

NDOA NI MFULULIZO WA HUDUMA  
**UTIMILIFU WA KIMWILI**  
KITABU CHA KUJIFUNZIA

**JUZUU 4**

Basi, enendeni, mkawafanye mataifa yote kuwa wanafunzi, mkiwabatiza kwa jina la Baba, na Mwana, na Roho Mtakatifu, mkiwafundisha kushika yote niliyowaamuru ninyi; na tazama, mimi nipo pamoja nanyi siku zote, hata ukamilifu wa dahari. Amina. (Mathayo 28: 19-20)

***Utimilifu wa Kimwili ni juzuu ya 4***  
katika Kitabu cha Ndoa ni Mfululizo wa  
Huduma

**Juzuu nyingine katika Ndoa ni Mfululizo wa Huduma**

*Msingi Imara* (juzuu ya 1)  
*Upendo Ni Nini* (juzuu 2)  
*Mahitaji ya kipekee* (juzuu ya 3)  
*Uongozi wa Kimungu* (juzuu ya 5)  
Mwongozo wa Kiongozi

**Vitabu vingine vya Kujifunzia kutoka FDM.world**

*Msingi wa kweli kwa Mkristo: Msingi Imara kwa Mwanafunzi* na Craig Caster  
Malezi ni Mfululizo wa Huduma na Craig Caster  
*Kuwaelewa Vijana* na Craig Caster

Vitabu vyote vya FDM. Vinapendekezwa kwa masomo binafsi, kwa vikundi vidogo vidogo kama zana za kujifunzia pamoja na kutolea ushauri na saha.

Tafadhali kumbuka: Kurasa zote tupu kutoka kwenye kitabu cha asili zimeondolewa. Namba nyingine za kurasa zinaweza kurukwa kwa sababu hii.

## **Utamilifu wa Kimwili**

Ndoa ni Mfululiza wa huduma Juzuu ya 4

Craig Caster

Basi, enendeni, mkawafanye mataifa yote kuwa wanafunzi, mkiwabatiza kwa jina la Baba, na Mwana, na Roho Mtakatifu, mkiwafundisha kushika yote niliyowaamuru ninyi; na tazama, mimi nipo pamoja nanyi siku zote, hata ukamilifu wa dahari. (Mathayo 28: 19-20)

# FAMILY DISCIPLESHP MINISTRIES

Simu: (619) 590-1901

Barua pepe: info@FDM.world

Tovuti: www.FDM.world

*Utamilifu wa Kimwili*, Ndoa Ni Kitabu cha Huduma, Juzuu 4, na Craig Caster ISBN 978-1-7331045-3-1

© 2019 Google Sheria na Masharti ya Tovuti Faragha Waendelezaji Wasanii Kuhusu Google | Haki zote zimehifadhiwa. Marekebisho ya 09012020

Isipokuwa itakaporekebishwa vinginevyo, lakini kwa sasa nukuu zote za Maandiko zimetolewa katika Biblia ya Swahili Union Version (SUV). Hatimiliki © Chama cha Biblia cha Tanzania na Chama cha Biblia cha Kenya (1997), Maandiko yote yametumika kwa ruhusa maalumu na haki zote zimehifadhiwa.

Pasipo ukomo wowote, si ruhusa kunakili, kuchapa au kuandika upya chapisho au sehemu ya chapisho (kwa mfumo wa e-book) au namna nyingine yoyote inayoweza kutengenezwa, kutunzwa; kwa umbo au kwa namna yoyote ile (kielektroniki, mekanikia, fotokopi, kurekodi au vinginevyo); bila ruhusa toka katika hatimiliki zilizotajwa hapo juu.

## Yaliyomo

|   |     |
|---|-----|
| Dibaji .....  | vii |
| Utangulizi .....                                      | ix  |
| Somo la 1: Zawadi ya Tendo la Ndoa .....              | 2   |
| Somo la 2: Mitazamo ya Kawaida isiyo ya Kibiblia..... | 6   |
| Somo la 3: Zawadi, Sio Silaha .....                   | 13  |
| Somo la 4: Kufurahiana .....                          | 20  |
| Somo la 5: Maisha Mazuri ya Tendo la Ndoa.....        | 26  |
| Rasilimali Viambatisho .....                          | 30  |
| Maelezo ya mwisho.....                                | 72  |
| Kuhusu mwandishi .....                                | 75  |
| Kuhusu Huduma za Uanafunzi katika Familia .....       | 77  |

## Dibaji

Mungu aliumba taasisi tunayoiita ndoa, na leo iko chini ya shambulio kali. Kauli hiyo inaweza kusikika kama ya kushangaza kwako, lakini kuna athari mbaya zaidi ambayo hutoka ndani ya uhusiano kati ya mume na mke. Baada ya wanandoa kuoana, kila mmoja huanza kuvuta kwake kulingana na mahitaji na matakwa yake. Kadri muda unavyopita, shida hazijasuluhishwa, kuvunjika moyo, kuchanganyikiwa na hasira huweza kuleta uchungu ambao husababisha chuki na kulipiza kisasi. Ikiwa watu wawili huingia katika ndoa wakiwa na matarajio makubwa kama haya na nia njema, kwa nini sasa ndoa nyingi hushindwa? Kwa maana nyingine, nini wanandoa wengi wanasuluhisha uhusiano ambao haujatimilika?

Kitabu hiki kimetolewa wakfu kwa Mungu kwa sababu ya shauku yake kwa kila mwanandoa kupata baraka alizokusudia katika ndoa. Wakati watu wawili wanapoungana kama mume na mke bila mafunzo juu ya kanuni za Mungu na mara nyingi bila mifano ya kimungu kutoka kwenye maisha yao ya nyuma, hawa hujikuta hawajui kabisa jinsi ya kutendeanza. Wanaweza kuleta machungu ya zamani, kutengwa na waliowapenda pamoja na hisia hasi ambazo huongeza changamoto. Kupitia kitabu hiki, Mungu atafunua ukweli usioplingika ambao unapaswa kufuatwa, la sivyo matokeo yatakuwa ya kukatisha tamaa na kutokufurahisha; kwa kifupi, ni maumivu makubwa.

Takwimu zinaonyesha kuwa ndoa nyingi kati ya Wakristo huishia kwenye talaka. Kama watoto wa Mungu na warithi wa ahadi zake zote, kwa nini waamini wanashindwa? Shida ni ukosefu wa maarifa na mafunzo juu ya kanuni za kibiblia. Kwa kusikitisha, kwa sasa Kanisa haliweki juhudi za kutosha katika eneo hili ili kugeuza wimbi ambalo linasomba watu wengi chini ya njia ya uharibifu. Wanandoa wanahitaji sana mafundisho ya kibiblia, wakifundishwa na wengine katika ukweli wa Mungu. Waamini wanapojifunza kile ambacho Mungu anataka na kuamua kumfuata kama wanafunzi wa Kristo, watapokea neema na nguvu ya kushinda shida yoyote.

Mungu anataka kujionyesha mwenye nguvu kwa niaba yetu na anataka tumtukuze katika ndoa zetu; lakini lazima tumkubali pia. Tunajua ndoa ni muhimu kwa Mungu, lakini Wakristo wengi hata baada ya miaka kumi ya ndoa bado wanahisi kutostahili kuwafundisha wengine. Fikiria mtu ambaye amekuwa akifanya kazi fulani kwa miaka kumi; si angeweza kujisikia fahari *sana* kumfundisha mtu mwingine. Na Mungu anajali zaidi juu ya jinsi tunavyowatunza wenzi wetu kuliko miito yetu.

Unapokamilisha mfululizo huu wa mafunzo kwa maombi, Mungu atafunua kusudi lake kwako kama mume na mke. Maarifa yote yatategemea ukweli wa kibiblia tu. Vitabu hivi vya kujifunzia vitakuongoza kwa kutumia Maandiko na kukupa vielelezo vya vitendo ili kukusaidia kutekeleza kanuni unazojifunza. Mfululizo huu pia unakusudiwa kuwa zana ya kuwafundisha wengine. Wakati macho yako yatakapofunguliwa kwa njia ya ajabu amabyo Mungu hutumia kuyabadilisha maisha yako, utaona kwamba wengine wengi wanahitaji msaada pia.

*Bwana Mungu, asante kwa kufunua moyo na mapenzi yako kwetu katika Neno lako. Tafadhali wabariki wale wanaopitia kitabu hiki. Fanya kanuni ziwe wazi. Wape mioyo ya uyenyekevu kuwasamehe wale ambao wamewaumiza na shauku ya kuomba msamaha kutoka kwa wale ambao wamewaumiza. Mungu, utukuzwe ndani na kupitia ndoa za wale ambao wako tayari kukufuata. Amina.*

## Utangulizi

Kitabu hiki kimeandaliwa kukuleta kwenye njia ya uanafunzi, ambayo inamaanisha kutembea katika kanuni za Mungu. Tunapotumia maneno kama *kutembea*, tunatumai unaelewa kuwa kuishi chini ya kanuni hizi ni jambo la msingi kama vile kujifunza kutembea. Malengo ya kitabu chetu ni:

1. kukuonyesha kuwa Mungu hutoa kanuni za ndoa,
2. kukuwezesha kupata mbinu na matumizi ya kanuni hizi, na
3. kuongoza ndoa yako na familia yako katika msamaha, uponyaji na umoja unaokuja kwa kumtii Mungu.

Huduma za Uanafunzi katika Familia zipo ili kusaidia kuelimisha kuhusu mwili wa Kristo katika maeneo muhimu. Kukosa kuwafundisha wengine, kwa leo kunahusiana moja kwa moja na kiwango cha kutofaulu katika ndoa. Na tunalijuaje hili? Tunajua kwa njia ya kuona, uzoefu na hupatikana katika takwimu zilizothibitishwa wakati huu.

## Mchakato

Masomo yamegawanywa katika juzuu tano. Anza na juzuu ya 1 na endelea kupitia kila juzuu kwa mpangilio. Kurukia juzuu au sehemu ambayo inachochea shauku yako inashawishi ingawa haishauriwi; kwa sababu kuna mwendelezo katika kila juzuu na kila somo. Kwa mfano, unaweza kutaka kujua mahitaji ya urafiki wa mwanaume au mwanamke, lakini kuna kanuni za kibiblia ambazo lazima ujifunze kabla ya kuzingatia mahitaji ya mme/mke wako kwa njia ya kimungu. Jitahidi kumaliza somo moja kila siku kwa siku tano. Kujijengea tabia ya kusomo kila siku bila kukosa ni ufunguo wa mafanikio ya kiroho.

Kanuni hizi zimejaribiwa na kuthibitika kufanikiwa. Nimeyashuhudia katika ndoa yangu mwenyewe na kupitia maisha ya watu, hata katika masomo ya ushauri na ndoa. Tafadhali elewa, huu *sio* mwongozo wa "Hatua tano Rahisi za Ndoa". Ufuasi wa kibiblia ni kazi ngumu na inakuhitaji ujikabidhi kwenye mapenzi ya Mungu unapobadilisha mitazamo na tabia zako. Mchakato utahitaji kujituma, kujitolea na unyenyekevu.

### Kuianza Kila Siku

- Ona kila somo la kila siku kuwa kama wakati mzuri unaotumia na Mungu wako na mtarajie yeye azungumze nawe kupitia Neno lake.
- Anza kila siku kwa maombi, ukimwomba Mungu akufunulie ni wapi unahitaji kubadilika na kukupa uwezo wa kutumia kile unachojifunza.
- Kuwa na fikra za kutafakari. Usikimbilie kusoma tu ili kusema kwamba umemaliza. Mpe Mungu wakati wa kusema nawe na tafakari juu ya yale unayojifunza.

## Mambo ya Kuzingatia

- Mafunzo haya ni kipaumbele kipya hivyo utahitaji muda wa kujitolea. Masomo yanapaswa kufanywa kila siku. Ukikosa siku, *usiiruke*, bali fanya kazi kumaliza masomo yote kwa utaratibu.

- Maandiko yanasema wazi kwamba ndoa ni muhimu kwa Mungu. Ikiwa unajitahidi kumaliza masomo, omba juu ya vipaumbele vyako na ahadi nyingine. Pata msaada wa mshirika uwayejituma katik sala ikiwa ni lazima.
- Kumbuka, mme/mke wako ni mwenzi muhimu katika juhudi hii. Soma pamoja naye au kando yake, lakini kila wakati jadili kile ulichojifunza na jiombee ili uweze kutekeleza mabadiliko yoyote yanayohitajika.
- Masomo yanaweza kutofautiana katika idadi ya maarifa yanayowasilishwa. Baada ya kumaliza kila moja, tazama mbele kwa somo linalofuata na kupanga muda wako na Mungu na kufaidika zaidi.
- Nafasi imetolewa kwa kujibu maswali na kurekodi mawazo yako na sala. Ikiwa umepakua na kuchapisha kitabu hiki cha kujifunzia, tunashauri uweke kwenye mfumo wa kitabu chenye sehemu tatu na ujumuishe karatasi ya ziada ya uandishi binafsi na notsi .

#### **CHIMBA ZAIDI**

Sehemu hii inaashiria fursa ya kusoma Maandiko na kuyahusisha na mada inayowasilishwa. Utajua zaidi Biblia, kanuni za kibiblia za ndoa, na kile ambacho Mungu anatarajia kutoka kwako kama mme/mke.

#### **Kujichunguza**

Unapojifunza kanuni za kibiblia, sehemu hii hutoa wakati wa kujichunguza, kutafuta maeneo ambayo uboreshaji wa kibinafsi unahitajika. Nafasi hutolewa kwa ajili ya kuorodhesha ufahamu, maungamo, na maombi ya nguvu na hekima ya kufanya mabadiliko hayo. Kipengele kimojawapo katika mchakato wa uanafunzi ni uwajibikaji binafsi. Ikiwa Mungu amekufunulia kuwa umemkosea mwenza au mtoto wako, basi ungama dhambi yako kwao na uombe msamaha. Jioeze kufanya hivyo mara kwa mara ahata kama utafanya pasipo kujulikana kwa yeyote.

#### **FAILI LENYE UKWELI**

Sanduku kama hili hutoa ufafanuzi wa maneno au vifungu kutoka kwenye Biblia. Tumechukua tahadhari kubwa kutumia faharasa za Biblia zinazojulikana, zenye sauti za kimantiki na ufafanuzi kwa ufafanuzi, unaorejelewa Maandiko. Nyingi ya fasili hizi zinaonekana katika, *Kiambatisho R: Faharasa*



### **MPANGO KAZI**

Baada ya kusoma kanuni za kibiblia, sehemu hii inakupa changamoto ya kuchukua hatua na kutumia kile ulichojifunza katika ndoa yako. Ili kuwa wanafunzi wa kweli lazima tuelewe kwamba Mungu hatamani tu tuweze kukua katika maarifa, lakini pia anahitaji tuyaishi.

#### **Rasilimali Viambatisho**

Tafadhali tumia viambatisho mwisho wa kitabu hiki cha kujifunzia. Vipo kwa ajili ya ukuaji wako na tunavirejelea katika kitabu hiki cha kujifunzia. Kabla ya kuanza safari hii nzuri, tafadhali jaza *Kiambatisho A: Barua ya Kujitolea* (juzuu 1).

#### **Mwongozo wa Kiongozi**

Mwongozo wa kiongozi unapatikana kwenye *FDM.world under free Ministry downloads*. Vifaa vyote kwenye wavuti yetu hujikita katika uanafunzi na hutolewa bure.

## Somo la 1

### Zawadi ya Tendo la Ndoa

Mungu aliumba sayari hii tunayoiita dunia, kwa ukamilifu pamoja na wakaazi wake wote. Ndani ya uumbaji wake wa kushangaza, milki ya thamani zaidi ya Mungu ni wanadamu. Kuthibitisha hili, alijiingiza katika jamii ya wanadamu, katika Yesu Kristo, kutukomboa kutoka dhambini ili tuweze kuishi milele pamoja naye. Katika Zaburi 139: 14, Biblia inasema wanadamu wameumbwa "kwa kutisha na kwa kustaajibisha," ambayo inajumuisha kila undani wa kile ambacho Mungu alikusudia kwetu. Mojawapo ya baraka zake muhimu zaidi ni uwezo wa kupata raha, na jambo muhimu sana ni raha ya tendo la ndoa.

Ikiwa Mungu aliumba tendo la ndoa kwa ajili ya raha yetu, kwa nini hii iwe ni mada ya ubishani na hata chanzo cha uovu mkubwa? Mungu hafanyi makosa, kwa hivyo shida lazima iwe kwa wanadamu na ukosefu wao wa kuelewa au matumizi mabaya ya tendo la ndoa.

Kawaida tunafunga sura zetu na sala, lakini kwa sababu ya ugumu wa somo hili, wacha tufungue wakati huu na sala:

*Baba, asante kwa zawadi ya tendo la ndoa. Asante kwa kuunda miili yetu ili kupata raha kubwa kama hiyo. Tafadhali tufundishe maana ya uzoefu wa tendo la ndoa kama ulivyoliunda. Na tafadhali utusamehe, Bwana, kwa nyakati na njia ambazo tumeruhusu maoni ya ulimwengu kutuathiri, wakati tuliobadilisha raha ya tendo la ndoa kuwa kitu ambacho haukusudia kiwe. Mungu, ninaomba kwamba ubadilishe mioyo yetu, ukileta upendo na kusadikika, na utupe hamu na nia ya kubadilisha mitazamo na tabia zetu. Tusaidie kuona tendo la ndoa kama zawadi kutoka Kwako na kuitumia kulingana na muundo wako. Tumia Neno la Mungu na Roho Mtakatifu kutupa hekima, na utubadilishe tunapotafuta kukutukuza katika yote tunayosema na kufanya. Tunaomba kwa jina la Yesu Kristo. Amina.*

Biblia iko wazi juu ya mpango wa Mungu wa tendo la ndoa. Kwa madhumuni yetu, tumeandaa mafunzo haya katika mitazamo mitatu maalum ya mawazo. Tunapaswa kutafakari juu ya nyenzo hii mara kwa mara ili tuweze kuona tendo la ndoa katika muktadha wa nia za Mungu.

#### **Kanuni ya Kibiblia 1: Tendo la ndoa na Mwili Mmoja**

Kusudi la kwanza la Mungu kwa muungano wa kimwili ni kumfunga mwanamume na mwanamke pamoja, mwili na roho.

Kwa hiyo mwanamume atamwacha baba yake na mama yake na ataambatana na mkewe, nao watakuwa mwili mmoja. (Mwanzo 2:24)

Au hamjui ya kuwa yeye aliyeungwa na kahaba ni mwili mmoja naye? (1 Wakorintho 6:16)

Tunaweza kuona kutoka Mwanzo kwamba Mungu alikusudia tendo la ndoa ifanyike ndani ya ndoa. Mstari wa 1 Wakorintho unaonyesha matumizi mabaya ya umoja huu, lakini angalia kuwa matokeo bado yanakuwa yale yale, hao wawili wanakuwa mwili mmoja. Ulimwengu uko mbali sana na dhana ya Mungu leo na unaendelea zaidi kukiuka mapenzi yake kuhusu uhusiano wa tendo la ndoa. Kamusi moja ya kibiblia inasema yafuatayo:

[Mwili mmoja] unahusisha umoja wa mtu mzima: kusudi, mwili, na maisha — umoja ambao wawili hao wanakuwa maisha mapya, yaliyoundwa na Mungu, yenye usawa. Wanalingana nguvu na udhaifu wa kila mmoja. Kijinsia, wawili hao huwa "mwili mmoja" kimwili kama inavyoonekana katika watoto wao. Upendeleo bora wa Mungu wa uhusiano wa "mwili mmoja" hauruhusu uhusiano wowote mwingine kama vile: ushoga, mitala, uzinzi, tendo la ndoa kabla ya ndoa, masuria, ngono chafu, na tendo la ndoa na mnyama.

Tungekataa pia raha ya kibinafsi ya tendo la ndoa. Tunapaswa kukumbatia muundo wa Mungu kwa mioyo yetu yote. Alifanya ndoa kuwa mwili mmoja kati ya mwanamume na mwanamke.

## **Kanuni ya 2 ya Kibiblia: Tendo la ndoa na Uzazi**

Muungano wa kijinsia umeundwa kuzalisha watoto, au kuongeza idadi ya watu, ambayo inaitwa kuzaa.

Mungu akamuumba mwanadamu kwa mfano wake; na kwa mfano wa Mungu alimwumba; mwanamume na mwanamke aliwaumba. Mungu akawabariki, Mungu akawaambia, "Zaeni mkaongezeke; mkaijaze nchi na kuitiisha; mkatawale samaki wa baharini, na ndege wa angani, na kila kiumbe chenye uhai kiendacho juu ya nchi." (Mwanzo 1: 27-28)

Ingawa kutofaulu kuzaa watoto ndani ya ndoa sio dhambi, Mungu aliumba wanadamu kujaza dunia. Maandiko yanasema nywele za vichwa vyetu zimehesabiwa (Luka 12: 7), kuonyesha kwamba kila mtu amezaliwa na maarifa ya Mungu na kila mmoja ni wa thamani kwake. Yeye binafsi anavutiwa na kuzaliwa, maisha, na wokovu wa kila mtu.

"Zaeni mkaongezeke" (Mwanzo 9: 1, 7; 17:20; 28: 3; 35:11; 48: 4). Mada hii hujirudia katika Mwanzo kwa kushirikiana na baraka za kimungu na hutumika kama msingi wa maoni ya kibiblia kwamba kulea watoto waaminifu ni sehemu ya mpango wa uumbaji wa Mungu kwa wanadamu. Mpango wa uumbaji wa Mungu ni kwamba dunia yote inapaswa kujazwa na wale wanaomjua yeye na ambao hutumikia kwa busara kama makamu wake, watumishi au wawakilishi wake kuitiisha na kuwa na mamlaka.

Jamii yetu imepita zaidi ya mpango wa Mungu na mitindo mbadala ya maisha ambayo ni pamoja na kupata na kulea watoto bila faida ya ndoa.

## CHIMBA /CHIMBUA ZAIDI

Eleza kile ambacho Mungu anasema juu ya kuzaa watoto.

Tazama, wana ndio urithi wa Bwana, uzao wa tumbo ni thawabu. Kama mishale mkononi mwa shujaa, Ndivyo walivyo wana wa ujanani.  
Heri mtu yule aliyelijaza podo lake hivyo; naam hawataona aibu, Wanaposema na adui langoni. (Zaburi 127: 3-5)

---

---

---

Akainua macho yake, akawaona wale wanawake na watoto, akauliza, "ni nani hawa walio pamoja nawe?"  
Akasema, Ni watoto Mungu aliimpa mtumwa wako kwa neema yake. (Mwanzo 33: 5)

---

---

---

Utabarikiwa uzao wa tumbo lako, na uzao wa nchi yako, na uzao wa wanyama wako wa mifugo, maongeo ya ng'ombe wako, na wadogo wa kondoo zako. (Kumbukumbu la Torati 28: 4)

---

---

---

### **Kanuni ya Kibiblia 3: Tendo la Ndoa na raha**

Shughuli ya tendo la ndoa ndani ya ndoa zinakubalika kwa raha tu au burudani.

Mstari ufuatao ni wazi kabisa kwamba mume anapaswa kuridhika katika tendo la ndoa na mkewe tu. Unaposoma, tafakari juu ya maneno na misemo maalum iliyotumiwa.

Chemchemi yako ibarikiwe,  
 Na ufurahi na mke wa ujana wako. Kama kulungu mwenye  
 upendo na dume mwema,  
 Matiti yake yakuridhishe wakati wote; Na daima ushikwe  
 na upendo wake.  
 (Mithali 5: 18-19)

**FAILI LENYE UKWELI**

Kuridhika-Rawah (Kiebrania). Kitenzi kinachomaanisha kutoa maji, kumwagilia; kunywa shibe ya mtu. Inamaanisha kumpa mtu kinywaji halisi na kwa mfano (Zaburi 36: 8; 65:10). Inamaanisha kunywa kila kitu anachotaka, kutosheleza (Mithali 5:19; 7:18) .3

*Imenyakuliwa*—Sagah (Kiebrania). Kitenzi kilichotumiwa na Isaya kupendekeza kubadilika, kupindika, au kuteleza kwa ulevi (Isaya 28: 7). Wakati mwingine, inaweza kufafanua ulevi, sio tu kutoka kwa divai au bia lakini pia kutoka kwa upendo (Mithali 5: 19-20).

Maneno yanaridhisha na kunyakua (au kulewa katika) yanaonyesha maisha ya tendo la ndoa yenye kutosheleza na yenye matunda, umoja wa raha kubwa. Sisi sote tunaelewa kuwa tendo la ndoa ni la kuhitajika na la raha, lakini inaweza kugeuka mara kutoka kwenye baraka hadi raha ya hatia.

Watu wengine ni waathirika wa tendo la ndoa. Pamoja na kuanzishwa kwa mtandao, ponografia imefikia viwango vipya vya usambazaji na upotovu. Hivi ndivyo hufanyika, wakati zawadi za Mungu kwa wanadamu hazitumiki kulingana na mpango wake na miongozo iliyoonyeshwa. Lakini endelea kujilinda, na usiruhusu unyanyasaji wa ulimwengu huu katika eneo la tendo la ndoa, usiharibu imani yako binafsi au mtazamo wako juu yake. Ni kusudi la Mungu kwamba mume na mke wahusiane na wenzao.

Mwandishi mmoja hutumia andiko hili katika Mithali kuwaelekeza wanaume juu ya kuweka uhusiano safi na umakini katika tendo la ndoa.

Hakuna mtu anayeweza kukataa msisimko wa mvuto wa mwili. Mithali inamtaka mwanamume kupeleka msisimko huo kwa mkewe. Anapaswa kuthamini uzuri wake kana kwamba ni kulungu mzuri na kuridhika na mwili wake na mapenzi yake. Anapaswa kumpenda "peke yake" (mstari 17) na siku zote... Kwa hivyo Mungu amekusudia mwanamume apendezwe na mapenzi ya mkewe mwenyewe, sio mke wa mtu mwingine

Mungu aliunda tendo la ndoa kwa sababu hizi tatu, na ni wazi katika Maandiko kwamba raha yoyote ya tendo la ndoa inayopatikana nje ya ndoa ni dhambi na inakuwa potofu. Tunapotumia zawadi za Mungu kwa dhambi, basi tunapata athari mbaya badala ya baraka. Leo, ushawishi wa dhambi umekuwa mkubwa sana katika eneo hili hivi kwamba hata wale ambao wanakusudia kuitumia tu ndani ya ndoa wakati mwingine hushawishiwa katika mazoea ya dhambi na mitazamo iliyopotoka.

**Kujichunguza**

Andika madhumuni matatu hapa chini.

Kusudi la 1: \_\_\_\_\_

Kusudi la 2: \_\_\_\_\_

Kusudi la 3: \_\_\_\_\_

Kuzingatia madhumuni haya matatu, eleza jinsi habari hii ilivyobadilisha mtazamo wako wa sasa juu ya tendo la ndoa.

---

---

---

---

---

---

## Somo la 2

### Mitazamo ya Kawaida isiyo ya Kibiblia

Wengi wameathiriwa na maoni ya ulimwengu, matarajio ya ubinafsi, au Shetani, yote yakituongoza kutazama tendo la ndoa kwa njia isiyofaa. Shetani amefanya kazi kubwa hapa kwa kuanzisha uwongo wake na mkanganyiko. Zawadi yoyote ambayo Mungu ametoa, Shetani anataka kuiharibu. Yeye hutumia kila njia ya mawasiliano, pamoja na majarida, vyombo vya habari, habari, Runinga, mtandao, na nyingine nyingi kupotosha zawadi hii nzuri ambayo ilitengenezwa kwetu katika ndoa kuwa kitu kama ugonjwa, au kitu kilichopotoka, au kibaya.

Maandiko yanasema kwamba mpaka tuwe huru katika Yesu Kristo, sisi ni watumwa wa dhambi (Yohana 8:34; Warumi 6: 6-7). Kuanzia Mwanzo 3: 4-5, tunaona Shetani akiwajaribu wanadamu kutilia shaka wema wa Mungu, akisisitiza kwamba Mungu anataka kutunyima kitu. Tunajua nini imeleta uumbaji.

Wacha tuchunguze mitazamo mingine isiyo ya kibiblia ambayo tunaweza kuwa nayo juu ya tendo la ndoa na kutambua vyanzo.

#### **Mtazamo usio wa Kibiblia 1: Mtazamo wa Kidunia**

Usiruhusu tendo la ndoa mbaya ya ulimwengu iathiri mtazamo wako. Athari mbaya au za dhambi zinazopotosha tendo la ndoa ziko karibu nasi kila wakati. Lazima tuwe na mtazamo wa Mungu na tulinde akili zetu na Neno lake juu ya mada hii.

Vitu vyote ni safi kwa hao walio safi. Lakini hakuna kilicho safi kwa walio najisi, wasioamini; bali akili zao zimekuwa najisi na ni nia zao pia. (Tito 1:15)

Tangu mwanzo, waalimu wa uwongo wamekuwa wakipotoshwa Neno la Mungu. Hatupaswi kushangazwa na kile ulimwengu umefanya kutia unajisi vitu ambavyo Mungu ameumba kwa raha yetu na faida yetu.

#### **FAILI LENYE UKWELI**

*Unajisi—Miano (Kiyunani). Kwa doa na rangi kama kutia glasi, kuchafua, najisi.<sup>6</sup>*

Lakini tuna matumaini. Tunayo ahadi ya Mungu kutoka kwa Neno lake kwamba ushindi juu ya dhambi umepatikana na Yesu Kristo (Warumi 6: 6-7). Lazima tuhifadhi/kuweka Neno la Mungu mioyoni mwetu na kukubali kuwajibika na kushirikiana na waamini wengine katika mwili wa Kristo.

Biblia inataja majaribu yetu kama "vita," na tunahitaji kutumia silaha zote ambazo Mungu ametupatia. Daima hutoa njia ya kutoroka. Mfuate, na utafute.

Wengine wanaweza kuwa na tabia ya kutazama tendo la ndoa vibaya, kama baya. Hii inaonekana kutokea mara nyingi kati ya wanawake. Sababu zinaweza kuwa mfano mbaya wa hali ya mzazi aliye na mtazamo huo, labda mama asiye na furaha, au kwamba mada hiyo ilichukuliwa kuwa isiyofaa na haikujadiliwa. Wanawake mara nyingi huwa waathirika wa ubakaji na unyanyasaji wa kijinsia na

wanapendelea zaidi kutoa tendo la ndoa kwa idhini au upendo, tu kutupwa na mvulana kama burudani inayopita. Hii ndio sababu lazima tujue muundo wa Mungu kwa tendo la ndoa, na ndoa, na tukumbuke kuwa tendo la ndoa yenyewe ni safi na nzuri.

Ulimwengu hata hutoa vishawishi vya kuingizwa kwenye ndoa. Kila wenzi wanahitaji kukuza njia zao za kibinafsi za kufurahiana katika tendo la ndoa kupitia mawasiliano na majaribio. Lakini, hii haifai kabisa kujumuisha upotovu unaotolewa na ulimwengu. Ikiwa ponografia ni upotovu, lini imekuwa sio upotovu? Kamwe usikumbatie maovu ya kidunia. Epuka kama sio ya lazima na yasiyohitajika, na hapo utakuwa huru kufuata ubunifu wako unaosababisha raha ya kweli na kuridhika ambayo inaweza kuwepo tu kati ya mume na mke.

Ikiwa unajikuta ukitenda kwa mtazamo wa ulimwengu kuhusu tendo la ndoa, ukiri kwa Mungu na mwenzi wako, halafu omba, ukiuliza mtazamo mpya kulingana na Neno la Mungu. Ninyi wawili mtashambuliwa kila wakati na ushawishi mbaya kutoka kwenye ulimwengu. Utaona matangazo ya Runinga na yaliyomo kwenye tendo la ndoa ambayo yanaweza kuwatweza wanawake na kuwakweza wanaume. Tabia hizo zinaweza kuletwa ndani ya chumba cha kulala kama matokeo mabaya ya uovu. Ushawishi huu ni wa kweli, na unatushambulia. Hii ni vita ya kweli, kwa hivyo fikiria jinsi ya kupambana na mitazamo hasi, utafute msaada kwa Mungu kwa sababu yeye hataki upoteze zawadi Zake.

### Kujichunguza 1

Tambua ushawishi wowote mbaya ambao umeathiri mtazamo wako katika eneo hili.

---

---

---

---

---

---

Ikiwa umegundua ushawishi mbaya, je! Umetumia kanuni za kibiblia za msamaha na upatanisho? Kwa masomo zaidi, kamilisha Kiambatisho P: Uaminifu na Msamaha.

### CHIMBA ZAIDI

Tambua kile kinachotokea wakati tunapofuata ulimwengu na wakati tunamfuata Mungu.

Msiipende dunia wala mambo yalivyomo katika dunia. Mtu akiipenda dunia kumpenda Baba hakumo ndani yake. (1 Yohana 2:15)

---

---

---



Wala msiifuatishie namna ya dunia hii, bali mgeuzwe kwa kufanywa upya nia, mpate kujua hakika mapenzi ya Mungu yaliyo mema, ya kumpendeza na kamilifu. (Warumi 12: 2)

---



---



---

## **Mtazamo usio wa kibiblia 2: Wanahukumiwa kwa Dhambi za Zamani**

Hatupaswi kuruhusu tabia zetu za tendo la ndoa za zamani kutawala maisha yetu ya baadaye au kujiuzulu kwa kulaaniwa. Kwa Mungu, kuna msamaha na maisha mapya. Wacha tukabiliane nayo, wengi wetu hatukuwa na utangulizi wa kiroho zaidi kuhusu tendo la ndoa. Tunaishi katika ulimwengu ambao unawashawishi wanaume kutazama ponografia na kujiingiza katika raha ya kujamiiana. Watoto wetu wanaambiwa kuwa kupiga punyeto na tendo hilo nje ya ndoa ni sawa na wanaweza kuzungumza juu yake na marafiki wao. Wanawake na wasichana wadogo sasa "wamekombolewa" kutoka kwa ukandamizaji wa kijinsia na wanahimizwa kufuata ponografia, punyeto, na tendo la ndoa na vinyago, na wanaambiwa kuwa wanaume hawahitajiki. Hivi ndivyo ulimwengu unafundisha juu ya tendo la ndoa. Ikiwa umeshiriki katika shughuli hizi, ungama na utubu, na ufuate ukweli wa kibiblia, na fuata tabia kulingana na kanuni za kibiblia na mitazamo mipya.

Wanaume wengine wanasema wanafikiria tendo la ndoa mara mia kwa siku. Ikiwa unatazama ponografia na kupiga punyeto mfululizo, utazingatia tendo la ndoa. Wanaume wengi wametumia ponografia kwa raha ya tendo la ndoa, wakiwasaidia kulipia shida za maisha, ukosefu wa idhini kutoka kwa baba asiyekubali au asiye na upendo, maswala na mama asiye na upendo au anayetawala, au hata kwa shida za ndoa.

Ikiwa ulijiingiza kwenye ponografia kabla ya ndoa, usimuambukize mke wako na sumu hii. Je! Unaweza kuweka matone mengi ya sumu kwenye glasi safi ya maji kabla ya kunywa? Fanya kazi kuiacha hii zamani, na utembe mbele katika maisha mapya ambayo Mungu anasema ni zawadi nzuri na safi kutoka kwake, ikitarajia kuridhika na baraka.

Ikiwa ulifanya tendo la ndoa kabla ya ndoa, imeathiri ukaribu wako baada ya ndoa. Kwa wanaume, hutoa kutokuwa na hisia na ubinafsi. Kwa wanawake, inaongeza mapambano ya kuamini na kujitolea kwa uongozi wa mumeo. Mwili wa mwanamke sio sahani ya sampuli kwa raha ya mwanamume kabla ya ndoa. Wanawake wamedanganywa kuzingatia hii kama pongezi, wakiwachochea wanaume kutamani au kucheza uwanja kama ilivyoonyeshwa kwenye sinema. Lakini haina faida yoyote nzuri katika maisha halisi.

Ulipanga kuolewa, uliamua kuanza uhusiano wako wa kimapenzi, na kuifanya kupitia harusi. Lakini katika miaka michache, maisha yako ya tendo la ndoa yalianza kutofaulu kwa sababu ndoa hairekebishi matokeo ya dhambi yako. Mungu husamehe. Na ikiwa haujauliza mwenzi wako akusamehe kwa kile ulichofanya kabla ya ndoa yako, unahitaji kufanya hivyo.

## *Mpango Kazi*

Je! uliomba Mungu na kila mmoja msamaha kwa kile ulichofanya kuhusu tendo la ndoa na wengine au hata pamoja kabla ya kuoana? Ikiwa sio hivyo, chukua muda na ufanye hivyo sasa.

### CHIMBA ZAIDI

Eleza kile ambacho Mungu anasema juu ya uhusiano wako mpya na yeye na jinsi ya kutambua vitu sasa kwa kuwa uko katika Kristo.

Hata imekuwa mtu akiwa ndani ya Kristo, amekuwa kiumbe kipya; na yale yamepita; tazama, yamekuwa mapya. (2 Wakorintho 5:17)

---

---

---

Basi tulizikwa pamoja naye kwa njia ya ubatizo katika mauti yake, kusudi kama Kristo alivyofufuka katika wafu kwa njia ya utukufu wa Baba, vivyo hivyo nasi tuenende katika upya wa uzima. (Warumi 6:4)

---

---

---

### **Mtazamo Usio wa Kibiblia 3: Amenaswa na Maafa**

Wanaume na wanawake wengi wana unyanyasaji wa kijinsia katika siku zao za nyuma. Unaweza kutolewa. Usichague kuishi na maumivu haya. Watoto wengi wanateseka kwa unyanyasaji wa kijinsia kuliko tunavyotambua. Ikiwa hii ni ya zamani, usijaribu kukabiliana nao na kuijaza, ambayo haitafanya kazi. Ikiwa hutumii tiba ya kibiblia ya msamaha na uponyaji, basi maumivu au uchungu vitatia sumu zawadi hii nzuri ambayo Mungu amekupa leo. Hakikisha kutunza zamani zako kwa njia ya kibiblia. Usiruhusu dhambi ya mtu mwingine dhidi yako kuambukiza na kuharibu mtazamo wako na uwezo wa kufurahiya zawadi hii nzuri ya urafiki na raha ambayo Mungu ametoa.

Upotovu wa kijinsia ni kitu chochote nje ya mapenzi ya Mungu na miongozo yake. Ikiwa ulilazimishwa kufanya tendo la ndoa kinyume na mapenzi yako, kutakuwa na uharibifu wa muda mrefu ikiwa hautakabiliana na jeraha hili na kuomba msaada wa Mungu. Ushauri wa kibiblia, kuzungumza na mchungaji, na kutumia muda kutafakari katika Maandiko kwa kusoma na sala zitakuwa silaha zako.

Ikiwa umeathiriwa katika eneo hili na unajua Mungu anazungumza nawe hivi sasa, simama na pitia nyenzo za msamaha. Tumia Kiambatisho P: Uaminifu na Msamaha kukusaidia kupitia mchakato wa kuomba msamaha kwa mtu au watu waliokujeruhi.

Omba sala hii:

*Mungu, ninasamehe \_\_\_\_\_ kwa kile walikichofanya na ninakuomba uniponye kutoka kwa kumbukumbu na maumivu. Sitaki mabaya kutokana na zamani kuharibu zawadi yako kwangu. Ninaomba hii kwa jina la Yesu. Amina.*

#### **Mtazamo usio wa kibiblia 4: Tiba kwa Kisasi**

Hakuna ubishi kwamba ndoa inaweza kuleta mabaya zaidi kati yetu. Kwa hivyo unashughulikiaje ukweli kwamba mwenzi wako amekuumiza au anakuumiza? Unaendeleaje na kujaza maumivu, kutoa visingizio, au kupigania? Jibu linaweza kukushangaza. Usipuuze au kutoa udhuru kwa makosa ambayo mmetendeanana. Ikiwa umeshiriki katika vitendo vya kijinsia vilivyopotoka au visivyohitajika, kukosoa mwili wa mwenzi wako au utendaji wa tendo la ndoa, au kunyimwa raha ya tendo la ndoa kwa kulipiza kisasi, basi uhusiano wako unateseka na machungu haya yanatia sumu maisha yako ya tendo la ndoa. Tabia hii inatokana na ubinafsi. Hata ikifanywa kwa ujinga, inaweza kuwa inachafua uhusiano ambao Mungu amekusudia kukufanya utimize na uwe na furaha.

Usifanye makosa kuwa shida zako ni kwa sababu ya kuchoka au ukosefu wa ubunifu. Wanandoa wengi wamehimizwa na wataalamu wa zamani kugeukia ponografia wakati tendo la ndoa ilipoteza msisimko. Lakini hiyo daima hubadilika kuwa janga. Ama mwenzi mmoja ameudhika na kuumizwa, au wote wawili wameongozwa kwa njia mbaya. Uwezekano mkubwa zaidi, baridi ya kijinsia ni kwa sababu ya machungu ya msingi na makosa ambayo hayajafutwa vizuri.

Ndoa na iheshimiwe na watu wote, na malazi yawe safi; kwa maana waasherati na wazinzizi Mungu atawahukumia adhabu. (Waebrania 13: 4)

Mtoa maoni mmoja huleta ufafanuzi kwa Maandiko haya na umuhimu wa usafi katika kitanda cha ndoa.

Kauli ya kwanza, "Ndoa inapaswa kuheshimiwa na wote," inaweka mkazo maalum kwa neno lililotafsiriwa "kuheshimiwa" na msimamo wake wa mbele katika kifungu. Neno lenyewe linamaanisha kuthamini na kuheshimu sana. Kauli hii ya jumla juu ya kuheshimu ndoa inafuatwa na mwelekeo mdogo zaidi juu ya utakatifu wa uhusiano wa tendo la ndoa katika ndoa: "na kitanda cha ndoa kimewekwa safi." Kifungu hiki kinamaanisha kufanya tendo la ndoa ndani ya ndoa, ikimaanisha waume na wake wanapaswa kubaki waaminifu kwa tendo la ndoa wao kwa wao na kwa nadhiri zao za ndoa. Kivumishi cha Kiyunani kilichotafsiriwa "safi" kinatoa maana "isiyo na uchafu," "isiyo na doa," "isiyo na rangi." Iko katika nafasi ya kusisitiza katika kifungu chake

Kama unavyoona hii inaweka mkazo maalum juu ya usafi katika kitanda cha ndoa. Hatuwezi kugeukia ulimwengu na jinsi ulimwengu unavyotumia tendo la ndoa, kuileta katika uhusiano wetu kama mume na mke, na tunatarajia Mungu aibariki. Ikiwa una moyo mgumu kuelekea mwenzi wako kwa sababu ya maumivu ya zamani, ponografia sio ufunguo wa kuilainisha. Ndio, ponografia itakuchochea. Ndio jinsi tumeumbwa, lakini hiyo ni sehemu ya asili yetu ya dhambi. Mwanzo wa uponyaji haipatikani kwenye chumba cha kulala, bali moyoni. Nenda kwa Mungu kwa ungamo na toba, na kisha kwa kila mmoja kwa upendo, na muwe waaminifu juu ya shida halisi.

Uchungu na kisasi hufanya tendo la ndoa kutokuwa timilifu. Mara nyingi hupunguza mtazamo kuelekea kile kinachokubalika na cha kufurahisha kwenye kitanda cha ndoa. Mara tu makosa yanapofutwa ili kuleta mitazamo mipya, mlango uko wazi kwa shughuli za kupendeza ambazo zinaweza kuwa hazihitajiki au kuhisi "ubaya." Baadhi ya mitazamo hiyo ambayo iliteleza inaweza kuwa inahusishwa na tamaa ya ulimwengu, ambayo sio kweli. Mwenzi mmoja anaweza kuhisi kuwa kutumia vilainishi, mikono, au nafasi tofauti kupata raha ya tendo la ndoa ni makosa kwa sababu walisikia au kuiona ikionyesha na ulimwengu kwa njia isiyofaa. Kumbuka kile Mungu alisema ni kizuri, ni zuri, haijalishi ulimwengu unasema au unafanya nini.

Ikiwa unahitaji msaada kuamua juu ya ngome zinazokuzuia kua mtu bora wa Mungu kwenye ndoa yako, kamilisha Kiambatisho M: Vikwazo vya Kawaida.

### **Mtazamo usio wa kibiblia 5: Tendo la Ndoa kwa Njia Mbaya**

Wakati mume au mke anageuza tendo la ndoa kuwa namna isiyofaa, hii ni shida kubwa. Kuweka tendo hilo kwa namna isiyofaa daima husababisha udhohofishaji na uharibifu. Katika wenzi wengine wa Kikristo, mmoja au wote wamegeuza tendo la ndoa kuwa kwa namna isiyofaa, ambayo iliwaongoza kwa kubadilishana au mazoea mengine ya dhambi.

Tunatumai kwamba wenzi hawa wanaweza kutambua hii kama dhambi na kuiacha. Njia yoyote mbaya katika maisha yetu litakua katika mashindano na Mungu.

Mungu anasema hatuwezi kuruhusu chochote kitumiliki au kuathirika nacho. Wanaume na wanawake wengi wanaruhusu hamu hii ya tendo la ndoa ya raha kuwa tegemezi, wakifikiria mara nyingi kwa siku. Wanaume wengine hawawezi kumtazama mwanamke anayetembea barabarani bila kuwa na mawazo ya tendo la ndoa. Lakini hiyo inaathiri vipi uhusiano wako na mke wako? Je! Unalinganisha mwili wake, sura yake, na ile ya wanawake wengine, wanawake wadogo? Hii ni dhambi.

### **CHIMBA ZAIDI**

Paulo aliandika kanuni za kibiblia juu ya kutoruhusu mambo mabaya yatawale maisha yetu. Tambua ni vitu gani hivyo na ni jinsi gani unapaswa kuvitendea.

Vitu vyote ni halali kwangu, lakini si vyote vifaavyo. Vitu vyote ni halali kwangu, lakini mimi sitatiwa chini ya uwezo wa kitu chochote. (1 Wakorintho 6:12)

---

---

---

Vitu vyote ni halali, bali si vitu vyote vifaavyo; Vitu vyote ni halali, bali si vyote vinajenga. (1 Wakorintho 10:23)

---

---

---

Hakuna mtu awezaye kutumikia mabwana wawili; kwa maana atamchukia huyu na kumpenda huyu, ama atashikamana na huyu na kumdharau huyu. Hamwezi kumtumikia Mungu na mali. (Mathayo 6:24)

---

---

---

Maisha ni vita ya kudhibiti sisi na uchaguzi wetu. Jitiishe kwa Mungu na Neno lake. Maonyo katika Maandiko haya yanatuambia kwamba wakati kitu kinatudhibiti, isipokuwa Mungu, inakuwa Tegemezi, tamaa, na itasababisha kizuizi kati yetu na Mungu.

Raha ya tendo la ndoa inaweza kutumiwa kwa utawala wa hila, ama mbinu ya kujipaita kitu au kuizuia kitu. Hakuna kitu kibaya katika tendo la ndoa la kuleta matengenezo, lakini kutumia tendo la ndoa kama njia ya kusema "samahani" au kuepuka shida ya tendo fulani sio sawa. Unahitaji kuchukua jukumu na uombe msamaha kwa kile ulichosema au kufanya. Kisha fanya mfanye tendo la ndoa. Lakini usitumie tendo la ndoa kwa njia isiyofaa. Au ikiwa mwenzi mmoja anazuia tendo la ndoa ili kulipa kisasi, hii ni ujanja na kutumia tendo la ndoa kwa njia isiyofaa. Shida zinaweza kuathiri mwitikio wa kijinsia, lakini mawasiliano yanahitajika, na suluhisho lazima lifuatwe ambalo halihusishi kutumia tendo la ndoa kama silaha.

## Kujichunguza 2

Ikiwa hiki ni kitu ambacho umekuwa ukifanya, andika maombi ukimwomba Mungu akusamehe na uweke wakati wa kumwomba mwenzi wako akusamehe pia.

---

---

---

---

---

---

---

## Somo la 3

### Zawadi, Sio Silaha

Maumivu yetu na ujinga wa zamani kabla hatujaoana, na hata makosa tunayofanya baada ya ndoa, yanaweza kuchafua zawadi hii ya tendo la ndoa. Somo hili litakusaidia kuchunguza moyo wako na kukiri mawazo na mitazamo hiyo ambayo inaweza kuwa kikwazo katika eneo hili.

#### CHIMBA ZAIDI

Eleza ni nini mtazamo wako unapaswa kuwa juu ya uhusiano wako wa tendo la ndoa na mwenzi wako.

Mume na ampe mkewe haki yake, na vivyo hivyo mke na ampe mumewe haki yake. Mke hana amri juu ya mwili wake, bali mumewe. Vivyo hivyo mume hana amri juu ya mwili wake, bali mkewe. (1 Wakorintho 7: 3-4)

---

---

---

#### Tendo la Ndoa Chini ya Kiwango

Wanaume wengine hawataki kufanya mapenzi na wake zao kwa sababu ya mambo mabaya ambayo hutoka katika vinywa vya wake zao. Ikiwa mwanamume atapewa uthibitisho mdogo au amekosolewa na mdomo mbaya, mkewe atagundua kuwa hamu yake ya kufanya tendo la ndoa itatimizwa kwa kiasi kidogo au kufanya tu kwa kulazimika. Wakati mume hataki chochote cha kufanya na mkewe, mara nyingi mke hukasirika.

Wanawake, moja ya viungo vyenu vya kijinsia kwa wanaume ni masikio yenu, kile tunachosikia kinatoka kinywani mwako. Ikiwa inadhoofisha na sio kuthibitisha, hamu yetu ya tendo la ndoa inaathiriwa.

#### Kujichunguza

Mke, ikiwa hili ni la kwako, andika sala ya kukiri. Panga wakati wa kukiri na kuomba msamaha kutoka kwa mumeo.

---

---

---

---

---

Mke, umekuwa ukitungia tendo la ndoa kama chombo cha kusudi la ubinafsi au ujanja? Ili kufafanua hili, jibu maswali yafuatayo:

1. Je! Tendo la ndoa hutumiwa kuomba msamaha kutoka kwa mumeo kwa kutumia zaidi? \_\_\_ Ndio/Hapana
2. Je! Tendo la ndoa hutumiwa baada ya kusema au kumfanyia jambo ambalo halipendi au halithibitishi? \_\_\_ Ndio/Hapana
3. Je! Tendo la ndoa hutumiwa kabla ya kumuomba kitu ambacho kwa kawaida angekataa? \_\_\_ Ndio/Hapana

Ndio, waume wengi wanathamini tendo la ndoa kutoka kwa wake zao chini ya hali yoyote, lakini mazoea haya ya mke, kutumia zawadi ya tendo la ndoa vibaya, mwishowe itaanza kutia sumu uhusiano wa mwili.

Ushahidi kwamba Mungu ametubariki na zawadi ya tendo la ndoa uko nasi kila siku, iwe tunaiona kwa uzuri au ubaya. Baraka au laana inategemea ikiwa tunaiona kwa njia ya Mungu au tunaiona kutoka kwa mtazamo wa ulimwengu. Mungu anamruhusu Shetani kujifanya kama mkuu wa ulimwengu huu, kuwa huru kuwajaribu wanadamu watende dhambi. Lakini Mungu anaahidi njia ya kututoa katika kila jaribu ambalo ni la kawaida kwa mwanadamu (1 Wakorintho 10:13). Mungu anatuambia kwamba tuko katika ulimwengu huu, lakini sio wa ulimwengu huu (Warumi 12: 2), kwamba sisi ni mahujaji (1 Petro 2:11), hapa kuwa mabalozi wake wa kumtukuza katika kila jambo (2 Wakorintho 5:20). ; 1 Wakorintho 10:31).

Hatuko hapa kutosheleza mapenzi na matakwa yetu ya ubinafsi. Tuna wakati ujao wa kuzingatia. Sisi ni viumbe vya milele, tumekusudiwa kuishi mahali pengine baada ya kufa, ama mbinguni au motoni.

Wapenzi, nawasihi kama wapitaji na wasafiri, ziepukeni tamaa za mwili zinazopigana na roho. (1 Petro 2:11)

### **Zawadi Kuchukua Nafasi ya Aliyeitoa**

Neno la Mungu linasema hatuwezi kutumikia mabwana wawili. Lazima tumkane moja na tujisalimisha kwa mwingine.

Hakuna mtu awezaye kutumikia mabwana wawili; kwa maana atamchukia huyu na kumpenda huyu, ama ataambatana na huyu na kumdharau huyu Hamwezi kutunika Mungu na mali. (Mathayo 6:24)

Fikiria maswali haya kwa uchunguzi binafsi:

1. Je! Tendo la ndoa ndio mawazo yako ya mwisho unapoenda kulala au mawazo yako ya kwanza asubuhi? \_\_\_ Ndio/Hapana
2. Je! Unaota juu yake mchana kutwa? \_\_\_ Ndio/Hapana
3. Je! Unatumia pesa kwa siri? \_\_\_ Ndio/Hapana
4. Je! Unahatarisha ndoa na kazi yako kwa ajili hiyo? \_\_\_ Ndio/Hapana

5. Je! Ni somo ambalo husababisha migogoro mingi katika ndoa yako? \_\_\_ Ndio/Hapana

Ikiwa umejibu ndio kwenye swali lolote kati ya hayo, unaweza kuwa umegeuza tendo la ndoa kuwa tegemezi. Lazima ukiri dhambi hii kwa Bwana. Unapochukua kitu ulichopewa na Mungu ambaye ana wivu kwa mapenzi yako na unakifanya kuwa muhimu zaidi kuliko Yeye, tarajia matokeo. Lakini usitarajie maisha ya tendo la ndoa yenye matunda na yenye kuridhisha na mwenzi wako. Haitatokea.

Unaweza kukumbuka wakati mchaezo wa *Nintendo Game Boy* alipotoka kwa mara ya kwanza. Vijana wengi walihitaji. Wakati watoto wangu wa kiume walipokuwa vijana, walisema walihitaji pia. Kwa hivyo mwishowe tulinunua moja kama zawadi ya Krismasi, na wanangu walifurahi sana na kuvutiwa nao. Walipigania muda wote, walijaribu kuruka kazi zao za nyumbani, na kupuuza kazi zao za shule. Ndipo wakaanza kuomba michezo mipya na kulalamika kuwa marafiki zao walikuwa na zaidi. Ghafla zawadi hii nzuri ambayo walitaka sana sasa walikuwa nayo. Mara nyingi tunapowauliza wafanye kitu cha kufurahisha nasi, wangesema wanataka tu kukaa na kucheza Nintendo.

Matendo yao yalidhihirisha kwamba walipenda mchezo badala ya kupenda watoaji. Walikuwa wakiabudu mchezo. Ilinibidi niingilie kati na kuunda mipaka kwa hivyo hatukuruhusu mwanasesere kuwadhibiti. Vivyo hivyo tunavyoweza kufanya kwa Mungu na karama zake, kama tendo la ndoa. Tunaweza kuchukua zawadi yake na kuifanya ichukue nafasi yake. Tunaweza kutoa wakati mwingi na umakini wa kufikiria juu yake na kuifanya, na kisha inatudhibiti. Halafu tusingefurahiya tendo la ndoa au Mungu kwa sababu yote ni juu ya raha yetu ya ubinafsi.

### **Kufanya kazi kuelekea Mabadiliko**

Unapojichunguza, hatua ya kwanza ni kuwa mwaminifu kabisa juu ya jinsi unavyotenda dhambi katika eneo hili. Muombe Mungu kufunua ni wapi umetumia vibaya zawadi yake ya tendo la ndoa na jinsi hali hiyo ilivyoathiri ndoa yako. Kifuatacho, unahitaji kukiri dhambi yoyote na kutotii, na kisha uombe msamaha kutoka kwa Mungu na mwenzi wako. Mpaka ukiri, hakuna kitakachobadilika. Mwishowe, unahitaji kuwa tayari kubadilisha tabia yako, kuanza upya na mtazamo mpya.

Mungu anasema tunahitaji kukiri dhambi zetu na kuwa tayari kuanza upya. Wacha tuchunguze shida ya kutazama ponografia kwa muda mrefu. Kuvunja tabia ya dhambi ya ponografia na kuanzisha uhusiano mzuri wa kijinsia ni mchakato. Kama mwenzi wa tendo la ndoa, ponografia haihusishi marekebisho, hakuna kukataliwa, hakuna ukweli, na ni hali ambayo uko katika udhibiti kamili. Yote ni Ndoto.

Wanaume, kufanya tendo la ndoa na mwanamke halisi inahitaji kufuata matakwa na mahitaji yake, ambayo ni kinyume cha ubinafsi unaodhibitiwa na ndoto. Kuacha tabia mbaya na kufanya kazi na mke kupata urafiki wa kweli wakati wa tendo la ndoa huchukua muda. Wanaume wengine wamesema ikiwa wanajua jinsi hii itakuwa ngumu, wangekuwa hawajawahi kupeana ponografia. Hakuna lebo ya onyo kwenye majarida, sinema, au vipindi vya Runinga ambavyo vinasomeka, "Hii itakula na kuumiza akili yako, kukudhibiti, na kukufanya uhisi kutengwa na Mungu, mwenzi, na watoto."



Msijisumbue kwa neno lolote bali katika kila neno kwa kusali na kuomba ,pamoja na kushukuru na haja zenu na zijulikane na Mungu.Na Amani ya Mungu ipitayo akili zote itawahifadhi mioyo yenu na nia zenu katika Kristo Yesu (Wafilipi 4: 6-7)

"Usijali chochote" inamaanisha usizingatie shida yako, lakini mtegemee Mungu kwa uponyaji, kwa hiari na kwa subira akifanya suluhisho. Ikiwa uhusiano wa kimapenzi haukuwa sawa katika ndoa yako, Mungu anakuambia acha kusumbuka na ushukuru kwa zawadi yake ya raha ya tendo la ndoa. Anza kuomba na kutafuta baraka yake juu ya uhusiano wako na mwenzi wako. Usisubiri mabadiliko tu, bali badilisha tabia yako na mtazamo wako kulingana na Neno lake.

Wanawake, mnafanya tendo la ndoa zaidi kwa raha ya mumeo? Labda una aibu kumwambia kile kinachokupendeza au ana shida kupata maagizo. Labda umekuwa na uchungu na hasira kwake kwa sababu ya kukatishwa tamaa au makosa ambayo ameleta katika ndoa. Ikiwa mtazamo wako ni mbaya au umechafuliwa, na unaishi tu ndani yake, basi unaishi katika dhambi. Kwa kujiingiza bila mawazo ya uchungu, wewe ni mwenye dhambi kama mtu ambaye anaruhusu ponografia kujaza akili yake. Lazima uwe tayari kumwomba Mungu abadilisha moyo wako.

Muombe Mungu akupe moyo wake na mtazamo wake juu ya zawadi hii ya tendo la ndoa ambayo ni kwa ajili yako na mwenzi wako. Ukimuomba chochote kulingana na Neno Lake, atakifanya.

Sasa huu ndio ujasiri tulio nao kwake, ya kwamba tukiomba chochote sawasawa na mapenzi yake, yeye hutusikia. Na ikiwa tunajua kwamba Yeye hutusikia, lo lote tuombalo, tunajua kwamba tuna maombi ambayo tumemwomba. (1 Yohana 5: 14-15)

### **Kujiona Wenyewe kama Wamoja**

Mungu anatuambia tulete kila kitu kwake. Katika kesi hii, unakuja kwa Mungu kama  $1 + 1 = 1$ , au mwili mmoja. Wafilipi 4 inasema tufanye kila kitu "kwa sala na dua" (aya ya 6). Jaribu kuomba na mwenzi wako: Mungu, tafadhali rekebisha maisha yetu ya tendo la ndoa. Unapoomba, unamjumuisha Mungu katika suluhisho la shida yako. Kusali pamoja kuna maana kabisa kwa sababu Mungu anakuona kama "mwili mmoja," na kwa kweli wewe ni mmoja katika eneo hili la raha ya kijinsia kama wenzi wa ndoa.

Sala yako inaweza kuwa kitu kama hivi.

*Mungu, ponya akili zetu, na uponye uhusiano wetu wa kijinsia. Bwana, ifanye sawa na itakase mioyo na akili zetu kuelekea zawadi hii nzuri. Tusaidie kuelewa jinsi ya kuitii wakati wako mzuri na hali na njia, sio ubinafsi wetu. Amina.*

Wafilipi 4 pia inasema, "Linda mioyo yenu na akili" (mstari wa 7). Lazima uzilinde akili zako kutokana na vitu ambavyo vinaweza kusababisha kila mmoja wenu, au yeyote kati yenu, aangukie kwa mtindo ule ule wa zamani. Kariri Ayubu 31: 1, "Nimefanya agano na macho yangu; kwa nini basi nimtazame msichana?" Kanuni hii inaweza kutumika kwa mwanamume au mwanamke. "Kuchukua mateka hayo mawazo" (2 Wakorintho 10: 5) inamaanisha kitu chochote kinachokuja akilini kuchafua zawadi ya tendo la ndoa, iwe ubinafsi, tamaa, au mawazo mabaya.

Kukaa safi na chanya kunahitaji tujilinde na ushawishi mbaya. Hawa watafanya kazi ya kuvunja "umoja" kati ya wenzi wa ndoa. Ushawishi ni kitu chochote kinachokufanya uangalie tendo la ndoa kwa njia isiyofaa, pamoja na ponografia, Tovuti, vitabu, riwaya za mapenzi, televisheni, sinema, media ya kijamii, na hata maoni mabaya ya mwili wako mwenyewe. Kila kitu kinapaswa kwenda. Tunaweza kukaribisha mengi maishani mwetu kutoa sumu kwa zawadi nzuri ya Mungu. Kwa kweli tunaweza kupanga akili zetu na habari ya dhambi. Takataka ndani, takataka nje. Haishangazi kwamba wakati tunatumia taka hii, umoja wetu wa kijinsia unateseka.

## CHIMBA ZAIDI

Neno moyo katika Maandiko linamaanisha akili yako, mapenzi, na hisia zako. Tambua kile mistari hii inatuambia juu ya moyo. Wajibu wetu ni nini, na utii ni nini?

Linda moyo wako kuliko yote uyalindayo,  
Maana ndiko zitokako chemichemi za uzima. (Mithali 4:23)

---

---

---

Heri wenye moyo safi,  
Maana hao watamwona Mungu. (Mathayo 5: 8)

---

---

---

Tafakari Andiko hili. Je! Kuishi kwa maneno haya kunawezaje kuleta umoja katika ndoa yako? Unawezaje kutumia maagizo haya "kulinda" akili yako? Je! Unakiuka mapenzi ya Mungu kwa mawazo yako?

Hatimaye, ndugu zangu, mambo yoyote yaliyo ya kweli, yo yote yaliyo ya stara, yo yote yaliyo ya haki, yo yote yaliyo safi, yo yote yenye kupendeza, yo yote yenye sifa njema, ukiwapo wema wowote, ikiwapo sifa nzuri yoyote yatafakarini hayo. (Wafilipi 4: 8)

---

---

---

---

---

---

## Fikra za Dhambi

Je! Unaishi katika akili ambayo ina mawazo mabaya na, yenye hasira? Hii ni dhambi. Ikiwa unajikuta unatamani, unafikiria, unatafakari juu ya uhusiano wa kimapenzi na mtu mwingine asiye mwenzi wako, unafanya nini? Mungu anaiita uzinzi (Mathayo 5:28). Ni dhambi.

Mmesikia kwamba imenenwa Usizini. Lakini mimi nawaambieni kila mtu amtazamaye mwanamke kwa kumtamani amekwisha kuzini naye moyoni mwake. (Mathayo 5: 27-28)

Wanaume wengine wanakiri kwamba wakati wanafanya tendo la ndoa, wanawaona kihisia wanawake wengine tofauti kabisa wenzi wao. Je! Unafikiri mke hajisikii kuwa kuna kitu hakiko sawa wakati wa tendo la ndoa? Wanaume hawa wanajipendeza wenyewe kwa ubinafsi bila kujali wake zao. Hii ni dhambi na lazima uiache. Ni makosa, maovu, na sumu.

Tunaambiwa kutafakari juu ya usafi, ambayo inamaanisha kutafakari tendo la ndoa kwa njia ambayo Mungu aliyoiikusudia, kwa mwanamume na mke. Kama mume, jifunze kufurahiya raha ya mke wako na fungua kushiriki naye badala ya picha fulani akilini mwako. Washwa kwa sababu amewashwa. Jifunze kile anapenda na asichopenda, anachofurahiya badala ya tamaa yako ya ubinafsi.

Tunahitaji kuchukua mawazo yetu mateka na kuanza kushirikishana kwa Roho wa Mungu na kila mmoja. Shetani kila wakati anafanya kazi kutudanganya na kuchafua zawadi za Mungu, akichukua kile kizuri na kujaribu kukibadilisha kuwa kibaya.

Tukiangusha mawazo na kila kitu kilichoinuka, kijiinuacho juu ya elimu ya Mungu, tukiteka nyara kila fikira ipate kumtii Kristo. (2 Wakorintho 10: 5)

## CHIMBA ZAIDI

Kuhusu somo hili, tambua yale Maandiko haya yanatuambia tufanye na kwanini.

Maana hayo ndiyo mapenzi ya Mungu, kutakaswa kwenu, muepuke na uasherati; kila mmoja wenu ajue kuuweza mwili wake katika utakatifu na heshima. (1 Wathesalonike 4: 3-4)

---

---

---

Ikimbieni zinaa. Kila dhambi aitendayo mwanadamu ni nje ya mwili wake, ila yeye afanyaye zinaa hutenda dhambi juu ya mwili wake mwenyewe. (1 Wakorintho 6:18)

---

---

---

Vitu vyote ni safi kwa hao walio safi, lakini hakuna kilicho safi kwao walio wanajisi, wasioamini, bali akili zao zimekuwa najisi na nia zao pia. Wanakiri ya kwamba wanamjua Mungu, bali kwa matendo yao wanamkana; ni wenye machukizo, waasi, wala kwa kila tendo jema hawafai. (Tito 1: 15-16)

---

---

---

## Somo la 4 Kufurahiana

Tunavyozeeka miili yetu huwa sio vile ilivyokuwa zamani. Wanawake wana changamoto sana katika eneo hili, wakishindana na matangazo mengi juu ya uzuri unaopaswa kuonekana. Wengine wanaweza kuanza kuhisi juu ya muonekano wao wa mwili na kujitenga na waume zao kwa sababu ya aibu. Mke huenda hataki auone mwili wake uchi, akiogopa hana muonekano kama jinsi alivyoonekana miaka iliyopita.

Wanawake, hii inaweza kuathiri utayari wako wa kuona mwili wako kama chanzo cha raha kwa mumeo. Lazima upigane na mawazo haya na usiruhusu ushawishi wa kipepo au wa ulimwengu kutia sumu. Moyo wa uzoefu wa kijinsia kwa mume na mke ni unganisho, na hakuna idadi y inayoweza kubadilisha hiyo. Jifunze jinsi ya Kukubaliana na kuzoea mabadiliko yanayokuja na umri. Kuwa mbunifu ni sehemu ya kuleta furaha kwa kila mmoja na kuonyesha nguvu ya upendo na kujitolea.

Wanaume na wanawake wanahitaji kutupilia mbali kila wazo linalokuja kwenye akili zao juu ya picha mbaya ya mwili, iwe ni juu ya uzuri, umri, au uwezo wa mwili. Kuna vita vinaendelea kudhibiti mawazo yetu - ukweli wa Mungu dhidi ya uwongo wa Shetani. Na wenzi wetu hawawezi kufikia kwenye akili zetu na kutufanya tushirikiane na Roho wa Mungu. Lazima tupigane ubora wa Mungu na tusiruhusu Shetani aweke sumu kwenye kile ambacho Mungu ameumba kuwa kizuri.

Tumetumia muda kufunika matatizo, dhambi, na vyanzo vya matatizo. Sasa tunageuza mawazo yetu kwa mambo mazuri ya raha ya tendo la ndoa na uzoefu.

### **Upande Mzuri wa Zawadi ya Tendo la Ndoa**

Wakati wa kusoma kitabu katika Agano la Kale kinachoitwa Wimbo wa Sulemani, inashangaza ni mara ngapi watu wanasema, "Siwezi kuamini hii iko katika Biblia." Ndani ya sura hizi, tunajifunza mengi juu ya wanaume na wanawake. Lengo letu ni kutoka sura ya 7, ambayo inaelezea kuheshimiana kwa raha ya Mapenzi, ukaribu wa mwili, na hata mambo kadhaa ya anatomy ya kijinsia ya mwanadamu.

Mwandishi mmoja ambaye ameandika ufafanuzi juu ya kitabu hiki anasema yafuatayo.

Tunafuata njia ya zamani kabisa iliyothibitishwa ya ufafanuzi — njia ya kawaida. Tutachukua Wimbo Ulio Bora kwa usawa na kuona jinsi ambavyo kuna uhusiano na maisha yetu ya leo. Waandishi wengine wanaonekana kusita kuamini kwamba tendo la ndoa lilikusudiwa na Mungu kwa madhumuni mengine zaidi ya kuzaa. Kwa hivyo, walikataa kukubali tafsiri ya kawaida ya kitabu hicho. Wanasema, Mungu asingeruhusu kamwe kitabu kuhusu tendo la ndoa (hata kwenye ndoa) katika orodha ya Maandiko. Kwa hivyo maana ya kawaida ya wimbo Ulio Bora ("Ni sitiari"), ikateleza ("Kweli, haimaanishi hivyo") na ikilinganishwa ("Ni picha ya Mungu na watu wake"). Kitabu kimejaa sitiari na alama zingine, lakini haikuwa kamwe kuwa mfano. Badala yake, ni picha tu ya mapenzi ya ndoa kama Mungu alivyokusudia.

Tafadhali kumbuka: Tafsiri tunayotumia kuelezea mistari hii inachukuliwa kama "toleo wazi," wakati mwingine hurejewa kama "njia halisi." Hatuondoi maoni ya "Christological", ambayo pia inatumika katika mistari hii.

Unaposoma Maandiko haya, ona maelezo ya mwili na shauku na msisimko wa uhusiano wa kimapenzi.

Siti msharifu, jinsi zilivyo nzuri hatua zako katika mtalawanda.

Mapaja yako ya mviringo ni kama Johari, kazi ya mikono ya fundi stadi.. Kitovu chako ni bilauri iliyoviringana; na isikose divai ilichochanganywa. Tumbo lako ni mfano wa chungu ya ngano iliozungukwa na ugo wa nyinyoro.

Maziwa yako mawili ni kama wana paa wawili, ambao ni mapacha ya paa.

Shingo yako ni kama huo mnara wa pembe. Macho yako ni kama visiwa vya Heshboni karibu na mlango wa Beth Rabi.

Pua yako ni kama mnara wa Lebanoni, Unaoelekea Dameski.

Kichwa chako juu yako ni kama Karmeli, Na nywele za kichwa chako ni kama urujuani. Mfalme amenaswa na mashungu yake. Jinsi yalivyo mazuri, yalivyo matamu mapenzi katikati ya anasa. Kimo chako kimefanana na mtende, na maziwa yako na vichala. Nilisema nitapanda huo mtende, na kuyashika makuti yake. Maziwa yako nan awe kama vichala vya mzabibu na harufu ya pumzi yako kama mpera. Na kinywa chako kama divai iliyo bora, kwa mpendwa wangu inashuka taratibu, ikitiririka midomoni mwao walalao. (Wimbo wa uliobora 7: 1-9)

Mstari wa 1 unaanza, "Nzuri sana," na Sulemani, mume, akizungumza na mkewe. "Je! Miguu yako ni mirembo katika viatu." Hatupati hiyo, lakini tumsifu Bwana. Angalia kiungo cha tendo la ndoa kinachotumiwa hapa ni macho ya mwanamume.

Je! Unaona hoja yake katika mistari minne ya kwanza juu ya jinsi alivyo mzuri? Wanaume, je! Mmekaribia kumthamini mke wako kama mtu huyu afanyavyo? Anajihusisha sana na mambo yote kumhusu ambayo anaona ni mazuri, na Mungu anasema tunahitaji kuwa na uwezo wa kufurahisha wake zetu. Wake, mko tayari kumruhusu mumeo akutazame kama hivi?

Halafu mistari ya 6-9 zinaonyesha anaenda zaidi ya kuthamini uzuri wake, na anaanza kumfurahia sana kimwili.

Ufafanuzi unaojulikana unasema yafuatayo.

Kulinganisha kitovu cha mpendwa na kijiko cha mvinyo kilichozunguka itakuwa ya kutisha ikiwa itachukuliwa kama kulinganisha kwa kuona. Mpenzi alimaanisha kuwa mwili wake ulikuwa wa kuhitajika na ulevi kama divai (rej. 4:10). Vivyo hivyo kulinganisha kiuno chake na kilima cha ngano itakuwa jambo la kipuuzi ikitafsiriwa kwa kuibua. Ngano ilikuwa moja ya vyanzo vikuu vya chakula katika Palestina ya zamani (Kumbukumbu la Torati 32:14; 2 Samweli 4: 6; 17:28). Kwa hivyo mkewe alikuwa "chakula" chake (ngano) na "kinywaji" (divai) kwa maana kwamba maonyesho yake ya mapenzi yalimlisha na kumridhisha.

Tunapoendelea katika sura hiyo, mke wa Sulemani anajibu uthamini wake.

Na kinywa chako kama divai iliyo bora, kwa mpendwa wangu inashuka taratibu, ikititirika midomoni mwao walalao. Mimi ni wake mpendwa wangu na shauku yao ni juu yangu. (Wimbo wa uliobora 7: 9-10)

Wacha tufikirie kile ambacho Sulemani alihisi: miguu yake, mapaja yaliyopinda, kitovu, kiuno, matiti, shingo, macho, pua, na nywele. Na kisha huanza kupata mwili wake, matiti yake, na paa la kinywa chake.

### **Kipengele Kinachoonekana Kwenye Tendo la Ndoa**

Hii ni raha ya tendo la ndoa. Mwili wa mwanamke ni mzuri, na huleta raha kubwa. Wakati Mungu aliumba wanawake, alijua kile ambacho alikuwa akikifanya na kwa mwanamume, hakuna kitu cha kutamani zaidi duniani kuliko mwili wa mwanamke. Mwanamke anaweza kuona uzuri katika mwili wa mwanamke mwingine, sio kwa njia ya tendo la ndoa, lakini anajua Mungu alifanya kitu maalum wakati alipoumba mwanamke.

Wanaume, kuna miili mingi ya kike karibu yetu, lakini tunahitaji tu kuhisi uhusiano wa tendo la ndoa katika muktadha wa mke. Sulemani anatufundisha jambo muhimu juu ya msisimko wa kimwili kwa wanaume, kwamba moja ya viungo vikuu vya kuhamasisha tendo la ndoa ni macho yake. Mke, ikiwa unazuia jambo hili la raha ya kimapenzi kutoka kwa mumeo, likiri na ruhusu mazoezi haya yaingie kwenye uhusiano wako.

### **Kugusana Kimwili na Tendo la Ndoa**

Maandiko pia yanasema kwamba Sulemani aligusa mwili wake. Kutumia mikono yetu ni njia nzuri ya kuchochea raha ya pande zote. Sulemani anaweka mikono yake juu ya mwili wa mkewe. Maneno, "Kitovu chako kama kikombe kilicho na mviringo; kama kinywaji kilichochanganywa" (mstari wa 2), inahusu matumizi ya kinywa chake. Na kisha Sulemani anamaanisha kushika matiti yake. Kuna jambo

la kushangaza juu ya kushika matiti ambayo huleta raha kubwa ya tendo la ndoa kwa mwanamume na mwanamke. Wao ni wazuri na wa ajabu. Mungu aliweka jambo hili jema, hamu, na uwezo wa kupata raha ndani yetu.

### **Usafi Binafsi na Tendo la Ndoa**

"Pumzi yake kama mapera" (mstari wa 8) ni ukumbusho wa haraka juu ya usafi binafsi. Hii inakwenda kwa wanaume na wanawake. Na tujue harufu yetu, usafi wetu na mabadiliko mengine kama pumzi ya kahawa au chochote kinachovunja mhemko. Kuoga, fanyeni pamoja. Makahaba waliweka manukato kila mahali, hata kitandani, kwa hivyo harufu nzuri ilihusishwa na uzoefu wa kimapenzi (Mithali 7: 16-17).

Je! Umpata hiyo, mume na mke? Yote ni ya kushangaza na moja kwa moja kutoka kwenye Neno la Mungu kwetu kwa kusudi la kuleta raha ya tendo la ndoa kwa kila mmoja.

### **Mwanamke Anaongea**

Mke wa Sulemani anasema, "Kusogeza kwa upole midomo ya walalao" (mstari wa 9). Neno kuu hapa ni upole, ambalo linaonyesha "kwa upole, kwa utaratibu, sio kwa nguvu au haraka, lakini kwa uvumilivu na upole," sio kwa uzembe au ubinafsi kuwa na wasiwasi tu kwa kuridhika kwako au raha.

Wake wengine wanasema kile walicho nacho ni kutimiza tendo la ndoa tu tu. Anafanya tendo la ndoa, kisha basi. Anafikia kileleni na kugeukia upande mwingine. Mke mmoja alisema amewahi kufika kileleni mara mbili tu na hajawahiridhika katika eneo hili. Hii inawezaje kuwa?

Historia yeyote ya machungu yako na vidonda, Mungu anaweza kukuponya. Waume, unahitaji kuwa makini na mpole. mke, unahitaji kumwambia unachofurahiya. Labda unahitaji kuweka mafuta kwenye viganja vya mumeo na kumwonyesha jinsi ya kukufurahisha. Waume wengi watamtumikia mwanamke ambaye anapendana naye kwa hiari.

### **Mawasiliano na Tendo la Ndoa**

Tendo la ndoa nzuri inahitaji mawasiliano na majadiliano ya wazi. Kufurahia tendo la ndoa kama zawadi kutoka kwa Mungu sio ubishi zaidi kuliko kula chakula kizuri pamoja. Je! Unaiona hivyo?

Mke, unapenda chai? Ikiwa mumeo anakutengenezea kikombe cha chai, je! Ungetaka vile upendavyo au jinsi anavyopenda? Je! Utakasirika na kumshinikiza kuwajibika kwa kutokufanya haki ikiwa haujamwambia jinsi unavyopenda? Je! Bado unaweza kumwonyesha sukari unavyopenda, cream kiasi gani? Je! Utakuwa na shida kumwambia ni kikombe kipi unapenda zaidi?

Ndio ni rahisi kuzungumzia chai kulinganisha na tendo la ndoa, lakini tendo la ndoa ni muhimu zaidi. Jifunze kujali kile kinachompendeza mwenzi wako, haswa katika eneo la raha ya tendo la ndoa. Na jifunze juu ya kile kisichopendeza, kwa sababu kuendelea zaidi kuna ubinafsi na itaharibu uhusiano wako.

Wanandoa fulani walikua mfano wa kweli katika eneo hili. Watu hawa wawili, wenye umri wa kati ya miaka hamsini, walikuwa wenzi wazuri zaidi, wenye furaha zaidi, na walikuwa na maisha ya kujamiiana



yenye kuridhisha. Wote wawili walikuwa na ndoa iliyoshindwa kabla ya kuwa Wakristo. Walipokutana, walijitolea kwa Mungu na kila mmoja kutofanya makosa yale yale waliyofanya na tendo la ndoa kabla ya ndoa au kutumia tendo la ndoa baada ya ndoa kwa sababu za ubinafsi. Walikuwa wamekabiliiana na shida na kuamua kwamba maisha yao ya tendo la ndoa yatakuwa ya kutosheleza. Na walikuwa wakifanya tendo la ndoa bora kuliko watu wengi katika miaka ya ishirini. Huo ndio mpango.

Hapa chini kuna orodha ya rasilimali ambazo zinaweza kukusaidia kuchukua hatua kadhaa ikiwa unahisi umekwama na haujui cha kufanya baadaye au kukusaidia kuchunguza eneo hili kwa kina zaidi. Hii sio orodha kamili, na hatukubali au kukataa kila kitu kilichowasilishwa katika rasilimali hizi. Ni mfano wa waandishi wa Kikristo ambao wameandika nyenzo kukusaidia katika safari hii.

### **Vitabu kwa Wanandoa**

*What Bible says about love, and Sex by David Jeremiah* Solomon on Sex buy  
C.Dillow *Intimacy Ignited: Conversations Couple to Couple: Fire up Your Sex Life with the song of Solomon* By Dk Joseph and Linda Dillow na Dk Peter na Lorraine Pintus  
*The Gift of Sex: A Guide to Sexual Fulfillment* By Clifford and Joyce Penner  
*Intended for Pleasure: Sex Technique and Sexual Fulfillment in Christian Marriage* by Ed Wheat MD na Gaye Wheat  
*Sex and Supremacy of Christ* By John Piper na Justin Taylor

### **Kwa wanawake**

*No More Headaches: Enjoying Sex and Intimacy in Marriage* By Dr Juli Slattery

## **Somo la 5**

### **Maisha Mazuri ya Tendo la Ndoa**

Kwa wastani, ni mara ngapi mwanamke hushiriki Tendo la Ndoa na mumewe wakati hatamani kufika kileleni? Mara nyingi. Ni kawaida kwa mwanamke kumfurahisha mumewe ingawa hana uzoefu au hamu ya kufikishwa kileleni. Msukumo wa mwanamke kupata hitaji la mara kwa mara kwa tendo la ndoa kwa kawaida sio mkubwa kama wa mwanamume. Tamaa yake hufikia kila mwezi wakati wa yai kurutubishwa. Kwa hivyo waume wanaweza kufaidika na Maandiko haya.

Msitende neno lolote kwa kushindana wala kwa majivuno, bali kwa unyenyekevu, kilaa mtu amuhesabu mwenzake kuwa bora kuliko nafsi yake. Kila mtu asiangalie mambo yake mwenyewe, bali kila mtu aangalie mambo ya wengine. (Wafilipi 2: 3-4)

Mungu anatuambia tuwatangulize wengine, tuwe na wasiwasi juu yao. Upendo huu haujishughulishi na masilahi binafsi, kwa hasara ya mwingine. Mtazamo huu unasababisha maisha mazuri ya tendo la ndoa, yenye kuridhisha.

Wanawake wana sehemu nyingi mwilini nzuri kwa msisimko wa kimapenzi, lakini pia kuna wanawake wengi ambao wana wakati mgumu kufikia kileleni katika tendo la ndoa. Na wanaume wengi, kwa sababu ya mtazamo wao kijinsia na ujinga, walionao katika akili zao kwamba kujamiiana ndio ufafanuzi wa tendo la ndoa. Kwa nini ujiweke katika kifungo? Ikiwa mke wako hapati raha ya tendo la ndoa kutoka kwa kujamiiana, je! Uko tayari kubadilika na kuongeza kuwa na raha nyingine za tendo la ndoa?

#### **Mawasiliano ni Lazima**

Kuwa tayari kujifunza, kubadilika, na kushirikiana ili kuanzisha uwezekano, ubunifu, na mawasiliano ambayo husababisha uhusiano wa mwili uliostarehe na kuridhisha. Vipengele vilivyo wazi kwa majadiliano ni pamoja na mtindo, urefu, ufundi, maneno mazuri na zaidi. Hiyo inamaanisha unaweza kuhitaji kuongeza mchezo wako ili kumfanya mtu mwingine aridhike. Kwa mfano, ikiwa wanandoa wataamua kuwa mara moja au mbili kwa wiki ndio lengo, basi inapaswa kuwa uamuzi wa pande zote na wote wanapaswa kufanya kazi kudumisha suala hilo. Wakati mwingine kuheshimiana itahitaji dhabihu.

Wanaume, wanaweza kufikia mshindo bila tendo la ndoa. Wanandoa wengine hutumia mafuta au vilainishi. Kwa maoni haya, mara kwa mara wanaume wamesema, "Mke wangu sio kahaba." Hili sio jibu la kibiblia. Kwanini umlinganisha na kahaba kwa kutumia vilainishi kufikia kilele cha tendo la ndoa? Ushawishi wa ulimwengu unaweza kupotosha tendo la ndoa unaweza na kutufanya tuwe watulivu juu ya kujaribu raha.

Ikiwa unahitaji habari juu ya raha ya kimapenzi bila kujamiiana, kuna washauri na vitabu vya kukusaidia. Mara ya kwanza, mawasiliano yanaweza kuonekana kuwa magumu, lakini inakuwa rahisi kutokana na mazoezi. Epuka kulalamika au kukosoa, lakini zingatia maagizo mazuri na maoni kama, "Mpenzi,

tunaweza kupungua kidogo," au "Siko tayari sasa hivi, lakini nataka kukupendeza, kwa hivyo acha nikuburidhishe wewe wakati huu, sawa?"

### **Tofauti zetu**

Maelezo mengi yanaweza kuathiri hali ya mwanamke kwenye tendo la ndoa. Mwanamume anaweza kuhitaji tu kuona ngozi, kutumia lotion fulani, kisha akashiriki. Kwa wanawake wengi, sio hivyo. Ukiweka watoto, kazi, uchovu wa mwili, mzunguko wa hedhi, shida za kifedha na changamoto zingine za ndoa; yote hufanya ugumu katika kupata hisia za kimwili. Wanaume wanaweza kudhani lazima waamshe hisia ili kudhibitisha uanaume wao la, watadhani hawamfurahishi tena. Lakini kumlazimisha mke wako kufikia kilele kutamfadhaisha tu na kutoa mtazamo mbaya juu ya tendo la ndoa. Mke mwema anaweza kushiriki tendo la ndoa na mumewe wakati hatamani kufikia kileleni na bado anachukulia kuwa raha. Wanaume, tunawajibika kukaa na wake zetu kwa akili (1 Petro 3: 7).

Tamaa ya tendo la ndoa kwa ujumla huja kwa wanaume mara nyingi kuliko wanawake. Huu sio ubinafsi, jinsi tu mwanamume anavyoambwa. Lakini, wanandoa wanapojadili muda, sio juu yake kusema, "Kwa kuwa ninatamani mapenzi kila siku, hii ndio ninastahili kutoka kwako," au kusema kwake, "Ninataka mara moja tu kwa mwezi, kwa hivyo ndivyo itapanga." Wanandoa wengi hutoka kwenye mahitaji yake kwa ajili ya mwenzake, wote wanahisi wasiwasi wakati mwingi. Badala yake, njooni pamoja na anzisha namna inayokubalika, hata ikiwa imekuwa miaka ya kuchanganyikiwa. Ni muhimu kukubaliana juu ya msongo wa mambo mengi pamoja tendo la ndoa. Na, hakika, kutakuwa na wakati ambapo mtu anapaswa kubadilika, lakini huo ni upendo.

### **Jaribuni kwa Pamoja**

Wasiliana juu ya kila kitu kinachohusika. Unapoanza kujaribu, njooni pamoja kwa mazungumzo, vidole, mikono, na macho, lengo lako ni kugundua kinachowafurahisha wote wawili. Mke mzuri na mwenzi wa tendo la ndoa atazungumza na kumwambia mumewe ikiwa anafanya jambo lisilofurahisha na mume anahitaji kusikiliza na kurekebisha.

Wanandoa wengine wana aibu kufikiria juu ya kile kinachokubalika kwa kila mmoja. Je! Kila kitu kiko sawa? Kuingilia kinyume na maumbile ni sawa? Ni muhimu kujadili hili kabla ya kusema "Ninafanya." Mke anaweza kuwa hapendi hii au ile, au anaweza asijue anapenda nini. Vijana wengi wameambiwa na wazazi wao kujiepusha zaidi badala ya jinsi ya kufanikiwa kwenye tendo la ndoa. Wanandoa lazima wazungumze juu ya mipaka, juu ya kulinda mioyo na akili zao, na juu ya umuhimu wa kupeana (Mithali 4:23). Lazima walinde uhusiano wao wa tendo la ndoa kutoka kwa Shetani, ambaye atafanya kila awezalo kuutia sumu.

### **Kukidhi Mahitaji Yake**

Wimbo wa Sulemani unasema, "Mimi ni wa mpendwa wangu, na hamu yake ni kwangu" (7:10). Wanaume, tumejifunza mengi juu ya kile ambacho mwanamke anahitaji ili kujisikia salama. Anahitaji kutunzwa na kulelewa, kuonyeshwa kuwa unampenda na kwamba ndiye kipaumbele chako cha kwanza baada ya Mungu. Ikiwa hauamini haya yote na usijitahidi kuyatumia kila wakati, basi usitarajie mafanikio makubwa katika kupata ushirikiano wa mke wako. Mke wa Sulemani anauambia ulimwengu

kuwa mumewe anamchukulia kama zawadi ya thamani kutoka kwa Mungu na kwamba humfanya ahisi kuwa muhimu na wa kutamanika.

Je! Mke wako anajua kuwa hamu yako ni juu yake, na umejifunza kile anachohitaji na kinafanya kazi ili kukidhi mahitaji ya urafiki wake? Je! Amebarikiwa sana kwamba anataka kujibu mahitaji yako pia? \_\_\_\_  
Ndio/Hapana

Waume, wapendeni wake zenu, kama vile Kristo naye alivyolipenda Kanisa, akajitoa mwenyewe kwa ajili yake. (Waefeso 5:25)

### **Mpango wa Mwanamke**

Wimbo wa Sulemani unafunua jambo muhimu sana kwa wanawake kuzingatia wakati mke wa Sulemani anasema, "Njoo, mpendwa wangu, twende shambani, tukae vijijini" (7:11). Anaelezea jinsi ambavyo anataka kujitoa kwake. Hii ni juu ya kuanzisha tendo la ndoa katika uhusiano. Je! Unajua ni nani hasa anayeanzisha tendo la ndoa katika ndoa yako? Hakika, unafanya. Ikiwa yako ni kama wengi walivyo, mtu wako anaelezea hamu ya tendo la ndoa kwako na anapata jibu la ndiyo, hapana, labda, baadaye, kesho, au kitu kingine chochote.

Wanawake, unapofikiria mke wa Sulemani akimwambia hivi, na wakati anaendelea kuzungumza juu ya shamba la mizabibu na njia zote ambazo atambariki nazo, jaribu kufikiria sura yake ya uso, mtazamo, na hali ya mwili. Hakuwa akisema, "Unataka tendo la ndoa leo usiku? Wacha tuimalize hii. "

Ni lini mara ya mwisho ulijivuta na kumsogelea mtu wako kwa njia ambayo itamfanya ajue ni mpenzi wako na utatikisa ulimwengu wake? Je! Unajua jinsi hiyo inambariki mume?

Wanawake sio lazima wawe waanzilishi wa kila wakati, lakini mara kwa mara fanya maoni. Kukubaliana juu ya mzunguko ni hatua ya kuanzia. Je! Sio kila wakati usubiri mume wako aanzishe au aratibu kama miadi ya daktari. Unaanzisha wakati mwingine, na kuifanya iwe wakati maalum.

### **Kubarikiana**

Tendo la ndoa ni kutoka kwa Mungu, katika Neno lake, ujumbe kwa wanaume na wanawake. Mungu anafunua hamu yake, uzuri ambao ameumba tendo la ndoa kwa mume na mke, na kweli anataka kutubariki na hii. Mungu anatupa siri zake juu ya njia ambazo tunaweza kufurahi na kubarikiana.

Mume na ampe mkewe haki yake, na vivyo hivyo mke na ampe mumewe haki yake. Mke hana amri juu ya mwili wake, bali mumewe. Vivyo hivyo, mume hana amri juu ya mwili wake, bali mkewe. Msinyimiane, isipokuwa mmeapatana kwa muda, ili mpate faragha kwa kusali; mkajiane tena, Shetani asije akawajaribu kwa kukosefu kwenu kiasi. (1 Wakorintho 7: 3-5 )

Mungu anasema mume na mke wote wana mamlaka juu ya mwili wa mwenzake, na hii ni changamoto ambayo si maarufu leo. Weka hii pamoja na mistari yote. Kila mmoja anaambiwa atoe kwa mwenzake, kama mume na mke, mapenzi yanayostahili, sio mapenzi tunayofikiria yanastahili au mapenzi tunayohisi kama kutoa. Haya ni maagizo ya Mungu, na tunahitaji kutendeanza kwa njia hii, kuzungumza juu ya hii, na kutambua kuwa ubinafsi unaweza kuwa mwangamizi.

Kubadilisha tendo la ndoa kuwa tuzo au shughuli inayotegemea utendaji ni shida kubwa. Ikiwa mwenzi mmoja anahisi kuwa mwenzake havuti uzito wake, anashindwa kwa njia fulani, au haafikii matarajio yao, wanaweza kuingia katika mawazo kama "Sitashiriki na kukubariki," ambayo ni dhambi. Mungu anasema miili yetu sio yetu wenyewe. Tuko hapa kuwa vyombo vya kubarikiana. Mungu anasema tendo la ndoa hutuletea raha kubwa na kushikamana kwa roho zetu. Hatupaswi kujinyima katika eneo hili kwa sababu tunahisi kuwa utendaji katika maeneo mengine sio kwa viwango vyetu. Hatuwezi kutumia vibaya uhusiano katika eneo lolote na kutarajia urafiki kuwa mzuri. Mawasiliano na ushirikiano lazima uwepo na kukua katika maeneo yote ya ndoa.

## Lengo

Lengo letu kama wanandoa ni kuweza kusema tuna maisha mazuri ya tendo la ndoa, na tunajifunza, tunashirikiana na tunawasiliana. Tunaweza kuzungumza kabla ya tendo la ndoa na kuweza kushiriki baadaye. Tuko tayari kupokea maagizo. Tumejifunza kupendezana kila mmoja nje ya tendo la ndoa kwa sababu ya mawasiliano mazuri.

Ikiwa huwezi kusema hivyo, unahitaji kufanya kitu juu yake.

Hata kati ya Wakristo, hii ni mada ambayo watu hawapendi kujadili. Hatutaki watu wajue tunapata shida. Vifaa hivi vinaweza kutuongoza, kutusaidia kuwasiliana, na kutuonyesha ni wapi tumeondoka kwenye njia ya kibiblia na jinsi tunavyoweza kuwa tumechafua zawadi ya Mungu na dhambi. Lazima tupokee na tufuate habari juu ya ungamu na msamaha na tuamini tunaweza kuanza tena kupata haki hii. Mungu ana baraka kubwa zinazomngojea kila mmoja wetu.

Mume na mke, ikiwa unapiga punyeto peke yako na kupata raha ya tendo la ndoa peke yako, unatazama au unafikiria juu ya mtu ambaye labda si mwenzi wako. Tendo la ndoa haikupewa kwa kujifurahisha. Hifadhi yako ya tendo la ndoa inahitaji kubadilishwa kwa uhusiano wako na mwenzi wako. Mungu anasema tujidhibiti (Wagalatia 5:23; 2 Petro 1: 6). Unapokuwa na maisha mazuri ya tendo la ndoa na mwenzi wako, utimilifu unaopatikana wakati ni bora kuliko wakati wowote wa raha unayojifanyia mwenyewe.

Unahitaji kujiona unajipendeza mwenyewe tu katika mazoea ya dhambi na kuchukua kitu ambacho Mungu alisema ni kizuri, cha ajabu, na safi na kukichafua, acha. Ikiwa hii ni tabia au imekuwa ya kawaida kwako, zungumza na mchungaji wako, mwenzi wako, au mshauri wa Kikristo (kawaida jinsia, mwanamume na mwanamume, mwanamke na mwanamke) na upate msaada. Wewe sio Mkristo wa kwanza kutafuta msaada. Wengi walianza mazoezi haya wakiwa vijana, wakitumia miaka katika maisha ya tendo la ndoa ya kibinafsi kabla ya kuo. Na walibeba hiyo moja kwa moja kwenye ndoa yao na walidhani hakuna shida kuendelea; lakini ni shida. Simama, tafuta msaada, na acha Mungu aponye akili yako na uhusiano wako na mwenzi wako.

Kama wenzi wa ndoa, mwombeni Mungu azungumze kwanza na mioyo yenu binafsi, halafu muwe tayari kuungana pamoja na kushiriki kile ambacho Bwana amekwambia ubadilishe. Ikiwa msamaha unahitajika, omba na umpe kama inahitajika.

Unaweza kuomba hivi:

*Mungu, tunaomba msaada wako. Tunataka kubarikiwa hapa, na tunataka kukutukuza katika uhusiano huu. Tusaidie kuanza upya, kuacha mitazamo na mawazo yote yenye dhambi, mapepo, na mabaya ambayo tunaruhusu kuingia kwenye akili na mioyo yetu, ambapo tunatia sumu hii zawadi uliyotupatia. Tusaidie kufungua na kuzungumza juu ya mambo haya ambayo tumesoma tu. Naomba tujitiishe kwa Neno lako na tulitii. Wakati wowote tunaporudi katika njia zetu za uovu za kupotosha tendo la ndoa, Bwana, tusaidie kukiri kwako na kwa kila mmoja na kutubu kwa kugeuza mwelekeo mwingine. Amina.*

### **Kwa Tafakari Zaidi**

Kwa msaada wa ziada na msamaha, angalia Kiambatisho P: Uaminifu na Msamaha.

Kwa uelewa wa kina kuhusu uhusiano wa kimwili, pamoja na masuala yanayowezekana, kamilisha Kiambatisho N: Urafiki wa Kimwili katika Ndoa kwa Wanaume na Kiambatisho O: Urafiki wa Kimwili katika Ndoa kwa Wanawake. Kuanza, kaa na zana za kujifunzia zilizokusudiwa kwako, kama mwanamume au mwanamke, na panga kusoma vitu ambavyo haukusudiwa. Hii itakusababishia uelewa mzuri wa jukumu lako katika uhusiano wa ndoa. Baada ya kumaliza kazi yako kibinafsi, jadili zana hizo na mwenzi wako.

## Rasilimali Viambatisho

Viambatisho hivi vimejumuishwa kama rasilimali za ziada. Zinapatikana katika juzuu zote tano, lakini sio viambatisho vyote vimejumuishwa kwenye kila juzuu. Ikiwa ungependa kukagua kiambatisho maalum, pata mahali kilipo kwenye orodha hapa chini.

|  |             |
|--|-------------|
| Kiambatisho A: Barua ya Kujitolea                      | Juzuu 1     |
| Kiambatisho B: Kujitolea Maisha Yako kwa Kristo        | Juzuu 1     |
| Kiambatisho C: Kukuza Urafiki wa Kila Siku na Mungu    | Juzuu 1     |
| Kiambatisho D: Vitabu Vilivyopendekezwa                | Juzuu 1     |
| Kiambatisho E: Kusikiliza kwa Ufanisi na Kujitathmini  | Juzuu 2     |
| Kiambatisho F: Kuboresha Mawasiliano Yako ya Upendo    | Juzuu 2     |
| Kiambatisho G: Kuvunja Mzunguko                        | Juzuu 2 & 3 |
| Kiambatisho H: Mahitaji ya Mume                        | Juzuu 3     |
| Kiambatisho I: Majibu ya Kibiblia ya Mume kwa Upinzani | Juzuu 3     |
| Kiambatisho J: Njia za Kibiblia Mume Humtakasa Mkewe   | Juzuu 3     |
| Kiambatisho K: Mahitaji ya Mke                         | Juzuu 3     |

|  |            |
|--|------------|
| Kiambatisho L: Mahitaji ya Ushirika                        | Juzuu 3    |
| Kiambatisho M: Vizuizi vya kawaida                         | Juzuu 3-5  |
| Kiambatisho N: Urafiki wa Kimwili katika Ndoa kwa Wanaume  | Juzuu ya 4 |
| Kiambatisho O: Urafiki wa Kimwili katika Ndoa kwa Wanawake | Juzuu ya 4 |
| Kiambatisho P: Uaminifu na Msamaha                         | Juzuu 2-5  |
| Kiambatisho Q: Kujitathmini kwenye Ndoa                    | Juzuu 5    |
| Kiambatisho R: Faharasa                                    | Juzuu 1-5  |



## Kiambatisho M Vizuizi vya kawaida

Biblia inafunua sababu za kawaida za kwa nini wanaume hawaongozi kama vile Mungu anavyotaka na kwa nini wanawake hawawathibitishi waume zao. Kikwazo, au kizuizi, kinaweza kuwa kimoja au zaidi ya masuala yaliyoorodheshwa hapa chini. Ikiwa Bwana anazungumza nawe katika mojawapo ya maeneo haya, ungama na umwombe akutie nguvu kutii mapenzi yake. Andika ukiri na sala zako katika nafasi iliyotolewa kwa kila eneo.

### Sababu 1: Kutosamehe

Je! Mungu amemleta mtu akilini ambaye unahitaji kumsamehe?

Kwa maana mkiwasamehe watu makosa yao, Baba yenu wa mbinguni atawasamehe ninyi. Bali msipowasamehe watu makosa yao, wala Baba yenu hatawasamehe ninyi makosa yenu. (Mathayo 6: 14-15)

Msamaha haimaanishi:

- mkosaji anakubali kile walichofanya kilikuwa kibaya,
- mkosaji anaomba msamaha wako,
- mkosaji anakubali msamaha wako, au • uhusiano lazima urejeshwe au utarejeshwa.

---



---



---



---



---



---

### Sababu 2: Udanganyifu

Shetani hutujaribu tusimtii Kristo na tuwe na shaka sisi ni nani ndani yake.

Maana silaha za vita vyetu si za mwili bali zina nguvu katika Mungu kwa hata kuangusha ngome, tukiangusha mawazo na kila kitu kiinukacho, kijiinuacho juu ya elimu ya Mungu, na tukiteka nyara kila fikira ipate kumtii Kristo. (2 Wakorintho 10: 4-5)

**Shetani hutumia mbinu tatu za kawaida dhidi yetu.**

### 1. Uongo, kwa hivyo tunatilia shaka ahadi za Mungu

Ninyi ni wa baba yenu Ibilisi, na tamaa za baba yenu ndizo mpendazo kutenda. Yeye alikuwa mwuaji tangu mwanzo, wala hakusimama katika kweli, kwa kuwa hiyo kweli hamna ndani yake. Anaposema uwongo, husema yaliyo yake mwenyewe, kwa maana yeye ni mwongo na baba wa huo. (Yohana 8:44)

### 2. Hukumu au mashtaka dhidi ya wengine au sisi wenyewe

Basi yule joka mkubwa akatupwa nje, yule nyoka wa zamani, aitwae Ibilisi na Shetani, ambaye anadanganya ulimwengu wote; alitupwa duniani, na malaika zake walitupwa nje pamoja naye.

Nikasikia sauti kuu mbinguni, ikisema "Sasa kumekuwa wokovu, na nguvu, na ufalme wa Mungu wetu, na mamlaka ya Kristo wake, kwa maana ametupwa chini mshitaki wa ndugu zetu, yeye aliwashtaki mbele za Mungu wetu mchana na usiku." (Ufunuo 12: 9-10)

### 3. Kuleta zamani yetu, kuficha sisi ni nani katika Kristo

Kwa hivyo, ikiwa mtu yumo ndani ya Kristo, ni kiumbe kipya; mambo ya zamani yamepita; tazama, mambo yote yamekuwa mapya. Sasa vitu vyote vimetoka kwa Mungu, ambaye ametupatanisha sisi naye kwa njia ya Yesu Kristo na ametupa huduma ya upatanisho, ambayo ni kwamba, Mungu alikuwa ndani ya Kristo akiupatanisha ulimwengu na yeye mwenyewe, si kuwahesabia makosa yao na ametukabidhi neno la upatanisho.

Hata imekuwa mtu akiwa ndani ya Kristo amekuwa kiumbe kipya; ya kale yamepita tazama! Yamekuwa mapya. Lakini vyote pia vyatokana na Mungu aliyatupatanisha sisi na nafsi yake kwa Kristo, naye alitupa huduma yake ya upatanisho. Yaani Mungu alikuwa ndani ya Kristo akiupatanisha ulimwengu na nafsi yake, asiuhesabie makossa yao; naye ametia ndani yetu neno la upatanisho... Yeye asiyejua dhambi alimfanya kuwa dhambi kwa ajili yetu, ili sisi tupate kuwa haki ya Mungu katika yeye. (2 Wakorintho 5: 17-21)

---

---

---

---

---

---

---

### Sababu 3: Mateso

Wakati wewe na mwenzi wako mnafanya kazi kufanya mabadiliko haya, mko tayari na hiari kukubali mateso kama sehemu ya mpango kamili wa Mungu kwenye maisha yenu?

Ambaye kwa yeye tumepatikana kwa njia ya imani kuifikia neema hii ambamo mnasimama ndani yake, na kufurahi katika tumaini la utukufu wa Mungu. Wala si hayo tu, ila na mfurahi katika dhiki pia, mkijua ya kuwa dhiki kazi yake ni kuleta saburi; na kazi

ya saburi ni uthabiti wa moyo;; na kazi ya uthabiti wa moyo ni tumaini; na tumaini halitahayarishi, kwa maana pendo la Mungu, kwa maana pendo la Mungu limekwisha kumiminwa katika mioyo yetu na Roho Mtakatifu tuliopewa sisi. (Warumi 5: 2-5)

Kwa maana ni sifa gani kustahimili, mtendapo dhambi na kupigwa makofi? Lakini kustahimili, mtendapo mema na kupata mateso, huu ndio wema hasa mbele za Mungu. Kwa sababu ndio mlioitiwa; maana Kristo naye aliteswa kwa ajili yenu, akawaachia kielelezo, mfuate nyayo zake. (1 Petro 2: 20-21)

---

---

---

---

---

---

#### **Sababu 4: Ubinafsi**

Kumbuka sio njia yetu, bali ni yake. Sio muda wetu, bali wake, tazama.

[Upendo] hautafuti mambo yake. (1 Wakorintho 13: 5)

Akawaambia wote, Mtu ye yote akitaka kunifuata, na ajikane mwenyewe, ajitwike msalaba wake kila siku, anifuate. (Luka 9:23)

Kama mtu akija kwangu naye hamchukii baba yake, na mama yake, na mke wake, na wanawe, na ndugu zake waume na wake; naam, na hata nafsi yake mwenyewe, hawezi kuwa mwanafunzi wangu. (Luka 14:26)

---

---

---

---

---

---

Shetani anataka kutenganisha umakini wako kutoka kwenye vipaumbele vya Mungu hadi vitu visivyo vya Mungu — kushindwa kwa zamani, majaribu ya ulimwengu, au matakwa yako ya ubinafsi.

#### **Mungu Anataribu na Kutusafisha**

bali kama vile tulivyopata kibali kwa Mungu tuwekewe amana Injili, ndivyo tunenavyo; si kama wapendezao wanadamu, bali wampendezao Mungu anayetupima mioyo yetu. (1 Wathesalonike 2: 4)

naye ataketi kama asafishaye fedha na kuitakasa, naye atawatakasa wana wa Lawi, atawasafisha kama dhahabu na fedha; nao watamtolea BWANA dhabihu katika haki. (Malaki 3: 3)

Mungu anatuambia kwamba yeye hujaribu mioyo yetu na atatutakasa kupitia utakaso. Huu ni mchakato, sio tukio la wakati mmoja. Jaribio lake linapodhihirisha dhambi ndani yetu, yeye anatamani kwamba tutamkiri na kujitolea kukaa ndani yake kila siku, tukikataa njia zetu za dhambi na kumfuata.

Sehemu yetu ni kuwa katika Neno lake na kuja kwenye maombi kwa unyenyekevu, tukiomba mabadiliko katika sura ya Kristo. Tunapotembea kwa utii, yeye atafanya kazi hiyo ili tuweze kumtukuza. Mungu hasemi kuwa sisi ni wakamilifu kwa sababu tunafanya kila kitu kikamilifu, lakini sisi ni wakamilifu tunapotembea na moyo uliowekwa kwake.

Nitaiangalia njia ya unyofu; (Zaburi 101: 2)

"Moyo mkamilifu" ni moyo ulioelekezwa kwa Mungu na kusukumwa na upendo kutembea kwa njia inayompendeza yeye katika njia zetu zote. Katika hili tunamtukuza. Andika maombi ukimwomba Bwana "moyo kamili" wa kutembea ndani ya nyumba yako atakavyo.

---

---

---

---

---

---

---

Soma mistari hapa chini na ujibu maswali yafuatayo.

Neema na iwe kwenu na amani iongezwe katika kumjua Mungu na Yesu Bwana wetu. Kwa kuwa uweza wake wa Uungu umetukirimia vitu vyote vipasavyo uzima na utauwa, kwa kumjua yeye aliyetuita kwa utukufu wake na wema wake mwenyewe. Tena kwa hayo ametukirimia ahadi kubwa mno, za thamani, ili kwamba kwa hizo mpate kuwa washirika wa tabia ya Uungu, mkiokolewa na uharibifu uliomo duniani kwa sababu ya tamaa. Naam, na kwa sababu iyo hiyo mkijitahidi sana kwa upande wenu, katika imani yenu tieni na wema, na katika wema wenu maarifa, na katika maarifa yenu kiasi, na katika kiasi chenu saburi, na katika saburi yenu utauwa, na katika utauwa wenu upendano wa ndugu, na katika upendano wa ndugu, upendo. Maana mambo hayo yakiwa kwenu na kujaa tele, yawafanya ninyi kuwa si wavivu wala si watu wasio na matunda, kwa kumjua Bwana wetu Yesu Kristo. Maana yeye asiyekuwa na hayo ni kipofu, hawezi kuona vitu vilivyo mbali, amesahau kule kutakaswa dhambi zake za

zamani. Kwa hiyo ndugu, jitahidini zaidi kufanya imara kuitwa kwenu na uteule wenu; maana mkitenda hayo hamtajikwaa kamwe. Maana hivi mtaruzukiwa kwa ukarimu kuingia katika ufalme wa milele wa Bwana wetu, Mwokozi wetu Yesu Kristo. (2 Petro 1: 2-11)

Fikiria mistari hii za ziada: Zaburi 73: 23-24; 91: 1-2; 103: 8-18; Mithali 3: 5-6; Mathayo 11: 28-30; Warumi 8: 28-39; 1 Wakorintho 10:13; 2 Wakorintho 5:17; 9: 8; Waefeso 6: 10-12; Wafilipi 4: 6-7; Tito 3: 4-6; Yakobo 1: 2-4; 1 Petro 5: 6-7.

Je! Unaamini Mungu amekupa "ahadi kubwa na za thamani mno"? Orodhesha.

---

---

---

---

---

---

Kwa asili yake ya kimungu, sisi ni jasiri, washindi, na tunaweza kufanya mapenzi yake. Tunaweza kuwa viongozi, waume, akina baba, wake, na mama ambao ametuita tuwe.

Ninaweza yote katika yeye anitiaye nguvu. (Wafilipi 4:13)

Sio kwa nguvu zetu, kwani hakuna kitu kizuri ndani yetu.

Mimi ni mzabibu; ninyi ni matawi, akaaye ndani yangu nami ndani yake, huyo huzaa sana; maana pasipo mimi ninyi hamwezi kufanya neno lo lote. (Yohana 15: 5)

Ni kwa neema yake tu ndio tunafanikiwa.

Basi Yesu akawaambia tena, Amani iwe kwenu; kama Baba alivyonituma mimi, mimi nami nawapeleka ninyi." (Yohana 20:21)

Tambua wapi tunapata nguvu zetu, jinsi tunavyofaa nguvu hizo, na matokeo. Ikiwa Mungu anatupatia yote tunayohitaji, anataka tufanye nini nayo?

---

---

---

---

---

Kuwa mvumilivu. Usivunjike moyo. Jitoe kila siku kujibadilisha kuwa mfano wa Kristo na Neno la Mungu na Roho Wake. Chukua jukumu unaposhindwa. Kisha simama imara katika mapenzi yake na uangalie kile Mungu hufanya katika maisha yako.

## **Kiambatisho N**

### **Uhusiano wa kimwili katika Ndoa kwa Wanaume**

Biblia inafundisha madhumuni mawili maalum ya tendo la tendo la ndoa kwa wanadamu katika ndoa: Kuzaa: (Mwanzo 1:28; Kumbukumbu la Torati 7: 13-14) na raha / burudani (Wimbo wa Sulemani 4: 10-12; Mithali 5: 18-19). Uhusiano wa kimwili pia ni sehemu ya mpango wa Mungu kutusaidia kuwa wamoja kati yetu. Je! Wewe huona tendo la ndoa kama zawadi kutoka kwa Mungu inayopaswa kufurahiwa tu na mwenzi wako?

Tendo la ndoa ni zawadi kutoka kwa Mungu kwa ubinadamu, iliyoundwa na yeye ili kufurahiya tu ndani ya umoja wa ndoa. Alituumba sisi, wa kiume na wa kike, na uwezo wa kuzaa watoto na kupata raha ya mwili na kihisia wakati wa tendo la ndoa. Kupitia uhusiano wa tendo la ndoa, kama mume na mke, tuna nafasi ya kujionyesha wenyewe kama zawadi kwa kila mmoja ili kuwa kile ambacho Mungu anakiita "moja" tunaposhiriki miili yetu.

Huu ndio mpango wa Mungu juu ya tendo la ndoa, lakini dhambi ya mwanadamu na udanganyifu wa Shetani vimechafua zawadi yake kwetu. Wengi wameanguka chini ya vishawishi vya ulimwengu, ambavyo vimepotosha usafi wa tendo la ndoa na kulifanya kuwa ya dhambi, wakati mwingine hata kufikiriwa kama kitu kichafu au jukumu lenye kuchosha. Mitazamo juu ya tendo la ndoa pia huathiriwa na mafundisho ya wazazi wetu au uzoefu wa kibinafsi, ambao unaweza kutoka kwa udadisi wa utotoni na habari inayopatikana kutoka kwa marafiki hadi ponografia, unyanyasaji, ubakaji, na uchaguzi wa majaribio ya tendo la ndoa. Kumbuka, ni mpango wa Shetani kuharibu, au kufanya mabaya, vitu ambavyo Mungu ameumba kwa mema, pamoja na tendo la ndoa.

Wakati watu wawili wanapojiunga katika uhusiano wa ndoa huku hawajui mapenzi ya Mungu, wana matarajio ya ubinafsi, au labda maoni mabaya juu ya tendo la ndoa, watakuwa na shida ya kuanzisha na kudumisha uhusiano wa kimapenzi unaotimiza.

Uhusiano mzuri wa kijinsia unategemea:

- imani kwamba tendo la ndoa ni zawadi kutoka kwa Mungu ya kufurahiwa na kufanywa tu ndani ya ndoa;
- kujitolea kutoa na kupokea tendo la ndoa ndani ya muktadha wa upendo wa kibibilia, ambao hauna ubinafsi, sio ubinafsi;
- mazoezi ya mawasiliano ya wazi na ya uaminifu kati ya mume na mke, kujifunza jinsi ya kuleta raha ya mwili kwa kila mmoja; na
- uelewa wa kimsingi wa anatomy ya kijinsia ya binadamu inavyohusiana na raha ya tendo la ndoa.

Kwa kusikitisha, wenzi wengi wa Kikristo hawajatimizwa katika eneo hili la ndoa na hawajui jinsi ya kuiboresha. Ikiwa una maoni hasi juu ya tendo la ndoa au uhusiano wa tendo la ndoa na mwenzi wako, lazima uamue ni kwanini. Wakati Mungu anafunua mapenzi yake kwetu, basi tunahitaji kuiona ni nzuri.

Kunaweza kuwa na sababu za matibabu au kisaikolojia kwa nini wanaume na wanawake wanaweza kupata shida na tendo la ndoa. Katika hali nyingi, ujinga, ubinafsi, au chuki ndio sababu. Katika kipindi cha ndoa yoyote, kuna nyakati ambazo lazima tujikana katika eneo hili na tuwe na uvumilivu kwa sababu ya ujauzito, upasuaji, magonjwa ya muda na ya mwisho, majeraha ya maisha, na zaidi. Lakini, wakati wowote inapowezekana, tunapaswa kuweka uhusiano wetu wa kijinsia ukitimiza.

### **Kujichunguza kwa mwanaume**

Siku ya ndoa yako, haukuwahi kufikiria kutakuwa na wakati ambapo ungekataa tendo la ndoa kutoka kwa mke wako. Leo, wanaume wengi zaidi wanapambana na shida hii, wakifungua mlango wa uwongo wa Shetani, wakileta vishawishi na kusababisha machafuko. Mume akikataa ushawishi ya tendo la ndoa na mkewe, mwanamke huyo ataanza kuhisi kutovutia, kutopendeza, na kutopendwa. Mume ambaye haanzishi tendo la ndoa mara kwa mara anahitaji kujua kwanini na ajitahidi kuibadilisha. Kwa kawaida sababu nyingi siyo za kitatibu bali hutokana na hali ya moyo.

### **Chunguza Moyo Wako**

1. Je! Unafikiri umekuwa kipaumbele cha mke wako katika ndoa, ukifuatiwa na Mungu? \_\_\_  
Ndio/Hapana
2. Je! Unafikiri mke wako anajua jinsi ya kukutendea kwa heshima na kusema na wewe kwa heshima na kwa kumtia moyo? \_\_\_ Ndio/Hapana
3. Je! Unafikiri mke wako anakuchukulia kama mmoja wa watoto? \_\_\_ Ndio/Hapana
4. Je! Unafikiri mke wako anaamini uongozi wako na anajitolea kwenye maamuzi yako kwa familia? \_\_\_ Ndio/Hapana
5. Je! Unafikiri mke wako amekataa ushawishi wako kwa tendo la ndoa kwa sababu hakupendi au hakutangulizi? \_\_\_ Ndio/Hapana
6. Je! Unafikiri mke wako amekuwa hataki kuzungumza juu ya tendo la ndoa na kujitahidi kuliboresha? \_\_\_ Ndio/Hapana
7. Je! Umemkasirikia mke wako kwa sababu yoyote ya hapo juu? \_\_\_ Ndio/Hapana

Masuala yoyote kati ya haya yanaweza kuathiri mtazamo wako wa moyo na hamu yako ya kufanya mapenzi na mke wako. Kupitia msamaha na utayari wa wenzi wote kufanya kazi kuelekea upatanisho, uhusiano wako wa mwili unaweza kurejeshwa.

### **Fikiria Majibu ya Dhambi**

1. Je! Umekuwa ukikataa ushawishi wa mke wako wa tendo la ndoa au hauonyeshi hamu ya tendo la ndoa kumumiza au kulipiza kisasi kwa kukataliwa kabla na jinsi anavyokutendea? \_\_\_  
Ndio/Hapana
2. Je! Umekata tamaa kujaribu kufanya uhusiano wako wa tendo la ndoa uwe bora? \_\_\_  
Ndio/Hapana

Waefeso 5: 27 inasema, "Apate kumletea kanisa tukufu, lisilo na doa wala kasoro au kitu kama hicho, bali liwe takatifu na lisilo na lawama." Haya ni mawaidha ya kukaa chini ya mapenzi

matakatifu ya Mungu katika ndoa yako. Wakati sisi tunapokuwa hatufuati mapenzi yake, ni dhambi. Mwanamume anayeacha uhusiano wa tendo la ndoa anajiweka mwenyewe na mkewe kwenye hatari ya mazoea ya dhambi, ambayo yanaweza kusababisha uzinzi au kutazama ponografia. Dhambi nyingine ya kawaida ni kutumia wakati mwingi kwa shughuli kama kazi, burudani, kazi ya kujitolea, na hata huduma. Pindi mtu anapokuwa hapokei uthibitisho, hii ni shida ya kawaida. Unahitaji kukiri, kutubu, na kujitahidi kurekebisha mambo. 3. Je! Umegeukia ponografia? \_\_\_  
Ndio/Hapana

Ikiwa umegeukia ponografia na punyeto, hii ni dawa ya uharibifu na ya dhambi. Ikiwa umeanza kufanya mazoezi haya mara kwa mara, inaweza kuwa njia inayopendelewa ya kupata raha ya tendo la ndoa kwa sababu hakuna hatari ya kukataliwa na au mitazamo hasi, lakini ni dhambi. Unahitaji kutubu, kutafuta msaada, na kufanya kazi ya kurudisha ndoa yako katika hili na maeneo mengine.

4. Je! Umeweka matarajio ya ubinafsi juu ya muonekano wa mwili wa mke wako au vitendo vingine vya tendo la ndoa kama hali ya wewe kushiriki kwa upendo tendo la ndoa naye? \_\_\_  
Ndio/Hapana

Hakuna kisingizio cha kutofanya mapenzi ya Mungu katika eneo lolote la maisha yetu, na hiyo ni pamoja na kufanya kazi kutimiza mahitaji ya tendo la ndoa ya mke wako. Wafilipi 2: 3 inasema, "Msifanye jambo lo lote kwa sababu ya ubinafsi au majivuno, lakini kwa unyenyekevu wa akili kila mtu awaone wengine kuwa bora kuliko yeye mwenyewe." Tendo la ndoa sio juu ya ubinafsi katika ndoa. Ni onyesho la upendo na kujitolea kwa Mungu na mwenzi wako kutimiza mapenzi yake katika ndoa yako.

### **Shida za Kimwili**

Kuna sababu za kimwili za kwa nini mwanaume anaweza kupoteza hamu yake ya tendo la ndoa na utendaji mapema.

1. Kiwango cha chini au wastani cha homoni ya testosterone. Hii inaweza kujulikana kutokana na uchunguzi wa daktari na kipimo rahisi cha damu. Kuna chaguzi nyingi zinazopatikana ili kuongeza viwango vya homoni ya testosterone.
2. Je! Unatumia dawa za kupunguza mawazo/mfadhaiko? Hizi zinaweza kusababisha mtu kupoteza hamu yake ya tendo la ndoa. Ongea na daktari wako na utafute chaguzi zingine. Pata ushauri mzuri wa kibiblia. Unyonge au wasiwasi unaweza kusababisha maumivu ambayo si rahisi kusamehewa, hatia kutoka kwa dhambi za zamani au makosa ambayo hayajasuluhishwa kupitia msamaha, mazoea ya dhambi ambayo hayajakiriwa, uwongo wa mapepo unakubaliwa kuwa wa kweli juu yako mwenyewe, na kuchanganyikiwa juu ya maoni ya Mungu juu yako au kile unahitaji kufanya kukubaliwa na yeye.
3. Je! Unatumia dawa za shinikizo la damu? Hii inaweza kuathiri hamu ya tendo la ndoa na uwezo wa uume kusimama jambo ambalo huleta-unyenyekvu sana na aibu kwa mwanaume. Wote mume na mke wanapaswa kujua athari za kutumia dawa za shinikizo la damu na kuwa tayari kukabiliana na changamoto hii pamoja. Kubadilisha dawa kunaweza kutatua shida, au daktari



anaweza kushauri kutumia dawa kama Viagra, Levitra, au Cialis kushughulikia kutofaulu kwa tendo hilo.

Ukweli ni kwamba, mwanamume anahitaji kujifunza jinsi ya kumpendeza mkewe kimwili bila kulazimika kufikia kilele mwenyewe. Wake wengi wameshiriki tendo la ndoa mara nyingi bila kufikia kileleni. Kwa nini inakubalika kwa mwanamume kufurahishwa tendo la ndoa na raha kidogo au kutokupendeza kabisa kwa mkewe? Lakini, hali hiyo sio kawaida kwa upande wa mume, tena ni mwiko na haikubaliki. Ndio, mke mwema anapaswa kuwa tayari kushiriki tendo la ndoa na mumewe wakati "hayuko katika mhemko," lakini mume mzuri anapaswa pia kuwa tayari kutimiza matamano ya tendo la ndoa ya mkewe mbali na yake.

Mume anayempenda mkewe na anatamani kumtimiza kihisia anaweza kufanya hivyo bila uwezo au hamu ya kufikia kilele mwenyewe. Hii itachukua mawasiliano ya uaminifu juu ya mbinu na nia ya pamoja ya kuchunguza njia mpya za tendo la ndoa, labda kwa kutumia mafuta ya lotion, vilainishi, mikono, mdomo, na nafasi.

Tazama Kiambatisho P: Uaminifu na Msamaha kukusaidia kuelewa na kutekeleza msamaha katika ndoa yako. Mtumaini Mungu na njia zake na omba kwamba atakuponya na kubariki utii wako.

### **Maombi ya Uaminifu juu ya Uhusiano wa kimwili**

*Bwana, nisaidie kukuamini kwa nini uliunda tendo la ndoa. Najua sio kunitesa au kunimiliki, bali ni zawadi ya kukutukuza. Nisaidie kumsamehe mwenzi wangu kwa maumivu ya kupita katika eneo hili, na nipe neema ya kuomba msamaha kwa kila kitu nilichokifanya ambacho hakikutoka kwako. Nifundishe jinsi ya kuiona jinsi ulivyumba - kwa shauku, upole, na kujitolea — na kujua mwili wangu sio wangu mwenyewe bali ni zawadi kwa mwenzi wangu kubariki na kuleta utamilifu wa mwili.*

*Ondoa hofu yangu na kutoridhika juu ya mwili wangu kwa kuwa si kitu cha kuficha au aibu. Nisaidie kushiriki kwa uwazi kile kinachonipendeza kimwili na kujifunza jinsi ya kumpendeza mwenzi wangu. Ondoa hali yangu ya ubinafsi na hofu ambayo imefanya zawadi hii kuwa kitu kidogo sana kuliko kile ulichokifanya kiwe. Chochote ulichotengeneza ni kizuri, Bwana, na hivyo vinajumuisha tendo la ndoa.*

*Linda akili yangu kutoka kwenye mawazo ya ubinafsi au ya ulimwengu huu ambayo yanaweza kuchafua zawadi hii safi kutoka kwako. Fanya moyo wangu ushukuru sana kwa tendo la ndoa na unifanye niwe tayari kupata raha ambazo ulinifanya niweze kuhisi. Bwana, ulinifanya niwe mtu wa kijinsia anayeweza kutoa na kupokea utamilifu wa kijinsia katika ndoa yangu na ninakushukuru kwa hilo. Tafadhali, Bwana, uwe na njia yako mwenyewe katika maeneo yote ya maisha yangu na katika ndoa yetu. Asante, Mungu, kwa tendo la ndoa. Amina.*

## **Kiambatisho O**

### **Uhusiano wa kimwili katika Ndoa kwa Wanawake**

Biblia inafundisha madhumuni mawili maalum ya tendo la tendo la ndoa kwa wanadamu katika ndoa: Kuzaa: (Mwanzo 1:28; Kumbukumbu la Torati 7: 13-14) na raha / burudani (Wimbo wa Sulemani 4: 10-12; Mithali 5: 18-19). Uhusiano wa kimwili pia ni sehemu ya mpango wa Mungu kutusaidia kuwa wamoja kati yetu. Je! Wewe huona tendo la ndoa kama zawadi kutoka kwa Mungu inayopaswa kufurahiwa tu na mwenzi wako?

Tendo la ndoa ni zawadi kutoka kwa Mungu kwa ubinadamu, iliyoundwa na yeye ili kufurahiwa tu ndani ya umoja wa ndoa. Alitumba sisi, wa kiume na wa kike, na uwezo wa kuzaa watoto na kupata raha ya mwili na kihisia wakati wa tendo la ndoa. Kupitia uhusiano wa tendo la ndoa, kama mume na mke, tuna nafasi ya kujionyesha wenyewe kama zawadi kwa kila mmoja ili kuwa kile ambacho Mungu anakiita "moja" tunaposhiriki miili yetu.

Huu ndio mpango wa Mungu juu ya tendo la ndoa, lakini dhambi ya mwanadamu na udanganyifu wa Shetani vimechafua zawadi yake kwetu. Wengi wameanguka chini ya vishawishi vya ulimwengu, ambavyo vimepotosha usafi wa tendo la ndoa na kulifanya kuwa ya dhambi, wakati mwingine hata kufikiriwa kama kitu kichafu au jukumu lenye kuchosha. Mitazamo juu ya tendo la ndoa pia huathiriwa na mafundisho ya wazazi wetu au uzoefu wa kibinafsi, ambao unaweza kutoka kwa udadisi wa utotoni na habari inayopatikana kutoka kwa marafiki hadi ponografia, unyanyasaji, ubakaji, na uchaguzi wa majaribio ya tendo la ndoa. Kumbuka, ni mpango wa Shetani kuharibu, au kufanya mabaya, vitu ambavyo Mungu ameumba kwa mema, pamoja na tendo la ndoa.

Wakati watu wawili wanapojiunga katika uhusiano wa ndoa huku hawajui mapenzi ya Mungu, wana matarajio ya ubinafsi, au labda maoni mabaya juu ya tendo la ndoa, watakuwa na shida ya kuanzisha na kudumisha uhusiano wa kimapenzi unaotimiza.

Uhusiano mzuri wa kijinsia unategemea:

- imani kwamba tendo la ndoa ni zawadi kutoka kwa Mungu ya kufurahiwa na kufanywa tu ndani ya ndoa;
- kujitolea kutoa na kupokea tendo la ndoa ndani ya muktadha wa upendo wa kibibilia, ambao hauna ubinafsi, sio ubinafsi;
- mazoezi ya mawasiliano ya wazi na ya uaminifu kati ya mume na mke, kujifunza jinsi ya kuleta raha ya mwili kwa kila mmoja; na
- uelewa wa kimsingi wa anatomy ya kijinsia ya binadamu inavyohusiana na raha ya tendo la ndoa.

## Kijichunguza kwa Wanawake

Ikiwa ulikuwa na wazazi wenye upendo katika uhusiano mzuri ambao walikufundisha mtazamo wa kibiblia juu ya masuala ya mhusiano ya ndoa, basi kinachofuata ni kwamba unapaswa kuwa na matarajio mazuri na ufurahi juu ya kuwa na uhusiano wa kimapenzi na mumeo. Hata kama hii haikuwa historia yako halisi, bi harusi aliyebadilishwa kawaida hutazamia maisha ya kuridhika kijinsia na raha katika ndoa. Lakini, wakati unapita, matumaini na matarajio yanaweza kubadilika kwa sababu tofauti. Labda mara kwa mara uzoefu wa kutoridhisha wa tendo la ndoa na mume wako, kutotaka kwake kupokea maagizo yoyote kutoka kwako, ujauzito, kulea watoto, na changamoto zingine za uhusiano kumezima raha yako ya tendo la ndoa na kubadilisha mtazamo wako kuwa wa kukatishwa tamaa na hamu ya kuepuka tendo la ndoa.

Ikiwa una maoni hasi juu ya tendo la ndoa au uhusiano wa tendo la ndoa na mwenzi wako, lazima uchunguze ni kwanini. Ikiwa Mungu alifanya kitu na akasema kuwa ni sehemu ya uhusiano wetu katika ndoa, basi tunahitaji kukiona ni kizuri na kuwa tayari kujifunza jinsi ya kukipata kwa njia bora. Inahitaji kutibiwa kwa umuhimu sawa na mawasiliano au uhitaji wowote wa urafiki.

Kwa kusikitisha, wenzi wengi wa Kikristo wanapata mahusiano ya kimapenzi ambayo hayajatimizwa na hawajui jinsi ya kuyaboresha. Masuala ya matibabu na kisaikolojia yanaweza kuathiri mwenzi yeyote. Katika hali nyingi, ujinga, ubinafsi, au chuki ndizo zinazoathiri vibaya eneo hili katika ndoa. Katika kipindi chote cha uhusiano wowote wa ndoa, kuna nyakati ambazo lazima tujikane wenyewe na tuvumilie kwa sababu ya matibabu, ujauzito, majeraha ya maisha, na zaidi. Lakini, ikiwa hali hiyo sio ya mwisho, tunapaswa kujitahidi kuweka uhusiano wetu wa kijinsia kuwa timilifu.

Kama mke, ikiwa hauanzishi au kushiriki tendo la ndoa mara kwa mara, basi unahitaji kujua kwanini na ujitahidi kuleta mabadiliko. Sababu ya kawaida wanawake hawatamani au kuanzisha tendo la ndoa sio suala la mwili, lakini la moyo. Kwa ujumla, mzunguko wa tendo la ndoa na hitaji la kuwa na mshindo kila wakati sio sawa kwa wanawake na wanaume. Wanaume kawaida huhitaji masafa zaidi katika zote mbili. Kwa hivyo ni hamu gani ya tendo la ndoa ambayo huamua uhusiano wa kimapenzi? Wala, kama dhabihu na kujikana lazima lazima kutekelezwa na kila mmoja kwa nyakati tofauti kudumisha uhusiano wa usawa na wa kupendana. Kuchunguza maswala yafuatayo kunaweza kusaidia kutatua shida zinazoathiri uhusiano wa tendo la ndoa wa mwanamke na mumewe.

## Chunguza Moyo Wako

1. Je! Mwenzi wako anaonyesha nia ya kujifunza jinsi ya kukupenda na kukupa kipaumbele kwa njia ya mume anayemcha Mungu? \_\_\_ Ndio/Hapana
2. Je! Unadhani anachukua jukumu kwa uaminifu anapozungumza na wewe kwa ukali? \_\_\_ Ndio/Hapana
3. Je! Unafikiri amekuwa tayari na nia ya kujifunza jinsi ya kukulea na kukuthamini? \_\_\_ Ndio/Hapana
4. Je! Unafikiri familia ni milki yake kubwa duniani kwa jinsi anavyoipa kipaumbele kwa kutoa wakati wake na mtazamo wake akiwa nyumbani? \_\_\_ Ndio/Hapana

5. Je! Unafikiri yuko tayari kuongoza kwa upendo katika kuwalea watoto? \_\_\_ Ndio/Hapana
6. Je! Unafikiri anatumia visingizio au hayuko tayari kuomba msamaha wakati anapotumia hasira na adhabu kali kwa watoto? \_\_\_ Ndio/Hapana
7. Je! Unafikiri anachukulia kwa uzito jukumu lake la kuilea familia? \_\_\_ Ndio/Hapana
8. Je! Unafikiri amekuwa tayari kujadili kwa upendo na kupokea maoni kutoka kwako jinsi, na mara ngapi, kufanya tendo la ndoa? \_\_\_ Ndio/Hapana
9. Je! Unafikiri amevutiwa na wewe? \_\_\_ Ndio/Hapana
10. Je! Unafikiri ameonyesha uongozi wa kiroho nyumbani? \_\_\_ Ndio/Hapana

Maswali haya yanashughulikia machungu na majeraha ambayo unaweza kuwa nayo, ambayo yanaweza kuathiri mtazamo wako wa moyo kuelekea tendo la ndoa. Maumivu haya yote yanaweza kuponywa kupitia msamaha. Wakati mume na mke wanapokuwa tayari kuomba msamaha, kutoa na kupokea, na kisha kujifunza jinsi ya kutendeanza kwa njia ya kibibilia, hii inaweza kuponya machungu na kuleta upatanisho kwa uhusiano katika maeneo yote.

### **Fikiria Majibu ya Dhambi**

1. Umekuwa ukimnyima tendo la ndoa mumeo ili kulipiza kisasi, kumuumiza, au kumdanganya? \_\_\_ Ndio/Hapana
2. Je! Umeruhusu machafu ya kishatani ya ulimwengu huu napicha za ngono kuchafua mtazamo wako juu yake? \_\_\_ Ndio/Hapana
3. Je! Umeruhusu mtazamo hasi umzuie mumeo kufurahiya mwili wako? \_\_\_ Ndio/Hapana
4. Je! Umekuwa ukizuia tendo la ndoa kutoka kwa mumeo kwa sababu hajaishi kulingana na kile unachofikiria anapaswa kufanya kama baba au kiongozi wa kiroho? \_\_\_ Ndio/Hapana
5. Je! Umekuwa tayari kushirikiana na mumeo katika kuelezea jinsi anavyoweza kukufurahisha katika tendo la ndoa, na uko tayari kujifunza jinsi ya kumpendeza? \_\_\_ Ndio/Hapana
6. Je! Umegeukia riwaya za mapenzi au vipindi vya Rungu ili kukidhi mahitaji yako ya kimwili badala ya kuboresha uhusiano na mumeo? \_\_\_ Ndio/Hapana
7. Umekata tamaa tu kujaribu kuiboresha? \_\_\_ Ndio/Hapana

Ikiwa mojawapo ya majibu haya ni ndiyo, uko kwenye hatari ya kupata matatizo yakiwemo kukosa uaminifu wa kihisia na wa kimwili. Masuala haya yatasababisha ugumu kati ya mume na mke, na kusababisha kuishi pamoja bila furaha ambayo iko mbali na mapenzi ya Mungu na mpango wa ndoa.

Ni ukweli kwamba wake hushiriki kwenye tendo la ndoa hata bila kufika kileleni mara nyingi kuliko waume. Je! Umejiliza kwanini inakubalika kwa mwanamume kufurahishwa kimapenzi na raha kidogo au kutokupendeza kabisa kwa mkewe, wakati hiyo haikubaliki wala siyo kawaida kwa upande wa mume? Mke mzuri anapaswa kuwa tayari kushiriki tendo la ndoa na mumewe hata wakati amabo anakuwa hayuko "katika hali hiyo," lakini vivyo hivyo mume mzuri anapaswa kutamani kumfurahisha mkewe hata bila yeye kufika kileleni. Ili kufikia kiwango hiki cha urafiki inahitaji mawasiliano ya wazi na ya kweli juu ya jinsi ya kumpendeza kila mmoja na utayari wa kuchunguza pande zote kuhusu njia mpya za raha, pengine mafuta, vilainishi, mikono, mdomo, na mkao katika tendo hilo.

Tazama Kiambatisho P: Uaminifu na Msamaha kukusaidia kuelewa na kutekeleza msamaha katika ndoa yako. Mtumaini Mungu na njia zake na omba kwamba atakuponya na kubariki utii wako.

### **Matatizo ya Kimwili**

Tofauti za kimaumbile kati ya wanaume na wanawake huhitaji mazingatio ya kitabibu hasa kuhusiana na tendo la ndoa. Katharine O'Connell, MD alisema, "Kwa theluthi mbili ya wanawake, tendo la ndoa lina maumivu wakati fulani." Amefanya utafiti wa kina juu ya masuala ya afya ya wanawake ili kusaidia wanawake kuelewa vizuri kwanini wanapata usumbufu wakati wa tendo la ndoa.

Dk O'Connell alielezea kuwa wanawake mara nyingi wanateseka kimya kimya kwa sababu wana aibu sana kusema au kwa sababu wanadhani hakuna suluhisho. Lakini ikiwa tendo la ndoa linaumiza, ni muhimu kuelewa ni kwanini na kurekebisha. Aligundua sababu za kawaida katika nakala ambayo haipatikani tena mkondoni. Mawazo yake yamefafanuliwa hapa chini.

### **Ukavu wa uke**

Kukosa kulainishwa vya kutosha ndio sababu ya kwanza ya maumivu wakati wa tendo la ndoa. Kuna sehemu mbili za mwili ambazo hutoa mwitiko kwa maandalizi ya awali. Ya kwanza ni hisia kukimbilia kwa damu katika uke ambayo hupanua kuta zake. Ya pili ni ulainishaji, kutolewa kwa unyevu kutoka kwenye tezi karibu na mlango wa uke. Vitendo vyote vinaashiria utayari wa tendo la ndoa, kwa hivyo kuanza kabla ya kuchukua nafasi kumuandaa kunaweza kuumiza. Kutumia vilainishi kama *Astroglide au KY* inaweza kusaidia kupunguza maumivu.

*Antihistamines* (kwa dalili za mzio) ni mojawapo ya dawa kadhaa ambazo zinaweza kusababisha kukauka. Nyingine ni pamoja na dawa za msongo wa mawazo na hata dawa za uzazi wa mpango. Ongea na daktari wako ikiwa inahitajika. Wasiliana na uwe tayari kutoa na kupokea maoni kutoka kwa kila mmoja wenu kuhusu jinsi ya kusaidia katika maandalizi ya awali katika tendo la ndoa.

### **Maumivu katika Uke**

Neno hili kimsingi linamaanisha "uke wenye maumivu." Dk O'Connell alisema asilimia 16 ya wanawake wana hali hii, na uwanja wa matibabu bado haelewi ni nini husababisha. Wanawake mara nyingi huielezea kama kuchoma, kuuma, kuwasha, kuwaka moto, au hisia mbichi kwenye uke wao na labia. Wakati mwingine huumiza hata wanapokaa au kutembea. Dk O'Connell alipendekeza kuona mtaalam wa maumivu ya uke (daktari wako anaweza kupata moja kwa nva.org) au zungumza na ob-gyn wako. Mafuta yenye dawa na dawa za kunywa (pamoja na dawa za kukanda) pia zinaweza kusaidia.

### **Malengenge**

Malengenge ya sehemu ya siri ni uwezekano mwingine. Chunguza vipetele kama chunusi vinavyotokea kama malengenge wazi kwenye mstari mwekundu kwenye sehemu za siri. Ikiwa kitu chochote kinaonekana kutiliwa shaka, mwone daktari wako wa magonjwa ya wanawake. Usitafute suluhisho kwenye google, inaweza kukudanganya tu.

### **Maambukizi kutokana na Fangasi**

Ongezeko hili la fangasi ya *microscopic* mara nyingi hufanya uke au kizazi kuwaka moto, na kuwa nyepesi kuumia. Wengine wamelalamika juu ya hisia kama kuhisi mchanga wakati wa tendo la ndoa. Dalili ni kukosa hisia, maumivu, na kutokwa kwa uchafu sehemu za siri. Matibabu ya maambukizi ya fangasi sehemu za siri yakiweza kujulikana yanaweza kuondoka kwa siku chache hadi wiki. Ikiwa sivyo, onana na daktari wako wa wanawake ili kuondoa magonjwa haya (magonjwa ya zinaa) na maambukizo mengine kama vaginosis ya bakteria.

### **Kugusa kizazi**

Dk O'Connell alisema asilimia 20 ya wanawake wana tumbo la uzazi lenye mwelekeo wa nyuma, ikimaanisha kuwa mfumo wake unaelekea kwenye mfupa wa mkia badala ya kwenda mbele kwenye kibofu cha mkojo. Hii inafanya iwe rahisi kwa uume kugusa kwenye kizazi. Lakini shida inaweza kutokea kwa mwanamke yeyote wakati wa tendo la ndoa katika mkao ambao huruhusu uume kupenya zaidi. Ikiwa "unahisi kama anasukuma tumbo lako la uzazi ndani kwa ndani," jaribu kukaa kwa namna tofauti. Kulala upande wako au kuwa juu ya mwenza wako kunaweza kufaa.

### **Uvimbe kwenye Mayai**

Ikiwa maumivu yako upande mmoja tu, inaweza kuwa ni uvimbe kwenye mayai. Mayai ya uzazi hufanya mzunguko kila mwezi. Lile dogo hutengeneza kuzunguka unaoendelea na kisha hupasuka na kutoka wakati wa kupevushwa kwa yai. Lakini ikiwa haifungwi tena haraka kama kawaida, linaweza kuvimba kisha kuwa na maji au damu na kusababisha maumivu makali sana, haswa wakati wa tendo la ndoa. Vimbe nyingi huondoka zenyewe ndani ya wiki chache au miezi kadhaa ingawa kwa nadra zipo zinazoendelea na pengine zinaweza kuhitaji upasuaji. Chunguza kwa mtaalam kwa kutumia *ultrasound* ili kuangalia mayai yako. Dawa za kuzuia maumivu *Ibuprofen* zinaweza kupunguza maumivu, na dawa za kuthibiti homoni za kusababisha tatizo hilo zinaweza kuzuia kuvimba kwa mayai hata katika siku zijazo.

### **Maambukizi ya njia ya mkojo (UTI)**

Ikiwa unaumia zaidi katikati ya kibofu wakati wa kukojoa au ukawa na hali ya kuhitaji kukojoa mara kwa mara, muone daktari wako kwa ajili ya dawa za kuingia sumu. (Tumia pia maji mengi au juice.)

### **Tishu za ndani ya Mji wa Mimba kuwa Nje (UTI)**

Hii ni hali ambayo tishu inayoonekana kuwa kama kitambaa au utando unaofunika mji wa mimba huwa nje a mji wa mimba, nje ya mirija, au hata nje ya ukuta wa kizazi. Mbali na kuwa na tendo la ndoa lenye maumivu, hali hiyo inaweza pia kusababisha maumivu ya nyonga na maumivu makali wakati wa hedhi. Kudhibiti kuzaliwa kwa homoni hizo ndio matibabu bora.

### **Maambukizi ya Bakteria kwenye Shingo ya Kizazi (PID)**

Kitu kingine kinachosababisha tendo la ndoa lisilo na raha ni changamoto za maumivu katika shingo ya kizazi ambayo kwa kawaida husababishwa na maambukizo yasiyotibiwa kama kaswende au kisonono kinachosafiri kwenda kwenye mji wa mimba na mirija ya mayai. Magonjwa hayo yanapokomaa bila

kutibiwa na kufikia hatuahiyo ya juu; mathalani magonjwa ya zinaa na malengelenge, husababisha tendo la ndoa lenye maumivu. Dalili nyingine za PID zinaweza kuwa maumivu ya tumbo, homa, na kutokwa na harufu. Muone daktari wako haraka iwezekanavyo. PID kawaida hutibika na dawa lakini inaweza kuathiri kizazi ikiwa haitatibiwa.

### **Maumivu ya Kibofu cha Mkojo (IC)**

Uvimbe huu wa kibofu cha mkojo husababisha hisia za kuumwa wakati wa kukojoa na kuhitaji kukojoa mara kwa mara. Mara nyingi hutambulika kama UTI sugu kwa sababu ya dalili kama hizo. Ikiwa unatembelea choo kila saa na unaumia wakati au baada ya tendo la ndoa, mwone daktari wako kwa tathmini na uulize kuhusu IC.

### **Kufunga kwa Misuli ya Shingo ya Uzazi/ Fupanyonga**

Wakati wa maandalizi ya awali ya tendo la ndoa damu hukimbilia kwenye fupanyonga. Baada ya tendo la ndoa, misuli na mishipa ya damu hupumzika, ikiruhusu damu kurejea tena kwenye mwili wote. Lakini ikiwa misuli haifunguki na damu haina uwezo wa kutawanyika, inaweza kusababisha maumivu makali. Sio hatari, lakini inaweza kuwa mbaya. Dawa bora ni kuhakikisha unafika kileleni. Ikiwa hiyo haitaondoa usumbufu huo, basi Dk O'Connell anapendekeza miligramu 600-800 za *ibuprofen* kutumiwa kabla ya tendo la ndoa ili kutibu maumivu.

### **Maombi ya Uaminifu Kuhusu Uhusiano wa Kimwili**

*Bwana, nisaidie kukuamini kwa nini uliunda tendo la ndoa. Najua sio kunitesa au kunimiliki, bali ni zawadi ya kukutukuza. Nisaidie kumsamehe mwenzi wangu kwa maumivu ya kupita katika eneo hili, na nipe neema ya kuomba msamaha kwa kila kitu nilichokifanya ambacho hakikutoka kwako. Nifundishe jinsi ya kuiona jinsi ulivyoumba - kwa shauku, upole, na kujitolea — na kujua mwili wangu sio wangu mwenyewe bali ni zawadi kwa mwenzi wangu kubariki na kuleta utamilifu wa mwili.*

*Ondoa hofu yangu na kutoridhika juu ya mwili wangu ili uchi wangu usifichike au aibu. Nisaidie kushiriki kwa uwazi kile kinachonipendeza kimwili na kujifunza jinsi ya kumpendeza mwenzi wangu. Ondoa hali yangu ya ubinafsi na hofu ambayo imefanya zawadi hii kuwa kitu kidogo sana kuliko kile Ulichokifanya iwe. Chochote ulichotengeneza ni nzuri, Bwana, na hiyo inajumuisha tendo la ndoa.*

*Linda akili yangu kutoka kwa mawazo ya ubinafsi au ya ulimwengu huu ambayo inaweza kuchafua zawadi hii safi kutoka Kwako. Fanya moyo wangu ushukuru sana kwa tendo la ndoa, na unifanye niwe tayari kupata raha ambazo Ulinifanya niweze kuhisi.*

*Bwana, ulinifanya niwe mtu wa kijinsia anayeweza kutoa na kupokea utamilifu wa kijinsia katika ndoa yangu, na ninakushukuru kwa hilo. Tafadhali, Bwana, uwe na njia yako mwenyewe katika maeneo yote ya maisha yangu na katika ndoa yetu. Asante, Mungu, kwa tendo la ndoa. Amina.*

## Kiambatisho P Uaminifu na Msamaha

Zaburi 139 inafundisha kwamba Mungu anamjua kila mmoja wetu kwa karibu, kwamba matendo na mawazo yetu yote yanajulikana kwake hata kabla ya kujulikana kwetu. Kabla ya kufungua moyo wako kwa Mungu, kwa kumpokea Yesu kama Bwana na Mwokozi, alijua utakuja. Mungu hayuko tayari kwamba yeyote aangamie; lakini, kupitia utumiaji wa hiari, yeye humpa kila mtu uhuru wa kumkataa.

### Kumtumaini Mungu kwa yaliyopita na Majaribu Yetu na

watu wote wanaokaa duniani wamehesabiwa kuwa si kitu, naye hufanya kama atakavyo, katika jeshi la mbinguni, na katika hao wanaokaa duniani; wala hapana awezaye kuuzuia mkono wake, wala kumwuliza, Unafanya nini wewe? (Danieli 4:35)

Ee BWANA, umenichunguza na kunijua.  
Wewe wajua kuketi kwangu na kuondoka kwangu;  
Umelifahamu wazo langu tokea mbali.  
Umepepeta kwenda kwangu na kulala kwangu,  
Umeelewa na njia zangu zote.  
Maana hamna neno ulimini mwangu  
Usilolijua kabisa, BWANA. (Zaburi 139: 1-4)

#### **FAILI LENYE UKWELI**

*Mwenye Enzi Kuu-Umiliki nguvu kubwa, hekima isiyo na kikomo, na mamlaka kamili.*

Wakati Mungu alipoumba Adamu na Hawa, aliwapa kizuizi kimoja, ambacho ni kutokula kwenye mti wa ujuzi wa mema na mabaya. Walipokaidi kwa kumsikiliza Shetani, wanadamu walipata laana ya dhambi. Katika Adamu, Mungu aliwapa wanadamu uhuru wa kuchagua mema, lakini kwa kutotii alichagua uovu; kwa hivyo, sasa ni ukweli kwamba wote wanaochagua kuwa watoto wa Mungu katika Kristo bado wanaishi katika ulimwengu ulioanguka na wanaguswa na uovu unaowazunguka. Ikiwa hii haikuwa kweli na Mungu angewalinda watoto wake kutoka kwenye shida na maovu yote, watu wangechochewa kumgeukia yeye ili kupata maisha rahisi. Kwa hakika, hii ndiyo hoja ambayo ilianzisha mgongano wa kihistoria mbinguni kati ya Mungu na Shetani juu ya maisha ya Ayubu.

Ndipo Shetani akamjibu BWANA, na kusema, Je! Huyu Ayubu yuamcha BWANA bure? Wewe hukumzingira kwa ukigo pande zote, pamoja na nyumba yake, na vitu vyote alivyo navyo? Kazi za mikono yake umezibarikia, nayo mali yake imeongezeka katika nchi. Lakini nyosha mkono wako sasa, uyaguse hayo yote aliyo nayo, naye atakukufuru mbele za uso wako. (Ayubu 1: 9-11)

Mungu *alimruhusu* Shetani kuleta uovu juu ya Ayubu kupitia kupoteza mali zake, watoto wake, na mwishowe afya yake. Mungu ni Baba mwenye upendo na *haleti* uovu maishani mwetu; lakini, kwa



kusudi lake na kwa faida yetu ya baadaye, yeye *anaruhusu* sisi kuguswa na uovu. Matokeo ya mateso ya Ayubu yalikuwa imani kubwa na urafiki na Mungu.

Ayubu hakuelewa sababu ambayo ilifanya Mungu *amruhusu* ateseke (Mungu amlitangaza Ayubu kuwa alikuwa mtu mwenye haki katika Ayubu 2: 3), kwa hivyo Ayubu alikuwa na swali la, "*kwanini?*" Kwa sura kadhaa Ayubu anaumia juu ya swali hili, akitafuta jibu la kuridhisha. Mungu hajibu kamwe moja kwa moja lakini anageuza umakini wa Ayubu kwa nguvu na utukufu wake, ambao unaonyeshwa katika uumbaji. Ayubu aliridhika kupitia ufahamu wa kina juu ya ukuu wa Mungu. Tunapoteseka, kama Ayubu, tunatafuta maelezo. "*Kwanini, kwanini, kwanini?*" Moja ya masomo mengi tunayojifunza kutoka kwa Ayubu ni kwamba "*Kwanini?*" ni swali lisilofaa. Badala yake tunapaswa kumwuliza Mungu, "*Je ni nini?*"

### Je! Unajaribu Kunifundisha Nini?

Mapenzi yako ni nini kwangu katika msimu huu wa mateso?

Mtu ajaribiwapo, asiseme, Ninajaribiwa na Mungu; maana Mungu hawezi kujaribiwa na maovu, wala yeye mwenyewe hamjaribu mtu. Lakini kila mmoja hujaribiwa na tamaa yake mwenyewe huku akivutwa na kudanganywa. (Yakobo 1: 13-14)

Palikuwa na mtu katika nchi ya Usi, jina lake alikuwa akiitwa Ayubu; mtu huyo alikuwa mkamilifu na mwelekevu, ni mmoja aliyemcha Mungu, na kuepukana na uovu. 2Kisha walizaliwa kwake wana saba, na binti watatu...

Basi ilikuwa, hapo hizo siku za karamu zao zilipokuwa zimetimia, Ayubu hutuma kwao akawatakasa, kisha akaamka asubuhi na mapema, na kusongeza sadaka za kuteketezwa kama hesabu yao wote ilivyokuwa; kwani Ayubu alisema, Yumkini kwamba hawa wanangu wamefanya dhambi, na kumkufuru Mungu mioyoni mwao. Ndivyo alivyofanya Ayubu sikuzote. (Ayubu 42: 1-2, 5)

Je! Kuna sehemu yoyote ya maisha yako iliyo nje ya nguvu ya Mungu, hekima, au mamlaka? Kwa nini au kwa nini sio?

---

---

---

Je! Ni hali gani maishani mwako ambayo Mungu hakujua kabla ambayo utakabiliana nayo?

---

---

---

na ndani yake sisi nasi tulifanywa urithi, huku tukichaguliwa tangu awali sawasawa na kusudi lake yeye, ambaye hufanya mambo yote kwa shauri la mapenzi yake. (Waefeso 1:11)

Je! Unapaswa kuitikia vipi katika kukatishwa tamaa, shida, mateso, na majaribio?

---



---



---

Ikiwa Mungu alijua yote yatakayotutokea kabla hatujazaliwa, basi kinachotakiwa ni kwamba kwa kujua kwake mapema tuliambiwa mapema kupitia neema yake kuishi maisha tuliyopewa. Mungu hauzui uovu kutugusa, au kutuokoa kutoka kwenye uchaguzi wetu mbaya, lakini anaahidi kuwafanyia yote mema katika maisha ya wale waliojitolea kwake.

Nasi twajua ya kuwa katika mambo yote Mungu hufanya kazi pamoja na wale wampendao katika kuwapatia mema, yaani, wale walioitwa kwa kusudi lake. Maana wale aliowajua tangu asili, aliwachagua tangu asili wafananishwe na mfano wa Mwana wake, ili yeye awe mzaliwa wa kwanza miongoni mwa ndugu wengi. (Warumi 8: 28-29)

Kwa mfano, tunaweza kuchagua kuwa na uchungu kwa wazazi ambao walitukatisha tamaa, mwenzi ambaye alituacha, marafiki ambao walitukosea, dereva wa kilevi aliyemuua mpendwa, au tunaweza kuweka imani yetu kwa Mungu aliye mkuu.

Tunapokuja kwa Kristo, tunamwamini Mungu na hatima yetu ya milele. Lazima pia tumwamini yeye na hali zetu za zamani na za sasa; Kristo peke yake ndiye anayeweza kutufariji na kututia nguvu ndani na kupitia majaribu yetu na anaweza kuleta mema kutokana kwa mabaya. Ni kwa kupitia imani yetu na utii kwamba Mungu anaweza na atatupa amani, na kuleta sifa, heshima na utukufu kwa Bwana wetu Yesu Kristo.

Soma mstari ufuatao na andika kwa maneno yako mwenyewe kile inachosemwa katika mstari huu na jinsi unavyoweza kukitumika kwa hali yako ya binafsi.

Mnafurahi sana wakati huo, ijapokuwa sasa kwa kitambo kidogo, ikiwa ni lazima, mmehuzunishwa kwa majaribu ya namna mbalimbali; ili kwamba kujaribiwa kwa imani yenu, ambayo ina thamani kuu kuliko dhahabu ipoteayo, ijapokuwa hiyo hujaribiwa kwa moto, kuonekane kuwa kwenye sifa na utukufu na heshima, katika kufunuliwa kwake Yesu Kristo. (1 Petro 1: 6-7)

---



---



---



---



---

### **Majaribu na dhiki yetu**

Neno la Mungu linafundisha kwamba majaribu na dhiki ni sehemu ya maisha ya Kikristo.

Hayo nimewaambieni mpate kuwa na amani ndani yangu. Ulimwenguni mnayo dhiki; lakini jipeni moyo; mimi nimeushinda ulimwengu. (Yohana 16:33)

Yesu anatuambia kwamba tunaweza kuwa na amani na kwamba ameushinda ulimwengu, lakini bado katikati ya majaribu tunauliza, "Kwa nini? Kusudi *la Mungu* ni nini?" Kama vile anayesafisha anaweka dhahabu ghafi ndani ya kisulubisho na kuweka joto ili kutoa uchafu juu ya uso, Mungu huruhusu watoto wake wapenzi kwenda kwenye kifungu cha mateso ili *kusafishwa* na *kubadilishwa* kuwa kwa sura ya Mkombozi wetu, Yesu Kristo.

naye ataketi kama asafishaye fedha na kuitakasa, naye atawatakasa wana wa Lawi, atawasafisha kama dhahabu na fedha; nao watamtolea BWANA dhabihu katika haki. (Malaki 3: 3)

Ikiwa tunajiamini kwa wema na kusudi la Mungu, mioyo yetu itajaa upendo, tumaini, na ujasiri wa Yesu Kristo. Wengine wataona haki ya Yesu Kristo ikifanya kazi ndani yetu.

*"Nasi twajua kwamba katika mambo yote Mungu hufanya kazi pamoja na wale wampendao, katika kuwapatia mema; yaani wale walioitwa kwa kusudi lake. Maana wale aliowajua tangu asili, aliwachagua tangia asili wafananishwe na mfano wa Mwana wake..." - Warumi 8:28, 29*

Kumbuka Warumi 8: 28–29? Mungu hasemi *baadhi* ya vitu hufanya kazi pamoja kwa ajili ya mema, bali *kila* kitu. Muhimu ni imani; ikiwa tutachagua kuamini ahadi za Mungu na kumtumaini katika majaribu na dhiki zetu zote, tutashinda na Mungu atatukuzwa. Katika kifungu hiki, "... *kwa wale wampendao Mungu*", ni wale ambao wamepokea Yesu kama Bwana na Mwokozi, ambayo inajumuisha ufahamu kwamba kusudi la Mungu katika maisha haya ni kutukomboa kutoka kwa nguvu ya dhambi, ambayo hutafsiri kuwa mtu ambaye ana uwezo wa kuchagua haki badala ya uovu, na kisha utukufu kwa Mungu.

Ila Mungu ashukuriwe, anayetushangiliza daima katika Kristo, na kuidhihirisha harufu ya kumjua yeye kila mahali kwa kazi yetu. (2 Wakorintho 2:14)

Je! Uko tayari kumwamini Mungu na majaribu na changamoto maishani mwako? \_\_\_ Ndio \_\_\_ Hapana

Je! Uko tayari kumruhusu Mungu abadilisha maisha yako kupitia majaribio haya? \_\_\_ Ndio \_\_\_ Hapana

Je! Uko tayari kumtumainia Mungu wakati unapitia maumivu na majaribu haya maishani mwako? \_\_\_ Ndio \_\_\_ Hapana

"Kuna nyakati, anasema Yesu, wakati Mungu hawezi kuondoa giza kutoka kwako, lakini umtumaini yeye. Mungu ataonekana kama rafiki asiye na fadhili, lakini sivyo; atatokea kama Baba asiye wa asili, lakini sivyo; atatokea kama hakimu dhalimu, lakini sivyo. Weka wazo na akili yako nyuma ya Mungu kuhusu vitu vyote, na utakuwa na nguvu na

kuendelea. Hakuna kinachotokea haswa isipokuwa mapenzi ya Mungu yapo nyuma yake, kwa hivyo unaweza kupumzika kwa ujasiri kamili kwake.”

Uwezo wangu kwa alie juu zaidi Oswald  
Chambers

### Gharama ya Kutosamehe

Wakati deni linaposamehewa, haki za malipo *hutolewa*. Kama mtu akiniumiza na nikamsamehe, *nagawa* uhuru wa kuendelea kuwa na hasira na kinyongo kumuelekea yule alienikosea. Kufanya hivyo huvunja ngome nyingi ambazo husababisha shida za–kihisia na kisaikolojia. Kumtumaini Mungu na kuwasamehe wengine inamaanisha kutoa machungu yetu kwa Mungu, kumruhusu ayaondoe kutoka kwetu. Kwa njia hii, tunatoa haki yoyote ambayo tunaweza kuwa nayo kukasirika au kutafuta malipo. Kupitia Mungu, tunatoa msamaha kwa kosa. Neno *msamaha* limetokana na Kilatini, *perdonare*, maana yake *kutoa bure*. Msamaha wa kweli haustahili, hauna ukomo, na ni bure. Sio *haki* au *stahiki*. Katika maandiko, *kusahau* inamaanisha, *kuachilia kutoka kwenye nguvu ya mtu*.

Tunapokataa kutoa msamaha, tukichagua kudumisha *haki* yetu ya kudai malipo ya makosa ambayo tumefanywa, kuna bei ya kulipa. Kutosamehe, au kutokuwa tayari kuacha kosa wakati tunaamini mtu mwingine ametukosea, husababisha hali mbaya ya kihisia. Kitu ambacho ni cha kawaida ni *chuki*, ambayo inamaanisha *kuhisi tena*. **Chuki hushikilia uchungu wa zamani, ukiuwamini tena na tena.** Hasira ni kama *kutoa gamba kwenye kidonda*, inazua vidonda vyetu kupona.

Tunapokataa kutoa msamaha, tukichagua kudumisha *haki* yetu ya kudai malipo ya makosa ambayo tumefanywa, kuna bei ya kulipa. Kutosamehe, au kutokuwa tayari kuacha kosa wakati tunaamini mtu mwingine ametukosea, husababisha hali mbaya ya kihisia. Kitu ambacho ni cha kawaida ni *chuki*, ambayo inamaanisha *kuhisi tena*. **Chuki hushikilia uchungu wa zamani, ukiuwamini tena na tena.** Hasira ni kama *kutoa gamba kwenye kidonda*, inazua vidonda vyetu kupona.

Hakikisha kwamba hakuna mtu anayepungukiwa na neema ya Mungu; ili kwamba hakuna mzizi wa uchungu unachomoza unaosababisha shida, na kwa hiyo wengi wanachafuliwa. (Waebrania 12:15)

Uchungu ni kama mzizi mzito unaoshika moyoni mwa mwanadamu, ambao hukua na kuzaa matunda. Tena, badala ya kustawisha wengine, matunda haya machungu hututia unajisi sisi na wengine.

Watu wengi hawatambui au hukubali kwa utayari kutunza kutosamehe, hasira au uchungu kwasababu tu wanatambua kuwa ni hisia yenye mantiki baada ya kuumizwa. Wanaona hali yao ikiwa ya haki na hutafuta wengine kusikiliza malalamiko yao, au kuwahurumia. Waefeso 4:31 inafundisha kwamba kutakuwa na ushahidi usiopingika katika maisha ya mtu kwamba mti mchungu wa kinyongo unakua ndani ya mioyo yao.

Uchungu wote na ghadhabu na hasira na kelele na matukano yaondoke kwenu, pamoja na kila namna ya ubaya. (Waefeso 4:31)

Je! Yoyote ya haya ni ya kawaida katika maisha yako?

- Kiburi
- Kujihesabia haki
- Kujionea huruma
- Usumbufu wa kihisia
- Wasiwasi, mvutano, au mafadhaiko
- Shida za kiafya
- Shida za kula
- Hisia isiyofaa ya kujiamini
- Ukosefu wa uaminifu katika mahusiano
- Ukosefu wa ukaribu katika ndoa
- Uharibifu wa kijinsia
- Kuhukumu au kukosoa wengine
- Ultrasensitive na kukasirika kwa urahisi
- Kutokuwepo kwa amani au furaha
- Kuhisi mbali na Yesu
- Kuogopa kuongoza kama mume
- Kuogopa kufuata kama mke

### **FAILI LENYE UKWELI**

*chuki*-Mlipuko wa hasira kali, kisasi au ghadhabu, kutafuta kulipiza kisasi.  
*Hasira*- Hali ya akili inayojulikana kwa ukali na kukabiliana na changamoto za maisha kwa kuchanganyikiwa.

*Kuzungumza mabaya*-Maneno yasiyofaa, matusi ya maneno dhidi ya mtu, kelele, kashfa, kuumiza sifa ya mtu kwa ripoti mbaya, kusengenya, kutukana, na kukashifu.

*Uovu* -Hisia za chuki tunazilea mioyoni mwetu. Tamaa ya kuona mwingine anateseka au kujitenga na mtu huyo, hatutaki kufanya kazi kuelekea upatanisho.

### **Kwanini Usamehe?**

Pamoja na uharibifu wa kihisia na kijamii ambao hutokana na kutosamehe, tunalo deni ya kutosamehe.

### **Mungu anauamuru.**

Utii kwa Mungu sio hiari. Kuamua ni lini tutatii na hatutatii amri zake kunasababisha maisha yasiyo na matunda, yasiyofaa, na tasa kiroho.

Bali wapendeni adui zenu, tendeni mema, na kukopesha msitumaini kupata malipo, na thawabu yenu itakuwa nyingi; nanyi mtakuwa wana wa Aliye juu, kwa kuwa yeye ni mwema kwa wasiomshukuru, na waovu. Basi, iweni na huruma, kama Baba yenu alivyo na huruma. (Luka 6: 35-36)

Na kila unaposimama kuomba, ikiwa una kitu dhidi ya mtu yeyote, msamehe, ili Baba yako wa mbinguni akusamehe pia makosa yako. (Marko 11:25)

### **Katika kusamehe, tunabeba sura ya Yesu.**

Kama Wakristo, tumeitwa kubeba jina la Kristo kwa ulimwengu uliopotea. Neno Mkristo linamaanisha "Kristo mdogo." Kristo alionyesha msamaha, alikuja hapa duniani, alikufa ili kuanzisha msamaha kwa wenye hatia, na aliagiza Kanisa kutangaza msamaha. Ili kubeba sura yake lazima tuwe tayari kuwasamehe wengine kama vile ambayo yeye hutusamehe.

Yesu akasema, Baba, uwasamehe, kwa kuwa hawajui watendalo. Wakagawa mavazi yake, wakipiga kura. (Luka 23:34)

Yeye asemaye ya kuwa anakaa ndani yake, imempasa kuenenda mwenyewe vile vile kama yeye alivyoenenda. (1 Yohana 2: 6)

### **Msamaha huvunja mzunguko wa maumivu, lawama, na viziwi.**

Msamaha huleta uponyaji kwa mtu anayeumia, hufanya kazi kama dawa ya sumu ya uchungu; hata hivyo, haishughuliki masuala yote ya lawama na haki, lakini mara nyingi huzidharau hizo kabisa. Kumbuka, maumivu na chuki huachwa nyuma na Mungu, wakati utii kwa msamaha huleta uhuru na humwezesha mtu kuanza upya katika uhusiano, wakati hiyo inatumika.

Ukweli huu umeonyeshwa katika maisha ya Yusufu, Mwanzo sura ya 37-45. Alisalitiwa na ndugu zake na kuuzwa utumwani, alikataa kuruhusu mzizi wa uchungu ushike maishani mwake. Baada ya kutengana kwa miaka, wakati familia ilipounganishwa, Yusufu alishuhudia kazi ya uponyaji ambayo Mungu alikuwa ameifanya katika maisha yake kupitia msamaha, iliyoonyeshwa na majina ya wanawe.

Katika Mwanzo 41: 51,52, tunasoma:

Yusufu akamwita jina lake yule aliyezaliwa kwanza, Manase, maana alisema, Mungu amenisahaulisha taabu zangu zote, na nyumba yote ya baba yangu. Na wa pili akamwita jina lake Efraimu, maana alisema, Mungu amenipa uzazi katika nchi ya mateso yangu. (Mwanzo 41: 51-52)

Katika mstari huu, *kusahau* haimaanishi kukoma kukumbuka, lakini inamaanisha *kuachilia*, au kuacha kuumia na kudhibiti maisha yako ya sasa. Yusufu alipata *mafanikio* ya mara moja kwa moja na kuweka imani yake katika Mungu Mwenyezi na kusamehe wengine. Kumbuka kwamba chuki inamaanisha *kuhisi tena*. Badala ya kuzidisha maumivu yake kwa kuihisi mara kwa mara, Yusufu alichagua kumwamini Mungu kama msimamizi wa matukio yote maishani mwake.

*Kutosamehe hutufunga tubaki zamani na hufunga uwezekano wowote wa maisha yenye matunda.*

Wakati wa miaka ya Yusufu huko Misri, alimruhusu Mungu kuponya moyo uliovinjwa na kaka zake. Baadaye, alipopewa fursa, alionyesha uponyaji wake kupitia vitendo vya upendo, msamaha, na neema kwa ndugu zake. Yusufu anazungumza nao katika

Basi sasa, msihuzunike, wala msiudhike nafsi zenu, kwa kuniuza huku; maana Mungu alinipeleka mbele yenu kuhifadhi maisha ya watu... Akawabusu ndugu zake wote, akalia nao, baada ya hayo, nduguze wakazungumza naye (Mwanzo 45: 5, 6, 15)

Hakukuwa na lawama na hakuna maelezo yaliyodaiwa, isipokuwa tu sauti ya rehema na msamaha. Njia ilisafishwa kwa yusufu na kaka zake kuungana tena na kuanza uhusiano mpya.

## **Msamaha hulegeza kamba ya hatia kwa mkosaji.**

ili katika zamani zinazokuja audhahirishe wingi wa neema yake upitao kiasi kwa wema wake kwetu sisi katika Kristo Yesu. (Waefeso 2: 7)

Msamaha huleta uhuru kwa wote wanaohusika. Mungu alimwacha Yusufu huru, lakini kaka zake wangebeba huzuni yao hadi kaburini ikiwa Yusufu asingewasamehe. Kumbuka, tunasamehe kwa sababu Mungu hutusamehe katika Kristo. Msamaha uleule usiostahiliwa na ambao haujapatikana, ndio tunachodaiwa kwa wengine na hufanya kazi ili kupunguza mzigo wa kukandamiza wa kile tunachojua kama hatia.

Ikiwa Yesu asingeweza kutoa fadhili na msamaha kwa wenye dhambi, sisi sote tungekuwepo katika vifungo vya hatia milele. Alifanya hatua ya kwanza kuelekea kwetu, ambayo ilifanya iwezekane sisi kupatanishwa naye.

## **Upatanisho**

*Kupatanisha* ni kurejesha urafiki au maelewano, hata daraja au kutatua tofauti. Ni kuondoa uadui, kukomesha ugomvi. Upatanisho unamaanisha kuwa pande zilizokuwa zikipatanishwa hapo awali-zilikuwa na uhasama na / au zilitengana.

### **FAILI LENYE UKWELI**

*Patanisha tena*-Kurejesha kwenye uhusiano sahihi, kusuluhisha au kusuluhisha tofauti.

**KUMBUKA:** kuna hali ambapo maridhiano si lazima, inawezekana, au hata inahitajika, katika mazingira kama vile:

- Mzazi anayemnyanyasa kihisia au kimwili au mwenzi wa zamani.
- Mtu wa mwingine tu ambaye alikumiza wewe au mpendwa wako: mbakaji, mlevi ambaye aliumiza au kumuua mpendwa, mwalimu au mkufunzi aliyekuumiza kwa maneno, n.k.

Hekima inatumika wakati wa kuzingatia upatanisho, ambayo ni tofauti na msamaha. Kwenye mahusiano yetu yote, kuanzisha mipaka kwaajili ya ustawi wa kihisia na kimwili ni muhimu. Na upatanisho wowote unaokwenda kwa mafanikio utaambatana na wema na amani badala ya hasira na misukosuko.

Uchungu wote na ghadhabu na hasira na kelele na matukano yaonduke kwenu, pamoja na kila namna ya ubaya; tena iweni wafadhili ninyi kwa ninyi, wenye huruma, mkasameheane kama na Mungu katika Kristo alivyowasamehe ninyi.

(Waefeso 4: 31-32)

Upatanisho unapaswa kutafutwa kwa wanafamilia na waumini wengine katika maisha yetu. Zaidi katika uhusiano wetu wote nje ya mazingira ya karibu ya familia, mipaka ya heshima na kudumisha uhusiano mzuri ni muhimu.

Ingawa kuna visa kadhaa au hali ambazo upatanisho hauwezekani, hauwezekani, au hata kutohitajika, kama mzazi mnyanyasaji wa kihisia au kimwili au mwenzi wa zamani au mtu wa kuja tu aliyekuumiza

au mpendwa (mbakaji, mlevi aliyeumiza au kuuu mpendwa, mwalimu mzee au kocha ambaye alikudhuru kwa maneno, nk).

Maandiko yanatuelekeza tuondoe uchungu wote, tuwe wema, wenye huruma na wenye kusamehe.

Tunaondoaje uchungu?

---

---

---

Je! Tunajipatanishaje na mtu ambaye tumemkosea?

---

---

---

Je! Tunatibu vipi maumivu ambayo tumesababisha wengine?

---

---

---

Je! Tunamsamehe vipi mtu ambaye ametukosea?

---

---

---

Je! Tunawezaje kubadilisha hisia zetu juu ya kosa lililofanywa?

---

---

---

### **Ikiwa Unahitaji Kusamehewa**

Kama kitendo cha mapenzi, lazima ufanye vitu vinne.

**Kwanza, kiri dhambi yako kwa Mungu, muombe akusamehe, na muombe Roho wake Mtakatifu ajaze moyo wako na upendo wake.**

Heri aliyesamehewa dhambi,  
Na kusitiriwa makosa yake...  
Niliponyamaza mifupa yangu ilichakaa  
Kwa kuugua kwangu mchana kutwa.



Kwa maana mchana na usiku  
Mkono wako ulinilemea.  
Jasho langu likakauka hata nikawa  
Kama nchi kavu wakati wa kaskazi.  
Nalikujulisha dhambi yangu,  
Wala sikuuficha upotovu wangu.  
Nalisema, Nitayakiri maasi yangu kwa Bwana  
Nawe ukanisamehe upotovu wa dhambi yangu.  
(Zaburi 32: 1, 3-5)

Tukiziungama dhambi zetu, Yeye ni mwaminifu na wa haki hata atuondolee dhambi zetu, na kutusafisha na udhalimu wote. (1 Yohana 1: 9)

Kama mashariki ilivyo mbali na magharibi,  
Ndivyo alivyoweka dhambi zetu mbali nasi. (Zaburi 103: 12)

Chukua muda sasa na umlilie Mungu. Mwombe akusamehe, akujaze na Roho wake Mtakatifu, na akuimarisha kutii.

Mungu peke yake husamehe dhambi. Yeye husamehe na anasahau. Kwa imani, kubali msamaha kamili wa Mungu na utakaso.

Msamaha sio hisia... Msamaha ni kitendo cha mapenzi, na mapenzi yanaweza kufanya kazi bila kujali joto la moyo. -Corrie kumi Boom

**Pili, ikiwezekana, nenda kwa wale uliowakosea, onyesha ukiri wako kwa unyenyekevu, na uwaombe msamaha.**

Basi ukileta sadaka yako madhabahuni, na huku ukikumbuka ya kuwa ndugu yako ana neno juu yako, iache sadaka yako mbele ya madhabahu, uende zako, upatane kwanza na ndugu yako, kisha urudi uitoe sadaka yako. (Mathayo 5: 23-24)

Andika kujitolea kwako kutii Mathayo 5: 23-24.

---

---

---

---

---

---

Andika majina na maelezo mafupi ya kile kinachohitajika kusema kwa ajili ya msamaha.

---

---

---

---

---

---

Maneno sita yenye nguvu zaidi katika lugha ya Kiingereza ni, nimekosea. Tafadhali naomba unisamehe.

Usiruhusu usumbufu au vizuizi vingine kuchelewesha kitendo hiki cha utii. Katika jamii yetu ya kisasa, simu, huduma ya posta, barua pepe, na meseji inatuwezesha kuwasiliana na wengine haraka. Shirikisha uamuzi wako kwa rafiki wa Kikristo anayeaminika, umwombe ashiriki katika maombi na wewe na uwajibike kukamilisha ahadi hii.

**Kumbuka:** Ikiwa mtu uliyemkosea amekufa, unahitaji kwenda kwa Mungu na ungambo lako.

**Tatu, tumia muda kila siku na Bwana katika Neno Lake na katika maombi.**

Moja ya matokeo mabaya mengi ya kutotafuta au kutoa msamaha ni *uhusiano uliozuiliwa na Mungu*.

Tumsifu Bwana kwamba huwa hatuachi kamwe au kututupa, lakini mioyo wetu ndio inakua isio na huruma na kuhisi kujitengwa na hivyo kuathiri uhusiano wetu na yeye. Ninaamini haya ni *matokeo* ambayo Mungu ameunda kutuhamasisha sisi kutoa msamaha katika maisha yetu.

Basi msisumbukie ya kesho; kwa kuwa kesho itajisumbukia yenyewe. Yatosha kwa siku maovu yake. (Mathayo 6:33)

Andika uamuzi wako wa kutumia wakati na Mungu kila siku kwa kusoma Neno lake na katika sala na kutafakari.

---

---

---

---

---

---

**Nne, tafakari maana ya msalaba na dhabihu aliyotoa Yesu kwa ajili ya dhambi zako.**

Maana hapo zamani sisi nasi tulikuwa hatuna akili, tulikuwa waasi, tumedanganywa, huku tukitumikia tamaa na anasa za namna nyingi, tukiishi katika uovu na husuda, tukichukiza na kuchukiana. Lakini wema wake Mwokozi wetu Mungu, na upendo wake kwa wanadamu, ulipofunuliwa, alituokoa; si kwa sababu ya matendo ya haki tuliyoyatenda sisi; bali kwa rehema yake, kwa kuoshwa kwa kuzaliwa kwa pili na kufanywa upya na Roho Mtakatifu. (Tito 3: 3-5)

Chukua muda sasa kumshukuru Yesu kwa yote ambayo amekufanyia, kwa kukusamehe dhambi zako zote, kwa mpango wake kamili wa kukugeza kuwa mfano wake na kwa zawadi ya Roho wake Mtakatifu.

### **Ikiwa Unahitaji Kusamehe**

Kama kitendo cha mapenzi, lazima ufanye vitu viwili.

### **Kwanza, omba na kumwomba Mungu nguvu ya kutii na kusamehe.**

Yesu akajibu, akawaambia, Amin, nawaambia Mkiwa na imani, msipokuwa na shaka, mtafanya si hilo la mtini tu, lakini hata mkiuambia mlima huu, Ng'oka, ukatupwe baharini, litatendeka. (Mathayo 21:21)

Mungu aliahidi kutupa nguvu ya kuhamisha milima. Hii inaweza kuwa Mlima Everest wako!

Kila ninapojiona mbele ya Mungu na kugundua kitu cha kile Bwana wangu aliyebarikiwa amenifanyia huko Kalvari, niko tayari kumsamehe mtu yeyote chochote, siwezi kuizuia. Sitaki hata kuizuia. - Dakt. Martyn Lloyd-Jones

Tunajua ni mapenzi ya Mungu kwamba tuwasamehe wengine. Kuwa na hakika kwamba utakapoomba nguvu hii, utapewa.

### **Pili, wasilisha msamaha wako kwa mtu au watu.**

Na huu ndio ujasiri tulio nao kwake, ya kuwa, tukiomba kitu sawasawa na mapenzi yake, atusikia. (1 Yohana 5:14)

Maana ikiwa wale wa sheria ndio warithi, imani imekuwa bure, na ahadi imebatilika. (Warumi 14:19)

### **Kutamani Upatanisho**

Katika Mathayo 22: 36-40, Bwana Yesu alifunua ukweli muhimu wakati akijibu swali hili: *"Mwalimu, ni ipi amri kuu katika sheria?"* Yesu akamwambia, *"Mpende Bwana Mungu wako kwa moyo wako wote, na kwa roho yako yote na kwa akili zako zote."* Hii ndiyo amri ya kwanza na kuu. Na ya pili ni kama hiyo: *'Mpende jirani yako kama nafsi yako.'* Juu ya amri hizi mbili hutegemea Sheria yote na Manabii. " Yesu mwenyewe alisema kuwa upendo wetu kwa wengine ni muhimu sawa na upendo wetu kwake.

Tunataka Mungu atusamehe na, kwa kweli, tunaomba hii mara kwa mara na tunategemea. Mungu anaonyesha upendo wake kwetu na tunapaswa kujibu kwa kumpenda kwanza na kisha kuwapenda wengine. Mstari huu HAUSEMI kwamba upendo wetu kwa wengine utatuweka katika mgogoro na matakwa ya Mungu au mapenzi yake kwetu, lakini kwamba upendo wote ambao tunaonyesha kwa wengine utakuwa ndani ya wigo wa utii wetu kwake. Hatutaweka tamaa zetu wenyewe au shauku ya kuridhisha wengine juu ya utii wetu kwa Mungu.

Bali mimi nawaambieni, Kila amwoneaye ndugu yake hasira itampasa hukumu; na mtu akimfyolea ndugu yake, itampasa baraza; na mtu akimwapiza, itampasa jehanum ya moto. (Mathayo 5:22)

Tufafanue kwa uwazi maneno katika mstari huu. Kuwa na "hasira juu ya ndugu yake" inamaanisha; kumtendea mtu kwa mawazo, maneno au tendo kwa njia isiyo na upendo. Je! Ni kawaida kiasi gani kati ya waumini leo kumtendea mwenzi, mtoto, rafiki, mfanyakazi, au hata mgeni, kwa njia isiyo na upendo na kutoa visingizio kwa tabia zao badala ya kutafuta upatanisho?

Neno *kumwapiza* linamaanisha kumweka mtu kwenye fedhea, kuhukumu, au kuamini kuwa hawana maana au wako chini kuliko wewe kwa njia fulani. Neno *mpumbavu* linamaanisha mtu ambaye hana maadili na hastahili wokovu. Haya ni mashtaka mazito ambayo waumini wengi wanawalenga wengine kwa sababu moja au nyingine. Bwana anasema katika 1 Wakorintho 6:20, "*kwa maana mlinunuliwa kwa gharama; kwa hivyo mtukuze Mungu katika mwili wako na kwa roho yako, ambayo ni ya Mungu*".

Likumbukeni lile neno nililowaambia, Mtumwa si mkubwa kuliko bwana wake. Ikiwa waliniudhi mimi, watawaudhi ninyi; ikiwa walilishika neno langu watalishika na lenu. (Mathayo 5: 23-24)

Tunakwenda madhabahuni lini? Hii inahusu ushirika wetu na Yesu, wakati wetu katika sala na shukrani na kumwomba dua, matendo yetu ya kila siku ya kujitolea na hamu ya kukaa ndani Yake.

Mimi ni mzabibu; ninyi ni matawi, akaaye ndani yangu nami ndani yake, huyo huzaa sana; maana pasipo mimi ninyi hamwezi kufanya neno lo lote. (Yohana 15: 5)

*Kukaa* inamaanisha "kukaa na, kuishi katika utambuzi wa mara kwa mara wa kuwa hekalu la Roho Mtakatifu." Na inasema kwamba tukifanya hivyo, tutazaa matunda mengi; kwani bila neema yake hatuwezi kufanya chochote. Kwenda madhabahuni inamaanisha ushirika wetu na Yesu na uwezo wetu wa kupokea neema inayohitajika kwa kuzaa matunda na kutii mapenzi yake.

### **Kujichunguza**

Wakati tunadaiwa mtu msamaha, iwe kwa kuomba au kutoa, Mungu anasema lazima kwanza tuondoe hii kabla ya kutarajia baraka na neema yake. Je! Ni zawadi gani katika Mathayo 5:23? Kuleta dhabihu hekaluni ilikuwa kawaida kwa Wayahudi kama sehemu ya upatanisho wa dhambi zao. Zawadi zetu leo ni sifa, zaka, ibada, utii, na huduma kwake. Lakini Yesu alisema hatapokea zawadi hizi ikiwa unadaiwa upatanisho wa mtu yeyote.

Naye Samweli akasema,  
je! BWANA huzipenda sadaka za kuteketezwa na dhabihu  
Sawasawa na kuitii sauti ya BWANA?

Angalia, kutii ni bora kuliko dhabihu,  
Na kusikia kuliko mafuta ya beberu. (1 Samweli 15:22)

Huduma na kufanya kazi kwa Mungu hakutatatua shida hii. Tunashauriwa kujichunguza kabla ya kuchukua komuniyo.

Maana kila mwulapo mkate huu na kukinywea kikombe hiki, mwaitangaza mauti ya Bwana hata ajapo. Basi kila aulaye mkate huo, au kukinywea kikombe hicho cha Bwana isivyostahili, atakuwa amejipatia hatia ya mwili na damu ya Bwana. Lakini mtu ajihoji mwenyewe, na hivyo aule mkate, na kukinywea kikombe. Maana alaye na kunywa, hula na kunywa hukumu ya nafsi yake, kwa kutokuupambanua ule mwili. Kwa sababu hiyo wako wengi kwenu walio hawawezi na dhaifu, na watu kadha wa kadha wamelala. Lakini kama tungejipambanua nafsi zetu, tusingehukumiwa. Ila tuhukumiwapo, twarudiwa na Bwana, isije ikatupasa adhabu pamoja na dunia. 1 Wakorintho 11: 26-32)

Ni mara ngapi Wakristo hushiriki komuniyo bila kwanza kuchunguza mioyo yao ili kuona ikiwa wana uchungu au wamemkosea mtu na hawajatubu au hawana mpango wa kupatanishwa?

#### **FAILI LENYE UKWELI**

*Patanisha*—Kufanya mambo kuwa sawa; kubadilisha hisia au mtazamo wa mtu kuelekea mwingine; au kulipa deni linalodaiwa.

Msiwiwe na mtu cho chote, isipokuwa kupendana; kwa maana ampendaye mwenzake ameitimiza sheria. (Warumi 13: 8)

#### **Deni lililofungwa**

Kama Wakristo tuna deni ya kulipa ambayo Mungu mwenyewe anasema tunadaiwa na wengine: kuwapenda kwa mawazo, maneno, na matendo. Hii pia ni pamoja na kuwasamehe wale ambao wametuumiza. Wakristo wengi wanahifadhi uchungu, chuki, au kutosamehe kwa mtu na wanahalalisha hisia hizi kwa sababu mtu huyu bado hajalipa matokeo yoyote au amechukua jukumu la tabia yao. Lakini tutaumizwa na wengine, hata wale ambao wanapaswa kutupenda, iwe kwa ujinga au kwa makusudi.

Neno kusamehe ni kitenzi-kitendo. Mungu anatumia Neno lake kuzungumza nawe hivi sasa, akifunua ukweli ambao unahitaji hatua. Kusamehe si rahisi. Inaweza kusaidia kutafuta msaada na uwajibikaji wa Mkristo aliyekomaa ili kukutia moyo kufuata.

Andika ahadi yako ya kumsamehe mtu huyo au watu au kuomba msamaha kwa kile Mungu amekufunulia. Jipe tarehe ya mwisho ya kufuata.

---

---

---

Kwa maana mkiwasamehe watu makosa yao, na Baba yenu wa mbinguni atawasamehe ninyi. (Mathayo 6:14)

Katika visa vingine, kwa sababu ya usafirishaji, gharama ya kusafiri, usalama kwako, au uwezo wa mtu mwingine kukaa kimya muda wa kutosha kukuruhusu useme kile unahitaji kusema, barua, barua pepe, maandishi, au simu inaweza kuwa chaguo bora.

### **Kumbuka Mawasiliano**

Weka alama hizi akilini wakati unazungumza au unawasiliana kwa maandishi.

1. Unafanya hivyo kwa utii kwa Baba yako wa mbinguni, ambaye anakupenda na kukujali.
2. Anataka uwe huru kutoka kwa utumwa na uonevu ambao umekuwa ukipata kama matokeo ya kutosamehe.
3. Huna haja ya kujizoeza kila undani wa kosa lao dhidi yako.
4. Mara nyingi, haswa wanapomsamehe mwenzi, wanaweza kuwa hawajui nini wamefanya kukuumiza.
5. Usilazimishe wengine kukubali makosa yao.
6. Mungu amekuita kutii, sio kuwa wakili wa mashtaka, juri, jaji, au kujaribu kuwafanya wakiri kwamba kile walichofanya kilikuwa kibaya.
7. Ifanye iwe fupi.
8. Mara nyingi, kwa sababu ya kiwango cha juu cha mhemko, tunaweza kujikuta tukisema vitu ambavyo hatukukusudia kusema na kudhoofisha kusudi la mkutano, mazungumzo, au barua.
9. Mwishowe (ikiwa inafaa), omba msamaha kwa kuwa na chuki kwao.
10. Kumbuka kwamba walichoweza kufanya kilikuwa kibaya na cha kukera, lakini uchungu na kutosamehe ni sawa sawa.

Mungu atahukumu siri za wanadamu na Yesu Kristo, kulingana na injili yangu. (Warumi 2:16)

Kwa hiyo, wewe mtu uwaye yote uhukumuye, huna udhuru; kwa maana katika hayo umhukumuyo mwingine wajihukumu mwenyewe kuwa na hatia; kwa maana wewe uhukumuye unafanya yale yale. (Warumi 2: 1)

Kiwango ambacho nina uwezo na nia ya kuwasamehe wengine ni dalili wazi ya ni kwa kiwango gani nimepata msamaha wa Mungu Baba yangu kwangu. —Phillip Keller

## **Kudumisha Ahadi Yako ya Kusamehe**

Unaweza kukutana na vita kati ya Roho na mwili baada ya kuomba msamaha au kumsamehe mtu mwingine.

Lakini tunda la Roho ni upendo, furaha, amani, uvumilivu, utu wema, fadhili, uaminifu, upole, kiasi; juu ya mambo kama hayo hakuna sheria. Na hao walio wa Kristo Yesu wameusulibisha mwili pamoja na mawazo yake mabaya na tamaa zake. Tukiishi kwa Roho, na tuenende kwa Roho. Tusijisifu bure, tukichokozana na kuhusudiana. (Wagalatia 5: 22-26)

Uzoefu wa msamaha utabadilisha wewe na mahusiano yako kwa muda. Mungu amekuwa na ushindi mkubwa katika maisha yako, akikuleta mahali hapa pa kujisalimisha na kutii. Lakini huu ni mwanzo tu. Sasa lazima ubonyeze na ufanyie mabadiliko unayohitaji. Hii itahitaji kwamba umtafute Mungu kila siku kwa nguvu zake ili uendelee kwenye njia yako ya huruma na huruma.

Kwa mfano, unaweza kuwa umemsamehe mzazi kwa kuwa mkali na asiye na upendo na kuwauliza wakusamehe kwa kuwa na uchungu. Walakini wanaweza kuendelea kuwa wakali na wasio na upendo. Mwili wako unaweza kutaka kutenda kama jinsi ulivyotenda hapo awali. Mungu atakuwa mwaminifu kuzalisha matunda yake maishani mwako unapojisalimisha kwake kila wakati.

Kwa maana sisi hatushindani na damu na nyama, bali na falme, na mamlaka, na wakuu wa giza hili, na majeshi ya pepo wabaya katika ulimwengu wa roho. (Waefeso 6:12)

Lazima ukumbuke kuwa utii wako katika kusamehe haikuwa hivyo mwenzi wako (au yule mtu mwingine) atabadilika. Ikiwa watatoa mapenzi yao kwa Bwana, watapata neema ya Mungu, uponyaji, na uwezo wa kubadilika. Ni Mungu tu anayeweza kubadilisha mioyo yetu na kusasisha akili zetu, lakini itatokea tu tunapojisalimisha kwake.

Tunahusika katika vita vya kiroho kila siku. Adui, Shetani, hataki umtii Mungu au ushinde dhambi na uumie. Atashambulia akili yako na kumbukumbu, mawazo mabaya, uwongo, majaribu, na kulaani. Lazima ujidhibiti kiakili na ukumbuke ni nini na unampigania nani!

"Mwe na hasira, ila msitende dhambi; jua lisichwe na uchungu wenu bado haujawatoka. (Waefeso 4: 26-27)

Huu ndio ukweli ambao tunaishi. Shetani anachukia kupoteza ardhi maishani mwako. Anataka kukuibia amani na furaha ya Mungu.

## **Uharibifu wa Shetani**

Acha kumpa shetani nafasi ya kufanya uharibifu wake katika maisha yako. Jaribu kila wazo linaloingia akilini mwako na Neno la Mungu ili uone ikiwa limetoka Kwake, kutoka kwa mwili wako, au kwa Adui.

Maana ingawa tunaenenda katika mwili, hatufanyi vita kwa jinsi ya mwili; (maana silaha za vita vyetu si za mwili, bali zina uwezo katika Mungu hata kuangusha ngome;) tukiangusha mawazo na kila kitu kilichoinuka, kijiinuacho juu ya elimu ya Mungu; na tukiteka nyara kila fikira ipate kumtii Kristo; tena tukiwa tayari kupatiliza maasi yote, kutii kwenu kutakapotimia. (2 Wakorintho 10: 3-6)

Mwishowe, ndugu, mambo yoyote ya kweli, yo yote ya adili, yo yote ya haki, yo yote yaliyo safi, yo yote ya kupendeza, yo yote yenye sifa njema, ikiwa kuna fadhila yoyote na ikiwa kuna jambo linalostahili kusifiwa — tafakari mambo haya. (Wafilipi 4: 8)

Omba katika kila jaribu, ukiomba nguvu ya Mungu kutimiza mapenzi yake.

Usishindwe na ubaya, bali uushinde ubaya kwa wema. (Warumi 12:21)

Basi Mungu wa tumaini na awajaze ninyi furaha yote na amani katika kuamini, mpate kuzidi sana kuwa na tumaini, katika nguvu za Roho Mtakatifu. (Warumi 15:13)

Pinga na kemea shetani kwa jina la Yesu. Pambana!

Lakini Mikaeli, malaika mkuu, aliposhindana na Ibilisi, na kuhojiana naye kwa ajili ya mwili wa Musa, hakuthubutu kumshitaki kwa kumlaumu, bali alisema, Bwana na akukemee. (Yuda 1: 9)

Basi nyenyekeeni chini ya mkono wa Mungu ulio hodari, ili awakweze kwa wakati wake; huku mkimtwika yeye fadhaa zenu zote, kwa maana yeye hujishughulisha sana kwa mambo yenu. Mwe na kiasi na kukesha; kwa kuwa mshitaki wenu Ibilisi, kama simba angurumaye, huzunguka-zunguka, akitafuta mtu ammeze. Nanyi mpingeni huyo, mkiwa thabiti katika imani, mkijua ya kuwa mateso yale yale yanatimizwa kwa ndugu zenu walioko duniani. (1 Petro 5: 6-9)

Nimesamehe hiyo kwa ajili yenu mbele za Kristo, Shetani asije akatuchukua; kwa maana hatujui hila zake. (2 Wakorintho 2: 10-11) Mungu anataka uwe mshindi. Jihadharini na hila za shetani. Kutosamehe ni moja wapo ya mbinu zake zenye nguvu kutuweka katika vifungo. Yesu alionyesha umuhimu wa kutumia Maandiko kupambana na udanganyifu wa Shetani (Mathayo 4: 4, 7, 10).

Anzisha mpango wa utekelezaji kwa kutumia mstari wowote hapo juu, au mstari mwingine katika somo hili, ili kupambana na mawazo yasiyokuwa ya kibiblia na kuweka mawazo yako kwa mtazamo wa Mungu. Andika mstari kwenye kadi ya faharisi na uikariri kwa kubeba kadi na wewe na kuipitia asubuhi na usiku. Endelea kuongeza kitanda chako cha ushindi kwa kukariri mistari. Unapoomba na kukariri Maandiko, unalificha Neno la Mungu moyoni mwako (Zaburi 119: 11). Huu utakuwa ushindi wako.



Nukuu Maandiko kuchukua nafasi ya mawazo mabaya, jaza ukweli wa Mungu, na ujibu Adui kama Yesu. Wakati Shetani alimletea Yesu uwongo, Alisema, "Imeandikwa" (Mathayo 4: 4, 7), na alinukuu Maandiko. Lazima tufanye vivyo hivyo. Ukweli utashinda daima.

### **Kuanzisha Mipaka**

Unaweza kuhitaji kuweka mipaka. Kuomba msamaha au kusamehe mwingine hakumpi mtu huyo haki ya kukutenda bila heshima au kuwa mkali.

Ikiwa mama yako alikuwa mkali au alikuwa anakupelekesha wakati unakua na aliendelea baada ya kuhama, unahitaji kuweka mipaka katika uhusiano wako (baada ya kumsamehe). Fafanua kwa fadhili kuwa unataka uhusiano naye lakini unahitaji kuanzisha mipaka ili asiumizwe naye. Labda unaweza kuongeza, "Mama, ninahitaji uzungumze nami kwa njia ya upendo, na naahidi kufanya vivyo hivyo kwako. Ikiwa yeyote kati yetu anasema jambo lisilo la fadhili, tunahitaji kusema kwamba huyo mtu mwingine ametuumiza. Au ikiwa tunataka kutozungumza juu ya mada fulani, tunahitaji kuheshimu hiyo. Ikiwa mipaka hiyo haitaheshimiwa, basi nitamaliza mazungumzo. Mama, njia pekee ambayo tunaweza kujua ikiwa tunataka kuwa na uhusiano ni kwa njia ya kupendana na kuheshimiana."

### **Imeshindikana Kupatanisha**

Wakati mwingine haiwezekani kupatanisha. Ikiwa mtu ambaye unahitaji kusamehe amekufa au hayuko tayari kupatanisha, bado unaweza kuwasamehe.

Uchungu ndani ya moyo wa mwanadamu huishi kwa muda mrefu baada ya kitu cha uchungu huo kufa. Ni muhimu kutazama msamaha kama dawa ya nguvu ya kuponya roho ya mwanadamu ya hali mbaya za kibinadamu. Ukichagua kumwamini Mungu na kupokea "dawa hii", Mungu ataleta uponyaji na hata kuziba utupu huo katika nafsi yako. Kifo cha mkosaji hakifuti Neno la Mungu.

Ukweli, msamaha wa kibiblia unahitaji sisi kuchukua hatua. Lazima tufanye zaidi ya kukubaliana katika akili zetu au mioyo yetu kwamba tunapaswa kusamehe. Biblia haituamuru tuhisi msamaha. Lazima tutekeleze mapenzi yetu na kufuata matendo yetu.

Lazima uanze na ungamo kwa Bwana. Inasaidia ikiwa unazungumza ukiri wako kwa sauti na kusema msamaha wako kwa mtu aliyekufa mbele ya rafiki, mwenzi, mchungaji, au mshauri.

#### **FAILI LENYE KWELI**

*Ungama-Kukubali au kufichua upotovu wa mtu, kosa, au dhambi.*

### **Wajibu wako**

Unawajibika tu kwa sehemu yako ya upatanisho. Bila kujali msimamo wa mwenzi wako (au mtu mwingine), lazima umtii Mungu kwa kuomba msamaha na kutoa msamaha. Ikiwa wanakataa kukupa msamaha, au hawakubali makosa yao kwako, Mungu bado atakubariki kwa utii wako na atamwaga amani, neema na rehema zake juu ya maisha yako. Bado utapata uhuru Wake kutoka utumwani.

Huwezi kuweka matarajio yoyote au mahitaji kwa mtu mwingine. Salimisha yote kwa Bwana na umwamini Yeye kufanya kazi katika mazingira yako. Hatupaswi kutegemea uelewa wetu wenyewe lakini kutii na kujisalimisha kwa Mungu na mapenzi yake. Ametupa sheria za kiroho kutawala, kulinda, na kutuweka huru. Neno lake linatupa ufahamu na maagizo juu ya jinsi ya kufuata sheria hizi. Mwili wetu, kiburi, na hofu zitatuzuia tusimwamini na kumtii Mungu katika hali hizi, lakini kwa nguvu ya Roho Mtakatifu, tunaweza kushinda.

Mtumaini BWANA kwa moyo wako wote,  
Wala usizitegemee akili zako mwenyewe;  
Katika njia zako zote mkiri yeye,  
Naye atayanyosha mapito yako.  
(Mithali 3: 5-6)

Tumia sala ifuatayo kukuongoza:

*Bwana Yesu, ninaomba nguvu ya kukuamini katika hali hizi. Nisaidie kukumbuka kuwa ninafanya hivi kwa ajili yako. Najua Wewe peke yako ndiye unayeweza kuniponya mimi na mwenzi wangu kwa kosa ambalo tumetendean. Ninaomba upatanisho na mwenzi wangu, lakini najua kwamba ninaweza tu kufanya sehemu yangu. Ninamwombea mwenzi wangu ajisalimishe Kwako ili Utukuzwe. Ninakuamini kabisa na matokeo. Kwa jina la Yesu ninaomba. Amina.*

### **Hitimisho**

Inaweza kuwa vigumu sana kusamehe, lakini maisha ni ngumu wakati sisi *tunapokuwa* hatusamehe kwa sababu hutuletea dhambi na kukosa kile ambacho Yesu alikifanya kwa ajili yetu juu ya msalaba. Uzoefu wetu wa msamaha wa Mungu unahusiana moja kwa moja na uwezo wetu wa kusamehe wengine. Kuwa tayari kusamehe wengine ni dalili mojawapo kwamba tumetubu dhambi zetu wenyewe, tukatoa maisha yetu, na kupokea msamaha wa Mungu. Moyo uliojitoa kwa Mungu hauwezi kuwa moyo mgumu kuelekea wengine.

Kiburi na woga hutuepusha na msamaha na upatanisho. Kukataa kujitoa au kuvunjika, kuisitiza haki zako na kujitetea zote ni dalili kwamba kiburi cha ubinafsi kinatawala maisha yako, badala ya Bwana. Wakati hofu ya “vipi-ikiwa...?” inakuteketeza na kukudhibiti, omba imani ya kumwamini na kumtii Mungu. Maadui ni ghali sana kuweka; Mathayo 18: 21-35, inaonya kwamba roho ya kutosamehe itakuweka katika gereza la kihisia.

Mtu wa kwanza na mara nyingi mtu wa kuponywa na msamaha ni mtu ambaye anasamehe... Tunaposamehe kwa dhati, tunaweka mfungwa huru na kisha kugundua kuwa mfungwa tuliyemuweka huru alikuwa sisi. -Lewis Smedes

## Kiambatisho R Faharasa

Ufafanuzi huu umechukuliwa kutoka Kamusi Mpya ya Kimataifa ya Webster ya Lugha ya Kiingereza, Kampuni ya G & C Merriam, na Kamusi Kamili ya Utaftaji wa Neno, Spiros Zodhiates, Wachapishaji wa AMG.

**Fuata:** Kukaa, kubaki; kuendelea mahali; kuvumilia bila kujitoa.

**thibitisha:** Kuthibitisha; kudai kuwa halali; sisitiza vyema.

**kiburiau kujivuna:** Kujivuna; kuhisi au kuonyesha kujiona, kujali wengine. Kiburi; kujipa cheo cha juu, umuhimu usiofaa.

**hubeba vitu vyote:** Bears, stego (Kigiriki). Kuficha, kuficha. Upendo huficha makosa ya wengine au hufunika. Huzuia chuki kama meli inazuia maji au paa mvua.

**kuamini:** Pisteuo (Kigiriki). Kuwa na imani katika au kushawishiwa kwa nguvu na jambo fulani. Inaonyesha mtazamo wa matumaini yanayotarajiwa.

**kujisifu:** Kuzungumza juu yako mwenyewe, au vitu vinavyohusu wewe mwenyewe, kwa njia ya kujisifu; kujivunia.

**mwenzako:** Mtu ambaye ameongozana au anashirikiana na mwingine; mwenzi, mshirika, maslahi ya uhusiano maalum kama mwenzi au rafiki.

**kulinganishwa:** Mmoja ambaye ni mwenzake, upande wa pili, sehemu iliyo mkabala, mwenzi, mwenzu, lakini haifanani.  
maelewano: Kusuluhisha tofauti na ubalozi.

**marekebicho:** Neno la Mungu linatuambia jinsi ya kurudisha kitu katika hali yake nzuri, tukiweka wima kitu kilichoanguka, kinachoonyesha kuishi kwa utauwa.

**unajisi:** Miano (Kigiriki). Kutia rangi na rangi kama glasi, kuchafua, kuchafua, najisi.

**nidhamu:** Hupopiazoo (Kigiriki). Inatumika kuelezea mabondia wakitoa makofi ya mtoano; ngumi kwa sehemu ya uso chini ya macho hadi zilikuwa nyeusi na hudhurungi. (Vifungu vinavyohusiana: 1 Timotheo 4: 7-8; Yuda 3; 2 Petro 1: 5-6) nguvu ya kiungu: Nguvu, dunami (Kiyunani). Nguvu ya nguvu, au uwezo wa kufanya kile ambacho ni Mungu tu anayeweza kufanya.

**mafundisho:** Maagizo ya kimungu ya Mungu hutoa mwili kamili na kamili wa ukweli wa kimungu unaohitajika kwa maisha, utauwa, na familia.

*Utamilifu wa Kimwili*

**ujenzi:** Oikodome (Kiyunani). Kujijengea faida ya kiroho au maendeleo ya mtu mwingine; kutumika kuonyesha ujenzi wa nyumba au muundo.

**vumilia kila kitu:** Kuvumilia, hupomeno (Kigiriki). Kukaa chini, kuvumilia chini, kuteseka, kama mzigo wa shida. Uvumilivu wa subira, ukishikilia ardhi yake wakati hauwezi tena kuamini wala kutumaini.

**imetwaliwa:** Sagah (Kiebrania). Isaya alitumia kitenzi hiki kupendekeza kubadilika, kupindika, au kutikisika katika ulevi (Isa. 28: 7). Inaweza kufafanua ulevi, sio tu kutoka kwa divai au bia lakini pia kutoka kwa upendo (Mithali 5: 19-20).

**wivu:** Kutoridhika au kutokuwa na wasiwasi mbele ya ubora wa mtu mwingine au bahati nzuri, ikiambatana na kiwango fulani cha chuki na hamu ya kumiliki faida sawa; malalamiko mabaya. matarajio: Kutarajia au wazo la kitu kinachotokea; kiwango kinachotarajiwa.

**achana:** Kukana. Kila siku linganisha vipaumbele vyetu na Neno la Mungu, ambalo linaweka mapenzi yake juu yetu.

**mpole:** Inaonekana, inafaa; usawa, haki, wastani, uvumilivu, sio kusesitiza juu ya barua ya sheria. Inadhihirisha kujali ambayo inaonekana kibinadamu na kwa busara katika ukweli wa kesi.

**ukweli:** Dokimion (Kigiriki). Kitu ambacho kimejaribiwa na kupitishwa. Inatumika kuelezea metali ambazo zilikuwa zikipitia mchakato wa kuondoa uchafu wote.

**tukuza:** Kutafakari, kuheshimu, kusifu, kutoa heshima au heshima kwa kumweka katika nafasi ya heshima.

**moyo:** Kardia (Kigiriki). Kiti cha tamaa, hisia, mapenzi, tamaa, msukumo; akili.

**moyo:** Lebab (Kiebrania). Akili, mtu wa ndani (mapenzi, mhemko). Neno kimsingi linaelezea tabia nzima ya mtu wa ndani.

**msaidizi:** Azar (Kiebrania). Kusaidia, kusaidia, toa moyo; yule anayemzunguka, kumlinda, na kumsaidia mwingine.

**msaidizi:** Ezer (Kiebrania). Kusaidia au msaada ambao umepewa; inaonyesha watu wanaotoa msaada. Mwanamke aliumbwa kama msaidizi msaidizi wa Adamu (Mwanzo 2:18, 20). Bwana kama msaada wa Israeli (Hosea 13: 9). Bwana kama msaidizi mkuu wa Israeli (Kutoka 18: 4; Kumbukumbu la Torati 33: 7; Zaburi 33:20; 115: 9–11).

msaidizi: Mtu anayekuja na kusaidia, sio anayeongoza.

**mafundisho katika haki:** Maandiko hutoa mafunzo mazuri. Maagizo hapo awali yalimaanisha kumfundisha mtoto tabia ya kimungu; si kukemea tu na kurekebisha tabia mbaya (Matendo 20:32; 1 Timotheo 4: 6; 1 Petro 2: 1-2).

**aina:** Chrestos (Kigiriki). Kufanya mema; Inaashiria kuwa mpole, mwenye huruma, mwenye huruma, mwenye neema, na tabia nzuri tofauti na mkali, mgumu, mkali, mwenye uchungu, au mkatili. Wazo la ubora wa maadili.

ujuzi: Epignosis (Kigiriki). Ushiriki kamili katika kupata maarifa, na kuyatumia.

**uvumilivu** au uvumilivu: Kuwa na hasira ya muda mrefu, kinyume cha hasira ya haraka; inajumuisha kutumia uelewa na uvumilivu kwa watu. Inahitaji sisi kuvumilia hali, bila kupoteza imani au kukata tamaa.

**upendo:** Agape (Kigiriki). Jibu la moyo wa Mungu kwa wenye dhambi wasiostahili. Agape ni upendo wa Mungu ulioonyeshwa kwa kujitolea kwa faida ya vitu vya upendo wake, Mwanawe akileta msamaha kwa mwanadamu. Sifa muhimu ya Mungu hutafuta masilahi ya wengine bila kujali matendo ya wengine; inajumuisha Mungu kufanya kile Anachojua ni bora kwa mwanadamu na sio lazima kile mtu anataka. Agape anachagua kupenda bila masharti.

**upendo:** Phileo (Kigiriki). Jibu la roho ya mwanadamu kwa kile kinachovutia kama ya kupendeza. Tofauti na agape na huzungumza juu ya heshima, heshima kubwa, na mapenzi ya zabuni na ni ya kihemko zaidi. Upendo wa urafiki; imedhamiriwa na raha ambayo mtu hupokea kutoka kwa kitu cha upendo huo. Phileo ni upendo wa masharti.

**tafakari:** Kuomboleza, kutamka, au sauti ya kunung'unika, kama kusoma nusu kwa sauti au kuzungumza na wewe mwenyewe, kuingiliana na maandishi ili iweze kuingia kwenye akili yako. Kama begi la chai linaloingia ndani ya maji linapenya ndani ya kioevu, kwa hivyo kutafakari juu ya Maandiko hupenya akili zetu. Katika ulimwengu wa kibiblia, kutafakari haikuwa mazoezi ya kimya.

**muhudumui**(nomino): Mtumishi au mhudumu; anayesimamia, anayetawala, na anayetimiza.

**waziri**(kitenzi): Kurekebisha, kudhibiti, na kuweka kwa mpangilio; kutumikia, kutoa huduma kwa mwingine; kufanya kazi kwa Bwana kama mtumishi.

**wasifurahie udhalimu** (uovu): Unapooni mtu anaanguka dhambini au anakosea, haufurahi au kulipiza kisasi kwao.

**imekamilika:** Teleio (Kiyunani). Kukamilisha, ambayo inaonyesha kuwa kuna kitu kiko katika mchakato. Hasa na maana ya kumaliza kabisa, kukamilisha, kufikia lengo lililokusudiwa, kumaliza kazi au jukumu.

upendeleo: Kile mtu anapendelea kabla au juu ya mwingine. Sio sawa au mbaya.

**kutoa:** Prono eo (Kiyunani). Kutafakari kwa uangalifu, fikiria, zingatia, zingatia, fikiria kabla kwa njia ya kushawishi, kutunza katika kumpa mtu mwingine.

**kusudi:** Matokeo au lengo linalokusudiwa au linalotarajiwa.

**kuguswa:** Kutenda kwa kujibu kichocheo au kichocheo, kutenda kinyume.

*Utamilifu wa Kimwili*

**kuguswa katika mwili:** Mkristo akijibu hali kwa njia ya dhambi, katika tabia ya asili yao ya zamani iliyoanguka, au akijibu kwa nguvu na uelewa wao badala ya nguvu na hekima ya Roho Mtakatifu.

**kufurahi katika ukweli:** Kuwa na furaha kubwa; kufurahi kwa kile kilicho kweli kulingana na ahadi za Mungu.

**tubu:** Kutatua; kurekebisha maisha ya mtu kama matokeo ya majuto ya dhambi; kujuta kwa yale ambayo mtu amefanya au ameacha kufanya mbele za Mungu. Kugeuka na kwenda mwelekeo mwingine; kubadili mawazo, mapenzi, na maisha ya mtu, na kusababisha mabadiliko ya tabia; kufanya mambo kwa njia nyingine.

**kukemea**Neno la Mungu linatuambia ni nini kibaya au dhambi katika imani na tabia.

**jibu:** Tenda vyema au vyema.

**kujibu kwa upendo:** Kujibu mwongozo wa ndani, upendo, hekima, na nguvu ya Mtakatifu Roho.

**kugawanya sawa:** Kukata kitu sawa sawa na vile unavyofanya katika useremala, uashi, au kwa kukata kitambaa cha kushonwa pamoja.

**jeuri:** Inajulikana na ukali; mkali, mkali, mbaya, asiye na adabu, au mwenye kukera kwa namna au vitendo.

**kuridhisha:** Rawah (Kiebrania). Kutoa maji, kumwagilia; kunywa shibe ya mtu. Inamaanisha kumpa mtu kinywaji halisi na kielelezo (Zaburi 36: 8-9; 65: 10-11). Inamaanisha kunywa kila kitu anachotaka, kutosheleza (Mithali 5:19; 7:18).

**usalama:** Hali ya kutokuwa na hatari au tishio, kuwa na imani kwamba mtu yuko salama, na ustawi wa mtu huyo unahakikishiwa na mwingine, kama vile mke anayepumzika salama katika uongozi wa mume.

**tafuta na uweke akili yako:** Vitenzi visivyo na maana vinavyoonyesha hatua ni mchakato wa kuendelea. Tafuta inamaanisha kutafuta na kujitahidi kupata. Weka akili yako inahusu mapenzi, mapenzi, na dhamiri. tafuta kwanza: Amri ya kufanya na usiache kamwe (Mathayo 6:33).

**tafuta njia yako mwenyewe:** Kufuatilia kile kinachofaa zaidi maslahi yako mwenyewe bila kujali jinsi matendo yako au njia zako zinawaathiri wengine. Kutotaka kupokea maoni, ambayo ni pamoja na maagizo kutoka kwa maoni ya Mungu au mwenzi wako.

**kusoma:** Kitenzi kisichojulikana; amri ya kufanya na kuendelea kufanya. Inaashiria kuendelea kwa bidii, kuwa na bidii, kufanya kila juhudi kufanya bora zaidi, kuwa na hamu na bidii katika kutimiza lengo.

**wasilisha:** Hupotasso (Kigiriki). Mtazamo wa hiari wa kujitoa, kushirikiana, kuchukua jukumu, na kubeba mzigo.

**hafikirii ubaya wowote:** Logizomai (Kigiriki). Inatumiwa kama neno la uhasibu, linalomaanisha kuweka vitu pamoja katika akili ya mtu, kuhesabu au kujumlisha, kujishughulisha na mahesabu.

**vifaa kamili kwa kila kazi nzuri:** Mungu anakusudia sisi kuelewa mapenzi yake na kupewa nguvu ya kufuata kwa utii kwa kufuata kanuni za kibiblia katika Neno lake.

**kubadilishwa:** Metamorphoó (Kigiriki). Kutoka kwa ambayo tunapata neno metamorphosis. Kubadilika kuwa kitu tofauti kabisa, kama kiwavi na kipepeo.

ukweli: Hutoka kwa Neno la Mungu; hufanya wazi ni nini kilicho sawa na kibaya.

**kazi:** Poiema (Kigiriki). Kutoka kwake tunapata neno shairi. Kutengeneza kitu; kazi, kazi ya kazi, kazi ya sanaa, au kito.

## Maelezo ya mwisho

1. Walter A. Elwell, ed., Evangelical Dictionary of Biblical Theology, Baker Reference Library (Grand Rapids, MI: Baker Book House, 1996) Logos Library System.
2. Crossway Bibles, The ESV Study Bible (Wheaton, IL: Crossway Bibles, 2008), 51-52.
3. Warren Baker na Eugene E. Carpenter, The Complete Word Study Dictionary Old Testament: (Chattanooga, TN: Wachapishaji wa AMG, 2003), 1039.
4. Baker and Carpenter, The Complete word Study Dictionary, 1101.
5. Max Anders, Holman Old Testament Commentary: Proverbs (Nashville, TN: Broadman & Holman, 2005), 50.
6. Spiros Zodhiates, The Complete Word Dictionary: New Testament (Chattanooga, TN: AMG Publishers, 2000), 984.
7. David L. Allen, Waebrania, New American Commentary (Nashville, TN: B&H Publishing group, 2010), 609.
8. Joseph C. Dillow, Solomon On Sex (Nashville, TN: Thomas Nelson, 1977), 9.
9. Jack S. Deere, "Song of Songs," In The Bible Knowledge Commentary: An Exposition of the Scriptures, eds. JF Walvoord na RB Zuck, juz. 1 (Wheaton, IL: Victor Books, 1985), 1022.



## Kuhusu Mwandishi

Mtu mjinga, mwanafunzi mwenye uwezo duni wa kujua kusoma na kuandika. Mwanafunzi aliyehitimu kitado cha sita kwa ufaulu wa daraja la tatu. Mume mjinga na baba mnyanyasaji. Yote hayo yanauelezea Mch. Craig katika kipindi fulani maishani mwake; lakini Mungu alikuwa na mpango tofauti kabisa kwa ajili ya maisha yake. Pamoja na Mch. Craig kuwa mwoga kuzungumza mbele za watu, Mungu alimuita kuwa mtumishi wa kudumu mwaka 1994. Aliingia katika Imani bila elimu maalum ama shahada ya seminari. Aliteuliwa mwaka 1995, na toka hapo ameanika vitabu vinne; amefundisha wanaume wengi, ameshauri mamia, wamewaleta kwa Yesu wengi wasiohesabika na kuwafundisha maelfu kupitia semina za ndoa na malezi. Ametoa pia mafunzo ya wanume na semina za Wachungaji kwa taifa la Marekani na kimataifa. Amefanya yote hayo kwa Neema ya Mungu.

Pamoja na kwamba Craig alipa Yesu maisha yake mwaka 1979, kuongoka kwake kulianza pale alipoanza kutenda kila siku kadiri ya maagizo ya Yesu na Neno lake. Aliamini kwa dhati kwamba Yesu anatamni uhusiano kwa karibu na kila mmoja wetu. Maisha yake yalibadilika kwa sababu aliutafuta uhusiano huo na Yesu na akamtegemea katika kila jambo.

**Tiwa Moyo.** Kama unapambana kuamini kuwa Mungu anaweza kutenda ndani yako na katika maisha yako yote, basin a utiwe moyo kutokana na simulizi la Mch, Craig. Usiruhusu dhambi zako za zamani, uwezo wako mdogo, woga wa kuzungumza na kukosa elimu vikufanye wewe kutokutii wito wa Mungu katika maisha yako. Mungu anataka kukufanya mwanafunzi wake, na kama umeoa au kuolewa au una watoto, basi anataka kukufanya uwe mwenza na mzazi unayemtukuza yeye. Neema zake ni za ajabu na hazina mipaka. Anakupenda na anashauku ya kutukuzwa kupitia wewe.

### Ahadi ya Mungu kwako

Na ashukuriwe Mungu kwa ahadi zake nyingi na kutuhudumia; tafakari zaidi ahadi zake kutoka kwa Simoni Petro, mtumwa na mtume wa Yesu Kristu; kwa wale waliopata Imani moja na sisi, yenye thamani katika haki ya Mungu wetu na mwokozi wetu Kristo. Neema na iwe kwenu na amani iongezwe katika kumjua Mungu na Yesu Bwana wetu. Kwa kuwa uweza wake wa Uungu umetukirimia vitu vyote vipasavyo uzima na utaua, kwa kumjua yeye aliyetuita kwa utukufu wake na wema wake mwenyewe. Tena kwa hayo ametukirimia ahadi kubwa mno, za thamani ili kwamba kwa hizo mpate kuwa washiriki wa tabia za Uungu, mkiokolewa na uharibifu uliyomo duniani kwa sababu ya tamaa. Naam na kwa sababu hiyo hiyo mkijitahidi sana kwa upande wenu katika imani yenu tieni na

wema; na katika wema wenu, maarifa na katika maarifa yenu, kiasi na katika kiasi chenu saburi na katika saburi yenu utauwa na katika utauwa wenu, upendano wa ndugu na katika upendano wa ndugu, upendo. Maana mambo hayo yakiwa kwenu na kujaa tele, yawafanya ninyi kuwa si wavivu wala watu wasio na matunda, kwa kumjua Bwana wetu Yesu Kristo. (2 Petro 1:1-8)

## **Kuhusu Huduma za Uanafunzi katika Familia**

Huduma ya uanafunzi katika familia (FDM), ni shirika lisilo la kibiashara lililoanzishwa mwaka 1994 chini ya mwanzilishi na Mkurugenzi Mch, Craig Caster, kwa lengo la kusaidia, kufundisha na kuelimisha muundo wa Kanisa la Kristo kuendesha familia kwa njia ya uanafunzi. Ili kulifanikisha hili, FDM hutoa vitabu vya kujifunzia, video zinazohusiana na mafunzo na matini za mtandaoni kwa ajili ya masomo binafsi, vikundi vidogo vidogo, vikundi ya mafunzo kwenye familia, na mwanafunzi mmoja mmoja. Hutoa semina kuhusu uanafunzi, ndoa na malezi.

Lengo kuu la FDM ni kufundisha na kusaidia viongozi wa Makanisa ya Kikristo kuanzisha maono ya uanafunzi na kuipatia jamii matini za kujifunzia ili kuwasaidia kuendesha familia na makanisa yao. Toka mwaka 1995, maelfu ya watu wamehitumu masomo ya ndoa na malezi, mamia ya Makanisa ya Marekani na mataifa mengine pia wamekuwa wakitoa huduma kwa waamini wao kupitia matini hizi. Huduma zao pia zimesaidia watu wengi kupitia mafunzo ya bure yanayopatikana kwenye [www.FDM.world](http://www.FDM.world).

FDM inahudumu zaidi kimataifa katika nchi kama Urusi, Ukrain, Cuba, Mexiko, Afrika, Singapo, Japan na China. Pata mambo mengine zaidi kwenye [www.FDM.world](http://www.FDM.world).