamaha tunagundua kwamba: (A) kosa limetokea ambalo lilikuwa si sawa na lisilo la haki na kila wakati litakuwa kosa na lisilo la haki; (B) tuna haki ya kukasirika; lakini (C) kwa hiari tunaiaachilia ile “haki” yetu kama tendo la rehema na upendo, zawadi kwa mkosaji asiystahili, tukiwa katika kumtii Kristo.

¹Toleo lenye maelezo ya kina kuhusiana na “Msamaha na Upatanisho” yako katika ule ukurasa wa “Nyenzo” katika tovuti ya ECLEA: www.ecler.net. Zile sehemu ambazo zinapaswa kuwa za msaada mkubwa kimatendo kwa washauri ambao wanawasaidia wateja wao kupata msamaha na upatanisho zimechapishwa hapa.

² Worthington anaonyesha kwamba kuna aina mbili hasa za msamaha (au, pengine kusema kwa njia bora, nyanja mbili za msamaha): (1) *msamaha ka uamuzi* (“msamaha wa kuamua”—kule “kusamehe deni”); na (2) *msamaha kama mbadala wa mhemko* (“msamaha wa kimhemko”) (Worthington 2003: Ch. 2). Smedes anaiweka vile vile; misingi ya msamaha inahusisha hatua tatu: “[1] Tunautambua ule ubinadamu wa yule mtu aliyetuumiza. [2] Tunaachilia haki yetu ya kulipiza kisasa. [3] tunarejea hisia zetu kumwelekea yule mtu ambaye tunamsamehe” (Smedes 1996: 6-12).

Kwa hivyo kitendawili: ili uwe huru mbali na hasira na kinyongo, mpe yule mtu aliye kuumiza zawadi ya msamaha na ujiweke huru wewe mwenyewe.

C. *Kusamehe ni wajibu wa yule aliyesamehewa.*

1. “Katika Biblia yote inaonekana kwamba kuna muunganiko ambao hauwezi kutenganishwa, kati ya kupokea na kutoa msamaha” (Jeffress 2000: 57). Ndio maana Yesu katika Sala ya Bwana (**Math 6:9-15**) na Paulo (**Efe 4:32**) hutuamuru sisi kusameha.
2. Kusudi letu katika maisha haya ni “tufananishwe na mfano wa Mwana wake” (**Rum 8:29**), kuwa “wakamilifu, kama Baba yenu wa mbinguni alivyo mkamilifu” (**Math 5:48**). Kwa kuwa msamaha unakwenda mpaka kwenye moyo wa Baba mwenyewe na asili, misheni ya Kristo, kusamehe kwetu ni alama halisi ya *utakaso* wetu; ni ishara ya Roho Mtakatifu kutenda kazi ndani yetu kutubadilisha sisi kuwa katika sura ya Kristo na kutukamilisha.
3. Hivyo, msamaha ni zaidi ya lile “jukumu” rahisi, bali huhusisha fokasi ya msingi ya maisha ya mtu—m.y., kwamba kimsingi mtu anafokasi kwa Mungu na anaishi kumpendeza yeye na kuwa kama yeye au sivyoye.

a. *Hili hutumika sawasawa katika msamaha na upatanisho*, kama Sande anatambua: “Kuweka fokasi kwa Mungu ndio ufunguo wa kutatua migogoro kwa namna inayojenga.

Tunapokumbuka rehema yake na kupokea nguvu yake, kila wakati tunaona vitu kwa uwazi zaidi na tunakabili migogoro kwa hekima zaidi. Wakati huo huo, tunaweza kuwaonyesha wengine kwamba yuko Mungu hasa na kufurahia kutusaidia kufanya vitu ambavyo hatungeweza kamwe kuvifanya sisi wenyewe.” (Sande 2004: 20)

b. *Sande anaelezea vidokezo vya vitendo vya kuweka umakini wa mtu kwa Bwana*: “Njia mojawapo iliyo bora zaidi ya kuweka fokasi yetu kwa Bwana ni wakati wote kujiuliza wewe mwenyewe maswali haya: Je, ni kwa namna gani naweza kumpendeza na kumpa heshima Mungu katika swala hili? Hasa hasa, ni kwa namna gani ninaweza kumpatia Yesu sifa kwa kuonyesha kwamba ameniokoa na ananibadilisha? Kutafuta kumpendeza na kumheshimu Mungu ni dira yenye nguvu kwa maisha, hasa tunapokabiliwa na changamoto ngumu. Yesu mwenyewe aliongozwa na malengo haya [angalia **Yohana 5:30; 8:29; 17:4**]. . . .

Unapouonyesha utajiri wa upendo wa Mungu na kumpendeza yeye kunapokuwa muhimu kuliko kushilia mambo ya kidunia na kujipendeka wewe mwenyewe, inakuwa ni kawaida sana kukabili mgogoro kwa neema, hekima, na kwa kijitawala. Mtazamo huu huleta utukufu kwa Mungu na unaweka jukwaa la kuleta amani kwa mafanikio.” (Sande 2004: 34)

D. *Kusamehe ni lazima kwa ajili ya ustawi wetu.*

1. Mara nyingi msamaha ndio njia pekee ya kufuta dani. Kama Jeffress anavyodokeza, katika mfano wa Yesu, “Yule mtumwa alikuwa na deni ambalo asingeweza kulilipa kwa namna yoyote ile hata angeishi mara elfu moja. Kwa hiyo ni kitu gani mbadala wa msamaha ambacho mfalme alikuwa nacho?” (Jeffress 2000: 51). Kumwadhibu na kumtesa mkosaji kusingempatia malipo ya *hata senti moja* ya lile deni. Kwa hakika, “madeni” mengi ya aina hii tunayodai *hayana thamani* kabisa: mkosaji anaweza kuwa amekufa; anaweza kuwa amehama; anaweza asitujali kabisa. Zaidi ya hayo, wakosaji wengi hawawezi kulipa deni lao kwa namna yoyote ile: Ni malipo gani yanaweza kulipwa wakati unapochafuliwa hadhi yako kwa maneno ya uongo? Au ndoa yako kusalitiwa kwa zinaa? Au mtu asiye na hatia kubakwa? Ukweli ni kwamba ni msamaha tu ndio unaweza kukuweka huru *wewe* kutoka katika lile deni lisilo na thamani ambalo unalishikilia.
2. Msamaha hutuweka sisi huru kutoka katika kifungo cha wakati wetu uliopita na kwa yule mkosaji. Msamaha unatuweka huru ili tuendelee na maisha. Msamaha hutuweka huru kutoka katika minyororo isiyoonekana, lakini ni halisi, ambayo hutufunga sisi na wakati wetu uliopita—makosa yaliyopita, maumivu, na maovu—minyororo ambayo hutuzuia kuishi kwa furaha, na amani, na uhuru. **Waebr 12:1-2** inatuambi kwamba tunatakiwa “kuweka kando kila mzigo mzito, na dhambi ile ituzingayo kwa upesi,” na “tupige mbio kwa saburi katika yale mashindano yaliyowekwa mbele yetu, tukimtazama Yesu.” Kutokusamehe hutuzuia sisi tusifanye hilo, kwa sababu kutokusamehe kwenyewe ni ukumbusho na dhambi, na kuweka fokasi yetu kwenye kosa na dhara badala ya kuweka kwa Yesu. Msamaha hutuweka huru tuweze kukimbia mbio zetu bila ya minyororo na tuweze kumtazama Yesu.
3. Msamaha hutuweka sisi huru kutoka katika mateso ambayo hayahitajiki.
 - a. *Kutokusamehe kunaweza kukumaliza.* Kutafakari makosa uliyofanyiwa, kuuguza kinyongo, ni kama kuchokoa kidonda kibichi, unakataa kukiacha kipone chenyewe. Kuendelea kutafakari

kuhusu lile kosa au kugaagaa katika kujihurumia, mawazo ya chuki, na kuwaza kuhusu kulipiza kisasi, hakumdhuru kabisa yule mtu mwingine, na hakutupatii sisi jema lolote! Kwa hakika, hutufanya sisi kuwa wanyonge tu. Fikra za namna hiyo, hufanya “nafsi zetu kunywea” (kitu kama hicho), na kutufanya sisi kuwa *tofauti na Kristo* sana badala ya kutuleta karibu zaidi na Kristo. Hakika, kwa kuwa hatuwezi kamwe “kulipiza kisasi” kwa vyovyote vile, kutokusamehe, kutafakari maumivu, na kuuguza kinyongo huchukua nafasi iliyo mbaya zaidi katika roho za watu kw akuwatesa kidogo kidogo *wale ambao tayari wameshateseka zaidi*. Ingawaje kuchukia kunaweza kutupa sisi aina ya “nguvu ya mara moja,” katika mwendo mrefu hubadilisha nguvu zake dhidi ya mchukiaji (m.y., yule mtu ambaye anakataa kusamehe.)

b. *Zaidi ya hapo, tafiti huonyesha kwamba kutokusamehe ambako ni sugu kunaambatana na:* kuongezeka kwa matatizo ya moyo, kuongezeka kwa shinikizo la damu, kuongezeka kwa mfumo wakustuka kwa neva, na uwezekano wa matatizo ya mfumo wa kinga. Kwa upande mwingine, kusamehe kunahusiana na kupungua kwa matatizo ya kisaikolojia, kupungua kwa viwango vya hasira, na kuongezeka kwa ukomavu wa mihemko (McCullough 2000: 43-55; Witvliet, et al., 2001: 117-23; Enright 2001: 45-67).

4. Kutokusamehe huathiri vibaya uhusiano wetu na wengine na pamoja na Mungu. Dhambi, ikiwa ni pamoja na dhambi ya kutokusamehe, hututenga sisi na Mungu (**Isa 1:10-15; 59:1-2; Mic 3:4**). Kwa kutufanya wenye kinyongo, watu wagumu, ambao tunafokasi kwa sisi wenyewe na makosa tuliyo fanyiwa, ni wazi kwamba kutokusamehe hututenga sisi mbali na watu wengine. Kama viumbe wa kijamii, tulikusudiwa kuwa na “muunganiko” kati ya sisi kwa sisi.

5. Kusamehe kuwafaa watu wenye dosari kama sisi. Hakuna asiye na kosa; sote tuna hatia. Sisi pia tumewakosea wengine. Katika ile “dunia halisi” kusamehe ndiyo namna ya kuishi—unapomuimiza rafiki wa karibu kwa njia ya neno baya au tendo (na sisi sote tunafanya hivyo), rafiki zetu kwa kawaida watachukuwa yale maumivu na kuachilia. Hivyo, kufuta deni na kuachilia ndio namna ya kuishi. Maisha yasingevumilika ikiwa watu hawakusamehe mara kwa mara.

6. Kutokusamehe ni chaguo, kama vile kussamehe ni chaguo. Tuna kawaida ya kuchagua ni nani tumsamehe na ni nini tusisamehe: tunsamehe vile vikosa “vidogo” tu, na vile vilivyofanywa na watu walio karibu na sisi tu. Hata hivyo, Yesu hakutupa uchaguzi wa kuchagua katika yale makosa, au wale watu, tunatakiwa kusamehe. Alisema kwamba tunatakiwa kusamehe “hata saba mara sabini” (hii ikiwa namna ya Yesu kusema kwa ishara kwamba “pasipo kikomo”, sio tu mara 490) (**Matt 18:22**). Kwa hakika, kama sehemu ya Agano Jipya, Yesu anasema tunatakiwa kuwapenda *adui* zetu, sio tu wale wanaotupenda (**Matt 5:38-48**)! Yesu yuko imara kwa wenye dhambi (kama sisi) ambao hukataa kusamehe wenye dhambi wengine, kwa sababu sisi *sote* tu wenye dhambi. Smedes, akitoa maoni kwenye mfano wa Yesu katika **Math 18**, anaiweka vizuri: “Yeye [Yesu] yuko imara kwa sababu ukosefu wa adili wa watenda dhambi wanaokataa kuwasamehe wenye dhambi unashangaza mawazo ya Mungu. Hawezi kuchukuliana na jambo hilo. Kwa hiyo anasema: ikiwa unataka msamaha kutoka kwa Mungu na wewe huwezi kumsamehe mtu aliyekukosea kidogo, sahai kuhusu ule msamaha unaoutaka. Ondoa ufasaha wa Kiingereza cha King James na unamfanya Yesu aseme kitu kama hiki: ikiwa unakataa kuwasamehe watu wengine wakati unatarajia kusamehewa, unaweza potelea kuzimu.” (Smedes 1984: 150)

E. Msamaha hauwezi “kununuliwa” na toba, lakini msamaha wa Kimungu hudhihirisha ile nguvu uhuru, heshima, na upendo uliopatikina ndani ya Yesu Kristo.

1. Wengi hufikiri kwamba “ikiwa aliyetukosea haombi msamaha, hastahili kusamehewa.” Smedes anajibu hili kwa kina, kama ifuatavyo: “Bila shaka, ha-*stahili* kusamehewa. Hakuna ambaye anastahili.” (Smedes 1984: 90-91)

2. Wakati wote kuna upungufu kati ya mkosaji anachodaiwa na aliyemkosea, na kile wanachoweza kulipa. Hata ile toba ya kweli ya mbakaji haitairudisha ile hali ya kutokujua uovu ya aliyebakwa ambayo imepotea. Toba ya kweli ya muuaji haitarejesha uhai. Toba ya kweli ya aliyekutoboa jicho haiwezi kukurejeshea kuona. Toba haileti “usawa katika mizani.”

3. Hata hivyo, huwezi kumfanya ye yote atubu. Yule mkosaji anaweza kufa, au kwenda, bila kutubu, bila kujua kama amekuwaza, au hajali tu. Msamaha wa Mungu huyaweka hayo yote katika hesabu. Haifanyi kule kumsamehe mtu kwako kutegemee ile toba ambayo iko juu ya uwezo wako.

4. Msamaha wa Kimungu ni agano kwenye nguvu ya upendo wa kweli. Inakuweka wewe katika ile nafasi ya kuamua kutoa au kuacha kutoa msamaha wewe mwenyewe. Kule kutaka kwamba mkosajia atubu kwanza ndipo umsamehe hukuwekea kipingamizi wewe kwake. Kiupotovu, hilo hukufanya

wewe kumtegemea yule ambaye amekuamiza. Kumtaka mkosaji atubu kwanza kabla hujamsamehe humpa mkosaji nguvu ya kuutawala moyo wako, nafsi, na utashi.

5. Msamaha wa Kimungu hukuweka huru kutoka katika zile nguvu ambazo Shetani amempa yule mkosaji. Unakuweka huru kutoka katika utumwa wa wakati uliopita, wa uovu, wa maumivu, na wa kukosewa. Unakuweka huru kutoka katika hali ya tegemezi. Unakuwezesha wewe kupona na kuendelea na maisha yako.

6. Msamaha wa Kimungu huonyesha huruma kwa yule mtu mwingine. Kumsamehe yule mtu mwingine bila ya kutaka kwamba atubu huonyesha kwamba unamtazama yeye kama mtu *anayeweza* kubadilika. Hiyo kwa kweli inaweza kumhamasisha kubadilika.

7. Msamaha wa Kimungu ni kielelezo kikubwa cha upendo. Kama tulivyojadili hapo awali, mojawapo ya “mihemko moto” mikuu ambayo huongoza katika kutokusamehe ni hofu. Hata hivyo, Biblia inasema kwamba, “katika pendo hamna hofu; lakini pendo lililo kamili huitupa nje hofu” (1 Yohana 4:18). Kama Jeffress anavyosema: “ikiwa toba ndilo sharti la kutoa msamaha basi hiyo humaanisha kwamba ni lazima tumkabili kila mtu ambaye ametukosea kabla hatuja msamehe kiukweli. . . . Lakini ni kweli kwamba sisi tunataka kuishi maisha yetu tukidai toba kutoka kila mtu miongoni mwetu? Je, hatuoni kwamba tutasababisha watu kukimbilia milima wanapotuona tukija ikiwa wakati wote tunahitaji “kuzungumza kuhusu mambo ya kibinafsi”? Na lililo muhimu zaidi, je, mtindo huo wa maisha ya kukabiliana haupingani na asili ya upendo wa Kikristo, upendo ambao ‘hauhesabu mabaya’ (1 Wakorintho 13:5, NIV).” (Jeffress 2000: 80)

F. Tafuta kusamehewa na wengine.

1. Ikiwa tunaona kiukweli na kuelewa uhitaji wetu sisi na hali yetu ya dhambi, ule wingi na kina cha msamaha wa Mungu kwetu, na lile hitaji letu lisilokoma la msamaha Wake kwa ajili ya dhambi zetu zinazoendelea, tunapaswa kuhamasika kutafuta msamaha wa wale watu ambao tumewakosea na kuwaumiza. Kwa kweli, ile hali ya sisi kutafuta msamaha *kutoka* kwa wengine ni wazi ni moja ya motisha iliyo bora kabisa ya kutoa msamaha *kwa* wengine. Hata hivyo, tunawezaje kuzuia msamaha wa watu wengine wakati ambapo si tu kwamba tunaenda kwa Mungu, lakini pia *kwa watu wengine* kuomba msamaha?

2. Kuomba msamaha ni hatua ya kwanza kuelekea kupatana (kule kuponya uhusiano ambao umevunjika kwa kukoseana). Kuomba msamaha hupaswa kufanyika mara tu unapomkwaza mtu—kwa namna hiyo, kuna muda mdogo wa huyu mtu mwingine kukaza moyo dhidi yako, na kwa ajili ya mwili wote, hali ya mhemko wa kutosamehe kuumbika kwa huyu mtu mwingine.

3. Kuomba kusamehewa huhusisha mtiririko wa hatua:

a. Tambua kwamba unahitajika kuomba msamaha.

(1) Kama ambavyo sisi “tunasamehe” yale matendo mabaya (pamoja na maneno) ya wale ambao wametukosea, vivyo hivyo, tuombe msamaha kwa wale ambao tumewakosea kwa maneno yetu au vitendo. Kwa kawaida *mawazo* ya chuki, tamaa mbaya, au mawazo mengine mabaya kuhusu mtu haitupi na haipaswi kutupa kibali cha kumuomba msamaha yule mtu. Sande anadokeza, “Ikiwa dhambi inapaswa kuikiri kwa watu wengine na pia kwa Mungu inategemea na kama ilikuwa ‘dhambi ya moyoni’ au ‘dhambi ya jamii.’ Dhambi ya moyoni hutendeka katika mawazo yako tu na haiwaaathiri wengine moja kwa moja. Kwa hiyo, inatakiwa kuikiri kwa Mungu tu” (Sande 2004: 127).

(2) Katika kutambua ikiwa tunahitaji kuomba msamaha tusilikane kosa letu au kujifanya kwamba kile tulichofanya hakikuwa chenye madhara makubwa kihivyo. Tunapaswa kutilia maanani mambo kama: (A) Je, tunajisikia aibu kwa kile tulichofanya? (B) Je, tunajisikia majuto kwa kile tulichofanya? (C) Je, tunalifikiria lile tukio mawazoni mwetu tena na tena (pengine kujaribu kujipatia haki)? (D) Je, tunajilinganisha sisi na yule mtu tuliyemuamiza (pengine tukijiambia wenyewe, “Yeye ni mbaya tu kama vile mimi nilivyo—au zaidi!”)? (E) Je, tumeshawahi kusema uongo ili kufunika kile tulichofanya kwa kuogopa kuaibika? (F) Ni kwa namna gani maisha yetu yamebadilika kwa sababu ya kile tulichofanya (hata kwa njia za “hila” kama kutufanya tuwe “sugu” au “wagumu zaidi!”)? (G) Je, tunatamani kuwa huru kutoka katika aibu na hatia ya kosa letu? (H) Je tumeshaikiri dhambi yetu kwa Mungu na kupata msamaha wake (katika swala lipi, tunapaswa pia kuomba msamaha kwa mtu mwenyewe tuliyemkosea)?

(3) Swala la kosa dhidi ya mtu fulani ambaye hana habari na matendo yako (kama vile mahusiano ya uzinzi uliyokuwanayo na mtu fulani, ingawaje mwenzako hayajui) linaweza kuwa tata zaidi. Jeffress anapendekeza angalau kujiuliza maswali matatu katika hali kama hii: (A) *Je kufanya urejesho ni muhimu?* Ikiwa yule mtu mwingine amepata hasara na hajui yule aliyesabisha ile hasara ni nani, hi wajibu wako si tu kuomba msamaha, lakini kufidia ile hasara; hakika, kufidia ile hasara huonyesha ukweli wa toba yako na nia ya kusamehewa. (B) *Je, kuna uwezekano gani wa kosa lako kujulikana?* Mahusiano ya kimapenzi ya miaka thelathini iliyopita inaweza isijulikane katika ndoa yako sasa hivi, wakati ambapo uhusiano wa miezi sita iliyopita una uwezekano wa kujulikana na mwenzako, na kusikia zile habari kutoka kwa mtu mwingine itakuwa na maumivu zaidi kuliko kusikia kutoka kwako. (C) *Kukiri kwako kutasaidia au kumuumba huyu mtu mwingine?* Anaongezea, “Hili ni swala la kimsingi. Wakati mwingine hamu yetu ya ‘kukiri’ inaweza kuwa ni ya kibinafsi sana. Wakati ambapo tunaweza kujisikia kutuna mzigo baada ya kupakua ule uchafu wetu kwa mwenzako wetu, yeye anaweza kuteketezwa. Wakati mwingine upendo wa kujidhabihu utufungia utayari wetu wa kubeba mizigo yetu wenyewe badala ya kumuomba mtu mwingine kushiriki mzigo wetu” (Jeffress 2000: 158-59).

b. *Omba msamaha.*

(1) Kumbuka kwamba “kuomba msamaha ni kumuomba yule mtu ambaye umemkosea katika kufanya kitu fulani: kukuweka wewe huru kutoka katika jukumu lako” (Ibid.: 161). Kwa hiyo, kuomba kikao cha binafsi ni utaratibu wa mawasiliano unaopendelewa—kusema kibinafsi na yule mtu mwingine humsaidia yeye kusikia toni ya sauti yetu, kuona muonekano wa nyuso zetu, kupima lugha yetu ya mwili, na kuuliza maswali ya kufuatilia, yote (au mengi) ya haya huzuiliwa kwa kuzungumza kwa njia ya simu au kwa barua.³ Zaidi ya hayo, kukutana ana kwa ana husaidia kuonyesha uzito wa jambo, na hapo kuonyesha ule ukweli wa hamu yako ya kusamehewa. Hilo ni kweli hasa ikiwa, kwa sababu ya umbali inakubidi usafiri au mazingira mengine, itakugarimu kitu fulani ndipo ukutane naye ana kwa ana. Kama Jeffress anavyodokeza, “Muda na dhabihu inayohitajika kwa ajili ya juhudi hii inaweza kuonekana kuwa ni kubwa, lakini sio kitu ikilinganishwa na ile furaha ya kuwa na dhamira safi” (Ibid.).

(2) Kuomba msamaha huhusisha zaidi ya kule kusema “Samahani,” kwa kutimiza wajibu. Ni pamoja na kukubali yale maumivu ya kuaibisha yanayotokea tunapokubali kwamba sisi tulikuwa tumekosa. Hili linaweza kuwa kali zaidi endapo mtu fulani mwenye mamlaka na nguvu (mfano, mume. Mzazi, au mwajiri) anapaswa kunyenyekea na kuomba msamaha kutoka kwa mtu anayemtegemea au aliye chini yake (mfano, mke, mtoto, au mfanyakazi). Hata hivyo, “Ikiwa tunataka kuwa huru, ni lazima tuyakubali maumivu ambayo yanaambatana na aibu hii” (Enright 2001: 254).

(3) Jeffress anatambulisha nyanja nne za kumuomba mtu akusamehe: (A) *Acha kuwalaumu wengine.* Hata kama mtu wa tatu, au hata huyu mtu ambaye unamuomba msamaha, anahusika kwa kiwango kikubwa kwa huo mgogoro, unahitajika ushughulike na kosa lako wewe. (B) *Tambua kosa ulilolifanya.* Usijaribu kupunguza kile ulichokifanya au kukisema kwa kutumia maneno ya kiujumla. Huyu mtu mwingine tayari anajua kile ulichokifanya; sasa yeye anataka kujua kama wewe unajua sawa sawa vile vile. (C) *Kubali kwamba umesababisha maumivu.* Huyu mtu mwingine anataka kujua kama unaelewa yale maumivu ambayo yeye ameyapitia kwa sababu ya matendo yako. Kukubali kwako hilo (au hata kusema kwamba “huwezi kabisa kuyapima yale maumivu [au uchungu, au kuaibika] ambako kosa hili limekusababishia”) kutasababisha huyu mtu mwingine awe radhi zaidi kukuamehe. (D) *Muombe huyu mtu mwingine akusamehe.* Usikiri kosa ulilofanya kirahisi tu, bali malizia majadiliano yenu kwa kumuomba huyu mtu mwingine kwa hiari yake kukuachilia kutoka katika deni

³ Kunaweza kuwepo mbinu bayana au za kipekee katika tamaduni fulani au jamii za kupanga mikutano ya kuomba msamaha, kama vile matumizi ya wana familia, wazee wa kijiji, viongozi wa ukoo au kabila, viongozi wa kanisa, au “wapatanishi” au wawezeshaji. Kanisa lina wajibu ambao linaweza kuufanya au kuujenga katika kuona kwamba msamaha unapatikana.

ulilolisababisha kwake kama matokeo ya kosa lako. **KUMBUKA:** Huwezi kudai kusamehewa; wala huwezi kusema kwamba huyu mtu mwingine akusamehe kwa faida yake. Badala yake, Jeffress anapendekeza kuomba msamaha kwa kusema kitu kama hivi: “Ninatambua kwamba nimekukosea kwa _____. Nitajitahidi kuhakikisha kwamba kamwe sitakufanyia jambo hilo tena, ingawaje ninatambua kwamba hakuna ninachoweza kufanya kufuta maumivu ya ndani ambayo nimeyasababisha. Kile nilichokifanya ni kosa, na siwezi kumlamu ye yote ila mimi mwenyewe. Ninakuja leo kuomba kama inawezekana kutoka moyoni mwako kunisamehe kwa kile ambacho nimekifanya.” (Jeffress 2000: 163)

(4) Chapman na Thomas wanafuata muundo wa hatua tano, kama hizo, kwa ajili ya kuomba radhi na kuomba msamaha: (A) Onyesha *kujuta* (mfano, “Nasikitika.”); (B) Kubali *kuwajibika* (mfano, “Nilikosea.”); (C) Fanya *urejesho* (mfano, “Naweza kufanya nini kuweka mambo sawa?”); (D) *Tabu* kiukweli (mfano, “Nitajitahidi nisifanye hilo tena.”); na (E) *Omba* Msamaha (mfano, “Naomba unisamahe, tafadhali?”) (Chapman na Thomas 2006: *passim*).

(5) Inawezekana kwamba yule mtu ambaye tungetaka atusamehe amekufa, hapatikani tena, au anakataa kusema na sisi. Au, huyu mtu anaweza kujibu ombi letu la kutaka kusamehewa kwa namna kinzani, kwa namna hasi, au hata kwa uadui. Ingawaje hilo si zuri, ikiwa tuna moyo wa kweli, na ulio safi, tumefanya yote tuliyoweza, kujuta na kukubali wajibu kwa kile tulichofanya, tumefanya urejesho, tumetubu (tumebadilisha njia zetu), na kutafuta msamaha na ukaribu, hata hivyo tunaweza kuwa na ile dhamira safi ya “kujua kwamba si Mungu wala mtu mwingine ye yote anaweza kutushtaki kwa ajili ya kosa ambalo kamwe hujawahi kujaribu kuliweka sawa” (Jeffress 2000: 164).

(6) Enright anapendekeza kwamba, kama matokeo ya kosa letu na kutaka kwetu msamaha, tunapaswa: (A) kuangalia maana katika kushindwa kwetu na makosa (mafanikio yetu hayatufundishi sana kama kushindwa kwetu); (B) kutambua kwamba tuna nguvu zaidi kwa sababu ya yale tuliyopitia (kwa sababu ya ujasiri ambao unahitajika kukubali kosa na kumkabili mtu tuliyemkosea, tutakuwa na nguvu zaidi na wenye uwezo zaidi wa kukubali kushindwa wakati ujao bila ya hofu); (C) kugundua kwamba hatuko peke yetu (m.y., tunaweza kuhitaji msaada kupita katika mchakato huu,⁴ na tunagundua kwamba sisi ni kama watu wengine—kwa hivyo hatuwezi tena kuwa na kiburi au kuwadharau wengine); (D) kufanya uamuzi, na kuchukua hatua za lazima, kulitubia kosa; na (E) kuuona uhuru wa kutoka katika hatia, majuto, na aibu ambayo kukiri dhambi na kukubali msamaha huleta. Mambo haya yote yanapaswa kutuleta karibu na Kristo na kutufanya sisi kuwa kama Kristo hapo mbeleni.

G. Mkosaji anapotaka kusamehewa.

1. Mkosaji anapotaka kusamehewa, kuwaambia “Nakusamehe” kunapaswa kufanyika kwa uangalifu: SI sawa wakati wote au lazima. Kufanya hivyo kunaweza kutumika kama silaha dhidi ya mkosaji, au inaweza kuwa mapema sana, na kumsababisha mkosaji kuwa na mwikio wa kujikinga na kusababisha majeraha mapya juu ya yale ya zamani. Zaidi ya hayo, mtu anapaswa kuwa makini katika hali ambazo unakwenda kwa mwingine kutoa msamaha wako kwao unaweza kujiweka katika hatari ya kuumizwa kimwili au ugomvi kutoka kwa huyu mtu mwingine.

2. Smedes anapendekeza kwamba kabla ya kusamehe, unapaswa: (A) kufikiri (fika katika uelewa wa kutosha kadiri uwezavyo, kuhusiana na kilichotokea); (B) itathmini ile hali; (C) zungumza na rafiki au mshauri; (D) hisi (uweze kuelewa hasa kile unachojisikia na kwa nini); na (E) omba (kusamehe ni tendo gumu kulifanya—tunahitaji kuwa wakweli kwa Mungu, tukubali hitaji letu la msaada wake, na kuutumia unapokuja). Kisha, unapokuwa umeamua kumwambia yule mtu mwingine kwamba umemsamehe, unapaswa: (A) kujipa nafasi; (B) ipime ile hatari; (C) subiria ishara; (D) fanya kwa kuzunguka (zungumzia mambo mengine kwanza; sikiliza kwa kitambo kidogo; ufanye kama vile ni wazo la baada ya mengine); (E) kufanya baada ya kuanza mazungumzo kwa uaminifu, na tayari

⁴Kwa sababu msamaha ni kiini cha Ukristo, kanisa linapaswa kuona sehemu ya kazi yake ya kutegemeza na kuwezesha ule mchakato wa msamaha na upatanisho. Hakika, utafiti unaonyesha kwamba “watu wanaopokea msaada kutoka kwa marafiki wao ndnai ya vikundi vya kanisa hutoa taarifa ya kuweza kusamehe zaidi ya wale watu wa kanisa ambao hawashiriki katika vikundi” (Worthington 2003: 70).

kuthibitishiwa, ukimtakia huyu mtu mwingine heri; (F) usidai kuwa na lengo takatifu; (G) faragua; (H) fanya kwa kifupi; (I) usiweke mkazo sana; na (J) mpe huyu mtu mwingine muda (badilisha mada kama bado hayuko tayari kulizungumzia; mwache afikirie; mwache aende kwa mwendo wake) (Smedes 1984: 138-39, 145-46). Kwa ujumla, hata hivyo, inabidi iwe na uongozi wa Roho, msamaha wa kweli kwa kusudi la kuurejesha uhusiano.

3. Matukio yanayofaa zaidi ya kusema maneno ya msamaha kwa huyu mtu mwingine huangukia katika mazingira yafuatayo:

- a. *Mkosaji amekiri kosa na kuomba msamaha.* Mkosaji anaweza kuwa yuko tayari kusikia yale maneno muhimu kabla hata hujawa tayari kuyatoa. Kumbuka, msamaha hauwezi kalazimishwa—ni tendo lako la hiari. Mwitikio wako wa kweli unaweza kuwa, “Nataka kukusamehe, lakini nipe muda kiasi, Sawa?”
- b. *Mkosaji hakukiri kosa wala kuomba msamaha, lakini hatia imeshafahamika pasipo shaka yoyote.* USI-mpe msamaha mkosaji kabla hajakiri kosa. Kwa kufanya hivyo, unaondoa lile hitaji la Mungu kufanyakazi ndani ya maisha ya mkosaji. Kumbuka, bado unaweza kuondoka kutoka katika yale mazingira ukijua kwamba umefanya yote ambayo yaliwezekana.
- c. *Uhusiano kati ya wewe na mkosaji umevunjika, na pande zote mbili zina hasira.* Kwa kukiri kosa kwanza, jambo ambalo litamuongoza yule mtu wa upande wa pili kuonyesha huzuni yao, huweza kufungua mlango wa wewe kutoa msamaha.
- d. *Kosa lilifanyika muda mrefu uliopita, na mkosaji hahusiani tena na maisha yako.* Huenda isipatikane fursa ya kutoa msamaha kwa mkosaji ikiwa mtu yule amekufa, au hapatikani tena kwa sababu nyinginezo. Hata hivyo, unaweza kuonyesha msamaha wako kwa ishara (kama ilivyoonyeshwa hapa awali), au kuonyesha msamaha kwa wana familia wa mkosaji, ukoo, kabila, au kanisa, au ukatumia familia, ukoo, kabila au kanisa au chombo kingine cha kati kuitisha mkutano wa msamaha.
- e. *Mkosaji hana habari kabisa kwamba ati wewe umekwazika.* Mtu anatakiwa kuyaibua mambo ya zamani kwa makini; kama ilivyodokezwa hapo awali, unatakiwa kuweka maanani kwamba tendo la kuibua mambo ya zamani, je, litasababisha madhara zaidi au mazuri zaidi kwa huyu mtu mwingine pamoja na kwako.
- f. *Wakati mwingine haiwezekani.* Si wakati wote upatanisho unawezakana, hasa hasa kwa wale ambao ni “warusha mikuki” na “waharibifu” (Lutzer 2007).

H. Upatanisho umelezewa: upatanisho ni ule urejesho wa uhusiano.

Msamaha ni mwitikio wa utashi wa mtu dhidi ya kutotenda haki kwa mtu mwingine; *upatanisho* ni watu wawili kuja pamoja kurejesha uhusiano ambao kuaminiana kwake kumevunjika (m.y., kuondoa vile vikwazo vya utashi kuwa na ushirika). “Anahitajika mtu mmoja kusamehe. Wanahitajika wawili kuungana tena. Kusamehe hutokea ndani ya yule mtu aliyeumizwa. Kuunganika tena hutokea kwa watu katika uhusiano. Tunaweza kumsamehe yule ambaye hakukiri kosa kamwe. Hatuwezi kiukweli kuunganika tena mpaka awe amekubali kosa. Tunaweza kusamehe *hata kama* hatumuamini yule mtu ambaye ametukosea mara moja kwamba hatatukosea tena. Upatanisho unaweza kutokea pale tu tutakapomwamini yule mtu aliyetukosea mara moja kwamba hatatukosea tena. Kuiweka kwa urahisi: Msamaha hauna masharti. Upatanisho una masharti kadhaa.” (Smedes 1996: 27)

I. Ni kwa nini upatanisho ni muhimu kivitendo.

1. Upatanisho ni ushuhuda wa nguvu za Mungu, na huonyesha utii wetu kwa ile amri muhimu zaidi aliyotupa Kristo usiku ule kabla ya kusulibiwa.

- a. *Katika usiku wake wa mwisho hapa duniani kabla ya kusulibiwa, Yesu alisema hivi: “Amri mpya nawapa, Mpendane. Kama vile nilivyowapenda ninyi, nanyi mpendane vivyo hivyo. Hivyo watu wote watatambua ya kuwa ninyi mmekuwa wanafunzi wangu, mkiwa na upendo ninyi kwa ninyi.” (Yohana 13:34-35)*
- b. Bila ya upatanisho tunashindwa kuonyesha dunia *ule ushahidi muhimu wa pekee* wa sisi kuwa wanafunzi wa Yesu.

2. Upatanisho hututia nguvu kupinga mashambulizi ya adui.

- a. *Kwa hali iliyo hasi*, kule kushindwa kwa waamini kupatana huwagawa na kuwatenga wao, hivyo kuwafanya wao mawindo yaliyo rahisi kwa mashambulizi ya adui.
- b. *Kwa hali iliyo chanya*, waamini wanaoishi kwa amani na maelewano wao kwa wao kuwa na umoja wa jeshi lanye nguvu, linaloweza kushinda katika vita vya kiroho ambavyo tumo ndani

yake (**Efe 6:12**), ili kwamba malango ya kuzimu yasiweze kulishinda kanisa (**Matt 16:18**).

3. **Kuishi kwetu kwa amani na, kuwabariki wengine, huleta matokeo ya wengine nao kutubariki sisi (1 Pet 3:8-9):** “⁸*Neno la mwisho ni hili; mwe na nia moja, wenye kuhurumiana, wenye kupendana kama ndugu, wasikitikivu, wanyeynyekevu; watu wasiolipa baya kwa baya, au laumu kwa laumu; bali wenye kubariki; kwa sababu hayo ndiyo mliyoiitiwa ili mrithi baraka.*”

J. Upatanisho hautokei mara moja, lakini huchua muda na unahitaji hatua kadhaa.

Jeffress anaelezea hatua nne katika mchakato wa upatanisho (Jeffress 2000: 115-23):

1. **Toba**—Ingawaje mtu anaweza kumsamehe mtu ambaye kamwe hakubali kwamba amesababisha maumivu, katika kesi nyingi upatanisho wa uhusiano utahitaji utayari wa kukubali makosa yaliyotendwa na kukubali maumivu yaliyosababishwa, ili kwamba uponyaji unaohusu uhusiano na maingiliano ya mtu na mtu uweze kutokea na uhusiano unaweza kujengwa katika msingi mpya wenye nguvu.
2. **Urejesho**—Kujaribu kurejesha kile ambacho kilichukuliwa kutoka, au kilivunjwa ndani ya mahusiano huonyesha ukweli wa yule anayetubu na kiwango chake cha uhitaji wa hamu ya kupata ule uponyaji wa uhusiano. Urejesho husaidia kusawazisha ule uwanja wa kuchezea, ili kwamba pande zote mbili zinaweza kuanza kufanya upya uhusiano wao katika msingi ulio sawa (angalia Sande, 2004: Appendix C, “Principles of Restitution”).
3. **Ukarabati**—Ili tuweze kujenga upya uhusiano na mtu fulani ambaye ametukosea ni muhimu kuwa na uhakika kwamba mkosaji wetu amebadilika kiukweli ili kwamba tusiwe wahanga kwa mara nyingine tena. Ndio maana toba ya kweli inathibitishwa na tabia iliyobadilika.
4. **Kujenga upya Kuaminiana**—Mara nyingi watu wengi wanaweza kuhitajika ili kusaidia kurejesha uhusiano (ano **Gal 6:1**). Mienendo iliyobadilika italeta matokeo ya maneno yaliyobadilika na matendo kumwelekea yule mtu mwingine; hatimaye, yule mtu mwingine ataona ukweli wetu. Inaweza kuchukuwa muda mrefu kujenga upya uhusiano wa kuaminiana katika tukio la kwanza. Kwa neema ya Mungu, hata hivyo, na matendo mema ya pande zote mbili, inaweza kutokea.

MCHAKATO WA KIKUNDI: Msamaha na Upatanisho

A. Kumbuka Wakati Ambapo Ulihitaji Msamaha. Fikiri kuhusu wakati fulani wa nyuma ulipomuumiza mtu fulani au kufanya kitu fulani kibaya, na ulihitaji msamaha, na *ukapewa* ule msamaha. Hili linaweza kuwa ni tukio la tangu utotoni, wakati ulipokuwa shuleni au chuoni, wakati katika ndoa yako au uhusiano, au tukio katika uhusiano mwingine. Inaweza kuhusisha hitaji la msamaha kutoka kwa mtu au kutoka kwa Mungu. Kilicho muhimu ni kwamba umefanya kosa na ulijisikia vibaya kuhusu hilo na kwamba ulisamehewa. **Baada ya kulikumbuka tukio (ambalo huhitaji kuliweka wazi), katika kikundi chako kidogo, jibu maswali yafuatayo:**

1. Je, ulijisikiaje kuwa katika tatizo, kupoteza uso, kupoteza heshima, au kujiheshimu, na kuhitaji msamaha?
2. Je, ulijisikiaje ndani ya tumbo lako? Je, viganja vyako vilijisikiaje? Viungo vingine vya mwili?
3. Ungeuitaje ule mhemko ambao uliuhisi wakati ulipogundua kwamba ulikuwa umetenda dhambi na ulihitaji msamaha?
4. Ulijisikiaje (au ungejisikiaje) *kumuomba* msamaha yule mtu ambaye umemuumiza, na ulijisikiaje *kuupokea*?

B. Kumbuka Wakati Wewe Ulipopatana. Fikiria katika wakati wako wa nyuma wakati ulipopatana na mtu fulani ambaye ulimkosea. (Tambua: hili linaweza kuwa au lisiwe ni tukio lile lililoelezewa hapo juu). **Baada ya kukumbuka lile tukio (ambalo huhitaji kuliweka wazi), katika kikundi chako kidogo jibu maswali yafuatayo:**

1. Ni nani alifanya ule uamuzi wa kuelekea upatanisho? Ulikuwa na motisha gani kwa ajili ya upatanisho?
2. Je, yule mtu mwingine alionyesha mwikio gani kwenye mjadala wa upatanisho?
3. Je, kulikuwepo na juhudi za kuondoa sumu ule mjadala na kubaki katika fokasi ya upatanisho?
4. Ni kwa namna gani wewe na yule mtu aliyekosewa mlionyesha kujitoa na upendo ninyi kwa ninyi?

UHUSIANO WA NDOA NA MAINGILIANO YA KIBINAFSI

A. *Matatizo ya ndoa au ya familia mara nyingi ni matokeo ya zaidi ya tatizo moja kubwa.*

1. Watu binafsi wanaeleweka vema kwa njia ya kutathmini, jinsi wanavyojihusisha na familia kwa ujumla. Huyu mteja ameunganika na “mfumo ulio hai.” Badiliko katika sehemu moja ya mfumo litaathiri mfumo wote (mfano, mtoto mwasi atamfanya mama yake kufadhaika, au baba kukasirika, kitu ambacho kitaathiri namna yule mume na mke wanavyohusiana).
2. Wakati wote kuna mivutano, kwa kila mwana familia, kati ya kuwa pamoja na kuwa kibinafsi.
 - a. Familia zenye afya huweka mizani kati ya kuwa mtu “unayejitawala mwenyewe” (m.y., kuwa na utambulisho wako mwenyewe au kutokujiunganisha na wengine) na kubaki katika muunganiko (kamata au husiana) ninyi kwa ninyi.
 - b. Familia zisizo na afya huwa na kawaida ya kwenda kwanye kona moja ya mwelekeo wa spectra au mwingine. Ama wale wana familia wana mipaka isiyopindika kati ya wao kwa wao, au wamejihusisha kupita kiasi katika kujaribu kuharibiana maisha.
 - (1) Mipaka isiyopindika au kutokuhusiana huweza kutokea katika viwango tofauti ndani ya familia: m.y., kati ya ye yote mmojawapo ndani ya familia; kati ya wazazi na watoto; au kati ya wana familia na wale walio nje ya familia (mfano, hakuna marafiki, au marafiki hawaruhusiwi kuingia nyumbani; au hakuna kujihusisha na shule).
 - (2) Kujihusisha kulikopitiliza kwa kawaida hutokea kwa wazazi kujaribu kuwaadibisha watoto kwa kupitiliza. Kwa kawaida, wazazi hawaachi kuwaadibisha watoto wao wanapokua. Wakati mwingine mfumo huo huendelea hata baada ya wale watoto kuwa watu wazima na wana familia zao wenyewe. Aina hii ya “kukamata” hupelekea utegemezi usio afya, na inaweza kuwa vigumu kuwa na uhusiano wenye afya nje ya ile familia.
3. Mfumo wa utendaji mbaya wa tabia na mahusiano na wengine waweza kuupata kwa kujifunza na kisha kuurithisha kwa vizazi kadhaa baada yako.

B. *Ndoa (na mahusiano mengine ya karibu) hupungua thamani katika mfumo unaoweza kutabirika (Gottman 2000).*

1. Ndoa (na mahusiano mengine ya karibu, ya muda mrefu) kwa kawaida hupungua thamani katika hatua nne zinazotabirika:
 - a. *ukosoaji*—Kwanza kiakii, kisha kimaneno;
 - b. *kujitetea*—kwanza kiakili, kisha kimaneno (hili hujidhihirisha kwa “kumjibu” mkosoaji, na hupelekea mabishano);
 - c. *dharau* — ilhali ukosoaji na kujitetea huwa vitendo au sifa maalum za mtu, dharau huelekezwa kwa mtu mwingine kwa kila mtu;
 - d. *ukuta wa mawe au vita* -kuepusha kuumizwa mtu hujiondoa na kugeuza moyo wake kuwa "ukuta wa mawe," au vita vya wazi, iliyoundwa ili kuumiza mtu mwingine (kiakili, kihemko, au kimwili) huibuka. (Worthington 2003: 227).
2. Utafiti unaonyesha kwamba kuna uhusiano wa moja kwa moja kati ya nguvu na furaha ya ndoa na uwiano wa kuathiriana chanya na kuathiriana hasi. Ikiwa wana ndoa wana kuathiriana chanya mara 10, au 7, au hata 5 kwa kila kuathiriana hasi mara moja, hawa kwa kawaida wana furaha. Ingawaje katika 5:1, mabadiliko ya ghafla hutokea—juu ya kile kiwango cha 5:1 kwa ujumla huuona uhusiano ni chanya; chini ya kiwango hicho kwa ujumla huuona uhusiano kuwa ni hasi. Zaidi ya hayo, ikiwa wana ndoa wana kiwango cha uwiano kilicho chini ya 5:1 kwa kawaida sio 4:1, bali hushuka vibaya hadi 1:1 au hata 1:2 (Ibid.: 227-28).

C. *Ndoa (na mahusiano ya karibu mengine) yaweza kurejeshwa.*

1. Kutoa ushauri hupaswa kusaidia wana ndoa kurudisha nyuma ule mchakato wa uharibifu.
 - a. *Mshauri anapaswa kuwasaidia wateja kufanya kazi kwa uangalifu juu ya tabia, maneno, na mawazo ambayo huenda katika mwelekeo kutoka kwa ukuta wa mawe au vita kurudi kwenye dharau; kutoka kwa dharau nyuma hadi kujihami; kutoka kujilinda nyuma hadi kukosolewa; na kutoka kwa ukosoaji kurudi katika hali ya kawaida.* Kwa kufanya hivyo tunaweza kuangalia kama kuna ishara ambazo huashiria kama wale wateja wanautia sumu, badala ya kuutoa sumu ule uhusiano: (1) wanaleta maumivu ya zamani, badala ya kushughulika na lile linalowaumiza sasa; (2) wao ni wakali kupita kiasi katika kumlaumu mtu mwingine; (3) wanamshambilia mtu badala ya kubaki katika tatizo; (4) wanasikia uchungu katika sauti zao; (5) hawawezi kusahau

maumivu ya zamani.

b. *Unapozungumza na wana ndoa, mshauri unapaswa kuuliza maswali ambayo yana fokasi kwenye hisia, tabia, na mawazo.* Hisia ni muhimu, kwa sababu mara nyingi ni kielelezo cha mawazo na imani. Maswali pia yaelekezwe kwenye hali ya maisha ya kiroho ya wana ndoa (wale ambao wana matatizo makubwa ya kindoa bila kubadilika watakuwa na mahusiano dhaifu na Mungu).

c. *Ubinafsi ni kawaida kuonekana kwa watu ambao wana ndoa au shida zingine za uhusiano.* Kwa kawaida watu hukidhi mahitaji yao ya ubinafsi kwa: (1) kutojali yale matamano ya mwenzi wake; (2) mtu kujikita katika kazi fulani yeye mwenyewe au jukumu jingine lolote; na (3) kuweka nguvu nyingi zaidi na zaidi katika kujaribu kutaka mwenzake akidhi mahitaji yake mwenyewe.

d. *Mshauri anaweza kuwaongoza wana ndoa kuiongoza ndao yao wenyewe.*

(1) Mshauri anaweza kuwasaidia wana ndoa kuona malengo na mikakati yao mibaya kwa kumtaka mmojawapo kati yao kutoa taarifa “kama mwandishi wa malengo” ya vile ambavyo mwenza wake anajisikia; kisha yule mshauri apate mrejesho wa ile taarifa kutoka kwa mwenza yule mwingine ili kuona usahihi wa ile taarifa, na kufuatilia kwa kuuliza “Unafikiri ni kwa nini anajisikia vile anavyojisikia?” Hili linaweza kupelekea uvumbuzi wa ndani wa uhusiano.

(2) Wana ndoa wanaweza kugundua ukosefu wa nguvu ya malengo na mikakati yao kwa kulinganisha matendo ya na zile kanuni za Biblia. Jambo hili ni kazi ya nyumbani nzuri mara kwa mara. Mshauri anaweza kutumia yale majibu kusaidia kutambua zile imani za msingi za Biblia walizonazo wale wana ndoa, na kisha kuwaongoza kwenye kanuni za Kibiblia na jinsi ya kuzitumia. Miongoni mwa mambo mengine, mshauri anaweza kuwatia moyo wana ndoa kuomba kwa sauti, mara kwa mara, wao kwa wao na mmoja kwa mwingine; kuwatia moyo waombe wakiwa magotini huweza kusaidia kujenga tabia ya unyenyekevu.

2. Ndoa inaweza kurejeshwa kuwa uhusiano wenye afya, wa upendo, kwa nia ya msamaha na upatanisho na matumizi ya “lugha tano za upendo.” “Katika kiini cha matatizo yote ya ndoa ni hangaiko la kupenda na kusamehe. Mahusiano yote ya ndoa huhitaji upendo na msamaha kwa kuwa wenye dhambi wawili wanaitwa kuishi kama mmoja” (DiBlasio na Cheong 2007: 4). La zaidi, mshauri anapaswa kuwasaidia wateja ambao wana matatizo katika mahusiano yao wajue na kutumia kile ambacho mwana saikolojia Mkristo Gary Chapman anakiita “zile lugha tano.” Nyanja moja ya kazi ya ziada ya kutoa ushauri inaweza kuwa kuwataka wana ndoa kujitoka katika kutumia zile “lugha za pendo” kila siku, na kuweka daftari ya kumbukumbu ya kile ambacho kimefanyika, na mwingine wa yule mwenza. Kama anavyosema Chapman, “Kimsingi kuna lugha tano za mhemko wa upendo—njia tano ambazo watu husema na kuelewa mhemko wa upendo. . . . Unapotambua na kujifunza kusema ile lugha ya upendo ya msingi ya mwenza wako, naamini utakuwa umegundua ufunguo wa ndoa ya muda mrefu, yenye upendo” (Chapman 1995: 15-17). Zile lugha tano za upendo ni hizi zifuatazo:

a. MANENO YA UTHIBITISHO. Maneno ambayo huthibitisha, hupongeza, hujenga, na kutia moyo ni njia moja ya kuelezea upendo kimhemko. Ile “hali ya hewa ya ndoa kimhemko” inatiwa nguvu wakati mume n mke wanatumia maneno ya kuthibitisha mara kwa mara (m.y., kitu kilicho thabiti kila siku).

(1) Weka lengo kumpa mwenza wako pongozi tofauti kila siku kwa mwezi mmoja. Tunaponenewa maneno yanayothibitisha tunakuwa na uwezekano mkubwa wa kuwa na hamasa ya kufanya au kusema kitu fulani ambacho mwenza wetu anakitamani. Tunapoyaangalia yale maeneo ambayo mwenza wetu anayamudu vizuri na kumwambia namna vile tunavyofurahia uwezo wake huo, ni wazi kwamba mwenza wetu atajibidiisha kuishi kwa viwango hivyo vya heshima ambavyo tumemtamkia.

(2) Maneno ya kutia moyo yanahitaji kwamba tunakuwa na uwezo wa kuhisi maono ya mwenza wako, tunajifunza kilicho muhimu kwake, na kuiona dunia kutoka katika mtazamo wake. Kwa kutumia maneno ya kutia moyo tunajaribu kuwasiliana, “Ninajua. Ninajali. Niko na wewe. Nikusaidieje.” Hata hivyo, Ili iweze “kutia moyo,” yule mwenza ni lazima kwanza atamani kile ambacho kwacho unamtia moyo nacho kufanya. Kwa mfano: “Waume wengine kuwapa presha wake zao kupunguza uzito. Mume anasema, “Ninamtia moyo,” lakini kwa mke inasomeka kama hukumu. Ni mpaka yule mtu mwenyewe awe anataka kupunguza uzoto ndipo unaweza kumtia

moyo. Ni mpaka awe na ile hamu, maneno yako yataangukia katika fungu la mahubiri. Maneno kama hayo ni mara chache hutia moyo. Mara nyingi huwa yanasikika kama maneno ya hukumu, ambayo yametengenezwa kuamsha hatia. Hayaonyeshi upendo bali kukataliwa.” (Ibid.: 44)

(3) Ili maneno ya kuthibitisha yawe ya kweli, kile unachosema ni lazima ukiseme kwa wema na upole. Zaidi ya hayo, upendo huomba, hauamuru. “Unapoomba kwa mwenza wako, unathibitisha uthamani wake na uwezo. . . . Hata hivyo, unapoamuru, wewe umekuwa si mpenzi bali dikteta. Mwenza wako hatajisikia kuthibitishwa bali aliyedhalilishwa” (Ibid.: 49).

(4) Unaweza kutoa maneno ya kuthibitisha ambayo si ya moja kwa moja kwa kusema vitu chanya kuhusiana na mwenza wako wakati yeye akiwa hayupo (hatimaye, mtu fulani atamwambia mwenza wako, na utapata sifa njema ya upendo). Pia, mthibitishwe mwenza wako mbele ya wengine wakati yeye mwenyewe akiwepo.

b. **KUTUMIA WAKATI WA UBORA.** “Wakati wa ubora” humaanisha kumpa mtu fokasi yako, bila kushughulika na mambo mengine. Wakati wa ubora ni pamoja na kuangaliana wakati mkizungumza wakati mmekaa pamoja, kutoka na kutembea, kula pamoja, au hata kuwa pamoja tu, kufanya kitu fulani ambacho unajua kwamba mwenza wako anakipenda.

(1) Kiini cha wakati wa ubora ni mshikamano. Mshikamano si tu ukaribu wa kimwili, bali *kuangalia kwa fokasi*. “Ninapokaa na mke wangu katika kochi na kumpa dakika ishirini za muda wangu bila kushughulika na kitu kingine na yeye anafanya vivyo hivyo kwa ajili yangu, tunapeana dakika ishirini za maisha. Kamwe hatutakuwa nazo tena hizi dakika ishirini za maisha; tunapeana maisha yetu sisi kwa sisi. Ni njia yenye nguvu sana ya kuwasilisha mhemko wa upendo” (Ibid.: 60).

(2) Wakati wa ubora mara nyingi hujumuisha mazungumzo bora—m.y., “mazungumzo ya upole wakati wawili hawa wakishirikishana uzoefu wao, mawazo, hisia, na matamano kwa namna ya kirafiki, katika muktadha usio na usumbufu” (65).

Mazungumzo bora ni tofauti na maneno ya kuthibitisha: maneno ya kuthibitisha yana fokasi katika yale *tunayosema*; mazungumzo bora yanafokasi katika yale *tunayojifunza*.

(3) Wakati wa ubora unaweza kujumuisha shughuli za ubora— yaani, kitu chochote ambacho mmoja au nyinyi wawili mna nia. Mkazo sio juu ya kile unachofanya lakini kwanini unakifanya. “Kusudi ni kupata kitu pamoja, kuondoka kutoka kwa hisia,” Ananijali. Alikuwa tayari kufanya kitu na mimi ambacho ninafurahiya, na alifanya hivyo kwa mtazamo mzuri. ‘Huo ni upendo, na kwa watu wengine ni sauti kubwa ya upendo” (Ibid.: 73-74)

c. **KUPOKEA ZAWADI.** Zawadi ni kitu kinachoshikika ambacho huonyesha kwamba umekuwa ukimfikiria huyu mtu mwingine. Haijalishi kwamba inagharimu pesa; unaweza kutengeneza zawadi. Kilicho muhimu ni kwamba umekuwa na fikra juu ya huyu mtu mwingine, ukatafuta zawadi na kumpa kama kielelezo cha upendo.

(1) Ikiwa kupokea zawadi ni lugha ya upendo ya msingi, kuwa mtoa zawadi mzuri ni lugha rahisi ya upendo ya kujifunza: Tengeneza ordha ya zile zawaadi ambazo mwenza wako ameonyesha msisimko mkubwa katika kuzipokea katika miaka kadhaa (kama ni wewe umempatia zawadi hizo, au wana familia wengine, au marafiki). Hiyo orodha itakupa wewe mwangaza wa aina ya zawadi ambayo mwenza wako atafurahia kuipokea. Ikibidi, pata msaada wa wana familia wengine ambao wanamjua mwenza wako ili wakusaidie katika kuchagua zawadi nzuri.

(2) Usisubiri matukio maalum ndipo utoe zawadi kwa mwenza wako. Ikiwa kupokea zawadi ni lugha yake ya upendo ya msingi, karibu kila kitu kitapokelewa kama kielelezo cha upendo. (Ikiwa amekuwa akizikosoa zawadi zako wakati uliopita, na karibu kila kitu ulichotoa hakikupokelewa, basi huenda kupokea zawadi sio lugha ya upendo ya msingi ya mwenza wako.)

(3) Uwepo wako pamoja na mwenza wako katika wakati wa kipindi kigumu au wakati mwingine muhimu inaweza kuwa zawadi ambayo ina nguvu sana ambayo unaweza kuitoa kwake. Ikiwa mwenza wako anasema kwamba angependa wewe uwe pamoja naye katika tukio fulani, lipe ombi hilo umuhimu mkubwa.

d. **MATENDO YA KUHUDUMIA.** Matendo ya kuhudumia ni yale matendo ambayo unajua kwamba mwenza wako angependa wewe uyatende. Yanaweza kuhusisha kupika chakula,

kuandaa meza, kuosha vyombo, kutoa taka, kumbadilisha mtoto nguo, au kusafisha nyumba. Hata hivyo, yanahitaji kupanga, muda, juhudi, na nguvu. Unataka kumpendeza mwenza wako kwa kuhudumia. Ikiwa utafanya hivyo kwa moyo chanya, matendo kama hayo ni matendo ya upendo. Hilo linakuwa hivyo hasa pale ambapo yale matendo unayoyafanya ni yale ambayo mwenza wako ndiye angeyafanya (mfano, mume kuosha vyombo baada ya kula kuonyesha kuwa amekifurahia chakula na upendo wake kwa mke wake).

(1) Kile tunachofanyiana kabla ya ndoa sio ishara ya yale tutakayofanya baada ya kuoana. Kabla ya kuoana tunachukuliwa na ile nguvu ya kule kupagawa “upendo wa ndani”. Baada ya kuoana tunarudi kuwa wale watu tuliokuwa hapo awali kabla ya “kupenda.” Kwa hiyo, ikiwa lugha ya upendo ya mwenza wako ni matendo ya kuhudumia, yeye atatarajia uendelee kufanya matendo ya kuhudumia baada ya kuoana. Mwenza wako anaweza kuhisi kutokupendwa ikiwa utaacha kufanya matendo ya kuhudumia.

(2) Kupenda ni uchaguzi ambao hauwezi kulazimishwa. Kukosoana na madai ya kutendeanu vitu huleta mgawanyiko kati ya watu; hayahamasishi matendo tya kuhudumiana ya upendo. Mwenza wako anaweza kufanya kile unachotaka, lakini inaweza kamwe isiwe kielelezo cha upendo. Maombi ni bora kuliko madai. Hata hivyo, hatimaye, upendo ndio chaguo. “Kila mmoja wetu lazima aamue kila siku kumpenda au kutompenda mwenza wake. Ikiwa tunachagua kupenda, basi kuonyesha katika ile njia ambayo mwenza wetu anaiomba kutafanya upendo wetu uwe na nguvu zaidi kimhemko” (Ibid.: 107)

(3) Ukosoaji wa mwenza wako kuhusiana na tabia yako hutoa fununu kuhusiana na lugha yake ya upendo ya msingi. “Watu wana kawaida ya kuwakosoa wenza wao kwa sauti ya nguvu zaidi katika yale maeneo ambayo wao wenyewe wana hitaji kubwa sana kimhemko. Ukosoaji wao ni njia isiyo fanisi ya kutaka kupendwa. Tukielewa hilo, inaweza kutusaidi kuchakata ukosoaji wao kwa namna iliyo ya kimanufaa zaidi” (Ibid.: 107)

(4) Unaweza kutengeneza orodha ya maombi yote ambayo mwenza wako amekuomba katika muda wa wiki chache zilizopita. Yatazame maombi hayo kama ishara ya kile ambacho ni muhimu kwake. Amua kufanya moja kila wiki kama kielelezo cha upendo. Au, unaweza kumuuliza mwenza wako kuorodhesha vitu 10 ambavyo yeye angependa ufanye katika kipindi cha mwezi mmoja ujao, na viwe katika mpangilio wa namba kwa umuhimu wake. Itumie hiyo orodha kupanga mkakati wako kwa ajili ya “mwezi wa upendo.” Au, kutoka kipindi hadi kipindi muulize mwenza wako, “Kama ninaweza kufanya tendo moja la kuhudumia wiki hii, ombi lako ni lipi?” Mwenza wako atagundua vitu hivi. Kwa kufanya hivi utakuwa inalijaza “tangi lake la mhemko.” Mwenza wako atakuwa na furaha zaidi, na badala yake atanza kufanya vitu ambavyo vitakufanya na wewe uwe na furaha zaidi.

e. **MGUSO WA MWILI.** Mguso wa mwili, ni pamoja na kushikana mikono, kubusiana, kukumbatiana, kukanda, kupapasa uso taratibu, na kujamiiana. Hizi zote ni njia zenye nguvu za kuwasiliana kwa mhemko wa upendo na mwenza wako. Kwa baadhi ya watu, mguso wa mwili ndio lugha yao ya upendo ya msingi. Bila ya huo, hujisikia kutopendwa. Pamoja na huo, hujisikia salama katika upendo wa mwenza wao.

(1) Vipokea mguso vipo kila mahali katika mwili wote, kumgusa mwenza wako kwa upendo karibu kila mahali inaweza kuwa kielelezo cha upendo. Hata hivyo, baadhi ya maeneo huleta raha zaidi kwa mwenza wako kuliko maeneo mengine. Mwenza wako ndiye kiongozi wa kukuongoza vizuri. Usilazimishe kumshika kwa namna ile ambayo wewe unataka na kwa wakati wako. Ikiwa mwenza wako anaona kwamba namna fulani ya kumshika haimfurahishi au inamkera, ukiendelea kufanya hivyo unawasilisha kinyume cha upendo, na kuonyesha kwamba hujali namna vile anavyojisikia. Usifanye kosa la kufikiri kwamba ule mguso ambao unakupa wewe raha utampa raha mwenza wako.

(2) Mguso wa mwili unaweza kuwa wa umuhimu sana hasa katika wakati wa matatizo. Huwasilisha ukaribu na mshikamano na huyu mtu ambaye anapitia katika tatizo.

(3) Wanaume na wanawake huwa na kawaida ya kuwa na mahitaji tofauti ya mguso wa hisia ya kujamiiana. Kwa wake wengi, ile hamu ya kutaka kujamiiana na waume zao

huongezeka wanapojisikia kupendwa na waume zao. Wakiwa hawajisikii kupendwa, mara nyingi hujisikia “kutumiwa” katika muktadha wa kujamiiana. Hamu ya kuajamiiana kwa wanaume ina mizizi ya kisaikolojia zaidi—kule kujengeka kwa seli za shahawa na uteute wa manii katika kifuko cha manii: kifuko cha manii kikijaa, kunakuwa na msukumo wa mwili wa kutaka kutoka. Wana ndoa wengi wanahitajika kugundua tofauti hizi. Hata hivyo, kama anavyosema Chapman: “Wakati ambapo, kwa kweli, mke wake anasema lugha yake ya upendo ya msingi naye yeye tangi lake la mhemko wa upendo limejaa, na akazungumza lugha ya upendo ya msingi ya mke wake na tangi lake la mhemko wa upendo limejaa, swala la uhusiano wa kujamiiana huchukua mkondo wake lenyewe bila shida. Matatizo mengi ya kujamiiana katika ndoa yana uhusiano mdogo sana na ujuzi wa kimatendo bali shida kubwa iko katika kukidhi mahitaji ya kimhemko.” (Ibid.: 136)

3. Maoni ya ziada kuhusiana na zile lugha tano za upendo.

a. *Ni nini kinamfanya mmoja ajisikie mhemko wa kupendwa (m.y., lugha yake ya msingi ya upendo) siyo wakati wote inayomfanya mtu mwingine ajisikie mhemko wa kupendwa.*

Changamoto ni kuongea lugha ya upendo ya ninyi kwa ninyi. Hilo ni muhimu kwa sababu, katika muktadha wa ndoa, “kama hatujisikii kupendwa, zile tofauti zetu zinakuzwa. Tunafikia hatua ya kuangaliana kama tishio kwa fuaraha yetu. Tunapigania thamani ya binafsi na umuhimu, na ndoa inakuwa uwanja wa vita badala ya kuwa mbinguni” (Ibid.: 154).

b. *Unaweza kuwa na lugha ya upendo zaidi ya moja, ingawaje watu wengi wana kawaida ya lugha ya upendo ya msingi na ile ya pili. Lugha yako ya upendo ni ipi? Ni kitu gani kinachokufanya ujisikie kupendwa sana na mwenza wako? Unatamani nini zaidi ya vitu vyote? Chapman anapendekeza njia tatu za kugundua lugha yako mwenyewe ya msingi ya upendo:*

(1) Ni kitu gani ambacho mwenza wako anafanya au anashidwa kufanya ambacho hukuumiza sana? Kinyume ya kile kinachoumiza zaidi bila shaka ndiyo lugha yako ya upendo.

(2) Ni nini ambacho umekiomba kwa mwenza wako mara nyingi? Kile kitu ambacho umekiomba mara nyingi bila shaka ndicho kitu ambacho kitakufanya ujisikie kupendwa sana.

(3) Ni kwa nia gani wewe unaonyesha upendo kwa mwenza wako mara kwa mara? Namna ile unayotumia kuonyesha upendo wako inaweza kuwa ndiyo ishara kwamba hiyo ndiyo ambayo ingekufanya wewe ujisikie kupendwa.

c. *Lugha ya upendo ya mwenza wako ni ipi? Fikiria kuhusu zile njia ambazo mwenza wako amezionyesha ambazo kwazo yeye anajisikia kupendwa zaidi. Tumia hayo maswali matatu hapo juu kumuuliza mwenza wako. Kama bado hujui, muulize. Jadilini mada. Kuipata lugha yake ya upendo ya msingi itakuwa ni kupata ile namna ambayo yeye mara nyingi anasema, “Nakupenda.”*

d. *Kuwa na mhemko wa upendo unaodumu ni uchaguzi. Mhemko wa upendo uliozama unaweza kuzaliwa upya katika ndoa, hata baada ya miaka mingi ya kutokujaliana. Unaweza kulihisi tangi la mhemko la mwenza wako, na yeye anaweza kulihisi la kwako, mara tu mtakapogundua lugha zenu za msingi za upendo, na kwa makusudi kuanza kusema na kufanya matendo ya mawasiliano ya upendo kwa mwenza wako kwa kutumia hizo lugha za upendo.*

KARATASI YA KUFANYIA MAZOEZI: Kuitambua Lugha ya Upendo ya Mtu Mwingine

TAFADHALI PANGA SENTENSI ZIFUATAZO, KWA MPANGILIO WA UMUHIMU WAKE, YALE AMBAYO NI KWELI ZAIDI KUHUSU WEWE NA YULE UMPENDAYE: (1 = muhimu zaidi ya yote, 5 = la mwisho kwa umuhimu)

- _____ Ninajisikia hasa kupendwa wakati watu wanapoonyesha jinsi wanavyoshukuru kwa ajili yangu, na kwa ajili ya vitu rahisi ninavyofanya kila siku.
- _____ Ninajisikia kupendwa hasa wakati mtu anaponipa usikivu kamili na kuwa na muda na mimi peke yetu.
- _____ Ninajisikia kupendwa hasa na mtu ambaye ananiletea zawadi na vielelezo vingine vya upendo vinavyoshikika.
- _____ Ninajisikia kupendwa hasa wakati mtu anapoweka kambi kunisaidia, pengine kwa kufanya kazi ndogo ndogo au kufanya kazi zangu za nyumbani.
- _____ Ninajisikia kupendwa hasa wakati mtu anapoonyesha hisia kwangu kwa njia ya mguso wa mwili.

MREJESHO: Ni maombi yetu kwamba hii warsha imekuwa ya Baraka kwako. Tutafurahi kupata mrejesho

wowote ambao unaweza kuutoa ili kwamba tuweze kuongeza ufanisi wa warsha za wengine.

MAREJELEO YANAYOTAJWA

- Baron-Cohen, Simon. 2003. *The Essential Difference*. New York: Basic Books.
- Brenner, David G. 2003. *Strategic Pastoral Counseling: A Short-Term Structured Model*. Grand Rapids, MI: Baker Academic.
- Bruenning, David. n.d. *Successful Christian Living*. Neenah, WI: International Christian Assistance; International Children's Fund, Inc.
- Campus Crusade for Christ, International. 1993. *FamilyLife: Marriage Conference*. Little Rock: AR: Campus Crusade.
- Chapman, Gary. 1995. *The Five Love Languages*. Chicago: Northfield.
- Chapman, Gary, and Jennifer Thomas. 2006. *The Five Languages of Apology*. Detroit: Thorndike.
- Corey, Gerald. 1982. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 2nd ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Crabb, Lawrence. 1977. *Effective Biblical Counseling*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- _____. 1997. *Where Healing Begins*. Leadership (18.2, Spring 1997), pp 37-40.
- DiBlasio, Frederick A., and Robert K. Cheong. 2007. "Christ-like Love and Forgiveness in Marital Counseling: Theory and Practice." submitted to *Marriage and Family: A Christian Journal* (in press).
- Enright, Robert. 2001. *Forgiveness Is A Choice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gottman, John. 2000. *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Three Rivers Press.
- Ivey, Allen E., and Mary Bradford Ivey. 2003. *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society*. Pacific Grove, CA: Books/Cole.
- Jeffress, Robert. 2000. *When Forgiveness Doesn't Make Sense*. Colorado Springs, CO: Waterbrook.
- Lutzer, Erwin. 2007. *When You've Been Wronged*. Chicago, IL: Moody Publishers.
- McCullough, Michael. 2001. "Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being." *Journal of Social and Clinical Psychology* 19(1): 43-55.
- Nadig, Larry Alan. n.d. "Tips on Effective Listening." <http://www.drnadig.com/listening.htm> (accessed 10/11/07).
- Sande, Ken. 2004. *The Peacemaker*, 3rd ed. Grand Rapids, MI: BakerBooks.
- Shields, Harry, and Gary Bredfeldt. 2001. *Caring for Souls*. Chicago: Moody.
- Smedes, Lewis. 1984. *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*. San Francisco: Harper & Row.
- _____. 1996. *The Art of Forgiving*. Nashville, TN: Moorings.
- Willard, Dallas. 1997. *The Divine Conspiracy*. New York: HarperSanFrancisco.
- Witvliet, Charlotte vanOyen, Thomas E. Ludwig, and Kelly L. Vander Laan. 2001. "Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Psychology, and Health." *Psychological Science* 12(2): 117-23.
- Worthington, Everett. 2003. *Forgiving and Reconciling*. Downers Grove, IL: InterVarsity.

KIAMBATISHO A – MITEGO ITOKANAYO NA KUFANYA MATIBABU

Kuweka na kuendeleza mipaka iliyo wazi ni muhimu kwa ajili ya mafanikio ya uhusiano wa kutoa na kupokea ushauri. Zaidi ya hayo, inasaidia kuhakikisha kwamba uhusiano wa kutoa na kupokea ushauri haubadilishi tabia (mfano, hauibui uhusano usiosahihi wa kingono au uhusiano wa kuendesha). Kuna baadhi ya mitego ambayo inafahamika ambayo inaweza kuwepo katika uhusiano wa kutoa na kupokea ushauri ambayo inahusiana kwa sehemu katika kuendeleza mipaka sahihi:

1. Mipaka ya kuwajibika—kila mtu anawajibika kwa hisia zake mwenyewe, mwenendo, uchaguzi, tabia, mipaka, tamaa, mawazo, viwango vya thamani, vipaji, uwezo, usemi. Hata hivyo, watu wengi hijihisi kuwajibika kwa ajili ya mambo ambayo, kwa kweli, si wajibu wao; wanaweza kujihisi kuwa na hatia kwa ajili ya vitu ambavyo kwavyo hawawajibiki kabisa (hili ni kweli hasa katika mashauri ambayo yanahusisha wana familia na marafiki wa karibu). Kumsaidia mtu fulani kuona kile anachowajibika na asichowajibika huweza kumsaidia sana katika kumuweka huru mbali na mizigo isiyo yake, matarajio yasiyo, hatia isiyo sahihi. Njia nzuri ya kuwasaidia watu kuona mipaka ya wajibu wao ni hii: (1) *NINA-wajibika kwa:* (A) namna ninavyowatendea wengine, na (B) namna ninavyojitendea; (2) *Mimi SI-wajibiki kwa:* (A) namna wengine wanavyonitendea mimi, (B) jinsi wengine wanavyowatendea wengine, na (C) jinsi wengine wanavyojitendea.

2. Uhamishaji—“uhamishaji” ni pale yule *mteja* anapohamisha hisia au maoni kwa *mshauri* kuhusiana na mahusiano mengine (halisi au ya kufikirika) ambayo yule *mteja* amekuwa nayo. Kwa maneno mengine yule *mteja* anaonyesha kwa *mshauri* “mizigo” ambayo anayo kutoka katika mahusiano mengine. Jambo hili linaweza kuwa wazi hasa wakati mihemko yenye nguvu inapoonyeshwa wakati wa kipindi cha uhusiano wa kutoa na kupokea ushauri. Katika mazingira ya namna hiyo, *mshauri* lazima akumbuke kubakia katika mipaka iliyo wazi, na apambanue na kuthibitisha uhalisia wa kweli. *Mshauri* anapaswa pia kuwa na mpango wa dharura wa kujilinda yeye mwenyewe kutokana na mashambulizi yasiyotarajiwa au matendo ya kingono yatakayojitokeza. Huyu *mshauri* anapaswa pia kukumbuka wateja hufanya kutokana na wewe *mshauri* ulivyo (m.y., kwenye *jukumu* lako), sio lazima kwa wewe kibinafsi. Wanafanya kwa kutegemeana na sura, sio lazima kwako wewe *hasa*.

3. Uhamishaji wa kukabiliana—“uhamishaji wa kukabiliana” ni pale ambapo yule *mshauri* anahamisha au anaonyesha kwa *mteja* “mizigo” kutoka katika mahusiano mengine ambayo yule *mshauri* amekuwa nayo. Hivyo, mawazo na hisia za *mshauri* kuhusiana na *mteja* hufanyika kuwa sehemu muhimu ya uhusiano. Jambo hili linaweza kuwa na madhara makubwa sana, kwa sababu sasa unajihusisha na *mteja* kana kwamba alikuwa ni mtu mwingine katika maisha yako. Lazima wakati wote *mshauri* ajichunge mwenyewe ili kuhakikisha kwamba anaelewa mawazo yake mwenyewe, hisia, na athari, na anaelewa kuhusu mawazo, hisia, na athari za *mteja*.

KIAMBATISHO B — KUJIHUDUMIA NAFSI YAKO⁵

Maisha ya Mkristo ni safari, sio tukio. Mwelekeo wetu wa kimsingi wa maisha inapaswa kuwa na fokasi kwa Mungu na kuwa na misingi katika neema. Huduma kwa Kristo isichukue nafasi ya kujitua kwa Kristo. Ni lazima wakati wote tuwe tunaelewa machaguo yetu tunayojivunia na ile “jeuri ya dharura” (m.y., matukio yote ya maisha yetu ambayo hudai muda wetu na usikivu wetu na tukaishia kugeuza fokasi yetu kwenye maisha yetu mbali na Bwana na mambo yale ambayo ni muhimu zaidi).

Maisha ya Mkristo si tu kwamba ni safari, bali ni safari iliyo ya ukali ambayo huhitaji nidhamu ya kila siku, hasa nidhamu ya kujizuia. Ni lazima wakati wote tuwe katika kujilinda dhidi ya dhambi—mienendo ya dhambi, mawazo, maneno, na matendo. Si swala la “kujitahidi sana,” bali “kufanya kwa hekima.”

Wanashauri pamoja na wateja wanahitajika kufanya uamuzi wa kujihudumia nafsi kibinafsi. Kujihudumia nafsi hupaswa kushughulika na nyanja zote sita ambazo humjumuisha mtu (kiroho, kimwili, kiakili, kitabia, na kimhemko). Kwa kufanya hivyo, yenyewe, itaondoa sehemu kubwa ya matatizo ambayo

⁵Kiambatisho hiki kwa sehemu kubwa kimechukuliwa kutoka katika hitimisho la kazi ya uandishi wa Shields, Harry, na Gary Bredfeldt. 2001. *Caring for Souls*. Chicago: Moody, na kutoka Bruenning, David. n.d. *Successful Christian Living*. Neenah, WI: International Christian Assistance; International Children’s Fund, Inc.

husababisha kuwepo na hitaji la kupewa ushauri, na kuinua ile asili na kutoshelezwa na maisha ya mtu, na ufanisi wa huduma ya mtu. Kujihudumia nafsi kwa namna hii ni pamoja na yafuatayo:

1. Mazoezi ya mwili.

Mtu anapaswa kula mlo wenye afya, ulio kamili, awe na uzito wa mwili ambao ni sawa, apate muda wa kutosha kulala, na kufanya mazoezi mara kwa mara. Mtu anapaswa kuwa na tabia ambazo ni afya, ambazo zitamwezesha kuishi maisha marefu na kuwa na nguvu (kimwili na kiakili). Hili ni pamoja na vitu kama: kuwa na uchunguzi wa daktari mara kwa mara; na kuachana na zile tabia (mfano, kuvuta sigara, matumizi makubwa ya kileo na sukari, kuendesha bila kufunga mkanda wa usalama katika kiti cha gari) ambazo hujulikana kuwa ni hatarishi. Sisi ni hekalu la Roho Mtakatifu (**1 Kor 3:16-17; 2 Kor 6:16**). Yesu pia alisema kwamba mwili wake ni hekalu la Mungu (**Yohana 2:19-21**). Sisi tunawajibika kwa Mungu kwa uwakili wa hii miili aliyotupa.

Kwa ujumla zaidi, tunapaswa kufanya vile vitu kama: kuweka nyumba zetu katika hali ya usafi; kuhakikisha kwamba tunatumia vyoo safi kwa ajili ya kujisaidia, n.k.; na kunawa vizuri (mfano, kuoga, kupiga mswaki, nywele, mikono na kucha [hasa Afrika na India ambako watu wengi hutumia mikono kwa kula chakula badala ya vijiko]); kohoa au piga chafya katika sehemu ya juu ya mkono au badala ya kiganjani mwako au hewani (kukohoa na kupiga chafya katika kiganja chako, kwa kweli ni njia mojawapo kuu ya kueneza vimelea kwa sababu vimelea husambazwa kutoka katika mikono yako kwenda kwa kila kitu na kila mtu unayemgusa); kaa mbali na kunguni, chawa, mende, viroboto na mbu (tumia chandarua); yaweke matandiko na shuka katika hali ya usafi. Kwa kufanya mambo haya utasaidia kuhakikisha usalama si wa afya yako tu, bali pia utakwepa kuwaambukiza au kuwaathiri wale wanaokuzunguka. Ile hali ya miili yetu huathiri nyanja nyingine za maisha yetu. Kama miili yetu inaumwa au imeshuka, hatuwezi kufanya vizuri kiroho, kijamii, kiakili, kitabia, au kimhemko.

2. Kuabudu kiukombozi.

Kuabudu ndilo jambo lililo kuu kwa sababu Mungu ni mkuu. Kumuabudu Mungu kwetu huakisi mwenendo wetu kwa Mungu na uhusiano wetu na Mungu. Inapaswa kuabudu iwe ni shughuli ya kila siku, ikiwa imetanguliwa na mwenendo mahususi (ule wa kuujua uwepo na utendaji kazi wa Mungu katika maisha ya mtu). Tunapaswa kumuomba Mungu aichunguze mioyo yetu kila siku kwa ajili ya dhambi na mwenendo wa kutoridhika.

3. Subira ya kiukombozi.

Watoa ushauri wanatumaini na kutarajia kuona mabadiliko katika wateja wao. Wachungaji hutumaini na kutarajia kuona mabadiliko chanya kwa washirika wao. Watu wote wanatumaini na kutarajia kuona mabadiliko chanya kwa wenza wao, watoto, na wale ambao wanatumia muda wao nao. Hata hivyo, tusiruhusu matumaini yetu na matarajio kuwa madai ya kutaka mabadiliko. Mungu ndiye ambaye ataleta mabadiliko, kwa wakati wake, sio wetu.

4. Urafiki wa kiukombozi.

Tunahitajika kuwa na kundi dogo la marafiki ambao kwao tunaweza kuwa wazi na wenye kujihatarisha kwao. Tunahitajika kulea usikivu kwa kile ambacho wanakisema, na kumsikiliza Mungu akisema kwetu kupitia wengine. Zaidi ya hayo, tunahitajika kuwa watu wa msamaha na upatanisho. Tunahitajika kuwa wepesi kuomba msamaha na kuyaweka mambo sawa tunapofanya makosa au kuwakwaza watu. Kwa kufanya hivyo, maumivu madogo madogo hayatakuwa maumivu makubwa, tutakuwa na maisha ya kijamii yenye afya.

5. Mateso ya kiukombozi.

Ni kule Magharibi tu ambako watu wana dhana potofu kwamba maisha yanapaswa kuwa ya raha, kustarehesha, yaliyojaa furaha na yasiyo na mateso. Maandiko hayakutoa ahadi kama hiyo, na historia inashuhudia kwa ulinganifu dhidi ya wazo hilo. Tunahitajika kuona mkono wa Mungu katika mateso yetu, tujifunze kutoka katika hayo, na kuwa kama Kristo kama matokeo ya hayo. Kwa kufanya hivyo, tutakuwa tunaweza vizuri zaidi kuchukuliana, kuhudumia, na kuhusiana na kufaraji wengine ambao hupitia katika mateso.

6. Kusoma, kujifunza, na kutafakari kiukombozi.

Tunahitajika kudhibiti kile ambacho kinaingia katika fahamu zetu. Watu wengi waliofanikiwa ni wasomaji. Je, tunasoma vitabu sahihi na kutafuta habari sahihi? Sio tu Biblia, lakini vitabu hutupatia taarifa muhimu na msukumo wa kuishi vizuri na kwa mafanikio.

Tunahitajika kuwa wanafunzi wa Neno la Mungu wenye msimamo. Tunaposoma tunapaswa kujiuliza

maswali kama: Je, ni swali gani ambalo Mungu analijibu katika kifungu hiki? Anasema nini kwangu katika kifungu hiki? Je, anasema nini dhidi yangu katika kifungu hiki? Nitakitumiaje kifungu hiki katika maisha yangu?

Kwa kuongezea, tunahitajika kuwa na msimamo katika kuwa wanafunzi wa sisi wenyewe. Tunahitajika mara kwa mara kuchukuwa muda kujitathmini maisha yetu (nyanja zote sita za maana ya kuwa mtu), vipaumbele vyetu, mahusiano yetu—kasha tufanye yale mabadiliko yanayohitajika ili kuyafanya maisha yetu yawe na mwafaka na Neno la Mungu.

7. Kupanga kiukombozi.

Imekwisha kusemwa kwa kweli kwamba “mtu anayeshindwa kupanga, anapanga kushindwa.” Watu wote wana kiwango sawa cha muda (masaa 24 kila siku). Hata hivyo, tusipoiendesha siku, siku itatuendesha sisi. Tusipotawala pesa zetu, pesa zetu zitatatwala. Tusipoupanga muda wetu tutakuwa katika rehema za watu wengine na matukio. Tunahitajika tujifunze kusema “hapana” kwa baadhi ya watu na vitu ambavyo huleta maombi ya kututaka. Wakati ulio mwingi, na pesa zilizo nyingi hazipaswi kutumika katika vitu vidogo. Tunahitajika kudhibiti kile ambacho kinaingia katika fahamu zetu. Watu wengi waliofanikiwa ni wasomaji. Je, tunasoma vitabu sahihi na kutafuta taarifa sahihi? Watu wengi hawana mpango wa kuwaongoza. Kupanga na kuweka malengo ni muhimu. Watu waliofanikiwa (sio tu wale waliofanikiwa katika biashara, lakini wale waliofanikiwa katika maeneo mengine, ikiwa ni pamoja na kufanikiwa kiroho, kimahusiano, na kimwili) wana mipongo, kisha huweka malengo, kisha kwa makusudi hutenda kulingana na hayo na kufanya sawa sawa na walichopanga. Tunapofanya haya tunagundua kwamba inatutia nguvu. Tunapochukuwa mamlaka ya juu ya maisha yetu tunagundua nyanja zote za maisha yetu hupiga hatua.

8. Maombi ya kiukombozi.

Maombi yanapaswa kuwa sehemu muhimu ya maisha yako ambayo hufanyika mara kwa mara (hivi ndivyo ilivyokuwa kwa Yesu). Wakati mawasiliano yakiendelea, ndivyo yanavyoendelea maswala ya mahusiano. Hili liko hivyo pia kuhusiana na uhusiano wetu na Mungu na uhusiano wetu na watu wengine. Tunahitajika kuchunguza mambo yale ambayo huleta vikwazo vya maombi katika maisha yetu (mfano, dhambi, mashaka, ubinafsi, kushindwa kuonyesha upendo kwa mwenza wetu). Tunahitajika kupanga muda maalumu wa kuomba. Zaidi ya hayo, maombi ni kuwa na mkondo wa mawasiliano na Mungu ambao uko wazi. Vivyo hivyo, tusiyachukulie maombi kama tu kuzungumza na Mungu, lakini tunahitajika kusikiliza kile Mungu anachosema nasi katika maombi. Kisha tunatakiwa kutekeleza kile tunachojifunza kwa kumtii Mungu.

9. Msamaha wa kiukombozi. Kristo ametusamehe sisi deni la dhambi na uasi dhidi yake ambalo hatungeweza kulilipa sisi wenyewe. Hivyo, tunahitajika kuwa watu wa msamaha na upatanisho. Tunahitajika kuwa wepesi wa kuomba msamaha na kuweka mambo sawa tunapofanya makosa au kuwakwaza watu. Kwa kufanya hivyo, maumivu madogo hayatakuwa maumivu makubwa, na tutakuwa na maisha ya kijamii yenye afya, ya kibinafsi na kimhemko. Kama hatutakuwa watu wa msamaha, fahamu zetu na maisha hayawezi kuwa huru kutoka katika maisha ya zamani, tutakuwa na uchungu, na hatuwezi kamwe kukua na kuwa wale watu ambao Kristo anataka tuwe.

10. Mapumziko na urudishaji nguvu kiukombozi. Kupumzika, kuwa na muda wa utulivu, na burudani ni muhimu kwa ajili ya afya ya akili na afya ya mwili. Tunapokuwa tumechoka na kushuka kimwili akili zetu haziwi makini kama inavyotakiwa. Zaidi ya hayo, ikiwa tunatumia muda wetu wote katika kazi zetu, maisha yetu yanakosa kuwa na mzani iliyo sawa na uhusiano wetu na familia na marafiki kudhurika. Kuwa na uhusiano wenye nguvu na watu ambao wako karibu na sisi, na kuchukuwa muda wa “kuzirejeshea nguvu bateri zetu” kupanga upya vipaumbele vyetu, ni muhimu ikiwa tunataka kuwa na maisha na ufahamu ambao uko makini na unafanya kazi vema.

KIAMBATISHO C—MASWALA AMBAYO WATOA USHAURI HUKUTANA NAYO (imerekebishwa kutoka Corey, 1982)

- *Sio lazima wasiwasi wetu uwe hausaidii au hauna misingi Kibiblia:* Kutoa ushauri ni shughuli yenye maana na inaweza kuwa na mguso mkubwa kwa wateja wetu. Sisi pia tunamwakilisha Yesu kwa wateja wetu.
- *Kuwa na kujiweka wazi sisi wenyewe:* Watoa ushauri wengi hushindwa mara nyingi kutambua ile tahamani ya wao kuwa wao tu. Tabia ambayo imezoeleka ni kwa wao kuwa kama wako nyuma ya pazia (m.y., wanasikiliza, wanatafakari, wanakaa), lakini inawezekana wasiwe wao halisi.
- *Hatuhitajiki kuwa wakamilifu:* Sisi sote tunafanya makosa na tu wenye dhambi. Wateja wetu wanajua hilo, bali wana kawaida ya kufikiri kwamba sisi tuna maisha yaliyo bora kuliko yao.
- *Kuwa wakweli kwa wateja:* Tunapaswa kukubali mipaka yetu kama watoa ushauri. Kuonyesha mipaka yetu kwa wateja wetu kwa kweli huiongeza heshima yao kwetu.
- *Utulivu: Ujuzi wa kuogopesha:* Vipindi vya ukimya vinaweza kuwa vya kuburudisha, lakini pia sio rahisi. Ukimya unaweza kuwa na maana nyingi. Chunguza hilo na mteja wako. Kumbuka – Mungu alikaa kimya kwa miaka 400
- *Kushughulika na mteja msumbufu:* Watoa ushauri wengi wanataka wawe wanatafutwa. Lakini, mteja msumbufu anaweza kuhisi kiburi cha mtoa ushauri mwenye njaa.
- *Kushughulika na mteja ambaye hamaanishi:* Mteja anafuta, hakuna-tukio, au hayuko radhi kutekeleza majukumu yake wakati wa tukio la mchakato wa kupewa ushauri. Hisia hasi za mteja inapaswa zichakatwe katika kipindi cha kutoa ushauri.
- *Matokeo ya mara moja hayawezekani:* Usitarajie matokeo ya mara moja. Mara tu mteja anapoamua kuwa mkweli na kuondoa kinga yao, kinachotarajiwa baada ya hapo ni maumivu ya kimhemko na ya kimwingiliano, kuchanganyikiwa na hofu kubwa. Pia tunaweza tusijue kamwe matokeo ya kutoa kwetu ushauri, lakini tunahitajika kuwa waaminifu tu.
- *Hatutafanikiwa kwa kila mtu:* Hatuwezi kumsaidia kila mtu! Tafuta eneo linalokufaa.
- *Kujidanganya katika matibabu:* Mteja anataka msaada, na mtoa ushauri anataka kuwa wa msaada. Hata hivyo, ile nguvu na siri ya kukiamini kitu ambacho si cha kweli inaweza kuwa isiyo na msaada sana!
- *Hatari ya sisi kupotelea kwa wateja wetu:* Ni kawaida kuwa na wasiwasi kuhusiana na wateja wetu. Hata hivyo, wasiwasi uliozidi unaweza kusababisha mwingiliano na uhamishwaji wa hisia.
- *Kujenga tabia ya ucheshi:* Ni sawa kucheka wakati wa vipindi vya kutoa ushauri. Tunaweza kujicheka wenyewe pia!
- *Kuweka malengo yanayofikika:* Wateja wengi wanaiona faida katika vile vipindi vichache vya kwanza. Kama mteja ana matatizo mbalimbali ya kutatua, yachukue kwa hatua. Weka mwendo wa matibabu kwa kuwa mteja anaweza asijue namna ya kufanya hivyo.
- *Katika kutoa nasaha:* Kwa kawaida si jambo zuri kumpa mteja nasaha. Badala yake, watake wajenge ufahamu wao wenyewe wa kile kilicho kweli, na kuamini majibu yao.
- *Maoni na ushawishi katika matibabu:* Kulazimisha agenda huweza kuleta mwitikio mbaya. Badala yake, kupendekeza vitu kwa mteja huweza kuonyesha kwamba unawaamini kwamba wanaweza kutafuta njia yao wenyewe.
- *Baadhi ya tahadhari halisi:* Hakuna haja ya kumchochea mteja katika kuona kitu fulani. Ni bora kuacha ule uhusiano ujeweke wazi wenyewe.
- *Kujenga mtindo wetu wenyewe wa kutoa ushauri:* Hakuna njia iliyo sahihi ya kutoa ushauri kwa mtu.

KIAMBATISHO D—KUTOA USHAURI WA KIBIBLIA MATUKIO YA KUJIFUNZA

(1) Watu wawili wanakujia kanisani kwa ajili ya kupata msaada wa kifedha. Mmoja ana deni kwa sababu ya kutokuwajibika na uvivu, na ana mwenendo wa kudai haki, kana kwamba kanisa lina deni kwake kwa sababu tu yeye ni kanisa na/au yeye ni “Mkristo.” Yule mwingine ana deni si kwa sababu ya tatizo la kweke yeye, ni mchapa kazi, na ana mwenendo wa unyenyekevu kwa Mungu na wazee wa kanisa. Je, utamshaurije kila mmoja?

(2) Mwanamke kijana aliyeolewa anakuja kwako akiwa na mimba ambayo ni matokeo ya kufanya mapenzi na jirani. Mume wake amempa uchaguzi wa mwisho—kuchagua kati ya mume au mtoto ambaye hajazaliwa. Ana vitu vitano vya kuchagua:

- (a) Kutoa mimba;
- (b) Kuwa na mtoto lakini kumpoteza mume wake ambaye amesema atampa talaka ikiwa atakuwa na yule mtoto;
- (c) Apeleke mtoto kwa ndugu akalelewe huko;
- (d) Ampe baba wa mtoto kumlea kama atakubali;
- (e) Mtoto kuasiliwa.

Unampaje ushauri?

(3) Mke anakupigia na kukwambia kwamba ndoa yake iko matatani na anakuomba wewe na mke wako mwende nyumbani kwake kumpa ushauri. Anakuambia kwamba anatendwa vibaya kimheko na kwa maneno, akikemewa kama mtumishi, analazimshwa katika ngono, na hawezi kuendelea kuvumilia hali hiyo. Yeye na mume wake wanakiri kuwa wao ni Wakristo na washiriki wa kanisa lako. Anakusudia kumuacha, lakini wana watoto wawili wadogo. Unaendeleaje na swala hili?

(4) Wanandoa vijana wanakujia kwa sababu wana mtoto mkorofi, lakini hawaelewani katika kumuadibisha yule mtoto. Mume anaonekana kuwa mwenye subira zaidi kuliko yule mama, na mtoto amegundua ile tofauti ya falsafa kwa wazazi wake, kwa hiyo anawachezea, akienda kwa baba yake anaomba kwa sababu baba wakati wote anasema “haya,” lakini anamkwepa mama, hata anamsema vibaya au kumteta kwa baba yake. Jambo hili limesababisha mpasuko katika ndoa kwa sababu yule mke anachukia kutazamwa na binti wao kwamba yeye ni mzazi asiyejua kulea wakati mume wake anatazamwa kama aliye upande wa binti wao na kwamba yeye ndiye kimbilio lake na mwenye kumwokoa. Unawashaurije wana ndoa hawa?

(5) Umeitwa ukiwa katika mkutano wa kanisa uende mara moja hospitalini kwa kuwa mtoto mchanga wa mshirika wako amepatikana na ajali mbaya. Hufahamu yule mtoto ameumizwa kwa kiwango gani, au pengine kama yule mtoto yuko hai. Lakini mara unapofika hospitali, unaweza kufahamu kwa kuangalia nyuso za wazazi kwamba mtoto amekufa. Unawafaraji vipi wazazi katika kipindi cha saa ijayo, na kisha utafanyaje katika kuandaa mazishi ya kile kichanga kitu ambacho kitaleta faraja zaidi kwa ile familia?

(6) Mtu mzima ambaye hajaolewa na yuko kanisani kwako ana mfadhaiko na upweke kwa sababu anatamani sana kuolewa, lakini bado hajapata mtu wa kumfaa. Anakuja kwako na swali, “Ni kitu gani nikiangalie kama sifa ya mume? Nifanye nini ili niweze kuwa na mvuto (kwa nje na ndani pia) kwa mwanamume wa kiroho?”

(7) Mtu mcha Mungu wa kanisani kwako anakuja Jumapili moja na mwanadada ambaye hujawahi kumuona. Anamtambulisha kuwa ni mchumba wake na angependa wewe uwafungishe ndoa. Utamwambia nini?

(8) Wanaume wawili wa kanisani kwako hawasemeshani tena na kwa hakika wana uadui mkubwa, ingawaje wote ni wahsirika wa kanisa moja. Wana historia ya kuwa pande mbili tofauti wakati wa mikutano ya kanisa, na hulumbana dhidi ya falsafa na maono, na hata mafundisho. Wote hukataa kukabiliana kwa ajili ya kuombana msamaha na upatanisho kwa sababu kila mmoja hujiona yuko sahihi na mwenzake ndiye anakosa. Jambo hili linakuwa kashfa pale kanisani kwa sababu wote wawili ni watu maarufu, washirika wa muda mrefu katika uongozi. Jambo hili utakabiliana nalo vipi?

(9) Mteja anakuja akiwa ameshuka moyo, amekata tamaa, na amekasirika. Mahudhurio yake kanisani yamepungua katika kipindi cha mwaka mmoja, na anasema kwamba “haoni sababu ya kuhudhuria kanisani.” Anasema kwamba anajua kwamba Mungu anampenda, lakini hajisikii kupendwa. Huyu mteja anataja marafiki

wake wachache ingawaje amekuwa na wengi zamani. Ameoa na anataja kuhusu mvuto mdogo wa mahusiano ya kijamii ambao amekuwa nao siku za karibuni. Huyu mteja anasema “anajua kwamba mambo hayako sawa,” lakini hajui cha kufanya. Je, nini cha kuangalia unapozungumza na mtu huyu?

(10) Wazazi wanakujia kwa sababu wana wasiwasi kuhusu kijana wao wa miaka 18 ambaye ameanza kuvaa mavazi yasiyo ya kawaida, amepaka nywele rangi, na husikiliza mziki ambao wazazi hawautaki. Wazazi wana wasiwasi kuhusiana na mtoto wao, kuhusiana na maana ya hali hiyo, na kuhusiana na vile hali hiyo itaathiri maisha ya huyu kijana hapo mbeleni. Ni vitu gani ambavyo wewe utajaribu kuvitafuta na kupendekeza kwa wazazi?

KIAMBATISHO E—KUTOA USHAURI WA KIBIBLIA MATUKIO YA KUJIFUNZA: MAJIBU YALIYOPENDEKEZWA

(1) Watu wawili wanakujia kanisani wakiomba msaada wa pesa.

Uwe na Sera ya Kusaidia mapema. Maombi ya namna hii huja mara kwa mara, na huwezi tu ukatoa pesa kwa kila mtu anayeomba, kwa sababu: (1) kamwe hakutakuwa na hela ya kutosha kwa ajili ya kila mtu; na (2) kutoa pase yaweza isiwe ndio njia iliyo bora zaidi ya kumsaidia anayeomba. Sera yako iwe na haya yafuatayo:

(a) Msaada wa Kusudi (au Utoaji wa Rehema)

(b) Kanuni zinazowaongoza watoaji kwa wahitaji wanaostahili (Kum. 15:7, 8, 11; Mith. 14:31; 19:17; 22:9; 28:27; Math. 5:16; 25:31-46; Luka 6:27-38; Matendo 20:35; 2 Kor. 9:6-7; Gal. 6:9-10; 1 Tim. 5:3-16; Yakobo 1:27; 1 Yohana 3:17).

(c) Tahadhari ya kuwaelewa (wavivu, wakwepa majukumu) wanaoweza kuwa wapokeaji (Mith. 10:4; 19:15; 2 Thes. 3:10; 1 Tim. 5:8; 6:8). Hii haimaanisha kwamba usiwaidie kabisa, lakini inaweza kumaanisha kuwa na “masharti” katika misaada yako ya kipesa (kufanya kazi katika eneo la kanisa; kuwa na bajeti na kuwajibika kwa mtu fulani kwa hiyo; kutafuta kazi, n.k.).

(d) Njia za kimatendo za kusaidia kipesa. Lengo ni kuwasaidia watu wajitegemee, sio kuwa wategemezi. Wale wahitaji ambao wanastahili kwa kawaida wangependa kufanya kazi badala ya kupewa pesa. Kwa hiyo, fikiria yafuatayo:

1. Wape ofa ya kufanya kazi muhimu inayohitajika katika eneo la kanisa kwa “malipo.”

2. Uwe na orodha ya mawakala wa serikali, Mashirika Yasiyo ya Serikali, au huduma nyingine au mashirika ya misaada ambayo unaweza kuwapeleka ikiwa wewe huna uwezo wa kutoa ule msaada.

3. Uwe na orodha ya watu wa kanisani kwako ambao wanaweza kuwapa ajira au msaada mwingine (tena, hili ni jambo ambalo linahitaji kulipanga kabla, lakini kama ukilitaka kanisa lote lihusike utagundua kwamba watu wengi wana uwezo na wana hamu ya kuwa sehemu ya mtandao wa kuwasaidia wahitaji).

4. Badala ya kutoa pesa taslimu, wanaweza kutamani kumchukua yule mtu dukani kununua mahitaji muhimu tu (maziwa, mkate, matunda, mayai, mchele, mboga, n.k), au kulipa ile bili yake moja kwa moja kwa muuzaji au mwenye kudai badala ya kumwamini kwamba atafanya hivyo kwa pesa unayompa.

5. Uwe na utaratibu wa kutoa mikopo midogo ili kwamba yule mtu aweze kuanza biashara yake mwenyewe.

(e) Weka Vipaumbele—washirika wa kanisa na wahudhuriaji wazuri kabla ya wageni au wasioamini (Gal. 6:10).

(f) Usifanye maamuzi haya mwenyewe. Hii mara nyingi huchukuliwa kama huduma ya mashemasi wa kanisa kwa kuzingatia namna mahitaji kama hayo yalitatuhiwa katika Matendo 6:1-7. Angalia 1 Tim. 3:8-13 uone sifa za mashemasi.

(2) Mwanamke kijana aliyeolewa anakujia akiwa na mimba ambayo ni matokeo ya kufanya mapenzi na jirani wake.

(a) Jaribu kumpata mume wake na yule baba wa mtoto ambaye hajazaliwa na kuwahusisha katika mchakato wa kutoa uamuzi mapema iwezekanavyo. Hii haimaanishi kwamba wote wawe katika chumba kimoja pamoja kwa kuwa mgogoro unaweza kuwa tayari uko juu vya kutosha. Lakini wote watatu wana haki na wajibu kuchangia katika uamuzi kuhusiana na wakati ujao wa mtoto.

(b) Pinga swala la kutoa mimba kwa nguvu kabisa, kwa misingi kwamba yule mtoto ambaye bado hajazaliwa ameumbwa kwa mfano wa Mungu na aliunganishwa pamoja na Mungu mwenyewe tumboni mwa mama yake (Zab. 100:3; 139:13-16; Is. 44:24).

(c) Watie moyo mume na mke, kwa msisitizo, waendelea kuishi pamoja licha ya hayo yaliyotokea. Mungu anachukua kuachana (Mal. 2:16).

(d) Pitia machaguo yote, pengine hata kumleta mtu kutoka wakala wa kuasili ilia toe maelezo ya mchakato wake. Unaweza pia kuhitaji ushauri wa kisheria.

(3) Mke anakupigia na kukwambia kwamba ndoa yake iko matatani na anakuomba wewe na mke wako uende nyumbani kwake kumpa ushauri.

(a) Pamoja na kwamba inashawishi sana kutaka kuwahi kwenda mara moja ili kumfariji, ni bora kuweka ahadi na yeye pamoja na mume wake (ispokuwa kama ni dharura ya kweli). Mhusishe kuanzia mwanzo kwa sababu:

(1) kutatua matatizo ya ndoa, pande zote mbili zinahitaji kuhusika; na (2) atakapogundua kwamba mke wake amemwona mchungaji, au kwamba amekuja mpaka nyumbani kwao, bila ya taarifa yake au ruhusa, atapata hasira na kujiona amesalitiwa—na hilo ndilo litakuwa ndilo swala litakalosumbua kichwa chake kuliko lile tatizo lao la ndoa ambalo limemsababisha mkewe kupiga simu.

(b) Sikiliza pande zote mbili, uliza maswali, na kusanya taarifa. Pambanua kama uinjilisti unahitajika. Tao kazi za nyumbani. Kazi ya kwanza inayofaa ni orodha ya “matukio” (Math. 7:1-5): hii ni, orodha ya dhambi au tabia mbaya anazozifanya ambazo zimesababisha lile tatizo katika ndoa, kila kimoja huanza na neno “Mimi.” Hili linawezwa kuitwa kujikabili mwenyewe, au kujikagua mwenyewe, au kuchukuwa umiliki wa matendo yako na mwenendo wako.

(c) Kubaliana nao mkutane tena, kama wana ndoa na pia kama mwanamume kwa mwanamume, mwanamke kwa mwanamke, ikihitajika na kadiri hali inavyopiga hatua (kwa kawaida kiwango kisichopungua vipindi vitatu hadi vitano vya saa kila kimoja). Mtoa ushauri wa kike anaweza kuwa mke wa mchungaji au mama wa kanisani mwenye umri mkubwa.

(d) Kwa sababu wao ni washirika wa kanisa, unaweza kuja wakati ambapo wazee watahusika, hasa ikiwepo dhambi ya kitabia ambayo haitubiki ambayo inahitajika ishughulikiwe kwa njia ya uadibishaji wa kikanisa (Math. 18:15-17).

(4) Wana ndoa vijana wanakujia kwa sababu wana mtoto wa kike mkorofi, lakini hawakubaliani katika namna ya kumuadibisha.

(a) Kwa uwazi, kwanza shughulika na uhusiano wa ndoa kabla ya kushughulika na uhusiano wao na binti wao, kwa sababu ndoa ni muunganiko wa wawili kuwa mmoja, ambao hakuna ambaye anaruhusia kuutenganisha (ni pamoja na watoto) (Math. 19:6). Binti wao atakua na kuondoka nyumbani (bila shaka), lakini ndoa ni ya maisha yao yote.

(b) Agiza kutoka Efe. 4:25-32 kuhusu aina ya mambo ambayo wanapaswa kufanya ili wawe na umoja zaidi kama wana ndoa (kusema kweli kwa upendo, kupatana kila siku, kujengana, kusameheana).

(c) Kazi ya nyumbani- Orodha ya “matukio” (angalia matukio ya kujifunza Na 3 hapo juu) pamoja na kanuni za Kibiblia kuhusiana na malezi kwa lengo la kuwa na falsafa moja au maelewano katika namna ya kumlea binti wao kwa pamoja, kama wana ndoa walioungana.

(5) Umeitwa kutoka katika mkutano wa kanisa ili uende hospitalini mara moja kwa kuwa mmoja wa washirika ana mtoto mchanga ambaye amepata ajali mbaya.

(a) Kwa swala la kutoa faraja haraka, sio wakati wote maneno ni lazima, na kwa hakika, yanaweza kuharibu zaidi kuliko kusaidia (kama kusema, “Haya ni mapenzi ya Mungu tu”). Uwepo wako wa kujali na maombi yenye kugusa kwa kawaida ndicho unachoweza kufanya katika hali ya mazingira ya huzuni kama hiyo. Wakati mwingine yale maneno bora kabisa, kama yapo yangukuwa ni “Ninasikitika,” au yanayofanana na hayo. Unaweza pia kusema utasaidia kuwapigia wapendwa, au kupanga kwa ajili ya hitaji lolote lile muhimu kwa wakati huo.

(b) Katika kuandaa mazishi, tafuta kujua kadiri inavyowezekana kuhusiana na yule mtoto kutoka kwa wazazi—picha, tabia za kibnafsi, na kumbukumbu walizonazo (kutoka kwa wana familia wengine, pia). Jumuisha haya kimatendo kadiri uwezavyo katika ujumbe wako wa mazishi.

(c) Ihakikishie familia katika ujumbe wako kwamba mtoto wao alikuwa na kusudi na umuhimu.

(d) Ihakikishie familia katika ujumbe wako kwamba mtoto wao yuko mbinguni pamoja na Yesu (hasa kwa watoto ambao wazazi wao ni waamini—1 Kor. 7:14; cf. 2 Sam. 12:23; Math. 19:14).

(6) Mtu mzima ambaye hajaolewa wa kanisani kwako ana mfadhaiko na upweke kwa sababu ana hamu ya kuolewa sana, lakini hampati mtu ambaye anamfaa.

(a) Tafuta sifa za kibinafsi zinazompambanua au mtindo wa tabia dhaifu ambazo humpunguzia uwezo wake wa kupata mwenza wa kumuoa. Uliza kuhusu mahusiano yake na Mungu (mfano, Je, amemkasirikia Mungu?), historia yake na watu wa jinsia tofauti, utumiaji wake wa muda na pesa kwa sasa, maisha yake ya fikra, maisha yake ya ukaribu na Mungu, nk.

(b) Muulize kile ambacho angekifanya maishani mwake, katika siku zake zijazo, kama hangeolewa kabisa. Je, anayo malengo ya kimaisha kama mtu mzima asiyeolewa?

(c) Uliza kuhusu kitu gani ambacho kitamvutia mwanaume wa Kimungu kwake, unaweza kutaja sifa kama vile: (1) zile ambazo zinapatikana katika Mith. 31; (2) mwanamke ambaye atakuwa rafiki mkubwa na mwenye kutia moyo kwa mume wake; na (3) mwanamke ambaye atajitoa kwa mume wake, nyumbani, na watoto.

(d) Kuhusiana na kile cha kuangalia kwa mume, unaweza kutaja sifa kama vile: (1) zile zinazopatikana katika 1 Tim. 3:1-7 ambazo huelezea sifa za mzee wa kanisa; (2) mwanamume ambaye atajitoa kwa mke wake, nyumbani, na watoto; na (3) mwanamume aupendezaye moyo wa Mungu (1 Sam. 13:14; Matt. 22:37-38).

(7) Mtu mcha Mungu kanisani kwako anajitokeza Jumapili moja na mwanadada ambaye hujawahi kukutana naye.

(a) Kabla ya kupanga tarehe ya arusi, ni bora kanisa wamjue vizuri yule mchumba. Mpe nafasi ajihusishe na shughuli za kanisa kwa kipindi cha miezi sita mbeleni ili kwamba wachumba hawa watakapooana, kila mtu atajisikia vizuri kuhusu swala hilo kwa kuwa watakuwa wamewachunguza vya kutosha kiasi cha kujua kwamba wote wawili ni Wakristo na pia wanaendana vizuri.

(b) Kutana na hawa wachumba kama mara 4 katika kipindi cha miezi michache inayokuja ili uweze kuwapitisha katika ushauri wa kabla ya ndoa ambao utahusisha na kazi ya nyumbani.

(c) Wajulishe kwamba huna lengo la kumhukumu yule mchumba lakini unachukuwa wajibu wa kuwaozesha watu kuwa la uzito mkubwa sana kiasi kwamba ni muhimu kumjua vizuri kila mmoja kabla ya kufungisha ndoa yao.

(8) Wanaume wawili wa kanisani kwako hawasemeshani tena na wana uadui na kuchukiana, ingawaje wanaabudu kanisa moja.

(a) Kwa sababu hii ni dhambi ambayo inajulikana ianayoendelea kwa viongozi, wote wawili wanapaswa kukemewa hadharani na wazee (1 Tim. 5:20). Hata hivyo, ule mchakato wa uadibishaji wa kanisa wa Math. 18:15-17 ndio ufuatwe kwanza, lakini usichukue muda mrefu kama ilivyo katika matukio ambayo ni ya kibinafsi zaidi ambayo hayahusishi viongozi wa kanisa. Hali hii ya mvutano inahitaji ifikishwe mwisho kwa namna moja au nyingine kwa maslahi ya Kristo na heshima ya Kanisa.

(b) Wote wawili wanapaswa kukumbushwa ule uzito wa kutokusameheana (Math. 6:14-15) na kuwasihaji wajichunguze kama kweli wameokoka (2 Kor. 13:5).

(c) Pia inaweza kuwepo haja ya mpatanishi wa Kimungu kutoka kanisa jingine kujiunga na wazee pamoja na wanaume wawili kama macho na masikio yasiyo na upendeleo, ili kusikiliza pande zote bila historia au hisia ambazo wale wazee wanaweza kuwa nazo, na kutathmini na kutoa mapendekezo yao kama yatakavyohitajika.

(9) Mteja anakujia akijisikia kushuka, kukata tamaa, na mwenye hasira.

(a) Ingawaje tamko lake kuhusu “kwa nini kwenda kanisani” liko, katika kiwango kinachokubalika cha swali la kitheolojia. Hali yake ya kiroho inabidi ichunguzwe. Hata hivyo, ile taarifa nyingine anayoisema ambayo inaonyesha kwamba kanisa ni kama ishara au udhihirisho wa kitu kingine ambacho kinaendelea katika maisha yake.

(b) Ukweli kwamba alikuwa na marafiki wakati uliopita, lakini ana marafiki wachache sasa (na ana shauku ndogo ya mahusiano ya kijamii) huonyesha kwamba kuna badiliko ambalo limetokea katika maisha yake. Ambalo linahitajika kuchunguzwa. Inawezekana yuko na upweke tu, na kujisikia kwakwe kushuka, kukata tamaa, kukasirika, na kutokutaka kwenda kanisani ni viashiria vya upweke. Historia yote inapaswa kuonyesha

kile ambacho kinaendelea katika maisha yake. Ikiwa hivyo ndivyo, kumtaka aelezee kwa ufasaha ni kitu gani ambacho marafiki wake wanakipenda kuhsu yeye humfanya yeye kugundua kwamba yeye ni mtu mwenye thamani.

(c) Kw aupande mwingine, labda kueleza kwake yanayomsumbua ni matokeo ya kitu alichofanya. Hasira yake, labda imetokana na kutokusamehe, labda hilo ndilo tatizo la msingi.

(d) Au mtu anaweza kuona kwa makini kile anachokisema na namna anavyojieleza ili kuona kama yuko katika hali ya mfadhaiko halisi. Katika hali hiyo, kwa uangalifu kuibua swala la kutaka kujua kama alishawahi kuwa na mawazo ya kutaka kujua itakuwa vizuri.

(e) Kusikiliza kimya na kwa kutafakari, na matumizi ya maswali ya muhtasari na matamko, yanapaswa kuwa yameweka wazi shida yake halisi. Ikiwa tatizo lake linahusiana na kubadili mazingira, unaweza kupendekeza vitu ambavyo anaweza kujaribu. Kumsaidia kuwa na mahusiano au kujihusisha na kanisa inaweza pia kumsaidi. Watu wengi wanapenda kujihusisha lakini wanaogopa kujitolea, na wanataka watambulike. Kuwezesha hilo kutamsaidia yeye kiroho na kumuunganisha yeye kijamii.

(10) Wazazi wanakujia kwa sababu wana wasiwasi kuhusu kijana wao wa miaka 18 ambaye ameanza kuvaa mavazi yasiyo ya kawaida, amepaka nywele rangi, na anasikiliza mziki ambao wazazi hawaupendi.

(a) Historia ya kile ambacho kimekuwa kikiendelea katika maisha ya kijana ni muhimu. Jambo hili limekuwa likiendelea kwa muda gani? Je, limekuwepo badiliko siku za karibuni na ikiwa ndivyo, ni lini na kwa nini lilitokea? Je, ni yepi hasa hayo “mavazi yasiyo ya kawaida” ambayo kijana anayavaa? Je, kuna tabia nyinginezo, licha ya nywele, mavazi na mziki ambazo wazazi wana wasiwasi nazo? Je, huyu kijana anasoma shule na, ikiwa ndivyo, maendeleo yake yakoje? Je, ana mipango gani? Je, yamekuwepo mabadiliko yoyote kwa marafiki zake? Je, marafiki zake wanavaa nguo kama za kwake na kuweka nywele rangi? Ni kitu gani hasa kuhusiana na ule muziki ambacho wazazi hawakipendi (je, wanakijua vya kutosha kiasi cha kuweza kutoa maamuzi ya maana; je, ni swala tu la uchaguzi wa kibinafsi)? Ile tabia ya kijana inaweza kuwa ni swala tu la kubadili mitindo ambalo linaweza kuondoka wakati kijana atakapoogezeka umri, na hivyo lisistahili kuonyeshewa wasi wasi mkubwa hivyo.

(b) Kwa upande mwingine, jambo moja ambalo linatia wasi wasi ni kwamba haya yanaweza kuwa madhihirisha ya nje ya matumizi ya madawa ya kulevya. Kwa hiyo, taarifa ambazo unaweza kuwa nazo kuhusiana na dalili na viashiria vya matumizi ya madawa ya kulevya zinaweza kuwa na msaada.

(c) Jambo jingine la kutia wasiwasi ni kwamba kijana amejiunga na “kundi lisilofaa” au anadhihirisha uasi dhidi ya wazazi wake. Kwa namna yoyote ile, jambo halisi hapo ni ule uhusiano kati ya kijana na wazazi wake. Maswali ya kuthibitisha kuhusiana na uhusiano, vile namna wale wazazi wanajisikia kuhusu mtoto wao, mawasiliano yao na kijana yalivyo, je, bado wanamchukulia kama na miaka 8 ingawaje sasa ana miaka 18, je hofu zao hasa ni nini, nk, yatasaidia kupambanua kile ambacho kinaendelea hasa.

(d) Kwa kuwa kijana ana miaka 18, ataondoka nyumbani muda si mrefu (kwenda shule, kazini, au jeshini). Tabia hii inaweza kuwa njia mojawapo ya yeye kuanza kuonyesha uhuru wake. Kama kijana anafanya vizuri katika mambo mengine, unaweza kudokeza kwamba kijana anajisikia huru kiasi cha kutosha kuweza kujaribu baadhi ya mipaka ya wazazi wake, kitu ambacho ni kizuri. Kuweza kutunza uhusiano mzuri ndilo jambo la msingi. Wale wazazi wanaweza kuogopa kwamba wao ni “wazazi walioshindwa.” Hata hivyo, unaweza kudokeza kwamba “ni jambo la kawaida kwa wazazi kujisikia kwamba wameshindwa kitu fulani, lakini hebu tuangalie kile mlichokifanya na jinsi mtoto wenu anavyoendelea” (na kisha endelea kuwatoa wazazi wasiwasi). Kudokeza kwamba yule kijana yuko katikati ya kipindi kigumu cha kukua inaweza kuwapa uhakika. Kuangalia vile ambavyo wale wazazi wenyewe waliasi au walidai uhuru wao walipokuwa vijana inaweza kuweka mambo katika mtizamo mzuri pia.

(e) Swala la ukuu wa Mungu pia ni muhimu, huleta faraja, na huwatoa wasi wasi wale wazazi. Ingawaje wale wazazi wanaweza “kujua” kwamba Mungu ni mkuu, jambo hilo kuelezwa kwa ufasaha na mtoa ushauri linaweza kuwa msaada mkubwa.

KIAMBATISHO F: MKATABA WA MTEJA

TAMKO LA MARIDHIANO

Mimi, _____, ninaelewa kwamba ninaingia katika kipindi kifupi cha uhusiano wa kupewa ushauri na Mchungaji _____. Kabla ya kipindi cha kuanza, nilijulishwa yafuatayo:

(Mambo ya awali)

_____ Ninatambua kwamba Mchungaji [JINA LAKO] anatoa ushauri wa Kibiblia.

_____ Ninaweza kusimamisha uhusiano huu wa kupewa ushauri wakati wowote.

_____ Kile ninachoweka wazi au kusema kinaweza kisichukuliwe kuwa ni siri.

_____ Mchungaji [JINALAKO] ana ruhusa ya kuwasiliana na mwenza wangu , Mary Jane.

_____ Watu wengi wanaoingia katika kupewa ushauri hupata kujisikia vizuri, lakini hakuna hakikisho kwamba nitafaidika kwa matibabu haya (m.y., “kujisikia vizuri”).

_____ Kila kipindi cha kupewa ushauri kitagharimu shilingi 100. Ninawajibika kumlipa Mchungaji JINA LAKO kabla ya kila kipindi.

Mchungaji _____ ameelezea hayo hapo juu na mimi, _____,

kwa hiari yangu nakubali kushiriki katika mchakato wa kupewa ushauri.

Sahihi

Tarehe

(Mzazi, Mlezi, au shahidi)

Tarehe

KIAMBATISHO G: MUHTASARI WA KIINGIZO

UPIMAJI WA KIINGIZO

Mteja: _____ DOB: _____

Tarehe ya kiingizo: _____

Ilani ya Kufunua

(Mambo ya awali)

_____ 1. Nilimuuliza mteja kama walikuwa na maswali yoyote kuhusu chochote ambacho wamekiwekea sahihi hadi hapo.

_____ 2. Nilimjulisha mteja kuhusu uwezekano faida au uhatarishi wa Ushauri wa Kibiblia.

_____ 3. Nilimjulisha mteja kuhusu mipaka ya usiri.

_____ 4. (Mengineyo) _____

TATIZO LENYEWE HASA (katika maneno ya mteja mwenyewe):

UWEZO WA MTEJA:

MAISHA YA KIROHO:

- Mahudhurio ya kanisani/maisha
- Wakati wa utulivu
- Ujifunzaji wa Biblia

HISTORIA YA KIAFYA:

- Tatizo la kiafya linalotambulika/magonjwa yaliyobainishwa:
- Daktari wa mgonjwa ni:
- Tarehe ya mwisho kuhudhuria/kuonana na daktari:
- Matibabu ya SASA (majina/dozi):
- Mfumo wa kula au kulala:
- Afya ya kijinsi

MAHUSIANO:

- Familia ya sasa/wengine wanaojulikana/watoto
- Familia ya Asili
- Washauri/marafiki

TAMBUZI/UFAHAMU:

- Mawazo hasi yasiyo ya kupanga
- Mfumo wa kufikiri haraka/polepole
- Kumbukumbu

MATUMIZI MABAYA: Kileo, madawa ya kulevya

KUHUSIANA NA TABIA:

- Siku ya kawaida

- **Shughuli za kufurahia**
- **Shughuli za kupongezwa/kutopongezwa**

KIMHEMKO:

- **Mihemko hasi yenye nguvu? Muda, mahali, tukio**
- **Mihemko chanya? Muda, mahali, tukio**
- **Kupanda/kushuka/kuzunguka**

UNATARAJIA NINI KUTOKA KATIKA KUPATA USHAURI?

FOKASI YA MATIBABU TULIYOKUBALIANA:

Sahihi ya Mshauri

Tarehe