

MARY DEMUTH

# SINA

# DOSARI

JINSI YA KUPATA MATUMAINI NA UPONYAJI  
BAADA YA KUDHALILISHWA KIMAPENZI



AUTHENTICITY  
BOOK HOUSE

Jinsi Ya Kupata Matumaini Na Uponyaji Baada Ya Kudhalilishwa Kimapenzi  
Copyright © 2016 by Mary DeMuth  
www.marydemuth.com

ISBN: 978-1-943004-64-5

Ebook: 978-1-943004-11-9

Kimechapwa na Authenticity Book House  
Winterset, IA 50266  
www.ABHBooks.com  
abhinfo@abhbooks.com

Nukuu ya Maandiko iliyoandikwa kifupi (NLT) imetolewa kutoka Biblia Takatifu, New Living Translation, copyright © 1996, 2004, 2007 by Tyndale House Foundation. Imetumiwa kwa kibali cha Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. All rights reserved.

Mistari Iliyoandikwa ESV inatoka katika Bible Takatifu, English Standard Version, copyright 2001 by Crossway Bibles, a division of Good News Publishers. Imetumiwa kwa kibali. Haki zote zimehifadhiwa.

Kitabu hiki kimebeba visa ambavyo mwandishi alibadilisha majina ya watu na utondoti wao ili kulinda siri/faragha yao.

Haki zote zimehifadhiwa. Hakuna sehemu yoyote ya kitabu hiki inayoruhusiwa kuzalishwa, kuhifadhiwa katika mfumo wowote, au kuhamishwa kwa namna yoyote—kielektroniki, kiufundi, kidijitali, kunakili, kurekodi, ama kwa namna yoyote— isipokuwa kwa nukuu fupi katika reja zilizochapwa, pasipo kibali cha mchapaji.



Jalada limebuniwa na A. J. Geiger.

Watafasiri; Yusuph Emmanuel na Michael Sillah.

Kimechapwa Marekani (United States of America).

## HUDUMA YA AUTHENTICITY BOOK HOUSE

Authenticity Book House (ABH) hutoa **vijitabu vidogo kwa ajili ya mafunzo ya wachungaji.**

Tunasambaza vitabu vyenye fundisho linalokubalika kitheolojia kwa wachungajia ambao wana mafunzo kidogo au hawana kabisa mafunzo ya kina ya Biblia. ABH hurahisisha Yaliyomo ili kufikia kiwango stahiki cha usomaji bila kupunguza uzito wa kweli muhimu zinazohitajika kwaajili ya mambo ya kiroho na uongozi.

Umbo dogo la vitabu vyetu hurahisisha usafirishaji na utoaji kwa bei nafuu. Kwakuwa vitabu hivi husafiri zaidi ya kile kituo cha kwanza kilicholengwa, tunaambatanisha ujumbe injili unaoeleweka, tukizisambaza habari njema kwa kadiri ya umbali ambao kitabu kitaenda.

Mfumo wetu wa utoaji wa vitabu ni wa ushirikiano wa kundi ambalo ni pamoja na wanatheolojia na waliothibitishwa wahariri, waandishi wabobevu na wafasiri, na washauri waelekezi juu ya tamaduni. ABH iv Kuhusu ABH inakusudia kutoa mtaala kamili kwaajili ya kuwajengea wachungaji uwezo. Tunatoa machapisho mengine pia ili kuwezesha huduma yao kuwafikia maaminio wapya na washirika walio katika hali ya kurudi nyuma.



# Jedwali la Yaliyomo

1. Gundua Jinsi Udhalilishaji wa Kimapenzi Unavyokuathiri . . . . .	1
2. Soma Kisa Changu cha Kudhalilishwa Kimapenzi. . . . .	27
3. Simulia Kisa Chako. . . . .	47
4. Tafuta Watu Walio Salama. . . . .	59
5. Uwe Mkweli kwa Mungu . . . . .	73
6. Wasamehe Watesi . . . . .	83
7. Ishi Pasipo Dosari/Mawaa . . . . .	93
Mwisho Notes . . . . .	111



# Sura ya Kwanza

## GUNDUA JINSI UDHALILISHAJI WA KIMAPENZI UNAVYOKUATHIRI

“Kama Bwana asingalikuwa msaada wangu,  
Nafsi yangu kwa upesi ingalika penye kimya.”  
Zaburi 94:17

Ikiwa wewe uko kama mimi, unaweza kuhisi kwamba Kutendewa vibaya kindoa ulikopitia kuliacha alama isiyofutika katika moyo wako, kulitia doa afya yako kihisia, kimwili, kimahusiano, na katika tendo la ndoa. Kulipelekea vile unavyouona ulimwengu. Kunajeruhi namna unavyochakata habari, na kukuachia hali ya kutojiamini, woga na mashaka ya hali ya juu. Nimetembea katika njia hiyo ya maumivu na kuchanganyikiwa. Kuna nyakati ambazo nilipiga kelele kwa Mungu, nikimwuliza kwa nini katika ulimwengu “niliingizwa” kwenye udhalilishwaji huu. Nimenung’unika kwa ubaya uliopitiliza, nikiteseka kwa miaka mingi kwa sababu ya dhambi za watu wengine. Najiuliza kwa nini bado napata shida kufurahia tendo la ndoa. Naona shaka ikiwa nitakuja kujisikia afya kihisia kama matokeo ya kudhalilishwa kingono.

Alama iliyoachwa na kudhalilishwa iliniumiza sana, lakini bado nathubutu kuamini kwamba tunamtumikia Mungu aponyaye. Si haraka mara zote. Walakini, mara nyingi huchukua miaka mingi kulainisha alama za makovu ya ndani. Hata hivyo, Mungu huviganga vidonda vya kudhalilishwa kimapenzi.

Kama vile Yakobo alivyoshindana na Mungu, sisi tuliowahi kudhalilishwa kimapenzi tuna mapambano yetu ya kufanana kwa Mwenyezi, tukitoswa na hali ya mauti na maswali ya kwa nini iwe hivi na kwa nini isiwe vile kama ilivyo njia Yake. Kama Yakobo, tunatembea na hali ya kufa ndani ya jinamizi hili. Walakini, tunakwenda.

Sitaki kuikanyaga dunia hii nikiwa mwathirika aliye wazi, na hata wewe pia usingependa hivyo. Hivyo, ninaandika kijitabu hiki kidogo ili kukupatia tumaini nililolipata mimi nikiwa safarini. Nauthibitisha uwezekano wa uponyaji kwa wengi wetu ambao kwa muda mrefu tumekuwa tukijisikia hali tofauti, za uchafu. Katika kujaribu kufuta alama ya kujeruhiwa, nilijaribu kutumia njia mbalimbali za kujiponya, nyingine zikifanikiwa, na nyingine hapana. Nilitumia zaidi ya miaka thelathini ya maisha yangu nikitafuta kurejesha afya yangu, na nikapata ufahamu wa hatua za uponyaji. Kitabu hiki kinatoa hekima yote niliyoipata—hekima ambayo ningependa



uipate unapoyakimbilia maisha ya furaha yaliyo mbele yako.

Hiyo haimaanishi kwamba safari yako ya maisha itafanana na ya kwangu. Kamwe sijawahi kukutana na mtu aliye sawa sawa na mimi kabisa (Mungu ashukuriwe!), kwa hiyo makisio yangu ni kwamba sote tutaponywa ndani yetu-tutachongwa kitabia. Mara nyingi hii inatokea kwa kuamini tu kwamba twaweza kuponywa na kuwa na shauku ya kuthubutu kuwa wazima tena. Ni kiu yangu kwamba kwa kusoma kisa changu kilicho halisi na cha wazi, utaamini kwamba uponyaji unawezekana, na utahisi ukaribu wa Mungu kadiri unavyochukua hatua inayofuata.

Hivi karibuni nilikisoma tena kitabu kimojawapo kati ya vitabu vyangu nivipendavyo, *The Rest of God* kilichoandikwa na Mark Buchanan. Sura mojawapo inazungumzia uponyaji. Anaandika jinsi ambavyo tunaweza kuendelea maishani mwetu, pasipo uponyaji, tukiridhika tu na maumivu yetu. “Urejesho huingilia kile ambacho wamejifunza kukidhibiti, huondoa kile ambacho wamejifunza kuishi nacho, huleta kile ambacho wamejifunza kuishi pasipo kuwa nacho.”<sup>1</sup> Kwa kifupi, tunakuwa wajuzi wa kuishi na majeraha mazito. Inakuwa sehemu yetu ya kufurahia, tunayoipokea ama kuikubali kuwa fungu letu katika maisha. Kuharibikiwa ndiko mahali petu pa salama; ndiko

**Sina Dosari**

kunakojulikana na kunakopitika. Matazamio ya uponyaji hutuogopesha kwa sababu hatujui uponyaji wenyewe unafananaje. Kuishi kwa uhuru lingekuwa jambo jipya, la tofauti—jambo geni kutokana na namna ambavyo tumeyaendesha maisha yetu mpaka sasa.

Utajali nikikuuliza swali? Je, linakuogopesha kwamba huwezi kupona? Je, una hofu kwamba linatisha sana kiasi ambacho huwezi hata kujaribu? Vipi ikiwa utagundua huwezi kupona? Kutokupona kungekuwa ni janga zaidi, hivyo unaamini kwamba ingekuwa bora usijaribu kabisa.

Hofu yako juu ya uponyaji ni kama imechochewa na Shetani, ambaye anaitwa kwa usahihi baba wa uongo. Kwa nini ajali ikiwa umepona au la? Kwa sababu anajua kwamba akiendelea kukufunga kwa yaliyopita, akakutetemesha katika giza, kamwe hutayaelewa mahusiano mazuri, yenye afya. Utanyong'onyea katika maisha, kwa watu, na katika fursa kwa sababu ya historia au kisa chako. Mtakatifu Irenaeus (Saint Irenaeus) aliandika kwa usahihi, “Utukufu wa Mungu ni mwanadamu kuwa hai kabisa.”<sup>2</sup> Ni lini ilikuwa mara yako ya mwisho kujisikia furaha ya kuwa hai hasa? Je, hiyo inaonekana haiwezekani kwako? Je, mambo kuharibika imekuwa sehemu yako ya starehe, inayokustahili? Je, ukuaji unaonekana kuogofya?

Siwezi kukudanganya.

Mara nyingine uponyaji na ukuaji vinatesa sana. Machozi, maombolezo mengi, na hisia za kupotea huisindikiza safari ya uponyaji. Lakini huwezi kuwa na badiliko pasipo migandamizo na hofu. Kila safari iliyo kuu ina vizuizi, sawa?

## **Njia ya Uponyaji**

Katika kitabu changu kiitwacho *Thin Places*, niliifananisha safari ya uponyaji na shimo lililopo pembeni mwa mlima. Inakwenda hivi:

Unapita kwenye njia iliyo ngumu, imezungukwa na matukio mbalimbali, kwenye miti yenye kijani kibichi. Hewa inaburudishwa kwa marashi ya msonobari, na ndani ya giza la msitu unashukuru kuwa hai. Ni kwa sababu angalau unaweza kutembea. Mbele yako kuna shimo lililomeguliwa kutoka kwenye mwamba, likajengwa na wakandarasi miaka ya 1920 ili kurahisha njia ya treni/gari moshi, lakini sasa liko kwa ajili ya mtu kama wewe, watembea kwa miguu wakigundua uzuri wa mlima. Ijapokuwa, kuna tatizo. Ndani kuna giza la kutisha. Kwa namna fulani, unajua kwamba ukitembea kwenye giza, utavamiwa. Kwa hiyo unasita. Unakaa nje ya shimo, ukijiuliza kama kuna usalama kuingia ndani. Unaangalia nje na kuona umbali kiasi gani umetembea, na msitu mzito kiasi gani uliokuzunguka. Kuna usalama

kwenye njia uliyoipitia, lakini tundu hili linawakilisha siri.

Kutoka ndani unasikia sauti kama sauti ya Mungu, ngurumo, ishara, utisho, sauti nzuri ikisema, “nitakuwa nawe ndani ya shimo. Usiogope.” Unajihoji ikiwa utaingia ndani. Unapiga hatua yako kuingia kwenye giza.<sup>3</sup>

Na kisha, unapiga hatua za kwanza kuingia ndani ya shimo. Unasimama. Lakini Yesu anakushika kwa mkono na kukaa pembeni mwako. Ijapokuwa anajua kisa au hadithi yako, Anakuuliza kuisimulia tena, na unapomsimulia, mwanga mkubwa wa skrini unamulika kwenye shimo. Wakati maneno ya uharibifu ndani yako yanapotoka kinywani mwako, hadithi yako inakuwa hai mbele yako, ikileta mshtuko, na kukufanya kutetemeka kuanzia ndani hadi nje. Picha hii inapita uwezo wako wa kuweza kuchukuliana nayo. Na ndipo unasikia kulia machozi.

Je, hali hii ni ya kwako? Yaweza kuwa. Lakini imechanganyikana pamoja na kilio cha Mwenyezi aliyelia kwenye kaburi la Lazaro, penye mauti halisi na machungu ya maisha.

Kitu fulani ndani yako kilikufa pale mtu huyo (watu) walipokuibia, na umeihuzunikia ama kujutia haki yako tangu wakati huo. Yesu anaomboleza

pamoja nawe katika mahali pa giza kadiri wakati unavyoendelea.

Anafungua majeraha yako, sio kwa ajili ya kukutisha, bali kukushughulikia ama kukutengeneza. Anasafisha jeraha zito, lenye maumivu yasiyo na kifani, kisha hulishona. Mshono unaacha alama au kovu. Anapomaliza, hufungua mikono yake ili kukukumbatia, na anapofanya hivyo, nawe unaona makovu yake pia. Aliangikwa msalabani akiwa uchi. Alipokea misumari ya chuki na uharibifu. Uso wake bado umebeba alama za miiba inayochoma mwili. Anaelewa. Oh anaelewa.

Anatembea kwenye shimo akiwa pamoja nawe, mikono Yake yenye makovu iko juu ya mikono yako. Nuru inayotoka mwishoni mwa shimo inakustaajabisha, inakupa utulivu. Kwa sababu ya hali ya giza jeusi lililo nyuma yako, nuru ing'aayo ndivyo inavyozidi kuangaza zaidi.

Kwa upande mwingine wa shimo unaona nuru yenye baraka na furaha. Lakini zaidi ya hiyo, unagundua kwamba wakati ukiwa ndani ya shimo ulipanda juu ya njia ya mti. Kabla, ulizunguka katika msitu wenye giza, na sasa unasimama juu yake. Unaiona milima yenye mvuto mkubwa, anga lenye mawingu mazito, jua likionekana kwa namna ya ajabu ndani yake. Unaiona njia uliyoizunguka kuwa ya muhimu na ya lazima, lakini

**Sina Dosari**

mtazamo huu mpya unafifisha maumivu kidogo. Unamshukuru Mungu kwa umuhimu wa shimo, kwa namna ilivyokuwa njia ya kukutoa nyuma na kukufikisha ulipo sasa.

Hiyo ndiyo safari ninayotaka kukutembeza kupitia kitabu hiki kidogo. Kutoka gizani kuelekea kwenye nuru. Kutoka katika hofu kuelekea tumaini. Kutoka katika uharibifu kuelekea uponyaji. Kutoka katika uhanga hadi ushindi. Kutoka katika hali ya kudhuriwa kuelekea katika hali isiyo na dosari. Kutoka mtu aliyeumizwa kuelekea mtu anayegharamiwa uponyaji. Nisingeweza, na sitaweza kutoa ahadi hii, kama isingekuwa ya kweli katika maisha yangu mwenyewe. Yesu aliniponya (na anaendelea kuniponya).

Kabla hatujaanza safari, hebu tuangalie jinsi ambavyo kudhalilishwa kimapenzi kunavyoweza kutuathiri leo. Lakini unapofanya hivyo, uwe mwangalifu usije kupunguza uzito wa yale yaliyokupata. Dan Allender aliandika katika kitabu cha *The Wounded Heart* (Moyo Ulioumizwa) kwamba aina yoyote ya mguso wa kimapenzi usiotakiwa ni ubakaji. Katika utafiti na masomo mbalimbali, mwitikio na uponyaji wa mguso huo unafanana na sio wa kawaida, pawepo na hali ya kuingiliwa moja kwa moja ama vyovyote isivyotakiwa juu ya jambo hili. Chochote

kinachovuka hapo, kitaacha jeraha au kovu. Kwa hiyo, unaposoma orodha hii, angalia ikiwa kuna tatizo lolote kati ya haya linalokuakisi wewe. Huu sio ugunduzi wa kiufahamu, lakini unaweza kukusaidia kuona jinsi ambavyo kudhalilishwa kimapenzi kunavyokuathiri. Nimeyapitia mengi (lakini sio haya) yote.

## **Katika Uhusiano Wako wa Tendo la Ndoa:**

- Unaogopa kufanya tendo la ndoa. Kwa hakika, kama tendo la ndoa lingefutwa mara moja kwenye sayari ya dunia, ungelifanya sherehe.
- Huwezi kufanya tendo la ndoa—linaumiza ama haliendi sawasawa.
- Unajisikia hatia kwa “kutomtoshela” mwenzi wako, lakini hujui namna ya kupona kabisa katika eneo hili na kuhitaji tendo la ndoa. Linakuwa ni mzigo badala ya furaha.
- Unasukumwa zaidi na tendo la ndoa, na unachukua hatua hatarishi mno katika tabia zako za kimapenzi.
- Unaliona tendo la ndoa kama kitu, na sio tendo la upendo kati ya watu wawili.
- Tendo la ndoa linakukinaisha. Ijapokuwa unalivumilia kwa ajili ya mpenzi wako, lakini ndani yako unajisikia kuugua, na

unapopambana ili kujaribu “kulipenda” tendo la ndoa inakufanya kujisikia hasira.

- Unavutwa na picha za uchi. Hii inakufanya ujisikie aibu zaidi.
- Unaogopa kwamba ukijifunza kufurahia tendo la ndoa, kwa namna fulani ni kama unahalalisha kudhalilishwa.
- Unaacha tendo la ndoa pale linapokufanya ukumbuke yaliyopita, lakini hulizungumzii, unamwacha mwenzi wako amechanganyikiwa. Kuzungumza na mwenzi wako juu ya yaliyopita kunakuogopesha.
- Ukifanya tendo la ndoa, unajikata ama kujiondoa kwenye tendo lenyewe ili kulistahimili. Kamwe haupo kwenye “jambo hilo kiuhalisia”. Badala yake unaelea juu juu binafsi.
- Ama unajitafutia mahaba kiakili mwenyewe badala ya kwenda wote pamoja kwa uwiano. Unatengeneza visa kichwani ili ionekane kwamba si wewe unayefanya tendo la ndoa kiuhalisia.
- Unazitegemea mno fikra za kujifurahisha mwenyewe kiasi kwamba hujui namna ya kufurahia tendo la ndoa pasipo fikra hizo.
- Unakuwa na uchungu zaidi kwa mwenzi wako na hata kwa Mungu kwa sababu ya



kulazimisha ama kutaka “kupata” tendo la ndoa.

- Unapata shida/ugumu kufikia kilele kwenye tendo la ndoa.
- Hauna kabisa shauku ama kiu ya kufanya tendo la ndoa.
- Una shauku inayopita kiasi ya kufanya tendo la ndoa.

### **Katika Afya Yako ya Kihisia:**

- Aibu ndio rafiki yako daima. Hisia za aibu zinajulikana na za kawaida—ndivyo unavyochakata /unavyoyaendesha maisha.
- Unakutana na vikwazo vya kumbukumbu pale unapokosa kupata muda wa kutosha. Unataka kujua nini kilichotokea lakini pia unaogopa kuufunua ukweli. Una hofu kwamba ulijisababishia mwenyewe kudhalilishwa, na unajionea haya mwenyewe kwa kutojiweka huru mapema kutoka udhalilishwaji huo.
- Unashuka kuelekea udhalilishwaji wa kimahusiano kwa sababu unaona ni salama zaidi na ndicho unachojisikia kuwa unastahili.
- Unajihisi kuwa mchafu.
- Umepitia dalili hatari za Mfadhaiko ama Mgandamizo wa Mawazo.
- Umekuwa na hisia kali za kujua.

- Unapambana na mawazo ya uangamivu— ikiwa kitu kibaya kimoja kinakutokea, ghafla unaruka na kuamini kwamba ulimwengu wote sasa unasambaratika.
- Unakana kwamba yaliyopita hayana athari yoyote kwa yaliyopo ama yajayo, hayakuumizi wewe wala wengine. Unajitetea, hii ilikuwa “huko nyuma”. Lakini bado, tabia zako zinaonyesha kwamba kuna athari nzito kwako leo.
- Unapunguza uzito wa yaliyotokea, unahalalisha kwamba watu wengine wana visa vibaya zaidi kuliko wewe, hivyo kwa nini uathirike na udhalilishwaji wa kimapenzi?
- Una hofu kwamba ukishughulika na udhalilishwaji wa yaliyopita, utalipuka au kufa au kuanza kulia pasipo kunyamaza kamwe. Unaogopa kwamba utazidiwa kiasi cha kuyaondoa maisha yako.

### **Katika Mahusiano Yako:**

- Unajihisi kutumiwa kirahisi. Ikiwa mwenzi wako hayuko makini juu yako wakati wa mchana na anatarajia kufanya tendo la ndoa usiku, unajihisi kuwa kama kahaba au mtu unayetumiwa.
- Unahitaji sana kusifiwa au kupongezwa na watu wengine ndipo ujisikie vizuri.

- Neno “uaminifu” linakushtua.
- Unawakwepa watu wengine kwa kuwa unajiona huna chochote cha kuwapa.
- Una hofu kubwa mno ya kutelekezwa. Hofu hiyo inakutawala, inakukosesha usingizi usiku, na inakuongoza namna unavyowatendea wanaokuzunguka.
- Hujui jinsi ya kushughulika na maumivu yako pasipo kupiga yowe au kufanya mambo hovyoya kiwoga, hivyo unaona ni afadhali ufumbe mdomo wako.
- Uko vizuri kutunza hisia zako ndani kwa ndani.
- Unaogopa kwamba ukizungumzia kudhalilishwa kimapenzi, familia yako itakutelekeza (hasa ikiwa udhalilishwaji ulitokea ndani ya familia). Unaamini kuwa kusema ukweli kunamaanisha hauwaheshimu wazazi au kunavunja agano lisilo na maandishi la ukimya.
- Umebeba uchungu mkubwa kwa wazazi au walezi ambao hawakukulinda. Mara nyingine ghadhabu inakuwa dhahiri.
- Unapata shida kukuza mahusiano ya karibu, na ya undani.
- Ili ujisikie usalama, unadhibiti watu na vitu.
- Umewahi kuwakwaza au kuwakosesha wengine.

- Unawaogopa watu wa jinsia nyingine (wanaume wote ama wanawake wote).

### **Katika Maisha Yako Ya Kila Siku:**

- Unapambana na ulevi, ambao mara nyingi unaufanya siri. Ulevi huo unaziba tundu ambalo vinginevyo inaonekana huwezi kuliziba.
- Unajisikia kuathirika ama kujipambanua na udhalilishwaji wa kimapenzi, hata ukiwa mtu mzima. Wawindaji wanaonekana kukupata.
- Unashtuka au kuogopa kirahisi.
- Unaogopa kuwa peke yako, hasa usiku.
- Unapitia nyakati za kukumbuka na/ au kuota ndoto za kudhalilishwa.
- Unaogopa kukamatwa au kudakwa nyuma yako.
- Ama ni mchukua hatua hatarishi jasiri, au mkwepa hatua hatarishi mkubwa.
- Umebeba siri kwa miaka mingi kwa sababu unaogopa kwamba watu hawatakuamini. Unajiuliza ikiwa utaendelea kuitunza hadi kaburini.
- Unapitia maisha ya kujilinda na tahadhari ya hali ya juu, mara zote unaogopa kwamba kuna kitu kibaya kitatokea.

## **Katika Utambulisho Wako/ Haiba Yako:**

- Unaamini kuwa hauna maana ama haustahili. Kwa hakika, unajua ndivyo ulivyo. Kwa nini basi na wengine wakufanyie hivyo?
- Unajitahidi kufanya vizuri zaidi ili kuthibitisha uthamani au umaana wako. Imekuwa ni aina fulani ya ulevi.
- Unafanya vitu kwa kiwango cha chini kwa sababu ni bora kutokujionyesha. Unafanya kwa kiwango cha chini kwa sababu, ukweli, kwa nini ujisumbue kufanya vitu vikafanikiwa/vya maana huku wewe si wa maana?
- Unafanya uasi ili watu wakusifu, unapofanya mambo ya kipumbavu zaidi unaona ni bora—unafanya chochote tu ili mtu fulani akuone.
- Unaamini kwamba wewe uko tofauti na wengine—na si katika namna nzuri.
- Unajisikia kuwa hauendani na yeyote.
- Unajihisi mpweke kabisa, kama vile hakuna mtu mwingine yeyote katika historia ya ulimwengu anayeelewa hali halisi ya vile ulivyo wewe.
- Unaendelea kujiuliza kwa nini upo katika dunia hii, kwa ajili tu ya kudhalilishwa na kutumiwa kwa faida ya wengine.
- Unajiona ama kujihisi mdogo.

- Unapambana na hali ya kutokuwa na usalama.
- Hata unapongezwa, hauziamini hisia zako kwamba ni kweli.

### **Katika Afya Yako:**

- Unashughulika na hali ya mshtuko, kukosa usingizi, au upungufu wa viini tete. Unakabilia na hali ya ulevi wa vyakula.
- Uzito wako umezidi sana. Uzito wako unakulinda dhidi ya wawindaji kwa kuwa wazo la kupunguza uzito linakutisha.
- Una mwonekano/umbile baya kimwili. Hakuna kitu juu yako kilichowahi kuwa kamili au kizuri au chema au cha kutosha.
- Unafikiri utakufa ungali mdogo.
- Unapambana na hali ya mfadhaiko.
- Una hofu na vipimo vya daktari (vya uzazi/jinakolojia ama vinginevyo).
- Unapambana na hali ya kutaka kujidhuru mwenyewe, kuacha kula kwa hofu ya kunenepa sana, hali ya kula kupita kiasi, ama tabia yoyote ya kujiletea uharibifu.

Rejea nyuma na uzungushie yale yanayokupa shida, na ujisikie huru kuongeza mengine zaidi. Ikiwa wewe ni mtu jasiri zaidi, mshirikishe rafiki yako wa karibu zaidi, mshauri, au mwenzi wako.

Kuna uwezekano mkubwa kuwa, wengi hawajui ni kwa kiwango gani umeathiriwa na mambo yaliyopita. Kwa kweli, ninatamani ningeweza kuwa na dawa ya ajabu (magic) nikaisambaza na kufuta makovu yote, yangu na yako. Nimejihisi kama mwandishi wa Mithali, “Nimechoka, Ee Mungu. Nimechoka na kudhoofika” (Mith. 30:1 ESV). Lakini uponyaji wa papo kwa papo mara nyingi hautokei—ijapokuwa ningeupenda huo na kuukaribisha. Kuusambaratisha uongo tuliowahi kuishi nao kwa muda mrefu kunagharimu muda wa kutosha, ukweli wa kutosha, na upendo mwingi usio na mipaka.

Matokeo ya kudhalilishwa kimapenzi ni huzuni na kukataliwa, lakini Mungu ashukuriwe kwamba hakutuacha pasipo msaada wowote. Ninamshukuru kwamba ijapokuwa kuna uharibifu mkubwa, lakini pia simulizi kubwa ya upatanisho na ukombozi. Makovu tuliyo nayo hayatakiwi kuwa ndio haiba au utambulisho wetu. Ninauamini mstari huu kwa ajili yako: “Maana bila shaka iko hatima, na tumaini lako halitabati-lik” (Mith. 23:18 ESV). Ninaamini kabisa kwamba Yesu anaweza kufifisha kovu, hatimaye kulifuta kabisa. Aweza kutuponya kabisa ili kwamba tuwe mawakala wa uponyaji katika ulimwengu ulioathirika kimapenzi.

Kwa hiyo hata kama unaanza kukisoma kitabu hiki pasipo kuwa na shauku ya kupona, umeuchukia ulimwengu na una uchungu na watu wengine, na hauna jitihada yoyote ya kupata ahueni, ni maombi yangu kwamba Yesu atakutia moyo kuutafuta uponyaji wote. Kama Petro, ambaye imani yake ilitindika alipopiga hatua juu ya maji, Yesu hakumwacha kuzama majini kwa sababu ya udhaifu wake, Alimwinua kutoa katika vilindi vyenye giza.

Simulizi yangu iko hivi tu: “Alinipandisha kutoka katika shimo la uharibifu, kutoka katika tope na utelezi. Akaisimamisha miguu yangu katika ardhi imara, na kuniimarisha hatua zangu nilipokuwa nikitembea.” (Zaburi 40:2, NLT). Haya ndio maombi yangu ya dhati, ya kiwango cha juu kwa ajili yako unaposoma kitabu hiki.



# Sura ya Pili

## SOMA KISA CHANGU CHA KUDHALILISHWA KIMAPENZI

“Kwa maana mbwa wamenizunguka;  
Kusanyiko la waovu wamenisonga.”  
Zaburi 22:16 ESV

Tahadhari: Chanzo Tayari

Nilipokuwa na umri wa miaka mitano nilijiunga chekechea. Ijapokuwa watu wengi wanamkumbuka mwalimu wa chekechea, mimi simkumbuki. Ninamkumbuka kila mwalimu mmoja baadaye, lakini siwezi kabisa kukumbuka jina la mwalimu wangu wa chekechea, na hata sura yake. Pale alipowajulisha wazazi wangu juu ya udhaifu wangu kwenye somo geni liitwalo Ushirika, hakujua matokeo niliyokutana nayo nyumbani kwa wazazi wangu baada ya hapo.

Mlezi wangu Eva alijitokeza sana katika maisha yangu, mwanamke mvuta sigara aliyewachukua watoto ili alipe kodi. Hakuwapenda watoto wa rika langu, na chini ya uangalizi wake nilijua tena ya kwamba sasa niko safarini. Kiasi kwamba vijana chipukizi wawili walipoomba kwamba wanitoe mikononi mwake, alikubali haraka sana, huku akinitoa nje ya mlango. Kadiri ninavyokumbuka, hawakutoa maelekezo, wala kunisaidia kwamba ni

**Sina Dosari**

mambo gani yatakayotokea baadaye. Walinipeleka kwenye korongo refu karibu na shule ya awali na wakasema kitu fulani, “Je, unapenda kuzaa watoto siku moja?”

Mimi, ambaye nilipenda kulea chochote, hata kikundi changu cha wanyama wanaolisha, nikakubali. Lakini nilijua kuna kitu fulani hakiko vizuri. Mwonekano wao kwenye macho, mpepeso wa macho yao makali, ghadhabu yao isiyo ya kawaida iliwapelekea kunivua nguo zangu za ndani—vyote hivi vikaniongezea kuchanganyikiwa. Nakumbuka nilisema hapana. Nakumbuka nilipambana, lakini walikuwa na nguvu kunizidi. Ninakumbuka mwako, moto ndani yangu usiozimika kamwe. Ninakumbuka majani na miamba waliyoiweka ndani yangu, jinsi nilivyopaswa kuing’oa baadaye, nikiwa na haya, natetemeka na kuvuja damu.

Kila siku walikuja kuniona kwa Eva muda wa jioni. Waliniharibu katika udogo wangu kwa njia zisizohesabika kwa mazingira tofauti. Waliniambia, “Ukiwaambia wazazi wako, tutawaua.”

Niliwaamini. Kwa hiyo nikafumba mdomo wangu.

Kwenye mabonde, nilikaza macho yangu kwenye miti ya kijani ambayo mara nyingi ilikuwa imeniona nikiwa uchi kuanzia kiunoni hadi chini, nikitetemeka, na kulia kimyakimya. Miti ilifanyika rafiki kwa njia hiyo. Ilinipatia

kitu fulani cha kujifichia, mahali ambapo asili ya uumbaji ilitamalaki, jua liliwaka vyema, na maisha yangeliweza kuvumilika. Nilikimbilia huko pale wavulana waliponijia. Watoto wengine wanaopitia uharibifu kama huu hufanya kitu kama hiki, lakini wanajisambaratisha vipande vipande katika haiba mbalimbali. Mimi, nilitazama majani ya miti yakitawala maisha yangu.

Ninakumbuka sana uharibifu wa wavulana juu yangu kwenye chumba chenye kitanda cha takataka, huku mama yao akiimba jikoni wakati anaandaa chakula.

Alinipa chakula kidogo baada ya vijana kunifanya vibaya. Je, alidhani vijana wake walikuwa wananifanya nini binti mdogo wa miaka mitano?

Nilihitaji shujaa, lakini hakuna yeyote aliyetua kutoka angani, mwanaume wa chuma ili kuniokoa. Nilijiuliza hivi kwa nini nilikuwa katika dunia hii. Nilikuwa mkosaji mwenye kuharibiwa utashi, nisiyestahili ulinzi.

Neema ambayo Mungu alinipa wakati huu: Nilijua kile ambacho walikifanya wavulana hawa kilikuwa ni kibaya. Walikuwa ni wabaya. Kwamba sikustahili kufanyiwa kile walichokifanya. Ninatambua sasa aina hii ya mawazo ni adimu. Wahanga wengi wa kudhalilishwa kimapenzi

(waliobakwa) wanajilaumu wenyewe, wakifikiri walivutwa au kunaswa kwa namna fulani.

Hatimaye wale akina kaka—ambao walivaa sare za skauti—wakawakaribisha marafiki zao ili wajiunge katika burudani. Nikafanyika burudiko lao la bure muda mwingi wa jioni. Kitu fulani kiliinuka ndani yangu, labda muungurumo mtakatifu? Kwa sehemu nilijua kwamba kama ningeliendelea na njia hii, ningeharibiwa kabisa. Kwa hiyo, hatimaye niliamua kumweleza Eva kile kilichotokea. Ilinichukua miezi kutafuta mbinu kwa sababu neno pekee walilolitumia watesi wangu kuelezea kile walichokifanya lilikuwa ni neno la kuogofya “F”, na nilijua kabisa ikiwa ningenong’ona tu neno hilo, ningenyamazishwa au kuadhibiwa. Mwishowe nikaishinda ile hofu, nikaamua ya kwamba ni bora kutiwa povu la sabuni mdomoni ama kunyamazishwa kuliko kile ambacho wale wavulana walinifanyia. Pia niliogopa juu ya kupoteza maisha ya wazazi, nikijiuliza ikiwa ningemwambia Eva neno “F” lingepelekea kifo chao.

Je, wavulana wale wangejua mahali ambapo baba yangu mzazi aliishi? Je, wangeyawinda maisha yake? Je, wangemwua mama yangu? Baba yangu wa kambo?

Niliimeza hofu jioni moja baada ya wavulana kunirudisha na kumwomba Eva kusogea.

Ninakumbuka alivyojitokeza na urefu wake, jinsi ambavyo kichwa chake kilikaribia darini. Ninakumbuka vizuri wakati ninamwomba kuniinamia. Nilivuta masikio yake kwa mikono yangu na kumnong'oneza, “Wale wavulana walini—.” Ninakumbuka alivyoinua shingo yake haraka, namna alivyotazama tena, na mwonekano wa sura yake.

Kisha akatamka maneno matano yaliyobomoa moyo wangu: “Nitamwambia mama yako.”

Nilimwamini.

Nilikwenda nyumbani usiku huo, kiuhalisia nikiwa na furaha isiyo kifani. Wale wavulana na marafiki zao wenye wazimu wa tamaa hawakuruhusiwa kunipeleka korongoni, kwenye miti yenye kijani kibichi ikinipungia mikono.

Siku iliyofuata, nina hakika nilivaa uso wa tabasamu nilipofika kwenye nyumba ya Eva. Nilitegemea kidogo yeye kunilea, kusikitika kwa ajili yangu, kunilinda kwa kuwa sasa alijua kuhusu neno “F”. Nilimfikiria akimwambia mama yangu kwa namna ya utulivu, macho ya mama yangu yakitazama kwa mkazo, kasha yakibubujikwa machozi. Lakini nilikuwa bado mdogo kuelewa njia za wakubwa, ijapokuwa tendo la kubakwa na wale wavulana lilikuwa limeniingiza kwenye ulimwengu wao mapema mno. Nilikuwa na utoto kutambua kwamba walezi wa muda

waliowaruhusu wavulana wakubwa kuwachukua wasichana wadogo inaelekea walikuwa tayari wanajua kile walichokuwa wanakifanya.

Kwani niliamini amemwambia. Na niliamini mama yangu angeniokoa. Sikuwa nimegundua tayari kwamba mama yangu alinirudisha kwa Eva, mlezi mvuta sigara. Kama ningekuwa nimekomaa au mwenye kuhoji zaidi, ningelikuwa nimeshatambua kwamba hii haikuwa na maana.

Tendo la kugongwa kwa haraka kwa mlango wa nyuma wa nyumba ya Eva lilinifadhaisha. Walikuwa wamefika. Tena.

Nilimsikia akisema, “Ah ni kweli, yuko hapa. Ngoja nimlete.”

Na nikaondoka kuelekea kwenye miti, kwenye majani ya miti, kwenye moto uliowaka pasipo kuzimika.

### **Jinsi Nilivyostahimili**

Nilijua ukweli huu kuhusu ulimwengu: hakuna mwanadamu hata mmoja atakayejisumbua mwenyewe kuniangalia mimi. Ni mimi tu ningeliweza kujiangalia. Kwa hiyo nikafanya hivyo. Baada ya wavulana kunirudia tena siku iliyofuata baada ya kumwambia Eva, niliamua kwamba siku itakayofuata mambo yangelikuwa tofauti.

Baada ya kwenda chekechea nusu siku nilikula chakula cha mchana, kisha nikapata usingizi wa danganya toto. Nililala kuanzia saa nane, tisa, kumi, kumi na moja. Mlango ukagongwa, lakini Eva, ambaye inaonekana wazi hakutaka kusumbuliwa, akawaambia vijana waondoke. Hakujisumbua kuniamsha. Mungu ashukuriwe.

Mpango wangu ulifanikiwa sawasawa, kila jioni kwa Eva pakawa na usingizi wa kutosha.

Muda wangu wa chekechea ulipoisha, mama yangu na baba yangu wa kambo waliamua aina ya ndoa waliyokuwa nayo, wameunganishwa pamoja kwa sherehe, ifikie mwisho. Hii ina maana tungelihamia mbali, mbali na wale wavulana, ukoo na mlezi mvutaji wa sigara.

### **Alama/Kovu**

Baada ya kumweleza Eva pasipo kupata jibu, sikulizungumzia kabisa suala kudhalilishwa kimapenzi kwa miaka kumi. Likawa ni siri niliyoifungia ndani yangu binafsi. Simaanishi kwamba nilipoteza kumbukumbu. Bado kumbukumbu ziliamsha usiku. Nilikuwa napata majinamizi ama ndoto mbaya za wavulana, za kufukuzwa, za wauaji wanaonivizia. Wakati wa mchana, nilikuwa najiwa na ndoto za mchana za kufanyiwa sherehe na watu, huku nikiwa na familia iliyo kamilifu, nikiwa nimepanda kwenye gari nzuri. Tatizo la siri yangu, ingawa, ndio

**Sina Dosari**

iliyokuwa mbinu muhimu iliyoendelea kuwavutia wale vijana kwangu—alama ya “njooni mndhalilishe” ilidumu kama mnara wenye mwanga unaonimulika kwenye paji la uso wangu ili kunionyesha kila mwindaji mwenye dalili za kunijia.

Na uone hilo, walikuja. Ilionekana kwamba kila wakati ninapogeuka, mwindaji alinjia. Kwenye ghala, mfanyakazi aliyeajiriwa alinjia kwa karibu mno, akanigusa bega langu, na kuniambia kuwa mimi mrembo wakati nikiwa nimesimama peke yangu na buti zangu kwenye mbolea ya farasi. Nilikimbia. Kwenye nyumba ya miti, mvulana alivuta mkanda wa suruali yake ya jinzi kuelekea chini—akaniambia kwa maneno yasiyoeleweka kwamba tulikuwa tunaigiza madaktari. Nilikimbia. Kaka mkubwa wa watoto niliokuwa nawalea alinigusa mabega yangu kisha akupumua polepole. Nilikimbia. Rafiki yangu mmoja wa kiume alijaribu mchezo ule ule. Nilikimbia. Na hata katika utu uzima, nimegundua kwamba kovu au alama ya kidonda huwa inabaki.

Nimekutana na wanaume wawindaji wanaonekana kunilenga. Nimeamua kujifunza sanaa ama ujuzi na ujasiri wa kujiwekea mipaka ya wazi ili kujilinda mwenyewe.



## **Aibu Zaidi**

Mazingira ya vichocheo vya kimpenzi ambavyo nilikulia, vikijumuishwa na yale waliyonifanyia wale wavulana, vilichakachua mtazamo wangu juu ya kujamiana. Nilikwazwa pamoja na kulaghaiwa na tendo hilo. Nilikutana na picha ya uchi nyumbani mwangu—na nikaitumia. Nilijisikia hatia kujichafua ndani yake, lakini pia nikiwa hai. Nilipambana na ulevi huu (ndiyo, nikiwa msichana) kwa miaka kadhaa baada ya ukombozi. Kujamiana, kama matokeo, likawa tendo chafu, la kutisha, na linalokudhalilisha katika hali isiyo ya kawaida.

Ijapokuwa nilidhamiria kuwa safi, nikachagua ubikira kwa ajili ya ndoa, bado nilijihisi kunajisika sio tu kwa kile ambacho wale wavulana walinifanyia, bali kwa sababu ya ulevi wangu mwenyewe, nikifuata nyao za baba yangu. Nilitaka kuwa msichana ambaye Yesu atajivunia, lakini nilibeba giza hili, giza la siri. Sikumwambia mtu kwa miaka mingi, na nilipata uhuru pale tu nilipomshirikisha mapambano yangu rafiki wa kuaminika. Ndipo nikajifunza kwamba Shetani hupenda kutukamata mateka katika fikra zetu, akitufanya kuamini kwamba sisi ni wachafu, kwamba sisi peke yetu ndio tunaoshughulika na ulevi huu, kwamba sisi si watu wa kukombolewa. Anachojua ni kwamba tukithubutu kuzitoa siri zetu

nuruni, tutawekwa huru. Nami nikawa huru. Sio kwa haraka au kwa mara moja. Lakini huo ndio wakati ambapo uponyaji katika sehemu hiyo ya maisha yangu ulipoanza.

Nilipofikia umri wa ujana, kwa sababu nilihitaji upendo wa baba, nilikuwa na hitaji hili zito la vijana kunitazama. Kabla sijakutana na Yesu, wakati wa miaka ya majaribio yangu ya kujiua, pale ndoa ya tatu ya mama yangu ilipoanza kudhoofika, nilitamamni mvulana wa kuniuliza au kunisemesha, kunipenda, kunipa kumbatio la kutosha, na kuniambia kwamba mambo yote yote yangukuwa sawia. Tatizo lilikuwa, kila wakati nilipompenda mvulana, nilipaniki pale aliporudisha mapenzi yake kwangu. Busu langu la kwanza lilikuja nikiwa gredi ya sita (darasa la sita), nikiwa sijali na mgeni kwenye ukumbi pekee wa sinema mjini. Ilinivutia sana kiasi kwamba nikavunjika kwake/nikampenda. Jambo hilo hilo lilitokea nikiwa gredi ya nane, kisha nikiwa gredi ya kumi. Nilitaka kupendwa, lakini rejesho lolote la mapenzi liliponirudia, nilikimbia.

### **Kuingia Kwa Yesu**

Nilikutana na Yesu nikiwa na umri wa miaka kumi na mitano na nikiwa karibu na mwisho wangu mwenyewe. Nilisikia sana habari Zake nikiwa katika Maisha ya Ujana. Kwenye mwaka wangu

wa chuoni, wakati wa kipupwe, nilihudhuria kambi la mwisho wa wiki mahali ambapo nilisikia injili kamili, ya Yesu aliyeshuka katika ulimwengu huu wenye maumivu, akiwa amevaa viatu vya dunia, na akitembea kwa miaka thelathini na mitatu. Aliwapenda waliotengwa (na nikajua mimi nilikuwa mmoja wao). Aliwapa heshima waliojeruhiwa. Aliwapenda wasiopendwa ama wasiotakiwa. Kadiri nilivyoendelea kusikia simulizi zake, ndivyo nilivyo zidi kumpenda. Nilipojifunza juu ya kifo Chake kwa niaba yangu (mtu afe kwa ajili yangu?), nililia. Nikamkumbuka baba yangu mzazi ndani ya kaburi, uhalisia wa kifo. Lakini Yesu alifufuka, akaukabili uvuli wa Mauti, na kunitia moyo kuelekea maisha mapya.

Niliyakabidhi maisha yangu chini ya mti wenye majani mabichi, mikono yake ikiwa imeinuliwa juu, juu yangu. Bado nakumbuka nguvu zake. Mahali pa uharibifu wangu mkuu pakawa mahali pangu pa kukutana na ukombozi. Nikawekwa huru. Nikapendwa. Nikahitajiwa. Nikatolewa dhahihu. “Oh pendo la ndani, la ndani kabisa la Yesu, halipimiki, halina mipaka. Likitiririka kama bahari yenye nguvu juu yangu. Chini yangu, na pande zote ni mkondo wa Pendo Lake.”<sup>4</sup>

Nilipokutana na Yesu nilianza kutoa ushuhuda wangu. Hali ya kubakwa ikatoka nje, kwanza kwa mama yangu ambaye hapo awali hakuniamini.

Nilirudia kusimulia kisa change ndipo anielewe. Kisha nikatoa ushuhuda wangu kwa viongozi wa Maisha Yangu ambao lazima watakuwa wamestaajibishwa. Kwa kipindi cha muda mrefu nilikuwa mshirikishaji aliyepitiliza, nikimweleza kila mtu yale niliyoyapitia. Nilifanya hivyo ili kuvuta usikivu, kusema, “Jamani, angalieni niliyoyapitia, na niko vizuri.” Niliamini kabisa 2 Wakorintho 5:17 (“Basi, mtu akiwa ndani ya Kristo, amekuwa kiumbe kipya: Ya kale yamepita, tazama yamekuwa mapya!” ESV) ilimaanisha kwamba ningepata uponyaji mkamilifu kwa kuwa sasa nilimjua Yesu. Nilifikiria kama Mkristo mpya, nitaponywa papo kwa papo kutoka kwenye kumbukumbu zote, maumivu yote, uchungu wote, na hapo ningekuwa thabiti, mwenye furaha, mzima kabisa, milele na milele, amina.

## **Mapambano**

Lakini yale yaliyopita, yale makubwa yaliyopita, yalinilemea na kunisumbua. Yalinifuata mpaka chuoni mahali ambapo nilisambaratika tena na tena.

Bado niliendelea kuwaogopa wanaume, huku nikiwahitaji, niliendelea kuwatia moyo na kisha kuwasukumia mbali. Nilitamani kuwa mzima kabisa, lakini sikujua ni kwa jinsi gani. Nitashuhudia zaidi juu ya wakati huu katika

maisha yangu baadaye kwa sababu ilikuwa ndio mbegu ya uponyaji wangu mwingi, bali inatosha kusema, Mungu alikutana nami hapo kupitia nguvu ya jamii na ya maombi. Baada ya miaka minne ya maombi ya uponyaji ya marafiki na ya kanisa langu, niliamini kwamba nilikuwa nimepona. Nimepona kabisa. Nimepona kweli. Tatizo halirudi tena.

Tangu hapo nimegundua kwamba nilikuwa na mtazamo usio sahihi juu ya uponyaji. Hautokei wote kwa mara moja, hasa linapokuja suala la kubakwa. Uponyaji ni hatua. Uponyaji ni muda. Uponyaji una maumivu. Mara unapodhani umekamilika, kumbe bado. Mashambulizi bado yanaendelea. Na yanapoendelea, jiulize, *Je, Mungu hakuniponya chuoni? Kwa nini narudia hali hii?* Najirudi mwenyewe kwa kuwa dhaifu. Najiuliza ikiwa uponyaji nilioupata ulififia na kwa nini.



# Sura ya Tatu

## SIMULIA KISA CHAKO

“Ajitengaye na wengine hutafuta matakwa yake mwenyewe;  
Hupingana na kila shauri lililo jema.”

Mithali 18:1 ESV

Hapa kuna kweli iliyo wazi: Nisingeliweza kuwa vizuri ikiwa nisingeliweza kusimulia kisa changu. Nisingelikuwa naandika kitabu hiki. Inawezekana kabisa ningelikuwa nimetalikiwa, nimeharibika, inawezekana hata kupoteza haki yangu ya kuishi, na kuelekea kujiua.

Kwa nini? Kwa sababu kisa kisichosimuliwa kamwe huwa hakiponi.

Huumiza ndani kwa ndani pamoja na kuwaathiri wengine unaowapenda zaidi kwa sababu huwezi kusaidia bali kutenda tofauti wakati kisa hicho kikiwa kimebebwa ndani yako. Hujidhihirisha kwa matendo yako, nia yako, na namna unavyoishi maisha yako kwa hofu. Ni kama kujaribu kuuzamisha mpira wa kikapu ndani ya bwawa la kuogelea. Unaweza kufanya hivyo kwa kipindi kifupi, lakini huwezi kuendelea. Muda si mrefu mpira utajitokeza juu, mara nyingi kwa kuruka hewani ukiwa na mwonekano zaidi.

Hebu nikuulize hivi: Je, umechoshwa na mambo? Je, unahisi kama vile maisha yako ni mapambano endelevu ili kukiendeleza kisa chako? Je, kwa siri unahisi kwamba uko tofauti kabisa na watu wengine katika sayari hii kwa sababu ya kisa chako ambacho hakijasimuliwa? Je, una kumbukumbu ya mambo yaliyopita? Je, unajiona umeyasababisha? Una kiwango kikubwa cha hofu zisizoeleweka? Je, mtazamo wa fikra zako unaonekana kuchanganyikiwa na kuwa na ghadhabu?

Mimi si mwanasaikolojia hata kidogo, bali ninaweza kusema kwamba kupata mahali salama pa kumwaga kisa chako kutabadilisha maisha yako.

Kushirikisha kisa chako ni kama kutoa hewa ya mpira wa kikapu unapojaribu kuuzamisha ndani ya bwawa la kuogelea. Unaposhirikisha tu, hewa (nguvu) hutoka nje ya kisa, na hauhitaji kutumia jitihada kubwa ili kuuzamisha ndani ya bwawa. Kumbukumbu ni kitu kigeni, kinachoweza kubadilika. Mara nyingi watu wanaposhirikisha visa vyao, wanagundua kwamba hofu zao zinabadilika kutoka jinamizi/jitu kubwa na lenye nguvu na kuwa mtu mfupi aliye juu ya kiti cha kukalia. Kusimulia visa vyetu kunaondoa nguvu ya visa juu yetu.



Hivi karibuni, nilikutana na mwanamke mwenye kisa cha kudhalilisha, na cha kuumiza. Hakuweza kukutanisha macho yangu, na alipoongea nilihitaji kuinama kwa karibu kwa sababu ya kunong'ona kwake. Aibu hiyo ilipenyeza ndani yake kumbukumbu nzito na za kutisha. Kwa nafasi ya dakika sitini, kisa kilitulizwa kwa muda, kisha kumiminwa tena. Nilisikiliza. Nilijisikia heshima kubwa kuwa sehemu ya muda huu mzuri, wenye maumivu nikiwa pamoja naye. Macho yake ya huzuni, yaliyoshushwa yaliinuliwa juu mwishoni mwa simulizi au kisa chake. Alipojua kuwa nilielewa, na alipoona kuwa kisa chake kilikuwa cha watu wengi zaidi katika ulimwengu kuliko alivyodhani, kitu fulani kililainika na kuchanua ndani yake. Kwa kweli, siwezi kuthibitisha hilo. Ninachoweza kutoa ni uchunguzi ama utafiti wangu.

Nilipokutana naye, alikuwa ni mwanamke mwenye aliyedhoofika na mwenye aibu. Tulipoachana, macho yake yalikuwa na shangwe na alitabasamu.

### **Msukumo wa Kunyamaza Kimya**

Baadhi yenu mnaosoma hapa mlikulia kwenye kizazi ambacho kilikuwa na taratibu zisizoneneka: Kamwe usisimulie kisa chako, hasa kama kiliifanya familia ionekane vibaya—fumbo lisiloandikwa,

lenye nguvu lililokufunga kuwa msiri. Tatizo la mtindo huu wenye aibu ni kwamba haukuruhusu ukweli. Na uponyaji ni adimu kutokea hadi pale ukweli utapohusishwa. Unaweza kuwa na ndugu ambao msukumo wao wa ukimya ulikuzuia kuvujisha kisa chako. Ama wazazi wako wamekutisha, labda si kwa waziwazi, lakini ulihisi msukumo wa kukubaliana, kukaa kimya. Nimesikia kutoka kwa watu wengi wenye umri wa miaka sitini-, sabini-, na themanini ambao walikulia katika mfumo huu na wanatafuta uhuru kwa mara ya kwanza kwa kushirikisha visa vyao kwa watu wanaowaamini. Bado kuna watu wengi wanaoishia makaburini mwao wakiwa na siri kwenye ndimi zao ambazo kamwe hawakuziweka wazi.

Baadhi yenu mnaogopa kusimulia visa vyenu kwa sababu mtaonekana mmewaaibisha wazazi wenu kwa kufanya hivyo. Je, uko tayari nikutumie uhuru kidogo? Neno la Kiebrania linalomaanisha heshima (kama ilivyo “Waheshimu mama yako na baba yako”) ni *kabbed*,<sup>5</sup> ambalo linamaanisha kuweka uzito juu ya kitu fulani. Ina maana tuishike kwa heshima kubwa ofisi ya umama na ubaba. Tunaheshimu ukweli kwamba Mungu alituweka katika familia, na tunakuwa watu wenye shukrani kwa ajili ya jukumu lao katika maisha

yetu. Hii ilikuwa ngumu sana kwangu kwa muda mrefu.

Nikiwa katika hali ya maumivu ya uponyaji, sikuweza kuona tabia njema za wazazi wangu. Bali kadiri nilivyoendelea na safari ya uponyaji, nilianza “kutoa uzito juu ya” kumbukumbu njema zilizojitokeza. (Kwa maana hiyo, utajua pale utakapokuwa umeponywa kidogo, kumbukumbu nzuri zitaanza kujitokeza tena.)

Hivyo, unaweza kuuliza, vipi ikiwa nitasema ukweli? Je, sitajiingiza kwenye shida? Je, haitamaanisha kwamba siwaheshimu wazazi wangu tena?

Tunaweza kupata uhakika tunapomwangalia Yesu na jinsi alivyohusiana na wazazi wake wa hapa duniani. Utii wake uliwagharimu sana wazazi wake. Chaguzi zake, zilizokubaliana kabisa na mapenzi ya Baba Yake wa mbinguni, ziliwaumiza wazazi wake. Lakini bado, alifanya alichokifanya kwa vyovyote vile.

Yesu, hata alimpuuza mama yake wa duniani pale alipotaka kukutana naye. (Angalia Marko 3:31–35). Aliinua familia yetu ya kweli kuwa ni wale wanaomfuata Mungu, sio tu familia zetu za duniani.

Niwe mkweli, kwa nyakati fulani katika maisha nimetamani kuwa huru, niweze kuishi maisha pasipo maumivu ya moyo yanayohusiana na

familia. Bado, Yesu anatumkumbusha kwamba hata kama wazazi wetu (au wanafamilia wengine walichangia katika kisa chetu cha kubakwa au kudhalilishwa kimapenzi), wakatenda kama maadui zetu na wa Mungu, bado tunao wajibu wa kuwapenda, kuwaomba, na kumwomba Mungu kwa ajili ya uongozi wake tunapoweka mipango pamoja nao. Yesu alisema, “Bali mimi nawaambia, wapendeni adui zenu! Waombeeni wale wanaowaudhi!” (Math. 5:44, NLT).

Kwa miaka mingi nilikaa kimya, nikiamini kwamba ukimya ulikuwa ni sawa na heshima. Hatimaye nilianza kuona kwamba kwa kweli ukimya uliwezesha tabia mbaya na hali ya kutokuwa na uhakika. Nilijifunza kuweka mipaka ifaayo na wanafamilia, ambayo, niwe mkweli, haikwenda vizuri. Bado nakumbuka upinzani nilioupata. Lakini matokeo yake nina furaha zaidi na mwenye afya zaidi.

Tukiwa waongo na tusioweza kusema kile hasa kilichotokea, tunafunga mlango wa kutupeleka kwenye msamaha wa kweli. Hatuwezi kusamehe kile ambacho “hakikutokea.” Kusema ukweli ni tendo la ujasiri ambalo hutoa mlango wa kutupeleka kwenye upatasho na msamaha. Kumbuka kwamba kusema ukweli hakukupi uhakika wa uhusiano—katika matukio mengi, kunatenganisha. Lakini kamwe huwezi kujua ikiwa

mtu mwingine yuko tayari kukujia ikiwa ukweli haujakaa katikati yenu kwanza.

### **Kwa Nini Useme Ukweli?**

Kwa nini tusukumwe hivi kusema ukweli? Kwa nini tusizike visa vyetu na kuvificha? Ni kwa sababu hatutapona pasipo ukweli na nuru. Shetani, baba wa uongo, huistawisha hali yetu ya kutokufaa mahali palipofichika, mahali pa giza. Ni pale tu tunapokuwa jasiri vya kutosha kushirikisha kile hasa kilichotokea ndipo atakapoacha kabisa kutukosoa na kuushabikia unyonge wetu. “Alikuwa ni muuaji toka mwanzo. Ameuchukia ukweli daima, kwa sababu hamna hiyo kweli ndani yake. Asemapo uongo, husema kile kinachoendana na tabia yake; kwa kuwa yeye ni mwongo na baba wa uongo” (Yohana 8:44 NLT). Na uongo huo unastawi ndani ya fikra zetu, hasa ikiwa hatujaviweka wazi visa. Unakuwa mkubwa kuliko jinamizi, lisilofugika, lisilozuilika. Lakini angalia kile kinachotokea pale tunaposema ukweli katika nuru: “Nanyi mtajua kweli, nayo kweli itawaweka huru” (Yohana 8:32 NLT).

Kweli mara zote huweka huru.

Kuficha huendelea kutuweka gizani.

Anne Lamott aliandika msemu maarufu, “Hatari haipendwi. Sema ukweli kwa kadiri unavyouelewa. Ikiwa wewe ni mwandishi, unalo

jukumu la kimaadili kufanya hili. Ni tendo la kimageuzi—ukweli daima huleta uchochezi.”<sup>6</sup>

Labda hiyo ndiyo sababu inayotudhoofisha kueleza visa vyetu. Hatutaki hatari ya “kutokupendwa,” hasa hasa na watu waliochonga makuzi yetu. Ama labda hofu ya kile kita-kachotokea kama athari ni kubwa mno. Hatuwezi kuuona uhuru kwa sababu hofu inajidhihirisha kwa kiwango kikubwa. Labda moja ya mambo tuliyoyaiga katika utendaji wetu kutokana na kuchanyikiwa kwetu tukiwa katika hali ya utoto ni kukandamizwa, hivyo kusema ukweli maana yake kukaribisha machafuko. Ama labda tunafanana na Mfalme Daudi baada ya kufanya ujinga na Bathsheba na hatimaye kumwua mume wake—tunafikiria kuyaficha matendo yetu.

Baadhi yenu mlishirikisha visa vyenu mara moja tu lakini hamkuaminiwa. Hiyo ilinitokea hata mimi. Kama ningeiruhusu hali hiyo inizuie kushirikisha kisa changu zaidi, nisingekuwa vile nilivyo leo. Njia iliyo bora zaidi ya kushirikisha kisa, hasa kisa kilicho nyeti na cha kuumiza kama cha kubakwa, ni kutafuta mtu salama ili kumshirikisha.

# Sura ya Nne

## TAFUTA WATU SALAMA

“Watu salama wanafungua mlango ili uweze kuwashirikisha zaidi—kwa hatua zako mwenyewe. Wanasikiliza zaidi badala ya kukwambia mahali ulipo. Ni watu wanaojali zaidi badala ya kutoa majibu ya kujikinaia ama maneno ya kichovu ya kidini (kwa mfano, ‘Mtegemee Yesu). Wanakaribisha. Badala ya kukufunga, wanakufungua.”<sup>7</sup> Lucille Zimmerman

Hata kama umeshashirikisha na ukanyamazishwa, thubutu kusimulia kisa chako kwa mtu aliye salama. Kwa baadhi yenu, chombo chenu cha kupima mtu salama ni asiye thabiti/dhaifu, na matokeo yake unaendelea kuwa na watu wasio salama, wanaopelekea mambo kuwa hovyoy zaidi, baada ya kuwashirikisha kisa chako (ama kwa kutokuamini, kulaumu, au kwa hila). Ikiwa hali iko hivyo, jaribu kusoma kitabu cha *Watu Salama* kilichoandikwa na Cloud na Townsend. Hiyo itakusaidia kujifunza ujuzi mpya wa namna unavyoyaona mahusiano ili kupata watu salama kabisa.

Ikiwa unapata wakati mgumu kutambua ni nani aliye na nani asiye salama, hapa kuna orodha ya kukusaidia.

## **Watu salama...**

- Wanauliza maswali yanayoeleweka.
- Hawarukii kwenye hitimisho.
- Si wagomvi au wachokozi.
- Wanahuzunika na wewe, hawaingizi visa vyao vya matatizo juu ya kisa chako.
- Wanatia moyo mahusiano mengine.
- Wanaheshimu na kutia moyo uhusiano wako na Mungu.
- Wanatafuta kilicho bora kwa ajili yako na safari yako ya uponyaji (hawana ajenda yao binafsi ya uponyaji ama kukulazimisha kupona wanavyotaka wao).
- Si wakandamizaji/Wenye kutawala.
- Wanasema ukweli, hata kama unauma, lakini wanausema kwa namna inayofaa.
- Wanatoa neema.
- Wako makini.
- Huufunua udhaifu wao.
- Si wenye kujilinda.
- Huomba radhi, hata kabla hawajakamatwa.
- Wanabeba majukumu yanayowahusu/wanawajibika.
- Wanashughulikia masuala yao binafsi.
- Wanapenda kujifunza kutokana na makosa yao.
- Wanapokea lawama/wako tayari kulaumiwa.
- Wanajiepusha na masengenyo.



- Ni wanyenyekevu, wanafundishika.
- Wana ushawishi mzuri juu ya maisha yako.
- Wamejithibitisha wenyewe kuwa waaminifu kwa kipindi cha muda fulani.
- Ni watu walewale katika hali zote—hawabadiliki badiliki.
- Wanapongeza ukuaji wako.
- Hawajaribu kuwa wazazi wako au Roho Mtakatifu.
- Wanapenda uhuru.
- Hawadai kuaminika—badala yake wanaonyesha kuaminika kwa kuendelea kutenda kwa heshima.

Nilipona kwa sababu nilipata watu salama chuoni ambao walinisikiliza, walinipenda, walithibitisha uzito wa kisa changu, na wakaniombea kuelekea uponyaji. (Mbali na kupata ushauri, sehemu kubwa ya uponyaji wangu imechangiwa na maombi ya bidii ya watu wengine.) Walinithibitishia kwamba kustahili kwangu ama umaana wangu haukuwa umeambatanishwa na uharibifu. Katika kushirikisha kisa change, nilifungua mawasiliano kwa ajili ya mjadala wa kina katikati ya mahusiano yetu, mara kwa mara nikigundua kwamba watu wengine wengi walikuwa na kisa kama changu, kilichotokea kwa namna tofauti. Dr. Henry Cloud anakazia uhitaji wetu wa jamii tunapoendelea

kuutafuta uponyaji, “Pasipo uhusiano madhubuti, wenye mshikamano, nafsi ya mwanadamu itakamatwa na matatizo ya kisaikolojia na kihisia. Huwezi kufanikiwa kiroho kama umejitenga na wenzako.”<sup>8</sup>

Ninapoangalia nyuma kwenye maendeleo ya uponyaji wangu, ninaona sasa kwamba yalishuka kuelekea mwisho nikiwa kwenye miaka yangu ya ishirini. Kwa nini? Kwa sababu nilifunga mdomo wangu kwa muongo mwingine.

Niliamini, kimakosa, kwamba uponyaji wangu ulikuwa umekamilika, na kwamba nisingeendelea tena kufungwa na kisa cha kudhalilishwa kimapenzi. Wakati uponyaji mwingi ukiwa umeshatokea, bado nilikuwa na safari ndefu, inayoweza kutafsiriwa kwa mambo kuharibika zaidi nikiwa kwenye miaka yangu ya thelathini.

Kusimulia kisa chako hakutakuponya kimiujiza, lakini ni hatua ya kwanza muhimu katika barabara ndefu na nzuri na mara nyingine yenye miamba inayokupeleka kwenye uponyaji. Natamani nigeliweza kukupa dawa, ili unaposhirikisha kisa chako, ukamshirikishe mtu wa amani anayekupenda kupitia uponyaji. Ili kwamba, kama matokeo ya thamani ya kukutana na mtu huyo, ukaponywe mara moja na uweze kuliona tendo la ndoa kuwa ni takatifu na la ajabu. Kama nilivyotaja mapema, hakuna kinachokupa

uthibitisho wa uponyaji mkamilifu katika upande huu wa maisha. Tunasubiri. Tunaugua. Tunaumia katika maisha haya, mara nyingine tunakatishwa tamaa, mara nyingine tunasongwa na kushushwa tumaini.

Lakini tukitamani ukamilifu, hatuwezi kuichukulia kirahisi nguvu ya kusimulia visa vyetu kwa watu salama. Mhadhiri wa Chuo Kikuu cha Texas, Dr. James Pennebaker alifanya utafiti wa tofauti kati ya wahanga ama waathirika wa ubakaji walioelezea visa vyao kinyume na wale wanaotunza siri. “Timu ya utafiti iligundua kwamba kitendo cha kutokulijadili tukio la kuumiza ama kuliweka wazi kwa mtu mwingine linaweza kuwa na madhara ama uharibifu zaidi kuliko tendo lenyewe halisi. Kinyume chake, pale watu waliposimulia visa vyao na ujuzi wao, hali yao kimwili iliboreka, ziara za madaktari wao zilipungua, na walionyesha hali halisi ya kupungua kwa homoni za mfadhaiko.”<sup>9</sup> Somo la Pennebaker linaweza pia kuwasaidia wale mnaoogopa kuwaambia wengine visa vyenu. Sehemu kubwa ya utafiti wake inashughulika na maandishi ya uwazi/kujieleza.<sup>10</sup> Aligundua kwamba kuandika juu ya tukio la maumivu kwa dakika kumi na tano au ishirini kwa siku kwa kipindi cha wiki moja kuliboresha afya ya wahanga au waathirika kimwili na kiakili. Kwa hiyo, ikiwa unaogopa

**Sina Dosari**

kushirikisha machungu ya wakati uliopita, fikiria kuyaandika, kuyatoa maneno nje, ili uanze kupona.

## **Uathirika**

Mtume Paulo anaposimulia kisa chake, anajisifia juu ya udhaifu wake na uathirika wake uliokuja kwa sura ya mwiba (Angalia 2 Kor, 12:9–10). Kwa nini? Kwa sababu mwiba huo unamkumbusha hitaji lake kwa Kristo. Asingeliweza kujua uweza wa Mungu pasipo mwiba huo. Ninaweza kusema ukweli kwamba kubakwa kulinidhoofisha. Kusimulia hadharani kunaumiza, mara nyingine kunatisha. Lakini ninasimulia kisa change, najitahidi niwezavyo kutokukazia uharibifu, bali kulenga nguvu za Mungu. Labda ndio sababu wote tunapaswa kushirikisha visa vyetu.

Dr. Brene Brown ametumia maisha yake ya utu uzima akitafti aibu, na katika utafiti huo akajikwaa juu ya jambo fulani lisilo la kawaida—uathirika ni kitu tusichopaswa kukikimbia, bali kukikumbatia. “Kuhisi ni kuwa mwathirika. Kuamini kwamba uathirika ni udhaifu ni kuamini kwamba hisia ni udhaifu.

Kuyafungia nje maisha yetu ya kihisia kwa sababu ya hofu kwamba yatatugharimu zaidi, ni kwenda mbali na kitu kilekile kinachotupatia kusudi na maana ya maisha.”<sup>11</sup>

## **Jamii Pia Huponya**

Fikiria hivi: Katika maandiko Paulo alizungumzia juu ya mizigo yake—ile inayoonekana ilisababishwa na upinzani na matisho ya watu. Lakini hakuruhusu ujuzi huo mbaya wa watu kuchafua uwezo wake wa kushirikisha hitaji la watu salama. Hiyo ndio picha ya kudhalilishwa kwetu. Watu walitukosea kabisa. Kinachotokea, mara kwa mara, ni kwamba tunawaacha watesi wetu watujegee mtazamo wa kuwaona wanadamu wote hivyo, hata watu walio salama. Ukweli mgumu sana ni kwamba mara nyingi Mungu hututaka kupiga hatua na kuingia kwenye yale yaliyotuumiza wakati uliopita. Tuliumizwa na kulemazwa na jamii, lakini njia pekee yenye afya ni kupona ndani ya jamii.

Inaonekana si vema.

Inaonekana si kitu kilichozoeleka.

Inaonekana ni upumbavu.

Lakini kusimulia visa vyetu kwa watu salama daima kutahusisha mwanadamu mwingine angalau mmoja, mwenye masikio ya kusikia, na ikiwezekana maombi ya kuombea.

Mara kwa mara tunajenga ukuta kinyume na watu kwa sababu ya chaguzi za watesi wetu. Tunadhooftika, tunachagua kujitenga na jamii, kwa sababu tunajisikia salama zaidi tukifanya hivyo.

Lakini kufanya hivyo si salalma. Kwa nini? Kwa sababu kujitenga huzalisha uchungu na hasira na ubongo uliochanganyikiwa. Hata tunasimamisha kuta nzito dhidi ya wenzi wetu kwa sababu hatuwezi kuruhusu mambo yetu yajulikane wazi. Eti inatisha mno. Tunaacha kusimulia kisa juu ya kile kinachoendela ndani yetu kwa kuwa tunataka kujilinda kwa gharama zozote.

Sizungumzii juu ya ulinzi kutoka kwa maadui au watesi au watu wasio salama. Paulo hakunyamaza kuwanyooshea kidole watu kama hao, akiwaweka wazi, na kujitenga mbali nao. Hapana, ninazungumzia juu ya kile ambacho Paulo anakifanya hatimaye: Anajikabidhi mwenyewe kwa watu walio waaminifu. Anaikumbatia jamii iliyo salama kwa ajili ya kupata urafiki na msaada.

Kwa hiyo kieleze kitu kama kilivyo.

Yamiliki maumivu yako.

Tambua kwamba yapo na ni sehemu yako.

Kwa sababu, ukweli, huwezi kupona ikiwa moyo wako uko mbali.

Hii inatuletea pointi nyingine ya muhimu.

Kuwatafuta watu salama linaweza kuwa jambo la kutisha na la kufadhaisha, na unaweza kujaribiwa kukata tamaa. Unaweza hata kufikiri kuwa ni ubinfsi kukimbizana na uponyaji huu. Uhodari huonekana ni ubinafsi kwa namna—baada ya yote kuwa juu yako wewe- kuelezea kisa chako ili upate

ahueni. Unapoufikiria ujasiri, hama kwa muda kutoka kwenye ubinafsi. Ikiwa huwezi kupona nafsi yako, na unaona shaka kwamba kulenga juu yako kwamba si lazima ama ubinafsi, chagua kuwa hodari kwa ajili ya wale wakupendao. Pona kwa niaba yao. Watu wanaokupenda wanatamani uwe mzima, uliyefanywa upya, unayeishi. Wanataka kilicho bora kwa ajili yako. Wanataka kukuona ukipaa juu, sio ukipata uchungu.

Lakini na wao wanakuhitaji wewe—wewe hasa, na uathirika wako. Kudhalilishwa kimapenzi humpelekea mhangana kutojihusisha—kujitenga na maisha ili maisha yasije yakatupiga tena. Tatizo ni kwamba, wapenzi wetu hawawezi kuwa na uhusiano wa dhati na mtu aliyejitenga. Hawawezi kujihusisha na roho isiyofungwa. Ukweli hawawezi kutupenda kwa dhati ikiwa si sisi wenyewe hasa, bali ni nakala. Hiki ndicho kinachoifanya safari uponyaji iwe ya mashujaa waliobarikiwa. Inahusha hatari za kishujaa, kuthubutu kuchimba kwa kina ndani ya machungu yetu, kuwa tayari kushirikisha mapambano yetu, kusimulia visa vyetu tukiwa na sshauku ya kuwekwa huru. Tunafanya hivi kwa ajili ya wengine—kuwapenda sawasawa. Tunafanya hivi kwa ajili yetu wenyewe—kuonja uhuru tena au kwa mara ya kwanza.

Uponyaji, rafiki yangu ni tendo la kishujaa hasa.





# Sura ya Tano

## UWE MKWELI KWA MUNGU

Kuwa mkweli kwa watu salama ni sehemu muhimu katika safari ya uponyaji. Je, umewahi kufikiria kumuuliza Mungu kwa uwazi juu ya kudhalilishwa kwako? Kwa kweli mimi nilishawahi kumuuliza mengi.

Nilipokutana na Yesu, niliyatupilia mbali maswali hayo kwa furaha, nikipenda zaidi kuamini kwamba Mungu alijua kilicho bora zaidi, na maswali yangu kwa habari ya kudhalilishwa kwangu yatajibiwa katika umilele. Nilipokutana na Yesu, niliyatupilia mbali kwa furaha maswali yote, nikiamini kuwa Mungu ndie ajuaye, na maswali yote juu ya kudhalilishwa kwangu yatapata majibu katika umilele. Cha ajabu, kadiri ninavyoendelea kupona, ndivyo ninavyoruhusu maswali mengi yanayonisumbua pasipo uhakika wa majibu. Ninayazungusha kichwani mwangu, nayaombea, na kuwaomba wengine ili wanipe mwanga wao zaidi. Nilikuwa nikiwaza kwamba uhakika wa uponyaji mkamilifu ungelikuwa ni majibu ya utoshelevu kwa maswali yangu yote. Badala yake, ninapoendelea kutembea katika uponyaji, mara nyingine ninachanganyikiwa zaidi.

- Kwa nini Mungu wa upendo, anayepaswa kuwa Baba wa mbinguni, asimame kando na kuniangalia nikiwa nabakwa?
- Kwa nini Mungu mwenye uweza, Mwenye nguvu asitumie uweza Wake kuwaokoa watoto wanaodhalilishwa ama kutendewa mabaya?
- Kwa nini Mungu atarajie jambo gumu kuliko yote kutoka kwangu (tendo la ndoa) katika ndoa wakati linatumika kama kumbukumbu ya kudhalilishwa kwangu?
- Kwa nini nilipaswa kustahimili kile nilichokifanya? Kama ningelikuwa imara zaidi, mtu mzima mwenye uwezo, je nisingetembea katika uharibifu?
- Kwa nini maombi yangu, ijapokuwa nilikuwa bado sijamjua Mungu, yalienda bila kujibiwa?
- Nikiwa najua kwamba mbinguni, kila kitu kitawekwa sawa, na nitaponywa kwa ukamilifu wote, lakini kwa nini tusiuone uponyaji zaidi na haki katika upande huu wa maisha?
- Ni aina gani ya mpango alio nao Mungu kwa ajili ya wale wavulana walionitendea mabaya?
- Kwa nini Mungu aliniweka kwenye dunia hii?
- Nikijifanya kuwa mzazi mzuri mwenye upendo, na nikawa nimemwoko mwanangu kutoka kwa mwindaji, je, hii inamfanyaje Mungu?

- Kwa nini mistari ile ya utiifu katika Agano Jipya, hasa hasa wanawake wanapodhalilishwa, wanaume wanaitumia kuhalalisha udhalilishaji?
- Mungu alikuwa wapi pale nilipovamiwa? Nilipochukiwa? Nilipotengwa? Alikuwapo, lakini akachagua kutokuniokoa?
- Kwa nini Mungu asiondoe shauku ya ngono kwa watu wanaofanya? Je, hiyo isingeyafanya maisha kuwa rahisi zaidi kwa wote, wanaofanya na waathirika watarajiwa?
- Kwa nini uponyaji usiwe wa haraka, kama tunavyoona mara kwa mara Yesu akihusika na watu waliovunjika? Kipofu kuona. Viziwi kusikia. Viwete kutembea. Kwa nini uponyaji wa kihisia uchukue muda mrefu?

Katika kuyaandika haya, najihisi kama Ayubu kidogo, kujaribu kuzijua kazi za Mwenyezi Mungu ambaye siri zake zinadumu, hasa tunapokuja kwenye tatizo la maumivu na uovu. Ninajua kanuni. Ninajua fundisho la utashi. Lakini kujua theolojia bado hakujanisaidia kupambana na maswali haya na kutoka nikiwa nimeridhika. Yanabaki pasipo majibu kadiri ninavyoendelea kuhoji zaidi. Na hata ninapojaribu kutmia maelezo ya kanuni kwa kila swali, siwezi kuepuka ile hali ya kujisikia kwamba kuna kitu fulani hakiko sawa.

## **Uko Kawaida**

Niliyaandika maswali haya ya ukweli ili tu kukufahamisha kwamba uponyaji kutokana na kudhalilishwa kimapenzi na matokeo yake daima haumaanishi kwamba utapata majibu ya kuridhisha. Ikiwa bado una maswali, uko kawaida. Na kama unaishi katika msongo way ale maswali, umefadhaishwa na majibu, bado ni sawa. Kuwa na maswali (au hata kujipa kibali wewe mwenyewe cha kuyauliza) ni kiashiria kwamba uko kwenye barabara ya kuuendea uponyaji.

Kilichoambatana na maswali yangu ilikuwa ni kamba ndefu ya hasira. Nina hasira kwamba sikuokolewa. Hasira kwamba silaha kubwa ya Shetani katika uharibifu wake ni kuvamia mwili na kuchakachua ujuzi wa tendo la ndoa. Nina hasira kwamba nina umri wa miaka arobaini na sita na bado ninapambana na sehemu hii ya maisha.

Nina hasira kwa kuwa kudhalilishwa kimapenzi bado kunaendelea kutokea, watoto wanadhhalilishwa kila siku, na wengi wanapenda kuwaamini watesi kuliko wanaodhuriwa. Hasira, hasira, hasira.

Na bado sitaki kuwa mmoja watu wanaotembea wakiwa wamejaa ghadhabu, mara zote nikipiga kelele juu ya kudhalilishwa kimapenzi, labda nikizielekeza hasira zangu kwa wanaume maisha

yangu yote. Je, itaniletea faida gani, ama hata jamii, nikiendelea na hali hiyo ya ghadhabu?

### **Mfikirie Yesu**

Katika nyakati kama hizi, ninapaswa kuacha na kumkumbuka Yesu. Ijapokuwa (kama tunavyojua katika Maandiko) hakuwa mwemye kutawaliwa na mambo ya mapenzi, alijua ina maana gani kuaibishwa kimapenzi. Alijisikia kabisa uzito wa kila namna ya kudhalilishwa la kimapenzi pale alipokufa kwa ajili ya dhambi zote msalabani. Najiuliza ikiwa kila tendo la kutisha lilimulika ndani yake pale alipoangikwa akiwa uchi na kububujika damu.

Nafikiria jinsi alivyowatendea wanyonge. Alivyomwonea huruma mwanamke aliyefumaniwa kwa uzinzi. Juu ya mwanamke aliyekuwa na tatizo la damu. Juu ya mwanaume mwenye ukoma. Juu ya mwanamke kisimani. Juu ya wote waliotengwa. Labda baadhi yao walisimulia kisa chetu. Labda walijua vizuri sana maswali tunayouliza. Je, Yesu aliwatendeaje watu hawa? Kwa huruma na kumbatio lililo wazi.

Na kasha ninamfikiria Yesu akiosha miguu ya Yuda. Inanichoma na kunifadhaisha, mpaka ninapogundua kwamba mimi ni Yuda. Katika kulenga maswali haya yote, ninatenda kama vile mimi ndio mhanga pekee, kama mwenye dhambi

pekee. Ninasahau kwamba ninawaumiza watu pia. Ninatenda dhambi dhidi ya wengine. Ninamsaliti Yesu mara nyingine kwa namna ninavyoishi. Bado aliinama na kuiosha miguu ya Yuda yenye vumbi. Anaiosha miguu yangu kwa machozi yake. Na bado sijakamilika.

Mimi pamoja na maswali yangu ya ukweli. Wewe pamoja na maswali yako ya ukweli. (Angalia Nyongeza ya Sura ya Kwanza kwa ajili ya kupata ya baadhi ya maswali.) Na wala haimwogopeshi Yesu. Hata dhambi zetu bado hazimwondo Yeye kwetu. Ama ghadhabu yetu.

Maswali niliyoandika (na ninafikiri) inaelekea yataendelea kunisumbua mpaka pumzi yangu ya mwisho. Hasira niliyo nayo, ninaomba, ipungue kwa hekima ya miaka/umri. Lakini haijalishi ninajiuliza kiasi gani ama kuielekeza hasira yangu mbinguni, ninakosa neno na kunyamaza kimya pale ninapomtafakari Yesu—Yeye anayewakilisha Utatu, Yeye aliyebeba yale ambayo wale wavulana walinfanyia, nay ale niliyoyafanya Kwake. Ninaweza kuishi katika msongo wa yale maswali wakati ninapoyakabidhi kwa muda mikononi mwa Yesu.

Niwe mkweli, ni vigumu ndugu. Inaumiza kuzungumzia tendo la ndoa hadharani. Inatisha kuyasema maswali ambayo umeyatunza ndani yako juu ya Mungu na haki na kudhalilishwa

kimapenzi. Lakini kutunza hofu ya tendo la ndoa na hasira zetu zilizofunikwa mbele za Mungu hatimaye husababisha milipuko na kusambaratika—mwitikio usiofaa kwa wale tunaowapenda na kuharibu imani yetu. Ninakupa kibali leo cha kuwa mkweli na kushirikisha mashaka yako, mateso, hofu, na maswali kwa wale unaowapenda na kwa Mungu unayemtumikia.





# Sura ya Sita

## WASAMEHE WATESI

Hivi karibuni nilikuwa na mazungumzo mazuri na mwanamke niliyekutana naye ambaye alishawahi kudhalilishwa kimapenzi. Alipambana na hali ya kutokusamehe, si kutokuchagua kusamehe, bali kujikosoa mwenyewe wakati kumbukumbu mpya zilipomjia. Kila wakati kumbukumbu ilipojitokeza na alipojisikia hasira kali ya haribifu, alifadhaika kwamba hasira yake ilimaanisha kwamba bado hajasamehe. Nilimkumbusha kwamba msamaha hatua. Ndiyo, inianza kwa uamuzi wa awali wa msamaha, lakini ni mchakato wa maisha.

Badala ya kujikasirikia mwenyewe pale kumbukumbu nyingine inapokuvamia, uwe mpole. Fikiria, *Naam, kumbukumbu hii inaumiza, lakini nimechagua kusamehe, na ninaelewa kwamba kumbukumbu hii mpya si alama ya uwezo wangu wa kusamehe. Ni fursa nyingine tu ya kusamehe kipande ama hatua moja ya maumivu.*

Siatki kukuhubiri umuhimu wa msamaha. Yesu alitoa mfano wa msamaha kwa njia nzuri pale alipowasamehe waliomsulubisha. Tunamfanania zaidi pale tunaposamehe, na hatutauacha

uchungu ikiwa tunahifadhi roho ya kutokusamehe. Uchaguzi huu wa kusamehe unaweza kumhusisha mtesi ama sivyo. Inaweza kumaanisha unaandika barua ambayo kamwe huitumi.

Iko njia ya kuvuka. Kifaa unachoweza kukifikiria kwa kifupi kiliandaliwa na Everett Worthington Junior.

Nilikigundua kwenye somo la *As We Forgive (Tunaposamehe)* lililoandaliwa na Catherine Claire Larson.<sup>12</sup> Ili kusamehe, sharti TUFIKE.

### **Yaakumbuke Maumivu**

Usiyakane au kuyapunguza uzito maumivu ama kumbukumbu zako. Msamaha, kama nilivyotaja awali, sio kusahau. Ni kuyakumbuka maumivu na kisha kufanya uchaguzi wa kusamehe kwa vyovyote vile. Hicho ndicho kinachoufanya msamaha kuwa wenye nguvu na mgumu. Hatuwezi kusamehe kitu tulichokitunza. Lazima tukifungue kidonda, tukimiliki, na tukiri kwamba kinauma vibaya.

### **Mwonee Huruma Mtu Aliyekuumiza.**

Kwa maneno mengine, jaribu kuona maumivu kwa mtazamo wa mtu mwingine. Hii si rahisi. Nilijaribu kufanya hivi kwa wavulana walionidhalilisha, ninapowakumbuka wale walioniathiri inaonekana walikuwa wahanga/

waathirika wenyewe. Kuwaumiza watu huwaumiza watu, na mlolongo unaendelea, lakini ni ukweli. Kutafuta njia ya kuvaa kiatu cha mkosaji ni muhimu. Inakusaidia kutokuwaona kama jinamizi, bali kama wanadamu.

### **Zawadi Isiyo na Ubinafsi ya Msamaha.**

Kuitoa zawadi hii ya msamaha, inasaidia kuwa na nanga—kumbukumbu yenye nguvu ya wakati ambapo mtu fulani alikusamehe wewe.

Kuikumbuka zawadi hii isiyo na ubinafsi kunakusaidia kujua jinsi ya kuitoa. Ikiwa huwezi kukumbuka wakati mtu fulani alipokusamehe kabisa, fikiria msamaha wa ajabu wa Yesu kwako.

### **Jitolee Waziwazi Kusamehe.**

Ni jambo moja kuandika msamaha kwa maneno kwenye kijitabu chako cha kumbukumbu. Lakini ni jambo lingine kushirikisha shauku yako ya kumsamehe rafiki wa karibu. Dhamiria kusamehe, lakini mwambie mtu mwingine juu ya hilo. Aina hiyo ya uwajibikaji inakusaidia pale unapokuwa hujisikii kusamehe. Mara tu shauku yako itakapokuwa “nje” hapo umejitolea.

### **Endelea Kuutunza Msamaha.**

Hii ndio ngumu zaidi kwangu. Ninachagua kusamehe, lakini baadaye ninarudisha tena  
**Sina Dosari**

kutokusamehe. Au hisia za hali au tukio zinanivamia tena. Ama kosa linguine linagonga ndani ya maisha yangu. Inahitaji ujasiri na dhamira kuendelea kuchagua kusamehe. Si jambo la hisia, ni uchaguzi ama uamuzi.

### **Tatizo Kuu**

Wahanga wengi wa kudhalilishwa kimapenzi wanakwama katika safari zao za uponyaji hata baada ya kuwa wamewasamehe wakoaji wao kwa sababu kumbukumbu za kutisha zinajitokeza, na wanahitaji kuwa jasiri katika njia zao ili kusamehe zaidi. Lakini bado kuna mtu mmoja zaidi ambaye hawajamsamehe: wao wenyewe. Wengi wetu tunajilaumu wenyewe kwa kuguswa kimapenzi isivyostahili.

Tunafikiri tulinaswa, tuliomba, tulistahili kutazamwa na kuguswa kwa namna fulani. Hatuwezi kutambua kudhalilishwa pasipo kufikiria kwanza kile tulichokifanya kikapelekea ama kuleta udhalilishwaji huo.

Ikiwa huu ndio uzoefu wako, ningelipenda usome amda ya **KUFIKA** kwa mara moja tena, lakini badala kutoa msamaha kwa mdhalilishaji wako aliyepita, ningependa utoe msamaha/ujisamehe mwenyewe kwa wakati huo. Ingawa inawezekana hukufanya chochote kuchangia dhambi ya mtu yeyote, lakini bado unaamini

ulifanya. Unaweza kupambana na mawazo makubwa ya kutokuwa na maana ama kujiona hustahili kwa sababu ya hili. Ni wakati wa kujipa mwenyewe neema uliyoitoa kwa ujasiri kwa waliokukosea. Inaweza kusaidia ukitembea katika zoezi hili na rafiki au mshauri wa kuaminika.

### **Msamaha Sio Kuwezesha/Uwezesho.**

Kitu kimoja ambacho sitaki ukihisi unapoachana na kitabu hiki ni kwamba msamaha ni sawasawa na kuwezesha. Kwa wale wavulana, Sheria ya Mipaka imepotea muda mrefu, na hata sina hakika yoyote ya hali waliyo nayo. Hakuna ushahidi wa mtu mwingine zaidi ya kisa changu. Mungu ashukuriwe, Anaona visa vyetu vyote, na tukiwa kwenye mitaa ya milele, baada ya maisha haya, atayaleta mambo yote nuruni. Haki yake itafikiwa ipasavyo.

Lakini hiyo haimaanishi kwamba hatupaswi kufanya kazi kuuelekea urejesho hapa duniani. Ikiwa haiwezi kutokea kwangu na kwa wavulana hawa, kuna mamia kwa maelfu ya watesi wanaotembea wakiwa huru, wakiwa na uwezo wa kufanya mabaya tena, kwa sababu haki katika nchi hajjafanyiwa kazi.

Ninachukia ninapooni mfumo ya kisheria (mfumo wa Kanisa au mfumo wa shule) unapuza vilio vya wahanga, huku wakiwapendelea watesi.

Kwa upande wetu, tunapaswa kusamehe, lakini hiyo haimaanishi tuwaache watesi wetu pasipo kuadhibiwa.

Ikiwa ningekuwa na ujuzi kamili juu ya maisha ama hali za watesi wangu, ningelifanya jitihada zangu zote ili kujiridhisha ikiwa bado wanaendelea kudhalilisha. Na kama ningeliweza, ningelizuia udhalilishwaji zaidi kwa kutoa taarifa ninayojua. Huo ndio msamaha pamoja na haki. Lakini kwa kuwa siwezi kuthibitisha hali zao, ninaweza kuomba. Ninaweza kutumaini kwamba Mungu amewakamata wale wanaume na kuwabadilisha. Na ninaweza kuushikilia msamaha wangu juu yao, sio kama ishara ya ubora ama umuhimu wangu, bali kama alama ya neema kuu ya Mungu, isiyo kifani katika maisha yangu mwenyewe.

Unapouwazia msamaha, fikiri juu ya maisha unayoyataka. Wakumbuke watu wanaokuvutia, wale wanaoonekana kuwa na sifa zilizo wazi za maisha unayoyatamani. Uwezekano utakuwa, walijifunza siri ya kusamehe, wa kuyaacha yaliyopita yapite, na kutazamia mpya/ ya sasa. Msamaha ni daraja kati ya nusu mbili za maisha yako—yaliyopita nay a sasa. Kadiri unavyoendelea kukaa na mambo ya huko nyuma katika ghadhabu na uchungu, ndivyo unavyoendelea kufungwa na maumivu. Msamaha unakusaidia kuwa na mbaraka wa wakati uliopo.

# Sura ya Saba

## ISHI PASIPO DOSARI/MAWAA

“Mungu amenifabnya kuzaa matunda katika nchi ya mateso  
yangu.”

Mwanzo 41:52 ESV

Ubeti wa mwisho wa wimbo “Mierezi ya Lebanoni” ulioimbwa na U2 unawapa maelekezo wengi wetu tunaishi na jinamizi/athari mpya. Kiini cha mashairi ya wimbo kinatua kuchagua maadui zetu kwa hekima kwa sababu wataishia kutuelezea ama kutuonyesha, kwamba wale maadui wasumbufu wanadumu zaidi ya marafiki zetu.

Ni maisha kiasi gani yameelezwa na kuibwa na wale wavulana wawili nikiwa na umri wa miaka mitano? Je, nimewapa mamlaka au uwezo ziadi? Kwa sehemu kubwa ya maisha yangu, waliutawala ufahamu wangu. Majinamizi ya usiku, ya mchana, kumbukumbu ya yaliyopita ilinitesa kwa muda. Na kisha kadiri nilivyoponywa, kadiri Yesu alivyonishika mkono na kuniongoza katika njia yenye afya, ndivyo wale vijana walivyofifia katika ufahamu. Sizikumbuki nyuso zao. Ninatumaini na kuomba kwamba wasidumu kuliko marafiki zangu.

Lakini watadumu nikiwaruhusu. Nikiendelea kukaa katika kumbukumbu hizo za watesi. Sasa, nashukuru, ninawatembelea tu katika kutangaza uponyaji. Lakini nikikaa, wanapata mlango wa kunasa fikra zangu. Nilipata ujuzi huu waziwazi nilipokuwa nikiandika kijitabu hiki kidogo. Kukaa katika hali ya kufungwa mno na wale maadui kunawapa fursa ya kuuma, kuathiri tena, na kutia nguvu hali yangu ya kukosa uthamani. Mungu yuko kazini kuumba mambo mapya. Anaweka uthamani ndani yetu kwa sababu tu ndiye aliyetuumba. Kulingana na 2 Wakorintho 5:17, Mungu ana mambo mapya kwa ajili yetu. Hofu yangu ni kwamba tunayakosa mambo hayo mapya kwa kukaa muda mrefu na watesi wa miaka iliyopita. Hebu tusijawe na mambo yaliyopita hata tukakosa nguvu ya yaliyopo sasa, hata tunasahau mto unaopita katika jangwa la kumbukumbu hiyo.

Oswald Chambers anasema vizuri. “Yaache yaliyopita yalale. Lakini yaache yalale kifuani pa Kristo, na utoke nje katika hatima tarajiwa pamoja Naye.”<sup>13</sup>

Tunayo hatima tarajiwa, isiyozuilika! Hatuhitaji kufuata maneno ya U2. Hatutakiwi kuwaruhusu adui zetu kutufafanua ama kutuamulia sisi. Hawapaswi kuwa na mamlaka juu yetu. Hayawezi kutusumbua ikiwa tunasonga mbele, tukiyasubiri mambo mapya ya Mungu.



## **Je, Unataka Kuwa Mzima?**

Yesu alimuuliza hivyo mtu aliyepooza katika Yohana 5:6 swali analokuuliza leo. Yesu alipomwona akiwa amelala hapo na akajifunza kwamba amekuw aktika hali hiyo kwa muda mrefu, alimuuliza, “Je, wataka kuwa mzima?”

Umekuwa katika hali yako hiyo kwa muda mrefu. Je, wataka kuwa mzima? Ni kweli? Je, ungependa kuyarudia yaliyopita tena na tena katika mzunguko wa maumivu yasiyo na mwisho? Ama unapenda kuyaachilia, ukiwa umechoshwa na jitihada zako. Ninagundua kwamba watu wengi hawautafuti uponyaji.

Tofauti kati ya wale walioponywa na wale ambao bado wanaishi na yaliyopita, inatafsiriwa na adui zao: kuendelea kuutafuta uponyaji. Unapaswa kutafuta sana kuwa mzima kiasi cha kukosa usingizi usiku.

Hapa kuna kweli muhimu nne juu ya safari ya uponyaji.

## **Kweli ya Kwanza**

Inawezekana kuwekwa huru. Simulia kisa chako. Ruhusu watu wakuombee. Tafuta washauri wenye hekima—yote haya ili uweze kupata ujuzi Mpya wa Sasa. Yapo, ijapokuwa njia ya kuelekea kwenye afya mara nyingi ni ndefu na ya kuchosha. Kila nafasi mpya inayoongezeka ni fursa ya kufurahi kwa kile ambacho Yesu amekifanya na ni njia

kuwapungia mkono wengine wanaokuumiza unapojaribu kujiunga na safari. Kila kipande cha uponyaji kinakusaidia kuwa tulizo kwa wale wanaoanza safari yao ya uponyaji. Muda wenye utoshelevu mwingi katika maisha yangu, niliojaa nguvu, furaha isiyo kifani, umekuwa ni pale nilipopata heshima ya kuwa kandokando ya mtu mwingine na kuwa sehemu ya uponyaji wake.

Pamoja na Yesu, kuna hatima isiyozuilika. Inatupungia. Inatuvutia. Inasikika. Yaliyopita yamepita, yamekamatwa na Yesu. Leo imejaa uwezekano, na siku za usoni ni safi na zina mng'ao wenye nguvu. Oh kuishi aina hiyo ya maisha yaliyotiwa uhuru, maisha yenye matazamio!

## **Kweli ya Pili**

Tumeponywa ili tuwe wenye kuponya. Paulo anatumkumbusha hivi: “Atukuzwe Mungu, Baba wa Bwana wetu Yesu Kristo. Mungu ni Baba yetu mwenye rehema na chanzo cha faraja yote. Anatumfariji katika taabu zetu zote ili nasi tuweze kuwafariji wengine. Wanapopokuwa katika dhiki, tutakuwa na uwezo wa kuwapa faraja ile ile aliyotupatia Mungu. “Kwa kuwa kadiri tunavyoteseka zaidi kwa ajili ya Kristo, ndivyo Mungu anavyotiririsha zaidi faraja yake kwa njia ya Kristo.” (2 Kor. 1:5 NLT). Tumefanywa wazima ili tuhudumu katika uzima. Tumewekwa huru ili

tuweze kuwa mawakala wa uhuru katika dunia hii iliyofungwa kwa utumwa. Tumeguswa na Yesu ili tuwe mikono yake na miguu yake na moyo wake na uzima wake kwa wengine wanaohitaji mguso wake. Ni heshima kubwa, nzuri, na lulu ya thamani kuponywa kutoka katika mateso haya.

### **Kweli ya Tatu**

Hakuna uponyaji usio hai. Hatuwezi kutafuta uponyaji kidhaifu tu na kutumaini utakuja.

Yesu anatugusa, naam, lakini anatutaka tufanye kitu fulani. Kuusaka uponyaji. Kwenda kwenye birika na kunawa. Kuutafuta uponyaji kiasi cha kuukimbilia, kutafua washauri, kuhitaji maombi, kusoma vitabu vizuri vinavyohusiana na uponyaji kutokana na udhalilishwa ji wa kimapenzi.

“Macho yangu yanamwelekea Bwana daima, kwa kuwa ataiokoa miguu yangu na wavu.” (Zab. 25:15 ESV). Kumbuka kwamba mwandishi wa Zaburi aliweka jitihada kukaza macho yake kwa Mungu.

### **Kweli ya Nne**

Mara kwa mara utahitaji kufanya chaguzi ngumu kujitenga kabisa na watesi ili uweze kuponywa.

Vinginevyo watakuachia kidonda ambacho kamwe hakitapona, kitakachoendelea kuzalisha maumivu mapya. Na mara unapopona, hakuna hakikisho la kwamba utapitia ujuzi wa uhusiano salama

na adui. Wanaweza kukusumbua hata kutokea mbali. Lakini hawapaswi kuwa na nguvu juu yako tena. Wewe ni kiumbe kipya. Wewe ni mtoto wa Mungu. Wewe ni wa ajabu, uko kamili, na umerejeshwa katika uso wake.

### **Wakati wa Kuishi na Kisa Kipya Kisicho na Dosari.**

Jim Loehr katika kitabu chake *The Power of Story* aliandika kitu nilichokipigia mstari na kukichunguza mara kadhaa. “Kisa muhimu zaidi utakachosimulia juu yako mwenyewe ni kisa unachojisimulia wewe mwenyewe.”<sup>14</sup> Ni kisa gani unachojisimulia wewe mwenyewe? Kwamba wewe ni mhanga wa kudhalilishwa kimapenzi, ambaye kamwe hutakaa ujisikie mkamilifu ama msafi? Kwamba siku zote utakuwa na kovu, uliyepangiwa kudhalilishwa zaidi? Kwamba kamwe hutakaa ufurahie maisha makamilifu ya tendo la ndoa? Je, umeamua kujitoa mwenyewe kwa visa vidogo? Aina hiyo ya visa huwa inatoa nafasi kwa watesi, lakini haimpi Yesu nafasi anayohitaji ili kukukomboa katika yale waliyokutendea.

Hebu tuishi katika udongo wa neema, tukitifua uozo kwenda chini, ili uweze kutoa ukuaji. Tukiishi namna hii, tunayaona yaliyopita kuwa ni zawadi—mauti ileile iliyotupeleka mikononi mwa Yesu, udhaifu uliopheleka kujitegemea kwetu. Inasema

kusikika isvyo kawaida, lakini ninashukuru kwa kisa changu. Ushahidi mkuu wa uwezo wa Mungu wa kugeuza mtoto dhaifu kuwa shujaa, mhanga asiye kuwa na neno kuwa msimulizi wa hadithi zenye ukombozi, binti mwoga kuwa mtia moyo shujaa. Nisingekuwa na huruma niliyo nayo kwako kama ningekuwa sijapitia njia ya maumivu.

Ukweli nisingekuwa na ujasiri wa kuandika kitabu hiki.

Ninapenda ahadi zilizopo Zaburi 90:15. “Utufurahishe kwa siku nyingi kadiri ya siku ulizotutesa, na kwa miaka mingi tuliyoona mabaya.” (ESV). Naam, tumepitia mateso. Naam, tuliona maovu. Lakini Mungu anaahidi furaha kwa kiwango kilekile cha huzuni. Inaweza isije yote kwa mara moja, lakini neema iko katika hewa yenye safi yenye manukato.

Ladba umetumia muda mwingi wa maisha yako ukiwa na kovu/alama ya kudhalilishwa kimapenzi, ishara ya kuwaalika na watu wengine kukudhalilisha, inayokukumbusha wewe na wengine kwamba unabeba aibu ya siri. Inaonekana kuwa ya kudumu, isiyofutika kabisa kama wino, ni kama vile kudhalilishwa kimapenzi kulichoma ngozi yako kama michoro ya chale.

Ningependa kukutia moyo kwa kisa kipya. Jifikirie kwamba unatembea mtaa wa jirani ukiwa na mchoro wa maandishi “Nilidhalilishwa

kimapenzi” yaliyoandikwa kwa wino mwekundu unaong’aa kwenye paji la uso wako. Watu wanapita, wanaonyesha alama yako. Wengine wanacheka kichichini. Wengine wanakutazama zaidi. Wengine wanaanza kukuzungumzia. Mtu mwingine anajaribu kukusimamisha, akitaka kukubusu.

Unajifuta usoni pako ukiwa katika hali ya kukata tamaa, lakini alama inabaki palepale/ haifutiki.

Unaendelea kuiangalia miguu yako, ukijisikia vibaya kwa watu kukutazama wewe na alama yako.

Unakaribia kumkimbilia Mtu fulani, huku ukipepeleza njia ya miguu iliyo mbele yako. Unatazama juu na kumwona Yesu anayetazama kwa Upendo. Yesu analia anapoitazama alama yako. Anafuta machozi yake, kisha anarudisha mkono wake, huku ikiwa bado imelowa machozi na kuifutilia mbali alama. Hakuna tena ushahidi wa alama inayobaki—imefutwa kabisa.

Uko huru sasa kuishi pasipo mawaa.

Rafiki, ishi katika uhuru huo!

## **Maombi**

Maisha yako na yatiwe alama ya ujasiri.

Siku zako na zijazwe neema.

Mungu na atume marafiki wengi waliobeba kisa  
chako.

Na uponywe kwa njia yenye manukato.

Maombi yako ya uponyaji na yapate majibu yaliyo  
mema.

Na uwe msema kweli katika ulimwengu huu wenye  
siri na uliolewa kwa uongo.

Na ushibishwe vya kutosha kuishi kama mtu  
mwenye kusamehe.

Fikra zako na zijazwe tumaini na amani.

Na ukiishi kisa kipya kabisa, kisicho na mawaa,  
kilicho huru.

Amina.

## UHUSIANO WENYE KUBADILISHA MAISHA

Injili ni kisa, ni safari ya ajabu inayotuongoza kwa Mungu aliyevaa ngozi ya kibinadamu na kutembea kati yetu kama sisi. Ni kisa cha upendo wa juu zaidi wa kidhabihu katika historia, kisa ambacho kila kisa kinachipusha maana yake kutoka hapa. Wachezaji? Mungu wa Utatu. Watu wenye kuasi. Adui mkorofi. Mazingira: Dunia nzima.

### **Mpango unakwenda hivi:**

Mungu anauumba ulimweng wenye pumzi, na katika ulimwengu huo anamweka mwanadamu kwenye bustani. Adui wa Mungu anawadanganya watu kuasi na kuyatafuta maisha nje ya Muumbaji wao. Akiwa katika umbo la nyoka, anawaahidi mamlaka kama ya mungu, lakini badala yake anatoa mauti. Hii inazindua utamaduni wa kifo na kuharibika. Mwanadamu anagundua hali yake ya kuwa uchi na aibu, Mungu anachinja wanyama ili kuwafunika kwa ngozi. Damu isiyo na hatia inatumika kufunika dhambi zao, lakini bado ni watumwa na wanaishi chini ya laana ya dhambi.

Hakuna sadaka ya mnyama iliyotengenezwa na mwanadamu inayomridhisha Mungu mtakatifu, wala hawawezi kujitahidi kwa njia zao kutembea katika njia anayotaka watembee. Kwa hiyo, Yeye



anafanyika suluhu kwa kujituma Mwenyewe katika mwili, akitoa mfano na huruma.

Akiwa duniani, anaharibu mbinu dhaifu na hila nyepesi, na matendo na maneno ya adui kwa kuishi maisha yasiyozuilika, yasiyo na dhambi, na yenye upendo wa dhati. Anaosha miguu ya waasi, kwa mikono yake mitakatifu na akawaambia na wao kufanya vivyo hivyo. Kisha akawa chombo cha somo kwa kuitoa mikono ileile na miguu ipigiliwe misumari.

Yeye aliye mkamilifu, asiyezuilika, mtakatifu, mzuri, mwenye Upendo akachagua kifaa cha ibilisi (mauti) kwa ajili yetu, akafa kwa ajili ya dhambi zetu, akizitupitilia mbali kama ilivyo mashariki na magharibi, akitualika tena kwenye bustani, kwenye uhusiano mkamilifu, ulio wazi, na wenye uzima. Na baada ya kukata roho, alikaa katika nchi wakati ibilisi akiimba nyimbo za ushindi, akasikika akilia pale Mungu wa Kila kitu alipofufuka tena, akasukumilia mbali nguvu ya mauti, na akamdhihirisha upya Mungu alivyokuwa, na alivyo na atakavyokuwa.

### **Kwa hiyo nini?**

Tumepotea pasipo kisa chake, pasipo dhabihu yake kwa niaba yetu. Yesu alimwaga damu yake kwa ajili yetu, akitosheleza haki ya Mungu, akawaharibu maadui wa roho zetu. Na sasa tuna-

**Sina Dosari**

karibishwa kama watoto, waliowekwa huru na kuponywa kwa majeraha yake.

Mwaliko kwenye kisa chake ni halisi. Hauwezi kuondolewa.

Na yote ninayoweza kusema ni kwamba Mungu alinifikia nilipokuwa katika hali ya kukata tamaa, nilipokuwa tayari kujiondosha na maisha haya, na akaniokoa kutoka katika mawazo ya kujiua. Akawa Baba ambaye daima nilimtamani, nikiwa binti asiye na baba kwa wakati huu. Naye akazindua kisa change chote kilichosalia, kisa ambacho kukata tamaa kulizibwa na tumaini, kuzunguka zunguka kukazibwa na kusudi.

Niko hai na mwenye afya leo kwa sababu ya Yesu. Oh, nina shauku kiasi gani kukuona na wewe ukikutana naye.

**Kama ukipenda kuanza kisa cha uhusiano wenye kubadilisha, maombi haya yatakusaidia:**

*Yesu Mpendwa, asante kwa kwenda msalabani na kufaa kwa ajili ya dhambi zangu. Ninaijua, imekuwa rafiki yangu wa kuendelea. Ninaomba sana msamaha. Ninahitaji kutakaswa. Ninatamani mwanzo mpya. Ninachagua sasa hivi kuacha kujaribu kuyaishi maisha yangu kwa njia zangu mwenyewe, kwa kutawaliwa kwa nguvu. Badala yake ninafungua mikono yangu, (na moyo*

*wangu) na kukukaribisha katika vilindi vya moyo wangu.  
Ninakuhitaji. Tafadhali nisikie. Amina.*



# Mwisho

- 1 Buchanan, Mark, *The Rest of God*. (Nashville: Thomas Nelson 2006) 150.
- 2 <http://www.sticypress.org/about-us-st-irenaeus.nxg>.
- 3 Manusura wengi wa kudhalilishwa kimapenzi hawathubutu kutia miguu yao ndani ya shimo. Ukweli ya kwamba unasoma kitabu hiki ina maana unao. Umechoshwa na kuishi maisha uliyoyaishi. Unaugua juu ya hayo unapofanya tendo la ndoa (ikiwa utafanya tendo hilo kabisa). Umechoshwa na hali ya kujisikia kutumiwa, mchafu, na mwenye haya unaposhiriki tendo la ndoa. Unakuwa na tahadhari juu ya miaka ile yote ya kuuishi uongo, ukiigiza ama kujifanya kutenda vitendo pasipo kujiungamanisha hasa na nyakati hizo. Unapenda kuishi maisha yenye uhai hasa, hivyo ukaingiza mguu wako ndani yake pale ulipofungua kurasa za *Sina Dosari*. Nakupongeza kwa furaha na kwa moyo wangu wote. Na kama mmoja wa watu waliotia kidole chao, mguu wao, kifua, moyo, na akili kwenye shimo na ukaishi ili uweze kusimulia juu yake kutoka kwenye mtazamo wa upande mwingine, hebu niseme kwa urahisi namna hii: unastahili. Ikiwa unaogopa, ni kawaida. Lakini ujasiri wako wa kutaka kupona

ndio hatua ya kwanza (hata kama unajisikia mfadhaiko kwa mguu wako kuwa gizani).

4 From the hymn “O the Deep Deep Love of Jesus”  
[http://en.wikipedia.org/wiki/O\\_the\\_Deep,\\_](http://en.wikipedia.org/wiki/O_the_Deep,_Deep_Love_of_Jesus)

[Deep\\_Love\\_of\\_Jesus.](http://en.wikipedia.org/wiki/O_the_Deep,_Deep_Love_of_Jesus)

5 See my book, *Building the Christian Family You Never Had* (Colorado Springs, CO: Waterbrook Multnomah Publishing Group 2005) Chapter 7.

6 Lamott, Anne, *Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life* (New York, NY: Anchor Books 1994) Read the chapter, “The Moral Point of View.”

7 Zimmerman, Lucille *Renewed: Finding Your Inner Happy in an Overwhelmed World* (Nashville, TN: Abingdon Press, 2013) 86.

8 Cloud, Dr. Henry and Townsend, John. *Changes that Heal: How to Understand Your Past to Ensure a Healthier Future* (Grand Rapids, MI: Zondervan 1993) 47.

9 Brown, Brene: *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead* (New York, NY: Gotham Books 2013) 82.

10 Pennebaker, James: *Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval* (Oakland: New Harbinger Publications 2004).

11 Brown, Brene: *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead* (New York, NY: Gotham Books 2013) 33.

- 12 Larson, Catherine Claire, *As We Forgive: Stories of Reconciliation from Rwanda* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2009).
- 13 Chambers, Oswald, *My Utmost for His Highest* (Westwood, NJ: Barbour and Company, 1935) 49.
- 14 Loehr, Jim, *The Power of Story: Change Your Story, Change Your Destiny in Business and in Life* (New York, NY: Free Press 2007) 14.

