



Maswali ambayo
vijana huuliza
majibu yafanyayo kazi

BUKU LA 1

Sehemu za kitabu
hiki zina vichwa

FAMILIA

**MAMBO
YANAYOKUHUSU**

**NDANI NA NJE
YA DARASA**

**NGONO, MAADILI,
NA UPENDO**

**MAZOEA YENYE
MADHARA**

STAREHE

IBADA

**NYONGEZA KWA
AJILI YA WAZAZI**

Wanaozoezwa kuwa watu wazima! Unaweza kupata jinsi gani ujuzi utakaokuwezesha kuwa mtu mzima mwenye kutegemea? Kitabu *Maswali Ambayo Vijana Huuliza—Majibu Yafanyayo Kazi*, Buku la 1, kinaweza kukusaidia. Shauri lake linategemea kanuni zinazopatikana katika Biblia. Neno la Mungu limesaidia mamilioni ya watu kupambana na matatizo ya misha kwa mafanikio. Pata kujua jinsi linavyoweza kukusaidia!



“Uwezo wa kufikiri utakutunza, utambuzi utakulinda.”—Methali 2:11.

Vijana Wapendwa,

Baba yenu wa mbinguni, Yehova Mungu, anawapenda sana. Anataka muwe na furaha. Huenda ukauliza: ‘Lakini inawezekana kuwa na furaha leo?’ Hilo ni swali zuri kwa kuwa tunakumbwa na matatizo mengi maishani. Ni kana kwamba kila siku tunapata matatizo yanayoweza kufanya tusiwe na furaha. Hata hivyo, Baba yetu mwenye upendo atatusaidia! Neno lake linatupatia mwongozo tunaohitaji ili ku-shughulikia matatizo maishani. Ingawa Biblia iliandikwa zamani sana, mashauri yaliyomo yanatumika leo kama vile tu wakati ilipoandikwa. —Zaburi 119:98, 99; 2 Timotheo 3:16, 17.

Tumepanga kitabu hiki kitayarishwe kwa sababu tunawapenda. Tunataka muwe na furaha kabisa maishani. Kwa hiyo, tunawatia moyo msome kitabu hiki kuanzia mwanzo hadi mwisho na pia mkirejelee kila wakati matatizo yanapotokea. Kusudi moja la kitabu hiki ni kuboresha mazungumzo kati yenu na wazazi wenu. Tunatumaini kwamba mtakisoma au hata kujifunza sehemu fulani pamoja. Faidikeni kutokana na hekima na ujuzi wa wazazi wenu!

Tunawatakia mema,

*Baraza Linaloongoza
la Mashahidi wa Yehova*

fahirisi ya mifano ya kuigwa

Yakobo 48



Ayubu 97



Musa 149



Ruthu 215



Kuna jambo lolote ungependa kusema kuhusu jinsi ambavyo kitabu hiki kimekusaidia? Waadikie wachapishaji ukitumia anwani ya kwenu.

Timotheo 287



Maswali ambayo vijana huuliza majibu yafanyayo kazi

BUKU LA 1

kitabu hiki ni cha

©1989, 2011

WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF PENNSYLVANIA

Maswali Ambayo Vijana Huuliza—Majibu Yafanyayo Kazi, Buku la 1

Wachapishaji

PRINTED BY WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF SOUTH AFRICA NPC

1 Robert Broom Drive East, Rangeview,

Krugersdorp, 1739, R.S.A.

Chapa ya Novemba 2015

Kitabu hiki hakiuzwi. Ni sehemu ya kazi ya elimu ya Biblia ya ulimwenguni pote inayotegemezwa kwa michango ya hiari.

Isipokuwa iwe imeonyeshwa vingine, Maandiko yamenukuliwa kutoka katika *Biblia Takatifu—Tafsiri ya Ulimwengu Mpya*.

Majina ya vijana fulani katika kitabu hiki yamebadilishwa.

Photo Credits: Page 241: © Gusto Productions/Photo Researchers, Inc.; page 244: mouth cancer:

© Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; clogged artery: © Index Stock/Photolibrary; cancerous lung:

© Arthur Glauber/Photo Researchers, Inc.; page 245: MRI of brain: © Mediscan/Visuals Unlimited,

Inc.; cancerous kidney: © Dr. E. Walker/Photo Researchers, Inc.

Questions Young People Ask—Answers That Work, Volume 1

Swahili (yp1-SW)

Made in the Republic of South Africa

Kimefanyizwa Katika Jamhuri ya Afrika Kusini

Majibu Yafanyayo Kazi!

‘Ninawezaje kupashana habari na wazazi wangu?’ ‘Ni-naweza kupataje marafiki?’ ‘Ubaya wa kufanya ngono bila kuwajibika ni nini?’ ‘Kwa nini nina huzuni nyakati zote?’

Ikiwa umejiuliza maswali kama hayo, huko peke yako. Kitegemea mahali ambapo umetafuta majibu ya maswali hayo, huenda umepata majibu yenye kutatanisha. Ili kuwasaidia vijana wapate mashauri thabiti yenye kutege-meka, gazeti la *Amkeni!* lilianzisha mfululizo wa maka-la zinazotegemea Biblia zenye kichwa “Vijana Huuliza . . .” mnamo Januari 1982. Makumi ya miaka baadaye, maka-la hizo zingali zinawavutia wengi. Kila makala imefanyiwa utafiti mwingi. Ili kujua jinsi vijana wanavyofikiri na kuhisi, waandikaji wa *Amkeni!* wamezungumza na mamia ya vijana ulimwenguni pote! Zaidi ya yote, mashauri yanayo-tolewa katika makala hizo za “Vijana Huuliza” yanatege-me Neno la Mungu, Biblia.

Kitabu ulicho nacho sasa hivi kilichapishwa mwanzoni mwaka wa 1989. Hata hivyo, sura hizo zimehaririwa upya ili kushughulikia masuala yanayowahangaisha vijana wa leo. Sura zipatazo 30 zimetokana na makala za “Vija-na Huuliza” zilizochapishwa kati ya mwaka wa 2004 na 2011.

Maswali Ambayo Vijana Huuliza—Majibu Yafanyayo Kazi, Buku la 1, kitakusaidia kuwa mtu mzima mwenye kuwajibika. Tunatumaini kwamba kadiri unavyoyatumia mashauri yaliyomo, utajiunga na mamilioni ya vijana na watu wazima, ambao “nguvu zao za ufahamu zime-zoezwa kutofautisha yaliyo sawa na yaliyo makosa pia.” —Waebrania 5:14.

Wachapishaji

kitabu hiki kina ...



maandiko muhimu yana-
yokazia mambo makuu



PENDEKEZO


mapendekezo
yatakayokusaidia
kufanikiwa

JE, WAJUA ...



mambo hakika yata-
kayochochea fikira
zako

hatua za kuchukua!

 nafasi za kueleza jinsi utaka-
vyoitumia habari uliyosoma

UNA MAONI GANI?

- maswali yatakayokusaidia
kutafakari mambo ambayo
umesoma

pia ...

daftari 

kila sehemu kuu ya
kitabu hiki ina daftari
ambapo unaweza ku-
andika maoni yako

MFANO WA KUIGWA
watu mbalimbali katika
Biblia wanaoweza kui-
gwa wanazungumziwa

1 FAMILIA

- 1 Ninaweza Kuzungumza Jinsi Gani na Wazazi Wangu? **7**
- 2 Kwa Nini Sikuzote Tunabishana? **14**
- 3 Ninaweza Kupata Uhuru Zaidi Jinsi Gani? **21**
- 4 Kwa Nini Baba na Mama Waliachana? **28**
- 5 Nifanye Nini Mzazi Wangu Akifunga Ndoa Upya? **34**
- 6 Nifanye Nini Ili Nielewane na Ndugu na Dada Zangu? **40**
- 7 Niko Tayari Kuondoka Nyumbani? **49**

2 MAMBO YANAYOKUHUSU

- 8 Ninaweza Kupata Marafiki Wazuri Jinsi Gani? **57**
- 9 Ninaweza Kupinga Vishawishi Jinsi Gani? **64**
- 10 Kwa Nini Nitunze Afya Yangu? **71**
- 11 Nivae Nini? **77**
- 12 Nifanye Nini Ili Nijiamini Zaidi? **85**
- 13 Nina Huzuni Nyakati Zote—Nifanye Nini? **91**
- 14 Afadhali Nijiue **98**
- 15 Kuna Ubaya wa Kutaka Faragha? **105**
- 16 Ni Kawaida Kuhuzunika Ninavyohuzunika? **111**

3 NDANI NA NJE YA DARASA

- 17 Kwa Nini Ninaogopa Kuhubiri Shuleni? **121**
- 18 Ninaweza Kukabiliana Jinsi Gani na Mikazo Shuleni? **128**
- 19 Niache Shule? **134**
- 20 Ninaweza Kufanya Nini Ili Nielewane na Mwalimu Wangu? **142**
- 21 Ninaweza Kutumia Jinsi Gani Wakati Wangu Vizuri? **150**
- 22 Nimekwama Katikati ya Tamaduni Tofauti—Nifanyeje? **156**

4 NGONO, MAADILI, NA UPENDO

- 23** Ninaweza Kueleza Maoni ya Biblia Kuhusu Ugoni-Jinsia-Moja? **165**
- 24** Je, Ngoni Itafanya Urafiki Wetu Uwe Mzuri Zaidi? **172**
- 25** Ninaweza Kushinda Jinsi Gani Mazoea ya Kupiga Punyeto? **178**
- 26** Namna Gani Kufanya Ngoni Bila Kuwajibika? **183**
- 27** Kwa Nini Wavulana Hawanipendi? **188**
- 28** Kwa Nini Wasichana Hawanipendi? **195**
- 29** Nitajua Jinsi Gani Kama Ni Upendo Halisi? **203**
- 30** *Kweli* Tuko Tayari Kufunga Ndoa? **212**
- 31** Nifanye Nini Urafiki Ukivunjika? **221**
- 32** Ninawezaje Kujilinda na Washambuliaji wa Kingono? **228**

5 MAZOEAYENYE MADHARA

- 33** Nahitaji Kujua Nini Kuhusu Uvutaji wa Sigara? **237**
- 34** Ubaya wa Kunywa Kupindukia Ni Nini? **246**
- 35** Naweza Kuacha Jinsi Gani Kutumia Dawa za Kulevya? **252**

6 STAREHE

- 36** Ninatumia Vifaa vya Elektroniki Kupita Kiasi? **259**
- 37** Kwa Nini Wazazi Wangu Hawaniachi Nijifurahishe? **265**

7 IBADA

- 38** Ninaweza Kufanya Nini Ili Nifurahie Kumwabudu Mungu? **273**
- 39** Ninaweza Kufikia Miradi Yangu Jinsi Gani? **282**

Nyongeza: Maswali Ambayo Wazazi Huuliza **289**

1 FAMILIA

- 7 Kuzungumza
- 14 Mabishano
- 21 Uhuru
- 28 Talaka
- 34 Kufunga Ndoa Upya
- 40 Ndugu na Dada
- 49 Kuondoka Nyumbani





Ninaweza kuzungumza jinsi gani na wazazi wangu?

“Nilijaribu sana kuwaambia wazazi wangu ninavyohisi, lakini hawakunielewa, nao wakanikatiza nikizungumza. Haikuwa rahisi kuwafunulia hisia zangu, nao hata hawakutaka kunisikiliza!”—Rosa.

ULIPOKUWA na umri mdogo, huenda ulikuwa na uhuru wa kuzungumza na wazazi. Uliwaambia kila kitu. Ulisema maoni yako waziwazi na kwa uhuru nawe ulifuata mashauri waliyokupa.

Lakini sasa huenda unaona kwamba wazazi wako hawakuelewi hata kidogo. “Siku moja, tukiwa mezani, nilianza kuwaeleza wazazi wangu jambo fulani lililokuwa likinisumbua

huku nikitokwa machozi,” asema msichana mmoja anayeitwa Edie. “Ijapokuwa *walinisikiliza, hawakunielewa.*” Ikawa-je? “Nilienda kitandani na kuendelea kulia!”

Kwa upande mwingine, huenda nyakati nyingine ukaamua *kutowafunulia* wazazi wako hisia zako. “Mimi huzungumza na wazazi wangu kuhusu mambo mengi,” asema Christopher. “Lakini nyakati nyingine sitaki wajue *kila kitu.*”

Ni vibaya kutofunua mambo fulani yanayokuhusu? Si vibaya, ikiwa hutendi kwa hila. (Methali 3:32) Hata hivyo, iwe kwa mba wazazi wako hawakuelewi ama huwaelezi mambo waziwazi, ukweli ni kwamba: Unahitaji kuzungumza na wazazi wako, nao wanahitaji kukusikiliza.

Usivunjike Moyo!

Kwa njia fulani, kupashana habari na wazazi wako ni kama kuendesha gari. Unapokuta kizuizi barabarani, huvunji safari yako; badala yake, unatafuta njia nyingine. Fikiria mifano miwili.

KIZUIZI CHA 1 Unahitaji kuzungumza, lakini ni kana kwamba wazazi wako hawakusikilizi. “Naona vigumu kuzungumza na baba yangu,” asema msichana anayeitwa Leah. “Nyakati nyingine ninaweza kuzungumza naye kwa muda kisha anasema, ‘Samahani, ulikuwa unazungumza na mimi?’”

SWALI: Vipi ikiwa kwa kweli Leah anahitaji kuzungumzia tatizo fulani? Anaweza kutumia angalau njia tatu.

Kama vile kizuizi hakipaswi kuwa mwisho wa safari, unaweza kutafuta njia ya kuzungumza na wazazi wako!





Kumfokea baba yake. Leah anasema kwa hasira: “Nakwambia jambo muhimu! Sikiliza!”

Njia
A



Kuacha kabisa kuzungumza na baba yake. Leah anaacha kabisa kuzungumzia matatizo yake.

Njia
B



Kungoja hadi wakati mwingine unaofaa na kujaribu tena kuzungumzia tatizo lake. Leah anazungumza na baba yake uso kwa uso baadaye, au anamwandikia barua akimweleza tatizo lake.

Njia
C

Unafikiri Leah anapaswa kutumia njia gani? 📌

Acheni tuchunguze kila moja ya njia hizo tuone matokeo ambayo zinaweza kuwa nayo.

Akili ya baba ya Leah iko mbali, naye hatambui kwamba Leah amevunjika moyo. Kwa hiyo, ikiwa Leah atachagua **Njia A**, huenda baba yake akaona kwamba ana-foka bila sababu. Huenda njia hiyo isimfanye baba yake amsikilize, wala haitaonyesha kwamba Leah anamheshimu. (Waefeso 6:2) Hivyo basi, kwa kweli njia hiyo haitakuwa na matokeo mazuri.

Huenda **Njia B** ikaonekana kuwa rahisi kati ya zote, hata hivyo, siyo njia bora. Kwa nini? Kwa sababu “mipango huvunjika mahali ambapo hapana mazungumzo ya siri.” (Methali 15:22)

PENDEKEZO



Ikiwa unaona ni vigumu kuketi na kuzungumza na mzazi (wazazi) wako kuhusu tatizo fulani, lizungumzie mnapotembea, mnapoendesha gari, au mnapoenda madukani pamoja.

“Si rahisi nyakati zote kuzungumza na wazazi wako, lakini baada ya kuzungumza nao, unasikia ni kama umeondolewa mzigo mzito akilini mwako.” —Devenye

Ili kutatua matatizo yake inavyofaa, Leah anahitaji kuzungumza na baba yake, na ili amsaidie, anahitaji kuelewa mambo ambayo Leah anapambana nayo maishani. Kukataa kuzungumza haku-timizi lolote.

Hata hivyo, akitumia **Njia C**, Leah haruhusu kizuizi kimefungie njia. Badala yake, anajaribu kuzungumzia jambo hilo wakati mwingine. Na akiama kumwandikia baba yake barua, huenda Leah akatulia mara moja. Pia, kuandika barua kuna-weza kumsaidia achague mane-no yanayofaa anayotaka kumwambia baba yake. Atakaposoma barua hiyo, baba ya Leah ataelewa kile ambacho Leah alikuwa anajaribu kumwambia na hilo litamsaidia kuelewa vizuri zaidi matatizo ya Leah. Hivyo basi, Njia C itakuwa na manufaa kwa Leah na baba yake pia.

Leah anaweza kutumia njia gani nyingine? Jaribu kufikiria njia moja nawe uiandike hapa chini. Kisha, andika matokeo ambayo njia hiyo inaweza kuwa nayo.



KIZUIZI CHA 2 Wazazi wako wanataka kuzungumza, lakini wewe hutaki. “Hakuna kitu kinachoudhi kama kuuli-zwa maswali mengi baada ya kutoka shuleni ukiwa umecho-ka,” asema msichana anayeitwa Sarah. “Ninachotaka hasa ni kusahau kabisa mambo yaliyotokea shuleni, lakini hata kabla

sijapumzika wazazi wangu wanaanza kuniuliza: ‘Umeshindaje? Ulipata matatizo yoyote?’” Wazazi wa Sarah wanauliza maswali hayo kwa kuwa wanamjali. Hata hivyo, ananung’unika, “Ni vigumu kuzungumza kuhusu shule nikiwa nimechoka akili na mwili.”

SWALI: Sarah anaweza kufanya nini katika hali hiyo? Sawa na kisa kilichotangulia, ana angalau njia tatu.



Kukataa kuzungumza. Sarah anasema: “Tafadhali, niacheni. Sitaki kuzungumza sasa hivi!”

Njia

A



Kuzungumza. Ingawa anaona kwamba anasumbuliwa, Sarah anajibu maswali ya wazazi wake akinung’unika.

Njia

B



Kuacha kuzungumzia mambo ya shule mpaka wakati mwingine, lakini aendeleze mazungumzo kuhusu mambo mengine. Sarah anapendekeza wazungumzie mambo ya shule wakati mwingine, atakapokuwa ametulia. Ki-sha anasema hivi kwa unyoofu: “Na wewe je? Umeshindaje leo?”

Njia

C

Unafikiri Sarah anapaswa kutumia njia gani? 

Acheni tuchunguze tena kila moja ya njia hizo na kuona matokeo yanaweza kuwa nini.

Sarah amechoka akili naye hataki kuzungumza. Akichagua kutumia **Njia A**, hali yake haitabadilika, lakini pia atajiona kuwa na hatia kwa kuwafokea wazazi wake. —Methali 29:11.

Ninaweza kuzungumza jinsi gani na wazazi wangu? **11**

Isitoshe, wazazi wake hawatafurahishwa na kufoka kwa Sarah, wala kimya kitakachofuata. Huenda wakafiki-ri kwamba Sarah anawaficha jambo fulani. Huenda hata wakajaribu kumlazimisha azungumze, na bila shaka, hilo litamvunja moyo Sarah hata zaidi. Mwishowe, njia hiyo haitafanikiwa.

Bila shaka **Njia B** ni afadhali kuliko Njia A. Angalau Sarah na wazazi wake wanazungumza. Lakini kwa kuwa mazungumzo yao hayatoki moyoni, wala Sarah wala wazazi wake hawatapata kile wanachotaka, yaani, mazungumzo yaliyo wazi na huru.

Hata hivyo, akitumia **Njia C**, Sarah atatulia kwa kuwa mazungumzo kuhusu shule yameachwa kwa sasa. Wazazi wake watafurahi na kuthamini jitihada zake za kutaka kuzungumza nao. Inaelekea njia hiyo itakuwa na matokeo mazuri zaidi kwa kuwa wote wanatumia kanuni inayopatikana kwenye Wafilipi 2:4, inayosema: 'Mtu asitafute faida yake mwenyewe tu bali faida ya mwenzake.' —*Biblia Habari Njema*.

hatua za kuchukua!

Wakati ujao nitakapohisi kwamba sitaki tena kuzungumza na wazazi wangu, nita . . .



Mzazi wangu akinisukuma nizungumzie habari ambayo sitaki kuizungumzia, nitamwambia

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni



“Nitasema kadiri ya unyofu wa moyo wangu; ninayoyajua nitayasema kwa uaminifu.”


—Ayubu 33:3, BHN.



Epuka Kuwachanganya Wazazi Wako

Kumbuka, nyakati nyingine maneno unayosema na ujumbe ambao wazazi wako wanapata hutofautiana. Kwa mfano, wazazi wako wanakuuliza kwa nini unaonekana huna furaha. Unawajibu, “Sitaki kuzungumzia hilo.” Hata hivyo, ujumbe wanaopata wazazi wako ni: “Siwaamini, na kwa hiyo siwezi kuwaambia. Afadhali nizungumze na rafiki zangu kuhusu tatizo hili lakini si ninyi.” Jaribu zoezi lifuatalo kwa kuandika majibu yako. Wazia kwamba una tatizo zito, na mzazi wako anataka kukusaidia.

Ukisema: “Usijali. Nitajua la kufanya.”

Huenda ujumbe wanaopata wazazi wako ni: 

Jambo ambalo lingekuwa afadhali ni:

.....

Jambo kuu ni nini? Chagua maneno yako kwa uangalifu. Yaseme kwa sauti inayoonyesha heshima. (Wakolosai 4:6) Waone wazazi wako kuwa marafiki wala si maadui. Na kwa kweli: Ili kupambana inavyofaa na matatizo unahitaji marafiki.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Namna gani ikiwa tatizo si kuzungumza na wazazi, bali kwamba kila mara mnapozungumza ubishi unatokea?*

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini ni muhimu kuchagua wakati unaofaa wa kuwa na mazungumzo?—Methali 25:11.**
- **Kwa nini kuna faida ya kuzungumza na wazazi wako?—Ayubu 12:12.**

2

Kwa nini sikuzote tunabishana?



Katika utangulizi wa sura hii, Rachel anaongeza kuni kwenye moto kwa njia tatu. Unaweza kutambua njia hizo? Andika majibu yako hapa chini, kisha uyalinganishe na majibu yaliyo katika kisanduku cha “Majibu” katika ukurasa wa 20.



.....

.....

.....

❖ **Ni Jumatano (Siku ya 3) jioni. Rachel, mwenye umri wa miaka 17, amemaliza kazi zake za nyumbani naye anataka kupumzika! Anawasha televisheni na kuketi kwenye kiti anachopenda.**

Wakati huohuo, mama yake anaingia, naye hana furaha. “Rachel! Kwa nini unapoteza wakati ukitazama televisheni badala ya kumsaidia dada yako kufanya kazi za shule? Hufanyi kamwe unachoa-mbiwa!”

“Umeanza tena,” Rachel asema kimyakimya.

Mama amkaribia. “Unasema nini?”

“Hakuna,” Rachel anasema akishusha pumzi, aki-zungusha macho kwa dhihaka.

Sasa Mama amekasirika kwelikweli. “Hutazungu-mza nami kwa njia hiyo!”

“Na wewe je?” Rachel amjibu.

Mapumziko kwisha . . . ubishi mwingine umeanza.

UMEWAHI kujionea kisa kama hicho? Je, wewe na wazazi wako mnabishana kila wakati? Ikiwa ndivyo, tenga wakati uchanganue hali. Ni mambo gani ambayo ninyi hubishania zaidi? Tia alama ya ✓ katika visanduku vina- vyohusika, au unaweza kuandika jibu tofauti kando ya ma- neno “Sababu nyingine.”

- | | | |
|---|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mtazamo | <input type="checkbox"/> Kazi za nyumbani | <input type="checkbox"/> Mavazi |
| <input type="checkbox"/> Saa unazopaswa kurudi nyumbani | <input type="checkbox"/> Burudani au starehe | <input type="checkbox"/> Marafiki |
| <input type="checkbox"/> Watu wa jinsia tofauti | <input type="checkbox"/> Sababu nyingine..... | |

Hata chanzo cha ubishi kiwe nini, kubishana kwenye- we kutakuacha wewe na wazazi wako katika hali isiyo- pendeza. Ijapokuwa unaweza tu kunyamaza na kujifanya unakubaliana na kila jambo ambalo wazazi wako wanase- ma, unafikiri hivyo ndivyo Mungu angependa ufanye? Ha- pana. Ni kweli kwamba Biblia inasema ‘umheshimu baba yako na mama yako.’ (Waefeso 6:2, 3) Lakini pia inakutia

moyo ukuze “uwezo wa kufikiri” na utumie ‘nguvu zako za kufikiri.’ (Methali 1:1-4; Waroma 12:1) Hivyo basi, inatazamiwa kwamba utakuwa na maoni fulani ambayo hue-nda nyakati nyingine yakatofautiana kabisa na ya wazazi wako. Hata hivyo, katika familia zinazofuata kanuni za Biblia, wazazi na vijana wanaweza kuzungumza kwa amani—hata wakati ambapo maoni yao *yanatofautiana*.—Wakolosai 3:13.

Basi, unaweza kujieleza kwa njia gani ambayo haitabadili mazungumzo ya kawaida yawe mabishano makali? Huenda ukasema: “Wenye shida ni wazazi wangu. Kwanza, wao ndio hunifuata-fuata kila wakati!” Lakini fikiri kidogo: Kwa kweli, una uwezo wa kubadili jinsi wengine walivyo, kutia ndani wazazi wako? Yule tu unayeweza kumbadili ni *wewe mwenyewe*. Na jambo lenye kutia moyo ni kwamba wewe ukifanya sehemu yako na kupunguza uwezekano wa ubishi kutokea, yaelekea wazazi wako watakuwa watulivu na kukusikiliza unapokuwa na jambo la kusema.

Kwa hiyo, acha tuone kile ambacho *wewe* unaweza kufanya ili kubadili hali. Tumia mapendekezo yafuatayo na huenda ukawashangaza wazazi wako—au hata *ukajishangaza*—na njia zako mpya za mawasiliano.

● Fikiri kabla ya kujibu.

Usiropoke unapohisi kana kwamba unashambuliwa. Kwa mfano, tuseme mama yako anakuambia: “Mbona hukusa-fisha vyombo? Hufanyi *kamwe* unachoambiwa!” Bila kufikiri, huenda ukasema, “Kwa nini unanisumbua?” Badala yake, tumia uwezo wako wa kufikiri. Jaribu kuelewa *sababu* inayomfanya mama yako aseme



JE, WAJUA . . .

Kujitahidi kutatua au kuzuia ugomvi kutakurahisishia mambo maitshani mwako. Biblia inasema kwamba mtu “mwenye fadhili zenye upendo *anaitendea kwa kuipa thwabu nafsi yake mwenyewe.*” —Methali 11:17.



“Moyo wa mwadilifu hufikiri kabla ya kujibu.”—Methali 15:28, Biblia Habari Njema.



maneno hayo. Kwa kawaida, maneno “sikuzote” au “kamwe” hayapaswi kuchukuliwa kihalisi. Hata hivyo, yanatokana na hisia fulani. Hisia gani?

Huenda mama yako amevunjika moyo na anahisi kwamba analemewa na kazi za nyumbani. Labda anataka tu kuhakikishiwa kwamba unamhangaikia. Ikiwa ndivyo, kusema “Mbona unanisumbua?” hakutakufikisha popote—ila tu kutokeza ugomvi! Hivyo basi, kwa nini usimtulize mama yako? Kwa mfano, unaweza kusema: “Pole, Mama. Nitavisafisha sasa hivi.” Uwe mwangalifu: *Usiseme* hivyo kwa dhihaka. Onyesha kwamba unamjali, na huenda hasira yake ikapoa naye akueleze tatizo hasa ni nini.*

Andika hapa chini maneno ambayo baba au mama yako anaweza kusema na ambayo yanaweza kukukasirisha.



Sasa fikiria jinsi unavyoweza kujibu kwa njia inayoonyesha kwamba unajali.

● **Zungumza kwa heshima.** Michelle amejifunza umuhimu wa kuzingatia *jinsi* anavyozungumza na mama yake. Anasema, “Hata iwe tunazungumzia tatizo gani, kila mara Mama husema hapendi jinsi ninavyozungumza naye.” Ikiwa mara nyingi ndivyo ilivyo kwako pia, jifunze kuzungumza kwa sauti ya chini na polepole, na

* Unaweza kupata habari zaidi katika Buku la 2, Sura ya 21.

PENDEKEZO



Wazazi wako wanapozungumza nawe, zima muziki, weka kando kitabu au gazeti unalosome, na uwatazame.

“**Nyakati nyingine mama yangu hunikumbatia na kusema ‘pole,’ nami napenda hivyo. Kisha tunasahau yaliyopita. Mimi hujaribu kufanya hivyo pia. Kujinyenyekeza na kusema ‘pole’ kwa unyoofu kuna faida kubwa, ingawa kufanya hivyo si rahisi.**” —Lauren

uepuke kuzungusha-zungusha macho yako au kuonyesha kwa njia nyingine yoyote kwamba umekasirika. (Methali 30:17) Ukiona kwamba unakaribia kulipuka kwa hasira, toa sala fupi ya kimyakimya. (Nehemia 2:4) Bila shaka, kusudi lako si kwamba Mungu awazuie wazazi wako wasikusumbue bali kwamba ujuzuie na usifanye hali iwe mbaya zaidi. — Yakobo 1:26.

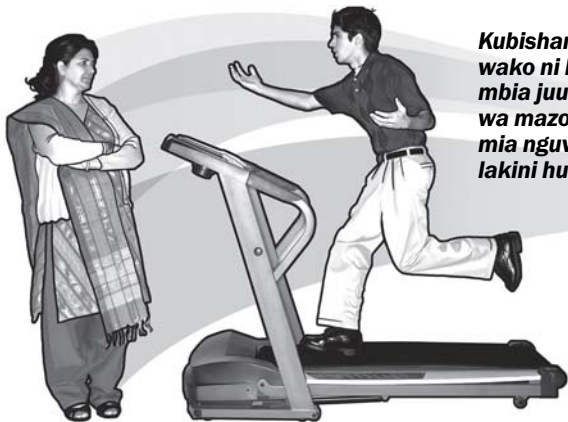
Kwenye nafasi iliyo hapa chini, andika maneno na matendo fulani ambayo *umezoea* kufanya na ambayo unapaswa kuepuka.

Maneno (yale unayosema):



Matendo (ishara za uso na za mwili):

● **Sikiliza.** Biblia inasema: “Wakati maneno ni mengi, dhambi haikosekani.” (Methali 10:19, *Neno-Biblia Takatifu*) Kwa hiyo, hakikisha kwamba unampa baba au mama yako nafasi ya kuzungumza na kwamba unawasikiliza wazazi wako kwa makini. Usiwakatize ili kujitetea. Sikiliza tu. Baadaye, wakimaliza kuzungumza, utakuwa na nafasi ya kutosha kuuliza maswali au kueleza maoni yako. Kwa upande mwingine, ukisisitiza kwamba lazima ueleze maoni yako sasa, huenda ukaharibu mambo hata zaidi.



Kubishana na mzazi wako ni kama kuki- mbia juu ya mtambo wa mazoezi—unatumia nguvu nyingi lakini hufiki popote

Hata ikiwa kuna mengi ungependa kusema, huenda ukawa ni “wakati wa kukaa kimya.”—Mhubiri 3:7.

● **Uwe tayari kuomba msamaha.** Sikuzote inafaa kuomba msamaha kwa sababu ya jambo lolote ulilofanya kuchangia ugomvi. (Waroma 14:19) Hata unaweza kusema kwamba unasikitika *kuna* ugomvi. Ukiona ni vigumu kusema hilo moja kwa moja, jaribu kuandika hisia zako.

hatua za kuchukua!

Jambo kuu katika sura hii ambalo ninahitaji kufanyia kazi zaidi ni



Nimeazimia kuanza kutumia pendekezo hilo kuanzia (andika tarehe)

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

mafiq 1. Kuzungumza kwa dhuhika au kwa kutumia maneno yenye kuumiza (“Umeanza tena”) kulinganisha kuni kweli kwenye moto na kumfanya mama yake akasirike hata zaidi. 2. Kwa uso wake (kuzungusha macho), Rachel alikuwa akimchokozza mama yake. 3. Kujibizana (“Na wewe je?”), sikuzote huharibu mambo hata zaidi.

Kisha, usiachie hapo, ‘nenda kilomita mbili,’ yaani, jitahidi sana kubadili tabia iliyochangia mabishano. (Mathayo 5:41) Kwa mfano, ikiwa ubishi ulitokea kwa sababu hukufanya kazi fulani, washangaze wazazi wako kwa kuifanya. Hata ikiwa hupendi kufanya kazi hiyo, je, si afadhali kui-fanya kuliko kuwakasirisha wazazi wako wanapogundua kwamba hujaifanya? (Mathayo 21:28-31) Fikiria faida za kufanya sehemu yako ili kupunguza uwezekano wa kutokea kwa ubishi kati yako na wazazi wako.

Familia zenye mafanikio huwa na matatizo, lakini zinajua jinsi ya kuyatatua kwa amani. Jizoeze kufanya mambo yaliyotajwa katika sura hii, na huenda ukaona kwamba unaweza kuzungumzia hata mambo magumu pamoja na wazazi wako—*bila* kubishana!

KATIKA SURA INAYOFUATA *Unafikiri wazazi wako wanapaswa kukupa uhuru zaidi? Ikiwa ndivyo, unaweza kufanya nini?*

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini vijana wenzako hujivunia uwezo wa kushinda mabishano?**
- **Kwa nini Yehova Mungu anamwona mtu mgomvi kuwa mpumbavu?—Methali 20:3.**
- **Wewe *binafsi*, unaweza kupata faida gani kwa kupunguza mambo yanayosababisha ugomvi kati yako na wazazi wako?**

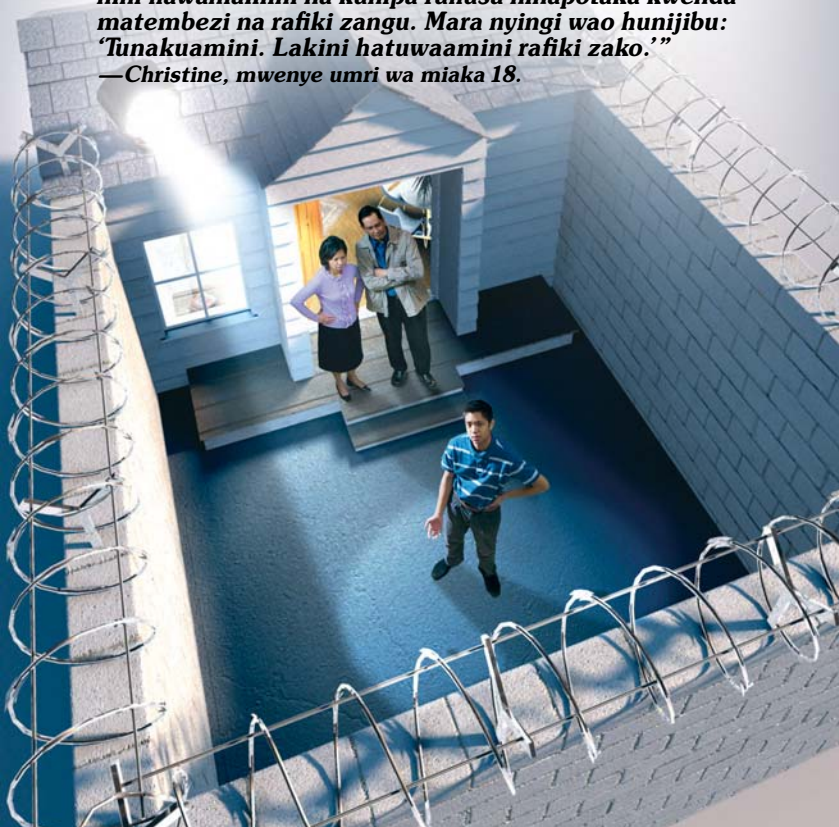
Ninaweza kupata uhuru zaidi jinsi gani?

“Laiti wazazi wangu wangeniruhusu niende matembezi nikiwa peke yangu wakati mwingine.”

—Sarah, mwenye umri wa miaka 18.

“Kila mara mimi huwauliza wazazi wangu kwa nini hawaniamini na kunipa ruhusa ninapotaka kwenda matembezi na rafiki zangu. Mara nyingi wao hunijibu: ‘Tunakuamini. Lakini hatuwaamini rafiki zako.’”

—Christine, mwenye umri wa miaka 18.



KAMA Sarah na Christine, je, wewe hutamani kuwa na uhuru zaidi? Ili kuupata, lazima kwanza wazazi wako wakuamini. Hata hivyo, sifa ya kuaminika ni kama pesa. Kuzipata ni vigumu, kuzipoteza ni rahisi, na hata ukipewa kiasi gani, hazitoshi kamwe. “Kila mara ninapotaka kwenda matembezi, wazazi wangu huniuliza maswali yasiyo na mwisho, ‘Unaenda wapi? Utakuwa na nani? Unaenda kufanya nini? Utarudi saa ngapi?’,” asema Iliana mwenye umri wa miaka 16. “Ninajua ni wazazi wangu, lakini maswali yao yanaudhi!”

Unaweza kufanya nini ili wazazi wako wakuamini zaidi na kukupa uhuru zaidi? Kabla ya kujibu swali hilo, acha tuone ni kwa nini kutumainiana ni jambo gumu kati ya wazazi na vijana wengi.

Matatizo Unapokua

Biblia inasema kwamba “mwanamume atamwacha baba yake na mama yake.” (Mwanzo 2:24) Ndivyo pia na mwana-mke. Iwe wewe ni mvulana au msichana, kubalehe kunakutayarisha kwa ajili ya maisha ya utu uzima—wakati ambapo utakuwa tayari kuondoka nyumbani na labda kuwa na familia yako mwenyewe.*

Hata hivyo, kuwa mtu mzima si kama mlango ambao unaingia tu unapofikia umri fulani. Badala yake ni kama ngazi unazopanda hatua kwa hatua wakati wa kipindi chote cha kubalehe. Ni kweli kwamba huenda wewe na wazazi wako mkawa na maoni tofauti kuhusu hatua ambazo umepiga. “Nina umri wa miaka 20 na bado naulizwa maswali,” asema Maria anayeona

kwamba wazazi wake hawaamini kwamba anaweza kuchagua marafiki wazuri. “Wazazi wangu wanafikiri kwamba sina ujasiri wa kutosha kuondoka hali mba-ya inapotokea. Nimejaribu ku-

* Unaweza kupata habari zaidi katika Sura ya 7 ya kitabu hiki.



JE, WAJUA ...

Kupewa uhuru usio na mipaka si ishara ya kupendwa na wazazi bali ni ishara ya kupuuzwa na wazazi.



Kufikia kuwa mtu mzima anayeaminiwa ni kama kupanda ngazi hatua kwa hatua katika kipindi chote cha kubalehe

waambia kwamba *tayari* nimejiondoa katika hali nyingi mbaya, lakini wapi!”

Kama maneno ya Maria yanavyoonyesha, kutoaminiwa kunaweza kutokeza matatizo makubwa kati ya vijana na wazazi wao. Je, hivyo ndivyo familia yenu ilivyo? Ikiwa ndivyo, unaweza kufanya nini ili wazazi wako wakuamini zaidi? Na ikiwa wameacha kukuamini kwa sababu ya jambo fulani lisilo la hekima ulilofanya, unaweza kufanya nini ili kurudisha imani waliyokuwa nayo?

Onyesha Kwamba Unaweza Kuaminika

Mtume Paulo aliwaandikia hivi Wakristo wa karne ya kwanza: “Endeleeni kuthibitisha ninyi wenyewe jinsi mlivyo.” (2 Wakorintho 13:5) Ni kweli kwamba hakuwa akizungumza hasa na vijana. Lakini kanuni hiyo inaweza kutumika. Mara nyingi uhuru unaopata

PENDEKEZO




Badala ya kulinganisha vizuizi ulivyo navyo sasa na uhuru ambao ndugu au dada yako mkubwa anao, linganisha vizuizi ulivyokuwa ukiwekewa ulipokuwa na umri mdogo zaidi na uhuru ulio nao sasa.

“**Ninapozungumza na wazazi wangu, ninawaambia waziwazi matatizo yangu na mambo yanayoniha-ngaisha. Nafikiri hilo linafanya iwe rahisi kwao kuniamini.**” —Dianna

hulingana na kadiri unavyoaminika. Haimaanishi kwamba unahitaji kuwa mkamilifu. Kila mtu hukosea. (Mhubiri 7:20) Hata hivyo, kwa ujumla, inawezekana kwamba mwenendo wako unawafanya wazazi wako wasikuamini?

Kwa mfano, mtume Paulo aliandika: “Tunataka kujiendesha kwa unyoofu katika mambo yote.” (Waebrania 13:18) Jiu-lize, ‘Ninawaambia wazazi wangu kweli nyakati zote kuhusu ninakoenda na mambo ninayofanya?’ Fikiria maelezo ya vijana fulani ambao wamejichunguza kwa uangalifu na kuona kwamba wanahitaji kufanya marekebisho. Baada ya kusoma maelezo yao, jibu maswali yanayofuata.

Lori: “Nilikuwa nikimtumia barua-pepe kisiri mvulana fulani niliyempenda. Wazazi wangu waligundua na kuniambia nia-che. Nikawaambia nitaacha, lakini sikuacha. Niliendelea kwa mwaka mzima. Nilikuwa nikimtumia mvulana huyo barua-pepe, wazazi wangu wanagundua, ninaomba msamaha na kuahidi kwamba nitaacha, lakini ninaendelea. Ilifikia hatua ambapo wazazi wangu hawakuniamini kamwe kuhusu lolote!”

Unafikiri ni kwa nini wazazi wa Lori waliacha kumwamini? .....

.....

Kama wewe ungekuwa ndiye mzazi wa Lori, ungefanya nini, na kwa nini?

.....

Lori alipaswa kufanya nini baada ya wazazi wake kuzungu-mza naye kuhusu tatizo lake?



“Msitumie uhuru wenu kama kisingizio cha kutenda uovu.”

—1 Petro 2:16, Neno—Biblia Takatifu.



Beverly: “Wazazi wangu hawakuniamini inapohusu wavulana, lakini sasa ninaelewa ni kwa nini. Nilikuwa nikiwachezea kimapenzi wavulana mawili walionizidi umri kwa miaka miwili. Nilikuwa nikipigumza nao kwa muda mrefu kwenye simu, na katika vikusanyiko mbalimbali ningezungumza nao peke yao. Wazazi wangu walininyang’anya simu kwa mwezi mmoja, na hawakuniruhusu niende popote pamoja na wavulana hao.”

Kama wewe ungekuwa mzazi wa Beverly, ungefanya nini, na kwa nini?

.....

Unafikiri vizuizi ambavyo wazazi wa Beverly walimwekea havikustahili? Ikiwa havikustahili, ni kwa nini?

.....

Beverly angeweza kufanya nini ili wazazi wake waanze kumwamini tena?

.....


Kuaminiwa Tena

Namna gani ikiwa, kama vijana waliotajwa hapo juu, mwenendo wako umewafanya wazazi wako wasikuamini? Hata ikiwa hivyo ndivyo ilivyo, uwe na hakika kwamba unaweza kubadili hali. Jinsi gani?

Haikosi wazazi wako watakuamini zaidi na kukupa uhuru zaidi ukiendelea kujiendesha kwa njia inayofaa. Msichana anayeitwa Annette, alijionea hilo mwishowe. Anasema: “Unapokuwa na umri mdogo, huelewi kabisa kwa nini ni jambo la maana kuwa mwenye kuaminika. Sasa najiona kuwa mwenye kuwajibika zaidi na kwamba ninahitaji kujiendesha

kwa njia itakayowafanya wazazi wangu waendeleo kuniamini.” Siri ni nini? Badala ya kulalamika kwamba wazazi wako hawakuamini, jitahidi sikuzote kujiendesha kwa njia inayofaa. Huenda utapata uhuru zaidi.

Kwa mfano, je, unategemeka katika mambo yaliyoorodheshwa hapa chini? Tia alama ya ✓ katika kisanduku kili-cho kando ya mambo unayohitaji kufanyia kazi.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/>  Kurudi nyumbani wakati niliowekewa na wazazi | <input type="checkbox"/> Kutimiza ahadi zangu |
| <input type="checkbox"/> Kutunza wakati | <input type="checkbox"/> Kutumia pesa kwa hekima |
| <input type="checkbox"/> Kumaliza kazi za nyumbani | <input type="checkbox"/> Kutoka kitandani bila kuambiwa-ambiwa |
| <input type="checkbox"/> Kudumisha chumba changu kikiwa safi | <input type="checkbox"/> Kusema kweli |
| <input type="checkbox"/> Kuwa na usawaziko kuhusu matumizi ya simu au kompyuta | <input type="checkbox"/> Kukubali makosa na kuomba msamaha |
| <input type="checkbox"/> Jambo lingine | |

Kwa nini usiazimie *kuthibitika* kuwa mwaminifu katika mambo uliyotia alama? Fuata himizo hili la Biblia: ‘Ondolea

hatua za kuchukua!

Nitakuwa mwenye kutegemeka zaidi katika mambo yafuatayo:



.....
.....

Wazazi wangu wakiacha kunitumaini, nita . . .

.....
.....

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

.....
.....

mbali utu wa zamani unaolingana na mwenendo wako wa kwanza.’ (Waefeso 4:22) ‘Acha *Ndiyo* yako imaanishe *Ndiyo*.’ (Yakobo 5:12) “Semeni kweli kila mmoja wenu na jirani yake.” (Waefeso 4:25) “Watiini wazazi wenu katika kila jambo.” (Wakolosai 3:20) Baada ya muda, maendeleo yako *yatakuwa* wazi kwa watu wengine, kutia ndani wazazi wako. —1 Timotheo 4:15.

Lakini namna gani ukihisi kwamba hata baada ya kufanya yote uwezayo, bado wazazi wako hawakupi uhuru unaostahili? Unaweza kuzungumza nao kuhusu jambo hilo. Badala ya kulalamika kwamba wao wanahitaji kukuamini zaidi, waulize kwa heshima wanataka *wewe* ufanye nini ili wakuamini. Waeleze waziwazi unachokusudia kufanya ili wakuamini zaidi.

Usitazamie wazazi wako wakubaliane nawe mara moja. Bila shaka, wangependa kuhakikisha kwamba utatimiza ahadi zako. Tumia kipindi hicho kujithibitisha kuwa unaaminika. Baada ya muda, wazazi wako watakuamini zaidi na kukupa uhuru zaidi. Hivyo ndivyo mambo yalivyokuwa kwa Beverly aliyetajwa mapema. “Si rahisi kuaminiwa lakini ni rahisi sana kuacha kuaminiwa,” anasema huku akiongezea, “nimeanza kuaminiwa sasa, na ninahisi vizuri!”

KATIKA SURA INAYOFUATA *Je, wazazi wako wametalikiana? Unaweza kuwa na usawaziko jinsi gani wakati ambapo kila kitu kinaonekana kwenda kombo maishani mwako?*

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini huenda wazazi wako wakasita kukupa uhuru zaidi hata unapojitahidi sana kuwa mtu mwenye kutegemeka?**
- **Kwa nini wakati mwingine kupata uhuru zaidi kunategemea jinsi unavyopashana habari na wazazi wako?**



4

Kwa nini baba na mama waliachana?

“Nilikuwa nyumbani pamoja na Mama siku ambayo Baba alituacha. Nilikuwa na umri wa miaka sita tu, kwa hiyo sikuelewa kilichokuwa kikiendelea. Nilikuwa nimeketi kwenye sakafu nikitazama televisheni. Mama alikuwa akilia na kumsihi Baba asiondoke. Baba alishuka ngazi akiwa na sanduku, akapiga magoti nilipokuwa, akanibusu, na kusema, ‘Baba anakupenda sikuzote.’ Kisha akaondoka. Sikumwona tena kwa muda mrefu. Tangu wakati huo, nimekuwa na wasiwasi kwamba Mama ataniacha pia.”—Elaine, mwenye umri wa miaka 19.

WAZAZI wako wanapotalikiana, huenda ikaonekana kwako kama mwisho wa ulimwengu, msiba mkubwa unaofuatwa na maisha ya taabu isiyo na mwisho. Mara nyingi mtu hulemewa na hisia kama vile aibu, hasira, wasiwasi, hofu ya kuachwa, hatia, kushuka moyo, na hasara kubwa—hata tamaa ya kulipa kisasi.

Ikiwa wazazi wako wameachana karibuni, huenda wewe pia ukawa na hisia kama hizo. Hilo halishangazi kwa kuwa Muumba wetu alikusudia watoto walelewe na wazazi wote wawili, baba na mama. (Waefeso 6:1-3) Sasa, hutakuwa ukimwona mmoja wa wazazi wako kila siku, mzazi ambaye huenda ulimpenda sana. “Nilimtegemea sana baba yangu nami nilitaka kuwa naye sikuzote,” asema Daniel, ambaye wazazi wake waliachana alipokuwa na umri wa miaka saba. “Lakini Mama ndiye aliyepewa haki ya kututunza.”

Kwa Nini Wazazi Huachana?

Mara nyingi, watoto hushangaa wazazi wao wanapoachana kwa sababu wazazi huwaficha matatizo yao. “Sikuamini macho yangu,” asema Rachel, aliyekuwa na umri wa miaka 15 wazazi wake walipotalikiana. “Sikuzote nilidhani wanapendana.” Hata wazazi wanapogombana mara kwa mara, huenda bado ikawa hali yenye kushangaza na kuhuzunisha wanapoachana!

Katika visa vingi, wazazi huachana kwa sababu mmoja wa wazazi amejihusisha katika mwenendo mpotovu kingono. Katika hali hizo, Mungu anamruhusu mwenzi asiye na hatia apate talaka na kuwa huru kufunga ndoa tena. (Mathayo 19:9) Katika hali nyingine, “ghadhabu na kupiga kelele na matukano” yametokeza jeuri, na kumfanya mzazi mmoja ahofie usalama wake na wa watoto wake. —Waefeso 4:31.

Ni kweli kwamba ndoa nyingi huvunjika pasipo misingi halali. Badala ya kutatua matatizo, watu fulani huonyesha ubinafsi kwa kutafuta talaka eti kwa sababu “hawana furaha” au “hawapendani tena.” Kufanya hivyo hakumpendezi Mungu,

ambaye “amechukia talaka.” (Malaki 2:16) Pia, maneno ya Yesu yalionyesha kwamba matatizo yangeweza kutokea katika familia, mmoja kati ya wenzi wa ndoa akiwa Mkristo.—Mathayo 10:34-36.

Vyovyote vile, kwa kuwa tu wazazi wako wameamua kutosema lolote au kutokupa majibu yaliyo wazi kuhusu talaka haimaanishi kwamba hawakupendi. Wakiwa wamelemewa na uchungu wao wenyewe, huenda wazazi wako wakaona vigumu kungea juu ya talaka. (Methali 24:10) Huenda pia wakaona aibu kukubali udhaifu wao.

Unaloweza Kufanya

Tambua kinachokutia wasiwasi. Kwa kuwa talaka hubadili karibu kila kitu maishani mwako, huenda ukajikuta ukiwa na wasiwasi kuhusu mambo ambayo mwanzoni uliyapuuzua. Hata hivyo, unaweza kupunguza wasiwasi wako kwa kutambua ni nini hasa kinachokutia wasiwasi. Tia alama ya ✓ hapa chini, kando ya mambo yanayokutia wasiwasi zaidi au uandike wasiwasi wako kando ya “Mambo mengine.”

- Mzazi aliyebaki ataniacha pia.
- Familia yetu haitakuwa na pesa za kutosha za kujiruzuku.
- Nimechangia talaka hiyo kwa njia fulani.
- Nikifunga ndoa, ndoa yangu pia itavunjika.
- Mambo mengine

Zungumza kuhusu mahangaiko yako. Mfalme Sulemani alisema kwamba kuna “wakati wa kusema.” (Mhubiri 3:7) Kwa hiyo, jaribu kutafuta wakati unaofaa wa kuzungumza pamoja na wazazi wako kuhusu mambo yanayokuhangaisha. Waambie jinsi ulivyo na huzuni na ulivyovurugika. Huenda watakuambia kinachoendelea na kukupunguzia mahangaiko yako. Ikiwa wazazi wako hawataki au hawawezi kukutegemeza kwa sasa, unaweza kuzungumza na rafiki mkomavu. Chukua hatua ya kwanza ili kuzu-



JE, WAJUA . . .

Kutokuwa na furaha katika ndoa si laana unayoweza kurithi kutoka kwa wazazi wako.



“Kuna wakati . . . wa kuponya.”

—Mhubiri 3:1, 3.



ngumza na rafiki huyo. Kuwa na mtu anayeweza kukusikiliza kwaweza kukufaraji kwelikweli.—Methali 17:17.

Zaidi ya yote, Baba yako wa mbinguni, “msikiaji wa sala,” anaweza kukusikiliza. (Zaburi 65:2) Mfungulie moyo wako, ‘kwa sababu anakujali.’—1 Petro 5:7.

Mambo ya Kuepuka

Usiwe na kinyongo. “Wazazi wangu walikuwa na ubinafsi,” asema Daniel, aliyenukuliwa awali. “Hawakutufikiria wala kufikiria hatua waliyochukua ingekuwa na matokeo gani kwetu.” Inaeleweka ni kwa nini Daniel angehisi hivyo, na huenda ni kweli. Hata hivyo, ungejibuje maswali yafuatayo? Andika majibu yako katika nafasi iliyoandaliwa.

Ni madhara gani yanayoweza kutokea ikiwa Daniel angeamua kuweka kinyongo na kukasirika daima? (*Soma Methali 29:22.*)



Ijapokuwa si rahisi, kwa nini ingefaa Daniel ajaribu kuwasamehe wazazi wake kwa sababu ya uchungu ambao wamemsababishia? (*Soma Waefeso 4:31, 32.*)

Kweli ya msingi inayotajwa katika Waroma 3:23 inawezaje kumsaidia Daniel awe na maoni yanayofaa kuwahusu wazazi wake?

Epuka mazoea yanayoweza kukudhuru. “Sikuwa na furaha, nami nilikuwa nimeshuka moyo wazazi wangu

PENDEKEZO



Ikiwa wazazi wako wame-talikianana, yaelekea mmoja wao au hata wote wawili wamefanya makosa fulani. Jaribu kuyatambua makosa hayo ili uweze kuyaepuka utakapoamua kufunga ndoa wakati ujao.
—Methali 27:12.

“Baada ya mama kutuacha, nilishuka moyo na kulia kila siku. Hata hivyo nilisali mara nyingi, nikajishughulisha na kuwasaidia wengine, na kufanya urafiki na watu wakomavu. Naamini kwamba kupitia njia hizo, Yehova Mungu alinisaidia kuvumilia.” —Natalie

walipotalikiana,” akumbuka Denny. “Nilianza kupata matatizo shuleni nami nikaanguka mwaka mmoja. Kisha . . . nikawa mtu-kutu darasani na kuanza kupigana-pigana.”

Unafikiri Denny alikuwa akijaribu kutimiza nini kwa kuwa mtukutu darasani?

.....
Ni kwa nini alianza kupigana-pigana?
.....

Ikiwa unahisi kwamba unataka kuwaadhibu wazazi wako kwa kuwa na mwenendo usiofaa, kanuni ya Wagalatia 6:7 inaweza kukusaidiaje kuwa na maoni yanayofaa?


hatua za kuchukua!

Ninaweza kumfunulia moyo wangu (andika jina la mtu mkomavu ambaye ungependa kuzungumza naye)



.....
Nikihisi kwamba ninataka kuwaadhibu wazazi wangu kwa kutenda isivyofaa, ninaweza kuepuka kufanya hivyo kwa kufanya yafuatayo:
.....
.....

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni
.....
.....



***Kupona kutokana na matokeo
ya talaka ya wazazi wako ni
kama kupona mkono uliovunjika
—unakuwa na maumivu, hata
hivyo hatimaye utapona***

Mambo Unayoweza Kutazamia Wakati Ujao

Jeraha halisi, kama vile kuvunjika kwa mfupa, laweza kuchukua majuma au hata miezi kabla ya kupona kabisa. Vi-vyo hivyo, majeraha ya kihisia yanaweza kuchukua muda mrefu kabla ya kupona. Wataalamu fulani wanahisi kwamba majeraha mabaya ya talaka yanaweza kupona kwa miaka mitatu. Huenda huo ukao-nekana kuwa muda mrefu, lakini kumbuka, lazima mengi yatendeke kabla hujarudia hali yako ya kawaida.

Kwanza, mazoea ya kawaida nyumbani—ambayo yamevurugwa na talaka—lazima yapangwe upya. Pia itachukua muda kabla wazazi wako hawajapata usawaziko kihisia. Kisha, ndipo wanapoweza kukutegemeza wewe ifaavyo. Hata hivyo, kadiri mambo yanavyorudia hali ya kawaida, ndivyo utakavyoanza kutulia tena.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Una mahangaiko kwa sababu mzazi wako amefunga ndoa upya? Unaweza kukabiliana na hali hiyo jinsi gani?*

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini huenda isiwe rahisi kwa wazazi wako kuzungumza nawe kuhusu talaka yao?**
- **Kwa nini unapaswa kukumbuka kwamba talaka ni tatizo kati ya wazazi wako—si kati yao na wewe?**

Nifanye nini mzazi wangu akifunga ndoa upya?



HUENDA mzazi wako akawa na furaha *nyingi* siku anayofunga ndoa upya. Hata hivyo, huenda wewe usiwe na furaha hata *kidogo!* Kwa nini? Mzazi anapofunga ndoa upya, hakuna matumaini tena ya wazazi wako halisi kurudiana. Kwa upande mwingine, huenda ndoa hiyo mpya ikaumiza sana hasa ikiwa ni muda mfupi tu baada ya kifo cha mzazi mpendwa.

Ulihisi namna gani mzazi wako alipofunga ndoa upya? Tia alama ya ✓ kando ya hali yoyote inayofafanua jinsi ulivyohisi.

Nilikuwa na ... ✎

- Furaha
- Wasiwasi
- Hisia za kusalitiwa
- Wivu kumwelekea mzazi wa kambo
- Hisia za kuwa msaliti kwa kumpenda mzazi wa kambo

Hisia za kuwa msaliti zinaweza kutokana na upendo wako kwa mzazi ambaye hayupo kwa sasa. Hata sababu iwe nini, hisia zinazotajwa juu zinaweza kukufanya utende kwa

njia isiyofaa kwa sababu ya kutojua jinsi ya kushughulika na hali hizo.

Kwa mfano, huenda ukaamua kufanya maisha ya mzazi wako wa kambo yawe magumu nyakati zote. Huenda hata ukajaribu kusababisha matatizo kati ya mzazi wako na mzazi wa kambo, ukitaka watengane. Hata hivyo, methali moja yenye hekima inaonya: “Yeye aletaye taabu kwa jamaa yake atarithi tu upepo,” yaani, hatakuwa na chochote. (Methali 11:29, *Neno—Biblia Takatifu*) Si lazima unaswe na mtego huo. Unaweza kushughulikia hisia zako kwa njia bora zaidi. Fikiria mifano michache.

Changamoto ya 1: Kutambua Mamlaka ya Mzazi wa Kambo

Si rahisi kutambua mamlaka ya mzazi mpya. Unapooambwa ufanye jambo fulani, huenda ukapayuka, ‘Wewe si mama/baba yangu!’ Huenda ukaona kwamba umetimiza jambo kubwa kwa kusema hivyo, hata hivyo unafunua kwamba bado unahitaji kukomaa.

Kwa upande mwingine, kukubali mamlaka ya mzazi wako wa kambo ni njia moja ya kuonyesha kwamba unatii shauri hili la Biblia: “Katika kufikiri kwenu, mwe watu wazima.” (1 Wakorintho 14:20, *NBT*) Kwa kweli, mzazi wa kambo anatimiza mambo yaleyale yanayopaswa kutimizwa na mzazi halisi, naye anastahili kuheshimiwa.—Methali 1:8; Waefeso 6:1-4.

Mzazi wa kambo anapokutia nidhamu, anaonyesha kwamba anakupenda na anakuhangaikia. (Methali 13:24) “Baba yangu wa kambo hututia nidhamu,” asema Yvonne, mwenye umri wa miaka 18, “lakini hivyo ndivyo akina baba wana vyopaswa kufanya. Naona kwamba nikikataa mashauri yake, basi sithamini jinsi ambavyo amekuwa akituandalia kimwili na kiroho kwa miaka mingi. Na kufanya hivyo ni kukosa shukrani.”

Hata hivyo, huenda bado ukawa na sababu ya kulalamika. Ikiwa ndivyo, onyesha kwamba wewe ni ‘mtu mzima,’ kwa kufanya vile andiko la Wakolosai 3:13 linavyohimiza: “Endeleeni

kuvumiliana na kusameheana kwa hiari ikiwa yeyote ana saba-
bu ya kulalamika juu ya mwingine.”

Andika hapa chini sifa nzuri mbili au zaidi za mzazi wako
wa kambo.



Kukumbuka sifa nzuri za mzazi wako wa kambo kunaweza
kukusaidia jinsi gani kumheshimu zaidi?

Changamoto ya 2: Kujifunza Kushiriki Vitu na Kutokuwa Mgumu Sana

“Baba yangu alifunga ndoa upya mara mbili,” akumbuka Aa-
ron mwenye umri wa miaka 24. “Ilikuwa vigumu kwangu kuzipe-
nda familia hizo mpya. Mwanzoni walikuwa wageni tu kwangu,
lakini niliambiwa ni lazima niwapende. Hali hiyo ilinitatiza sana.”

Wewe pia unaweza kukabili hali ngumu. Kwa mfano, huenda
sasa wewe si mtoto wa kwanza tena, au mtoto pekee katika
familia yenu. Ikiwa wewe ni mwana, huenda kwa muda mrefu
umekuwa ukijiona kuwa una daraka la kutunza familia yenu, da-
raka ambalo sasa limechukuliwa na baba wa kambo. Au hue-
nda hali zako ni kama za Yvonne. Anasema: “Baba yangu mzazi
hakumjali mama yangu hata kidogo, kwa hiyo, nilitumia muda
mwingi naye. Lakini mama yangu alipoolewa tena, baba yangu
wa kambo alimpenda sana. Walitumia muda mwingi pamoja na
kuzungumza pamoja, nami nikaanza kuhisi kwamba ananite-
nganisha na mama yangu. Hata hivyo, mwishowe, nilibadilika kuli-
ngana na hali.”



JE, WAJUA . . .

**Huenda ni vigumu pia
kwa ndugu au dada
zako wa kambo kuzoea
maisha mapya ya
familia ya kambo.**

Kama Yvonne, unaweza ku-
badilika jinsi gani? Biblia inape-
ndekeza: “Usawaziko wenu na
ujulikane kwa watu wote.” (Wafilipi
4:5) Katika lugha ya awali iliyo-



“Mwisho wa jambo ni bora kuliko mwanzo wake. Mtu mwenye subira ni bora kuliko mwenye roho ya majivuno.”—Mhubiri 7:8.



tumiwa kuandika Biblia, neno linalotafsiriwa “usawaziko” lina-
maanisha “kusalimu amri, kukubali kushindwa, kuacha upinzani,
au kuachia nafasi” na linaonyesha mtazamo wa mtu ambaye ha-
sisitizi haki zake zote zifuatwe. Basi, unaweza kutumia jinsi gani
shauri hilo? (1) Epuka kufikiria sana mambo yaliyopita. (Mhubiri
7:10) (2) Kuwa tayari kushiriki vitu pamoja na mzazi wako wa
kambo, na ndugu na dada zako wa kambo. (1 Timotheo 6:18)
(3) Usiwatendee kama wapita-njia.

Kati ya mambo yaliyotajwa, ni mambo gani unayohitaji kufa-
nyia kazi zaidi?

Changamoto ya 3: Kutendewa Isivyo Haki

“Baba yangu wa kambo aliwapenda watoto wake kuli-
ko alivyonipenda mimi na dada yangu,” asema Tara. “Aliku-
wa akiwanunulia chakula chochote wanachopenda na kuwa-
chukulia filamu wanazotaka kutazama. Alifanya kila kitu ili
kuwafurahisha.” Kuvumilia hali kama hiyo si rahisi. Ni
nini kinachoweza kukusaidia?
Jaribu kuelewa ni kwa nini hue-
nda mzazi wa kambo asimwo-
nyeshe mtoto wa kambo hi-
sia zilezile alizo nazo kuelekea
mtoto wake halisi. Huenda ha-
fanyi hivyo kwa sababu damu
ni nzito kuliko maji, lakini labda
ni kwa sababu wamefanya ma-
mbo mengi maishani wakiwa
pamoja. Hata wewe, haikosi
una uhusiano wa karibu zaidi
na mzazi wako halisi kuliko na
mzazi wa kambo.

PENDEKEZO



**Kuishi pamoja na ndugu
au dada zako wa kambo
wa jinsia tofauti kwawe-
za kuamsha tamaa za
ngono. Kwa hiyo, ondo-
lea mbali kabisa mawazo
yoyote ya kingono akilini,
na uhakikishe kwamba
huvalii wala kujiendesha
kwa njia inayoamsha
tamaa za ngono.**

“Ndoa ya pili ya mama iliishia katika talaka. Lakini mpaka leo hii bado nina uhusiano mzuri na ndugu na dada zangu wa kambo. Ninafurahi sana kwamba nilipata kuwajua.” — Tara

Hata hivyo, kuna tofauti kubwa kati ya kutendewa kama wengine na kutendewa kwa haki. Watu wana nyutu na mahitaji tofauti. Kwa hiyo, badala ya kuhangaikea sana iwapo mzazi wako wa kambo anakutendea sawa na watoto wake, jaribu kuona ikiwa anajitahidi kukutimizia mahitaji yako.

Ni mahitaji gani uliyo nayo ambayo mzazi wako wa kambo anakutimizia?

.....

Ni mahitaji gani unayoona kwamba yamepuuzwa?

.....

hatua za kuchukua!

Nitajitahidi kumheshimu zaidi mzazi wangu wa kambo kwa kukumbuka mambo mazuri yafuatayo ambayo ameifanyia familia yetu (andika mambo mawili mazuri):

.....

Ndugu au dada zangu wa kambo wakinipuuza, ninaweza kutumia kanuni ya Waroma 12:21 kwa kufanya yafuatayo:

.....

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

.....

.....



Kuchanganya familia mbili ni kama kuchanganya maji na sementi, huchukua muda na kazi, lakini mwishowe matokeo yana-weza kuwa yenye kudumu

Ikiwa unaona kwamba ma-hitaji fulani yanapuuzwa, jaribu kuzungumza kwa heshima na mzazi wako wa kambo kuhusu jambo hilo.

Subira Huvuta Heri!

Kwa kawaida, kuzoeana na kuaminiana kati ya washiriki wa familia ya kambo huchukua miaka mingi. Na baada ya muda mrefu ndipo mazoea na sifa mbalimbali zinapoingiana na kuwa kawaida ya maisha. Kwa hiyo, onyesha subira! Usitazamie kuonyeshwa upendo mara moja, wala usitazamie kwamba mtakuwa familia nzuri siku ya kwanza.

Mama ya Thomas alipoolewa tena, Thomas hakuwa na raha hata kidogo. Mama yake alikuwa na watoto wanne, na mwanamume aliyemwoa alikuwa na watoto watatu. “Tulipigana, tukabishana, tukavurugana, na tulikuwa na mikazo ya kihisia,” akasema Thomas. Ni nini kilichowasaidia? “Tulitatua matatizo kwa kutumia kanuni za Biblia.”

KATIKA SURA INAYOFUATA *Namna gani ikiwa ndugu na dada zako si wa kambo lakini wanakuudhi?*

UNA MAONI GANI?

- **Huenda mzazi, ndugu, au dada zako wa kambo, wakawa na wasiwasi gani kuhusu kujiunga na familia yenu?**
- **Kwa nini ni vizuri kufikiria jinsi maisha ya familia yenu yatakavyokuwa siku za usoni badala ya kukazia fikira mambo madogo-madogo yanayotokea sasa?**

Nifanye nini ili nielewane na ndugu na dada zangu?

Kwa kutumia kipimo cha 1 mpaka 5, nambari 1 ikiwakilisha “mbovu kabisa” na 5 ikiwakilisha “mzuri kabisa,” ungesema uhusiano kati yako na ndugu na dada zako uko katika kiwango gani? 📎

NDUGU na dada fulani huwa na uhusiano mzuri sana. Kwa mfanano, Felicia, mwenye umri wa miaka 19, anasema, “Dadangu, Irena, mwenye umri wa miaka 16, ni mmoja wa rafiki zangu wa karibu zaidi.” Naye Carly, mwenye umri wa miaka 17, anasema hivi kuhusu ndugu yake mwenye umri wa miaka 20, anayeitwa Eric: “Tunaelewana kabisa. Hatugombani kamwe.”

Kwa upande mwingine, vijana wengi wana uhusiano kama ule wa Lauren na Marla. “Tunagombania kila kitu,” asema Lauren. “Hata kiwe ni kidogo kadiri gani.” Au labda hali yako ni sawa na



ya Alice mwenye umri wa miaka 12, anayesema hivi kuhusu ndugu yake mwenye umri wa miaka 14, anayetiwa Dennis: “Ananiudhi sana! Yeye huingia chumbani mwangu bila kupiga hodi na kuchukua vitu vyangu bila kuomba. Dennis ana utoto mwingi sana!”

Una ndugu au dada anayekuudhi kila wakati? Bila shaka, wazazi wako wana daraka la kudumisha amani katika familia. Hata hivyo, muda si muda, utahitaji kujifunza jinsi ya kuishi na watu wengine. Unaweza kujifunza ukiwa bado nyumbani.

Fikiria mizozo ambayo wewe na ndugu au dada yako mme kuwa nayo. Mara nyingi ninyi huzozania nini? Tazama orodha iliyo hapa chini, kisha utie alama ya ✓ kando ya jambo ambalo hukufanya ulipuke!

- Vitu ulivyo navyo.** Ndugu au dada yangu huchukua vitu vyangu bila kuomba.
- Nyutu zinazotofautiana.** Ndugu au dada yangu ana ubinafsi sana au hanijali au hujaribu kunitawala.
- Faragha.** Ndugu au dada yangu huingia chumbani mwangu bila kupiga hodi au husoma barua zangu au jumbe zangu kwenye simu bila kuomba ruhusa.
- Sababu nyingine**

tambua chanzo cha tatizo

Ungependa kuwa na ustadi wa kutambua shina la matatizo kati ya mtu na ndugu au dada zake? Basi, soma masimulizi ya Yesu kuhusu mwana aliyeondoka nyumbani na kutumia vibaya urithi wake. (Luka 15:11-32) Chunguza kwa makini jinsi ndugu mkubwa alivyotendea mdogo wake aliporudi nyumbani kisha ujibu maswali yafuatayo.

Ni tukio gani lililomchochea ndugu mkubwa kutenda alivyotenda? 

.....
Unafikiri chanzo cha tatizo lenyewe ni nini?

.....
Baba yao alijaribu kutatua hali hiyo jinsi gani?

.....
Ndugu mkubwa alihitaji kufanya nini ili kutatua mambo?

.....
Sasa fikiria ugomvi uliotokea karibuni kati yako na ndugu au dada yako kisha uandike majibu ya maswali yafuatayo.

Ni tukio gani lililotokeza hali hiyo?

.....
Unafikiri chanzo cha tatizo lenyewe ni nini?

.....
Ni mambo gani ya msingi unayoweza kukubaliana nayo, ambayo yanaweza kusaidia kutatua tatizo hili na kuepusha ugomvi zaidi?

Ikiwa ndugu au dada yako anakuudhi kila mara, akijaribu kukuongoza, au hakupi nafasi ya kupumua, huenda ukajikuta umeanza kumchukia. Methali moja ya Biblia inasema: “Kufinya pua ndiko hutokeza damu, na kuchochea hasira ndiko hutokeza ugomvi.” (Methali 30:33) Ukiweka kinyongo, itakuwa rahisi kulipuka kwa hasira kama vile tu kufinya pua kunavyoweza kufanya damu itoke. Kisha tatizo lililopo litazidi kuwa baya. (Methali 26:21) Unaweza kuzuia jinsi gani hasira isitokeze magombano? Hatua ya kwanza ni kutambua *chanzo* cha tatizo

Tofauti Kati ya Tatizo na Kisababishi

Matatizo kati ya mtu na ndugu au dada yake ni kama chunusi. Kwa kawaida chunusi huwasha na ina sura isiyopendeza, hata hivyo chanzo cha tatizo hilo ni ambukizo fulani. Vivyo hivyo, ndugu na dada katika familia wanapozozana vikali lazima kuna kisababishi.

Unaweza kuamua kuifinya chunusi inapotokea. Hata hivyo, utakuwa ukishughulikia dalili tu, na huenda ukabaki na kovu au kuzidisha maambukizo. Njia nzuri zaidi ni kujaribu kutatua tatizo lenyewe na kuzuia lisitokee tena. Ndivyo ilivyo pia kuhusu matatizo kati ya mtu na ndugu au dada zake. Jifunze kutambua chanzo cha tatizo, nawe utaweza kufikia tatizo lenyewe. Pia, utaweza kutumia shauri la Mfalme Sulemani mwenye hekima aliyeandika: “Ufahamu wa mtu hakika hupunguza hasira yake.”—Methali 19:11.

Kwa mfano, Alice, aliyetajwa mwanzoni, alisema hivi kuhusu ndugu yake Dennis, “Yeye huingia



Matatizo kati ya ndugu na dada ni kama chunusi, unahitaji kushughulikia chanzo chake si dalili tu

chumbani mwangu na kuchukua vitu vyangu bila kuomba.” Hilo ni tukio. Lakini unafikiri shida hasa ni nini? Huenda ika-wa heshima. Alice anaweza kuamua kumwambia Dennis asii-ngie tena *kamwe* chumbani mwake wala kugusa vitu vyake. Lakini kufanya hivyo ni kama kutibu tu dalili na huenda hilo li-katokeza mizozo mingine. Kwa upande mwingine, ikiwa Alice angemsaidia Dennis aone umuhimu wa kuheshimu vitu vya-ke na kumpa nafasi ya kuwa na faragha, bila shaka, uhusiano wao ungekuwa mzuri zaidi.

Jifunze Kutatua au Kuepuka Mizozo

Kutambua chanzo cha matatizo kati yako na ndugu au dada yako ni sehemu tu ya utatuzi. Unaweza kufanya nini ili kutatua tatizo na kuepuka kuzozana tena wakati ujao? Jaribu kufuata hatua sita zifuatazo.

1. Wekeni sheria fulani za msingi. Tazama tena mambo uliyotaja kuwa chanzo cha ugomvi kati yako na ndugu au dada yako. Jaribuni kuweka sheria fulani ambazo nyote wa-wili mnakubaliana na ambazo zitawasaidia kutatua chanzo cha matatizo. Kwa mfano, ikiwa mnagombania vitu, Sheria ya 1 inaweza kuwa: “Kabla ya kuchukua kitu cha mtu mwingi-

ne, omba ruhusa kwanza.” Sheria ya 2 inaweza kuwa: “Heshi-mu haki ya ndugu au dada yako ya kusema, ‘Hapana, usiguse kitu hicho.’” Mnapoweka she-ria hizo, kumbukeni amri hii ya Yesu: “Mambo yote mneyotaka watu wawatendee ninyi, lazima mwatendee wao pia vivyo hi-vyo.” (Mathayo 7:12) Kukumbu-ka maneno hayo kutawasaidia kuweka sheria ambazo wewe na ndugu au dada yako mnawe-za kufuata. Kisha, zungumze-ni na wazazi wenu kuhusu she-



JE, WAJUA ...

**Utakapoondoka nyu-
mbani, mara kwa mara
utajikuta katikati ya
watu wanaokera—wafa-
nyakazi wenzako na we-
ngine wanaonekana
kuwa wakaidi, wasioja-
li, na wenye ubinafsi.
Nyumbani ndipo mahali
pa kujifunzia kushughu-
lika kwa amani na hali
kama hizo.**



“Usawaziko wenu na ujulikane kwa watu wote.”—Wafilipi 4:5.



ria hizo ili kuhakikisha kwamba wanakubaliana nazo. —Waefeso 6:1.

2. Fuata sheria hizo wewe mwenyewe. Mtume Paulo aliandika: “Hata hivyo, je, wewe unayemfundisha mtu mwingine, hujifundishi mwenyewe? Wewe, unayehubiri ‘Usiibe,’ je, wewe huiba?” (Waroma 2:21) Unaweza kutumia kanuni hiyo jinsi gani? Ikiwa ungetaka ndugu au dada yako aheshimu haki yako ya kutoingiliwa, wewe pia unapaswa kupiga hodi kabla ya kuingia chumbani mwake au kuomba ruhusa kabla ya kusoma barua zake au ujumbe katika simu yake.

3. Usikasirike upesi. Kwa nini shauri hilo linafaa? Kwa sababu, kama methali moja ya Biblia inavyosema, “wajinga ndio hukasirika upesi na kuweka kinyongo.” (Mhubiri 7:9, *Contemporary English Version*) Ikiwa unakasirika upesi, utakuwa na maisha magumu sana. Ni kweli kwamba huenda ndugu au dada zako wakafanya au kusema mambo yanayokuudhi. Lakini jiulize, ‘Je, mimi nimewahi kuwaudhi kwa njia hiyohiyo wakati uliopita?’ (Mathayo 7:1-5) Jenny anasema: “Nilipokuwa na umri wa miaka 13, nilijiona kuwa bora kuliko kila mtu na kwamba maoni yangu ndiyo ya maana zaidi na lazima yasikiwe. Sasa dada yangu mdogo amefikia hatua hiyo. Kwa hiyo, mimi hujaribu sana nisiudhike kwa sababu ya mambo anayosema.”

4. Samehe na usahau. Matatizo mazito yanahitaji kuzungumziwa na kutatuliwa. Lakini je, ni lazima umfuate-fuate ndugu au dada yako kwa sababu ya kila kosa ambalo anafanya?

PENDEKEZO



Ikiwa unaona ni vigumu kuishi na ndugu au dada yako, sitawisha maoni yanayofaa kwa kumwona kama mtu anayekusaidia kukuza sifa muhimu unazohitaji maishani!

“Kama singekuwa na ndugu na dada zangu, singekuwa na kumbukumbu zozote nzuri. Wale walio na ndugu na dada, nawaambia, ‘Msiwaone vivi hivi tu!’” —Marilyn

Yehova Mungu huthamini sana unapokuwa tayari ‘kupita kosa.’ (Methali 19:11) Alison, mwenye umri wa miaka 19, anasema: “Kwa kawaida mimi na dada yangu Rachel hutatua matatizo kati yetu vizuri. Sote huwa tayari kuomba msamaha kwanza halafu tunaeleza kile ambacho tunafikiri kimesababisha tofauti kati yetu. Wakati mwingine tatizo linapotokea silizungumzii mpaka siku inayofuata. Mara nyingi, siku inayofuata ni kana kwamba kila kitu kimesahaulika, na hata si lazima tulizungumzie.”

5. Wahusishe wazazi wenu wawe wapatanishi. Ikiwa wewe na ndugu au dada yako hamwezi kutatua tatizo fulani, huenda wazazi wenu wanaweza kuwasaidia mfanye amani.

hatua za kuchukua!

Baadhi ya mambo ya msingi tunayoweza kukubaliana na ndugu na dada zangu ni



Naweza kupunguza kuwaudhi ndugu na dada zangu kwa

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

(Waroma 14:19) Hata hivyo, kumbuka kwamba uwezo wa kutatua tatizo bila kuwahusisha wazazi ni kipimo cha ukomavu wa kweli.

6. Thamini sifa nzuri za ndugu au dada yako. Huenda ndugu au dada yako ana sifa ambazo zinakuvutia. Andika jambo moja ambalo unathamini kuhusu kila mmoja wa ndugu na dada zako.

Jina

Sifa inayonipendeza



.....
.....
.....
.....

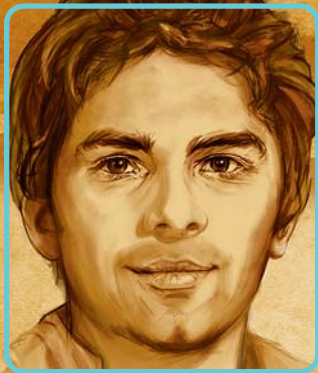
Badala ya kukazia fikira sana makosa ya ndugu au dada yako, jaribu kutafuta nafasi ya kumweleza kuhusu sifa zake zinazokuvutia. — Zaburi 130:3; Methali 15:23.

Biblia inasema wazi kwamba huenda ndugu au dada yako wa kimwili asiwe rafiki yako wa karibu zaidi. (Methali 18:24) Hata hivyo, unaweza kuimarisha urafiki kati yako na ndugu au dada zako ‘mkiendelea kuvumiliana,’ hata kunapokuwa na “sababu ya kulalamika.” (Wakolosai 3:13) Ukifanya hivyo, yaelekea *wewe* hutaudhika sana kwa sababu ya jinsi ambavyo ndugu au dada zako wanatenda. Na hata *wewe* pia huenda ukaacha *kuwaudhi* mara nyingi!

KATIKA SURA INAYOFUATA *Ni nini kitakachokusaidia kujua ikiwa uko tayari kuondoka nyumbani?*

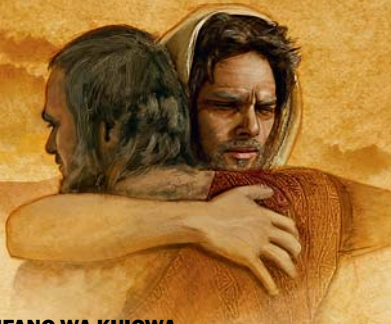
UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini ni muhimu kuona tofauti kati ya tukio fulani na chanzo cha tatizo lenyewe?**
- **Unafikiri kuna faida gani ya kuwa na ndugu na dada?**



MFANO WA KUIGWA

Yakobo



Yakobo na ndugu yake, Esau, hawajasememzana kwa miaka mingi. Isitoshe, Esau anamchukia Yakobo. Ijapokuwa Yakobo hajafanya kosa lolote, ndiye anayechukua hatua ya kuziba pengo lililopo kati yao. Anasalimu amri. Lengo lake **si kushinda mabishano** bali kurudisha hali nzuri kati yake na ndugu yake. Yakobo halegezi msimamo wake, hata hivyo, hasisitizi Esau amwombe msamaha kabla ya **kufanya amani** naye. — Mwanzo 25:27-34; 27:30-41; 32:3-22; 33:1-9.

Ugomvi unapotokea katika familia yenu, wewe hufanya nini? Huenda nyakati nyingine ukahisi kwamba huna kosa hata kidogo na kwamba bila shaka, ndugu au dada yako au hata mzazi wako ndiye mwenye kosa. Katika hali kama hizo, unaketi kitako na kungoja mpaka wao **wachukue hatua?** Au unaweza kufuata mfano wa Yakobo? Ikiwa hakuna kanuni ya Biblia inayovunjwa, uko tayari **kusalimu amri** ili kuwe na amani? (1 Petro 3:8, 9) Yakobo hakuruhusu kiburi kigawanye familia yao. **Alijiyenyekeza** mbele ya ndugu yake nao wakafanya amani. Je, wewe, utafanya hivyo pia?



Niko tayari kuondoka nyumbani?



‘Nyakati nyingine mimi huhisi kwamba watu wananidharau kwa sababu bado ninaishi nyumbani kwa wazazi wangu, kana kwamba siwezi kuwa mtu mzima mpaka niondoke nyumbani.’—Katie.

“Nina umri wa karibu miaka 20, nami sipendi kamwe kwamba siwezi kujifanyia maamuzi yanayohusu maisha yangu. Nafikiria kuondoka nyumbani.”—Fiona.

HATA kabla ya kuwa tayari kuondoka nyumbani, huenda ukaanza kutamani kujitegemea. Ni kawaida kuhisi hivyo. Kama Sura ya 3 ilivyoonyesha, kusudi la Mungu lilikuwa vijana wakue, wawe watu wazima na mwishowe wawaache baba na mama zao na kuanzisha familia zao wenyewe. (Mwanzo 2:23, 24; Marko 10:7, 8) Lakini unaweza kujua jinsi gani kwamba kwa kweli uko tayari kuondoka nyumbani? Fikiria maswali matatu ya maana unayohitaji kujibu. Swali la kwanza ni . . .

Nia Yangu Ni Nini?

Tazama orodha iliyo chini. Ukitumia nambari, panga sababu hizi ukianza na sababu kuu zaidi inayokufanya utake kuondoka nyumbani.

- Kuhepa matatizo ya nyumbani
- Kuwa huru zaidi
- Kuheshimiwa na marafiki
- Kumsaidia rafiki yangu anayetaka mtu wa kuishi naye
- Kufanya kazi ya kujitolea katika eneo lingine
- Kujifunza kujitegemea
- Kuwapunguzia wazazi wangu mzigo wa kiuchumi
- Sababu nyingine

Sababu hizo si mbaya. Lakini, Nia yako ni nini? Kwa mfano, ikiwa sababu yako ni kuhepa vizuizi tu, utashangaa!

Danielle, aliyeeondoka nyumbani akiwa na umri wa miaka 20, alijionea mengi. Anasema: “Lazima sote tuwe na vizuizi vya aina fulani maishani. Unapoanza kujitegemea, kazi unayofanya au kukosa pesa kutakuwa kizuizi cha kufanya mambo ambayo unayotaka.” Carmen, aliyehamia nchi ya ng’ambo kwa miezi sita, asema: “Nilifurahia kuwa huko, lakini mara nyingi nilihisi sikuwa na wakati wa kufanya mambo ninayotaka! Nililazimika kufanya kazi za kawaida za nyumbani, kusafisha nyumba, kurekebisha vitu, kung’oa magugu, kufua, kusugua sakafu, na kadhalika.”

Usikubali wengine wakusukume kufanya uamuzi harakaharaka. (Methali 29:20) Hata ukiwa na sababu zinazofaa za kuondoka nyumbani, mengi zaidi yanahitajika kuliko tu kuwa na nia nzuri. Unahitaji kujua jinsi ya kujitegemea, na ndiyo sababu unapaswa kujiuliza swali hili la pili . . .



JE, WAJUA . . .

Kinachokusukuma kuondoka nyumbani kinaweza kufanya uwe na furaha au ukose furaha ukishaondoka.

Niko Tayari?

Kuondoka nyumbani na kuanza kuishi peke yako ni kama kufunga safari ya kwenda nyikani. Unaweza kwenda nyikani bila



“Mwanamume atamwacha baba yake na mama yake.”—Mathayo 19:5.



kujua jinsi ya kupiga hema, kuwasha moto, kupika, au kusoma ramani? Haiwezekani! Ajabu ni kwamba vijana wengi huondoka nyumbani bila ujuzi wa kutosha kuhusu jinsi ya kuendesha nyumba zao wenyewe.

Mfalme mwenye hekima Sulemani alisema kwamba “mtu mwerevu huzifikiria hatua zake.” (Methali 14:15) Ili kukusaidia kuona iwapo uko tayari kuondoka nyumbani na kwenda kuishi peke yako, fikiria vichwa vifuatavyo. Tia alama ya ✓ kando ya mambo ambayo tayari unajua na ya ✗ kando ya mambo ambayo bado unahitaji kufanyia kazi.

□ **Matumizi ya pesa:** “Sijawahi kujilipia chochote,” asema Serena mwenye umri wa miaka 19. “Naogopa kuondoka nyumbani na kulazimika kupangia matumizi ya pesa zangu.” Unaweza kujifunza namna gani jinsi ya kutumia pesa?

Methali ya Biblia inasema: “Mtu mwenye hekima atasikiliza na kupata mafundisho zaidi.” (Methali 1:5) Hivyo basi, waulize wazazi wako inamgharimu mtu mmoja pesa ngapi kila juma kulipa kodi ya nyumba, kununua chakula, na kutunza gari au kulipia gharama nyingine za usafiri? Kisha waombe wazazi wako wakusaidie kujua jinsi ya kupanga bajeti na kulipia gharama mbalimbali.*

□ **Kazi za nyumbani:** Brian, mwenye umri wa miaka 17, anasema

* Unaweza kupata habari zaidi katika Buku la 2, Sura ya 19.

Kuondoka nyumbani ni kama kufunga safari ya kwenda nyikani—unahitaji kujifunza jinsi ya kufanya mambo kadha wa kadha ya maana kabla ya kuondoka



“Ni kawaida kutaka uhuru. Lakini ikiwa sababu yako ya kuondoka nyumbani ni ili tu kutokuwa chini ya sheria, basi kwa kweli hauko tayari kuondoka.” —Aron

kwamba hofu yake kubwa ni kujifulia nguo atakapoondoka nyumbani. Unaweza kujua jinsi gani kama uko tayari kujitegemea? Aron, mwenye umri wa miaka 20, anapendekeza hivi: “Jaribu kuishi kwa juma moja kana kwamba unajitegemea. Kula chakula ambacho wewe mwenyewe umejipikia, umejinunulia, na ambacho umenunua kwa pesa ambazo wewe mwenyewe ume-tolea jasho. Vaa nguo ambazo wewe mwenyewe umefua na kupiga pasi. Safisha chumba chako mwenyewe. Na ujaribu kwenenda kivyako mahali popote unapohitaji kwenda, bila kupelekwa wala kuchukuliwa na yeyote.” Kufanya mambo hayo kutakusaidia kwa njia mbili: (1) kuwa na ustadi unaohitajika na (2) kuthamini zaidi mambo ambayo wazazi wako wanafanya.

□ Kushirikiana na wengine: Uhusiano wako na wazazi au ndugu na dada zako uko namna gani? Ikiwa si mzuri, henda ukadhani kwamba hali itakuwa afadhali utakapoanza kuishi na rafiki yako. Lakini fikiria anayosema Eve, mwenye umri

wa miaka 18: “Rafiki zangu wawili walianza kuishi pamoja. Walikuwa marafiki wakubwa kabla ya kuanza kuishi pamoja, hata hivyo, walishindwa kuishi pamoja. Mmoja alipenda kuwa nadhifu, na yule mwingine alikuwa shaghalabaghala. Mmoja alipenda mambo ya kiroho, yule mwingine alikuwa na moyo nusunusu. Hawakusikilizana hata kidogo!”

Siri ni nini? Erin, mwenye umri wa miaka 18, anasema:

✓ PENDEKEZO

Kwa kipindi fulani, wape wazazi wako jumla ya pesa za kugharimia chakula, makao, na gharama zako nyingine. Ikiwa huwezi au hungependa kulipia gharama hizo ukiwa nyumbani, basi hujawa tayari vya kutosha kuhamana na kwenda kuishi peke yako.

“Unaweza kujifunza mengi kuhusu jinsi ya kuishi na wengine ukiwa bado nyumbani. Unaweza kujifunza jinsi ya kutatua matatizo na kutoshikilia sana mapendezi yako. Nimegundua kwamba wale wanaoondoka nyumbani ili kuepuka kubishana na wazazi wao, huwa wanajifunza kukimbia ubishi wala si kutatua matatizo.”

❑ **Mambo ya kiroho:** Vijana fulani huondoka nyumbani wakiwa na kusudi moja tu, kuepuka mambo ya kidini ya wazazi wao. Wengine hucusudia kuendelea kuwa na mazoea mazuri kuhusu kujifunza Biblia na ibada lakini punde si punde huanza kupeperuka na kupotoka. Unaweza kuepuka jinsi gani ‘kuvunjika kwa imani yako’? *—1 Timotheo 1:19.

Yehova Mungu anataka kila mmoja wetu ajihakikishie mwenyewe mambo anayoamini. (Waroma 12:1, 2) Jitahidi kuwa na mazoea mazuri ya kibinafsi kuhusu kujifunza Biblia na ibada, nawe ushikamane nayo. Jaribu kuandika utendaji wako wa kiroho kwenye kalenda na uone ikiwa unaweza kushikamana na ratiba yako kwa mwezi mmoja bila wazazi wako kukusukuma-sukuma?

Mwishowe, unahitaji kujiuliza swali la tatu . . .

Nina Mradi Gani?

Je, unataka kuondoka nyumbani ili kuepuka matatizo? Au ili

* Unaweza kupata habari zaidi katika Buku la 2, Sura ya 34 na 35.

hatua za kuchukua!

Jambo ninalokusudia kutimiza nikihama kutoka nyumbani ni



Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

kutokuwa chini ya mamlaka ya wazazi? Ikiwa hizo ndizo saba-
bu, basi unakazia fikira unakotoka, bali si unakoelekea. Kufa-
nya hivyo ni kama kuendesha gari ukitazama kioo cha nyuma,
yaani, unakazia fikira sana vitu vilivyobaki nyuma hivi kwa-
mba huoni kilicho mbele yako. Somo? Usikazie fikira zako zote
kuondoka nyumbani—kazia macho yako mbele kwenye mradi
unaofaa.

Vijana fulani Mashahidi wa Yehova wamehama kwenda ku-
hubiri katika maeneo mengine katika nchi za kwao au hata nchi
nyingine. Wengine wanahama kwenda kusaidia katika ujenzi wa
majengo ya ibada au kufanya kazi katika ofisi ya tawi ya Masha-
hidi wa Yehova. Na wengine wanaona kwamba wanahitaji kui-
shi peke yao kwa muda kabla ya kufunga ndoa.*

Hata mradi wako uwe nini, fikiria uamuzi wako kwa uzito.
Methali moja ya Biblia inasema: “Mipango ya mwenye bidii bila
shaka huleta faida, lakini kila mtu anayetenda haraka-haraka
bila shaka huuelekea uhitaji.” (Methali 21:5) Fuata mashauri ya
wazazi wako. (Methali 23:22) Sali kuhusu jambo hilo. Na un-
apofanya uamuzi, fikiria kanuni za Biblia zilizo katika sura hii.

Swali kuu si Niko tayari kuondoka nyumbani? bali, Niko
tayari kusimamia nyumba yangu? Ikiwa jibu la swali la pili ni
ndiyo, basi huenda uko tayari kuondoka nyumbani na kuanza
maisha mapya.

* Katika tamaduni fulani, ni kawaida kwa mtoto, hasa binti, kuishi nyumbani
mpaka atakapolewa. Biblia haitoi shauri hususa kuhusu hilo.

UNA MAONI GANI?

- **Hata ikiwa maisha ni magumu, kukaa nyumbani kwa muda kunaweza kuwa na faida gani?**
- **Ukiwa nyumbani, unaweza kufanya nini kitakachosaidia familia yenu na wewe pia kujitayarisha kwa ajili ya wakati ambapo utakuwa na familia yako mwenyewe?**

1 FAMILIA

Daftari

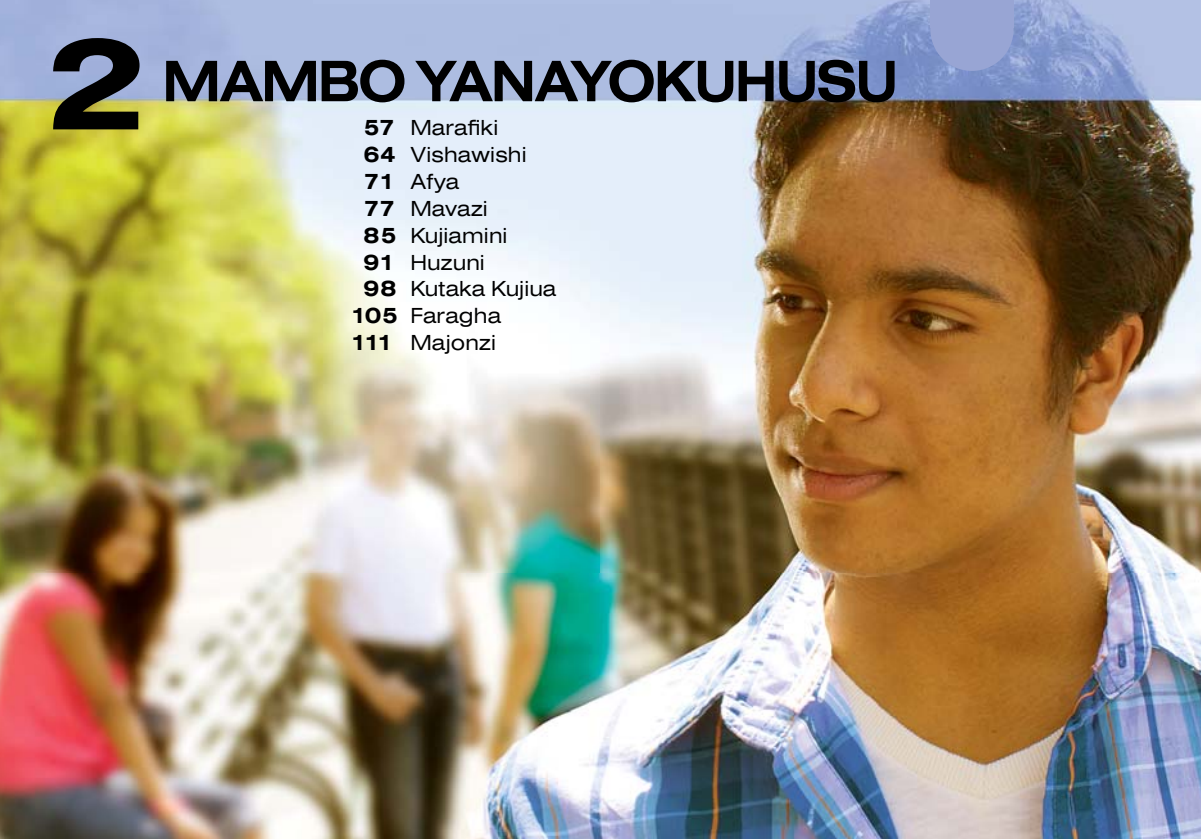
Eleza tatizo ambalo umekuwa nalo hivi majuzi kati yako na mtu wa familia.



Ukitumia mapendekezo uliyosoma katika sehemu hii, andika jinsi unavyoweza kutatua tatizo hilo.

2 MAMBO YANAYOKUHUSU

- 57 Marafiki
- 64 Vishawishi
- 71 Afya
- 77 Mavazi
- 85 Kujiamini
- 91 Huzuni
- 98 Kutaka Kujiua
- 105 Faragha
- 111 Majonzi





8

Ninaweza kupata marafiki wazuri jinsi gani?

“Ninapokuwa na hasira, ninahitaji mtu wa kumweleza ninavyohisi. Ninapokuwa na huzuni, ninahitaji mtu wa kunifariji. Ninapokuwa na furaha, ninahitaji kuwa na mtu ambaye tunaweza kufurahi pamoja. Kwangu, marafiki ni wa maana.”—Brittany.

IMESEMWA kwamba watoto wanahitaji mtu wa kucheza nao, lakini vijana wanahitaji marafiki. Kuna tofauti gani?

Mtu wa kucheza naye ni mtu wa kuwa naye tu.

Rafiki ni mtu mwenye viwango sawa na vyako.

Biblia inasema kwamba “rafiki wa kweli anapenda nyakati zote, naye ni ndugu aliyezaliwa kwa ajili ya wakati wa taabu.” (Methali 17:17) Andiko hilo linafafanua urafiki wa karibu zaidi kuliko urafiki kati yako na watoto wengine mliokuwa mkicheza pamoja nao!

Ukweli wa mambo: Unapozidi kuwa mtu mzima, unahitaji marafiki ambao

1. Wana sifa zenye kuvutia
2. Wanaishi kupatana na viwango vinavyofaa
3. Wana uvutano mzuri kwako

Swali: Unaweza kupata jinsi gani marafiki wa aina hiyo? Acheni tuchunguze matakwa hayo matatu, moja baada ya lingine.

Takwa la 1 **Sifa Zenye Kuvutia**

Unachopaswa kujua. Si kila mtu anayedai kuwa rafiki ni rafiki wa kweli. Biblia hata inasema kwamba “kuna rafiki wanaoelekea kuvunjana vipande-vipande.” (Methali 18:24) Huenda maneno hayo yakaonekana kuwa ni kutia chumvi. Lakini fikiria: Kuna mtu aliyewahi kujifanya “rafiki” kwa sababu za kichoyo? Umewahi kuwa na “rafiki” aliyekusengenya au kueneza porojo za uwongo kukuhusu? Hali kama hizo zinaweza kukufanya usimwamini mtu yeyote.* Sikuzote kumbuka kwamba sifa za marafiki ni

za maana zaidi kuliko wingi wa marafiki!

Unachoweza kufanya.

Chagua marafiki walio na sifa zinazostahili kuigwa.

—
* Ni kweli kwamba kila mtu hukosea. (Waroma 3:23) Kwa hiyo, rafiki anapokukosea lakini anaonyesha kwamba amejuta ki kweli, kumbuka kwamba “upendo hufunika dhambi nyingi.” —1 Petro 4:8.



JE, WAJUA ...

Mungu hana ubaguzi, hata hivyo, yeye huwachagua kwa uangalifu wale anaowakubali wawe ‘wageni katika hema lake.’—Zaburi 15:1-5.



“Yuko rafiki anayeshikamana na mtu kwa ukaribu zaidi kuliko ndugu.”

—Methali 18:24.



“Kila mtu anasema mambo mazuri kumhusu rafiki yangu Fiona. Ningependa watu waseme mambo mema kunihusu pia. Ningependa kuwa na sifa kama zake. Hayo ndiyo mambo yanayonipendeza.”— Yvette, mwenye umri wa miaka 17.

Jaribu hili.

1. Soma Wagalatia 5:22, 23.
2. Jiulize, ‘Marafiki wangu wana sifa za “matunda ya roho”?’
3. Andika hapa chini majina ya marafiki wako wa karibu. Kando ya kila jina, andika sifa inayomfafanua vizuri rafiki huyo.

Jina

Sifa



.....
.....
.....

Dokezo: Ikiwa ni sifa mbaya tu zinazokujia akilini, huenda basi huu ndio wakati wa kuwatafuta marafiki wazuri!

Takwa la 2 Viwango Vizuri

Unachopaswa kujua. Ikiwa hangaiko lako kubwa ni kuwa tu na marafiki, yaelekea utachagua marafiki wabaya. Biblia inasema: “Anayeshirikiana na wajinga atapatwa na mabaya.” (Methali 13:20) “Wajinga”

PENDEKEZO



Ukiishi kulingana na viwango vya uadilifu, yaelekea wengine wanaojitahidi kufanya hivyo watakutafuta. Nao watakuwa marafiki wako wakubwa!

“Wazazi wangu waliponikataza kushirikiana na marafiki fulani, nilijambia kwamba hao tu ndio ninaotaka kushirikiana nao. Hata hivyo, shauri la wazazi wangu lilikuwa zuri na nilipolifikiria kwa uzito, nilitambua kwamba kuna marafiki wengi wazuri zaidi.”—Cole

wanaozungumziwa hapa si wale wanaoanguka mitihani au ambao si werevu. Badala yake, ni wale wanaopuuza mashauri yanayofaa na kufuata mwenendo uliopotoka kiadili. Hao ndio marafiki unaopaswa kuepuka!

Unachoweza kufanya. Badala ya kuwa rafiki ya kila mtu, chagua. (Zaburi 26:4) Haimaanishi uwe na chuki. Badala yake tumia uwezo wako wa kufikiri ili ‘kuona tofauti kati ya mwadilifu na mwovu, kati ya mtu anayemtumikia Mungu na mtu ambaye hajamtumikia.’—Malaki 3:18.

“Ninawashukuru wazazi wangu kwa kunisaidia kupata marafiki—watu wa umri wangu ambao wanaishi kupatana na kanuni za Biblia.”—Christopher, mwenye umri wa miaka 13.

Jibu maswali yafuatayo:

Ninapokuwa na marafiki wangu, mimi huwa na hofu kwamba watajaribu kunilazimisha nifanye jambo ninalojua ni kosa?



- Ndiyo
 Hapana

Je, ninasitasita kuwatambulisha marafiki wangu kwa wazazi wangu, nikiogopa kwamba huenda wazazi wangu wakaona kuwa hawafai?

- Ndiyo
 Hapana

Dokezo: Ikiwa umejibu ndiyo kwa maswali yaliyo juu, tafuta marafiki walio na viwango vizuri zaidi—wale ambao ni mfano mzuri, wanaoishi kupatana na kanuni za Kikristo.

➤ jaribu mapendekezo haya

Zungumza na wazazi wako kuhusu marafiki. Waulize walikuwa na marafiki wa aina gani walipokuwa na umri kama wako. Wanajuta kwa sababu ya marafiki waliokuwa nao? Ikiwa wanajuta, ni kwa nini? Waulize jinsi unavyoweza kuepuka baadhi ya matatizo waliyopata.

Watambulisha marafiki wako kwa wazazi wako. Ikiwa unasita-sita kufanya hivyo, jiulize, ‘Ni kwa nini?’ Kuna jambo fulani kuhusu marafiki wako ambalo unajua wazazi wako hawatapenda? Ikiwa ndivyo, huenda ukahitaji kuchagua marafiki wako kwa uangalifu zaidi.

Kuwa msikilizaji mzuri. Pendezwa na hali njema na mahangaiko ya marafiki wako.—Wafilipi 2:4.

Uwe mwenye kusamehe. Usitazamie ukamilifu. “Sisi sote hujikwaa mara nyingi.”—Yakobo 3:2.

Mpe rafiki yako nafasi. Hakuna haja ya kumng’ang’ania nyakati zote. Marafiki wa kweli watapatikana unapowahitaji.—Mhubiri 4:9, 10.

Takwa la 3 Uvutano Mzuri

Unachopaswa kujua. Biblia inasema: “Ushirika na watu wabaya huharibu tabia njema.” (1 Wakorintho 15:33, *Neno —Biblia Takatifu*) Kijana anayeitwa Lauren anasema: “Wanafunzi wenzangu wangenikubali ikiwa ningefanya vile wali-vyotaka. Nilikuwa mpweke, kwa hiyo nikaamua kuwa kama wao ili nikubaliwe.” Lauren aligundua kwamba ukibadili viwango vyako ili tu ukubaliwe na wengine, hakuna tofauti kati yako na visanamu vinavyotumiwa katika mchezo wa chesi,

marafiki wako wanakutumia jinsi wanavyotaka. Huko ni kujishusha mno!

Unachoweza kufanya. Kata uhusiano na watu wanaosisitiza ubadili viwango na kuwa jinsi wao wanavyotaka uwe. Ukifanya hivyo, huenda ukajikuta na marafiki wachache; hata hivyo, utakuwa mwenye furaha zaidi na hilo litakuwezesha kupata marafiki wazuri zaidi, watakaokuwa na uvutano mzuri kwako.—Waroma 12:2.

“Rafiki yangu wa karibu, Clint, hufanya maamuzi mazuri na anawajali wengine, na kwa hiyo amenitia moyo sana.”
—Jason, mwenye umri wa miaka 21.

Jiulize maswali yafuatayo:

Je, mimi hubadili njia yangu ya kuvaa, kuzungumza, au kutenda kwa njia isiyofaa ili tu niwapendeze marafiki wangu?



- Ndiyo
 Hapana

Je, mimi huenda sehemu zinazotiliwa shaka kiadili ambazo singeenda ikiwa si kwa sababu ya marafiki wangu?

- Ndiyo
 Hapana

hatua za kuchukua!

Ili kupata marafiki wazuri, nita . . .



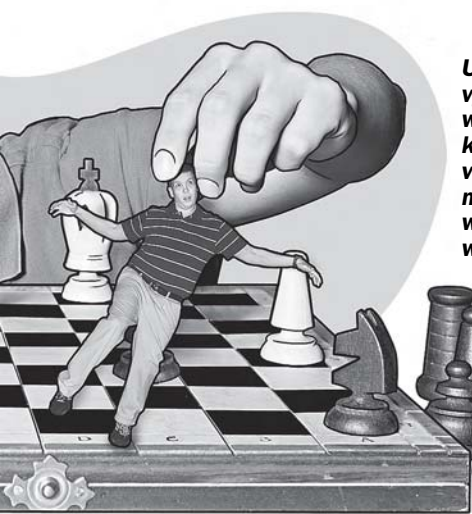
.....

Baadhi ya watu wenye umri mkubwa kuliko wangu ambao ningependa kuwafahamu vizuri zaidi ni akina

.....

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

.....



Ukibadili viwango vyako ili tu ukubaliwe na wengine, hakuna tofauti kati yako na visanamu vinavyotumiwa katika mchezo wa chesi, marafiki wako wanakutumia jinsi wanavyotaka

Dokezo: Ikiwa umejibu ndiyo kwa maswali yaliyo katika ukurasa wa 62, omba mashauri kutoka kwa wazazi wako au mtu mwingine mkomavu. Ikiwa wewe ni Shahidi wa Yehova, unaweza kumfikia mzee Mkristo na kumweleza kwamba ungependa kusaidiwa kuchagua marafiki wenye uvutano mzuri.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Je, rafiki yako au labda moyo wako unakusukuma ufanye mambo mabaya? Pata kujua jinsi unavyoweza kupinga hali hiyo!*

UNA MAONI GANI?

- **Ni sifa gani ambazo ungependa rafiki yako awe nazo, na kwa nini?**
- **Ni sifa gani unazohitaji kusitawisha ili uwe rafiki mzuri?**

Ninaweza kupinga vishawishi jinsi gani?



Karen yuko kwenye karamu na hata kabla ya dakika kumi kwisha anawaona wavulana wawili wakiingia wakiwa na mifuko kadhaa mikubwa. Kila mtu anajua kili cho katika mifuko hiyo. Mapema, alikuwa amewasikia wavulana haohao wakisema kwamba kutakuwa na “pombe ya kutosha” katika karamu hiyo.

Ghafula, Karen anasikia sauti anayoifahamu nyuma yake. “Wewe Mshamba, mbona unazubaa?” Karen ana-geuka na kumwona rafiki yake Jessica akiwa ameshika chupa mbili za bia ambazo zimefunguliwa. “Usiniambie wewe ni mtoto sana hivi kwamba huwezi kujifurahisha kidogo!” Jessica amwambia Karen huku akiwa ameinua chupa moja na kumwonyesha machoni.

Karen anataka kukataa. Lakini analemewa. Jessica ni rafiki yake, na Karen hataki kuonekana . . . “Mshamba,” kama Jessica anavyomwita. Isitoshe, Jessica ni msichana mzuri. Na ikiwa anakunywa, hakuna ubaya kunywa. ‘Ni bia tu,’ Karen anajiliwaza. ‘Si dawa za kulevya au ngono.’

UNAPOKUWA kijana, unapatwa na vishawishi chungu nzi-ma. Mara nyingi, vinahusisha watu wa jinsia tofauti. “Wasi-chana shuleni kwetu ni wajasiri,” anasema Ramon, mwenye umri wa miaka 17. “Wanapenda kukugusa-gusa na kuona utawaruhusu kiasi gani. Hata ukiwakataza, ni kazi bure!” Deanna, ambaye pia ana umri wa miaka 17, aliona ukweli wa maneno hayo. “Mvulana mmoja alikuja na kunishika mabe-gani,” anasema. “Niliupiga mkono wake na kumuuliza, ‘Unafanya nini? Hata sikujui!’”

Wewe pia unaweza kujikuta katikati ya vishawishi, na huenda isionekane kana kwamba vitaisha. Vishawishi vye-nye kuendelea ni kama mtu anayeendelea kupiga hodi hata kukiwa na ishara kwenye mlango inayosema “Usisumbue.” Je, ndivyo unavyohisi? Kwa mfano, je, unashawishiwa kufanya lolote kati ya mambo yafuatayo?

- Kuvuta sigara
- Kutyama ponografia
- Kunywa pombe
- Kufanya ngono
- Kutumia dawa za kulevya
- Mambo mengine

Ikiwa umetia alama ya ✓ kando ya yoyote ya mambo ya-liyo juu, usione kana kwamba hustahili kuwa Mkristo. Unaweza kujifunza kuzuia tamaa mbaya na kupinga vishawishi. Jinsi gani? Kujua chanzo cha kishawishi kunaweza kukusaidia. Fikiria mambo haya matatu.

1. Kutokamilika. Wanadamu wote wasio wakamilifu wana mwelekeo wa kutenda dhambi. Hata mtume Paulo aliyekuwa Mkristo mkomavu, alikiri hivi kwa unyoofu: “Ninapotaka kufanya yaliyo sawa, yaliyo mabaya yapo pamoja nami.” (Waroma 7:21) Bila shaka mara kwa mara hata mtu mnyoofu zaidi huwa na “tamaa ya mwili na tamaa ya macho.” (1 Yohana 2:16) Hata hivyo, kufikiria nyakati zote mambo yanayochochea tamaa hizo kunaweza kufanya hali iwe mbaya zaidi, kwa kuwa Biblia inasema: “Tamaa, wakati ime-tunga mimba, huzaa dhambi.” — Yakobo 1:15.

2. Hali zinazotuzunguka. Vishawishi viko kila mahali. “Shuleni na kazini, watu huzungumza kuhusu ngono kila

wakati,” anasema Trudy. “Kwenye televisheni na katika sine-
ma, ngono hufanywa ionekane kuwa kitu cha pekee sana,
chenye kuisimua sana. Si kawaida kuona matokeo yake
mabaya yakionyeshwa!” Trudy anajua kutokana na ma-
mbo yaliyompata kwamba uvutano huo huwa wenye nguvu
sana. “Nilipokuwa na umri wa miaka 16, nilifikiri kwamba
ninampenda kikweli mvulana fulani,” anakumbuka. “Mama
yangu aliniketisha na kuniambia kwamba nisipobadili mwe-
nendo wangu, nitaishia kupata mimba. Nilishtuka sana kwa-
mba mama yangu angeweza kufikiria jambo baya kama hilo
juu yangu! Miezi miwili baadaye, nilikuwa na mimba.”

3. “Tamaa zinazotukia ujanani.” (2 Timotheo 2:22)

Maneno hayo yanaweza kurejelea tamaa yoyote inayoto-
kea mtu anapokuwa kijana, kama vile kutamani kukubali-
wa au kutambuliwa. Tamaa zenyewe si mbaya, lakini zisi-
pozuiwa zinaweza kufanya iwe vigumu kupinga vishawishi.
Kwa mfano, tamaa ya kutaka kutambuliwa inaweza kuku-
fanya utende kinyume na kanuni nzuri ambazo umefundi-
shwa nyumbani. Ndivyo alivyo-
fanya Steve alipokuwa na umri
wa miaka 17. Anasema, “Nili-
waasi wazazi wangu na kufa-
nya mambo yote waliyokuwa
wamenionya *nisifanye*, isito-
she, nilifanya hivyo muda mfu-
pi tu baada ya kubatizwa.”



JE, WAJUA ...

**Mungu alitabiri kwamba
Yesu angekuwa mwami-
nifu, lakini hilo haliku-
maanisha kwamba Yesu
angekuwa kama mashi-
ni iliyopangiwa kutii.
Badala yake, Yesu aliku-
wa na uhuru wa kucha-
gua. Alichagua kuwa
mwaminifu. Halikuwa
jambo alilopangiwa ki-
mbele, lisiloepukika.
Ndiyo sababu alipojari-
biwa, alisali kwa bidii.
—Waebrania 5:7.**

Jinsi ya Kupinga Vishawishi

Ni kweli kwamba uvutano
mbalimbali unaozungumziwa
hapo juu una nguvu. Hata hi-
vyo, bado *unaweza* kupinga vi-
shawishi. Jinsi gani?

● Kwanza, tambua kishawi-
shi kilicho na uvutano mkubwa

✦ jaribu hili!

Chukua dira, kisha uiweke mshale wake ukielekea kaskazini. Sasa, weka sumaku kando ya dira hiyo. Imekuwaje? Mshale hauonyeshi upande sahihi tena. Badala yake, unctione upande wa sumaku.

Dhamiri yako ni kama dira hiyo. Ikizoezwa vizuri, itaelekea upande wa “kaskazini” na kukusaidia kufanya maamuzi ya hekima. Lakini marafiki wabaya, kama vile sumaku, wana uvutano unaoweza kupotosha maamuzi yako. Somo? Jaribu kuepuka watu na hali zinazoweza kupotosha uwezo wako wa kufanya maamuzi!—Methali 13:20.



zaidi kwako. (Huenda tayari umefanya hivyo katika ukurasa wa 65.)

● Kisha, jiulize, ‘Ni wakati gani ambapo ni rahisi zaidi kukumbana na kishawishi hiki?’ Tia alama ya ✓ kando ya majawapo ya mambo yafuatayo:

- Nikiwa shuleni Nikiwa peke yangu
 Nikiwa kazini Wakati mwingine.....

Kujua *wakati* ambapo kishawishi kinaweza kutokea, huenda kukakusaidia kukiepuka. Kwa mfano, fikiria mfano uliotolewa mwanzoni mwa makala hii. Ni jambo gani lililopaswa kumtahadharisha Karen kwamba huenda kukawa na matatizo katika karamu aliyohudhuria?

.....

“**Kinachonisaidia ni kujua kwamba Mungu mwenye nguvu zote yuko nami na kwamba ninaweza kumwomba msaada wakati wowote!**” —Christopher

Angeweza kuepuka jinsi gani kujikuta katika hali hiyo yenye kushawishi?

.....

● Sasa kwa kuwa umetambua kishawishi na umejua wakati ambapo kinaweza kutokea, uko tayari kuchukua hatua zinazofaa. Jambo la kwanza unalopaswa kufanya ni kufikiri jinsi ya kupunguza au kuepuka kishawishi hicho. Andika hapa chini mambo unayoweza kufanya.

.....

.....

(Mifano: Ikiwa baada ya shule wewe hukutana na wanafunzi wenzako ambao wanakuhimiza mvute sigara, unaweza kubadili njia unayotumia ili kuepuka kukutana nao. Ikiwa mara nyingi unapokea habari au picha za ponografia kwenye Intaneti bila kutaka, unaweza kuamua kutumia programu za kuzuia chanzo hicho na vingine kama hivyo. Pia, unapotafuta habari kwenye Intaneti, unaweza kuchagua maneno kwa uangalifu zaidi.)

PENDEKEZO

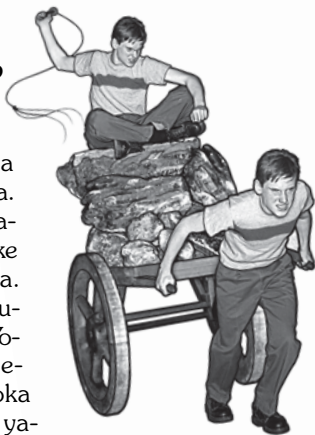
Tumia sehemu yenye kichwa “Kukabiliana na Mkazo,” katika ukurasa wa 132 na 133 wa kitabu Maswali Ambayo Vijana Huuliza—Majibu Yafanyayo Kazi, Buku la 2, kupanga jinsi utakavyojibu mtu anapojaribu kukushawishi kufanya makosa.

Bila shaka, huwezi kuepuka vishawishi vyote. Huenda siku moja ukakabiliana na kishawishi chenye nguvu sana, tena wakati usiotazamia. Unaweza kufanya nini?

**Unaposhindwa na kishawishi,
unakuwa mtumwa wa tamaa zako**

Uwe Tayari

Yesu alipokuwa “akijaribiwa na Shetani,” alikataa mara moja. (Marko 1:13) Kwa nini? Kwa sababu tayari alijua msimamo wake kuhusu masuala yaliyotokezwa. Tayari Yesu alikuwa amezimbia kumtii Baba yake nyakati zote. (Yohana 8:28, 29) Hakuwa akicheza aliposema: “Nimeshuka kutoka mbinguni kufanya, si mapenzi yangu, bali mapenzi yake aliyenituma.” —Yohana 6:38.



Katika ukurasa unaofuata, andika sababu mbili za kupinga kishawishi ambacho wewe hukabili mara nyingi, na mambo mawili yanayoweza kukusaidia kukipinga.

hatua za kuchukua!

*Ili niwe tayari kupinga vishawishi,
nita . . .*



*Watu, maeneo, na hali ninazohitaji kuepuka
zinatia ndani*

*Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi)
wangu kuhusu habari hii ni*



“Mungu ni mwaminifu, naye hatawaacha ninyi mjaribiwe kupita mnavyoweza kuhimili, bali pamoja na hilo jaribu ataifanya pia njia ya kutokea kusudi mweze kulivumilia.”

—1 Wakorintho 10:13.



Sababu za kupinga:

- 1
- 2

Mambo yatakayokusaidia kupinga:

- 1
- 2

Kumbuka, unaposhindwa na kishawishi, unakuwa mtu-mwa wa tamaa zako. (Tito 3:3) Kwa nini uruhusu tamaa zako zikutawale? Jizoeze kuwa na ukomavu wa kutawala tamaa zako badala ya kuziacha zikutawale. (Wakolosai 3:5) Na usisahau kumwomba Yehova akusaidie kushikilia msimamo huo.—Mathayo 6:13.*

* Ona pia Sura ya 33 na 34 ya kitabu hiki.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Unajisikia mchovu-mchovu? Pata kujua jinsi unavyoweza kuboresha afya yako na kupata nguvu tena!*

UNA MAONI GANI?

- **Je, viumbe wakamilifu wanaweza kushawishiwa?**
—Mwanzo 6:1-3; Yohana 8:44.
- **Unapopinga vishawishi, uaminifu wako unakuwa na matokeo gani kwa wengine?**
—Mwanzo 27:11; 1 Timotheo 4:12.

Kwa nini nitunze afya yangu?

Weka alama ya ✓ kando ya jambo ambalo ungetaka kutimiza.



- Kupunguza mahangaiko
- Kuzuia hasira
- Kujiamini zaidi
- Kuwa mwangalifu zaidi
- Kuwa na nguvu zaidi
- Kuboresha ngozi yangu
- Kupunguza uzito

KUNA mambo fulani maishani ambayo ukiwa kijana huwezi kuchagua, kama vile, wazazi wako, ndugu na dada zako, mahali unapoishi, na kadhalika. Hata hivyo, *afya* yako ni tofauti. Ingawa urithi huchangia mambo



fulani, mara nyingi hali yako ya kimwili hutegemea maisha yako.*

Huenda ukasema, 'Umri wangu ungali mdogo sana kuanza kuhangaikia afya yangu!' Lakini, je, ni kweli? Hebu tazama orodha ya mambo yaliyo katika ukurasa wa 71. Ulitia alama manga-pi? Amini usiamini, kuwa na afya nzuri ni muhimu ili kutimiza kila moja ya mambo hayo.

Huenda una maoni kama ya Amber mwenye umri wa miaka 17, anayesema, "Siwezi kuwa nikila chakula chenye maganda, chenye mafuta kidogo na kisicho na sukari!" Ikiwa ndivyo unavyohisi pia, usiwe na wasiwasi, afya nzuri haimaanishi kucha kabisa kula chakula chenye sukari na kufanya mazoezi makali sana kila juma. Kwa kweli, huenda ukahitaji tu kufanya marekebisho kidogo ili uwe na afya nzuri, ujihisi vizuri, na utimize mengi. Acha tuchunguze jinsi vijana wenzako walivyofanya.

Kula Vizuri—Uwe na Afya Nzuri!

Biblia inatuhimiza tuwe na kiasi katika mazoea yetu. "Usiwe mwenye . . . kujishindilia chakula," yasema Methali 23:20. (*Contemporary English Version*) Nyakati nyingine, si rahisi kufuata shauri hilo.

"Sawa na vijana wengi, mimi huwa na njaa kila wakati. Wazazi wangu husema tumbo langu ni shimo lisilo na mwisho!"
—Andrew, mwenye umri wa miaka 15.

"Kwa kuwa siwezi kuelewa jinsi vyakula fulani vinavyonidhuru kwa sasa, sioni vikiwa vibaya sana hivyo."—Danielle, mwenye umri wa miaka 19.



JE, WAJUA . . .

Mazoezi ya kimwili hufanya mwili utokeze kemikali katika ubongo ambazo zinaweza kutuliza maumivu na kufanya uwe na furaha.

Je, unahitaji kujizuia zaidi kuhusiana na mazoea yako ya kula? Yafuatayo ni mambo ambayo vijana wenzako wanasema yamewasaidia.

* Tunatambua kwamba watu wengi wana matatizo ya kiafya au ulemavu ambao hawezi kubadili. Sura hii inaweza kuwasaidia wawe na afya nzuri zaidi kulingana na hali zao.

➤ “nilibadili maisha yangu”

“Nilipokuwa tineja, nilikuwa mnene kupita kiasi, jambo ambalo halikunipendeza kamwe. Nilihuzunishwa sana na jinsi nilivyoonekana na kuhisi! Mara kwa mara nilijaribu kupunguza uzito wangu kwa kula vyakula maalumu, lakini muda si muda nilianza kunenepa tena. Kwa hiyo, nilipokuwa na umri wa miaka 15, niliamua imetosha. Niliamua kupunguza uzito kwa njia *inayofaa*—njia ambayo ningeweza kudumisha katika maisha yangu yote. Nilinunua kitabu kinachozungumzia kanuni za msingi za lische bora na jinsi ya kufanya mazoezi, nami nikaanza kutumia habari hizo maishani mwangu. Niliazimia kwamba hata nikiteleza na kuanguka au kuvunjika moyo, sitakata tamaa. Wajua nini? *Nilifaulu!* Baada ya mwaka mmoja, nilipunguza kilo 27. Nimedumisha uzito huo kwa miaka miwili. Sikufikiri kamwe kwamba ningeweza kufaulu! Nafikiri sababu hasa ya kufaulu kwangu si chakula fulani maalumu, bali kwamba nilibadili maisha yangu.”

—Catherine, mwenye umri wa miaka 18.

Sikiliza tumbo lako. “Nilikuwa nikihesabu kalori,” asema Julia, mwenye umri wa miaka 19, “lakini sasa ninapoanza kuhisi nimeshiba, ninaacha kula.”

Epuka vyakula visivyo na lische. “Nilipoacha kunywa soda,” asema Peter, mwenye umri wa miaka 21, “nilipunguza uzito wangu kwa kilo tano baada ya mwezi mmoja tu!”

Epuka mazoea mabaya ya kula. “Mimi hujaribu sana kutoongeza chakula,” asema Erin, mwenye umri wa miaka 19.

Siri ya Kufanikiwa: Usikose-kose milo! Ukifanya hivyo,

PENDEKEZO



Tafuta mtu ambaye mtafanya mazoezi pamoja. Hilo litakusaidia kushikamana na ratiba yenu kwa kuwa hungependa kumkatisha tamaa mwenzako.

“**Napenda jinsi ninavyohisi baada ya kufanya mazoezi. Na ninapoanza kuonekana vizuri zaidi kwa sababu ya mazoezi, hilo hunipa motisha ya kuendelea!**” —Emily

utakuwa na njaa nawe huenda ukashawishika kula chakula kingi zaidi.

Ukifanya Mazoezi Zaidi Utahisi Vizuri!

Biblia inasema: “Mazoezi ya kimwili ni yenye faida.” (1 Timotheo 4:8) Hata hivyo, vijana wengi hawapendi kufanya mazoezi.

“Nilipokuwa shule ya sekondari vijana wengi walishindwa na somo la mazoezi. Lilikuwa somo rahisi sana, kama vile kula chakula cha mchana!” —Richard, mwenye umri wa miaka 21.

“Wengine hufikiri, ‘Kwa nini nikimbie-kimbie jua likiwaka, nitokwe na jasho na kuchoka ilhali ninaweza kucheza mchezo wa video?’” —Ruth, mwenye umri wa miaka 22.

Wewe huhisi umechoka unapofikiria tu neno “mazoezi”? Ikiwa ndivyo, zifuatazo ni faida za kuwa na mazoea mazuri ya kufanya mazoezi.

Faida ya 1. Mazoezi huongeza uwezo wa mwili wako kujikinga na maradhi. “Sikuzote baba yangu alikuwa akiniambia, ‘Ikiwa huwezi kupata wakati wa kufanya mazoezi, basi pata wakati wa kuwa mgonjwa,’” asema Rachel, mwenye umri wa miaka 19.

Faida ya 2. Mazoezi hufanya ubongo wako utokeze kemikali zinazokutuliza. “Kukimbia

Afya yako ni kama gari—usipolitunza vizuri, litaharibika



hunituliza, hasa wakati nina mawazo mengi,” asema Emily, mwenye umri wa miaka 16. “Mimi huhisi nimepumzika, na hisia zimetulia.”

Faida ya 3. Mazoezi yanaweza kukufanya uwe na furaha. “Mimi hufurahia kuwa nje,” asema Ruth, mwenye umri wa miaka 22, “kwa hiyo, mazoezi yangu hutia ndani kupanda milima, kuogelea, kuteleza kwenye theluji, na kuendesha baiskeli.”

Siri ya Kufanikiwa: Tenga angalau dakika 20 mara tatu kwa juma ili ufanye mazoezi *unayofurahia* na yatakayokufanya utumie nguvu.

Pata Usingizi wa Kutosha—Utimize Mengi!

Biblia inasema: “Konzi moja ya pumziko ni afadhali kuliko konzi mbili za kazi ngumu na kufuatilia upepo.” (Mhubiri 4:6) Pasipo usingizi mzuri, mambo yako mengi yataporomoka!

“Nisipolala vya kutosha, siwezi kufanya mambo kwa njia nzuri! Mimi hushindwa kukazia fikira jambo lolote!”—Rachel, mwenye umri wa miaka 19.

“Inapofika saa nane mchana, mimi huwa nimechoka sana hivi kwamba ninaweza kuanza kulala nikizungumza na mtu!”—Kristine, mwenye umri wa miaka 19.

hatua za kuchukua!

Mradi ninaoweza kufikia ambao ninaweza kujiwekea kuhusu chakula ni



Mradi ninaoweza kufikia ambao ninaweza kujiwekea kuhusu mazoezi ni

Nitajitahidi kulala kwa wastani wa saa kila usiku kwa mwezi mzima ujao.

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

.....

.....



“Mazoezi ya kimwili ni yenye faida.”

—1 Timotheo 4:8.



Je, unahitaji kulala zaidi? Yafuatayo ni mambo ambayo vijana wenzako wamefanya.

Epuka kuchelewa kulala. “Nimekuwa nikijaribu kulala mapema,” asema Catherine, mwenye umri wa miaka 18.

Katiza mazungumzo. “Wakati mwingine marafiki hunipigia simu au kunitumia ujumbe kwenye simu usiku sana,” anasema Richard, mwenye umri wa miaka 21, “lakini sasa nimejifunza kukatiza mazungumzo ili nilale.”

Lala na uamke saa zilezile kila siku. “Siku hizi mimi hujaribu kulala na kuamka saa zilezile kila siku,” anasema Jennifer, mwenye umri wa miaka 20.

Siri ya Kufanikiwa: Jaribu kulala kwa muda wa angalau saa nane kila siku.

Utapata faida nyingi ukichukua hatua chache tu ili kutunza afya yako. Kumbuka kwamba kuwa na afya nzuri kutafanya uonekane vizuri zaidi, uhisi vizuri, na kutimiza mengi zaidi. Tofauti na mambo mengine maishani, kuboresha hali yako ya kimwili ni mojawapo ya mambo ambayo wewe unaweza kufanya. “Afya yako,” asema Erin, mwenye umri wa miaka 19, “inategemea mtu mmoja tu—wewe.”

KATIKA SURA INAYOFUATA Huelewani na wazazi wako kuhusu mavazi? Pata kujua jinsi mnavyoweza kukubaliana!

UNA MAONI GANI?

- Kujali afya yako kutakusaidia jinsi gani kuwa mtu mwenye uhakika maishani?
- Mbali na kuhangaikia afya yako ya kimwili, ni nini cha maana hata zaidi?—1 Timotheo 4:8.

Nivae nini?



Heather anajitayarisha kuondoka, wazazi wake hawaamini macho yao.

“Umevaa nini?” baba yake auliza.

“Kwani!” Heather ajibu, akiwa ameshangaa. “Nafika tu madukani nikiwa na rafiki zangu.”

“Huendi popote ukiwa umevaa hivyo!” mama yake amwambia.

“Lakini Mama,” Heather alalamika, “watoto wote wanavaa hivi siku hizi. Isitoshe, ndio mtindo wa kisasa!”

“Uwe mtindo, usiwe mtindo, hatuutaki hapa!” Baba yake anamjibu kwa ukali. “Rudi ukabadili nguo hizo mara moja, la sivyo huendi popote!”

MIZOZO kuhusu mavazi si jambo jipya. Huenda wazazi wako walipokuwa vijana walizozana vivyo hivyo na wazazi wao. Na huenda wao pia walihisi kama unavyohisi leo! Lakini sasa wao ndio wazazi, na suala la mavazi yako linatokeza kutoelewana siku baada ya nyingine.

Unasema: Vazi hili linastarehesha.

Wanasema: Ni la kizembe.

Unasema: Linavutia sana.

Wanasema: Linachochea tamaa ya ngono.

Unasema: Bei yake ni nusu.

Wanasema: *Si ajabu*, nusu ya vazi lenyewe haipo!

Kuna njia yoyote ya kusitisha malumbano hayo? Ndiyo! Megan, mwenye umri wa miaka 23, amegundua siri. “Hakuna haja ya kubishana,” asema. “Mnaweza kuelewana.” *Eti kuelewana?* Yaani uvae kama mtu mwenye umri wa miaka 40? Tulia! Kuelewana kunamaanisha kwamba wewe na wazazi wako mzungumzie tofauti zenu na kutafuta suluhisho ambalo linawafurahisha wao, *na wewe pia*. Kuna faida gani kufanya hivyo?

1. Utapendeza, hata machoni pa rafiki zako.
2. Wazazi wako watakupa nafasi ya kupumua kuhusiana na mavazi.
3. Baada ya kuona jinsi unavyojiendesha kwa ukomavu, huenda wazazi wako wakakupa uhuru zaidi.

Haya basi, fikiria vazi fulani ambalo umeona kwenye Intaneti au duka ambalo “lazima” uwe nalo. Jambo la kwanza unalopaswa kufanya ni . . .



JE, WAJUA . . .

Mwanzoni, mara nyingi watu hukuhukumu kulingana na mavazi yako.

Kufikiria Kanuni za Biblia

Biblia haisemi mengi kuhusu mavazi. Hata, unaweza



“Kujipamba kwenu kusiwe . . . kuvaa mavazi ya nje, bali kuwe yule mtu wa siri wa moyoni.”—1 Petro 3:3, 4.



kusoma Maandiko yote yanayozungumzia mavazi kwa dakika chache tu! Hata hivyo, bado Maandiko yana mwongozo unaofaa. Kwa mfano:

● Biblia huwashauri wanawake wajipambe kwa “kiasi na utimamu wa akili.”*—1 Timotheo 2:9, 10.

Huenda neno “kiasi” likakutia wasiwasi. ‘Inamaanisha nivae gunia?’ huenda ukajiuliza. Hapana! Katika mukadha huu, kuwa na kiasi kunamaanisha uvae nguo zinazoonyesha kwamba unajiheshimu na unajali hisia za wengine. (2 Wakorintho 6:3) Kuna mavazi mengi yanayoweza kuingizwa katika kikundi hicho. “Huenda ikawa vigumu,” asema Danielle, mwenye umri wa miaka 23, “lakini bado *unaweza* kuvaa mavazi ya kisasa yasiyopita kiasi.”

● Biblia inasema kwamba badala ya kukazia sura ya nje, unapaswa kukazia “mtu wa siri wa moyoni”—au, kama vile *Swahili New Testament SpeedBible* inavyosema, “hali ya ndani ya utu wa kweli.”—1 Petro 3:4.

Vazi lisilo na kiasi lina-weza kuwavutia watu kwa muda, lakini urembo wa ndani ndio utakaowafanya watu wazima na rafiki zako waku-heshimu kwa muda mrefu. Eti rafiki zako? Ndiyo—hata

* Ijapokuwa mashauri hayo ya Biblia yameelekezwa kwa wanawake, kanuni hizo zinawahusu wanaume pia.

PENDEKEZO



Epuka mavazi yanayokazia fikira ngono. Yanawafanya watu wafikiri kwamba unawataka sana watu wa jinsia tofauti au unajifikiria mwenyewe tu.

Mavazi yako ni kama ishara inayowaambia watu wewe ni nani. “Ishara” yako inasema nini kukuhusu?



wao wanaweza kuona upumbavu wa kuvaa mavazi yanayopita kiasi. “Inakera sana kuona jinsi wanawake wanavyojianika mbele za wanaume kwa mavazi wanayovaa!” asema Brittany, mwenye umri wa miaka 16. Kay anakubaliana naye. Akieleza jinsi rafiki yake wa zamani alivyo-kuwa akivalia, anasema: “Ni kana kwamba kila vazi alilovaa lilikuwa limeandikwa ‘niangalieni.’ Alitaka kuwavutia wanaume, na ili kufanya hivyo alivaa mavazi yanayovuta fikira za watu.”

Waombe Wazazi Wako Mashauri

Kuficha vazi la kiajabu-ajabu katika mfuko wako unapoonoka nyumbani na kulivaa unapofika shuleni si suluhisho. Wazazi wako watakuamini zaidi ikiwa utakuwa mnyoofu na kusema mambo waziwazi, hata kuhusiana na mambo ambayo unafikiri *unaweza* kufanya na wasijue. Kwa kweli, ingefaa uwaombe mashauri unapochagua

“**Ninapowaona wasichana wakiwa wamevaa mavazi yanayochochea tamaa za ngono, wanapoteza heshima machoni pangu. Kwa upande mwingine, ninapowaona watu wakiwa wamevaa mavazi yenye kiasi lakini yanayovutia, mimi hujiambia, ‘Hivyo ndivyo ninavyotaka watu wanione.’**” —Nataleine

mavazi. (Methali 15:22)—Tumia “Ukurasa wa Mazoezi Kuhusu Mavazi” kwenye ukurasa wa 82 na 83.

Lakini kuna haja gani ya kuwaomba mashauri? Kwani kazi ya wazazi ni kukuzuia kuvaa mavazi unayotaka? Hapana, sivyo ilivyo. Ni kweli kwamba huenda wazazi wako wakawa na maoni tofauti na yako, hata hivyo, nyakati nyingine hilo ndilo unalohitaji. Nataleine, mwenye umri wa miaka 17 anasema, “Ninathamini sana mashauri ya wazazi wangu, kwa sababu sitaki kutoka nje na kujiaibisha au kufanya watu waniseme vibaya kwa sababu ya mavazi yangu.”

hatua za kuchukua!

Mtu wa familia au rafiki mkomavu ambaye ningependa kumwomba mashauri kuhusiana na vazi fulani ambalo ningependa kununua ni



Nyakati nyingine nitakaponunua vazi, nitafikiria mambo yafuatayo:


Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

Ukurasa wa mazoezi kuhusu mavazi

Maagizo: Fanyiza nakala ya kurasa hizi. Waombe wazazi wako wajaze ukurasa wa mazoezi ulio upande wa kulia nawe ujaze upande wa kushoto. Baadaye, badiilishaneni kurasa hizo na kujadiliana majibu yenu. Kuna majibu yoyote ya kushangaza? Kila mmoja wenu amejifunza nini ambacho hakujua awali kuhusu mapendezi ya mwingine?

safu yako *Wazia nguo fulani ambayo ungependa kuivaa au kuinunua.*

Kwa nini unaipenda? Ukitumia nambari, panga sababu zilizo hapa chini ukianza na sababu kuu zaidi inayokuchochea.

-  Jina la kampuni
..... Kuwavutia watu wa jinsia tofauti
..... Kukubalika na vijana wenzangu
..... Ni yenye kustarehesha
..... Bei ni nzuri
..... Sababu nyingine

Huenda wazazi wangu wakiiona tu watasema

- "Haiwezekani!"
 "Labda."
 "Ni sawa."

Wakiikataa, huenda ni kwa sababu

- "Inachochea tamaa za ngono."
 "Inaonekana ya kizembe sana."
 "Ni mtindo wa ajabu."
 "Inatuvunjia heshima tukiwa wazazi wako."
 "Ni bei ghali sana."
 Sababu nyingine

tunaweza kupatanisha

Kuna lolote katika maoni ya wazazi wangu linaloweza kunisaidia?

Kuna lolote linaloweza kufanywa ili nguo hiyo ikubalike?

safu ya wazazi *Wazia nguo fulani ambayo kijana wenu angependa kuivaa au kuinunua.*

**Unafikiri ni kwa nini anaipenda?
Ukitumia nambari, panga sababu zilizo
hapa chini ukianza na sababu kuu zaidi
ambayo unafikiri inamchochea.**

- Jina la kampuni
- Kuwavutia watu wa jinsia tofauti
- Kukubalika na vijana wenzake
- Ni yenye kustarehesha
- Bei ni nzuri
- Sababu nyingine

Nikiiona tu nitasema

- "Haiwezekani!"
- "Labda."
- "Ni sawa."

**Sababu yangu ya kuikataa
ni kwamba**

- "Inachochea tamaa za ngono."
- "Inaonekana ya kizembe sana."
- "Ni mtindo wa ajabu."
- "Inatuvunjia heshima tukiwa wazazi wako."
- "Ni bei ghali sana."
- Sababu nyingine

mawazo yetu?

**Sababu yetu ya kuikataa nguo hiyo ni
mapendezi tu?**

- Ndiyo
- Labda
- Hapana

**Kuna lolote linaloweza kufanywa ili
nguo hiyo ikubalike?**

.....
.....

uamuzi



vipi kuhusu wavulana?

Kanuni za Biblia zilizo katika sura hii zinawahusu wavulana pia. Uwe na kiasi. Acha watu waone yule mtu wa siri wa moyoni, sifa zako za ndani. Unapofikiria kuvaa vazi au nguo fulani, jiulize: 'Mavazi haya yanasema nini kunihusu? Yanawakilisha jinsi nilivyo kikweli?' Kumbuka, mavazi ni mojawapo ya njia za kujitambulisha. Hakikisha kwamba mavazi yako yanawakilisha kanuni zako maishani!

Isitoshe, kumbuka jambo hili: Maadamu unaishi na wazazi, uko chini ya mamlaka yao. (Wakolosai 3:20) Hata hivyo, ukielewa maoni yao, nao waelewe yako, utashangaa kuona kwamba kumbe mnaweza kukubaliana kuhusu mengi. Kwa sababu hiyo, huenda mkaacha kuzozana kuhusu mavazi!

Dokezo: Unapojipima kwa kuvaa nguo fulani, usifikirie tu kile unachoona kwenye kioo. Vazi linaloonekana kuwa lenye kiasi huenda lisiwe hivyo unapoketi au unapoinama ili kuokota kitu. Ikiwezekana, waombe mashauri wazazi wako au rafiki mkomavu.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Je, adui yako mkubwa ni wewe mwenyewe? Unaweza kufanya nini ikiwa hujipendi?*

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini mara nyingi wazazi na vijana hukosa kuelewana kuhusu mavazi?**
- **Unaweza kukuza sifa gani kwa kuzungumzia mambo yanayohusu mavazi na wazazi wako?**

Nifanye nini ili nijiamini zaidi?

Unapojitazama kwenye kioo, unavutiwa na kile unachoona? Hapana Ndiyo

Unaona kwamba una ustadi mbalimbali unaojivunia?

Unaweza kusimama imara unaposingwa na vijana wenzako?

Unakubali unapokosolewa kukiwa na msingi?

Unaweza kustahimili wengine wanaposema mambo yanayoudhi juu yako?

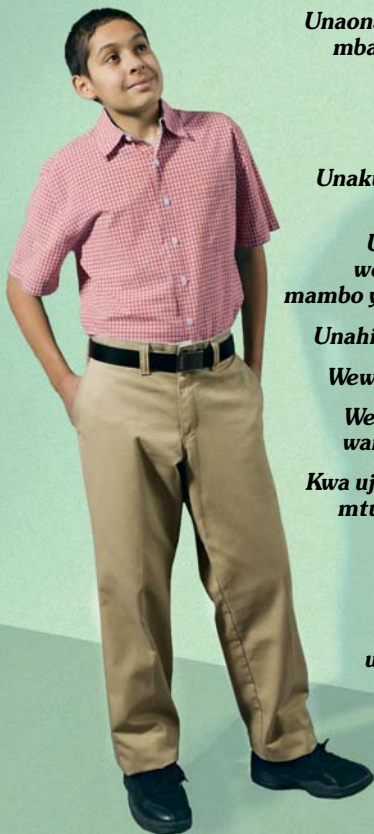
Unahisi kuwa unapendwa?

Wewe hutunza afya yako?

Wewe hufurahi wengine wanapopata mafanikio?

Kwa ujumla, unajiona kuwa mtu mwenye mafanikio maishani?

Ikiwa umejibu hapana kwa maswali fulani yaliyo juu, huenda unakosa kuona vipawa fulani ulivyo navyo kwa sababu ya kutojiamini. Sura hii imekusudiwa kukusaidia kutambua sifa hizo nzuri!



VIJANA wengi wanahangaishwa sana na sura yao, uwezo wao, na pia vile vijana wenzao wanavyowaona. Je, unahisi hivyo pia? Ikiwa unahisi hivyo, basi hauko peke yako.

“Kutokamilika kwangu hunifanya nishuke moyo. Kwa kawaida, adui yangu mkubwa ni mimi mwenyewe.”—Leticia.

“Hata uwe mrembo au mwenye sura ya kuvutia kadiri gani, bado utakutana na wengine ambao wana sura nzuri kuliko wewe.”—Haley.

“Mimi huwa na wasiwasi sana ninapokuwa na wengine. Mimi huhofu kwamba watanidharau.”—Rachel.

Ikiwa wewe huhisi kama vijana waliotajwa hapo juu, usife moyo. *Unaweza* kupata msaada. Ona njia tatu zinazoweza kukusaidia ujiamini zaidi na pia uwe na maoni yanayofaa kuji-husu.

Jitoe Kuwasaidia Wengine

Andiko la msingi. “Kuna furaha zaidi katika kutoa kuliko ilivyo katika kupokea.”—Matendo 20:35.

Maana yake. Unapowasaidia wengine, unafaidika pia. Jinsi gani? “Mtu mkarimu atafanikishwa,” yasema methali moja ya Biblia. “Amnyweshaye mwingine maji naye atanyweshwa.” (Methali 11:25, *Biblia Habari Njema*) Maneno hayo ni kweli kabisa—utakuwa na hali njema unapowasaidia wengine!*

“Mimi hutafuta njia za kuwasaidia wengine kutanikoni. Mimi huhisi vizuri zaidi ninapowaonyesha wengine upendo na kuwafikiria.”—Breanna.

“Huduma ya Kikristo inathawabisha kwa kuwa inakufanya uache kujifikiria na uanze kuwafikiria wengine.”—Javon.

Tahadhari: Usiwasaidie wengine kwa sababu tu wewe pia

* Ikiwa wewe ni mmoja wa Mashahidi wa Yehova, wazia shangwe unayoweza kupata kwa kuwaeleza wengine kuhusu ujumbe wa Ufalme.—Isaya 52:7.



JE, WAJUA ...

Maoni yako juu yako mwenyewe yanaweza kuathiri jinsi wengine wanavyokuona ... na hata kukutendea.



“Kila mmoja na athibitisha kazi yake mwenyewe ni nini, kisha atakuwa na saba-bu ya kufurahi kwa habari yake mwenyewe peke yake, na si kwa kujilinganisha na mtu yule mwingine.”—Wagalatia 6:4.



utafaidika. (Mathayo 6:2-4) Ikiwa nia si nzuri, utaambulia patu-pu. Kwa kawaida watu huona unafiki!—1 Wathesalonike 2:5, 6.

Nafasi yako. Mfikirie mtu uliyesaidia wakati fulani uliopita. Ni nani, nawe ulimsaidia jinsi gani? ✎.....

.....

Baadaye ulihisi namna gani?

.....

Mfikirie mtu mwingine unayeweza kumsaidia, na uandike jinsi unavyoweza kumsaidia.

.....

.....

Tafuta Marafiki

Andiko la msingi. “Rafiki wa kweli anapenda nyakati zote, naye ni ndugu aliyezaliwa kwa ajili ya wakati wa taabu.” —Methali 17:17.

Maana yake. Rafiki wa kweli anaweza kuwa utege-mezo mkubwa wakati wa taabu. (1 Samweli 18:1; 19:2) Hata kule kujua tu kwamba mtu fulani anakujali kunaweza kukutia moyo. (1 Wakorintho 16:17, 18) Kwa hiyo, fanya urafiki na wale walio na uvutano mzuri kwako.

PENDEKEZO



Usiseme mambo kama vile ‘mimi ni mtu ovyo’ na ‘siwezi kufanya lolote sawasawa.’ Maneno kama hayo yanavunja moyo. Badala yake, kubali udhaifu wako laki-ni pia utambue kwamba una sifa nyingine nzuri.

“**Mtu anaweza kuwa mwenye sura nzuri na bado ahisi kwamba hapendezi. Au, mtu anaweza kuwa na sura isiyopendeza lakini ahisi kwamba yeye ni mwenye kuvutia kuliko wote. Yote yanategemea mtazamo wa mtu.**” —Alyssa

“Marafiki wa kweli hawatakukimbia ukiwa na shida.”
—Donnell.

“Nyakati nyingine jambo la maana ni kujua kwamba mtu fulani anakujali kikweli. Kujua hilo kwaweza kukufanya ujihisi ukiwa mwenye thamani.” —Heather.

Tahadhari: Hakikisha kwamba ushirika pamoja na marafiki wako hutokeza sifa zako ulizo nazo—bali si kujibadili uwe mtu bandia ili tu ukubalike machoni pao. (Methali 13:20; 18:24; 1 Wakorintho 15:33) Ukifanya mambo ya kipumbavu ili tu kuwapendeza wengine, mwishowe utajidharau na kuhisi kwamba umetumiwa vibaya. —Waroma 6:21

Nafasi yako. Andika hapa chini jina la rafiki anayeweza kukusaidia kwa njia nzuri *ujiamini* zaidi.



Unaweza kupanga kutumia wakati pamoja na rafiki huyo uliyemtaja hapo juu.—Taarifa: Si lazima rafiki huyo awe wa rika lako.

Usife Moyo Unapofanya Makosa

Andiko la msingi. “Wote wamefanya dhambi na kupungukiwa na utukufu wa Mungu.” —Waroma 3:23.

Maana yake. Upende, usipende, wewe si mkamilifu. Kwa hiyo, nyakati nyingine utasema au kutenda jambo lisilofaa. (Waroma 7:21-23; Yakobo 3:2) Ijapokuwa huwezi kuepuka kufanya makosa, unaweza kuamua jinsi unavyoyashughulikia. Biblia inasema hivi: “Kwa kuwa japo mtu mwenye haki huanguka mara saba, huinuka tena.” —Methali 24:16, *Neno—Biblia Takatifu*.

“Nyakati nyingine mtu hujidharau anapolinganisha udhaifu wake na uwezo wa mtu mwingine.”—Kevin.

“Kila mtu ana sifa nzuri na mbaya. Tunapaswa kujivunia sifa zetu nzuri na kujaribu kurekebisha zile mbaya.”—Lauren.

Tahadhari: Usitumie kutokamilika kwako kuwa kizingizio cha kutenda dhambi. (Wagalatia 5:13) Kufanya dhambi kima-kusudi, kutakufanya upoteze kibali cha maana zaidi, kibali cha Yehova Mungu!—Waebrania 10:26, 27.

Nafasi yako. Andika hapa chini sifa moja ambayo ungependa kufanya kazi.



Andika tarehe ya leo kando ya sifa uliyoandika. Fanya utafiti uone jinsi unavyoweza kuboresha sifa hiyo na uchunguze maendeleo utakayokuwa umefanya baada ya mwezi mmoja.

Thamani Yako ya Kweli

Biblia inasema, “Mungu ni mkuu kuliko mioyo yetu.” (1 Yohana 3:20) Hilo linamaanisha kwamba Mungu anaweza



hatua za kuchukua!

Rafiki zangu wakinichambua, nita . . .



Nikitambua kwamba ninachoona sikuzote ni udhaifu wangu tu, nita . . .

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni



***Thamani ya pesa haipungui
kwa sababu imeraruka,
vivyo hivyo thamani yako
haipungui kwa sababu ya
kutokamilika kwako***

kuona thamani yako, ambayo wewe mwenyewe huwezi kuona. Lakini je, kuto-kamilika kwako, kunabadili ukweli huo? Wazia kwamba una noti ya dola 100 iliyo-raruka kidogo. Utaitupa au

kuona kwamba haina thamani yoyote kwa sababu tu ime-raruka? Haiwezekani! Iwe imeraruka au hapana bado ina thamani ya dola 100.

Hivyo ndivyo Mungu anavyokuona. Hapofushwi na kaso-ro ulizo nazo hivi kwamba asione thamani yako. Yeye hutambua na kuthamani jitihada unazofanya ili kumpendeza, hata ikiwa unazona kuwa duni! Biblia inakuhakikishia kwamba “Mungu hakosi kuwa mwadilifu hivi kwamba asahau kazi yenu na upendo mlioonyesha kwa ajili ya jina lake.” —Waebrania 6:10.

***KATIKA SURA INAYOFUATA Je, nyakati nyingine
wewe hulemewa na huzuni nyingi? Ikiwa
ndivyo, unaweza kufanya nini?***

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini mara nyingi vijana hukosa kujiamini?**
- **Kwa nini mtu anapaswa kujiheshimu kwa kiasi fulani?**

Nina huzuni
nyakati zote
—nifanye nini?



“Rafiki zangu wanapokuwa na shida, mimi huwa tayari kuwasaidia kutatua matatizo na kuwafariji. Hata hivyo, jambo ambalo wengi hawajui ni kwamba, ninaporudi nyumbani, mimi huingia chumbani mwangu na kulia.”
—Kellie.

“Ninapokuwa na huzuni, mimi hujitenga na wengine. Nikialikwa mahali, ninatoa kisababu cha kutoenda. Mara nyingi watu wa familia yetu hawajui kwamba nina huzuni. Wao hufikiri niko sawa.”—Rick.

UMEWAHI kuwa na maoni kama ya Kellie au Rick? Ikiwa ndiyo, usikate kauli kwamba una kasoro fulani. Ukweli ni kwamba kila mtu huwa na huzuni mara kwa mara. Hata wanaume na wanawake waaminifu katika Biblia walihuzunika nyakati nyingine. —1 Samweli 1:6-8; Zaburi 35:14.

Katika visa fulani, huenda ukajua ni kwa nini una huzuni, katika visa vingine huenda usijue. “Si lazima uwe katika hali mbaya ili uwe na huzuni.” asema Anna, mwenye umri wa miaka 19. “Huzuni inaweza kutokea wakati wowote, hata wakati ambapo huna matatizo. Ni jambo lisiloleweka, lakini ndivyo ilivyo!”

Haidhuru kisababishi ni nini, au hata kama hakuna kisababishi, unaweza kufanya nini unapolemewa na huzuni? Jariibu mambo yafuatayo:

1. Zungumza. Akiwa amevurugika, Ayubu alisema: “Nitasema kwa uchungu wa nafsi yangu!”—Ayubu 10:1.

Kellie: “Baada ya kuzungumza na mtu, mimi huwa na utulivu wa ajabu. Ninahisi kwamba angalau kuna mtu anayenielewa. Anaweza kunishushia kamba na kunitoa shimoni—niwe huru hatimaye!”

Dokezo: Andika hapa chini jina la rafiki unayeweza kuzungumza naye unapolemewa na huzuni.



2. Andika. Huzuni inapotanda kama wingu maishani mwako, huenda ikafaa uandike jinsi unavyohisi. Katika zaburi zake zilizoongozwa na roho, nyakati nyingine Daudi alieleza hisia zake za huzuni. (Zaburi 6:6) Kuandika hisia hizo kuna-weza kukusaidia ‘kulinda heki ma inayotumika na uwezo wa kufikiri.’—Methali 3:21.

Heather: “Kuandika hunisaidia kupanga mawazo yangu yaliyovurugika. Unapoandika kuhusu hisia mbalimbali ulizo nazo, huzuni hupungua.”

Dokezo: Tumia chati kwenye ukurasa wa 93 kupata msaada



JE, WAJUA ...

Ni sawa kulia, hata kama wewe ni mvulana. Pindi moja katika maisha yake, Mfalme Daudi alikiri hivi: “Kila usiku ... nalilowesha godoro langu kwa machozi yangu.”—Zaburi 6:6, *Union Version*.

 ili kupunguza huzuni yako



tukio



njia isiyofaa



njia nzuri zaidi

*Mwalimu ananifanya
nijidharau*

*Nitaacha kutia bidii katika
masomo*

*Dokezo: Ona Sura ya 20 ya
kitabu hiki*

*Rafiki yangu
ananipuuza*

*Nitaeneza uvumi usiofaa
kumhusu*

*Dokezo: Ona Sura ya 10 ya
Buku la 2*

*Wazazi wangu
wanatalikiana*

*Nitakuwa na kinyongo
kuelekea mzazi mmoja au
wote wawili*

*Dokezo: Ona Sura ya 4 ya
kitabu hiki*



.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....



“Yehova yuko karibu na wale waliovunjika moyo; naye huwaokoa wale waliopondwa roho.”—Zaburi 34:18.



wa kushinda hali ngumu. Kufanya hivyo kutakusaidia kupunguza huzuni.

3. Sali. Biblia inasema ukisali kuhusu mahangaiko yako, ‘amani ya Mungu yenye ubora unaozidi fikira zote itaulinda moyo wako na nguvu zako za akili.’—Wafilipi 4:6, 7.

Esther: “Nilikuwa nikijaribu kuelewa ni kwa nini nimeshuka moyo sana, lakini sikuelewa. Nikamwomba Yehova anisaidie niwe na furaha. Nilikuwa nimechoka kuhuzunika bila sababu. Mwishowe nikafaulu. Usipuuze kamwe nguvu ya sala!”

Dokezo: Unaposali, fuata mfano wa sala iliyo katika Zaburi 139:23, 24. Mmiminie Yehova moyo wako, na umwombe akusaidie kuelewa chanzo cha huzuni yako.

Pamoja na madokezo yaliyo juu, Neno la Mungu, Biblia, ni msaada mkubwa. Kujaza akili yako mambo yenye kujenga yanayopatikana katika masimulizi ya Biblia kunaweza kufanya uhisi vizuri. (Zaburi 1:1-3) Madokezo ya usomaji wa Biblia wenye kujenga yanaweza kupatikana kwa kuchunguza kura-

sa zenye kichwa “Mfano wa Kuingwa” katika mabuku ya kitabu hiki. Katika ukurasa wa 227 wa Buku la 2, utaona jinsi mtume Paulo alivyofanikiwa kushughulika na hisia zisizofaa alizokuwa nazo nyakati nyingine kwa sababu ya kutokamilika.

Huzuni Inapodumu

“Asubuhi fulani,” asema Ryan, “ningehisi kwamba ni afadhali kukaa kitandani ili kue-

PENDEKEZO

Eleza jinsi unavyohisi unapokuwa na huzuni na kile unachofikiri kinasababisha huzuni hiyo. Baada ya mwezi mmoja, soma ulichoa-ndika. Hisia zako zimebadilika? Ikiwa zimebadilika, andika kilichokusaidia.

puka kukabili siku nyingi-
ne isiyo na maana.” Ryan
ana ugonjwa wa kushuka
moyo sana, na kuna we-
ngi kama yeye. Kulingana
na uchunguzi mbalimbali,
kijana 1 kati ya 4 huugua
aina fulani ya ugonjwa wa
kushuka moyo kabla ya
kufikia kuwa mtu mzima.

Unaweza kujua jinsi
gani ikiwa unaugua ugonjwa
wa kushuka moyo? Dalili fulani
zinatia ndani badiliko kubwa la hi-
sia na mwenendo, kujitenga na watu,
kutopendezwa na karibu kila kitu, badiliko
kubwa katika mazoea ya kula na kulala, na hisia
kali za kujidharau au kuhisi hatia isiyo na msingi.

**Ukijitahidi na
kutafuta msaada,
unaweza kutoka
katika lindi la
huzuni**



hatua za kuchukua!

*Ili nipate faraja, ninaweza kufanya
mambo yafuatayo:*



*Kushirikiana na marafiki wafuatao kutanisaidia
kupunguza huzuni:*

*Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi)
wangu kuhusu habari hii ni*

“Ninapokuwa na huzuni, nahitaji kuepuka kujitenga na watu. Ni kweli kwamba huenda nikahitaji kuwa peke yangu ili kutafakari yanayoendelea na hata labda kulia. Lakini baada ya hapo, najua nahitaji kuwa na watu ili kuondoa akilini kinachofanya niwe na huzuni.” —Christine

Ni kweli kwamba mara kwa mara karibu kila mtu huwa na dalili moja au zaidi kati ya hizo. Hata hivyo, dalili hizo zikiendelea kwa zaidi ya majuma kadhaa, zungumza na wazazi wako ili wafanye mpango umwone daktari. Daktari anaweza kujua iwapo huzuni yako inatokana na ugonjwa fulani.*

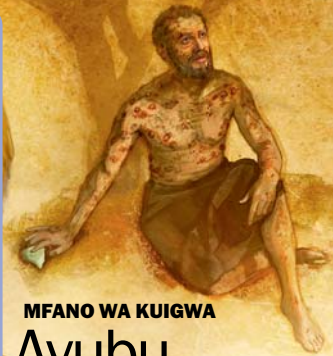
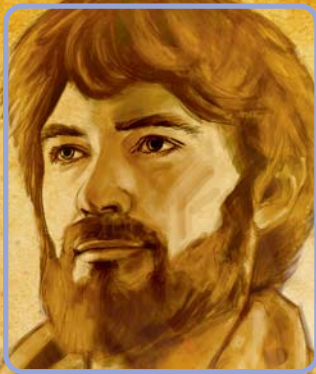
Ikiwa una ugonjwa wa kushuka moyo sana, usiaibike. Baada ya kupata matibabu, wengi wanaougua wamepata nafuu—na huenda hata sasa wana furaha kuliko wakati mwingine wowote! Iwe huzuni yako inasababishwa na kushuka moyo au la, kumbuka maneno yenye kufariji ya Zaburi 34:18: “Yehova yuko karibu na wale waliovunjika moyo; naye huwaokoa wale waliopondwa roho.”

* Huzuni inapoendelea kwa muda mrefu, vijana fulani huanza kufikiria kujiua. Iwapo umekuwa na mawazo ya aina hiyo, zungumza na mtu mzima unayemwamini haraka iwezekanavyo.—Unaweza kupata habari zaidi katika Sura ya 14 ya kitabu hiki.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Namna gani ikiwa una huzuni nyingi sana hivi kwamba umekuwa ukifikiria kujiua?*

UNA MAONI GANI?

- **Kulia kuna faida yoyote?**
- **Kuwa pamoja na wengine kunaweza kukusaidia jinsi gani kupunguza huzuni?**

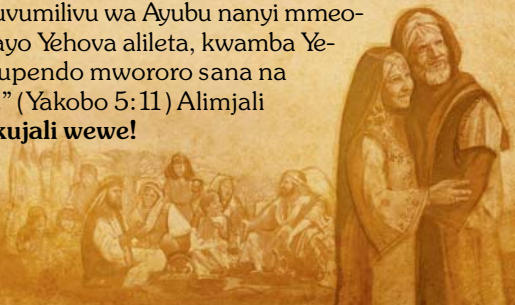


MFANO WA KUIGWA

Ayubu

Maisha ya Ayubu **yamebadilika kabisa**. Kwanza, amepoteza mali zake zote. Pili, watoto wake wamekufa. Tatu, amekuwa mgonjwa sana. Yote hayo yametokea **ghafula**. Akiwa amekata tamaa, Ayubu asema: “Nafsi yangu inahisi kuchukizwa na uhai wangu.” Asema kuwa ‘amejawa sana na aibu na kujawa na mateso.’ (Ayubu 10:1, 15) Hata hivyo, ijapokuwa ana dhiki, Ayubu hajamwacha Muumba wake. (Ayubu 2:10) Mabadiliko maishani mwake hayajambadili. Hivyo basi, Ayubu ni **mfano mzuri wa uvumilivu**.

Unapokumbwa na matatizo, huenda wewe pia ‘ukachukizwa na uhai wako.’ Hata hivyo, kama Ayubu, unaweza kuwa mtu **asiyebadilika hata maisha yakibadilika**, mtu ambaye ameazimia kabisa kumtumikia Yehova Mungu bila kuyumba-yumba. Yakobo aliandika: “Tazama! Tunawatangaza kuwa wenye furaha wale ambao wamevumilia. Mmesikia juu ya uvumilivu wa Ayubu nanyi mmeo-na matokeo ambayo Yehova alileta, kwamba Yehova ni mwenye upendo mwororo sana na mwenye rehema.” (Yakobo 5:11) Alimjali Ayubu, naye **anakujali wewe!**



14

Afadhali nijiue



“AFADHALI nife kuliko kuwa hai.” Ni nani aliyesema maneno hayo? Mtu ambaye hakumwamini Mungu? Mtu aliyekuwa amemwacha Mungu? Mtu ambaye Mungu alikuwa amemwacha? Hapana. Mwenye kuyasema ni mtu mwenye kumcha Mungu, lakini aliyekuwa amefadhaika, Yona. —Yona 4:3.

Biblia haisemi Yona alitaka kujiua. Hata hivyo, maneno yake yanaonyesha jambo moja hakika—nyakati fulani hata mtumishi wa Mungu anaweza kulemewa na mawazo yenye kufadhaisha.—Zaburi 34:19.

Vijana fulani hufadhaika kabisa hivi kwamba hawoani haja ya kuendelea kuishi. Huenda wakahisi kama Laura, mwenye umri wa miaka 16, anayesema: “Kwa miaka mingi, nimekuwa na mshuko wa moyo. Mara nyingi nimefikiria kujiua.” Ikiwa unamfahamu mtu ambaye amekuwa akisema kwamba anataka kujiua—au ikiwa wewe mwenyewe umefikiria kujiua—unaweza kufanya nini? Hebu tuchunguze ni kwa nini huenda mtu akawa na mawazo kama hayo.

Kinachomfanya Mtu Akate Tamaa

Ni nini kinachoweza kumfanya mtu afikirie kujiua? Huenda mambo kadhaa yakahusika. Kwanza, tunaishi katika “nyakati za hatari zilizo ngumu kushughulika nazo,” na vijana wengi wanalemewa na maisha hayo hata zaidi. (2 Timotheo 3:1) Pia, kutokamilika kunaweza kufanya watu fulani wahisi vibaya kujihusu na kuhusu ulimwengu unaowazunguka. (Waroma 7:22-24) Nyakati nyingine hisia hizo hutokana na jinsi wanavyotendewa. Au, huenda ugonjwa ukamfanya mtu ahisi hivyo. Makadirio yenye kushangaza katika nchi moja yanaonyesha kwamba zaidi ya asilimia 90 ya watu waliojiua walikuwa na ugonjwa fulani wa akili.*

Bila shaka, kila mtu hupatwa na matatizo. Biblia inasema

* Hata hivyo, ni muhimu kujua kwamba vijana wengi walio na ugonjwa wa akili hawajiui.

unapohisi umelemewa

Mara kwa mara hata baadhi ya wanaume na wana-wake waaminifu wa nyakati za Biblia walihisi kulemewa na mahangaiko ya maisha. Fikiria mifano ifuatayo.

Rebeka: *“Ikiwa hivi ndivyo ilivyo, hasa kwa nini niko hai?”—Mwanzo 25:22.*

Musa: *“Tafadhali niue kabisa, . . . wala usiache niuta-zame msiba wangu.”—Hesabu 11:15.*

Eliya: *“Ee Yehova, iondoe nafsi yangu, kwa maana mimi si bora kuliko mababu zangu.”—1 Wafalme 19:4.*

Ayubu: *“Laiti ungenificha katika Kaburi, . . . kwamba ungeniwekea kikomo cha wakati na kunikumbuka!”—Ayubu 14:13.*

Katika kila kisa kilicho juu, mwishowe hali zilibadilika na kuwa nzuri, tena kwa njia ambayo mwenye kuhusika hakuwazia kamwe. Uwe na hakika kwamba inaweza kuwa hivyo kwako pia!

kwamba “uumbaji wote unaendelea kuugua pamoja na kuwa katika maumivu pamoja.” (Waroma 8:22) Vijana pia wanatiwa ndani. Kwa kweli, vijana wanaweza kuathiriwa sana na matukio mabaya, kama yafuatayo:

- Kifo cha mtu wa ukoo, au rafiki
- Mgogoro katika familia
- Kuanguka mtihani
- Kuvunjika kwa uhusiano wa kimahaba
- Kutendewa vibaya (kutia ndani kimwili au kingono)

Ni kweli kwamba, mwishowe karibu kila kijana atapatwa na mojawapo ya hali zilizotajwa. Kwa nini vijana fulani hufanikiwa kukabiliana na hali hizo kuliko wengine? Wataalamu

wanasema kwamba vijana wanaokata tamaa huhisi hakuna anayeweza kuwasaidia na matatizo yao hayawezi kutatuliwa. Si kwamba wanataka *kufa*, ni kwamba wanataka kuondolea mbali maumivu waliyo nayo.

Kuna Tumaini?

Huenda unamfahamu mtu ambaye anataka kuondolea mbali maumivu aliyu nayo—anatamani sana kufanya hivyo hivi kwamba amesema anataka kujiua. Katika hali kama hiyo, unaweza kufanya nini?

Ikiwa rafiki yako ametaabika kiasi cha kutaka kujiua, mhimize atafute msaada. Kisha, zungumza na mtu mzima mkomavu, haidhuru maoni ya rafiki yako. Usihofu kwamba urafiki wenu utaharibika. Kufanya hivyo kwaweza kuokoa uhai wa rafiki yako!

Lakini namna gani ikiwa wewe mwenyewe umekuwa ukifikiria kujiua? Usifiche hisia zako. Zungumza na mtu fulani—mzazi, rafiki, au mtu yeyote anayekujali, atakayekusikiliza, na kuchukulia mambo unayosema kwa uzito. Kwa kuzungumzia matatizo yako waziwazi, hakuna hasara utakayopata, badala yake, utafaidika sana.*

Bila shaka, matatizo yako hayatatoweka kwa kuwa tu umezungumza na mtu fulani. Hata hivyo, huenda msaada mkubwa unaohitaji ni kuzungumza na mtu unayeweza kumtumaini ili akusaidie kuiona hali yako kwa njia inayofaa. Huenda hata kufanya hivyo kukakusaidia kutafuta njia nzuri ya kutatua hali.

Mambo Hubadilika

Unapokabili matatizo, kumbuka: Hata hali ionekane kuwa mbaya kadiri gani, *baada ya muda mambo yatabadilika*. Pindi moja, mtunga-zaburi Daudi, ambaye alikuwa na matatizo

* Wakristo wanaotaabika wana msaada mwingine—wazee wa kutaniko.—Yakobo 5:14, 15.

JE, WAJUA ...



Katika visa vya kujiua, hasara si kwa wenye kujiua tu, bali pia jamaa na marafiki.



***Hisia za kukata tamaa ni
kama mawingu ya dhoruba
—baada ya muda yatapita***

mengi, alimwambia Mungu hivi katika sala: “Umenibadilishia maombolezo yangu yakawa kucheza dansi.”—Zaburi 30:11.

Bila shaka, Daudi hakutazamia kucheza dansi kudumu milele. Alijua kutokana na mambo aliyojionea maishani kwa mba matatizo huja na kwenda. Umetambua ukweli huo kuhusiana na matatizo *yako*? Huenda matatizo mengine ya kaonekana kuwa yenye kulemea—angalau kwa sasa. Lakini uwe na subira. Mara nyingi mambo hubadilika na kuwa mazuri. Katika visa fulani, matatizo yanaweza kupunguzwa katika njia ambayo hungewazia kamwe. Katika visa vingine, unaweza kugundua njia ya kukabiliana na matatizo, njia ambayo hukuwa umeifikiria awali. Jambo kuu ni kwamba matatizo yanayohangaisha *hayatadumu* milele.—2 Wakorintho 4:17.



PENDEKEZO

Unapohisi umeshuka moyo, fanya mazoezi ya kutembea. Kufanya mazoezi kunaweza kukufanya uhisi umetulia na kuwa na hali njema.

Faida ya Sala

Njia ya maana zaidi ya kupashana habari ni kusali. Unaweza kusali kama Daudi: “Unichunguze kabisa, Ee Mungu, ujue moyo wangu. Unichunguze, na uzijue fikira zangu zinazofadhaisha, na uone kama ndani yangu



“Maombi yenu na yajulishwe Mungu; na amani ya Mungu yenye ubora unaozidi fikira zote itailinda mioyo yenu na nguvu zenu za akili.”—Wafilipi 4:6, 7.



mna njia yoyote yenye kuumiza, na uniongoze katika njia ya mpaka wakati usio na kipimo.”—Zaburi 139:23, 24.

Sala si kama gongo tu la kujitegemeza, kama linalotu-miwa na walemavu. Ni njia halisi ya kupashana habari na Baba yako wa mbinguni, anayetaka ‘ummiminie moyo wako.’ (Zaburi 62:8) Fikiria kweli za msingi zifuatazo kumhusu Mungu:

- Anafahamu hali zinazokutaabisha.—Zaburi 103:14.
- Anakujua vema kuliko unavyojjua.—1 Yohana 3:20.
- ‘Anakujali wewe.’—1 Petro 5:7.
- Katika ulimwengu wake mpya, Mungu “atafuta kila cho-zi” kutoka katika macho yako.—Ufunuo 21:4.

Tatizo Linapotokana na Ugonjwa

Kama ilivyotajwa mapema, mara nyingi hisia za kuta-ka kujua zinatokana na ugonjwa fulani. Ikiwa unaugua

hatua za kuchukua!

Nikihisi kuwa sifai na hakuna mtu anayenipenda, nitazu-ngumza na (andika jina la mtu utakayezungumza naye)



Baraka moja katika maisha yangu ambayo ninaweza kukumbuka na kuithamini ni

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

“Nyakati nyingine, nilishuka moyo sana hivi kwamba nilitaka kufa tu, lakini sasa nimerudia hali yangu ya kawaida kwa sababu ya kudumu katika sala na kupata matibabu.” —Heidi

ugonjwa fulani, usiaibike kutafuta msaada. Yesu alisema kwamba wenye kuugua wanahitaji tabibu. (Mathayo 9:12) Inapendeza kwamba magonjwa mengi yana tiba. Na matibabu yanaweza kukufanya uhisi vema zaidi!*

Biblia inatoa ahadi yenye kufariji kwelikweli kwamba katika ulimwengu mpya wa Mungu, “hakuna mkaaji atakayesema: ‘Mimi ni mgonjwa.’” (Isaya 33:24) Mungu anasema kwamba wakati huo, “mambo ya zamani hayatakumbukwa akilini, wala hayataingia moyoni.” (Isaya 65:17) Kwa sasa, fanya kila uwezalo kukabili na matatizo ya maisha, ukiwa na hakika kwamba katika wakati uliowekwa wa Mungu, tatizo la kushuka moyo halitakuwako.—Ufunuo 21:1-4.

* Unaweza kupata habari zaidi katika Sura ya 13 ya kitabu hiki.

KATIKA SURA INAYOFUATA Wazazi wako wanataka kujua kila kitu kuhusu maisha yako—hata mambo mengine ambayo hungenda wajue. Unaweza kufanya nini ili wakupe nafasi unayohitaji?

UNA MAONI GANI?

- **Hata matatizo makubwa ni ya muda tu. Kutafakari ukweli huo kunaweza kukusaidia jinsi gani?**
- **Ni kwa njia gani kujiua ni kumtwika mtu mwingine matatizo yako?**

Kuna ubaya wa kutaka faragha?



Tia alama ya ✓ kando ya jibu ambalo huenda ukachagua katika kila moja ya hali zifuatazo:

1. Uko katika chumba chako cha kulala kisha ndugu au dada yako anaingia bila kubisha.

- 'Ni sawa tu. Mimi pia hufanya hivyo nyakati nyingine.'
 'Huo ni utovu wa adabu! Namna gani ikiwa ninavaa?'

2. Umerudi tu nyumbani na wazazi wako wanaanza kukurushia maswali. "Ulikuwa wapi? Ulikuwa ukifanya nini? Ulikuwa na nani?"

- 'Ni sawa tu. Mimi huwaambia kila kitu.'
 'Inaudhi sana! Wazazi wangu hawaniamini!'

HUENDA ulipokuwa na umri mdogo, suala la faragha halikuwa jambo kubwa sana. Ndugu na dada zako wadogo walipoingia chumbani mwako ghafla, uliwakaribisha bila kulalamika. Wazazi wako walipokuuliza swali lolote, uliwajibu bila kusitasita. Wakati huo, hukuwa na siri zozote. Sasa unatamani kuwa na faragha. "Mimi hufurahi kufanya mambo fulani kivyangu," asema Corey mwenye umri wa miaka 14. Acha tuone maeneo mawili ambayo unapojaribu kupata faragha huenda ukakumbana na ugumu.

Unapojaribu Kuwa Peke Yako

Kuna sababu kadhaa halali zinazoweza kukufanya utake kuwa peke yako. Huenda unataka tu 'kupumzika kidogo.' (Marko 6:31) Au unapotaka kusali, unaweza kufanya kama Yesu alivyowashauri wanafunzi wake, 'kuingia ndani ya chumba chako cha faragha na, baada ya kufunga mlango wako, usali kwa Baba yako.' (Mathayo 6:6; Marko 1:35) Tatizo ni kwamba, unapofunga mlango wa chumba chako cha faragha (ikiwa unacho), huenda wazazi wako wasifikiri kwamba unasali! Na huenda ndugu na dada zako wasielewe wakati unapotaka kuwa peke yako.



JE, WAJUA ...

Kadiri unavyozidi kujifunua kwa wazazi wako, ndivyo wanavyozidi kuquamini.



“Fanya kabisa yote unayoweza ili ujitoe kwa Mungu ukiwa mtu aliyekubaliwa, mfanyakazi asiye na lolote la kuonea aibu.”—2 Timotheo 2:15.



Unachoweza kufanya. Badala ya kugombana na wengine kwa sababu ya kutaka faragha, fanya mambo yafuatayo:

● Jaribu kuwawekea ndugu na dada zako sheria fulani zinazoweza kufuatwa ili uwe na wakati wa kuwa peke yako. Ikihitajika, waombe wazazi wako wakusaidie katika jambo hilo.*

● Jaribu kuelewa maoni ya wazazi wako. “Wakati mwingine wazazi wangu hutaka kujua ninafanya nini,” asema Rebekah mwenye umri wa miaka 16. “Lakini kusema kweli ikiwa ningekuwa mzazi, hata mimi ningetaka kujua kijana wangu anafanya nini hasa kwa kuwa vijana wanakabili majaribu ya kila aina!” Kama Rebekah, je, unaweza kuelewa hangaiko la wazazi wako? —Methali 19:11.

● Jiulize hivi kwa unyoofu: ‘Kupitia mwenendo wangu, ni-mewapa wazazi wangu saba-bu ya kunishuku hivi kwamba ni- napofunga mlango wa chumba changu wanafikiri ninafanya jambo lisilofaa? Nimekuwa nikifi-cha mambo mengi kuhusu mai- sha yangu mpaka wanahisi kuwa wanahitaji kuwa kama polisi ili wanifahamu?’ Ikiwa sivyo na bado wazazi wako hawakuamini, basi waeleze kwa upole na heshi- ma jinsi unavyohisi. *Sikiliza kwa*

* Unaweza kupata habari zaidi katika Sura ya 6 ya kitabu hiki.

PENDEKEZO



Unapozungumza na wazazi wako kuhusu faragha, usiung’uni-ke. Waeleze kinacho-kuhangaisha hasa. Kuna tofauti gani kati ya manung’uniko na mahangaiko? Kunu- ng’unika ni kukazia mambo ambayo unafi- kiri wazazi wako wa- nakosea. Kuzungumzia mahangaiko kutawa- saidia ninyi nyote mta- fute utatuzi.

“**Wazazi hawataki upatwe na jambo lolote baya, na nyakati nyingine huenda ikaonekana ni kama wanaingilia mambo yako ya kibinafsi. Huenda hilo lisionekane kuwa sawa. Lakini, kusema kweli, kama ningekuwa mzazi, ningefanya vivyo hivyo.**” —Alana

makini mahangaiko yao, na uhakikishe kwamba hufanyi jambo lolote linalochangia tatizo hilo. — Yakobo 1:19.

Unapotafuta Marafiki

Unapobalehe, ni jambo la kawaida kutafuta marafiki nje ya familia yenu. Pia, ni kawaida kwa wazazi wako kutaka kujua rafiki zako ni nani na kile mnachofanya mnapokuwa pamoja. Hata hivyo, wakati mwingine huenda ukahisi kwamba wazazi wako wana wasiwasi usio na msingi. “Kile ninachotaka ni kutumia simu yangu na kutuma barua pepe bila wazazi wangu kunichunguza-chunguza kila baada ya dakika kumi na ku-niuliza ninazungumza na nani,” asema Amy, mwenye umri wa miaka 16.

Unachoweza kufanya. Badala ya marafiki wako kuharibu uhusiano wako na wazazi wako, jaribu kufanya mambo yafuatayo.

● Watambulisha marafiki wako kwa wazazi wako. Bila shaka, hungenda wazazi wako wawe kama polisi, lakini ikiwa hutaki wawajue rafiki zako, huenda wakalazimika kufanya hivyo. Kumbuka kuwa wazazi wako wanavyozidi kuwajua watu unao-shirikiana nao ndivyo watakavyozidi kukuruhusu ujichagulia rafiki zako.

● Jichunguze kwa unyofu: Je, jambo ambalo hasa unatafuta ni kupata faragha au kuficha mambo? Brittany, mwenye umri wa miaka 22, asema hivi: “Ikiwa unaishi nyumbani na wazazi wako wanataka kujua unachofanya, fikira zako zinapaswa kuwa, ‘Kile ninachofanya si kosa, kwa hiyo mbo-

Sifa ya kuaminika ni kama mshahara, lazima uufanyie kazi ili uupate

na nijifiche?’ Kwa upande mwingine, ikiwa *unahitaji* kuficha unachofanya, basi kuna tatizo.”

Jinsi ya Kupata Faragha

Sasa una nafasi ya kuchemsha bongo na utatuzi wa mambo fulani yanayokuhangaisha kuhusu faragha. Kwenye nafasi iliyo hapa chini andika majibu yako kwa maswali yanayoambatana na hatua zifuatazo:

Hatua ya 1: Tambua tatizo. Ni kuhusu mambo gani unahisi ungependa kuwa na faragha?



.....
.....

hatua za kuchukua!

Ili wazazi wangu waniamini (au waanze kuniamini tena), nita . . .

.....
.....

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

.....
.....

Hatua ya 2: Fikiria maoni ya wazazi wako. Unafikiri ni nini hasa kinachowahangaisha?

.....

.....

.....

Hatua ya 3: Tafuta suluhisho. Ni katika njia gani huenda unachangia tatizo hilo bila kukusudia? Ni marekebisho gani unayoweza kufanya kupatana na jibu lako hapo juu? Ungependa wazazi wako washughulikie matatizo yako jinsi gani?

.....

.....

.....

.....

Hatua ya 4: Zungumzeni. Eleza jinsi unavyoweza kuanzisha mazungumzo na wazazi wako kuhusu faragha.

.....

.....

.....

KATIKA SURA YA INAYOFUATA *Je, mmoja wa wazazi wako amelala katika kifo? Ikiwa ndivyo, unaweza kupata faraja wapi?*

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini wazazi wako wana haki ya kutaka kujua mambo yanayoendelea maishani mwako?**
- **Kujitahidi kusitawisha ustadi wa kupashana habari na wazazi wako kutakusaidia jinsi gani kupashana habari na watu wengine utakapokuwa mtu mzima?**

Ni kawaida kuhuzunika ninavyohuzunika?

“Mama alipokufa, nilichanganyikiwa sana. Yeye ndiye aliyeunganisha familia yetu.”—Karyn.

KUFIWA na mzazi ni mojawapo ya mambo yenye kuumiza sana yanayoweza kukupata. Baadaye, huenda ukawa na hisia mbalimbali ambazo hujawahi kuwa nazo wakati mwingine. Brian, aliyekuwa na umri wa miaka 13 baba yake alipokufa kutokana na mshutuko wa moyo, asema: “Usiku tuliopata habari, tulilia na kukumbatiana tu.” Natalie, aliyekuwa na umri wa



Ingawa sura hii inazungumzia kifo cha mzazi, kanuni zilizopo zinatumika wakati unapompoteza mtu yeyote wa familia au rafiki.

“**Nilifungia hisia zangu. Hali yangu ya kimwili na kihisia ingekuwa afadhali kama ningezungumzia hisia zangu. Ingesaidia sana kukabiliana na huzuni yangu.**” —David

miaka kumi baba yake alipokufa kutokana na kansa, akumbu-ka: “Sikujua la kufanya. Sikuwa na hisia zozote. Ni kana kwa- mba nilikuwa nimekufa ganzi.”

Kifo humwathiri kila mtu kwa njia tofauti. Biblia husema kwamba “kila mmoja” ana “pigo lake na maumivu yake mwe- nyewe.” (2 Mambo ya Nyakati 6:29) Ukiwa na hilo akilini, hebu fikiria jinsi ambavyo kifo cha mzazi wako kimekuathiri wewe. Andika hapa chini (1) jinsi ulivyohisi ulipopata habari kwamba mzazi wako amekufa na (2) jinsi unavyohisi sasa.*

✎ 1

.....

.....

2

.....

.....

Huenda majibu yako yanaonyesha kwamba hisia zako zinapungua kwa kadiri fula- ni. *Hilo ni kawaida.* Haimaani- shi kwamba umemsahau mzazi wako. Ama, huenda bado hi- sia zako hazijabadilika au labda hata zimezidi. Huenda huzuni yako huja kama mawimbi, yana- yopanda na kushuka. *Hilo pia ni*



JE, WAJUA ...

Kulia si udhaifu. Hata wanaume wenye nguvu na ujasiri kama Abrahama, Yosefu, na Daudi walilia walipokuwa na huzuni.—Mwanzo 23:2; 50:1; 2 Samweli 1:11, 12; 18:33.

* Ikiwa ni vigumu kwako kujibu maswali hayo sasa, unaweza kujaribu kufanya hivyo baadaye.

CHANTELLE “Baba yangu alikuwa mgonjwa kwa miaka mitano hivi, na afya yake ilikuwa ikizidi kuzorota. Nilikuwa na umri wa miaka 16 alipojiua.

Baadaye mama yangu alinieleza mimi na kakangu mambo yote yaliyokuwa yakiendelea. Hata alituruhusu tusaidie kufanya maamuzi kuhusu mipango ya maziishi. Hilo liliturahisishia mambo. Nafikiri kwamba watoto hawapendi kufichwa mambo yanayoendelea, hasa mambo makubwa kama haya. Kadiri muda ulivyopita ndivyo ilivyokuwa rahisi zaidi kwangu kuzungumza waziwazi kuhusu kifo cha baba yangu. Wakati wowote nilipohisi nataka kulia, ningenda mahali fulani au kwa rafiki na kulia. Pendekezo langu ni hili: Ikiwa unahitaji kuzungumza kuhusu jambo hilo, zungumza na watu wa familia au marafiki. Unapokuwa na huzuni, usiizuilie.”



LEAH “Mama alipatwa na kiharusi nilipokuwa na umri wa miaka 19, na miaka mitatu baadaye akafa. Baada ya kifo chake, nilihisi kwamba nahitaji kuwa na nguvu. Baba angelemewa hata zaidi ikiwa mimi pia ningelemewa na hisia.

Nilipokuwa nikikua, Mama alikuwa nami sikuzote nilipokuwa mgonjwa au nilipokuwa sijisikii vizuri.



Nakumbuka jinsi alivyokuwa akinigusa ili kuona ikiwa nina homa. Ninaumia sana ninapokumbuka kwamba hayupo. Mimi hujaribu kuficha hisia zangu, ijapokuwa najua haifai. Hivyo, nyakati nyingine mimi hutazama picha ili niweze kulia. Kuzungumza na marafiki husaidia pia. Biblia inaadhi kwamba wale ambao wamekufa watafufuliwa na waishi katika dunia itakayokuwa paradiso. (Yohana 5:28, 29) Ninapokazia fikira tumaini la kumwona mama yangu tena—na ninapokazia fikira kile ninachohitaji kufanya ili niwepo—huzuni yangu hupungua. ”

■ **BETHANY** “Laiti ningeweza kukumbuka nikimwambia baba yangu ‘ninakupenda.’ Nina hakika nilimwambia, lakini sikumbuki, na ningependa kujua hivyo. Nilikuwa na umri wa miaka mitano tu baba yangu alipokufa.

Baba yangu alipatwa na kiharusi akiwa usingizini, akakimbizwa hospitalini. Asubuhi, nikaambiwa kwamba amekufa. Baadaye ilikuwa vigumu sana kwangu kuzungumza kuhusu baba yangu, lakini nilifurahi niliposikia watu wakizungumza kumhusu kwa sababu hilo lilinisaidia kumjua vizuri. Ningemshauri yeyote ambaye amefiwa na mzazi wake akumbuke kwa furaha kila pindi waliyokuwa pamoja na mzazi wake na kuandika mambo waliyofanya pamoja ili asi-yasahau. Kisha, afanye awezayo kujenga imani yake ili awepo wakati mzazi wake atakapofufuliwa katika ulimwengu mpya wa Mungu. ”





Huzuni inaweza kuwa kama mawimbi ambayo hupiga ufuu bila kutazamiwa

kawaida—hata ikiwa miaka kadhaa imepita tangu mzazi afe. Swali ni, Unaweza kukabiliana na huzuni jinsi gani?

Usijizuie kulia! Kulia husaidia kupunguza uchungu unaoletwa na huzuni. Hata hivyo, huenda ukahisi kama Alicia. Alikuwa na umri wa miaka 19 mama yake alipokufa. Alicia anasema, “Nilihisi kwamba nikionyesha hisia nyingi, wengine watafikiri sina imani.” Lakini fikiria hili: Yesu Kristo alikuwa mwanadamu mkamilifu aliyekuwa na imani yenye nguvu katika Mungu. Hata hivyo, ‘alitokwa na machozi’ alipowaona wale waliokuwa wakihuzunika juu ya kifo cha rafiki yake mpendwa Lazaro. (Yohana 11:35) Kwa hiyo, usiogope kulia. *Hai-maanishi* kwamba huna imani! Alicia anasema: “Mwishowe, nililia. Tena sana. Kila siku.”*

Kabiliana na hisia za hatia. “Kila usiku nilikuwa nikimbusu mama yangu kabla ya kwenda kulala,” anasema Karyn, aliyekuwa na umri wa miaka 13 mama yake alipokufa. “Kuna siku ambayo sikufanya

* Usifikiri kwamba *lazima* ulie ili kuonyesha huzuni. Watu huonyesha huzuni kwa njia tofauti. Jambo la maana ni hili: Ukihisimachozi yanakulenga-lenga, tambua kwamba huo ni “wakati wa kulia.”—Mhubiri 3:4.

PENDEKEZO



Uwe na daftari utakayotumia kuandika hisia zako. Kuandika mawazo yako kuhusu mzazi aliyekufa kunaweza kukusaidia sana kukabiliana na huzuni.

kuwa na daftari

Andika pindi kadhaa nzuri ulizofurahia na mzazi wako.



Andika mambo ambayo unatamani ungemwambia mzazi wako alipokuwa angali hai.

Wazia kwamba una ndugu au dada mdogo ambaye analemewa na hisia za hatia kuhusu kifo cha mzazi wako. Andika mambo ambayo unaweza kusema ili kumfariji. (Hilo linaweza kukusaidia wewe pia uwe na usawaziko kuhusu hisia zako za hatia.)

Andika mambo mawili au matatu ambayo unatamani ungalijua kuhusu mzazi wako aliyekufa, kisha umwombe mzazi wako ambaye yupo mzungumzie angalau moja ya mambo hayo.

Soma Matendo 24:15. Tumaini linalozungumziwa katika andiko hilo linaweza kukusaidia jinsi gani kukabiliana na kifo cha mzazi wako?

hivyo. Asubuhi iliyofuata, Mama alikuwa amekufa. Najua si-paswi kuwa na hisia za hatia, lakini nahisi nina hatia kwa kuwa sikumwona usiku huo wa mwisho na pia kwa sababu ya mambo yaliyotokea asubuhi iliyofuata. Baba yangu alikuwa ameenda safari ya kikazi na aliniomba mimi na dada yangu tumtunze Mama. Lakini tuliampa tukiwa tumechelewa. Nilipoingia chumbani mwake, Mama hakuwa akipumua. Nilihisi vi-baya sana, kwa sababu alikuwa sawa Baba alipoondoka!”

Kama Karyn, huenda kwa kiasi fulani unahisi kwamba una hatia kwa sababu ya mambo ambayo ulipuuza kufanya. Huenda hata ukajitesa kwa kusema, “laiti.” ‘Laiti ningemhimi-za Baba atafute ushauri wa daktari.’ ‘Laiti ningenda kumwo-na Mama mapema.’ Ikiwa unasumbuliwa na mawazo kama hayo, kumbuka hili: Ni jambo la kawaida kujuta kwamba lai-ti ungefanya mambo kwa njia tofauti. Ukweli wa mambo ni kwamba *ungefanya* mambo kwa njia tofauti ikiwa ungejua mambo ambayo yangetokea. Lakini hukujua. Hivyo basi, hu-paswi kujilemea na hisia za hatia. *Hukusababisha kifo cha mzazi wako!**

Eleza hisia zako. Methali 12:25 inasema: ‘Neno jema huchangamsha.’ (*Biblia Habari Njema*) Kufungia hisia zako

* Mawazo kama hayo yakiendelea kukusumbua, zungumza na mzazi wako mwingi-ne au mtu mwingine mzima. Baada ya muda, utapata usawaziko.

hatua za kuchukua!

Nikihisi ninalemewa na hisia, nita . . .



Mambo ambayo ningependa kumuuliza mzazi niliyebaki naye kuhusu habari hii ni



“[Mungu] atafuta kila chozi kutoka katika macho yao, na kifo hakitakuwapo tena, wala maombolezo wala kilio wala maumivu hayatakuwapo tena. Mambo ya zamani yamepitilia mbali.”—Ufunuo 21:4.



kunaweza kufanya iwe vigumu kwako kukabiliana na huzuni. Kwa upande mwingine, kuzungumza kuhusu hisia zako na mtu unayemwamini kutakuwezesha kupata ‘maneno mema’ yenye kutia moyo wakati una huzuni.

Zungumza na Mungu. Yaelekea utahisi vizuri zaidi baada ya ‘kummiminia’ Yehova Mungu ‘moyo wako’ katika sala. (Zaburi 62:8) Hiyo si njia ya kukutuliza tu. Unaposali, unamsihi “Mungu wa faraja yote, ambaye hutufariji katika dhiki yetu yote.” (2 Wakorintho 1:3, 4) Njia moja ambayo Mungu huanadaa faraja ni kupitia Neno lake, Biblia. (Waroma 15:4) Kwa nini usiwe na orodha ya maandiko yanayoweza kukufariji?*

Huzuni huchukua muda. Lakini Biblia inaweza kutufariji, kwa kuwa inatuhakikishia kwamba katika ulimwengu mpya ambao Mungu ameahidi, “kifo hakitakuwapo tena, wala maombolezo wala kilio wala maumivu hayatakuwapo tena.” (Ufunuo 21:3, 4) Huenda wewe pia ukagundua kwamba kutafakari kuhusu ahadi kama hizo kutakusaidia kukabiliana na kifo cha mzazi.

* Watu fulani wamefarijiwa na maandiko yafuatayo: Zaburi 34:18; 102:17; 147:3; Isaya 25:8; Yohana 5:28, 29.

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini ni vizuri kufikiria mambo mazuri unayokumbuka kuhusu mzazi wako aliyekufa?**
- **Kwa nini kuandika mawazo yako kutakusaidia kukabiliana na huzuni?**

2 MAMBO YANAYOKUHUSU

daftari



Andika sifa tatu ambazo unapenda rafiki wa kweli awe nazo. Kisha andika kile unachoweza kufanya ili wewe mwenyewe uwe na sifa hizohizo au uziboreshe.



3 NDANI NA NJE YA DARASA

- 121 Kuhubiri Shuleni
- 128 Kukabiliiana na Mkazo
- 134 Kuacha Shule
- 142 Walimu
- 150 Wakati
- 156 Utamaduni





17

Kwa nini
ninaogopa
kuhubiri
shuleni?


“Kumekuwa na pindi fulani ambazo ningeweza kuhubiri shuleni. Lakini sikuzitumia.”—Kaleb.

“Mwalimu wetu aliwauliza wanafunzi maoni yao kuhusu mageuzi. Nilijua kwamba huo ni wakati mzuri wa kuhubiri. Badala yake nilishikwa na woga sana na nikakaa kimya. Baadaye, nilihisi vibaya sana.”—Jasmine.

IKIWA wewe ni kijana Mkristo, labda umewahi kujikuta katika hali kama ya Kaleb na Jasmine. Kama wao, huenda unapenda kweli za Biblia ambazo umejifunza. Huenda hata ungependa kuwaambia wengine kuzihusu. Hata hivyo, huenda *ukaogopa* kuzungumza. Lakini, unaweza kusitawisha ujasiri. Jinsi gani? Chukua hatua zifuatazo:

1. Tambua unachoogopa. Unapofikiria kuwahubiria wengine, ni rahisi kuwazia tu mambo mabaya yanayoweza kutokea! Hata hivyo, nyakati nyingine unaweza kupunguza woga kwa kutaja au kuandika jinsi unavyohisi.

Kamilisha sentensi ifuatayo:

● Naogopa kwamba huenda jambo hili litatokea nikihubiri shuleni: .....

Huenda ukafarijika kujua kwamba vijana wengine Wakristo wanahisi kama wewe. Kwa mfano, Christopher, mwenye umri wa miaka 14 anasema, “Ninaogopa watoto watanicheka na kumwambia kila mtu kwamba mimi ni mtu wa ajabu.” Naye Kaleb, aliyetajwa mwanzoni, anasema, “Nilikuwa na wasiwasi kwamba mtu angeniuliza swali ambalo singeweza kujibu.”

2. Kabiliana na kipingamizi. Kuna sababu yoyote ya kuogopa? Huenda ipo, kama Ashley mwenye umri wa

miaka 20 anavyokumbuka. “Vijana fulani walijifanya wanapendezwa na imani yangu,” asema Ashley. “Lakini baadaye waliyapotosha maneno yangu na kuyatumia mbele ya wengine ili nichekwe.” Nicole, mwenye umri wa miaka 17, anasema hivi kuhusu hali iliyomkata: “Mvulana mmoja alilinganisha mstari fulani katika Biblia yake na mstari



JE, WAJUA . . .

Huenda baadhi ya wanafunzi wenzako wakuheshimu kwa sababu ya kushikamana na kanuni za Biblia za maadili, lakini labda wanaona haya kukuuliza kuhusu imani yako.



“Sikuzote [uwe] tayari kujitetea mbele ya kila mtu ambaye hutaka kutoka kwenu sababu ya tumaini lililo ndani yenu, lakini [ukifanya] hivyo kwa tabia-pole na heshima kubwa.”—1 Petro 3:15.



huohuo katika Biblia yangu, na maneno yaliyotumiwa yalikuwa tofauti. Akasema kwamba Biblia yangu imebadilishwa. Nilishtuka! Sikujua la kusema.”*

Huenda hali kama hizo zikaonekana kuwa zenye kuogopesha sana! Lakini badala ya kuhepa, kubali hali hizo kuwa mambo ya kawaida katika maisha ya Mkristo. (2 Timotheo 3:12) “Yesu alisema wafuasi wake watateswa,” anasema Matthew mwenye umri wa miaka 13, “kwa hiyo, hatutarajii kila mtu atupende kwa sababu ya imani yetu.”—Yohana 15:20.

3. Fikiria faida. Je, hali inayoonekana kuwa mbaya inaweza kuwa na matokeo yoyote mazuri? Amber, mwenye umri wa miaka 21, anafikiri inawezekana. “Si rahisi kuwahubiria watu wasioheshimu Biblia,” anasema, “lakini kufanya hivyo kunakusaidia kuielewa vizuri imani yako.”—Waroma 12:2.

Tazama tena mambo uliyoandika katika Hatua ya 1. Fikiria angalau faida mbili unazoweza kupata kutokana na hali hiyo, na uziandike hapa chini.

- 1
- 2

Dokezo: Ni kwa njia gani kuwahubiria wengine kunaweza kukupunguzia mkazo unaopata

* Tafsiri za Biblia hutumia maneno tofauti. Hata hivyo, tafsiri fulani hushikamana kwa uaminifu na lugha za awali ambazo zilitumiwa kuiandika Biblia.

PENDEKEZO



Badala ya kuwaambia wanafunzi wenzako mambo wanayopaswa au wasiyopaswa kuamini, waambie kwa usadiki-sho mambo unayoamini na kwa nini mambo unayoamini yanapata-na na akili.

❖ jinsi ya kuanzisha mazungumzo

- **“Unapanga kufanya nini wakati wa likizo?”** [Baada ya kupata jibu, taja mipango yako ya kiroho, kama vile kuhudhuria kusanyiko au kutumia wakati mwingi zaidi katika kazi ya kuhubiri.]
- **Taja habari fulani ya karibuni, kisha uulize: “Ulisikia habari hiyo? Una maoni gani kuhusu?”**
- **“Unafikiri hali ya kiuchumi ya ulimwengu [au tatizo lingine] itakuwa bora? [Mruhusu ajibu.] Kwa nini unaamini hivyo?”**
- **“Unashirikiana na dini yoyote?”**
- **“Unafikiri maisha yako yatakuwa namna gani miaka mitano ijayo?”** [Baada ya kupata jibu, mwambie kuhusu miradi yako ya kiroho.]

kutoka kwa marafiki? Kuhubiri kutakusaidiaje ujiamini zaidi? Kutaboresha jinsi gani hisia zako kumwelekea Yehova Mungu? Yehova atahisi namna gani kukuhusu?—Methali 23:15.

4. Jitayarisha. “Moyo wa mwadilifu hutafakari ili kujibu,” lasema andiko la Methali 15:28. Mbali na kutafakari mambo utakayosema, jaribu kufikiria maswali ambayo huenda wengine wakauliza. Fanya utafiti kuhusu habari hizo, na utayarisha jibu unaloweza kutoa kwa urahisi.—Ona chati “Panga Jinsi Utakavyojibu,” kwenye ukurasa wa 127.

5. Jinsi ya kuanza. Ukishajitayarisha kuwahubiria wengine, utaanza namna gani? Una njia mbalimbali. Kwa njia fulani, kuwahubiria wengine ni kama kuogelea: Watu fulani huingia ndani ya maji polepole; wengine hujitosa moja kwa moja. Vivyo hivyo, unaweza kuanza kwa kuzungumzia mambo yasiyohusu dini kisha hatua kwa hatua uone jinsi mtu huyo anavyoitikia. Lakini ikiwa una wasiwasi kwa sa-

**Kuhubiri ni kama kuogelea.
Unaweza kuamua kuanza polepole
—au kujitosa moja kwa moja!**

babu hujui linaloweza kutokea, huenda ikawa afadhali 'kujitosa moja kwa moja.'

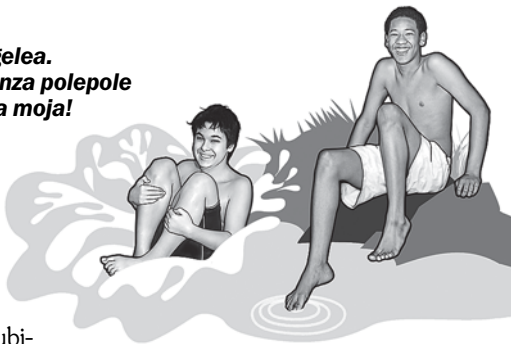
(Luka 12:11, 12) “Ku-

fikiria tu kuhusu kuhubi-

ria watu kulinitia wasiwasi zaidi kuliko *kuhubiri kwenyewe*” asema Andrew mwenye umri wa miaka 17. “Mazungumzo yalipoanza, mambo yalikuwa rahisi kuliko nilivyofikiri!”*

6. Uwe mwenye busara. “Mtu aliye mwerevu atatenda kwa ujuzi,” akaandika Sulemani. (Methali 13:16) Kama vile huwezi kujitosa ndani ya maji yasiyo na kina, uwe mwanagalifu usijiingize katika mabishano yasiyo na maana. Kumbuka, kuna wakati wa kusema na wakati wa kukaa kimya.

* Ona sanduku “Jinsi ya Kuanzisha Mazungumzo,” kwenye ukurasa uliotangulia.



hatua za kuchukua!

Mwanafunzi ninayeweza kuzungumza naye kuhusu imani yangu ni [andika angalau jina la mtu mmoja]



Habari ambayo nafikiri inaweza kumpendeza sana ni

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

“Nilipokuwa mdogo, nilitaka sana kuwa kama watoto wengine. Lakini nilianza kutambua jinsi imani yangu ilivyochangia maisha mazuri. Kujua hivyo kuliimarisha uhakika wangu—kulifanya nijivunie mambo ninayoamini.” —Jason

(Mhubiri 3:1, 7) Nyakati nyingine, hata Yesu alikataa kujibu maswali.—Mathayo 26:62, 63.

Ukiamua kujibu, huenda ikafaa kutoa jibu fupi na kwa busara. Kwa mfano, mwanafunzi mwenzako akikuuliza kwa dhihakaa, ‘Kwa nini huvuti sigara?’ unaweza kusema, ‘Kwa sababu sipendi kuuchafua mwili wangu!’ Ikitegemea itikio lake, utaa-mua ikiwa utamweleza zaidi kuhusu imani yako au hapana.

Hatua sita zilizotajwa katika sura hii zinaweza kukusaidia ‘kuwa tayari kuitetea’ imani yako. (1 Petro 3:15) Bila shaka, kuwa tayari hakumaanishi kwamba hutaogopa. Hata hivyo, Alana, mwenye umri wa miaka 18, anasema: “Unapowahubiria wengine *hata ingawa unaogopa*, unahisi umetimiza jambo fulani—umeushinda woga wako ingawa ulijua kwamba hue-nda hutapata matokeo mazuri. Na *ukipata* matokeo mazuri, unahisi vizuri hata zaidi! Utafurahi kwamba ulikuwa na ujasiri wa kuhubiri.”

SURA INAYOFUATA *Una mikazo mingi shuleni? Pata kujua jinsi unavyoweza kukabiliana na hali hiyo.*

UNA MAONI GANI?

- **Unafikiri ni kwa nini wanafunzi wenzako wanadhihaki imani yako?**
- **Ukiamua kuzungumzia imani yako, kwa nini ni muhimu kuzungumza kwa usadikisho?**

panga jinsi utakavyojibu

Pendekezo: Zungumzia chati hii pamoja na wazazi wako na vijana wenzako Wakristo. Kamilisha chati. Kisha uone kama unaweza kufikiria maswali mengine ambayo huenda wanafunzi wenzako wakauliza, na upange majibu ambayo unaona yatakufaa.

Toa kopi!

swali

jibu

swali lingine

jibu

kutounga mkono upande wowote

Kwa nini hamsalimu bendera? Kwani hupendi nchi yenu?

Ninaheshimu nchi ninayoishi, lakini siabudu.

Kwa hiyo huwezi kupigania nchi yako?

Hapana, na mamilioni ya Mashahidi wa Yehova katika nchi nyinginezo hawawezi kupigana na nchi hii.

Damu

Kwa nini hamkubali kutiwa damu mishipani?

Ninakubali matibabu mengine yasiyohatarisha maisha yangu kwa magonjwa kama vile UKIMWI au ugonjwa wa ini. Hata hivyo, Biblia inatuambia tujiepushe na damu, kwa hiyo sikubali kutiwa damu mishipani.

Lakini namna gani kama utakufa usipotiwa damu? Mungu atakusamehe, siyvo?



maamuzi

Fulani wa fulani ni wa dini yenu, na yeye alifanya hivi na vile. Mbona wewe unakataa?

Kabla ya kuwa mmoja wa Mashahidi wa Yehova, mtu hufundishwa matakwa ya Mungu. Kila mmoja wetu anapaswa kujifanyia uamuzi.

Kwani hamna msimamo?

uumbaji

Kwa nini huamini mageuzi?

Niamini *kwa nini?* Hata wanasayansi hawakubaliani kuhusu mageuzi, na eti wao ni wataalamu!



18

Ninaweza kukabiliana jinsi gani na mikazo shuleni?

“Nilikuwa na mikazo mingi sana shuleni hivi kwamba mara nyingi nilitamani kulia na kupiga mayowe wakati uleule.”— Sharon.

“Mikazo unayopata shuleni haipungui kadiri unavyoendelea kukua—badala yake inabadilika.”— James.

UNAONA kuwa wazazi wako hawaelewi hata kidogo mikazo unayokabili shuleni? Huenda wakakuambia kwamba huna mahangaiko ya kulipia mikopo ya benki, kutunza familia, wala mwajiri mwenye kudai mengi. Hata hivyo, huenda unao-na kwamba hakuna tofauti kati ya mikazo unayopata shuleni na mikazo ya wazazi wako kazini, au hata zaidi.

Kule tu kwenda na kurudi kutoka shuleni ni shida. Tara anayeishi Marekani anasema: “Mara nyingi wanafunzi waliku-wa wakipigana ndani ya basi la shule. Dereva angesimamisha basi, na kumwamuru kila mtu ashuke. Sote tungechelewa ku-fika shuleni kwa nusu saa au zaidi.”

Je, mikazo inapungua unapofika shuleni? Wapi! Labda unakabili hali zifuatazo:

● Mikazo kutoka kwa walimu.

“Walimu wangu wananisukuma nifanye vema kwenye masomo na kupita mitihani kwa alama za juu sana, si rahisi ku-wapendeza.”—Sandra.

“Walimu huwasukuma wanafunzi wafanye vema katika masomo, hasa ikiwa mwanafunzi anaonekana mwerevu.”—April.

“Hata ikiwa una miradi mizuri maishani, walimu fulani wanafanya uone kana kwamba hufai kitu ikiwa huna miradi ya masomo ambayo wao wanafikiri kwamba unapaswa kufuatia.”—Naomi.*

Unaathiriwa jinsi gani na mikazo kutoka kwa walimu?



.....
.....

● Mikazo kutoka kwa marafiki.

“Katika shule za sekondari, wanafunzi wana uhuru mwingi zaidi nao ni wakaidi zaidi. Usipojiunga nao, wanakuona kuwa mshamba.”—Kevin.

“Kila siku, ninashawishiwa kunywa pombe na kufanya

* Unaweza kupata habari zaidi katika Sura ya 20 ya kitabu hiki.

ngono. Nyakati nyingine si rahisi kusimama imara hali kama hizo zinapotokea.”—Aaron.

“Kwa kuwa sasa nina umri wa miaka 12, kila mtu anataka niwe na mpenzi. Kila mtu shuleni huniuliza, ‘Utabaki bila mpa-ka wakati gani?’”—Alexandria.

“Nilishinikizwa sana niwe na urafiki na mvulana fulani. Nilipokataa, nikaanza kuitwa msagaji. Wakati huo nilikuwa na umri wa miaka 10 tu!”—Christa.

Unaathiriwa jinsi gani na mikazo kutoka kwa vijana wenzako?



● Mambo mengine yanayosababisha mikazo. Tia alama ya ✓ kando ya jambo linalokuhangaisha zaidi—au uandike jambo hilo.

- Mitihani
- Kazi za shule za kufanyia nyumbani
- Wazazi kutazamia mengi mno
- Kufikia malengo yako yaliyo mengi mno
- Kuonewa au kunyanyaswa kingono
- Mengine

Hatua Nne za Kupunguza Mikazo

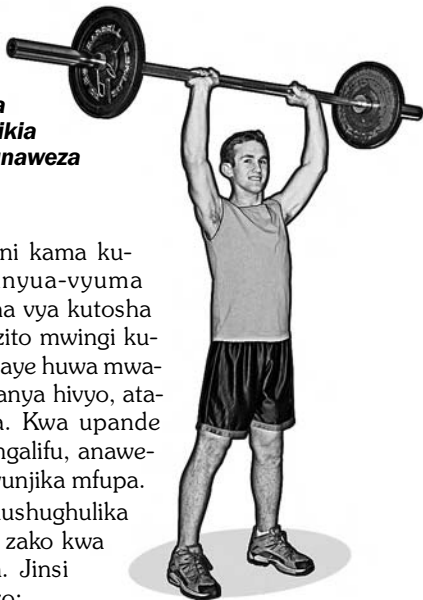
Kwa kweli, huwezi kutazamia kumaliza shule bila kupata mikazo kwa njia moja au nyingine. Hata hivyo, mikazo ikizidi inaweza kukulemea. Mfalme mwenye hekima Sulemani aliandika: “Uonevu mtupu unaweza kumfanya mtu mwenye hekima atende kiwazimu.” (Mhubiri 7:7) Lakini hupaswi kuruhusu hilo likupate. Siri ni kujifunza kushughulika na mikazo.



JE, WAJUA ...

Kupata usingizi wa kutosha kila usiku, angalau saa nane, kutakusaidia kukabiliana na mkazo na pia kuboresha uwezo wako wa kukuambuka mambo.

Kama vile tu kuinua vyuma kwa njia inayofaa kunaweza kukufanya uwe na nguvu za kimwili, kushughulikia mikazo kwa njia inayofaa kunaweza pia kukuimarisha kihisia



Kukabiliana na mikazo ni kama kunyanyua vyuma. Ili mnyanyua-vyuma afaulu, anahitaji kujitayarisha vya kutosha kabla ya kuanza. Hapakii uzito mwingi kupita anaoweza kunyanyua, naye huwa mwanagalifu anaponyanyua. Akifanya hivyo, atajenga misuli bila kujiumiza. Kwa upande mwingine, asipokuwa mwanagalifu, anaweza kukata misuli au hata kuvunjika mfupa.

Vivyo hivyo, unaweza kushughulika na mikazo na kutimiza kazi zako kwa mafanikio pasipo kujiumiza. Jinsi gani? Chukua hatua zifuatazo:

1. Tambua visababishi vyenyewe. “Mtu mwerevu ni yule ambaye ameona msiba na kujificha,” yasema methali moja yenye hekima. (Methali 22:3) Hata hivyo, huwezi kujificha kutokana na mikazo inayokulemea kabla ya kutambua chanzo chenyewe ni nini. Kwa hiyo tazama tena mambo uliyotia alama ya ✓ hapo mwanzo. Ni jambo gani linalokuhangaisha zaidi sasa?

2. Fanya utafiti. Kwa mfano, ikiwa kazi nyingi za shuleni zinakuhangaisha, fanya utafiti kwa kuchunguza mapendekezo yaliyo katika Sura ya 13 katika Buku la 2. Ikiwa unahisi unashinikizwa sana ufanye ngono na mwanafunzi mwenzako, unaweza pia kupata mashauri yanayoweza kukusaidia kushughulika na hali hiyo katika Sura ya 2, ya 5, na ya 15 katika buku hilo.

3. Usikawie. Matatizo hayawezi kutatuliwa kwa kuyapuuza. Badala yake, kwa kawaida yatakuwa makubwa zaidi, na hivyo kukuhangaisha hata zaidi. Ukiisha kuamua jinsi utakavyoshughulikia mkazo fulani, usikawie. Chukua hatua mara moja.

“**Kila siku baba yangu alisali pamoja nami kabla ya kunipeleka shuleni. Sikuzote ilinifanya nihisi nikiwa salama.**” —Liz

Kwa mfano, ikiwa wewe ni Shahidi wa Yehova na unajariibu kuishi kulingana na viwango vya Biblia vya maadili, jitaambulisha mara moja kwa wengine. Kufanya hivyo kunaweza kukupunguzia mkazo. Marchet, mwenye umri wa miaka 20,


anasema: “Kila mwaka shule zinapofunguliwa, nilikuwa nikianzisha mazungumzo kuhusu habari ninayojua itanipa nafasi ya kueleza viwango vya Biblia. Nili-gundua kwamba kadiri nilivyokawia kujitambulisha kuwa Shahidi, ndivyo ilivyo zidi kuwa vigumu kujitambulisha baadaye.” Ilikuwa rahisi zaidi nilipoeleza msimamo wangu mwanzoni na kuishi kupatana na msimamo wangu.”

4. Tafuta msaada. Hata mnyanya-vyuma mwenye nguvu ana mipaka. Wewe pia una mipaka. Lakini si lazima uubebe mzigo huo mzito peke yako. (Wagalatia 6:2) Unaweza kuzungumza na

✓ PENDEKEZO

Panga matatizo ambayo hukuletea mikazo kati-ka vikundi viwili, matatizo unayoweza kutatua na yale usiyoweza kutatua. Kwanza, shughulikia matatizo ambayo unaweza kutatua. Kisha, baada ya kuyatatua yote—ikiwa kwa kweli inawezekana—utakuwa na wakati mwingi zaidi wa kufikiria matatizo usiyoweza kutatua.

hatua za kuchukua!

Ili niweze kukabiliana na mikazo, nimeamua kwamba ikiwezekana nitakuwa nikilala saa 

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

.....

.....



“Huku mkitupa mahangaiko yenu yote juu yake [Mungu], kwa sababu yeye anawajali ninyi.”—1 Petro 5:7.



wazazi wako au Mkristo mwingine mkomavu. Waonyeshe majibu uliyoandika mapema katika sura hii. Waulize maoni yao.

Kuna Mkazo Unaofaa?

Amini usiamini, ni vizuri kuwa na mikazo nyakati nyingine. Kwa nini? Mikazo inaonyesha kwamba una bidii na dhamiri yako inafanya kazi. Ona jinsi Biblia inavyomfafanua mtu anayejiona kuwa hana mikazo yoyote: “Utalala hapo mpaka lini? Utaamka lini katika usingizi wako? Wasema: ‘Acha nilale kidogo tu, acha nisinzie kidogo! niache nikunje mikono nipumzike kidogo!’ Wakati huo umaskini utakuvamia kama mnyang’anyi, ufukara utakufuata kama jambazi.”—Methali 6:9-11, *Biblia Habari Njema*.

Heidi, mwenye umri wa miaka 16, anafafanua vizuri jambo hilo. Anasema: “Huenda shule ikaonekana kuwa mahali pabaya, lakini mikazo unayokabili huko ndiyo ileile utakayokabili utakapoanza kufanya kazi.” Ni kweli kwamba si rahisi kukabiliana na mikazo. Lakini ikishughulikiwa kwa njia inayofaa, mikazo haitakuumiza. Badala yake, inaweza kukufanya uwe na nguvu zaidi.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Kuacha shule ndilo jibu la matatizo yako?*

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini kutazamia ukamilifu kunaweza kukuongezea mikazo?**
- **Unaweza kuzungumza na nani ukilemewa na mikazo?**

Niache shule?

Unafikiri unaweza kuacha shule ukifika darasa la ngapi? 📎

Wazazi wako wangependa uache shule ukifika darasa la ngapi?

MAJIBU hayo mawili yanafanana? Hata ikiwa yanafanana na bado uko shuleni, huenda siku fulani ukatamani kuacha shule. Umewahi kuwa na maoni kama yafuatayo?

“Nyakati nyingine ningechoka sana hivi kwamba sikutaka kutoka kitandani. Ningefikiria, ‘Kuna haja gani ya kwenda shuleni kujifunza mambo ambayo sitayatumia kamwe maishani?’”—Rachel.

“Mara nyingi nimechoshwa na shule na kutaka kuacha shule na kutafuta kazi. Ninaona kwamba shule hainisaidii



hata kidogo na kwamba ni afadhali nifanye kazi itakayonipa pesa.”—John.

“Nilienda shule ya sekondari iliyokuwa katika mtaa wa mabanda na ilikuwa vigumu kupata marafiki. Sikuwa na shida yoyote na masomo, hata hivyo, nilikuwa nimetengwa na wengine na mara nyingi nilikaa peke yangu. Ajabu ni kwamba hata wanafunzi wengine waliokuwa wametengwa kama mimi hawakutaka kuzungumza nami! Nilitaka sana kuacha shule.”—Ryan.

“Nilifanya kazi za shule kwa saa nne kila siku! Nilichoshwa sana na kazi nyingi za shule, miradi mbalimbali, na mitihani hivi kwamba nikahisi siwezi kuendelea na hali hiyo, afadhali niache shule.”—Cindy.

“Shuleni, kumekuwa na tishio la bomu, wanafunzi watatu walijaribu kujiua, mmoja alijiua, magenge yenye jeuri. Nyakati nyingine hali zilikuwa mbaya sana, nikataka kuacha shule!”—Rose.

Umepatwa na hali kama hizo? Ikiwa ndiyo, ni hali gani zinazokufanya utake kuacha shule?



Huenda sasa umeamua kabisa kuacha shule. Hata hivyo, unaweza kujua jinsi gani ikiwa unaacha shule kwa sababu ni wakati unaofaa wa kufanya hivyo au ni kwa sababu tu umechoshwa na shule? Ili kujibu swali hilo, kwanza tunahitaji kuelewa maana ya kuacha shule.

Kuacha au Kuondoka?

Unaweza kueleza jinsi gani tofauti kati ya kuondoka shuleni na kuacha shule?

Unajua kwamba katika nchi fulani ni kawaida kwa kijana kuhitimu baada ya kuwa shuleni kwa kati ya miaka mitano na

minane? Katika nchi nyingine, wanafunzi hukaa shuleni kwa angalau miaka kumi. Kwa hiyo, hakuna umri au darasa husu-
sa linalowafaa watu wote ulimwenguni pote.

Isitoshe, nchi au majimbo fulani yanaweza kumruhusu mwanafunzi afanyie masomo fulani au hata masomo yake yote nyumbani, pasipo kwenda shule za kawaida. Wanafunzi wanaosomea nyumbani, kwa ruhusa ya wazazi wao, hawajaa-
cha shule.

Hata hivyo, ikiwa unafikiria kukatiza masomo *kabla* ya ku-
hitimu, iwe unasoma katika shule ya kawaida au nyumbani, unahitaji kufikiria maswali yafuatayo:

Sheria inasema nini? Kama ilivyotajwa mapema, sheria za nchi zinatofautiana. Ni kiwango gani cha chini zaidi cha elimu kilichowekwa na sheria katika eneo lenu? Umefikia kiwango hicho? Ukipuza shauri la Biblia la ‘kujitiisha kwa mam-
laka zilizo kubwa’ na kukatiza masomo yako kabla ya kufikia kiwango kilichowekwa na sheria, basi unaacha shule. —Waroma 13:1.

Nimetimiza miradi yangu kuhusiana na elimu? Ungependa elimu ikusaidie kutimiza nini? Hujui? Unahitaji kujua! Ikiwa hujui, utakuwa kama mtu anayesafiri katika gari-moshi lakini hajui anakoenda. Kwa hiyo, keti chini na wazazi wako, na ujaze sehemu yenye kichwa “Miradi Yangu ya Kielimu,” katika ukurasa wa 139. Kufanya hivyo kutaku-
saidia kukaza fikira na kukusaidia wewe na wazazi wako kuamua utakaa shuleni kwa muda gani. —Methali 21:5.

Haikosi walimu wako na watu wengine watakupa ma-
shauri tofauti-tofauti kuhusu kiwango cha elimu unachopaswa kufikia. Hata hivyo, wazazi wako ndio walio na mamla-
ka ya kufanya uamuzi. (Methali 1:8; Wakolosai 3:20) Ukikatiza masomo yako kabla ya kutimiza



JE, WAJUA ...

**Mara nyingi, vijana wa-
naoruka-ruka masomo
hatimaye hushindwa
kumaliza shule.**



“Kila mtu anayetenda haraka-haraka bila shaka huuelekea uhitaji.”—Methali 21:5.



miradi yako kuhusiana na elimu, na ambayo wewe na wazazi wako mmeweka, basi unaacha shule.

Kwa nini ninataka kuacha shule? Usijidanganye. (Yeremia 17:9) Ni kawaida ya wanadamu kufikiri kwamba wana sababu nzuri ya kufanya jambo fulani, hata wakati wanapotenda kwa ubinafsi.—Yakobo 1:22.

Andika hapa sababu nzuri ambazo huenda unazo za kuta-ka kuacha masomo kabla ya kuhitimu.



.....
.....

Andika hapa baadhi ya sababu za kibinafsi za kuacha shule.

.....
.....

Ni sababu gani nzuri ulizoandika? Huenda baadhi ya sababu hizo zikawa kuitegemeza familia yenu kiuchumi au kufanya utumishi wa kujitolea ili kuwafundisha wengine kumhusu Mungu. Sababu za kibinafsi zinaweza kuwa ni kuepuka mitihani au kazi za shule. Tatizo ni kutambua sababu hasa inayokuchochea, na ikiwa ni sababu nzuri au ina ubinafsi.

Tazama tena orodha uliyoandika, na kwa unyofu ukadirie uzito wa sababu hizo ukitumia kipimo cha 1 mpaka 5 (1 ikiwakilisha kutokuwa na maana, 5 ikiwakilisha kuwa na maana zaidi). Ikiwa unaacha shule kwa sababu tu unataka kuepuka matatizo, utashangaa.

Kuna Ubaya Gani Kuacha Shule?

Kuacha shule ni kama kuruka kutoka katika gari-moshi kabla ya kufika unakoenda. Huenda safari yenyewe ikawa

Kuacha shule ni kama kuruka kutoka katika gari-moshi kabla ya kufika unakoenda

yenye kuchosha na huenda hata wasafiri wasiwe wenye urafiki. Lakini ukiruka na kutoka, hutafika unakoenda, na huenda ukaumia. Vivyo hivyo, ukiacha shule, huenda usitimize miradi yako ya elimu nawe utajisababishia matatizo sasa na baadaye, kama yafuatayo:



Matatizo ya sasa: Yaelekea haitakuwa rahisi kwako kupata kazi. Na ikiwa utapata, huenda ukapata mshahara au malipo ya chini kuliko vile ungepata kama ungemaliza masomo yako. Ili kuishi maisha ya kawaida tu, huenda ukahitajika kufanya kazi kwa muda mrefu katika mazingira mabaya hata kuliko mazingira uliyokuwa nayo shuleni.

Matatizo ya baadaye: Utafiti unaonyesha kwamba wale wanaoacha shule yaelekea watakuwa na afya mbaya, wataishia gereza, au watalazimika kutegemea mashirika ya misaada.

Haimaanishi kwamba ukimaliza masomo hutapata matatizo hayo. Hata hivyo, kwa nini ujiletee matatizo kwa kuacha shule?

✓ PENDEKEZO

Ikiwa hupendi mazingira ya shuleni, jaribu kuona kama unaweza kujiandikisha katika mitalaa ya masomo ya haraka itakayokuwezesha kufuzu mapema.

Faida za Kutoacha Shule

Ikiwa umeanguka mtihani au ulikuwa na siku mbaya shuleni, huenda ukakata tamaa. Henda matatizo yoyote ya wakati ujao yakaonekana duni kwa

miradi yangu ya kielimu

Kusudi hasa la elimu ni kukutayarisha kupata kazi itakayokusaidia na kuisaidia familia ambayo huenda ukawa nayo wakati ujao. (2 Wathesalonike 3:10, 12) Umeamua ni aina gani ya kazi unayotaka na jinsi wakati unaotumia shuleni unavyoweza kukusaidia kujitayarisha kwa ajili ya kazi hiyo? Ili kukusaidia kujua ikiwa elimu yako inakuelekeza mahali panapofaa, jibu maswali yafuatayo:

Nina uwezo gani? (Kwa mfano, wewe hushirikiana vizuri na watu? Wewe hufurahia kufanya kazi kwa mikono yako au kuunda au kurekebisha vitu? Unajua kuchunguza na kutatua matatizo?)



.....
Ni kazi za aina gani zitakazoniwezesha kutumia uwezo wangu?

.....
Ni kazi gani za kuajiriwa zinazopatikana mahali ninakoishi?

.....
Ni masomo gani sasa yanayonitayarisha kwa ajili ya kupata kazi wakati ujao?

.....
Ni masomo gani ninayoweza kuchagua yatakayonisaidia kufikia miradi yangu kwa njia inayofaa zaidi?

.....
Kumbuka, mradi wako ni kufuzu ukiwa na elimu unayoweza kutumia. Kwa hiyo, usipite mipaka na kuwa mwanafunzi daima, na kukwepa majukumu ya utu-uzima.*

* Unaweza kupata habari zaidi katika Buku la 2, Sura ya 38.

“Huwezi kuyakimbia matatizo. Kuwa shuleni kunakusaidia kujua jinsi ya kujitegemea, jambo unalohitaji utakapokuwa kazini na kwingineko.” —Ramona

kulinganishwa na hali yako ya sasa. Lakini kabla ya kuamua kuchukua njia “rahisi,” fikiria yale ambayo wanafunzi walionukuliwa mwanzoni mwa sura hii wanasema kuhusu jinsi waliivyofaidika kwa kutoacha shule.

“Nimejifunza uvumilivu, ukakamavu wa kiakili. Pia nimegundua kwamba ukitaka kufurahia kufanya jambo fulani, lazima ubadili mtazamo wako. Kwa kuendelea na masomo, nimepata ujuzi wa sanaa nitakaotumia baada ya kuhitimu.”
—Rachel.

“Sasa ninajua kwamba nikitia bidii nitaifikia miradi yangu. Ninajifunza somo la kiufundi katika shule ya sekondari ambalo litanisaidia kupata kazi ninayopenda, fundi wa mat-baa.”—John.

hatua za kuchukua!

Ikiwa ninalemewa na somo fulani, badala ya kuacha shule nita . . .



Ikiwa ninataka kuacha shule kwa sababu ya uchovu, ninaweza kushughulika inavyofaa na hali hiyo ikiwa

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

“Kwa sababu nilivumilia, nimekuwa stadi katika kuandika na kusoma. Shule imenifunza jinsi ya kufaidika kutokana na uchambuzi na jinsi ya kujieleza waziwazi na kwa njia inayopata na akili—ustadi unaohitajika katika huduma ya Kikristo.”—Ryan.

*“Shule imenisaidia kujua jinsi ya kutatua matatizo, iwe darasani au kwingineko. Kujua jinsi ya kushughulikia matatizo ya kimasomo, kijamii, na kimwili kumenisaidia sana kuko-
maa.”—Cindy.*

“Shule ilinitayarisha kwa ajili ya matatizo ninayoweza kukabili kazini. Pia, nilikabili hali mbalimbali zilizonisaidia kuchunguza imani yangu. Hivyo, kuwa shuleni kumeimarisha usadikisho wangu wa kiroho.”—Rose.

Mfalme mwenye hekima Sulemani aliandika: “Mwisho wa jambo ni bora kuliko mwanzo wake. Mtu mwenye subira ni bora kuliko mwenye roho ya majivuno.” (Mhubiri 7:8) Hivyo basi, badala ya kuacha shule, jifunze kushughulikia kwa subira matatizo unayokabili shuleni. Ukifanya hivyo, mwishowe utagundua kwamba matokeo yatakuwa mazuri kwako.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Namna gani ikiwa sababu moja inayofanya uchukie shule ni kutoelewana na mwalimu wako?*

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini ni muhimu ujifunze kusoma, kuandika, na kufanya hesabu vizuri?**
- **Kujiwekea miradi ya muda mfupi kuhusu mambo ya elimu kunaweza kukusaidia jinsi gani kutumia vizuri wakati ulio nao shuleni?**
- **Kufikiria kwa kadiri fulani kazi ambayo ungependa kufanya baada ya kukamilisha masomo kunaweza kukusaidia jinsi gani?**



20

Ninaweza kufanya nini ili nielewane na mwalimu wangu?

Andika jina la mwalimu unayependa. 

Kwa nini unampenda mwalimu huyo?

Andika jina la mwalimu ambaye unaona ni vigumu sana kuelewana naye.

UNAWEZA kuchagua rafiki zako, lakini hasa mwanzoni mwa maishani yako, huwezi kuchagua walimu wako. Huenda unawapenda wote. David, mwenye umri wa miaka 18, anasema: “Sikuwa na shida na walimu wangu. Niliwaheshimu, nao walinipenda.”

Kwa upande mwingine, huenda ukawa na mwalimu kama anayefafanuliwa na Sarah, wenye umri wa miaka 11. “Hana huruma hata kidogo. Nami simwelewi anapofundisha. Nyakati fulani hafafanui masomo vya kutosha, nyakati nyingine anaeleza



“Kwa hiyo, mambo yote mnyotaka watu wawatendee ninyi, lazima mwatendee wao pia vivyo hivyo.”—Mathayo 7:12.



mambo mengi kupita kiasi.” Ili uelewane na mwalimu wako, kwanza unahitaji kujua tatizo hususa ambalo unafikiri unakabili. Ukii-sha kulijua, itakuwa rahisi kulishinda. Tia alama ya ✓ karibu na kisanduku (masanduku) hapa chini, au uandike sababu yako mwenyewe.

- Nashindwa kumwelewa mwalimu wangu
- Naamini ninastahili alama za juu zaidi
- Nafikiri wengine wanapendelewa
- Ninaadhibiwa bila sababu
- Ninabaguliwa
- Sababu nyingine

Unaweza kufanya nini? Hatua ya kwanza ni kutumia shauri la mtume Petro. Aliandika: “Nyinyi nyote iweni na akili zinazopatana, mkionyesha hisia-mwenzi.” (1 Petro 3:8) Ni nini kinachoweza kukuchochea uwe na hisia-mwenzi kumwelekea mwalimu unayemwona kuwa asiye na huruma? Fikiria mambo fulani ya hakika kuhusu walimu, yanayoweza kukusaidia.

Walimu wanaweza kukosea. Wana mapendezi, matatizo, na hata wanaweza kuonyesha upendeleo. Mwanafunzi Yakobo aliandika: “Ikiwa yeyote hajikwai katika neno, huyo ni mtu mkamilifu, anayeweza kuuongoza kwa lijamu mwili wake wote pia.” (Yakobo 3:2) Brianna, mwenye umri wa miaka 19, anasema: “Mwalimu wangu wa hesabu hakuwa mwenye subira sana na mara nyingi angetupigia kelele. Kwa hiyo haikuwa rahisi kwetu kumheshimu.” Ni nini kilichochangia hali hiyo? “Nyakati zote kulikuwa na fujo darasani,” asema Brianna, “na wanafunzi walijiendesha vibaya ili tu kumuudhi mwalimu.”

Bila shaka ungependa mwalimu apuuze makosa na kupungukiwa kwako, hasa ikiwa umekuwa na mikazo mingi. Unaweza kumtendea vivyo hivyo mwalimu wako? Andika hapa

kuhusu kisa cha karibuni shuleni na kile ambacho huenda kili-
changia mwenendo fulani wa mwalimu wenu.



Walimu wanapendelea wanafunzi fulani. Fikiria matatizo ambayo walimu wenu wanakabili: Kati ya wanafunzi katika darasa lenu, ni wangapi *wanaotaka* kuwa darasani? Ni wangapi kati ya wale wanaotaka kuwa darasani walio tayari kukazia fikira somo moja kwa nusu saa au zaidi? Baadhi yao hata humtendea mwalimu isivyofaa kwa sababu ya hasira au mambo ambayo watu wengine wamefanya. Sasa wazia ungepewa kazi ya kufundisha wanafunzi wenzako 20, 30, au hata zaidi, tena somo lenyewe ni somo ambalo wengi wao hawalipendi. Je, hungependezwa na wanaoonekana wanapendezwa?

Ni kweli kwamba huenda ukauhdhika unapona upendeleo ulio wazi. Natasha anasema hivi kuhusu mmoja wa walimu wake: “Alikuwa akiweka wakati ambapo sote tulipaswa kukamilisha kazi kufikia wakati huo, lakini sikuzote alikuwa akiwao-
ngezea muda wachezaji wa mpira tu, na si mwingine yeyote.

Alikuwa kocha msaidizi wa timu ya mpira.” Jambo kama hilo likikupata, jilulize, ‘Mahitaji yangu ya kielimu yanapuuzwa?’ Ikiwa sivyoy, kwa nini niudhike au niwe na wivu?

Andika hapa kile unachoweza kufanya ili kumwonyesha mwalimu wako waziwazi kwamba unapendezwa na mambo anayofundisha.

.....
.....
.....



JE, WAJUA ...

Huenda mwalimu wako amewafundisha wanafunzi wa madarasa mengine masomo yaleyale mara kadhaa au hata mamia ya mara. Kwa hiyo, yawezekana kwamba si rahisi kwake kufundisha kwa shauku jinsi alivyokuwa akifundisha mwanzoni ali-poanza kazi ya ualimu.

Walimu ni kama daraja la kukuvusha kutoka ujinga na kukufikisha kwenye ujuzi, hata hivyo, lazima wewe mwenyewe uvuke

Walimu hawawaelewi wanafunzi. Nyakati nyingine, kutofautiana au kutoelewana kwa aina fulani kunaweza kumfanya mwalimu awe na maoni mabaya kukuelekea. Kuuliza maswali kwaweza kuonwa kuwa uasi, au kusema jambo lenye kucheke-sha kwaweza kuonwa kama kukosa heshima au ujinga.

Ufanye nini usipoeleweka vizuri? Biblia husema: “Msimlipa yeyote uovu kwa uovu. . . . Ikiwezekana, kwa kadiri inavyowategemea ninyi, iweni wenye kufanya amani na watu wote.” (Waroma 12:17, 18) Basi, jaribu kutomkasirisha mwalimu wako. Epuka mabishano yasiyo ya lazima. Usimpe mwalimu wako sababu za kulalamika. Jaribu kuwa mwenye urafiki. ‘Urafiki? Na *mwalimu?*’ huenda ukauliza. Ndiyo, onyesha adabu kwa kumsalimu mwalimu kwa heshima mnapokutana. Ukiendelea kumheshimu—hata tabasamu ya mara kwa mara—huenda akabadili maoni yake kukuelekea.—Waroma 12:20, 21.

Kwa mfano, Ken, alikuwa na walimu ambao mara nyingi walimwelewa vibaya. Anasema: “Mimi ni mwenye haya sana na singeweza kuzungumza na



PENDEKEZO



Ikiwa unaona kwamba mwalimu wenu hafundi-shi kwa njia yenye ku-pendeza, kazia fikira somo lenyewe, badala ya kumkazia fikira mwalimu mwenyewe. Andika habari, uliza habari zaidi kwa heshima, na uwe na maoni yanayofaa kuhusu somo lenyewe. Ukiwa na maoni yanayofaa, wengine watafuata mfano wako.

“Nilijitahidi sana kufanya urafiki na walimu wangu wote. Ninajua majina yao, na ninapowaona barabarani, mimi huzungumza nao kwa dakika chache.” —Carmen

walimu wangu.” Alishughulikia tatizo hilo jinsi gani? “Mwishowe niligundua kwamba mara nyingi, walimu wangu walitaka kunisaidia. Kwa hiyo, nikaazimia kuwajua kibinafsi walimu wangu wote. Nilipofanya hivyo, alama zangu zilianza kuwa bora.”

Ni kweli kwamba nyakati nyingine hata tabia nzuri na kuzungumza kwa heshima bado hakutamfanya mwalimu akupe nde. Lakini uwe na subira. Mfalme Sulemani aliandika: “Kwa subira kiongozi [au mwalimu] hushawishiwa, na ulimi wa upole unaweza kuvunja mfupa.” (Methali 25:15) Uwe mtulivu na uzungumze kwa upole unapotendewa isivyo haki. Huenda mwalimu wako akabadili maoni yake.—Methali 15:1.

Ikiwa mwalimu wako hakuelewi au anakutendea isivyo haki, kwa kawaida wewe hufanya nini?



Badala yake, ingekuwa afadhali kufanya nini?

Kutatua Matatizo Hususa

Kumwelewa mwalimu wako ni mwanzo tu. Unaweza kufanya nini ili kutatua tatizo fulani hususa? Kwa mfano, huenda ukashughulikia jinsi gani malalamishi yafuatayo?

Nastahili alama bora. “Sikuzote nilipata alama za juu,” asema Katrina. “Lakini mwaka mmoja mwalimu wangu wa somo la sayansi alinipa alama za chini sana. Nilistahili alama bora. Wazazi wangu wakazungumza na mkuu wa shule. Hata hivyo, aliboresha alama zangu kidogo tu, hivyo bado nilikasirika sana.” Ukikabili tatizo kama hilo, usitangaze vita dhidi ya

mwalimu wako. Badala yake, jifunze kutoka kwa Nathani anayetajwa katika Biblia. Alipewa kazi ngumu ya kufunua kosa zito la Mfalme Daudi. Nathani hakuingia kijeuri katika nyumba ya kifalme na kuanza tu kumtolea mashtaka, badala yake alizungumza na Daudi kwa busara. —2 Samweli 12:1-7.

Vivyo hivyo, unaweza kuzungumza na mwalimu wako kwa unyenyekevu na *utulivu*. Ukimkasirikia au kumlaumu mwalimu wako kwamba hajui chochote, hamtapatana. Jaribu kuzungumza naye kama mtu mzima. Anza kwa kumwomba mwalimu wako akueleze jinsi unavyoweza kuboresha alama zako. Sulemani aliandika: “Yeyote anapojibu jambo kabla ya kulisi-*kia*, huo ni upumbavu na aibu kwake.” (Methali 18:13) Baada ya kusikiliza, unaweza kutaja mahali ambapo unaona makosa yalifanywa. Hata kama hatabadilisha alama zako, huenda ukomavu wako ukamvutia mwalimu.

Naona kwamba mwalimu wangu ananichukia. Mfikirie Rachel. Alikuwa akipata alama za juu shuleni. Kisha alipofika darasa la 7, mambo yakabadilika. Anasema: “Mwalimu wangu alijaribu sana kuniangusha katika somo lake.” Tatizo

hatua za kuchukua!

*Ili kupendezwa na somo lenye kuchosha,
nita . . .*



*Nikiona kwamba mwalimu wangu ananitendea isivyo haki,
nita . . .*

*Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi)
wangu kuhusu habari hii ni*

lilikuwa nini? Mwalimu alimweleza waziwazi Rachel na mama yake kwamba hapendi dini yao.

Ikawaje? Rachel anasema: “Kila wakati ilipoonekana wazi kwamba mwalimu alichochewa na chuki alipokuwa akikagua kazi yangu, Mama angeandamana nami hadi shuleni na kuzungumza naye kuhusu jambo hilo. Mwishowe, aliacha kuni-hangaisha.” Ikiwa una tatizo kama hilo, zungumza na wazazi wako. Bila shaka, watapenda kuzungumza na mwalimu na iki-wezekana na mamlaka ya shule ili kutafuta utatuzi.

Fikiria Siku za Baadaye

Ni kweli matatizo mengine hayatatatuliwa kwa urahisi. Nyakati nyingine, utalazimika kuvumilia. “Mmoja wa walimu wetu alikuwa na maoni mabaya kuelekea wanafunzi,” asema Tanya. “Mara nyingi alitutusi, na kutuita wapumbavu. Mwanzoni nililia, lakini baadaye nikamzoea na kutomchukulia kwa uzito. Nilikazia fikira kazi yangu na kujishughulisha na masomo anapofundisha. Kwa kufanya hivyo hakunisumbua sana, na nilikuwa kati ya wachache waliopata alama nzuri. Baada ya miaka miwili, mwalimu huyo alifutwa kazi.”

Jifunze kushughulika na mwalimu mgumu, nawe utapata ustadi wa maana katika maisha yako, ustadi utakaokusaidia utakapokuwa ukifanya kazi chini ya tajiri mgumu. Pia, utajifunza kuwathamini walimu wazuri wanapopatikana.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Unaona ni kama huna wakati wa kutosha? Jifunze jinsi ya kuona saa kuwa rafiki, wala si adui.*

UNA MAONI GANI?

- **Kukazia fikira somo badala ya mwalimu kuna faida gani?**
- **Ni kwa njia gani maoni yako kuhusu somo fulani yanaweza kumfanya mwalimu awe na maoni mazuri au mabaya kukuelekea?**



MFANO WA KUIGWA

Musa

Musa ana **baraka** nyingi maishani. Alilelewa katika nyumba ya kifalme ya Farao na **kuelimishwa hekima yote ya Misri**. (Matendo 7:22) Atautumia jinsi gani ujuzi huo? Anaweza kupata umashuhuri, mali, na mamlaka. Hata hivyo, **hashawishiwi** na marafiki wala kushawishiwa na tamaa ya kujitafutia makuu. Badala yake, anachagua kufanya kazi ambayo bila shaka **inawashangaza wengi**. Anaamua “kutendewa vibaya pamoja na watu wa Mungu.” (Waebrania 11:25) Je, Musa anakosa chochote? Hapana. Kwa sababu ya kuchagua **kumtumikia Mungu** na **kuwasaidia watu**, anafurahia maisha mazuri na yenye kuridhisha.

Ikiwa una nafasi ya kupata elimu nzuri ya msingi, **utaitumia jinsi gani?** Unaweza kufuatia pesa au mamlaka. Au, kama Musa unaweza kutumia maisha yako kwa njia **inayofaa kwelikweli**. Unaweza kutumia nguvu zako za kiakili na za kimwili kumtumikia Mungu na jirani zako. (Mathayo 22:35-40) Hakuna njia nyingine ya maisha yenye kuridhisha kama hiyo!



Ninaweza kutumia jinsi gani wakati wangu vizuri?

Ungependa kuwa na saa ngapi zaidi kila siku?



Ungetumia hizo saa kufanya nini?

- Kuwa pamoja na marafiki
- Kulala
- Kusoma
- Jambo lingine

WAKATI ni kama farasi mwenye nguvu, ambaye ili awe na faida kwako, lazima ujifunze kumwongoza vizuri. Ukiutumia wakati vizuri, yaelekea utajipunguzia mkazo, utaboresha alama zako shuleni, na wazazi wako watakutumaini zaidi. Huenda hilo likasikika kuwa lenye kupendeza masikioni pako, hata hivyo, labda utasema, “Kusema ni rahisi!” Ni kweli kwamba kutenda si rahisi. Laki-ni unaweza kufaulu. Tuone mifano kadhaa.

Tatizo la 1: Kutengeneza Ratiba

Kinachoweza kukuzuia. Huenda wazo lenyewe la *kupanga* mambo linakufanya ujione kuwa mfungwa! Labda unapenda kufanya mambo bila kusukumwa wala kufuatana na ratiba.

Faida ya kuwa na ratiba. Mfalme Sulemani aliandika: “Mipango ya mwenye bidii bila shaka huleta faida.” (Methali 21:5)





'Hakikisha mambo yaliyo ya maana zaidi.'

—Wafilipi 1:10.



Sulemani alikuwa mtu mwenye shughuli nyingi. Alikuwa mume, baba, na mfalme. Na yaelekea shughuli zake ziliongezeka kadiri alivyozeeka. Maisha yako ni yenye shughuli pia. Lakini huenda yakawa yenye shughuli nyingi zaidi kadiri unavyokua. Afadhali ujifunze kuwa mwenye utaratibu kabla hujachelewa mno!

Mambo ambayo wenzako wanasema. “Miezi sita hivi iliyo-pita, nilianza kupanga ratiba yangu kwa ukawaida. Nilikuwa ni-kijaribu kurahisisha mambo, na kuwa na ratiba kulinisaidia!”
—Joey.

“Kuandika mambo ya kufanya hunisaidia kutimiza mengi. Ninapokuwa na mambo mengi ninayohitaji kufanya, mimi na mama yangu tunaandika mambo hayo na kupanga jinsi tunavyo-weza kusaidiana kufikia miradi yetu.”—Mallory.

Kitakachokusaidia. Fikiria hili: Tuseme mnapanga kusafiri. Kila mtu katika familia anatupa mizigo yake ndani ya buti la gari. Inaonekana hakuna nafasi ya kila kitu. Unaweza kufanya nini? Huenda ukatoa kila kitu nje na kupanga tena ukianza na mifuko mikubwa-mikubwa. Kisha nafasi itapatikana kwa ajili ya ile mifu-ko midogo.

Mbinu hiyo inaweza kutumiwa kuhusiana na maisha yako. Ukianza kujaza wakati wako na mambo madogo, huenda huta-weza kupata nafasi ya mambo ya maana zaidi. Tenga wakati kwa ajili ya mambo makubwa kwanza, nawe utashangaa kuona ji-nsi utakavyopata wakati mwingi kwa ajili ya mambo mengine!
—Wafilipi 1:10.

Ni mambo gani ya maana zaidi unayohitaji kufanya?



.....

.....

.....

Sasa rudi tena uyapange kulingana na umaana, ukianza na yaliyo ya maana zaidi. Ukifanya mambo yaliyo ya maana

kwanza, huenda ukashangaa kuona una wakati mwingi wa ku-shughulikia yale mambo madogo.

Unachoweza kufanya. Tafuta kijitabu kidogo na uandike mambo unayohitaji kufanya kwanza. Kwa upande mwingine, huenda moja ya njia zifuatazo ikakusaidia.

Kalenda kwenye simu

Daftari ndogo

Kalenda kwenye kompyuta

Kalenda ya mezani

Tatizo la 2: Kufuata Ratiba

Kinachoweza kukuzuia. Baada ya kutoka shuleni, unataka tu kustarehe na kutazama televisheni *kidogo*. Au unapanga kusoma kwa ajili ya mtihani fulani, lakini unapata ujumbe unaokualika kwenye sinema. Sinema hiyo haiwezi kuahirishwa, lakini *unaweza* kuahirisha kujifunza hadi usiku. 'Isitoshe,' unajiambia, 'ninafanya vizuri zaidi nikiwa chini ya mkazo.'

Faida ya kufuata ratiba. Huenda ukapata alama za juu zaidi ukijifunza wakati akili yako ingali chonjo. Isitoshe, kwani mikazo uliyo nayo haitoshi? Mbona ujiongezee mkazo mwingine kwa kujaribu kukariri kila kitu usiku wa manane kwa ajili ya mtihani wa kesho? Asubuhi itakuwaje? Huenda ukalala kupita kiasi, ukachoka sana, ukatoka nyumbani haraka-haraka, na huenda hata ukachelewa kufika shuleni. —Methali 6:10, 11.

Mambo ambayo vijana wenzako wanasema. “*Ninapenda kutazama televisheni, kucheza gitaa, na kuwa pamoja na marafiki. Mambo hayo si mabaya; lakini nyakati nyingine yanafanya nipuuze mambo ya maana zaidi, na mwishowe nayafanya haraka-haraka.*” —Julian.



JE, WAJUA ...

Kupanga kufanya mambo mengi sana katika siku moja kunaweza kukuletea mkazo. Ukitanguliza mambo ya maana, utajua ni mambo gani unayopaswa kufanya na yale ambayo si ya lazima.

Kitakachokusaidia. Usipange tu ratiba ya mambo ambayo lazima uyafanye, tia ndani pia mambo *unayofurahia* kufanya. “Ni rahisi kufanya mambo ya lazima nikijua kwamba baada ya nitafanya mambo ninayofurahia,” anasema Julian. Wazo lingine: Jiwekee mradi mkubwa, kisha ujiwekee miradi mingine midogo-



Wakati ni kama farasi mwenye nguvu, lazima ujifunze kumwongoza

midogo itakayokusaidia kufikia mradi mkubwa.

Unachoweza kufanya. Ni mradi au miradi gani unayoweza kufikia katika miezi sita ijayo?

.....
.....

Ni mradi gani unaoweza kufikia katika miaka miwili ijayo, na unahitaji kuanza kufanya nini sasa ili kufikia mradi huo?*

.....
.....

Tatizo la 3: Kuwa Safi na Mwenye Utaratibu

Kinachoweza kukuzuia. Huenda huoni jinsi kuwa safi na mwenye utaratibu kunavyo- husiana na kutumia wakati wako vizuri. Isitoshe, huenda ikao- nekana rahisi zaidi kuacha vitu ovyoovy. Chumba chako kina- weza kusafishwa kesho, au hata si lazima! Hujali kwamba chu- mba chako si safi, kwa hiyo, ha- kuna ubaya kukiacha hivyo. Au kuna ubaya?

* Unaweza kupata habari zaidi katika Sura ya 39 ya kitabu hiki.

PENDEKEZO



Usijaribu kutumia ma- pendekezo yaliyo katika sura hii, yote kwa pamo- ja. Badala yake, jaribu pe- ndekezo moja kwa muda wa mwezi mzima. Baada ya kupata ujuzi wa kuto- sha, chagua pendekezo lingine unaloweza kufanyia kazi.

“**Nilimsikia mtu akisema kwa mzaha kwamba ukitaka nifike mahali saa kumi, basi unapaswa kuniambia nifike saa tisa. Ndipo nilipotambua kwamba ninahitaji kupanga wakati wangu vizuri!**” —Ricky

Faida ya kuwa safi na mwenye utaratibu. Kuhakikisha kila kitu ni safi na kimepangwa kwa utaratibu kutaokoa wakati unapotafuta vitu. Hilo pia litakupa amani nyingi ya akili. —1 Wakorintho 14:40.

Mambo ambayo vijana wenzako wanasema. “Nyakati nyingine ninapokosa wakati wa kupanga nguo zangu, vitu ninavyo-hitaji hupotelea chini ya rundo la nguo hizo!” —Mandy.

“Mfuko wangu wa pesa ulipotea kwa juma zima. Nilisumbuka sana. Mwishowe niliipata niliposafisha chumba changu.” —Frank.

Kitakachokusaidia. Jaribu kuvirudisha vitu mahali pake haraka iwezekanavyo. Fanya hivyo kwa ukawaida badala ya kungoja mpaka vitu virundamane.

Unachoweza kufanya. Jaribu kuwa na mazoea ya kuwa safi. Weka kila kitu mahali pake na uone ikiwa kufanya hivyo kunarahisisha mambo.

hatua za kuchukua!

Ninaweza kuokoa wakati katika shughuli zifuatazo



Nitautumia wakati wa ziada nitakaopata kwa kufanya yafuatayo.....

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

ninatumia wakati wangu jinsi gani?

Kwa muda wa juma moja, kwa wastani, vijana kati ya umri wa miaka 8 na 18 wanatumia saa zao hivi:

17 pamoja na wazazi wao

30 shuleni

44 kutazama televisheni, kucheza michezo ya video, kutuma na kupokea ujumbe mfupi, na kusikiliza muziki

Jumlisha saa unazotumia kila juma

kutazama televisheni

kucheza michezo ya video

kutumia Intaneti

kusikiliza muziki

Jumla

Saa ambazo ninaweza kutumia kufanya mambo ya maana zaidi

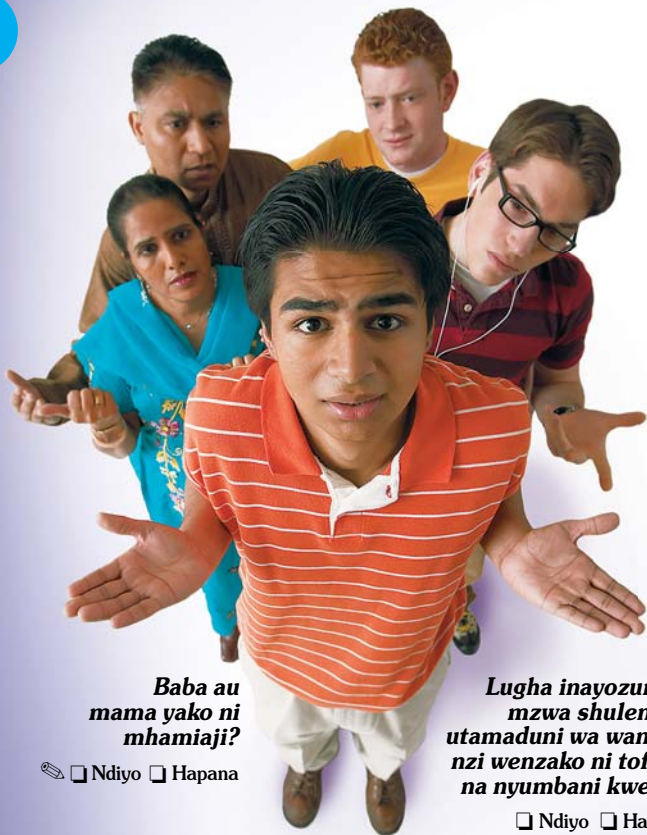
Wakati ndicho kitu ambacho wewe, marafiki wako, na wazazi wako mnacho kwa kiwango kilekile kila siku. Utumie vibaya, nawe utateseka. Utumie kwa hekima, nawe utapata thawabu. Chaguo ni lako.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Wewe ni mtoto wa wazazi wahamiaji? Unahisi kuwa huingiani na wanafunzi wengine shuleni au hata nyumbani? Jifunze jinsi unavyoweza kufanya hali zako zikufae.*

UNA MAONI GANI?

- **Kujifunza kupanga jinsi unavyotumia wakati wako sasa kutakusaidia jinsi gani kutimiza kazi zako wakati ujao utakapokuwa ukiishi peke yako?**
- **Ni mambo gani kuhusu kutumia wakati vizuri unavyoweza kujifunza kutoka kwa wazazi wako?**
- **Ikiwa tayari una ratiba, ni marekebisho gani unavyoweza kufanya ili ratiba yako iwe yenye matokeo zaidi?**

Nimekwama katikati ya tamaduni tofauti —nifanyeje?



***Baba au
mama yako ni
mhamiaji?***

Ndiyo Hapana

***Lugha inayozungu-
mzwa shuleni na
utamaduni wa wanafu-
nzi wenzako ni tofauti
na nyumbani kwenu?***

Ndiyo Hapana

“Sisi ni Waitaliano, na Waitaliano ni waongeeji na wachangamfu sana. Sasa tunaishi Uingereza. Waingereza wanaonekana wanyamavu na wenye sheria nyingi. Nahisi kama mkosa kabila, si Mwingereza, si Mwitaliano.”—Giosuè, Uingereza.

***“Shuleni mwalimu aliniambia nimtazame anapozungumza. Lakini ninapomtazama Baba anapozungumza, anasema kukodolea watu macho ni kukosa adabu. Nilihisi nimechanganyikiwa.”
—Patrick, aliyezaliwa nchini Ufaransa na wazazi wahamiaji kutoka Algeria.***

WAZAZI wako walipohama, mambo hayakuwa rahisi. Ghafula walijikuta katikati ya watu ambao lugha, utamaduni, na mavazi yao yalikuwa tofauti kabisa. Walionekana wageni popote walipokuwa. Kwa sababu hiyo, huenda walidharauliwa na kubaguliwa.

Imekuwa hivyo kwako pia? Yaliyoorodheshwa hapa chini ni baadhi ya matatizo ambayo vijana wengine walio katika hali hiyo wamekabili. Tia alama ya ✓ kando ya tatizo unaloo-na kuwa gumu sana kushughulika nalo.

□ **Kuchekwa.** Noor alikuwa msichana mdogo familia yao ilipohamia Amerika Kaskazini kutoka Jordan. “Tulikuwa tuki-valia kwa njia tofauti, kwa hiyo watu walikuwa wakitucheka,” anasema. “Isitoshe, hatukuwa tukielewa utani wa Wamarekani.”

□ **Mkosa-kabila.** “Nilizaliwa Ujerumani,” asema msichana anayeitwa Nadia. “Kwa kuwa wazazi wangu ni Waitaliano, nilikuwa nikizungumza Kijerumani kwa matamshi ya Kiitaliano, nao watoto shuleni walikuwa wakiniita ‘mgeni mshamba.’ Lakini ninapoenda Italia, najikuta nikizungumza Kiitaliano kwa matamshi ya Kijerumani. Kwa hiyo, najiona kuwa mkosa-kabila. Popote ninapoenda, mimi ni mgeni.”

❑ **Tamaduni tofauti nyumbani.** Ana alikuwa na umri wa miaka minane familia yao ilipohamia Uingereza. Anasema: “Ilikuwa rahisi kwangu na kwa ndugu yangu kuzoea maisha ya London. Lakini haikuwa rahisi kwa wazazi wangu, ambao kwa miaka mingi waliishi Madeira, kisiwa kidogo cha Ureno.”

Voeun alikuwa na umri wa miaka mitatu familia yao ilipohamia Australia kutoka Kambodia. “Bado wazazi wangu ha-wajazoea utamaduni na mazingira mapya,” anasema. “Mara nyingi Baba anakasirika kwa sababu simwelewi.”

❑ **Kizuizi cha lugha nyumbani.** Ian alikuwa na umri wa miaka minane familia yao ilipohamia New York kutoka Ekuado. Baada ya kuishi Marekani kwa miaka sita, anasema: “Sasa nazungumza Kiingereza vizuri kuliko Kihispania. Walimu shuleni huzungumza Kiingereza, rafiki zangu hu-

zungumza Kiingereza, nami huzungumza Kiingereza na ndugu yangu. Hivyo, Kiingereza kina-zidi kuchukua mahali pa Kihispania.”

Lee, aliyezaliwa Australia na wazazi kutoka Kambodia, anasema: “Ninapozungumza na wazazi wangu na kutaka kuwaeleza mambo waziwazi, nina-shindwa kuzungumza lugha yao vizuri.”

Noor, aliyetajwa mapema, anasema: “Baba yangu alijari-bu sana kusesitiza tuzungumze lugha yake tunapokuwa nyu-umbani, lakini hatukutaka kuongea Kiarabu. Tuliona kujifunza Kiarabu kuwa mzigo usio wa lazima. Rafiki zetu walikuwa wakizungumza Kiingereza. Vipindi vyote vya televisheni tuli-vyotazama vilikuwa vya Kiingereza. Kiarabu kina kazi gani?”

Unaweza Kufanya Nini?

Kama masimulizi hayo yanavyoonyesha, kuna wengi we-nye matatizo kama yako. Badala ya kujaribu kushughulika na



JE, WAJUA ...

Ukijifunza vizuri lugha mbili, unaweza kuongeza uwezekano wako wa kupata kazi.



“Mungu hana ubaguzi.”—Matendo 10:34.



hali hizo, huenda ukaamua kutupilia mbali utamaduni wenu na kuzoeleana na mazingira yako mapya. Hata hivyo, huenda kufanya hivyo kukawaudhi wazazi wako nawe utamauke. Badala yake, kwa nini usijifunze kuyashughulikia matatizo hayo na ujaribu kunufaika kutokana nayo? Fikiria madokezo ya fuatayo:

Jinsi ya kushughulika na dhihaka. Hata ufanye nini, huwezi kupendwa na kila mtu. Nyakati zote watu wanaofurahia kuwadhihaki wengine hawatakosha sababu ya kufanya hivyo. (Methali 18:24) Kwa hiyo, usipoteze wakati ukijaribu kubadili maoni yao yenye ubaguzi. “Mtu mwenye madharau hapendi kuonywa,” akasema Mfalme Sulemani. (Methali 15:12, *Biblia Habari Njema*) Maneno ya ubaguzi hufunua kupungukiwa kwa mwenye kuyasema, wala si anayesemwa.

Jinsi ya kushughulikia hali ya kuwa “mkosa-kabila.” Ni kawaida kutaka kuwa sehemu ya kikundi fulani, kama vile familia au utamaduni. Hata hivyo, ni kosa kufikiri kwamba thamani yako inategemea utamaduni au malezi. Huenda watu wakakupima kulingana na mambo hayo, lakini Mungu hafanyi hivyo. “Mungu hana ubaguzi,” akasema mtume Petro. “Katika kila taifa mtu ambaye anamwogopa na kutenda uadilifu anakubalika kwake.” (Matendo 10:34, 35) Ukijitahidi kumpendeza Yehova Mungu, atakuona kuwa sehemu ya familia yake. (Isaya 43:10; Marko 10:29, 30) Hakuna “kabila” bora kuliko hilo!

PENDEKEZO



Ikiwa vijana wenzako wanakudhihaki kwa sababu ya malezi yako, usivunjwe moyo na dhihaka zao badala yake cheka pamoja nao. Acha waseme, mwishowe watachoka.

“**Ninakuwa na furaha ninapowasaidia wengine.
Ninaweza kuwaeleza maandiko ya Biblia
watu wanaozungumza Kirusi, Kifaransa,
au Kimoldova.**” —Oleg

Jinsi ya kushughulika na tofauti za kitamaduni nyumbani. Karibu katika kila familia, wazazi na watoto huwa na maoni yanayotofautiana. Katika hali zako, huenda tofauti hizo zikaonekana kuwa kubwa hata zaidi—wazazi wanataka uishi kulingana na desturi za nchi mliyotoka, nawe unataka kuishi kulingana na desturi za makao yenu mapya. Hata hivyo, ikiwa unataka mambo yakuendee vema katika maisha yako, lazima ‘umheshimu baba yako na mama yako.’—Wae-feso 6:2, 3.

Badala ya kukataa desturi za wazazi wako kwa sababu hazikufai, jaribu kutambua kinachofanya wazazi wako waheshimu desturi hizo. (Methali 2:10, 11) Jiulize maswali yafuatayo: ‘Je, desturi hizo zinapingana na kanuni za Biblia? Ikiwa sivyo, ni nini hasa kuhusu desturi hizo ambacho sipendi? Ni kwa njia gani ninaweza kuzungumza na wazazi wangu kwa heshima na kuwaeleza maoni yangu?’ (Matendo 5:29) Bila shaka, itakuwa rahisi zaidi kuwaheshimu wazazi wako—kuelewa maoni yao na kueleza hisia zako—ikiwa unajua kuzungumza lugha yao vizuri.

Jinsi ya kushinda tofauti za lugha nyumbani. Familia kadhaa zimeona kwamba ikiwa watazungumza lugha ya mama *peke yake* wanapokuwa nyumbani, watoto watajifunza lugha zote mbili. Mnaweza kujaribu hilo nyumbani kwenye. Pia, unaweza kuwaomba wazazi wako wakusaidie kujifunza kuandika lugha yenu. Stelios, aliyelelewa Ujerumani lakini lugha yake ni Kigiriki, anasema: “Wazazi wangu walizoea kusoma andiko la Biblia pamoja nami kila siku. Walikuwa wakisoma kwa sauti, nami ninaandika. Sasa ninaweza kusoma na kuandika Kigiriki na Kijerumani.”

Unaweza kuamua kuona utamaduni wenu kuwa daraja linalokuunganisha na wengine



Kuna faida gani nyingine? “Nilijifunza lugha ya wazazi wangu kwa sababu nilitaka kuwa na uhusiano wa karibu pamoja nao kihisia, na hasa kiroho,” asema Giosuè, aliyetajwa awali. “Kujifunza lugha yao kumenisaidia kuwaelewa. Nao pia wananielewa.”

Daraja, Si Kizuizi

Unauonaje utamaduni wenu? Kuwa kizuizi kinachokutenga na wengine au kama daraja linalokuunganisha nao? Vijana wengi Wakristo wamegundua kwamba wana sababu nyingine ya kutaka kuziba pengo lililopo kati ya tamaduni. Wangependa kuwaambia wahamiaji wengine kuhusu habari njema za Ufalme wa Mungu. (Mathayo 24:14; 28:19, 20) “Kuweza kueleza Maandiko katika lugha mbili ni pendeleo!”

hatua za kuchukua!

Ili kuelewa vizuri zaidi lugha ya wazazi wangu, nita . . .



Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

asema Salomão, aliyehamia London akiwa na umri wa miaka mitano. “Nilikuwa karibu kusahau lugha yangu ya mama, lakini sasa kwa kuwa niko katika kutaniko la Kireno, ninaweza kuzungumza kwa ufasaha Kiingereza na Kireno.”

Noor, aliyetajwa mapema, aliona kuna uhitaji wa wahubiri wanaoweza kuzungumza Kiarabu. Anasema: “Sasa ninajifunza lugha hiyo, na kuanza kufufua mambo niliyokuwa nimesahau. Mtazamo wangu umebadilika. Sasa *ninataka* kurekebishwa ninapozungumza Kiarabu. *Ninataka* kujifunza.”

Bila shaka, ikiwa unaelewa tamaduni mbili na unaweza kuzungumza lugha mbili au zaidi, una faida kwelikweli. Kujua tamaduni mbili kunakusaidia kuelewa hisia za watu na kujibu maswali yao kuhusu Mungu. (Methali 15:23) Preeti aliyezaliwa nchini Uingereza, na ambaye wazazi wake ni Wahindi, anasema, “Kwa kuwa ninaelewa tamaduni mbili, sina wasiwasi ninapokuwa katika huduma. Ninawaelewa watu wa tamaduni zote mbili, yaani naelewa imani na mitazamo yao.”

Unaweza kuona hali zako kuwa baraka badala ya kuziona kuwa kizuizi? Kumbuka, Yehova anakupenda jinsi ulivyo, bali si kwa sababu ya nchi ambayo wewe na familia yenu mnataka. Kama vijana walionukuliwa hapa, unaweza kutumia ujuzi ulio nao kuwasaidia wengine wanaozungumza lugha yenu wajifunze kumhusu Yehova, Mungu wetu mwenye upendo asiye na ubaguzi? Ukifanya hivyo, utapata furaha ya kweli! —Matendo 20:35.

UNA MAONI GANI?

- **Kujua malezi na utamaduni wa wazazi wako kutakusaidia jinsi gani kujielewa vizuri zaidi?**
- **Unapojilinganisha na vijana waliolelewa katika utamaduni mmoja, ni mambo gani unayoweza kufurahia ambayo wao hawana?**

3 NDANI NA NJE YA DARASA

daftari



Eleza wewe ni mwanafunzi wa aina gani na kwa nini unafikiri ndivyo ulivyo?



Andika jinsi ambavyo umefaidika kutokana na shule.

4 NGONO, MAADILI, NA UPENDO

- 165 Ugoni-Jinsia-Moja
- 172 Ngono Kabla ya Ndoa
- 178 Kupiga Punyeto
- 183 Kufanya Ngono Bila Kuwajibika
- 188 Wavulana
- 195 Wasichana
- 203 Upendo Halisi
- 212 Ndoa
- 221 Kuvunja Urafiki
- 228 Washambuliaji wa Kingono





23

Ninaweza kuelezaje maoni ya Biblia kuhusu ugoni-jinsia-moja?

Umati unashangilia huku wasanii wawili wa kike wanapobusiana kimapenzi katika sherehe ya kuwatuza wasanii! Watazamaji wavuta pumzi kwa mshangao, kisha waanza kushangilia. Wagoni-jinsia-moja wauona huo kuwa ushindi. Wengine waliona jambo hilo kuwa kituko cha kujitafutia umaarufu tu. Picha za video za wasanii hao wakibusiana zitaonyeshwa tena na tena kwenye televisheni—na kuvutia upendezi wa wengi katika Intaneti—kwa siku nyingi.

KAMA inavyoonyeshwa katika kisa kinachotajwa hapo juu, mtu mashuhuri anapodokeza au kutangaza waziwazi kwamba yeye ni mgoni-jinsia-moja au mgoni-jinsia-mbili, hizo huwa habari moto-moto kwenye vyombo vya habari. Watu fulani

huwasifu watu kama hao kwa kuonyesha ujasiri; wengine huwashutumua wakiwaona kuwa wapotovu. Hata hivyo, walio wengi huuona ugoni-jinsia-moja kuwa tu mtindo tofauti wa masha. “Nilipokuwa shuleni,” asema Daniel mwenye umri wa miaka 21, “hata vijana ambao *hawakuwa* wagoni-jinsia-moja, walimwona yeyote aliyechukizwa na wazo la ugoni-jinsia-moja kuwa mwenye ubaguzi na mwenye kuhukumu wengine.”

Maoni kuhusu ugoni-jinsia-moja yanaweza kutofautiana kutoka kwa kizazi kimoja hadi kingine au nchi moja hadi nyingine. Hata hivyo, Wakristo ‘hawachukuliwi huku na huku na kila upepo wa fundisho.’ (Waefeso 4:14) Badala yake, wanashikamana na maoni ya Biblia.

Biblia ina maoni *gani?* Na ikiwa unaishi kulingana na viwango vya Biblia vya maadili, unaweza kuwajibu namna gani wale wanaokuona kuwa mwenye ubaguzi, mwenye kuwahukumu wengine, au hata mwenye chuki kuelekea vikundi fulani vya watu? Fikiria maswali au taarifa zifuatazo na jinsi zinavyoweza kujibiwa.

“Biblia inasema nini kuhusu ugoni-jinsia-moja?”

“Biblia inaonyesha wazi kwamba Mungu alikusudia ngono iwe kati ya mwanamume na mwanamke katika mpango wa ndoa tu. (Mwanzo 1:27, 28; Mambo ya Walawi 18:22; Methali 5:18, 19) Biblia inaposhutumua uasherati, inatia ndani mazoea kati ya watu wa jinsia moja na pia ngono haramu kati ya watu wa jinsia tofauti.”*—Wagalatia 5:19-21.

“Una maoni gani kuhusu ugoni-jinsia-moja?”

“Siwachukii watu wenyewe, hata hivyo sikubaliani na mwendo wao.”

Kumbuka: Ikiwa unaongo-

* Neno “uasherati” katika Biblia haliamaanishi ngono tu bali pia linatia ndani vitendo kama vile kuchua au kupiga punyeto viungo vya uzazi vya mtu mwingine, ngono ya kinywa, au ngono ya mkundu.



JE, WAJUA ...

Wakristo fulani wa karne ya kwanza ambao hapo awali walifanya ngono na watu wa jinsia moja waliacha njia zao chafu, ‘wakaosha wakawa safi’ mbele za Mungu.—1 Wakorintho 6:9-11.



“Viueni viungo vya mwili wenu vilivyo duniani kwa habari ya uasherati, uchafu, hamu ya ngono, tamaa yenye madhara, na kutamani, ambako ni ibada ya sanamu.”

—Wakolosai 3:5.



zwa na viwango vya Biblia vya maadili, basi *huo ni mtindo wako wa maisha, na una haki ya kuwa na msimamo huo.* (Yoshua 24:15) Usionee haya maoni yako. —Zaburi 119:46.

“Wakristo wanapaswa kuwaheshimu watu wote, hai-dhuru maelekeo yao ya kingono, sivyo?”

“Ni kweli. Biblia inasema: ‘Waheshimuni watu wa namna zote.’ (1 Petro 2:17) Kwa hiyo, *Wakristo hawawachukii.* Wakristo huwatendea watu wote kwa fadhili, kutia ndani wagoni-jinsia-moja.” —Mathayo 7:12.

“Huoni kwamba maoni yako kuhusu ugoni-jinsia-moja yanaweza kuchochea ubaguzi dhidi yao?”

“Hapana. Ninachokataa ni *mwenendo wenyewe*, bali si watu wenyewe.”

Unaweza kuongeza hivi: “Kwa mfano, nimeamua pia kutovuta sigara. Hata wazo lenyewe naliona kuwa lenye kuchukiza. Lakini tuseme wewe ni mvutaji wa sigara nawe huoni ubaya wowote. Siwezi kukubagua kwa sababu ya maoni yako, nami nina hakika pia huwezi kunibagua kwa sababu ya maoni *yangu*—sivyo? Ndivyo pia na maoni yetu yanayotofautiana kuhusu ugoni-jinsia-moja.”

“Kwa kuwa Yesu alitufundisha kuwavumilia wengine, Wakristo wanapaswa kuyakubali maoni ya wengine kuhusu ugoni-jinsia-moja, sivyo?”

PENDEKEZO



Ijapokuwa mwenendo wa wengine unaweza ku-kuudhi, unapozungumza nao epuka kuonekana kana kwamba unajiona kuwa mwadilifu. Ukweli ni kwamba wana haki ya kuchagua mambo wana-yotaka kuamini, kama vile wewe ulivyo na haki ya kufanya hivyo.

❖ namna gani ugoni-jinsia-mbili?

Ingawa watu wa jinsia zote mbili wanaweza kuwa na maelekeo hayo, inaonekana walio wengi hasa ni wasichana. Kwa baadhi yao ni “kutaka tu kujua.” Lisa, mwenye umri wa miaka 26, anasema: “Vijana wanapotazama sinema, televisheni, na kusikiliza muziki wenye mazoea ya wasichana kuwabusu wasichana wenzao, wanaanza kushawishika kuja-ribu, hasa ikiwa hawaoni ubaya wowote wa kufanya hivyo.”

Kwa wengine, inaonekana kwa kweli wanavutiwa na watu wa jinsia yao. “Nilipokuwa kwenye karamu fulani, nilikutana na wasichana wawili ambao ni wagoni-jinsia-mbili,” asema Vicky, mwenye umri wa miaka 13, “baadaye rafiki yangu akaniambia kwamba wanavutiwa nami. Punde si punde tukaa-nza kuwasiliana kupitia ujumbe mfupi na mmoja wao, nami nikaanza kuvutiwa naye.”

Umewahi kuhisi jinsi Vicky alivyohisi? Huenda watu wengi wakakuhimiza ukubali ukweli wa mambo na kujitokeza waziwazi utambuliwe kuwa mgoni-jinsia mbili. Hata hivyo, unapaswa kujua kwamba kuvutiwa na mtu wa jinsia yako *mara nyingi huwa jambo la kupita tu*. Hivyo ndivyo, Vicky, alivyotambua. Na ndivyo ilivyokuwa pia kwa Lisette, mwenye umri wa miaka 16. Anasema: “Nilitulia baada ya kuzungu-mza na wazazi wangu kuhusu hisia zangu. Pia, nilijifunza shuleni katika somo la biolojia kwamba katika miaka ya kubalehe, kiasi cha homoni mwilini hubadilika-badilika sana. Ikiwa tu vijana wangejua mengi zaidi kuhusu miili yao, wangeelewa kwamba kuvutiwa kingono na mtu wa jinsia yako ni jambo la muda tu, na kwa hiyo hakuna haja ya kushinikizwa kuwa wagoni-jinsia-moja.”

Hata ikiwa hisia zako zinaonekana kuwa zimetia mizizi na si za muda mfupi tu ujanani, kumbuka kwamba Biblia inakupa mradi unaoweza kufikia: Unaweza kuamua kutotosheleza tamaa zisizofaa, hata ziwe za aina gani.

“Yesu hakuwahimiza wafuasi wake wakubali mitindo yoyote ile ya maisha. Badala yake, alifundisha kwamba njia ya wokovu iko wazi kwa ‘kila mtu *anayemwamini.*’ (Yohana 3:16) Kumwamini Yesu kunatia ndani kuishi kulingana na kanuni za Biblia za maadili, vinavyokataza aina fulani za mwenendo, kutia ndani ugoni-jinsia-moja.”—Waroma 1:26, 27.

“Wagoni-jinsia-moja hawawezi kujibadili wawe kitu wasicho; walizaliwa hivyo.”

“Biblia haizungumzii maumbile ya wagoni-jinsia-moja, ijapokuwa inakubali kwamba mazoea fulani yametia mizizi. (2 Wakorintho 10:4, 5) Hata ikiwa watu fulani wana maelekeo hayo, Biblia inawaambia Wakristo wajiepushe na mazoea ya ugoni-jinsia-moja.”

Pendekezo: Badala ya kunaswa katika mtego wa kujadiliana kuhusu chanzo hasa cha *tamaa* za kigoni-jinsia-moja, kazia kwamba Biblia inaukataza *mwenendo* huo. Kwa mfano, unaweza kusema: “Unajua watu wengi hudai kwamba watu fulani wamerithi maelekeo ya kute nda kijeuri, kwamba walizaliwa hivyo. (Methali 29:22) Huenda ni kweli, hata hivyo, kama ujuavyo, Biblia inashutumu mipuko ya hasira. (Zaburi 37:8; Waefeso 4:31) Je, tunaweza kusema kanuni hiyo haifai eti kwa sababu watu fulani huenda wakawa na maelekeo ya kutenda kijeuri?”

“Mungu anaweza kumwagizaje mtu anayevutiwa na watu

Kuhusu maoni yanayopendwa na wengi, Wakristo huwa na ujasiri wa kuwa tofauti



“**Mvulana mmoja shuleni alichukizwa nami kwa sababu niliukataa mtindo wake wa maisha. Lakini nilipomweleza kwamba simkatai yeye binafsi—na alipogundua kwamba sichukizwi tu na ugoni-jinsia-moja bali pia upotovu wowote wa maadili—alianza kuniheshimu na hata kunitetea wengine walipoleta upinzani.**” —Aubrey

wa jinsia yake ajiepushe na ugoni-jinsia-moja? Huo ni ukatili.”

“Maoni hayo yanatokana na wazo lenye kosa kwamba wanadamu *hawana budi* kutosheleza tamaa zao za ngono. Biblia inawakweza wanadamu kwa kuwahakikishia kwamba wanaweza kuchagua kutotenda kulingana na tamaa zao zisizofaa za ngono ikiwa kwa kweli wanataka kufanya hivyo.”—Wakolosai 3:5.

“Hata kama wewe si mgoni-jinsia-moja, unahitaji kubadili maoni yako.”

hatua za kuchukua!

Mtu akisema kwamba maoni ya Biblia kuhusu ugoni-jinsia-moja ni ya zamani, nitasema



Ili iwe wazi kwamba ninachukia mwenendo wa ugoni-jinsia-moja bali si watu wenyewe, nitasema

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

“Tuseme sipendi kamari, lakini wewe unapenda. Utasisitiza nibadili maoni yangu, eti kwa sababu mamilioni ya watu wanapenda kucheza kamari?”

Kumbuka: Wagoni-jinsia-moja, na watu wengine wengi, wana misimamo fulani ambayo inawafanya wachukizwe na mambo fulani, huenda mambo kama vile udanganyifu, ukosefu wa haki, au vita. Biblia inakataza mambo hayo; pia inakataza mwenendo fulani wa ngono, kutia ndani ugoni-jinsia-moja. — 1 Wakorintho 6:9, 10.

Biblia haidai mno wala haiwatii watu moyo waonyeshe ubaguzi. Badala yake, inawaagiza wote ‘waukimbie uasherati,’ iwe wana tamaa za ugoni-jinsia-moja au ugoni-jinsia-tofauti. — 1 Wakorintho 6:18.

Ukweli ni kwamba, hata mamilioni ya *wagoni-jinsia-tofauti* wanaotaka kuishi kulingana na viwango vya Biblia, wanahitaji sifa ya kujizuia ili kutoshindwa na vishawishi vyovyote wanavyoweza kupata. Miongoni mwao kuna wengi ambao ni waseja, wasio na matumaini ya kufunga ndoa, na wengi ambao wamefunga ndoa na mwenzi ambaye kwa sababu moja au nyingine hawezi kushiriki tendo la ngono. Wameweza kuishi kwa furaha bila kutosheleza tamaa zao za ngono. Walio na maelekeo ya ugoni-jinsia-moja wanaweza kufanya hivyo pia ikiwa kwa kweli wanataka kumpendeza Mungu. — Kumbukumbu la Torati 30:19.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Wasichana fulani wanaamini kwa mba kufanya ngono na wapenzi wao kutaimarisha uhusiano wao. Sivo hata kidogo! Sura inayofuata inaeleza ni kwa nini.*

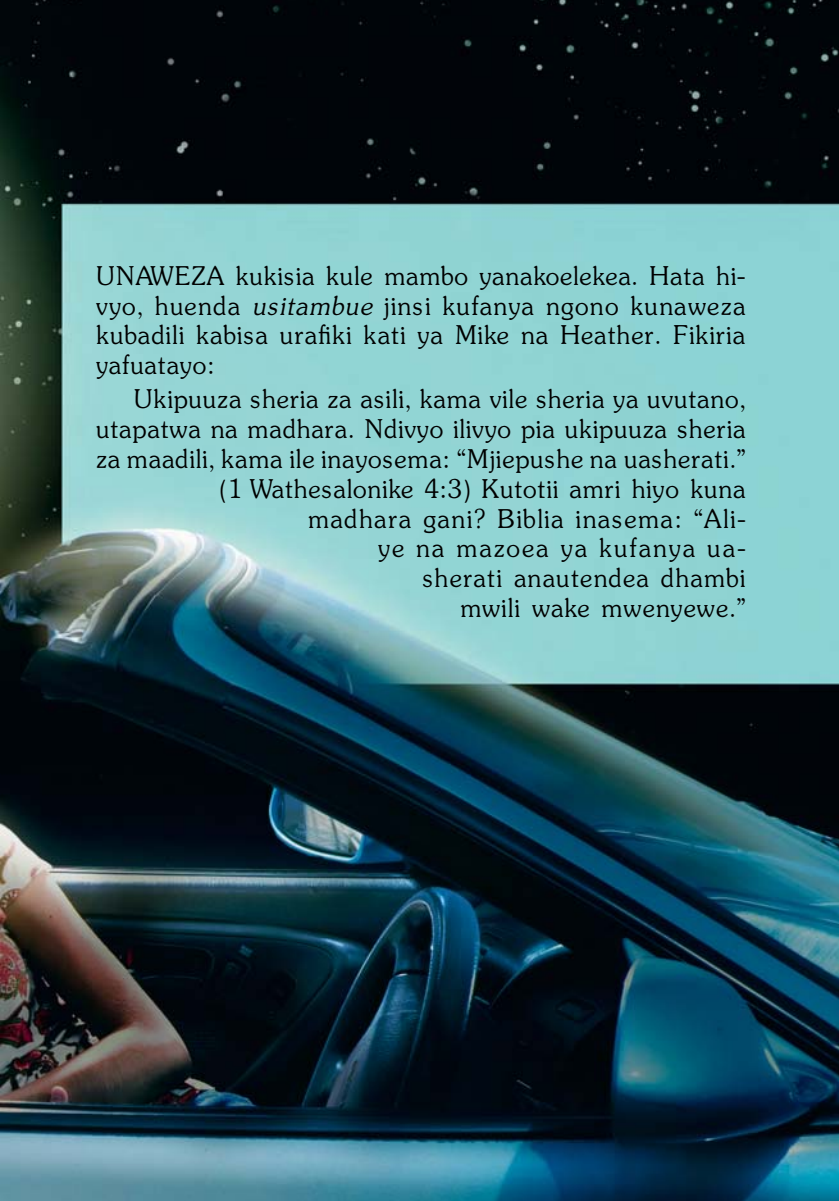
UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini Mungu ana haki ya kuwawekea wanadamu sheria za maadili?**
- **Unapata faida gani kwa kushikamana na sheria za Biblia za maadili?**

Je, ngono itafanya urafiki wetu uwe mzuri zaidi?

Heather amekuwa na urafiki na Mike kwa miezi miwili tu, lakini anahisi ni kama amemfahamu maisha yake yote. Wao huandikiana ujumbe mfupi nyakati zote, huzungumza kwa saa nyingi kwenye simu, na hata mmoja wao akianza sentensi mwenzake anaweza kuimalizia! Lakini sasa, wakiwa wameketi katika gari lililoegeshwa, kukiwa na mbalamwezi, Mike anataka mengi zaidi ya mazungumzo tu.

Katika kipindi cha miezi miwili ambayo imepita, Mike na Heather hawajafanya lolote ila kushikana mikonona na kubusiana tu. Heather hataki kupita hapo. Lakini pia hataki kumpoteza Mike. Mike tu ndiye anayemfanya ajihisi kuwa mrembo sana na wa pekee sana. 'Isitoshe,' anawaza, 'tunapendana . . .'




UNAWEZA kukisia kule mambo yanakoelekea. Hata hivyo, huenda *usitambue* jinsi kufanya ngono kunaweza kubadili kabisa urafiki kati ya Mike na Heather. Fikiria yafuatayo:

Ukipuuza sheria za asili, kama vile sheria ya uvutano, utapatwa na madhara. Ndivyo ilivyo pia ukipuuza sheria za maadili, kama ile inayosema: “Mjiejushe na uasherati.”

(1 Wathesalonike 4:3) Kutotii amri hiyo kuna madhara gani? Biblia inasema: “Aliye na mazoea ya kufanya uasherati anautendea dhambi mwili wake mwenyewe.”

(1 Wakorintho 6:18) Kwa njia gani? Jaribu kuorodhesha madhara matatu yanayoweza kuwapata wale wanaofanya ngono kabla ya ndoa.

- 1 
- 2
- 3

Sasa tazama mambo uliyoandika. Ulitia ndani mambo kama vile ugonjwa wa zinaa, mimba haramu, au kupoteza kibalicha cha Mungu? Bila shaka, hayo ni matokeo mabaya yanayoweza kumpata mtu yeyote anayepuza sheria ya Mungu ya maadili kuhusu uasherati.

Hata hivyo, huenda bado ukashawishika. Huenda ukasema, 'Sitapata madhara yoyote.' Kwani, si *kila mtu* anafanya ngono? Vijana wenzako shuleni wanajigamba kuhusu mambo ambayo wamefanya, na *hawaonekani* wakiwa na madhara yoyote. Huenda, kama Heather aliyetajwa mwanzoni, unahisi

kwamba ngono itafanya urafiki wenu uwe mzuri zaidi. Tena, ni nani angependa kuchekwa kwa sababu angali *bikira*? Si afadhali tu kukubali kufanya ngono?

Tua kidogo, usiwe na haraka hivyo! Kwanza kabisa, si *kila mtu* anayefanya ngono. Ni kweli, huenda ukasoma takwimu zinazoonyesha kwamba hesabu

kubwa ya vijana wanafanya ngono. Kwa mfano, uchunguzi uliofanywa nchini Marekani ulionyesha kwamba, kufikia wakati wanapomaliza shule, vijana 2 kati ya 3 nchini humo huwa wamefanya ngono. Lakini kumbuka, hilo linamaanisha kwamba 1 kati ya 3 *hawajafanya*, na hiyo ni hesabu kubwa. Lakini, namna gani wale *wanaofanya*? Wachunguzi wamegundua kwamba vijana wengi kati ya hao hupata angalau moja kati ya mambo yafuatayo yenye kushangaza.



JE, WAJUA ...

Baada ya kufanya ngono, kuna uwezekano mkubwa kwamba mvulana atamwacha msichana ambaye amefanya ngono naye na kutafuta mwingine.



“Ukimbieni uasherati. . . Yeye aliye na mazoea ya kufanya uasherati anautendea dhambi mwili wake mwenyewe.”—1 Wakorintho 6:18.



MSHANGAO WA 1 **DHIKI.** Vijana wengi ambao wamefanya ngono kabla ya ndoa wanasema kwamba walijuta baadaye.

MSHANGAO WA 2 **KUTOAMINIANA.** Baada ya kufanya ngono kila mmoja huanza kujiuliza, ‘Amefanya ngono na nani mwingine?’

MSHANGAO WA 3 **KUCHANGANYIKIWA KIMAWAZO.** Tamaa ya moyoni ya wasichana wengi ni kuwa na mtu *atakaye-walinda*, si *kuwatumia*. Nao wavulana wengi hawavutiwi tena na msichana baada ya kufanya ngono naye.

Pamoja na hayo, wavulana wengi husema kwamba hawa-wezi kumwoa msichana ambaye wamefanya ngono naye. Kwa nini? Kwa sababu wangependa mtu aliye safi!

Ikiwa wewe ni msichana, je hilo linakushangaza, labda hata kukukasirisha? Basi kumbuka jambo hili: Katika maisha halisi, kufanya ngono kabla ya ndoa ni tofauti kabisa na jinsi inavyoonyeshwa kwenye sinema na televisheni. Vyombo vya habari hutukuza ngono kati ya vijana na kuifanya ionekane kuwa burudani isiyodhuru au hata njia ya kuonyeshana upendo wa kweli. Lakini, usidanganyike! Wale wanaojaribu kukuchochea ufanye ngono kabla ya ndoa wanatafuta faida zao wenyewe tu. (1 Wakorintho 13:4, 5) Je, kweli mtu anayekupenda *kikweli* anaweza kuhatarisha hali yako ya kimwili na ya kihisia? (Methali 5:3, 4) Na je, mtu anayekujali *kikweli* anaweza kukushawishi uhatarishe uhusiano wako pamoja na Mungu? —Waebrania 13:4.

PENDEKEZO



Inapohusu mwenendo wako pamoja na watu wa jinsia tofauti, sheria nzuri ya kufuata ni hii: Ikiwa ni jambo ambalo hungenda wazazi wako waone ukifanya, basi hupaswi kulifanya.

“Ukiwa Mkristo, una sifa zinazowavutia wengine. Kwa hiyo, unapaswa kuwa macho na kukataa unapoombwa ujihusishe katika ukosefu wa maadili. Thamini sifa hizo. Usitende kipumbavu!” —Joshua

Ikiwa wewe ni kijana, na una urafiki pamoja na kijana mwenzako ambaye unafikiria kufunga ndoa pamoja naye siku moja, mambo ambayo yamezungumziwa katika sura hii yanapaswa kukusaidia ufikirie kwa uzito uhusiano huo. Jiulize, ‘Je, kweli ninamjali mwenzangu?’ Ikiwa jibu lako ni ndiyo, unaweza kuthibitisha jambo hilo kwa njia gani? Kwa kuwa na *nguvu* za kushikamana na sheria za Mungu, *hekima* ya kuepuka hali zenye kushawishi, na *upendo* utakaokusaidia kuhangaikia faida zake. Ikiwa una sifa kama hizo, basi yaelekea mwenzako atahisi kama alivyohisi msichana Mshulami mwenye maadili mazuri aliyesema: “Mpenzi wangu ni wangu nami ni wake.” (Wimbo wa Sulamani 2:16) Kwa ufupi, utakuwa mwandani wake!

hatua za kuchukua!

*Ninapokuwa na mtu wa jinsia tofauti, ninahitaji
kuepuka hali hizi*



*Mtu wa jinsia tofauti akitaka tukutane katika mahali pa
faragha, nitamwambia*

*Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi)
wangu kuhusu habari hii ni*



Kufanya ngono kabla ya ndoa ni sawa na kuchukua mchoro mzuri na kuutumia kama mkeka wa mlangoni

Iwe wewe ni mvulana au msichana, ukijihusisha katika ngono kabla ya ndoa, utajishushia heshima kwa kupoteza kitu chenye thamani sana.

(Waroma 1:24) Haishangazi kwamba baadaye wengi hujiona kuwa hawafai, kana kwamba wameruhusu sehemu yenye thamani ya mwili wao iibiwe! Usiruhusu hilo likupate kamwe. Mtu akijaribu kukushurutisha ufanye ngono kwa kukuambia, “Ikiwa unanipenda, mbona ukatae,” mjibu hivi kwa uthabiti, “Ikiwa kwa kweli *unanipenda*, huwezi kuniomba nifanye hivyo!”

Mwili wako ni wenye thamani sana, hupaswi kuutumia ovyoovy. Onyesha kwamba una msimamo thabiti wa kutii amri ya Mungu ya kujiepusha na uasherati. Kisha, ikiwa utafunga ndoa siku moja, *unaweza* kufanya ngono. Nawe utafurahia kabisa, bila wasiwasi, majuto, wala mahangaiko ambayo mara nyingi watu hupata wanapojihusisha katika ngono kabla ya ndoa. —Methali 7:22, 23; 1 Wakorintho 7:3.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Zoea la kupiga punyeto ni zito kadiri gani?*

UNA MAONI GANI?

- **Ijapokuwa huenda kufanya ngono kabla ya ndoa kukavutia mwili usio mkamilifu, kwa nini ni kosa?**
- **Utafanya nini mtu fulani akikuomba mfanye ngono?**

Ninaweza kushinda jinsi gani mazoea ya kupiga punyeto?

“Nilianza kupiga punyeto nikiwa na umri wa miaka minane. Baadaye nikajifunza maoni ya Mungu kuhusu zoea hilo. Kila nilipoangukia mtego huo, nilihisi vibaya sana. ‘Kweli Mungu anaweza kumpenda mtu kama mimi?’ nilijuliza.” —Luiz.

UNAPOANZA kubalehe, tamaa za ngono zinaweza kuwa zenye nguvu sana. Kwa sababu hiyo, huenda ukaangukia mazoea ya kupiga punyeto.* Wengi husema kwamba si neno kufanya hivyo. “Hakuna mtu anayeumia,” wanasema. Hata hivyo, kuna sababu nzuri ya kuepuka mazoea hayo. Mtume Paulo aliandika: “Kwa hiyo, viueni viungo vya mwili wenu . . . kwa habari ya . . . hamu ya ngono.” (Wakolosai 3:5) Kupiga punyeto hakuui hamu ya ngono bali *kunaichochea*. Isitoshe, fikiria yafuatayo:

- Kupiga punyeto humfanya mtu kuwa mwenye ubinafsi. Kwa mfano, mtu anapopiga punyeto, anakazia fikira hisia zake mwenyewe za kimwili.
- Kupiga punyeto humfanya mtu kuwaona watu wa jinsia tofauti kuwa vitu au vifaa vya kujitosheleza tu.
- Maoni ya kibinafsi yanayotokana na zoea la kupiga punyeto yanaweza kufanya iwe vigumu kutosheleza uhusiano wa ngono katika ndoa.

* Kupiga punyeto ni tofauti na kusisimka kingono bila kukusudia. Kwa mfano, huenda mvulana akaamka akiwa amesisimka kingono au ametokwa na shahawa usiku. Vilevile, wasichana wengine husisimka kingono bila kukusudia, hasa kabla tu au baada ya kipindi cha hedhi. Tofauti na hali hizo, kupiga punyeto kunatia ndani kujisisimua *kimakusudi*.

Badala ya kuamua kupiga punyeto ili kuzima tamaa za ngono, jitahidi kukuza sifa ya kujizuia. (1 Wathesalonike 4:4, 5) Ili ufaulu, kwanza kabisa Biblia inapendekeza ujiepushe na hali zinazoweza kuamsha tamaa ya ngono. (Methali 5:8, 9) Namna gani ikiwa umekuwa mtumwa wa zoea la kupiga punyeto? Labda umejaribu kuacha lakini hujafanikiwa. Ni rahisi kukata kauli kwamba huwezi kubadilika, na kwamba huwezi kuishi kulingana na viwango vya Mungu. Hivyo ndivyo mvulana anayeitwa Pedro alivyojiona. “Niliporudia zoea hilo, nilihisi vibaya sana,” anasema. “Nilifikiri kwamba siwezi kamwe kusamehewa. Nilishindwa kusali.”

Ikiwa hivyo ndivyo unavyohisi, jipe moyo. Kuna tumaini. Vijana wengi, na watu wazima pia, wamefaulu kushinda mazoea hayo ya kupiga punyeto. Wewe pia unaweza kufaulu!

Unapojiona Kuwa Mwenye Hatia

Kama ilivyotajwa mapema, wale walio na mazoea ya kupiga punyeto mara nyingi hujiona kuwa wenye hatia. Bila shaka, ‘kuhuzunishwa kwa njia ya kimungu’ kunaweza kukuchochea ushinde mazoea hayo. (2 Wakorintho 7:11) Lakini kujiona kuwa mwenye hatia kupita kiasi kunaweza kuwa na matokeo mabaya. Kunaweza kukuvunja moyo sana mpaka utake kukata tamaa.—Methali 24:10.

Kwa hiyo, jaribu kuwa na usawaziko. Kupiga punyeto ni uchafu. Mazoea hayo yanaweza kukufanya uwe ‘mtumwa wa tamaa na raha za namna mbalimbali’ na kukufanya uwe na maoni yasiyofaa. (Tito 3:3) Hata hivyo, kupiga punyeto si upotovu wa kingono, kama vile uasherati. (Yuda 7) Ikiwa una tatizo la kupiga punyeto, usikate kauli kwamba umefanya

JE, WAJUA ...



Mtu yeyote aliye dhafi unaweza kushindwa kuzuia tamaa yake ya ngono. Lakini mwanaume halisi au mwanaumke halisi ataonyesha sifa ya kujizuia hata anapokuwa peke yake.



Ukianguka unapokimbia haimaanishi kwamba ni lazima uanze tena kutoka mwanzo, hivyo pia, ukijikuta umerudia kupiga punyeto, haimaanishi kwamba jitihada zako kufikia sasa ni za bure

dhambi isiyoweza kusamehewa. Siri ni kupinga tamaa ya kufanya hivyo na *kutokubali kamwe kushindwa!*

Ni rahisi kuvunjika moyo baada ya kurudia zoea hilo. Uki-rudia, kumbuka maneno ya Methali 24:16: “Huenda mwadilifu akaanguka hata mara saba, naye hakika atasimama; lakini waovu watakwazwa na msiba.” Kujikwaa hakumaanishi kwamba wewe ni mwovu. Kwa hiyo, usikate tamaa. Badala yake, chunguza jambo lililofanya urudie zoea hilo, kisha ujaribu kuliepuka.

Tafakari kuhusu upendo na rehema za Mungu. Mtunga-zaburi Daudi, ambaye pia nyakati fulani alifanya dhambi kwa sababu ya udhaifu wake, alisema: “Kama vile baba anavyo-waonyesha wanawe rehema, ndivyo ambavyo Yehova ame-waonyesha rehema wale wanaomwogopa. Kwa maana yeye mwenyewe analijua vema umbo letu, akikumbuka kwamba sisi ni mavumbi.” (Zaburi 103:13, 14) Ndiyo, Yehova huku-

mbuka hali yetu ya kutokamili-ka na ‘yuko tayari kusamehe.’ (Zaburi 86:5) Kwa upande mwingine, anataka tujitahidi na kufanya marekebisho. Hivyo basi, unaweza kuchukua hatua gani ili kushinda zoea hilo?

Chunguza burudani yako.

Je, wewe hutazama sinema au programu za televisheni au hu-

PENDEKEZO

Sali kabla tamaa haijatia mizizi. Mwombe Yehova Mungu akupe “nguvu zinazopita zile za kawaida” ili ukabiliane na kishawishi. —2 Wakorintho 4:7.



**“Zikimbie tamaa zinazotukia
ujanani, lakini fuatilia uadilifu, imani,
upendo, amani, pamoja na wale
wanaomwitia Bwana kutokana
na moyo safi.”—2 Timotheo 2:22.**



tembelea vituo vya Intaneti vyenye kuisimua kingono? Kwa hekima, mtunga-zaburi alisali kwa Mungu: “Uyafanye macho yangu yapite ili yasiona jambo lisilofaa.”*—Zaburi 119:37.

Kazia akili yako mambo mengine. Mkristo anayeitwa William anashauri: “Kabla ya kwenda kulala, soma jambo fulani linalohusiana na mambo ya kiroho. Ni muhimu sana kwa mba wazo la mwisho la siku liwe la kiroho.”—Wafilipi 4:8.

Zungumza na mtu mwingine kuhusu tatizo hilo. Aibu inaweza kufanya iwe vigumu kwako kumweleza mtu mwingine tatizo lako. Hata hivyo, kuzungumzia tatizo hilo kunaweza

* Unaweza kupata habari zaidi katika Buku la 2, Sura ya 33.

hatua za kuchukua!

Ninaweza kukaza akili yangu juu ya mambo yaliyo safi ikiwa nita . . .



*Badala ya kushindwa na tamaa,
nita . . .*

*Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi)
wangu kuhusu habari hii ni*

“Tangu niliposhinda tatizo hilo, nina dhamiri safi mbele za Yehova, na hilo ni jambo ambalo siwezi kubadilishana na kitu chochote!” —Sarah

kukusaidia kulishinda! Mkristo anayeitwa David alitambua ukweli huo. Anasema: “Nilizungumza na baba yangu faragha-ni. Sitasahau kamwe aliyosema. Akiwa na tabasamu, aliniambia, ‘Ninakuonea fahari.’ Alijua kwamba nilihitaji ujasiri ili kuzungumza naye kuhusu jambo hilo. Alinitia moyo sana na kufanya niazimie kujitahidi hata zaidi.

“Kisha baba yangu alinionyesha maandiko machache ili kunisaidia kuona kwamba bado ninaweza kubadilika, halafu akanionyesha maandiko mengine ili kunisaidia kuona uzito wa mwenendo wangu. Aliniambia nijaribu kuepuka zoea hilo mpaka wakati fulani, kisha tulizungumzie tena wakati huo. Pia, aliniambia nikijikuta nimerudia zoea hilo, nisikate tamaa, bali nijitahidi wakati mwingine kwa muda mrefu zaidi.” David alifikia mkataa gani? Anasema: “Faida kubwa niliyopata ni kuwa na mtu anayeelewa tatizo langu na kunisaidia.”*

* Unaweza kupata habari zaidi katika Buku la 2, ukurasa wa 239-241.

KATIKA SURRA INAYOFUATA *Kufanya ngono bila kuwajibika ni jambo zito. Pata kujua ni kwa nini.*

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini ni vizuri kukumbuka kwamba Yehova yuko “tayari kusamehe”?—Zaburi 86:5.**
- **Kwa kuwa Mungu aliyeeumba tamaa za ngono ndiye pia anayesema kwamba unapaswa kujizuia, lazima awe ana hakika kwamba unaweza kufanya nini?**

Namna gani kufanya ngono bila kuwajibika?



“Vijana ‘huchukuana wawili-wawili’ ili tu kuona wanaweza kufanya ‘utundu’ kadiri gani, au hata kuona wanaweza kufanya ngono na watu wangapi.”—Penny.

***“Wavulana huzungumza waziwazi kuhusu ngono. Wao hujivuna kwamba ingawa wana mpenzi bado wanafanya ngono na wasichana wengine wengi.”
—Edward.***

VIJANA wengi leo hujivuna kwa sababu ya kufanya ngono bila kuwajibika, hata na watu wasiowajua. Wengine hata wana “marafiki” wanaoweza kufanya ngono nao wakati wowote wana potaka, pasipo uhusiano wowote wa kimahaba.

Usishangae ikiwa wewe pia unavutiwa kwa kiasi fulani na hali kama hiyo! (Yeremia 17:9) Edward, aliyetajwa mape-ma, anasema: “Wasichana wengi wamenimba nifanye ngono nao, na kwangu mimi, kukataa maombi hayo ndilo pambano

kali zaidi ninalokabili nikiwa Mkristo. Ni vigumu kukataa!” Ni kanuni gani za Biblia unazopaswa kukumbuka unapombwa kufanya ngono?

Ubaya wa Kufanya Ngono Bila Kuwajibika

Uasherati ni dhambi nzito sana hivi kwamba walio na mazoea hayo “hawataurithi ufalme wa Mungu.” (1 Wakorintho 6:9, 10) Huo ndio ukweli wa mambo, iwe wahusika wenyewe “wanapendana” au wanataka tu kutosheleza tamaa zao za ngono pasipo hata kujuana. Vyovyote vile, ili kuepuka kushawishika, unapaswa kuuona uasherati kama vile Yehova anavyouona.

“Ninaamini kabisa kwamba njia ya Yehova ndiyo njia bora zaidi.”—Karen, Kanada.

“Kumbuka wewe ni mwana au binti ya mtu fulani, rafiki ya watu wengi, na mshiriki wa kutaniko. Utawavunja moyo watu wote hao ukikubali kushindwa na kishawishi hicho!”—Peter, Uingereza.

Kwa kuwa na maoni kama ya Yehova kuhusu uasherati, utaweza ‘kuchukua yaliyo mabaya,’ hata kama yanavutia mwili.—Zaburi 97:10.

Unaweza kusoma: Mwanzo 39:7-9. Ona ujasiri wa Yosefu aliposhawishiwa kufanya ngono na kilichomwezesha kukataa.



JE, WAJUA ...

**Yehova anataka ufu-
rahie ngono vile ali-
vyoikusudia—iwe
chanzo cha furaha ka-
tika ndoa—bila wasi-
wasi, mahangaiko, na
majuto ambayo mara
nyingi hutokana na
uasherati.**

Jivunie Imani Yako

Si ajabu kuwaona vijana wachukua msimamo na kujivunia jambo fulani wanaloa-mini. Wewe una pendeleo la pekee la kuishi kulingana na viwango vya Mungu. Usiaibikie maoni au msimamo wako kuhusu kufanya ngono kabla ya ndoa.

“Kuwa imara! Kijana mmoja alipojaribu kunitongoza, nilimwambia, ‘Ondoa mkono wako begani mwangu!’ kisha nikaondoka nikimta-zama kwa ukali.” —Ellen

“Eleza waziwazi tangu mwanzo kwamba una kanuni za maadili zinazokuongoza maishani.”—Allen, Ujerumani.

“Vijana niliosoma nao katika shule ya sekondari walinielewa, nao walijua kwamba kujaribu kunishawishi ni kazi bure.”—Vicky, Marekani.

Kuwa na msimamo kuhusu mambo unayoamini ni ishara kwamba umeanza kuwa Mkristo mkomavu.—1 Wakorintho 14:20.

Unaweza kusoma: Methali 27:11. Ona jinsi matendo yako mazuri yanavyoweza kufurahisha moyo wa Yehova!

Uwe na Msimamo Imara!

Ni muhimu kukataa. Hata hivyo, huenda wengine wakadhani unataka tu kubembelezwa.

“Mambo yote, kutia ndani jinsi unavyovalia, jinsi unavyo-tembea, watu unaozungumza nao, na jinsi unavyoshughulika na watu, yanapaswa kuonyesha kwamba umekataa kata kata.”—Joy, Nigeria.

“Unapaswa kueleza waziwazi kwamba haiwezekani hata kidogo. Usikubali kamwe zawadi kutoka kwa wavulana wanaojaribu kukutongoza. Baadaye wanaweza kudai wana haki kwa kuwa umekuwa ukipo-kea zawadi zao.”—Lara, Uingereza.

Yehova atakusaidia ukiwa na msimamo imara. Kutokana na mambo yaliyompata yeye mwenyewe, mtunga-zaburi Daudi angeweza kusema hivi

PENDEKEZO



**Kuza sifa nzuri.
(1 Petro 3:3, 4) Ukiwa na sifa nzuri, utamvutia mtu mwenye sifa nzuri.**



“Fanyeni yote mnayoweza ili mwishowe [Mungu] awapate ninyi mkiwa bila doa na bila dosari na mkiwa katika amani.”—2 Petro 3:14.



kumhusu Yehova: “Kwa mtu mshikamanifu utatenda kwa ushikamanifu.”—Zaburi 18:25.

Unaweza kusoma: 2 Mambo ya Nyakati 16:9. Ona kwa-mba Yehova yuko tayari kuwasaidia wanaotaka kufanya yali-yo sawa.

Tumia Utambuzi

Biblia inasema: “Mtu mwerevu ni yule ambaye ameona msiba na kujificha.” (Methali 22:3) Unaweza kutumia shauri hilo jinsi gani? Kwa kutumia utambuzi!

“Jitenge kabisa na watu wanaozungumzia mambo kama hayo.”—Naomi, Japani.

“Usimpe yeyote habari zako za kibinafsi, kama vile anwa-ni yako au namba yako ya simu.”—Diana, Uingereza.

hatua za kuchukua!

Ninaweza kuiga azimio la Yosefu la kuwa na maadili safi ikiwa nita . . .



.....

Nitaepuka makosa ambayo Dina alifanya ikiwa nita . . .

.....

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

.....

Ukifanya ngono bila kuwajibika, unajishushia heshima

Chunguza usemi wako, mwenendo, na watu unaoshirikiana nao, vilevile sehemu unazopenda kwenda. Kisha jiulize, 'Kwa kutojua ninawapa wengine sababu za kunishawishi nifanye ngono?'



Unaweza kusoma: Mwanzo 34:1, 2. Ona matokeo mabaya yaliyompata msichana anayeitwa Dina kwa sababu ya kuwa mahali pasipofaa.

Kumbuka, kufanya ngono bila kuwajibika ni jambo zito machoni pa Yehova Mungu; nawe pia unapaswa kuwa na maoni hayo. Kwa kuchukua msimamo unaofaa, unaweza kudumisha dhamiri safi mbele za Mungu na utajiheshimu. Kama msichana anayeitwa Carly anavyosema, "kwa nini uruhusu mtu mwingine 'akutumie' ili tu kutosheleza tamaa zake anavyotaka? Tunza msimamo wako mzuri mbele za Yehova ambao umejitahidi sana kuwa nao!"

KATIKA SURA INAYOFUATA *Ni wasichana wa aina gani ambao wavulana husema wanavutiwa nao hasa? Huenda ukashangaa!*

UNA MAONI GANI?

- **Ijapokuwa huenda ngono haramu ikavutia mwili usio mkamilifu, kwa nini ni kosa?**
- **Utafanya nini mtu fulani akikuomba mfanye ngono?**

**Anajua mimi ni msichana maarufu kwa sababu nimemwambia wavulana wengine wanavutiwa nami. Ali-
cheka nilipomwambia jinsi rafiki zangu wengine walivyo wapuuzi. Anajua nilivyo mwerevu—hata
nimemrekebisha mara kadhaa kuhusu mambo fulani-fulani. Si aniombe tu tuwe marafiki.**

Anaonekana mrembo, lakini ana utoto mwingi sana! Hata hanipi nafasi ya kuzungumza. Na nikifungua mdomo tu, anaanza kunirekebisha-rekebisha! Sijui nitorokee wapi.

27

Kwa nini wavulana hawanipendi?



UNAONA kwamba wavulana hawapendezwi nawe? Wasichana wengi huona hivyo, hata wale ambao huenda ukafiki-ri hawana shida! Kwa mfano, mfikirie Joanne. Ni mrembo, mwenye akili, na mwenye ufasaha. Hata hivyo, anasema: “Mara nyingi mimi huona kwamba wavulana hawanipendi. Wavulana wachache niliowapenda, walipendezwa nami kwa muda halafu baadaye wakaacha kabisa kuongea nami!”

Ni mambo gani yanayowafanya wavulana wavutiwe na wasichana? Ni mambo gani *yanayowafukuza*? Unaweza kufanya nini ili umvutie mvulana mwenye kuheshimika?

Mambo ya Kufanya

● **Fahamu akili na moyo wako.** Inaelekea ulivutiwa hata zaidi na wavulana baada tu ya kuanza kubalehe. Huenda ulivutiwa na mvulana zaidi ya mmoja. Hilo ni jambo la kawaida. Lakini ikiwa ungeruhusu hisia zako zikuongoze kuwa na uhusiano wa kimahaba na mvulana wa kwanza uliyevutiwa naye, huenda hilo lingeharibu ukuzi wako wa kihisia na kiroho. Inachukua muda kukuza sifa nzuri, ‘kufanya upya akili zako’ kuhusu mambo yaliyo ya maana, na kufikia baadhi ya miradi *yako*.—Waroma 12:2; 1 Wakorintho 7:36; Wakolosai 3:9, 10.

Ni kweli kwamba wavulana wengi huvutiwa na wasichana ambao bado hawajawa na misimamo thabiti au “wasiojua mengi.” Hata hivyo, kimsingi wavulana wa aina hiyo wanapendezwa tu na jinsi msichana alivyo kwa nje, bali si msichana mwenyewe, yaani, utu wake. Ukweli ni kwamba, mvulana mzuri atatafuta msichana ambaye wanafaa-na.—Mathayo 19:6.

Kile ambacho wavulana husema: “Mimi huvutiwa na msichana anayeweza kutoa maoni yake mwenyewe na anajeamini.”—James.

“Ninapendezwa na msichana anayeweza kujieleza kwa unyoofu na kwa adabu, na asiyekubaliana tu na kila kitu

“**Ni kweli kwamba mara nyingi ninapokutana na msichana mrembo kwa mara ya kwanza, ninavutiwa naye. Hata hivyo, maoni yangu hubadilika haraka ikiwa msichana huyu hana miradi hususa na inayofaa. Kwa upande mwingine, ikiwa anajua anachotaka maishani—hasa ikiwa amefikia baadhi ya miradi yake—hilo linaweza kufanya avutie sana.**” —Damien

ninachosema. Hata msichana awe mrembo namna gani, sifurahii kuwa pamoja naye ikiwa anasema mambo ili tu kunifurahisha.” —Darren.

Una maoni gani kuhusu maelezo ya wavulana hao?



● **Jifunze kuwaheshimu wengine.** Kama vile unavyotaka kupendwa, wavulana unaowafahamu pia hutaka sana kuheshimiwa. Haishangazi kwamba Biblia inasema mume ampende mke wake na kwamba mke anapaswa “kumheshimu sana” mume wake. (Waefeso 5:33) Kupatana na hilo, uchunguzi uliohusisha mamia ya wavulana ulifunua kwamba zaidi ya asilimia 60 wanathamini sana heshima *kuliko* upendo. Zaidi ya asilimia 70 ya wanaume walio watu wazima walisema vivyo hivyo pia.

Heshima haimaanishi kukubali kila kitu—kwamba hupaswi kuwa na maoni tofauti na ya wengine na kwamba hupaswi kuyaeleza. (Mwanzo 21:10-12) Hata hivyo, mvulana anaweza kuvutiwa au kutovutiwa kwa kutegemea *jinsi* unavyoeleza maoni yako. Ikiwa wakati wote unarekebisha au kupinga kile anachosema, huenda akaona kuwa humheshimu. Lakini, ukisikiliza maoni yake na kumpongeza inapofaa, huenda akakubali na kuthamini maoni yako. Bila shaka, mvulana aliye na utambuzi ataona pia ikiwa unawatendea watu wa familia yenu na wengine kwa heshima.

Upendo na heshima ni kama magurudumu mawili ya baiskeli, yote ni muhimu



Kile ambacho wavulana husema: “Nafikiri heshima ndilo jambo muhimu zaidi mwanzoni mwa urafiki. Upendo unaweza kusitawi baadaye.”—Adrian.

“Ikiwa msichana anaweza kuniheshimu, naamini kwamba anaweza kunipenda.”—Mark.

Una maoni gani kuhusu maelezo ya wavulana hao?



● **Valia kwa kiasi, na udumishe usafi.** Mavazi na mapambo yako ni kama vipaza sauti ambavyo hutangaza maoni yako ya ndani na mtazamo wako. Hata kabla hujaanza kuongea na mvulana, tayari mavazi yako yamesema mengi kukuhusu. Ikiwa mavazi yako ni yenye mpangilio mzuri na ya kiasi, yatasema mambo mazuri kukuhusu. (1Timotheo 2:9) Ikiwa mavazi yako ni yenye kuchochea watu kingono au ni ya kizembe, yatatangaza ujumbe ulio wazi na mbaya kukuhusu!

Kile ambacho wavulana husema: “Jinsi msichana anavyo-valia husema mengi kuhusu mtazamo wake kuhusu maisha. Ikiwa

PENDEKEZO



Tumia vipodozi kwa kiasi! Ukitumia vipodozi kupita kiasi unaweza kuelewika vibaya—kwamba una majivuno au hata unataka sana kuwavutia wengine.

anavalia nguo zenye kuonyesha uchi au za kizembe, ni wazi kwamba anataka sana kuwavutia watu wa jinsia tofauti.”
—Adrian.

“Mimi huvutiwa na msichana anayetunza nywele zake, anayenukia vizuri, na aliye na sauti yenye kupendeza. Kwa upande mwingine, ingawa nilikuwa nimevutiwa na msichana mmoja mrembo, niliachana naye kwa sababu hakudumisha usafi.”
—Ryan.

“Ni kweli kwamba msichana akivalia kwa njia yenye kuvutia kingono, atawavutia watu fulani mwanzoni. Hata hivyo, singependa kuanzisha uhusiano na msichana wa aina hiyo.”
—Nicholas.

Una maoni gani kuhusu maelezo ya wavulana hao?



Mambo ya Kuepuka

● **Usichezee hisia za watu.** Wanawake wana uvutano mku-bwa sana kwa wanaume. Uvutano huo unaweza kutumiwa vizuri au vibaya. (Mwanzo 29:17, 18; Methali 7:6-23) Ukipima uvutano wako kila mara unapokutana na mvulana, mwishowe utajipatia sifa mbaya.

Kile ambacho wavulana husema: “Kuketi tu karibu na msichana mwenye kuvutia na kugusana mabega kunaweza kusisimua, kwa hiyo, nafikiri msichana anayependa kukugusa-gusa anapozungumza nawe, anachezea hisia zako.”—Nicholas.



JE, WAJUA . . .

Ikiwa kila mara unadai uangalifu usiogawanyika kutoka kwa mvulana, unaweza kuharibu uhusiano wako pamoja naye.

“Ikiwa nyakati zote msichana anapenda kumgusagusa mkono kila mvulana anayekutana naye au kumtazama kwa macho yenye uto-ngozi kila mwanamume anayepita, basi msichana huyo anapenda kuchezea hisia za watu, na msichana kama huyo hanivutii.”—José.

● **Usimkwamilie mwenzako.** Biblia inasema kwamba watu wana-
napofunga ndoa, wanakuwa “mwili mmoja.” (Mwanzo 2:24) Katika
uhusiano huo, mume na mke hawana uhuru mwingi sana kama wa-
liyokuwa nao walipokuwa waseja; wanajitoa kwa mmoja na mwe-
nzake. (1 Wakorintho 7:32-34) Hata hivyo, ikiwa urafiki wenu ndio
unaanza tu, hupaswi kutazamia awajibike au kujiendesha kama
mume wako tangu mwanzoni, wala yeye pia hapaswi kuutazamia hi-
vyo kutoka kwako.* Ukweli ni kwamba, ukionyesha kwamba unata-
mbua ana haki ya kuwa na marafiki wengine, huenda ukamvutia
hata zaidi. Na kutokana na jinsi anavyotumia uhuru huo, utaonyesha
waziwazi yeye ni mtu wa aina gani. —Methali 20:11.

Kile ambacho wavulana husema: “Nafikiri msichana anaye-
nikwamilia ni yule anayetaka kujua kila kitu ninachofanya na ha-
wezi kuwa na marafiki wengine au kupendezwa na mambo mengi-
ne isipokuwa mimi.” —Darren.

“Ikiwa msichana ambaye tumejuana karibuni ananitumia uju-
mbe kila wakati na anataka kujua niko na nani, na majina ya wasi-
chana wowote waliopo, hiyo ni ishara ya hatari.” —Ryan.

“Msichana asiyekuruhusu ufanye mambo na marafiki wako
wa kiume na anayekasirika usipomwalika awe pamoja nawe kila
wakati, anakutegemea kwa njia yenye kuudhi.” —Adrian.

* Bila shaka, uchumba unapoanza rasmi, wote wawili wanapaswa kuwajibika zai-
di kwa mmoja na mwenzake.

hatua za kuchukua!

Sifa ambayo ningependa kujitahidi kuboresha
ni



Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi)
wangu kuhusu habari hii ni



“Uvutio unaweza kudanganya, nayo sura yenye kupendeza inaweza kuwa ubatili; lakini mwanamke anayemwogopa Yehova ndiye anayejiletea sifa.”—Methali 31:30.



Una maoni gani kuhusu maelezo ya wavulana ambao wametajwa hapo juu?



.....

.....

Jiheshimu

Huenda unawafahamu wasichana ambao wanaweza kufanya chochote ili kumvutia na kumpendeza mvulana fulani. Huenda wengine wakashusha viwango vyao ili tu wapate rafiki au hata mume. Hata hivyo, kanuni ya ‘unavuna unachopanda’ inatumika katika jambo hili. (Wagalatia 6:7-9) Ikiwa hujiheshimu wala kuheshimu msimamo wako, basi utawavutia wavulana ambao hawakuheshimu wala kuheshimu msimamo wako.

Ukweli ni kwamba, hutapendwa na wavulana wote, na hilo ni jambo zuri! Lakini ikiwa unahangaikia urembo wako wa nje na wa ndani pia, ‘utakuwa na thamani kubwa machoni pa Mungu’—*nawe* utamvutia mwanamume atakayekufaa zaidi. —1 Petro 3:4.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Namna gani ikiwa wewe ni mvulana na unajuliza, ‘Kwa nini wasichana hawanipendi?’*

UNA MAONI GANI?

- **Unaweza kuonyesha jinsi gani kwamba unaheshimu maoni na hisia za mwanamume kijana?**
- **Unaweza kuonyesha jinsi gani kwamba unajiheshimu?**

Ninamfurahisha kwelikweli. Nimemwambia kila kitu, yaani, kuhusu vitu nilivyo navyo, sehemu ambazo nimetembelea, watu ninaowafahamu. Lazima anatamani sana tuwe wapenzi!

28

Natamani ardhi ifunguke inimeze! Kwa nini haelewi? Nitafanya nini ili kukomesha mazungumzo haya bila kumuudhi?

Kwa nini wasichana hawanipendi?



UNA umri wa kutosha kuwa na mpenzi. Ungependa kupata mtu anayevutia na aliye na imani ya kidini kama yako. (1 Wakorintho 7:39) Hata hivyo, wakati uliopita, kila ulipotaribu kuanzisha urafiki, uliona kwamba ni kazi bure. Shida ilikuwa nini? Kwani wasichana wanatafuta wavulana wenye sura nzuri tu? “Napenda wavulana wenye misuli,” asema msichana anayeitwa Lisa. Hata hivyo, wasichana wengi wanatafuta mengi zaidi. “Nyakati nyingine wavulana wenye sura nzuri hawana sifa nzuri,” asema Carrie mwenye umri wa miaka 18.

Wasichana wanatafuta sifa gani? Ikiwa unataka kumfahamu msichana vizuri zaidi, ni mambo gani unayopaswa kufikiria? Na unapaswa kufikiria kanuni gani za Biblia?

Mambo Unayopaswa Kufanya Kwanza

Kabla ya kuamua kuanzisha uhusiano na msichana fulani, kuna mambo ya msingi unayohitaji kujua ambayo yatakusaidia kufanya urafiki na mtu *yeyote*. Fikiria mambo yafuatayo.

● **Jifunze kuwa na adabu.** Biblia inasema kwamba upendo “haukosi kuwa na adabu.” (1 Wakorintho 13:5, *Neno—Biblia Takatifu*) Ukiwa na adabu unaonyesha kwamba unawaheshimu wengine na kwamba unasitawisha ukomavu kama wa Kristo. Hata hivyo, adabu si kama suti unayovaa ili kuwafurahisha wengine na unayovua unapofika nyumbani. Jiulize, ‘Mimi huwa na adabu ninaposhughulika na watu wa familia yetu?’ Ikiwa hufanyi hivyo, basi itaonekana wazi kwamba unajilazimisha tu unaposhirikiana na wengine. Kumbuka, ili kukufahamu vizuri, msichana mwenye utambuzi atachunguza jinsi unavyowatendea watu wa familia yenu.—Waefero 6:1, 2.



JE, WAJUA ...

Jinsi ulivyo kwa ndani ni muhimu zaidi kuliko jinsi ulivyo kwa nje.



'Vaa utu mpya uliombwa kulingana na mapenzi ya Mungu katika uadilifu wa kweli na ushikamanifu.'—Waefeso 4:24.



Kile ambacho wasichana husema: “Mimi huvutiwa na mvulana mwenye adabu hata katika mambo madogo kama vile, kunifungulia mlango, na katika mambo maku-bwa kama vile, kuwa mwenye fadhili na ufikirio, si kwangu tu bali pia kuelekea watu wa familia yetu.”—Tina.

“Sipendi mtu ambaye tunafahamiana tu na mara moja anaanza kuniuliza maswali ya kibinafsi sana, kama vile ‘Una mpenzi?’ na ‘Una miradi gani?’ Ni kukosa adabu na hunifanya nione haya!”—Kathy.

“Naliona kuwa jambo lisilo la adabu wavulana wanapofikiria kwamba wanaweza kuchezea hisia zetu, kana kwa- mba hisia zetu hazifai na tunataka watuhurumie kwa saba- bu tunatamani sana kuolewa.”—Alexis.

● **Tunza usafi wako.** Usafi huonyesha kwamba una- jiheshimu na unawaheshimu wengine pia. (Mathayo 7:12) Ukijiheshimu, yaelekea wengine watakuheshimu pia. Kwa upande mwingine, ukipuuza usafi, hutaweza kumvutia msichana.

Adabu si kama suti unayovaa ili kuwafurahisha wengine na unayovua unapofika nyumbani



“**Wavulana wanafikiri kwamba ili wawavutie wasichana, lazima wavalie kwa njia fulani au wawe na sura fulani. Ingawa ni kweli kwa kiasi fulani, nafikiri wasichana wengi wanavutiwa zaidi na sifa nzuri.**” —Kate

Kile ambacho wasichana husema: “Mvulana mmoja aliyekuwa anapendezwa nami alikuwa ananuka mdomo sana. Singeweza kuvumilia jambo hilo.” —Kelly.

● **Jifunze jinsi ya kupashana habari.** Kupashana habari ndio msingi wa uhusiano wenye kudumu. Zungumzia, si mapendezi yako tu, bali pia mapendezi ya rafiki yako. (Wafilipi 2:3, 4) Unamsikiliza kwa makini na kuthamini maoni yake.

Kile ambacho wasichana husema: “Mimi hufurahi mvulana anapozungumza nami kwa njia ya kawaida, anapokumbuka mambo niliyomwambia na kuuliza maswali yanaoendeleza mazungumzo.” —Christine.

“Nafikiri wavulana huvutiwa na mambo wanayoona, lakini wasichana huvutiwa zaidi na mambo wanayosikia” —Laura.

“Zawadi ni nzuri. Lakini ikiwa mvulana anaweza kueleza mazungumzo, ikiwa anaweza kukufaraji na kukutia moyo kwa maneno yake . . . Basi, huyo anavutia.” —Amy.

“Ninamfahamu mvulana fulani ambaye ni mpole na si mwenye kujipendekeza. Tunaweza kuwa na mazungumzo pamoja naye bila kusikia akisema maneno kama vile, ‘Unanukia’ au ‘Leo, unapendeza kweli.’ Yeye anasikiliza ninapozungumza, na hilo linaweza kumpendeza msichana yeyote.” —Beth.

“Bila shaka ningependa kumfahamu vizuri mtu mcheshi lakini ambaye pia anaweza kuzungumza mambo mazito bila kusikika ni kama anajifanya.” —Kelly.

● **Uwe mwenye kuwajibika.** Biblia inasema: “Kila mmoja ataubeba mzigo wake mwenyewe.” (Wagalatia 6:5) Wasichana hawavutiwi na mwanamume ambaye hawezi kufanya kazi kwa sababu ni mvivu au kwa sababu anatumia wakati mwingi katika michezo.

Kile ambacho wasichana husema: “Laiti wavulana fulani wangewajibika zaidi. Haivutii hata kidogo wasipofanya hivyo. Haipendezi kamwe.”—Carrie.

“Wavulana wengine hawana miradi iliyo wazi. Wanapopendezwa na msichana, wanamuuliza kuhusu miradi yake kisha wanasema, ‘Hiyo ndiyo miradi yangu pia!’ Lakini matendo yao yanaonyesha kinyume.”—Beth.

Kuwa mwenye kuwajibika kama inavyoonyeshwa hapo juu, kutakusaidia kuwa na marafiki wazuri. Hata hivyo, ukiona kwamba uko tayari kuanzisha uhusiano wa karibu na msichana fulani, unapaswa kufanya nini?

Hatua Inayofuata

● **Chukua hatua ya kwanza.** Ikiwa unafikiri kwamba rafiki anayekuvutia anaweza kuwa mwenzi mzuri wa ndoa, mwambie unapendezwa naye. Eleza hisia zako waziwazi na moja kwa moja. Ni kweli kwamba si rahisi kufanya hivyo. Unaogopa kukataliwa. Lakini unapochukua hatua ya kwanza unaonyesha kwamba umekomaa. Hata hivyo, kuna onyo: Huo si uchumba. Kwa hiyo, tumia utambuzi. Ukizungumza kwa undani na kwa uzito sana, huenda msichana akakuogopa badala ya kuvutiwa nawe.

Kile ambacho wasichana husema: “Siwezi kusoma mioyo. Kwa hiyo, ikiwa mtu anataka kunifahamu vizuri,

PENDEKEZO



Waulize watu fulani wakomavu kuhusu ustadi ambao wanafikiri ni muhimu sana kijana mwanamume kusitawisha, na uone ikiwa unahitaji kufanyia kazi ustadi huo.

anapaswa kuwa mnyoofu na kuniambia waziwazi.”
—Nina.

“Huenda hilo likawa badiliko lisilo la kawaida hasa ikiwa mmekuwa marafiki kwa muda. Hata hivyo, nitamheshimu rafiki ikiwa ataniambia kwamba angependa tuwe na uhusiano wa karibu zaidi.”—Helen.

● **Heshimu uamuzi wa msichana.** Namna gani rafiki yako akisema kwamba hataki kuwa na uhusiano wa karibu zaidi nawe? Onyesha kwamba unamheshimu kwa kuamini kuwa anajielewa na anaposema hapana anamaanisha hivyo. Utaonyesha kwamba hujakomaa ukiendelea kusisitiza. Ikiwa utapuuza jibu lililo wazi la msichana, hata kukasirika kwa sababu amekukataa, je, kweli unafikiria masilahi yake au yako mwenyewe?—1 Wakorintho 13:11.

Kile ambacho wasichana husema: “Mimi huchukizwa sana ninapomwambia mvulana waziwazi kwamba sitaki uhusiano naye lakini anaendelea kujaribu.”—Colleen.

“Nilimwambia mvulana mmoja kuwa sipendezwi naye lakini akaendelea kusisitiza eti nimpe namba yangu ya simu. Sikutaka kumuudhi. Isitoshe, inaelekea haikuwa rahisi kwake kupata ujasiri wa kunieleza hisia zake. Hata hivyo, mwishowe nililazimika kuzungumza naye kwa uthabiti zaidi.”—Sarah.

Mambo Hupaswi Kufanya

Vijana fulani hufikiri kwamba ni rahisi kuwavutia wasichana. Huenda hata wakajaribu kushindana na marafiki wao kuona ni nani anayeweza kuwa na wasichana wengi zaidi. Hata hivyo, mashindano ya aina hiyo ni mabaya na yanafanya uwe na sifa mbaya. (Methali 20:11) Unaweza kuepuka hali hiyo ukikumbuka mambo yafuatayo.

● **Usichezee hisia za wengine.** Mtu anayechezea hisia za wengine anatumia maneno matamu na ishara za mwili zinazoamsha hamu ya ngono. Hana nia ya kuwa na uhu-

siano wa kimapenzi unaoheshimika. Matendo na mtazamo kama huo unapuza shauri la Biblia la kuwatendea “wanawake vijana kama dada kwa usafi wote wa kiadili.” (1 Timotheo 5:2) Watu wanaochezea hisia za wengine huwa marafiki wabaya na wenzi wa ndoa wasiofaa. Wasichana wenye utambuzi wanajua jambo hilo.

Kile ambacho wasichana husema: “Nafikiri haivutii mtu anapokuambia maneno matamu lakini unajua kwamba alimwambia rafiki yako maneno hayohayo mwezi uliopita.”—Helen.

“Kijana mmoja mwenye kuvutia alianza kuchezea hisia zangu, akizunguza hasa kujihusu. Msichana mwingine alipokuja, akafanya vivyo hivyo. Kisha msichana mwingine akaja na akaanza kutumia maneno yaleyale tena. Hainakuvutia hata kidogo!”—Tina.

● **Usichezee hisia za msichana.** Usitazamie kwamba urafiki na mtu wa jinsia tofauti utakuwa sawa na urafiki na mtu wa jinsia yako. Kwa nini? Fikiria hili: Ukimwambia

hatua za kuchukua!

Sehemu moja ninayoweza kuwa mwenye adabu zaidi ni



Ili niboreshe ustadi wangu wa kuzungumza, nita . . .

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

rafiki yako wa kiume kwamba anapendeza akiwa amevalia suti yake mpya au ikiwa wewe huzungumza naye kwa ukawaida na kumwambia mambo ya siri, haelekei kwamba atafikiri unavutiwa naye kimapenzi. Lakini ukimwambia msichana kwamba anapendeza au ikiwa wewe unazungumza naye kwa ukawaida na kumwambia mambo ya siri, huenda akafikiri kwamba unapendezwa naye.

Kile ambacho wasichana husema: “Sidhani wavulana wanaelewa kwamba hawawezi kuwatendea wasichana kama vile wanavyowatendea marafiki wao wa kiume.” —Sheryl.

“Mvulana atapata namba yangu ya simu, kisha anitumie ujumbe. Akiwa na kusudi gani? Nyakati nyingine mnaweza kuwa marafiki kupitia kuwasiliana kwa ujumbe mfupi wa simu na huenda mkaanzisha uhusiano wa kimapenzi, hata hivyo, huwezi kusema mengi kupitia ujumbe huo.” —Mallory.

“Sidhani wavulana wanaelewa jinsi ilivyo rahisi kwa msichana kuvutiwa kihisia, hasa ikiwa mvulana anajali na ni rahisi kuzungumza naye. Si kwamba msichana anataka sana kuwa na uhusiano wa karibu. Nafikiri wasichana wengi hutaka kumpenda mtu fulani nao hutafuta mtu anayewafaa zaidi.” —Alison.

KATIKA SURA INAYOFUATA Kuna tofauti gani kati ya upendo halisi na upendo wa kupumbazika?

UNA MAONI GANI?

- **Unaweza kuonyesha jinsi gani kwamba unajiheshimu?**
- **Unaweza kuonyesha jinsi gani kwamba unaheshimu maoni na hisia za msichana?**

Nitajua jinsi gani kama ni upendo halisi?

Jibu maswali yafuatayo:

1. Unaweza kufafanua “upendo halisi” jinsi gani?



2. Unaweza kufafanua “upendo wa kupumbazika” jinsi gani?

3. Kwa maoni yako, kuna tofauti gani kati ya taarifa hizo mbili?

YAELEKEA hukuwa na shida kujibu maswali yaliyo juu. Isitoshе, ni rahisi kuona tofauti kati ya upendo halisi na upendo wa kupumbazika kwa kufikiria tu.

Hata hivyo, yote hayo yanaweza kubadilika mara tu unapokutana na mvulana au msichana unayefikiri anakufaa. Ghafula unajipata umenaswa, na huwezi kufikiria jambo lingine lote. Unampenda sana. Au *sivyo*? Je, ni upendo halisi—au ni upendo wa kupumbazika? Utajua jinsi gani? Ili kujibu, kwanza



tuone jinsi ambavyo huenda maoni yako kuelekea watu wa jinsia tofauti yamebadilika katika miaka ya karibuni. Kwa mfano, fikiria maswali yafuatayo:

- Ulipokuwa na umri wa miaka mitano, ulikuwa na maoni gani kuelekea watu wa jinsia tofauti?

- Una maoni gani kuelekea watu wa jinsia tofauti sasa?

Inaelekea majibu yako yanaonyesha kwamba ulipofikia umri wa kubalehe, ulianza kuwa na maoni tofauti kuelekea watu wa jinsia tofauti. “Nimeanza kuona wasichana kuwa warembo zaidi,” asema Brian, mwenye umri wa miaka 12. Elaine, mwenye umri wa miaka 16 anakumbuka jambo lililotokea miaka michache iliyopita. Anasema: “Wasichana marafiki wangu walianza kuzungumza kuhusu wavulana, nami nikaanza kuvutiwa kipumbavu na kila mvulana.”

Kwa kuwa sasa umeanza kupendezwa na watu wa jinsia tofauti, unaweza kupambana jinsi gani na hisia hizo zenye nguvu? Badala ya kujifanya kuwa huna hisia hizo—jambo linaloweza kuziongeza—unaweza kutumia kipindi hicho kujifunza jambo fulani kuhusu kuvutiwa na mtu, upendo wa kupumbazika, na upendo halisi. Kuelewa mambo hayo matatu ya kimahaba kutakuepusha na maumivu ya moyo na kukusaidia baadaye kupata mtu unayempenda kikweli.

KINACHOKUVUTIA ➔ **Kile unachoona**

“Nyakati zote mimi na marafiki wangu huzungumza kuhusu wasichana. Sisi hujaribu kuzungumzia mambo mengine, lakini mara tu msichana mrembo anapopita, tunasahau tulichokuwa tukizungumzia!”—Alex.

“Mimi huvutiwa na mwana-mume kijana anayenitazama, anayetabasamu vizuri, na kute-mbea kwa kujiamini.”—Laurie.



JE, WAJUA . . .

Kwa njia fulani, vijana ambao huingia na kuto-ka katika uhusiano wa kimapenzi bila kufikiri, “wanajizoeza” kuwataliki wenzi wao baada ya kufunga ndoa.



**“Maji mengi hayawezi kuuzima upendo,
wala mito haiwezi kuufagilia mbali.”**

—Wimbo wa Sulemani 8:7.



Ni kawaida kuvutiwa na mtu mwenye sura nzuri. Tatizo ni kwamba, sura ya nje haisemi mengi kumhusu mtu mwenyewe. Kwa nini? Kwa sababu sura inaweza kudanganya. Biblia inasema: “Kama pete ya dhahabu katika pua ya nguruwe, ndivyo alivyo mwanamke mwenye umbo la kupendeza lakini anayegeuka na kuacha kuwa na akili.” (Methali 11:22) Bila shaka, kanuni hiyo inawahusu wavulana pia.

UPENDO WA KUPUMBAZIKA ➡ Kile unachohisi

“Nilivutiwa sana na mvulana fulani nilipokuwa na umri wa miaka 12, na niliposhinda tatizo hilo, nikatambua kilichofanya nimpende. Ni kwa sababu tu marafiki wangu wote walikuwa wanapendezwa na wavulana—naye alikuwa mvulana. Hivyo tu!”—Elaine.

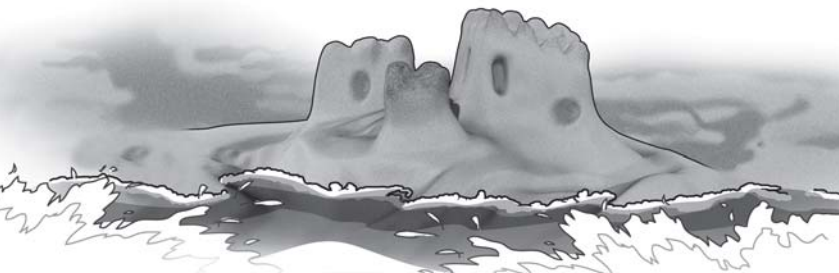
“Nimevutiwa na wasichana wengi, lakini mara nyingi, nilikuwa nikitazama sura ya nje tu. Nilipopata kujua jinsi mtu alivyo kwa ndani, nilitambua kwamba hatufaani kama nilivyofikiri.”—Mark.

Upendo wa kupumbazika huonekana kama upendo halisi. Kwa kweli, upendo huhusisha hisia za kimahaba. Lakini msingi wa kila moja ya hisia hizo ni tofauti. Upendo wa kupumbazika unategemea sifa za kijuujuu tu. Pia, upendo huo hauoni udhaifu wa mtu nao hutilia chumvi sifa za mtu huyo. Kwa hiyo, upendo wa

PENDEKEZO



Ili kujua kama unamfahamu vizuri mtu ambaye unavutiwa naye, jibu maswali yaliyo kwenye chati katika Buku la 2, ukurasa wa 39 (kwa wasichana) na ukurasa wa 40 (kwa wavulana).



Upendo wa kupumbazika hauna msingi, ni kama nyumba ya mchanga, baada ya muda mfupi inafagiliwa mbali

kupumbazika hauna msingi, ni kama nyumba ya mchanga. “Haudumu,” asema msichana anayeitwa Fiona. “Leo, unavutiwa na mtu fulani, mwezi ujao, ni mtu mwingine tofauti!”

UPENDO ➤ Kile unachojua

“Nafikiri ukiwa na upendo halisi, una sababu ya kuvutiwa na mtu fulani, nayo ni sababu nzuri, si ya kibinafsi.”—David.

“Mimi naona kwamba upendo halisi unapaswa kuchukua muda kukua. Mnaanza kwa kuwa marafiki wazuri. Kisha, pole kwa pole, baada ya kumfhamu vizuri, unaanza kusitawisha hisia ambazo hujawahi kuwa nazo.”—Judith.

Upendo unategemea kujua vizuri sifa na udhaifu wa mtu. Haishangazi basi kwamba Biblia inafafanua upendo kuwa zaidi ya hisia tu. Inasema kwamba kati ya mambo mengine, upendo ni “wenye ustahimilivu na wenye fadhili. . . . Huhimili mambo yote, huamini mambo yote, hutumaini mambo yote, huvumilia mambo yote. Upendo haushindwi kamwe.” (1 Wakorintho 13:4, 7, 8) Upendo humfanya mtu atende hivyo kulingana na ujuzi bali si kwa sababu ya kukosa ujuzi au kuwa mjinga.

Mfano wa Upendo Halisi

Masimulizi ya Biblia kuhusu Yakobo na Raheli yanaonyesha waziwazi upendo halisi. Walikutana kwenye kisima, ambapo Raheli alikuwa ameenda kuwanywesha maji kondoo wa baba

“Upendo unaweza kushinda viziwi, lakini upendo wa kupumbazika huisha mara tu mambo yanapobadilika au matatizo yanapotokea. Inachukua muda mwingi kukuza upendo halisi.” —Daniella

yake. Mara moja Yakobo akavutiwa naye. Kwa nini? Kwanza, alikuwa “na umbo zuri na sura nzuri.”—Mwanzo 29:17.

Hata hivyo, kumbuka kwamba upendo halisi hautegemei sura ya nje tu. Mbali na sura nzuri, Yakobo alitambua mengine kumhusu Raheli. Biblia inasema kwamba baada ya muda, Yakobo hakuvutiwa tu naye. “Alimpenda Raheli.”—Mwanzo 29:18.

Huo ulikuwa mwisho wa hadithi ya kimahaba? Hapana —kwa kuwa hadithi hiyo haikuishia hapo. Baba ya Raheli alimwomba Yakobo asubiri *miaka saba* kabla ya kumuoa Raheli. Iwe ilikuwa haki au si haki, upendo wa Yakobo ulitahiniwa. Kama ungekuwa upendo wa kupumbazika tu, Yakobo hange-mngojea. Ni upendo halisi tu unaoweza kuvumilia. Ikawa namna gani? Biblia inasema: “Yakobo akatumikia miaka saba kwa ajili ya Raheli, lakini machoni pake hiyo ikawa kama siku chache kwa sababu alimpenda.”—Mwanzo 29:20.

hatua za kuchukua!

Ili kupata msaada wa kutambua ikiwa hisia zangu kumwelekea mtu fulani ni ishara ya upendo wa kupumbazika au ni upendo halisi, nita . . .



Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

Unaweza kujifunza nini kutokana na mfano wa Yakobo na Raheli? Kwamba upendo halisi unaweza kuvumilia. Pia, hau-tegemei tu sura ya nje. Kwa kweli, mtu atakayekuwa mwenzi wako wa ndoa huenda asiwe mwenye kuvutia sana anapomwona kwa mara ya kwanza. Kwa mfano, Barbara, alifahamiana na kijana mmoja ambaye Barbara hakuvutiwa sana naye mwanzoni. Anasema: “Lakini nilipopata kumjua vizuri, mambo yakabadilika. Niliona jinsi Stephen anavyowahangaikia watu na jinsi nyakati zote anavyotanguliza masilahi ya wengine. Hizo ni sifa ambazo nilijua mume mzuri anapaswa kuwa nazo. Nikavutiwa na nikaanza kumpenda.” Matokeo yakawa, ndoa yenye msingi mzuri.

Ukiwa mtu mzima anayeweza kuwa na urafiki wa kimape-nzi, ukiwa na lengo la kufunga ndoa, utajua jinsi gani kwamba umempata mtu unayempenda kikweli? Moyo wako unaweza kukuongoza, lakini tegemea kanuni za Biblia. Usitegemee sura ya nje tu. Chukua muda kusitawisha uhusiano huo. Kumbuka, upendo wa kupumbazika hufifia baada ya muda mfupi. Upendo wa kweli huimarika kadiri wakati unavyopita na kuwa “kifungo kikamilifu cha muungano.”—Wakolosai 3:14.

Uwe na hakika kwamba unaweza kupata upendo wa aina hiyo, *ikiwa* utajifunza mengi zaidi ya mambo unayoona na kuhisi. Kurasa tatu zinazofuata zitakusaidia kufanya hivyo.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Tuseme unampenda mtu fulani kikweli na si upendo wa kupumbazika, unaweza kujua namna gani ikiwa uko tayari kufunga ndoa?*

UNA MAONI GANI?

- Kwa nini Mungu aliwaumba wanadamu wakiwa na hisia zenye nguvu sana kuwaelekea watu wa jinsia tofauti?
- Kwa nini mahusiano mengi ya “kimapenzi” kati ya vijana hayafanikiwi?

ungefanya nini?

Michael na Judy wamekuwa marafiki kwa miezi mitatu, na Judy anasema “anampenda sana.” Michael pia anampenda Judy sana na hata humwambia jinsi anavyopaswa kuvalia, watu anaopaswa kushirikiana nao, na wale hapaswi kushirikiana nao. Alimtendea kama binti ya mfalme, mpaka mambo yalipobadilika juma lililopita. Michael alimpiga kofi Judy “alipompata” akizungumza na mvulana mwingine.

Michael anasema: “Judy anapaswa kujua kwamba naogopa kumpoteza. Wazo lenyewe la mvulana mwingine kuchukua mpenzi wangu linanikasirisha! Nasikitika kwamba nilimpiga kofi Judy. Lakini nilifanya hivyo kwa sababu siwezi kuvumilia kumwona hata akimtazama mtu mwingine. Isitoshе, nilimwomba msamaha!”

Judy anasema: “Wazazi wangu wanasema kwamba Mike ananiongoza, lakini ni kanuni tu anazo za juu. Yaani, hajawahi kujaribu kunilazimisha tufanye ngono. Na aliponipiga kofi—jambo ambalo sikuwaambia wazazi wangu—ni kwa sababu nilikuwa nikizungumza na mvulana mwingine. Mike huona wivu, jambo ambalo nyakati nyingine naona linafaa. Hata hivyo, aliomba msamaha na kuahidi kuwa hatafanya hivyo tena.”

Maoni yako: Unaona hatari yoyote katika uhusiano huo? Ikiwa unaona, ni hatari gani?



.....
.....
Judy anapaswa kufanya nini?
.....
.....

.....
.....
Ungefanya nini?
.....
.....

ungefanya nini?

Ethan na Alyssa wamekuwa na urafiki wa kimapenzi kwa miezi miwili, naye Ethan ameona jinsi Alyssa alivyo mwenye ugomvi, hasa akiwa na wazazi wake. Alyssa hubishana na wazazi wake kila mara, na nyakati zote yeye anashinda. Ana “ujuzi” sana katika kushikilia maoni yake mpaka wazazi wake wanachoka na kuachana naye. Alyssa hata amewahi kujigamba mbele ya Ethan kwamba “amewatia wazazi wake mfukoni,” hawawezi kumwambia lolote.

Ethan anasema: *“Alyssa husema yaliyo moyoni. Hamtii yeyote, hata wazazi wake. Baba yake anaweza kuudhi, na ndio sababu Alyssa hupandwa na hasira. Lakini hapigi kelele tu. Alyssa anaweza kulia, kununa, au kujifanya mzuri sana—atafanya chochote ili apate anachotaka kutoka kwa Baba na Mama.”*

Alyssa anasema: *“Sijali wewe ni nani au una cheo au mamlaka gani, nitazungumza nawe moja kwa moja wala sija-ribu kubadili njia yangu ya kuzungumza eti ili kuepuka ugomvi. Mpenzi wangu, Ethan, anajua hivyo. Ameniona nikiwa na wazazi wangu.”*

Maoni yako: Unaona hatari yoyote katika uhusiano huo? Ikiwa unaona, ni hatari gani?



Ethan anapaswa kufanya nini?


Ungefanya nini?

❖ ni upendo halisi au ni upendo wa kupumbazika?

Katika taarifa zilizonukuliwa hapa chini, andika aina ya upendo inayozungumziwa ikiwa ni **upendo halisi** au ni **upendo wa kupumbazika**.

1. “..... ni upofu na hupenda kubaki hivyo. *Haupendi kuona uhalisi wa mambo.*”—Calvin.
2. “*Ikiwa nahitaji kubadili utu wangu ninapokuwa na msichana ninayevutiwa naye, basi huo ni*”
—Thomas.
3. “*Huenda jambo fulani kumhusu mtu huyo likakuudhi. Lakini ikiwa ni, bado utataka kuwa pamoja naye na kutatua tatizo hilo.*”—Ryan.
4. “*Ikiwa ni, mambo pekee unayofikiria ni yale yanayowahusu ninyi wawili.*”—Claudia.
5. “*Ikiwa ni, hutajaribu kuficha utu wako.*”
—Eve.
6. “..... ni ubinafsi wa kutaka kupata kile unachotaka, kama vile tu kudai kwamba una mpenzi.”
—Allison.
7. “..... hutambua makosa na utu wa yule mtu mwingine na bado unaweza kuvumilia mambo hayo.”
—April.
8. “*Ikiwa ni, huwezi kueleza ni nini hasa kinachokuvutia, unavutiwa tu.*”—David.
9. “*Ikiwa ni, yule mtu mwingine hawezi kukosea.*”—Chelsea.
10. “*Ikiwa ni, huvutiwi na watu wengine wa jinsia tofauti kama ilivyokuwa zamani, kwa sababu ya uaminifu wako kwake.*”—Daniel.

Majibu: Upendo wa kupumbazika: 1, 2, 4, 6, 8, 9. Upendo halisi: 3, 5, 7, 10.



Umempata mtu unayetafuta kufunga ndoa naye mmekuwa na uhusiano wa kimapenzi kwa muda wa kutosha na unajua kwamba mnapendana. Mnafikiria kufanya arusi. Au sivyo? Unapokaribia kufanya mojawapo ya uamuzi mkubwa sana maishani, unaanza kushangaa ikiwa kwa kweli uko tayari.

Kweli tuko tayari kufunga ndoa?

NI KAWAIDA kuwa na wasiwasi kuhusu ndoa, hata ikiwa mnapendana. Kwa sababu ndoa nyingi hazina furaha na talaka zinao-ngezeka, inaeleweka ni kwa nini



unataka kuwa mwangalifu sana unapofikiria hatua hiyo inayobadili maisha. Unaweza kujua jinsi gani ikiwa uko tayari? Huu ndio wakati unapaswa kuondolea mbali ndoto zozote ulizokuwa nazo kuhusu ndoa na kuanza kuona mambo kihalisi. Kwa mfano:

NDOTO YA 1 “Upendo ni mambo yote.”

Uhalisi wa mambo: Upendo hautalipa madeni wala kushughulikia matatizo ya pesa. Watafiti wamegundua kwamba pesa ndizo hasa husababisha ugomvi katika ndoa na mwi-showe talaka. Kutokuwa na usawaziko kuhusu pesa kuna-weza kusababisha madhara ya kiroho na ya kihisia, na kunaweza kuharibu uhusiano wako pamoja na mwenzi wako. (1 Timotheo 6:9, 10) Unajifunza nini? Msingoje mpaka *baada* ya kufunga ndoa ndipo mzungumzie jinsi mtakavyotumia pesa zenu!

Biblia inasema: “Ni nani kati yenu anayetaka kujenga mnara ambaye haketi kwanza na kuhesabu gharama?”—Luka 14:28.

Pendekezo: *Kabla* hamjafunga ndoa, zungumzieni mipango yenu ya kifedha. (Methali 13:10) Fikiria maswali kama haya: Mapato yetu yatapangiwa jinsi gani? Tutakuwa na akaunti moja ya benki au kila mmoja atakuwa na akaunti yake? Ni nani aliyeye na ujuzi zaidi wa kuweka rekodi za matumizi na kuhakikisha kwamba gharama zote zimelipiwa? * Ni kiasi gani cha pesa ambacho mmoja wetu anaweza kutumia bila kuwasiliana na mwenzake? *Huu* ndio wakati wa kuanza kufanya mambo pamoja!—Mhubiri 4:9, 10.

NDOTO YA 2 “Tutakuwa wenzi wa ndoa wanaoifaana kabisa kwa sababu tunapatana kwa kila jambo!”

Uhalisi wa mambo: Ikiwa mnapatana kwa kila jambo, huenda ni kwa sababu mnajaribu sana kuepuka mambo

* “Mke mwenye uwezo” anayetajwa katika andiko la Methali 31:10-28 anaonyesha kuwa anashughulikia madaraka mazito yanayohusiana na matumizi ya pesa za familia. Ona mstari wa 13, 14, 16, 18, na 24.



“Mwanamume atamwacha baba yake na mama yake naye atashikamana na mke wake nao watakuwa mwili mmoja.”

—Mwanzo 2:24.



yanayoweza kusababisha ugomvi. Lakini mkifunga ndoa mta-lazimika kuyazungumzia! Ukweli ni kwamba, *hakuna* wana-damu wawili wasio wakamilifu wanaoafaana kabisa, kwa hiyo, kutoelewana kwa kiasi fulani hakuwezi kuepukika. (Waroma 3:23; Yakobo 3:2) Hupaswi kufikiria tu jinsi mnavyopata-na bali pia jinsi mambo yanavyokuwa mnapotofautiana. Muu-ngano mzuri ni wa watu wawili wanaoweza kukubali waziwazi tofauti zao na kujaribu kuzitatua kwa hekima na amani.

Biblia inasema: ‘Jua lisitue ukiwa katika hali ya kuchoko-zeka.’—Waefeso 4:26.

Pendekezo: Fikiria kwa makini jinsi ambavyo umeshu-ghulikia tofauti zako na wazazi na ndugu na dada zako. Te-ngineza chati kama ile iliyo kwenye ukurasa wa 93 wa ki-tabu hiki au kwenye ukurasa wa 221 wa Buku la 2. Fikiria mambo fulani hasa yaliyotokeza kutoelewana, jinsi ulivyote-nda, na njia ambayo unafikiri ingalikuwa bora kuyashughuli-kia. Kwa mfano, ikiwa kwa kawaida hatua ya kwanza una-yochukua mnapotofautiana ni kuingia chumbani mwako na kufunga mlango kwa hasira, andika njia iliyo bora ya kushu-ghulikia hali hiyo, njia itakayo-wasaidia kutatua tatizo badala ya kulizidisha. Ukijifunza kushu-ghulikia kutoelewana kwa njia nzuri sasa, utapata ustadi unao-hitajika ili kuwa na ndoa yenye furaha.



PENDEKEZO

Zungumza na wenzi wa ndoa wenye umri mku-bwa, na uaulize ni shau-ri gani wanaloweza kuwapa wenzi wa ndoa wapya kuhusu jinsi ya kuwa na ndoa yenye ma-fanikio.—Methali 27:17.

NDOTO YA 3 “Nikifunga ndoa tu, tamaa zangu zote za ngono zitasoshelezwa.”



MFANO WA KUIGWA

Ruthu

Ruthu ni mfano bora wa mtu mwenye **ushikamanifu**. Amechagua kwenda na mama mkwe wake, Naomi, badala ya kurudi na kuishi maisha yenye starehe katika mji wa nyumbani kwao. Hata kama uamuzi huo unapunguza matumaini yake ya kupata mwenzi, Ruthu **anafikiria** mambo ya maana zaidi. **Upendo** wake kwa **Naomi** na **tamaa yake ya kuwa pamoja na watu wa Yehova** unamaanisha mengi zaidi kwake kuliko kuamua haraka-haraka kutosheleza tamaa yake ya kufunga ndoa. — Ruthu 1:8-17.

Je, unafikiria kufunga ndoa? Basi fuata mfano wa Ruthu. Usitegemee hisia zako, fikiria sifa nzuri unazoweza kusitawisha ambazo zitampendeza mwenzi wako wa ndoa wakati ujao. Kwa mfano, wewe ni **mshikamanifu** na mwenye **kujidhabihu**? Unaishi kulingana na **kanuni za Mungu**, hata wakati ambapo mwili wako usio mkamilifu unataka ufanye tofauti? Ruthu hakujitahidi sana kupata mwenzi. Hata hivyo, baada ya muda, alipata mume aliyekuwa **mwanamume mkomavu** mwenye sifa kama zake, na zaidi ya yote, **aliyempenda Mungu**. Inaweza kuwa hivyo kwako pia.



uko tayari kufunga ndoa?

Fikiria maswali yaliyo kwenye kurasa mbili zinazofuata. Unaweza hata kutumia kurasa hizo kama msingi wa mazungumzo kati yako na yule unayetaka kufunga ndoa naye. Hakikisha mnasoma maandiko yaliyoonyeshwa.

masuala ya pesa

- Una mtazamo gani kuelekea pesa?—Waebrania 13:5, 6.
- Ni katika njia gani ambayo tayari unaonyesha kwamba unaweza kutumia pesa vizuri?—Mathayo 6:19-21.
- Je, una deni? Ikiwa unalo, ni hatua gani umechukua ili kulipa deni hilo?—Methali 22:7.
- Arusi yenu itagharimu pesa ngapi? Ikiwa mtapenda kukopa pesa kwa ajili ya arusi, mtakopa kiasi gani?—Luka 14:28.
- Baada ya kufunga ndoa, je, nyote wawili mtahitaji kufanya kazi? Ikiwa ndiyo, mtashughulikia jinsi gani ratiba zenu zinazotofautiana na mahitaji yenu ya usafiri?—Methali 15:22.
- Mtaishi wapi? Kodi ya nyumba, chakula, mavazi, na matumizi mengine huenda yakagharimu pesa ngapi, nanyi mtazilipa namna gani?—Methali 24:27.



masuala ya familia

- *Una uhusiano wa aina gani na wazazi na ndugu na dada zako?—Kutoka 20:12; Waroma 12:18.*
- *Unapokuwa nyumbani, unashughulikia matatizo jinsi gani?—Wakolosai 3:13.*
- *Ikiwa wewe ni mwanamke kijana, ni katika njia gani unao-nyesha “roho ya utulivu na ya upole”?—1 Petro 3:4.*
- *Mnapanga kuwa na watoto? (Zaburi 127:3) Kama sivyo, ni njia gani ya kupanga uzazi mtakayotumia?*
- *Ikiwa wewe ni mwanamume kijana, unapanga jinsi gani kuisaidia familia yako kuwa na uhusiano mzuri na Yehova?—Mathayo 5:3.*

sifa zako

- *Ni kwa njia gani unaonyesha kwamba wewe ni mwenye bidii?—Methali 6:9-11; 31:17, 19, 21, 22, 27.*
- *Ni kwa njia gani unaonyesha roho ya kujidhabihu?—Wafilipi 2:4.*
- *Ikiwa wewe ni mwanamume kijana, unaonyesha jinsi gani kwamba unaweza kutumia mamlaka kama Kristo?—Waefeso 5:25, 28, 29.*
- *Ikiwa wewe ni mwanamke kijana, ni nini kinachoonyesha kwamba unaweza kujitiisha chini ya mamlaka?—Waefeso 5:22-24.*

Uhalisi wa mambo: Kufunga ndoa *hakumaanishi* ‘ngono kila unapotaka.’ Kumbuka, mwenzi wako ni mwanadamu ambaye ana hisia *zinazopaswa* kufikiriwa. Kusema kweli, kutakuwa na nyakati ambazo mwenzi wako hatataka kufanya ngono. Ndoa haikupi kibali cha kusisitiza mahitaji yako yatoshele-zwe. (1 Wakorintho 10:24) Ukweli ni kwamba, kujizuia ni sifa ya maana katika useja na katika ndoa.—Wagalatia 5:22, 23.

Biblia inasema: “Kila mmoja wenu ajue jinsi ya kukiweza chombo chake mwenyewe katika utakaso na heshima, si katika hamu yenye tamaa ya ngono.”—1 Wathesalonike 4:4, 5.

Pendekazo: Chunguza kwa makini tamaa na mielekeo yako kuhusu ngono, kisha ufikirie jinsi mambo hayo yanavyoweza kuathiri ndoa yako wakati ujao. Kwa mfano, je, wewe ni mtumwa wa mazoea ya kujielekezea fikira la kupiga punyeto? Je, umekuwa na mazoea ya kutazama ponografia? Una jicho lenye kutangatanga, linalotazama kwa kuwatamani watu wa jinsia tofauti? Jiulize, ‘Ikiwa nina shida kuzuia tamaa zangu za ngono *kabla* ya ndoa, nitaweza kuzizuia jinsi gani baadaye?’ (Mathayo 5:27, 28) Jambo lingine: Watu wa jinsia tofauti hukuona kuwa mtu anayependa kuchezea hisia za wengine? Ikiwa ndivyo, unapanga kuacha zoea hilo jinsi gani baada ya ndoa, wakati ambapo upendo wako utahitaji kuelekezwa kwa mtu mmoja, yaani, mwenzi wako wa ndoa?—Methali 5:15-17.

NDOTO YA 4 “Ndoa itanipa furaha.”

Uhalisi wa mambo: Mseja asiye na furaha kwa kawaida hufanyiza mwenzi wa ndoa asiye na furaha. Kwa nini? Kwa sababu furaha hutegemea zaidi mtazamo wa mtu kuliko hali yake.



JE, WAJUA . . .

Katika ndoa yenye mafanikio, mume humwona mke wake kuwa rafiki na ndivyo pia mke anavyomwona mume wake, wanawasiliana vizuri, wanajua jinsi ya kutatua tofauti zao, na wanauona uhusiano wao kuwa muungano wenye kudumu.

Usikimbilie ndoa kabla ya kuelewa mambo yanayohusika



(Methali 15:15) Watu wasio na maoni yanayofaa kuelekea maisha yao mara nyingi hukazia fikira kile kinachokosekana katika uhusiano wao badala ya kile walicho nacho. Ni afadhali zaidi kukuza na kuwa na mtazamo mzuri ukiwa ungali mseja. Kisha, utakapofunga ndoa, utakuza sifa bora na kumchochea mwenzi wako kufanya hivyo.

Biblia inasema: “Afadhali kuridhika na ulicho nacho kuliko kuhangaika kwa kutamani kitu kingine.”—Mhubiri 6:9, *Biblia Habari Njema*.

Pendekezo: Nyakati nyingine mtazamo usiofaa unatokana na kuwa na matarajio yasiyo halisi. Andika kwenye karatasi matarajio mawili au matatu uliyo nayo kuhusu ndoa. Yasome, kisha ujiulize: ‘Je, matarajio yangu yanategemea zaidi ndoto au mambo halisi? Matarajio hayo yamechochewa na vyombo vya habari, labda sinema au vitabu vya kimahaba? Je, matarajio yangu yanazingatia mambo ambayo ndoa itanifanyia

hatua za kuchukua!

Sifa nitakayofanyia kazi sasa ili niboresha uhusiano wangu na yule atakayekuwa mwenzi wangu wa ndoa ni



Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

“Kufunga ndoa ni hatua kubwa. Mbali na kuwa na ujuzi kuhusu ndoa ni muhimu kumfahamu vizuri yule utakayefunga ndoa naye.”
—Audra

mimi—labda kuniondolea *mimi* upweke, kutosheleza tamaa *yangu* ya ngono, *kujitengenezea* jina miongoni mwa marafiki wangu?’ Ikiwa ndivyo, basi utahitaji kuacha kufikiria kuhusu “mimi” na kuanza kufikiria kuhusu “sisi.” Ili ufanye hivyo, andika matarajio mawili au matatu uliyo nayo kuhusu ndoa yanayokuhusu *na* kumhusu yule utakayefunga ndoa naye.

Ndoto hizo zilizotajwa hapo juu zinaweza kuathiri sana furaha katika ndoa yenu. Kwa hiyo, jaribu kuondolea mbali mtazamo wa aina hiyo na badala yake uwe na mtazamo unaofaa. Chati iliyo kwenye ukurasa wa 216 na 217 inaweza kukusaidia wewe na yule utakayefunga ndoa naye mnapotazamia kile ambacho huenda kikawa mojawapo ya baraka kubwa maishani, yaani, ndoa yenye furaha!—Kumbukumbu la Torati 24:5; Methali 5:18.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Urafiki unapovunjika huenda ukahisi kana kwamba umefiwa. Unaweza kufanya nini ukijikuta katika hali kama hiyo?*

UNA MAONI GANI?

- Katika nchi fulani, ndoa nyingi huishia katika talaka. Unafikiri ni kwa nini?
- Kuna hatari gani kufunga ndoa ili tu kutoroka maisha ya nyumbani yasiyo na furaha?
- Kwa nini itakuwa muhimu kufuata kanuni za Biblia utakapofunga ndoa?



31

Nifanye nini urafiki ukivunjika?

“Tulikuwa na urafiki wa kimapenzi kwa miezi sita na kabla ya wakati huo tulikuwa marafiki tu kwa miaka mitano. Alipotaka kuvunja urafiki wetu, hata hakutaka kuniambia. Aliacha tu kuzungumza nami. Nilijihisi hoi. Nilivunjika moyo sana. Mara nyingi nilijuliza, ‘Nilikosea wapi?’” —Rachel.

SHANGWE yako yote inaweza kugeuka kuwa huzuni urafiki unapovunjika. Fikiria Jeff na Susan, waliokuwa na urafiki wa kimapenzi kwa miaka miwili. Kwa muda huo, upendo wao uliimarika. Siku nzima, Jeff alimtumia Susan jumbe fupi zenye maneno matamu ya kimapenzi. Mara kwa mara, Jeff alimpa zawadi kumwonyesha kwamba bado anamfikiria. “Jeff alijitahidi sana kunisikiliza na kunielewa,” Susan anasema. “Alinifanya nijione kuwa mtu wa pekee.”

Baada ya muda, Jeff na Susan walikuwa wakizungumza kuhusu ndoa na mahali watakapoishi baada ya hapo. Jeff hata alionyesha kwamba anataka kumposa Susan. Kisha, kwa ghafula, Jeff akavunja urafiki huo! Susan alivunjika moyo sana. Ingawa aliendelea na shughuli za kawaida za maisha, ni kana kwamba alikuwa amekufa ganzi. “Nilichoka kiakili na kimwili,” anasema.*

Kinachosababisha Maumivu

Iwapo umewahi kuwa katika hali kama ya Susan, huenda ukajiuliza, *‘Nitawahi kuishi maisha ya kawaida tena?’* Huzuni yako inaeleweka. Mfalme Sulemani aliandika: “Upendo una nguvu kama kifo.” (Wimbo wa Sulemani 8:6) Kwa hiyo, huenda kuvunjika kwa urafiki ndilo jambo lenye kuvunja moyo sana ambalo umewahi kupambana nalo. Kwa kweli, watu fulani wamesema kwamba ni kama sehemu fulani ya mwili wako inakufa urafiki unapovunjika. Huenda hata ukapitia mambo haya na labda mengine mengi ambayo humpata mtu aliyefiwa:



JE, WAJUA . . .

Mara nyingi, matineja wenye urafiki wa kimapenzi hawaishii kufunga ndoa, na wale wanaofunga, nyingi zinavunjika.

Kutoamini. *‘Haiwezekani. Atabadili maoni yake baada ya siku moja au mbili.’*

Hasira. *‘Kwa nini amenifanyia hivi? Sitaki kumwona hata kidogo!’*

* Ingawa wanaozungumziwa katika sura hii ni wanawake, kanuni zinazozungumziwa zinawahusu wanaume pia.

Kushuka moyo. ‘Sipendeki. Hakuna mtu atakayenipenda tena.’

Kukubali. ‘Mambo yatakuwa sawa. Nimeumia kutokana na kuvunjika kwa urafiki wetu, lakini ninapata nafuu.’

Habari njema ni kwamba, unaweza kufikia hatua ya kukubali hali. Muda ambao utachukua kufikia hatua hiyo unategemea mambo kadhaa, kutia ndani muda ambao mmekuwa marafiki na hatua mliyokuwa mmefikia. Kwa sasa, unaweza kupambana jinsi gani na kuvunjika moyo?

Kuendelea na Maisha Yako

Huenda umesikia watu wakisema kwamba kadiri muda unavyopita ndivyo majeraha yanavyopona. Urafiki wenu unapovunjika, huenda maneno hayo yasikufariji. Hiyo ni kwa sababu muda ni sehemu tu ya suluhisho. Kwa mfano: Unapokatwa, jeraha linapona *baada ya muda*, lakini kwa sasa linauma. Unahitaji kuzuia damu isivuje na kutuliza maumivu. Pia, unahitaji kuzuia kidonda hicho kisiambukizwe. Ndivyo na jeraha la kihisia.

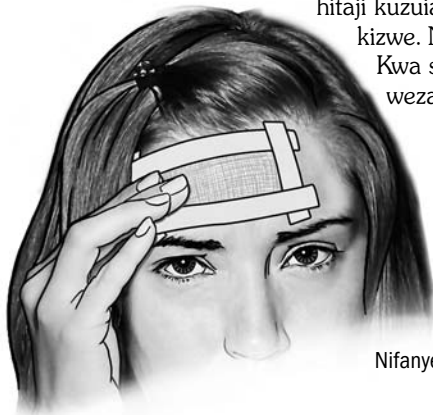
Kwa sasa, linauma. Lakini unaweza kuchukua hatua fulani ili

PENDEKEZO



Susan, aliyetajwa mwanzoni mwa sura hii, aliandika orodha ya maandiko na kuyahifadhi ili ayasome wakati anapohisi kulemewa na hisia. Wewe pia unaweza kuandika orodha ya baadhi ya maandiko yaliyoonyeshwa katika sura hii.

Kuvunjika kwa urafiki ni kama jeraha lenye maumivu makali, linauma, lakini baada ya muda litapona



ninaweza kujifunza nini kutokana na kuvunjika kwa urafiki?

Je, uliambiwa sababu ya kuvunja urafiki wenu? Ikiwa uliambiwa, andika sababu hiyo hapa chini, iwe unaona ilifaa au haikufaa.



Unafikiri huenda kulikuwa na sababu gani nyingine?

Unapofikiria mambo yalivyokuwa, kuna lolote ambalo ungefanyia ili urafiki wenu usivunjike? Ikiwa ndiyo, ungefanya nini?

Kuvunjika kwa urafiki huo kumekusaidia kuona mambo ambayo ungependa kufanyia kazi ili ukomae kiroho na kihisia?

Ukianzisha urafiki na mtu mwingine, ni jambo gani utakalofanyia tofauti na ulivyofanya wakati uliopita?



“[Yehova] anawaponya wenye mioyo iliyovunjika, naye anafunga sehemu zao zenye maumivu.”—Zaburi 147:3.



kupunguza maumivu na kuzuia usiambukizwe na kinyongo. Muda utatimiza sehemu yake, hata hiyo, unaweza kutimiza sehemu yako jinsi gani? Jaribu kufanya mambo yafuatayo.

● **Usiogope kuomboleza.** Hakuna ubaya wowote kulia. Isitoshe, Biblia inasema kwamba kuna “wakati wa kulia” na hata “wakati wa kuomboleza.” (Mhubiri 3:1, 4) Kulia hakumaanishi wewe ni dhaifu. Alipokuwa na maumivu makali ya kihisia, hata Daudi aliyekuwa shujaa wa vita, wakati mmoja alisema: “Kila usiku nalowesha kitanda changu kwa machozi; kwa kulia kwangu naulowesha mto wangu.”—Zaburi 6:6, *Biblia Habari Njema*.

● **Tunza afya yako.** Kufanya mazoezi na kula vizuri kutasaidia kurudisha nguvu ulizopoteza kwa sababu ya maumivu ya kuvunjika kwa urafiki. Biblia inasema: “Mazoezi ya kimwili ni yenye faida.”—1 Timotheo 4:8.

Unahitaji kukazia fikira mambo gani kuhusiana na afya yako?



.....
.....
.....

● **Kuwa na shughuli nyingi.** Usiache kufanya mambo unayopenda. Na usijitenge kamwe. (Methali 18:1) Kushirikiana na watu wanaokujali kutakusaidia kukazia fikira mambo yanayofaa.

Unaweza kujiwekea miradi gani?

.....
.....
.....

● **Mweleze Mungu hisia zako katika sala.** Huenda hilo li-siwe rahisi. Baada ya urafiki kuvunjika, watu fulani hata huona kuwa Mungu amewaacha. Wanasema, ‘Nilisali sana kwamba *nipate* mtu anayenifaa, na sasa ona mambo ambayo yamenipata!’ (Zaburi 10:1) Hata hivyo, je, itakuwa sawa kumwona Mungu kama anayewatafutia watu wachumba? Bila shaka hapana; wala hawezi kulaumiwa mtu fulani anapokataa kuendeleza urafiki. Tunajua jambo hili kumhusu Yehova: ‘*Anakujali wewe.*’ (1 Petro 5:7) Kwa hiyo, mmiminie hisia zako katika sala. Biblia inasema: “Maombi yenu na yajulishwe Mungu; na amani ya Mungu yenye ubora unaozidi fikira zote itailinda mioyo yenu na nguvu zenu za akili kwa njia ya Kristo Yesu.”—Wafilipi 4:6, 7.

Ni mambo gani hasa unayoweza kumwambia Yehova katika sala huku ukijitahidi kupambana na maumivu ya kuvunjika kwa urafiki?



.....

.....

.....

hatua za kuchukua!

Ili niweze kurudia hali yangu ya kawaida baada ya urafiki wetu kuvunjika, nita . . .



.....

.....

Mambo ninayoweza kufanyia kazi ili kuwa mwenzi bora katika uhusiano wangu wa wakati ujao ni

.....

.....

Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

.....

.....

“**Muda unakusaidia kuwa na mtazamo bora. Baadaye, utatulia, na labda hata kuamua kusahau kilichotokea. Pia, utapata kujielewa na kuelewa sifa ambazo ungependa mwenzi wa ndoa awe nazo, vilevile mambo unayopaswa kuepuka ili usije ukajipata katika hali kama hiyo wakati ujao.**” —Corrina

Kufikiria Wakati Ujao

Baada ya kupona, huenda ikafaa kufikiria kilichotokea katika urafiki wenu. Unapokuwa tayari kufanya hivyo, huenda ukapata msaada kwa kuandika majibu ya maswali katika sanduku lenye kichwa “Ninaweza Kujifunza Nini Kutokana na Kuvunjika kwa Urafiki?” kwenye ukurasa wa 224.

Ni kweli kwamba, urafiki uliokuwa nao haukufaulu kama ulivyotarajia. Lakini kumbuka: Kunapokuwa na dhoruba, ni rahisi kukazia fikira mawingu mazito na mvua inayonyesha. Hata hivyo, mwishowe mvua inaacha kunyesha na mawingu yanakuwa mangavu. Vijana waliotangulia kutajwa katika sura hii walitambua kwamba baada ya muda, wangeweza kuendelea na maisha yao. Uwe na hakika kwamba inaweza kuwa hivyo kwako pia!

KATIKA SURA INAYOFUATA *Unaweza kuchukua hatua gani ili kujilinda na washambuliaji wa kingono?*

UNA MAONI GANI?

- **Umejifunza nini kujihusu kutokana na urafiki wako wa wakati uliopita?**
- **Umejifunza nini kuhusu watu wa jinsia tofauti?**

Kila mwaka, mamilioni ya watu hubakwa au kutendewa vibaya kingono, na kulingana na uchunguzi, vijana ndio wanaolengwa hasa. Kwa mfano, inakadiriwa kwamba nchini Marekani, karibu nusu ya watu wote wanaotendewa vibaya kingono wako chini ya umri wa miaka 18. Kwa sababu ya kuenea kwa uovu huo, ni muhimu kuchunguza habari hii.

32

Ninawezaje kujilinda na washambuliaji wa kingono?

“Alinishika na kabla ya kujua kilichokuwa kinaendelea, akaniangusha chini. Nilijaribu kila niwezalo kumzuia. Nilivuta mkebe uliokuwa na pilipili lakini akaugonga kutoka mkononi mwangu. Nilijaribu kupiga mayowe, lakini wapi. Nilimsukuma, nikatupa mateke, nikampiga ngumi, na kumkwaruza. Ndipo nikasikia kisu kikinidunga. Mwili wangu wote ukadhoofika kabisa.”—Annette.

WASHAMBULIAJI wa kingono ni wengi leo, na mara nyingi wanawalenga vijana. Vijana fulani, kama Annette, wanaotendewa vibaya na watu wasiowajua. Wengine wanashambuliwa na jirani. Ndivyo ilivyokuwa katika kisa cha Natalie, ambaye alipokuwa na umri wa miaka 10 tu, alitendewa vibaya kingono na kijana aliyekuwa akiishi karibu na kwao. Ana sema: “Niliogopa na kuona haya sana hivi kwamba mwanzoni sikumwambia yeyote.”

Vijana wengi wametendewa vibaya na mtu wa familia. “Nilipokuwa na umri wa kati ya miaka 5 na 12, nilitende-

wa vibaya kingono na baba yangu,” asema mwanamke anayeitwa Carmen. “Mwishowe nilizungumza naye kuhusu jambo hilo nilipokuwa na umri wa miaka 20. Aliomba msamaha, lakini miezi kadhaa baadaye, alinifukuza kutoka nyumbani.”

Inasikitisha sana kwamba leo, ni jambo la kawaida kutendewa vibaya kingono na jirani, rafiki, au mtu wa familia.* Hata hivyo, vijana wametendewa vibaya tangu zamani. Hata nyakati Biblia ilipokuwa ikiandikwa, mwenendo huo wenye kusikitisha ulikuwako. (Yōeli 3:3; Mathayo 2:16) Leo, tunaishi katika nyakati za hatari. Watu wengi hawana “upendo wa asili,” na ni kawaida wasichana (na hata wavulana) kutendewa vibaya kingono. (2 Timotheo 3:1-3) Ingawa hakuna tahadhari inayoweza *kukuhakikishia* usalama, kuna mengi unayoweza kufanya ili kujilinda. Fikiria mapendekezo yafuatayo:

Kuwa macho. Unapotembea, kuwa macho kujua kinachoendelea mbele yako, nyuma yako, upande huu na upande ule. Maeneo fulani ni hatari, hasa usiku. Ikiwezekana, epuka kabisa maeneo hayo au usitembee ukiwa peke yako.—Methali 27:12.

Epuka kueleweka vibaya. Epuka kuchezea hisia za wengine au kuvalia kwa njia inayowavutia kingono. Matendo kama hayo yanaweza kufanya watu wakuelewe kimakosa kwamba ungependa kufanya ngono, au huwezi kukataa nafasi ya kufanya hivyo ikitokea.—1 Timotheo 2:9, 10.

Zungumzia mipaka. Ikiwa mna uhusiano wa kimapenzi, zungumza na mwenzako kuhusu mwenendo unaofaa na usiofaa.[#] Baada ya kuweka mipaka, epuka hali zinazoweza kukuhatarisha.—Methali 13:10.

Usinyamaze. Hakuna ubaya kusema hivi kwa uthabiti,

* Visa fulani vinatokea wakati wa matembezi ya kimapenzi, ambapo msichana hulazimishwa kufanya ngono au anakubali baada ya kulishwa dawa za kulevyia.

[#] Pata habari zaidi katika Buku la 2, Sura ya 4.

“ikiwa unanipenda . . .”

Washambuliaji fulani hawawalazimishi wasichana wafanye ngono nao lakini kwa ujanja wanachezea hisia zao. Jinsi gani? Kwa kuwaambia maneno kama, “Kila mtu anafanya ngono,” “Hakuna atakayejua,” au, kama ilivyotajwa katika Sura ya 24 ya kitabu hiki, “Ikiwa unanipenda, utafanya ninavyokuambia.” Usidanganywe na mvulana anayejaribu kukufanya uamini kwamba ikiwa unampenda mtu lazima ufanye ngono naye. Ukweli ni kwamba, yeyote anayefikiria hivyo anataka tu kutosheleza tamaa yake. *Hakujali* wala hajali hali yako. Tofauti na mtu huyo, mwanamume mzuri atatunguliza faida zako na ataonyesha kwamba anashikamana na kanuni za maadili za Mungu. (1 Wakorintho 10:24) Mwanamume halisi hawatendei wasichana kama vyombo vya ngono. Badala yake, anawaona “wanawake vijana kama dada kwa usafi wote wa kiadili.”—1 Timotheo 5:1, 2.

“Usifanye hivyo!” au “Usiniguse!” Usinyamaze eti kwa sababu unaogopa mpenzi wako atakuacha. Akivunja uhusiano wenu kwa sababu hiyo, basi hakufai! Isitoshe, unahitaji mwanamume anayeheshimu mwili wako na kanuni zako.*

Kuwa mwangalifu unapotumia Intaneti. Hupaswi kutoa habari za kibinafsi au kuweka picha zinazoonyesha mahali ulipo.[#] Ukipokea ujumbe unaozungumzia ngono waziwazi,

kwa kawaida jibu bora ni *kutojiibu*. Watu wengi wanaoshambulia kupitia Intaneti hukosa la kufanya wasipojibiwa.

* Bila shaka, shauri hilo linatumika pia ikiwa msichana anamlazimisha mvulana wafanye ngono.

[#] Pata habari zaidi katika Buku la 2, Sura ya 11.



JE, WAJUA . . .

Nchini Marekani, zaidi ya asilimia 90 ya vijana wanaotendewa vibaya kingono wanawajua washambuliaji wao.



“Katika siku za mwisho kutakuwa na nyakati za hatari zilizo ngumu kushughulika nazo. Kwa maana watu watakuwa wenye kujipenda wenyewe, . . . wasio na upendo wa asili, . . . wasiojizua, wakali, wasiopenda wema.”—2 Timotheo 3:1-3.



Hatua hizo zinaweza kukusaidia usishambuliwe kwa urahisi. (Methali 22:3) Hata hivyo, jambo la hakika ni kwamba, huenda nyakati zote mambo yasiwe kama unavyotaka. Kwa mfano, huenda kila wakati isiwezekane kuwa na mwandamani au isiwezekane kuepuka maeneo hatari. Labda hata *unai-shi* katika eneo hatari.

Huenda kutokana na hali yenye kusikitisha iliyokupata, unajua kwamba mambo mabaya yanaweza kutokea hata baada ya kujaribu sana kuepuka matatizo. Kama Annette, aliyetajwa mwanzoni, labda ulishambuliwa bila kutarajia na ukashindwa nguvu. Au kama Carmen, labda ulishambuliwa ukiwa mtoto, na kwa hiyo hukuwa na uwezo wa kuzuia hali hiyo, au hata hukuelewa kabisa yaliyokuwa yakitokea. Unaweza kushughulikia jinsi gani hisia za hatia ambazo mara nyingi huwasumbua watu ambao wamewahi kutendewa vibaya kingono?

Kupambana na Hisia za Hatia

Mpaka sasa Annette anapambana na hisia za hatia kuhusu mambo yaliyompata. “Najiona kuwa adui yangu mwenyewe,” anasema. “Naufikiria usiku huo tena na tena. Nahisi nilipaiswa kujaribu zaidi kumzuia mtu huyo. Ukweli ni kwamba, baada

PENDEKEZO



Ikiwa umewahi kutendewa vibaya kingono, hifadhi orodha ya maandiko yanayoweza kukufariji. Maandiko hayo yanaweza kutia ndani Zaburi 37:28; 46:1; 118:5-9; Methali 17:17; na Wafilipi 4:6, 7.

“**Si rahisi kumwambia mtu kwamba umete-
ndewa vibaya kingono, hata hivyo, ni vizuri
kufanya hivyo. Kumwambia mtu kunakusaidia
kuondolea mbali huzuni na hasira na kurudia
hali yako ya kawaida.**” —Natalie

ya kudungwa kisu, niliogopa sana. Sikuweza kufanya lolote, lakini nahisi kwamba *nilipaswa* kufanya jambo fulani.”

Natalie pia anapambana na hisia za hatia. Anasema: “Sikupaswa kumwamini mtu yeyote. Wazazi wetu walituamuru mimi na dada yangu tuwe tukicheza pamoja, lakini sikutii. Kwa hiyo, nahisi kwamba nilimpa jirani yangu nafasi ya kuniumiza. Mambo yaliyonipata yaliumiza familia yetu, nami najilaumu kwa kuwasababishia uchungu mwingi. Hilo linaniumiza hata zaidi.”

Unaweza kupambana jinsi gani na hatia ikiwa hisia zako ni kama za Annette au Natalie? Kwanza, kumbuka kwamba ikiwa ulilalwa kinguvu, *hukutaka kufanya hivyo*. Watu fulani hupunguza uzito wa kosa hilo kwa kusema kwamba ni kawaida kwa wanaume kufanya hivyo na kwamba wanaolalwa kinguvu ndio wenye kulaumiwa. Hata hivyo, hakuna mtu anayepaswa kulalwa kinguvu. Ikiwa ulitendewa uovu huo, *huwezi kulaumiwa!*

Ni kweli kwamba ni rahisi kusoma taarifa inayosema “huwezi kulaumiwa,” lakini si rahisi kuiamini. Wengine hawasemi kuhusu mambo yaliyotokea nao wanaumia kutokana na hisia za hatia, na hisia nyingine mbaya. Hata hivyo, kukaa kimya kunamsaidia nani—wewe au mshambuliaji wako? Unahitaji kuchukua hatua nyingine.

Sema Yaliyokupata

Biblia inasema kwamba Ayubu, yule mwanamume mwadilifu, akiwa amechanganyikiwa sana alisema: “Nitaonyesha hangaiko langu kujihusu mwenyewe. Nitasema kwa uchungu wa nafsi yangu!” (Ayubu 10:1) Utafaidika kwa kufanya hivyo pia.

Kuzungumza na mtu ambaye unamtumaini kuhusu mambo yaliyokupata kunaweza kukusaidia kupambana na hali hiyo na kupata kitulizo kutokana na hisia zako zenye kuumiza.

Ikiwa wewe ni Mkristo, ni muhimu kuzungumza na mzee wa kutaniko kuhusu mambo yaliyokupata. Maneno yenyewe kufariji ya mchungaji mwenye upendo yatakuhakikishia kwamba kwa kulalwa kinguvu hutaonwa kuwa mchafu kutokana na dhambi ya mtu mwingine. Hivyo ndivyo Annette alivyotambua. Anasema: “Nilizungumza na rafiki yangu wa karibu, naye akanihimiza nizungumze na wazee wawili Wakristo katika kutaniko letu. Nafurahi nilifanya hivyo. Walizungumza nami

Hisia zinazotokana na kutendewa vibaya ni nzito sana, huwezi kuzibeba peke yako. Kwa nini usitafute msaada kwa kuzungumza na mtu fulani?



hatua za kuchukua!

Nikihisi hatia kuhusu mambo yaliyotendeka nita . . .



Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

mara kadhaa na kuniambia kwamba yaliyotokea hayakuwa makosa yangu. Sikufanya kosa *lolote*.”

Kuzungumza kuhusu mambo yaliyotokea na kueleza hisia zako kunaweza kukusaidia usilemewe na hasira na kinyongo. (Zaburi 37:8) Huenda pia kukakusaidia kupata kitulizo, labda kwa mara ya kwanza baada ya miaka mingi. Natalie aliona ukweli wa maneno hayo baada ya kuwaambia wazazi wake kuhusu jinsi alivyotendewa vibaya. Anasema: “Walinisaidia. Walinitia moyo kuzungumza, na hilo likanisaidia kutohuzunika sana na kuwa na hasira nyingi.” Pia, Natalie alipata faraja kwa kusali. Anasema: “Kuzungumza na Mungu kulinisaidia hasa nyakati ambazo niliona kwamba siwezi kuzungumza na mwanadamu. Ninaweza kuzungumza kwa uhuru ninaposali. Kufanya hivyo kunanipa amani ya kweli na utulivu.”*

Huenda wewe pia ukatambua kwamba kuna ‘wakati wa kupona.’ (Mhubiri 3:3) Tegemea marafiki wanaoweza kukusaidia ambao ni kama wazee Wakristo wanaofafanuliwa kuwa sawa na “mahali pa kujificha kutokana na upepo na mahali pa kujificha kutokana na dhoruba ya mvua.” (Isaya 32:2) Jitunze kimwili na kihisia. Pumzika vya kutosha. Na zaidi ya yote, mtgemee Mungu wa faraja yote, Yehova, ambaye karibuni ataleta ulimwengu mpya ambamo “watenda-maovu watakatiliwa mbali, bali wale wanaomtumaini Yehova ndio watakaoimiliki dunia.”—Zaburi 37:9.

* Nyakati nyingine watu ambao wametendewa vibaya wanashuka moyo sana. Katika hali kama hizo, huenda ikafaa kumwona daktari. Pata habari zaidi kuhusu jinsi ya kukabiliana na hisia zenye kuumiza katika Sura ya 13 na 14 ya kitabu hiki.

UNA MAONI GANI?

- **Kuna faida gani kuzungumza na mtu fulani unapotendewa vibaya?**
- **Ni nini kinachoweza kukupata wewe na wengine usipozungumza kuhusu jambo hilo?**

4 NGONO, MAADILI, NA UPENDO

daftari 

Andika mambo matatu ambayo umeazimia kufuata maishani. Tia ndani sababu inayofanya uamini kwamba kila moja la mambo hayo linafaa.*

 1.

2.

3.

* Kwa mfano, “Sitafanya ngono mpaka nikatapofunga ndoa, na ninaamini kwamba huo ndio uamuzi bora kwa sababu . . .” Hakikisha kwamba yale unayoandika yanaonyesha msimamo *wako* kuhusu maadili, wala si wa mtu mwingine.

5 MAZOEA YENYE MADHARA

- 237 Sigara
- 246 Pombe
- 252 Dawa za Kulevya





33

Nahitaji kujua nini kuhusu uvutaji wa sigara?

Tazama mambo yafuatayo, kisha utie alama ya ✓ katika kisanduku kilicho kando ya kila jambo ambalo unaona linaeleza jinsi ulivyo.

- Mimi ni mdadisi
- Ninapambana na mkazo
- Nataka kukubaliwa na wengine
- Ninahangaikia uzito wangu

IKIWA umetia alama *yoyote* ya masanduku katika ukurasa wa 237, basi una maoni sawa na vijana wa rika lako wanaovuta tumbaku au wanaofikiria kufanya hivyo.* Kwa mfano:

Udadisi. “Nilitaka kujua jinsi mtu anavyosikia anapovuta sigara, kwa hiyo nikachukua sigara niliyopewa na msichana fulani shuleni, kisha nikaondoka kisirisiri na kuivuta.”
—Tracy.

Kupambana na mkazo na kutaka kukubaliwa. “Wanafunzi shuleni wangesema ‘*Nahitaji sigara,*’ kisha baadaye wangevuta pumzi na kusema, ‘Sasa nimetulia!’ Mimi pia nilipokuwa katika hali ngumu, nilihitaji kitulizo.”—Nikki.

Kupunguza uzito. “Wasichana fulani wanavuta sigara ili wasiongeze uzito—ni rahisi zaidi kuliko kujinyima chakula!”
—Samantha.

Hata hivyo, kabla ya kuwasha sigara ya kwanza au nyingine, tua kidogo, ufikiri. Usiwe kama samaki anayejaribu kumeza ndoana yenye chambo. Ni kweli kwamba huenda samaki huyo akapata chakula kidogo, lakini matokeo? Badala yake, fuata mashauri ya Biblia, na utumie ‘uwezo wako mzuri wa kufikiri.’ (2 Petro 3:1) Jibu maswali yafuatayo.

Unajua Nini Kuhusu Uvutaji wa Sigara?

Tia alama taarifa hizi ikiwa ni kweli au si kweli.

a. *Kuvuta sigara kutapunguza mikazo yangu.* Kweli Si kweli

b. *Baada ya kuvuta moshi wote hutoka nje.* Kweli Si kweli

c. *Kuvuta sigara hakuathiri afya yangu mpaka nitakapokuwa na umri mkubwa zaidi.* Kweli Si kweli

d. *Kuvuta sigara kutafanya niwavutie zaidi watu wa jinsia tofauti.* Kweli Si kweli

e. *Nikivuta sigara hakuna anayeumia ila mimi.* Kweli Si kweli

f. *Mungu hajali iwe ninavuta sigara au hapana.* Kweli Si kweli

* Ingawa sura hii inazungumzia watu wanaovuta sigara, matatizo na hatari zinazozungumziwa zinawahusu pia wale wanaotafuna tumbaku.



**Kama samaki anayemeza
chambo, mtu anayevuta sigara
hupata thawabu ndogo kwa
gharama kubwa sana**

Majibu

a. Si kweli. Ingawa kuvuta sigara hupunguza kwa muda mkazo unaotokana na kuacha kuvuta, wanasayansi wamegundua kwamba nikotini huongeza kiwango cha homoni za mkazo.

b. Si kweli. Uchunguzi fulani unaonyesha kwamba zaidi ya asilimia 80 ya chembe za moshi unaopumua hubaki mwilini.

c. Si kweli. Ijapokuwa kila sigara unayovuta huzidisha madhara yanayoweza kutokea, madhara fulani hutokea tangu mwanzo. Watu fulani wanakuza mazoea ya kuvuta sigara baada ya kuvuta sigara moja tu. Kiasi cha hewa ina yingia ndani ya mapafu yako itapungua, na inaelekea utakuwa ukikohoa kila wakati. Ngozi yako itapata makunyazi mapema maishani. Kuvuta sigara huongeza uwezekano wa matatizo ya viungo vya uzazi, hofu za ghafula, na kushuka moyo.

d. Si kweli. Kulingana na utafiti wa Lloyd Johnston, matineja ambao wanavuta sigara “hawavutii sana vijana wa jinsia tofauti.”

e. Si kweli. Moshi wa sigara unaua maelfu ya watu wasiovuta sigara kila mwaka; utaumiza familia yako, marafiki wako, na hata wanyama wa nyumbani.

JE, WAJUA ...



Tumbaku isiyo na moshi—kama vile tumbaku inayotafunwa—ina nikotini nyingi kuliko sigara na ina sumu mbalimbali 25 zinazoweza kusababisha ugonjwa wa kansa ambazo zinongeza uwezekano wa kupata kansa ya koo na mdomo.

“**Mtu anaponipa sigara, mimi hutabasamu tu na kusema, ‘Asante, sitaki kupata kansa.’**”
—Alana

f. **Si kweli.** Wanaotaka kumfurahisha Mungu lazima waji-safishe wenyewe “kila unajisi wa mwili.” (2 Wakorintho 7:1) Ni wazi kwamba kuvuta sigara kunachafua mwili. Ukiamua kuwa mchafu, ukijiumiza na kuwaumiza wengine kwa kutumia tumbaku, huwezi kuwa rafiki ya Mungu.—Mathayo 22:39; Wagalatia 5:19-21.

Jinsi ya Kupinga

Utafanya nini mtu akikupa sigara? Unaweza tu kusema hivi kwa uthabiti, “Pole, mimi sivuti sigara.” Mtu huyo akisisitiza au hata kukudhihakiki, kumbuka kwamba huo ni uamuzi wako. Unaweza kusema:

● “Nilifanya uchunguzi kuhusu madhara yanayotokana na kuvuta sigara, na nikaamua sitavuta.”

● “Nina miradi kadhaa muhimu ya wakati ujao inayotia ndani kupumua.”

● “Kwani sina uhuru wa kujifanyia uamuzi?”

Kama vijana waliotangulia kutajwa katika sura hii, huenda ukatambua kwamba mkazo mkubwa wa kuvuta sigara unatokana na wewe mwenyewe. Ikiwa ndivyo, unaweza kushinda tamaa hiyo kwa kufikiria maswali kama haya:

● ‘Kweli nitapata faida yoyote kwa kuvuta sigara? Kwa mfano, nikiamua kuvuta sigara ili tu nikubaliwe na wengine, je, watanikubali ikiwa sikubaliani nao katika mambo mengine? Je, kwa kweli *ninataka* kukubaliwa na watu ambao watafurahi kuona nikiharibu afya yangu?’

● ‘Kuvuta sigara kutanigharimu kiasi gani kifedha, kiafya, na heshima yangu machoni pa wengine?’

● ‘Niko tayari kuacha urafiki wangu pamoja na Mungu kwa sababu tu ya sigara?’

❖ bangi ni mbaya kweli?

“Watu fulani husema kwamba kuvuta bangi ni njia moja ya kuepuka matatizo,” asema Ellen, anayeishi Ireland, “na kwamba haina madhara yoyote.” Umewahi kusikia mambo kama hayo kuhusu bangi? Linganisha dhana hizi za kawaida na ukweli wa mambo.

Dhana. Bangi haina madhara.

Ukweli wa mambo. Yafuatayo ni madhara ya kudumu yanayojulikana au yanayoaminika kuwa yanasababishwa na kuvuta bangi: kutokuwa na kumbukumbu nzuri, kudhoofika kwa uwezo wa kujifunza, kudhoofika kwa kinga ya mwili, vilevile kuharibika kwa viungo vya uzazi vya wanaume na wanawake. Bangi inaweza kusababisha wasiwasi wa ghafula, kuchanganyikiwa, na woga unaopita kiasi. Kuna uwezekano mkubwa kwa watoto ambao wamezaliwa na wanawake wanaovuta bangi kuwa na tabia zisizo za kawaida, kutoweza kukaza fikira, na kutoweza kufanya maamuzi.

Dhana. Moshi wa bangi hauna madhara kama moshi wa sigara.

Ukweli wa mambo. Unapolinganishwa na moshi wa sigara, moshi mweusi wa bangi unaweza kuchafua zaidi ya mara 4 mfumo wako wa kupitishia hewa na kubeba zaidi ya mara 5 ya kiwango cha gesi yenye sumu ya kaboni monoksidi katika damu yako. Kuvuta misokoto 5 ya bangi kunaweza kusababisha kiwango kilekile cha sumu inayosababisha kansa kama ile inayotokezwa na pakiti nzima ya sigara.

Dhana. Mvutaji wa bangi hawezi kunaswa na mazoea ya kuvuta.

Ukweli wa mambo. Vijana walio na matatizo ya kiakili au kihisia wanaweza kwa urahisi kuwa na mazoea ya kuvuta bangi. Wengine wanaweza kuwa na mazoea hayo baada ya kuitumia kwa muda mrefu. Isitoshe, uchunguzi mbalimbali unaonyesha kwamba kuna hatari kwa vijana wanaovuta bangi kuanza kutumia dawa nyingine za kulevya, kama vile kokeini.





PENDEKEZO

Epuka kutafuta visingizio, kama vile kufikiri, 'Nitavuta mara moja tu.' Wanaofanya hivyo mara nyingi hujikuta wametumbukia tena katika mazoea hayo. —Yeremia 17:9.

Namna gani ikiwa tayari umezoea? Unaweza kufanya nini ili uache?

Jinsi ya Kuacha

1. Jisadikishe. Andika sababu *zako* za kuacha, na uzipitie kwa ukawaida. Unaweza kuchochewa zaidi na tamaa ya kutaka kuwa safi mbele za Mungu. —Waroma 12:1; Waefeso 4:17-19.

2. Tafuta msaada. Ikiwa umekuwa ukivuta sigara kisiri, huu ndio wakati wa kuweka mambo wazi. Waambie wale ambao hukutaka wajue unavuta sigara kwamba unaacha, na uwaombe msaada. Ikiwa unataka kumtumikia Mungu, mwombe msaada. —1 Yohana 5:14.

3. Jiwekee tarehe ya kuacha. Jipatie majuma yasiyozi-di mawili, kisha utie alama kwenye kalenda tarehe ambayo umeazimia kuacha kuvuta sigara. Waambie watu wa familia na marafiki kwamba utaacha kabisa kuvuta sigara tarehe hiyo.

4. Zitafute na uziharibu. Kabla ya tarehe ya kuacha, tafuta chumbani, ndani ya gari, na katika mavazi yako, sigara

hatua za kuchukua!

Mwanafunzi mwenzangu akisisitiza nivute sigara nita . . .



Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni



“Tujisafishe wenyewe kila unajisi.”

—2 Wakorintho 7:1.



zote. Ziharibu. Haribu viberiti na vyombo vya kuwekea majivu ya sigara.

5. Tafuta njia za kushughulikia maumivu yanayotokana na kuacha. Kunywa maji ya matunda au maji mengi, na ulale vya kutosha. Kumbuka kwamba hali hiyo ni ya *muda* tu, lakini faida ni za *kudumu!*

6. Epuka vishawishi. Epuka mahali au hali zinazoweza kukushawishi kuvuta sigara. Huenda pia ukahitaji kuacha ku-shirikiana na watu wanaovuta sigara. —Methali 13:20.

Usidanganywe

Kila mwaka, makampuni ya tumbaku hutumia mabilioni ya dola kwa ajili ya matangazo. Wanalenga nani hasa? Hati moja ya kampuni fulani ya tumbaku inasema: “Kijana wa leo ndiye mteja wa kesho.”

Usiwaruhusu wauzaji wa tumbaku watie mikono yao mfukoni mwako. Kwa nini ukubali kunaswa na mtego wao? Watu hao au marafiki wako wanaovuta sigara hawakutakii mema. Badala ya kuwasikiliza, sikiliza shauri lililo katika Biblia na uji-funze ‘kujifaidi mwenyewe.’ —Isaya 48:17.

KATIKA SURA INAYOFUATA Je, marafiki wako hukushawishi unywe pombe? Jifunze ni kwa nini unahitaji kujua mipaka yako.

UNA MAONI GANI?

- Ingawa unajua hatari za kuvuta sigara, kwa nini huenda bado ukashawishiwa kuvuta sigara?
- Ni nini kinachokusadikisha kwamba ni vibaya kuvuta sigara?

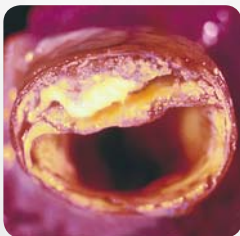
➤ madhara ya tumbaku mwilini

Watazame watu wenye afya wanaoonyeshwa katika matangazo ya sigara; kisha linganisha picha hizo na madhara halisi ya kuvuta sigara.



Mdomo na koo
Unaweza kupata kansa

Ulimi wenye kansa



Moyo Hufanya moyo kuwa mgumu na mishipa ya damu kuwa myembamba, moyo unakosa oksijeni, huongeza mara nne hatari ya kupata ugonjwa wa moyo

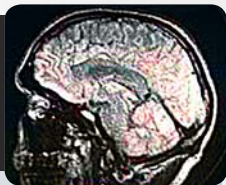
Mishipa ya damu iliyoziba



Mapafu Huharibu mifuko ya hewa, huviimbisha njia za hewa, na kuongeza mara 23 hatari ya kupata kansa ya mapafu

Pafu la mvutaji wa sigara

Ubongo Huongeza
kwa mara nne hatari
ya kupata kiharusi



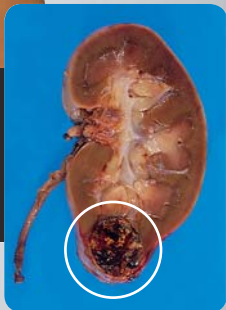
Ngozi Inaweza
kuzeeka mapema



Meno
Yanabadilika rangi



Figo
Husababisha
kansa



Tumbo Husababisha kansa

Kongosho Husababisha kansa

Kibofu Husababisha kansa



34

Ubaya wa kunywa kupindukia ni nini?

Jibu maswali yafuatayo. Tia alama ya ✓ katika kisanduku kilicho karibu na jibu lako.

Kuna yeyote kati ya marafiki wako ambaye hunywa pombe kabla ya kufikia umri unaoruhusiwa kisheria, au hunywa kupindukia?

Ndiyo Hapana

Vijana wenzako wamewahi kukuchochea unwe pombe?

Ndiyo Hapana

Umewahi kunywa kupindukia?

Ndiyo Hapana

INAMAANISHA nini kunywa kupindukia? Wengine husema ni kunywa kwa kusudi la kulewa. Ripoti moja iliyotayarishwa na Taasisi ya Kitaifa ya Marekani ya Matumizi Mabaya ya Pombe (NIAAA) ilitoa maelezo hususa zaidi. Ilisema kwamba kunywa kupindukia ni “kunywa mfululizo gilasi tano au zaidi za pombe kwa wanaume, au gilasi nne au zaidi kwa wanawake.”

Ikiwa umeshawishiwa kunywa kupita kiasi au kunywa nawe hujafikia umri unaokubalika kisheria, huko peke yako. Vijana wengi wanatumia pombe vibaya.* Hata hivyo, jiulize, ‘Ni nini ninachojua hasa kuhusu sababu inayonifanya nitake kunywa, nayo pombe inaweza kuwa na madhara gani kwangu?’ Kwa mfano, ungejibu namna gani maswali yanayofuata? Tia alama ya ✓ katika kisanduku kilicho kando ya jibu lako, kisha ufikirie ukweli wa mambo.

a. Vijana hunywa kwa sababu tu wanapenda ladha ya pombe. Kweli Si kweli

b. Kwa kuwa vijana wana umri mdogo na afya nzuri, hawaathiriwi sana na ulevi kama watu wazima. Kweli Si kweli

c. Kunywa kupindukia hakuwezi kukuua. Kweli Si kweli

d. Biblia inakataza pombe Kweli Si kweli

e. Matokeo pekee ya kunywa kupindukia ni afya mbaya. Kweli Si kweli

a. Vijana hunywa tu kwa sababu wanapenda ladha ya pombe. Jibu—Si kweli. Katika uchunguzi uliofanywa nchini Australia kuhusu pombe, asilimia 36 ya vijana waliohojiwa walisema kwamba walikunywa katika sherehe ili tu wakubaliwe na marafiki wao. Nchini Marekani, uchunguzi mmoja ulionyesha kwamba asilimia 66 ya vijana walisema kwamba walikunywa kwa sababu ya kushinikizwa na marafiki. Hata hivyo, zaidi ya nusu ya vijana hao walisema pia kwamba walikunywa ili kusahau matatizo.

* Ona sanduku “Ni Nani Wanaokunywa Kupindukia?” katika ukurasa wa 249.



'Mlevi atakuwa maskini.'

—Methali 23:21.



b. Kwa kuwa vijana wana umri mdogo na afya nzuri, ha-waathiriwi sana na ulevi kama watu wazima. Jibu—Si kwe-li. “Utafiti wa karibuni unadokeza kwamba vijana wanaokunywa wanahatarisha afya yao,” kulingana na makala moja katika gaze-ti la *Discover*. Kwa nini? “Vijana wanaokunywa kupita kiasi wa-naweza kuharibu uwezo wao wa akili.”

Kunywa kupita kiasi kunahusianishwa pia na kuongezeka kwa chunusi, kupata makunyanzi mapema, kunenepa, kutege-meza kileo, na kuwa na mazoea ya kutumia dawa za kulevyo. Pia, kunaweza kuharibu kabisa mfumo wa neva, ini, na moyo.

c. Kunywa kupindukia hakuwezi kukuua. Jibu—Si kwe-li. Pombe nyingi sana huzuia oksijeni isifike kwenye ubongo; na mifumo muhimu ya mwili inaweza kuacha kufanya kazi. Dalili zi-naweza kutia ndani kutapika, kupoteza fahamu, na kupumua polepole au kwa njia isiyo ya kawaida. Katika visa fulani, kifo ki-naweza kutokea.

d. Biblia inakataza pombe. Jibu—Si kweli. Biblia haikata-

zi kunywa pombe, wala haiwaka-tazi vijana wasijifurahishe. (Zabu-ri 104:15; Mhubiri 10:19) Ni wazi kwamba, hupaswi kunywa ikiwa hujafikia umri unaoruhusiwa ki-sheria.—Waroma 13:1.

Hata hivyo, Biblia inaonya dhidi ya kunywa *kupita kiasi*. “Di-vai ni mdhihaki, kileo husababi-sha msukosuko, na kila mtu ana-yepotezwa nacho hana hekima,” yasema Methali 20:1. Pombe ina-weza kukufanya utende kijinga!



JE, WAJUA ...

Kulingana na uchunguzi mmoja nchini Marekani, “vijana ambao mara nyi-ngi wanakunywa kupi-ndukia wanakosa kwe-nda shuleni, hawafanyi vizuri katika masomo yao, wanaumizwa au ku-geruhiwa, na kuharibu mali, mara nane zaidi ya wale ambao hawanywi kupindukia.”

➤ ni nani wanaokunywa kupindukia?

Kulingana na uchunguzi uliofanywa kuhusu watoto wa shule za sekondari nchini Uingereza, Scotland, na Wales, asilimia 25 ya watoto walio kati ya umri wa miaka 13 na 14 “walidai kwamba wamewahi kunywa angalau glasi tano za pombe katika kikao kimoja.” Karibu nusu ya watoto waliochunguzwa wenye umri wa miaka 15 na 16 walidai kwamba wamewahi kunywa hivyo pia. Kulingana na Wizara ya Marekani ya Afya na Huduma za Jamii (HHS), “vijana milioni 10.4 hivi walio kati ya umri wa miaka 12 na 20 walisema kwamba wao hunywa pombe. Milioni 5.1 kati yao hunywa kupindukia na milioni 2.3 hunywa kupindukia angalau mara tano kila mwezi.” Uchunguzi uliofanywa nchini Australia ulionyesha kwamba wasichana wengi kuliko wavulana hunywa pombe kupindukia—wao hunywa glasi 13 hadi 30 katika kikao kimoja!

Ni kweli kwamba pombe inaweza kukufurahisha kwa muda mfupi, lakini ukinywa kupita kiasi, “inauma kama nyoka” na kukua cha ukiwa na matatizo mengi.—Methali 23:32.

e. Matokeo pekee ya kunywa kupindukia ni afya mba-ya. Jibu—Si kweli. Ukiwa mlevi, inakuwa rahisi kwako kudhulumiwa kwa njia mbalimbali—kutia ndani kulalwa kinguvu. Wakati huohuo, unaweza kuhatarisha maisha ya wengine, kwa kufanya mambo ambayo hungefikiria kufanya ukiwa na akili timamu. Biblia inaonya kwamba ukinywa kupita kiasi, “moyo wako utatoa maneno ya siyofaa.” (Methali 23:33, *Zaire Swahili Bible*) Kwa ufupi, utajivunja heshima! Matokeo mengine yenye kuumiza yanaweza kutia ndani kupoteza marafiki,

PENDEKEZO



Tambua sababu zinazofanya utake kunywa pombe. Kisha ujaribu kufikiri njia nyinginezo bora unazoweza kutumia kujifurahisha au kutuliza hisia zako za huzuni.

“**Wanafunzi wenzangu wanaponipa pombe, mimi huwaambia kwamba sihitaji kunywa ili nijifurahishe.**” — Mark

kutofanya vizuri shuleni na kazini, umaskini na kuhusika katika uhalifu. — Methali 23:21.

Jambo la maana hata zaidi, fikiria madhara ya kiroho yanayoweza kusababishwa na kunywa kupita kiasi. Yehova Mungu anataka umtumikie “kwa akili yako yote,” si akili iliyoharibiwa kwa kunywa pombe kupita kiasi! (Mathayo 22:37) Mbali na kushutumu kunywa “divai kupita kiasi,” Neno la Mungu linashutumua pia “mashindano ya kunywa.” (1 Petro 4:3) Kwa hiyo, kunywa kupita kiasi ni kinyume cha mapenzi ya Muumba wetu, na kufanya hivyo kutakuzuia usiwe na uhusiano wa karibu pamoja na Mungu.

Utachukua Hatua Gani?

Utaamua tu kuwafuata vijana wenzako wanaotumia pombe vibaya? Biblia inasema: “Je, hamjui kwamba ikiwa mnaendelea kujitoa wenyewe kwa yeyote kuwa watumwa ili kumtii yeye, ninyi ni watumwa wake kwa sababu mnamtii yeye?” (Waroma 6:16) Je, kweli unataka kuwa mtumwa wa vijana wenzako au wa pombe?

hatua za kuchukua!

Ikiwa marafiki wangu wanataka nitumie pombe vibaya nikiwa pamoja nao, nitasema



Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

**Pombe inaweza
kuuma kama
nyoka**



Unaweza kufanya nini ikiwa umenaswa na mazoea ya kunywa kupindukia? Tafuta msaada upesi kwa kuzungumza na mzazi au rafiki mkomavu. Zungumza na Yehova Mungu katika sala, na umwombe akusaidie. Yehova ni “msaada unaopatikana kwa utayari wakati wa taabu.” (Zaburi 46:1) Kwa kuwa mara nyingi watu hunywa kupindukia au kunywa kabla ya kufikisha umri unaoruhusiwa kisheria kwa sababu ya kuchochewa na marafiki, unahitaji kufanya mabadiliko makubwa kuhusu uchaguzi wa marafiki.* Si rahisi kufanya mabadiliko hayo, lakini kwa msaada wa Yehova unaweza kufanikiwa.

* Pata habari zaidi katika Sura ya 8 na ya 9 katika kitabu hiki na Sura ya 15 katika Buku la 2.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Mtu anaweza kushinda mazoea ya kutumia dawa za kulevya. Pata kujua jinsi inavyowezekana.*

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini vijana wa rika lako wanataka watu wengine wajiunge nao kutumia pombe isivyofaa?**
- **Je, kutumia pombe isivyofaa kutakufanya uwavutie watu wa jinsia tofauti, na kwa nini unajibu hivyo?**

Ninaweza kuacha jinsi gani kutumia dawa za kulevywa?

UNA mazoea ya kutumia dawa za kulevywa? Huenda unajua kwa mba mazoea hayo yanaharibu akili na mwili wako. Labda hata umejaribu kuvunja mazoea hayo lakini ukajikuta umeanza tena. Ikiwa ndivyo, usikate tamaa. Wengine wamefaulu, nawe pia unaweza! Kwa mfano, ona mambo ambayo watu watatu kutoka malezi tofauti kabisa wanasema kuhusu jinsi walivyoshinda mazoea hayo.

JINA *Marta*

MALEZI Mama yangu aliponizaa, hakuwa ameolewa, kwa hiyo, mimi na dada yangu tulilelewa bila baba. Nikiwa na umri wa miaka 12 hivi, nilianza kuenda disko na shangazi yangu aliyependa sana kucheza dansi. Nilikuwa mwenye urafiki na muda si muda nikafanya urafiki na watu waliokuwa na mwenendo mbaya. Nikaanza kutumia dawa za kulevywa nikiwa na umri wa miaka 13. Pia, nikaanza kutumia kokeini. Mwanzoni, nilifurahia. Lakini baada ya muda, nikaanza kupatwa na jinamizi na kuogopa kila kitu. Dawa hizo zilipokuwa zinaihsa mwilini, nilianza kufikiria kujiua. Nilitaka kuacha kutumia dawa za kulevywa lakini nikashindwa.

JINSI NILIVYOACHA Nilianza kumfikiria Mungu na hata kuenda kanisani mara kadhaa. Hata hivyo, nilivunjika moyo zaidi. Nikiwa na umri wa miaka 18, nilianza kuishi na mwanamume rafiki yangu, nami nikapata mto-



“**Kuishi kupatana na viwango vya Biblia, kumenisaidia kupata furaha na kusudi maishani sasa.**” —Marta

to. Kuwa na mtoto kulinichochea nitake kubadili maisha yangu. Mwanamke fulani aliyekuwa rafiki yangu akahamia nyumba iliyo-kuwa karibu na mahali nilipokuwa nikiishi. Alinitembelea na kuta-ka kujua ninavyoendelea. Nilimweleza kila kitu. Akaniambia kwa-mba yeye sasa ni mmoja wa Mashahidi wa Yehova na angependa kujifunza Biblia pamoja nami. Nikakubali.

Nilipata kujua kwamba maisha yangu hayamfurahishi Mungu na kwamba ninapaswa kuacha kutumia dawa za kulevya na kuvu-ta sigara pia. Hata hivyo, ilikuwa vigumu sana kuacha dawa za ku-levya. Nilimwomba Yehova Mungu mara nyingi kwa siku anisai-die nivunje mazoea hayo mabaya. Nilitaka kumfurahisha. (Methali 27:11) Baada ya kujifunza Biblia na kushirikiana na Mashahidi wa Yehova kwa miezi sita, niliacha kabisa kutumia dawa za kulevya. Sasa maisha yangu yana kusudi. Sina tatizo la kushuka moyo kila wakati kama ilivyokuwa. Nilipata kumjua mwanamume mzuri Mkristo na tukafunga ndoa. Nimemlea mwanangu kulingana na kanuni za Biblia. Ninashukuru kwamba Yehova alisikia sala zangu na akanisaidia!

JINA *Marcio*

MALEZI Nililelewa nje ya mji wa Santo André, mji wenye idadi kubwa ya watu katika jimbo la São Paulo, Brazil. Nilijingiza katika utumiaji wa tumbaku, dawa za kulevya, na wizi, nikiwa na umri mdogo. Wengi wa marafiki wangu walijihusisha na wizi wa ma-gari na ulanguzi wa dawa za kule-vya. Mmoja wao alikuwa akiwapa vijana katika eneo letu dawa za kulevya bila malipo. Baada ya kukuza mazoea ya kuzitumia,





JE, WAJUA ...

Kutumia vibaya dawa za kulevya kunaweza kuharibu ubongo wako.

walilazimika kuzinunua kutoka kwake.

Sikuzote polisi walikuwa waki-shika doria katika eneo letu, nami nilikamatwa mara kadhaa kwa makosa madogo-madogo na mara

moja kwa kushukiwa kuwa mlanguzi wa dawa za kulevya. Mara nyingi nilificha bunduki na vitu vilivyoibwa katika nyumba yangu.

Watu waliniogopa. Macho yangu yalikuwa mekundu. Sikuwa nikitabasamu. Sikuzote nilionekana kama muuaji. Nilipewa jina “Tufão” (Kimbunga) kwa sababu nilisababisha matatizo kila nilikokwenda. Pia, nilikuwa mlevi na niliishi maisha machafu. Wengi wa marafiki wangu walikufa au kufungwa gerezani. Nilishuka moyo sana hivi kwamba nikafunga kamba kwenye mti na kujaribu kujua.

JINSI NILIVYOACHA Nilimwomba Mungu anisaidie. Mwishowe, nikakutana na Mashahidi wa Yehova na kuanza kujifunza Biblia. Nilijifunza kwamba Mungu ana jina, Yehova, na kwamba anawajali na kuwasaidia wale wanaojaribu kuishi kulingana na kanuni zake. (Zaburi 83:18; 1 Petro 5:6, 7) Nilihitaji kufanya mabadiliko mengi. Lililokuwa gumu zaidi ni kujifunza kutabasamu.

Sikuzote nilimwomba Yehova anisaidie, na kutumia ushauri wa Biblia. Kwa mfano, niliacha kushirikiana na “marafiki” wangu wa zamani na kuepuka kwenda baa. Badala yake, nikaamua kushirikiana na watu wanaoishi kulingana na kanuni za Biblia. Haikuwa rahisi, hata hivyo, sasa mimi si mwizi wala mtu msumbufu tena. Na kwa zaidi ya miaka 10 sasa, sijatumia dawa za kulevya.

JINA *Craig*

MALEZI Nililelewa vijijini nchini Australia Kusini. Baba yangu alikuwa mlevi. Alitengana





“Yehova ni nguvu zangu na uwezo wangu.”

—Isaya 12:2.



na mama yangu nilipokuwa na umri wa miaka nane. Mama yangu aliolewa tena, nami nikaishi naye mpaka nilipokuwa na umri wa miaka 17. Mwaka huo nilijifunza kukata kondoo manyoya na nikaanza kuishi na kikundi cha wakataji-manyoya waliokuwa wakisafiri popote kazi ilipopatikana. Nilianza kulewa na kutumia dawa mbalimbali za kulevya. Nikafuga nywele, nikaitia nta na kuisuka na kuzitia ushanga. Nikawa mwenye wivu na mtukanaji na mwenye hasira. Zaidi ya mara moja nilitiwa gerezani.

Nilihamia mji mdogo Maghari-bi mwa Australia na kuanza kuishi na msichana rafiki yangu, ambaye alikuwa mhudumu wa baa. Tulivuta misokoto na kunywa pombe, na tulipanda bangi yetu wenyewe.

JINSI NILIVYOACHA Tulikuwa tu tumemaliza kuvuna bangi yetu wakati Mashahidi wa Yehova walipobisha mlango wa nyumba yetu iliyokuwa imeharibika sana.

PENDEKEZO



Ikiwezekana, epuka watu, mahali, na vitu vinavyohusiana na mazoea yako ya zamani ya kutumia dawa za kulevya. Uchunguzi unao-nyesha kwamba kuona tu chochote kati ya vitu hivyo kunaweza kumsha tamaa yako upya.

hatua za kuchukua!

Ikiwa nitarudia tena mazoea niliyoacha, nita . . .



Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

Kushinda mazoea mabaya ni kama kukimbia kutoka katika nyumba inayoteketea —unalazimika kuacha vitu fulani ili uokoe uhai wako

Sikukubaliana tu na mambo waliyosema. Badala yake, baada ya muda, nilithibitisha mwenyewe kwa mamba mambo ambayo Biblia inasema ni ya kweli. Kisha, hatua kwa hatua, nikapambana na matatizo yangu.

Muda si muda nikaelewa kwamba ninahitaji kuacha mazoea yangu ya kutumia bangi. Hilo lingehusisha nini? Nilikuwa nimefanya mengi sana kuikuza, kwa hiyo, mwanzoni nilifikiria nimpe mtu fulani. Lakini nikaamua kwamba huo si uamuzi mzuri na badala yake nikaiharibu. Sala ilinisaidia sana kushinda tatizo la kutumia dawa za kulevya na pombe. Niliomba roho ya Mungu inisaidie kupambana na kushinda mambo niliyokuwa nikikabili. Pia, niliacha kushirikiana na watu walionichochea kutenda mabaya. Kadiri nilivyojifunza na kutumia mafundisho ya Biblia, nilipata usalama niliohitaji ili kushinda baadhi ya kasoro zangu za kiutu. Mpenzi wangu alijifunza Biblia pia na kubadili mwenendo wake na maisha yake. Kisha tukafunga ndoa. Kwa miaka 21 tumefurahia afya nzuri, na tunafurahia kulea watoto wawili. Sijui maisha yangu yangekuwaje kama Yehova hangenisaidia kubadili maisha yangu.

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini huenda mtu akahitaji kufanya mabadiliko makubwa katika maisha yake ikiwa anataka kuvunja mazoea ya kutumia dawa za kulevya?**
- **Kujifunza kweli za Mungu kunaweza kumsaidia mtu jinsi gani?**

5 MAZOEAYENYE MADHARA

daftari



Andika ni kwa nini unafikiri unaweza kushawishiwa kuvuta sigara, kunywa kupindukia, au kutumia dawa za kulevya.

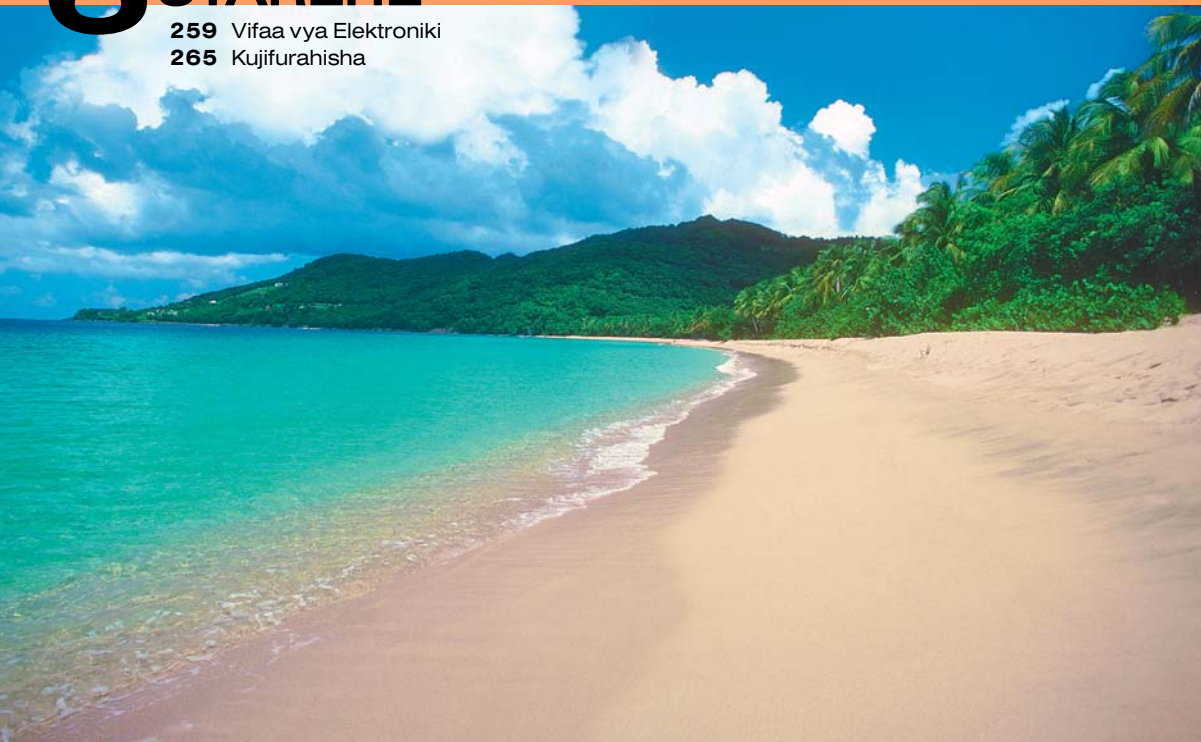


Eleza njia ambazo unaweza kutumia kujifurahisha au kutuliza hisia zako za huzuni bila kujiingiza katika mazoea yenye madhara.

6 STAREHE

259 Vifaa vya Elektroniki

265 Kujifurahisha



Ninatumia vifaa vya elektroniki kupita kiasi?



“Ninapenda sana, sana, sana, kutuma jumbe kupitia simu. Hakuna kitu kinachonifurahisha kama kufanya hivyo. Waweza kusema kwamba simu inatawala maisha yangu.”—Alan.

WAZAZI wako walipokuwa vijana, vifaa vya elektroniki vilikuwa hasa televisheni na redio. Nyakati hizo, simu zilikuwa simu tu, yaani zilitumiwa kupashana habari, nazo zilikuwa zikiungani-shwa kwenye ukuta. Hayo yasikika kuwa mambo ya kale, si-vyo? Msichana mmoja anayeitwa Anna anaona hivyo. Anasema: “Wazazi wangu walilelewa katika enzi za giza kiteknolojia. Sasa ndio wanajaribu kujifunza jinsi ya kutumia simu ya mkononi!”

Leo, unaweza kuongea, kusikiliza muziki, kutazama sine-
ma, kucheza michezo, kutuma barua-pepe, kupiga picha, na
kuvinjari Intaneti, kwa kutumia kifaa kimoja tu kinachotoshea
mfukoni. Kwa kuwa umelelewa katika kizazi cha kompyuta,
simu za mkononi, televisheni, na Intaneti, huenda isiwe vigumu
kwako kutumia vifaa hivyo kila wakati. Hata hivyo, huenda wa-
zazi wako wakaona kwamba umekuwa mraibu. Wakikueleza
wasiwasi wao, usipuuze maoni yao na kuyaona kuwa yamepi-
twa na wakati. Mfalme Sulemani mwenye hekima alisema: “Ye-
yote anapojibu jambo kabla ya kulisikia, huo ni upumbavu na
aibu kwake.”—Methali 18:13.

Ungependa kujua ni kwa nini huenda wazazi wako wakawa
na wasiwasi? Jichunguze ukitumia habari iliyo hapa chini uone
ikiwa una dalili zozote za uraibu?

Jiulize—‘Nimekuwa Mraibu?’

Ensaiklopedia moja inafafanua uraibu kuwa “zoea linaloru-
diwa mara nyingi sana hivi kwamba mtu anashindwa au hataki
kuliacha, ingawa linasababisha madhara.” Ona maelezo kuhu-
su sehemu mbalimbali za ufafanuzi huo. Soma manukuu ya vi-
jana wengine, na ufikirie ikiwa umewahi kusema au kufanya
mambo kama hayo. Kisha uyajibu maswali yanayofuata.

Mazoea yanayopita kiasi. *“Nilikuwa nikitumia muda mwi-
ngi sana kucheza michezo ya kompyuta. Sikuwa nikilala na ma-
zungumzo yangu yote yalikuwa kuhusu michezo hiyo. Nilijitenga
na familia yetu na kuanza kuishi katika ulimwengu wangu mwe-
nyewe wa kuwaziwa wa michezo hiyo.”—Andrew.*

Kwa maoni yako, ni kiasi gani
cha wakati kinachotosha kwa aji-
li ya matumizi ya vifaa vya ele-
ktroniki kila siku? 📧



JE, WAJUA . . .

**Picha au habari zozote
kuhusu mambo unayo-
fanya ambazo unaweka
kwenye Mtandao leo
huenda zikapatikana
miaka mingi ijayo na
wafanyakazi na watu
wengine.**



“Usiwe mwenye hekima machoni pako mwenyewe. Mwogope Yehova na ujiepushe na ubaya.”—Methali 3:7.



Wazazi wako wanafikiri ni kiasi gani cha wakati kinachotoshwa?

Unatumia jumla ya saa ngapi kila siku kutuma ujumbe, kutazama televisheni, kupakia picha na ujumbe kwenye Tovuti, kucheza michezo ya kompyuta, na kadhalika?.....

Unapoangalia majibu yako, unaweza kusema kwamba matumizi yako ya vifaa vya elektroniki yanapita kiasi?

Ndiyo Hapana

Siwezi au sitaki kuacha. *“Wazazi huona nikituma jumbe kila wakati na kuniambia nimezidi. Lakini kwa kulinganishwa na vijana wengine wa rika langu, ni kana kwamba hata situmi ujumbe wowote. Ni kweli kwamba kwa kulinganishwa na wazazi wangu, ninatumia jumbe kuliko wao. Hata hiyo, kujilinganisha nao ni kama kulinganisha matofaa na machungwa—wana umri wa miaka 40 na mimi nina umri wa miaka 15.”—Alan.*

Je, wazazi au marafiki wako wamesema kwamba unatumia vifaa vya elektroniki kwa saa nyingi sana? Ndiyo Hapana

Inawezekana kwamba hutaki au huwezi kupunguza matumizi yako ya vifaa vya elektroniki? Ndiyo Hapana

Madhara. *“Marafiki wangu wana mazoea ya kutuma jumbe kila wakati, hata wanapoendesha gari. Kufanya hivyo ni hatari sana!”—Julie.*

“Mwanzoni nilipopata simu ya mkononi, nilikuwa nikipiga simu au kumtuma jumbe saa zote. Hayo ndiyo yaliyokuwa maisha yangu. Kufanya hivyo kuliharibu uhusiano wangu na familia yetu na hata na baadhi

PENDEKEZO



Ili kudhibiti matumizi yako ya simu, wajulishe marafiki wako kwamba kuna nyakati ambazo huwezi kujibu ujumbe, barua-pepe, au simu.

“Vitu kadhaa vilinisaidia kushinda uraibu wa kutazama televisheni. Nilijilazimisha kupunguza wakati niliotumia. Sikuzote nilizungu-mza na mama yangu kuhusu tatizo hilo. Na nilisali mara nyingi.” —Kathleen

ya marafiki wangu. Siku hizi naona kwamba ninapoenda mate-mbezi na marafiki wangu au ninapozungumza nao, kila mara wao hunikatiza na kusema: ‘Subiri kidogo. Nahitaji kujibu uju-mbe huu.’ Hiyo ni mojawapo ya sababu zinazofanya nisiwe na uhusiano wa karibu na marafiki hao.” —Shirley.

Je, wewe husoma au kutuma jumbe unapoendesha gari, unapokuwa darasani, au mikutano ya Kikristo inapoendelea?

Ndiyo Hapana

Unapozungumza na familia au marafiki, unawakatiza mara kwa mara ili kujibu barua-pepe, simu, au kutuma jumbe za simu? Ndiyo Hapana

Je, matumizi yako ya vifaa vya elektroniki yanakunyima wakati wa kulala au kukukengeusha usijifunze?

Ndiyo Hapana

Kuna uhitaji wowote wa kufanya marekebisho? Ikiwa upo, fikiria mapendekezo yafuatayo.

Jinsi ya Kuwa na Usawaziko

Ikiwa unatumia kifaa fulani cha elektroniki, iwe ni kompyu-ta, simu, au kifaa kingine, jiulize maswali manne yaliyo hapa chi-ni. Kutumia mashauri ya Biblia na vilevile kujua mambo kadhaa kuhusu jinsi ya kutumia na pia mambo unayoweza kuepuka ku-fanya kutakusaidia kuwa salama na kujiwekea mipaka kuhusia-na na matumizi ya vifaa hivyo.

● **Vina habari gani?** “Zingatieni mambo mema na yanayosta-hili kusifiwa; mambo ya kweli na bora; mambo ya haki, safi, ya kupendeza na ya heshima.”—Wafilipi 4:8, *Biblia Habari Njema*.



Vifaa vya elektroniki vinakutawala au unavitawala?

✓ **Tumia** vifaa vya elektroniki kuwasiliana na marafiki na watu wa familia kuhusu habari na maoni yenye kujenga.—Methali 25:25; Waefeso 4:29.

✗ **Epuka** kueneza porojo zenye kuumiza, kutuma ujumbe au picha chafu, au kutazama video au programu chafu.—Wakolosai 3:5; 1 Petro 4:15.

● **Ninavitumia wakati gani?** “Kuna wakati uliowekwa wa kila kitu.”—Mhubiri 3:1.

✓ **Tumia** vifaa vya elektroniki kwa mipaka unapopiga au kupokea simu na ujumbe, kutazama programu mbalimbali, au kucheza michezo.

✗ **Epuka** kutumia vifaa hivyo wakati ambao umetenga kuwa pamoja na marafiki na watu wa familia, kujifunza, au kutumia katika utendaji wa kiroho.—Waefeso 5:15-17; Wafilipi 2:4.

hatua za kuchukua!

Nikiwa na tatizo la kudhibiti matumizi yangu ya

*....., nitaazimia kutumia
saa pekee kwa juma kukitumia kifaa hicho.*

*Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi)
wangu kuhusu habari hii ni*

.....
.....

● **Ninashirikiana na nani?** “Msipotoshwe. Mashirika mabaya huharibu tabia nzuri.”—1 Wakorintho 15:33.

✓ **Tumia** vifaa vya elektroniki kuimarisha urafiki wako pamoja na watu wanaokutia moyo kukuza mazoea mazuri.—Methali 22:17.

✗ **Epuka** kujidanganya—utaiga viwango, lugha, na njia ya kufikiri ya wale unaochagua kushirikiana nao kupitia barua-pepe, ujumbe, televisheni, video, au Intaneti.—Methali 13:20.

● **Ninatumia muda gani?** ‘Hakikisha mambo yaliyo ya maana zaidi.’—Wafilipi 1:10.

✓ **Tumia** rekodi ili kuona muda unaotumia kutumia vifaa vya elektroniki.

✗ **Epuka** kupuuzwa maoni ya marafiki wako au mwongozo wa wazazi wako wanapokueleza kwamba unatumia kifaa fulani kwa muda mrefu sana.—Methali 26:12.

Akizungumza kuhusu kutumia vifaa vya elektroniki kwa usawaziko, Andrew aliyetajwa mapema, anasema: “Inafurahisha kutumia vifaa vya elektroniki kwa muda mfupi. Hata hivyo nimejifunza kutoruhusu teknolojia initenganishe na watu wa familia na marafiki.”

SURA INAYOFUATA *Unaweza kuwasadikisha wazazi wako jinsi gani wakuruhusu kuwa na wakati wa kujifurahisha?*

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini huenda ikawa vigumu kwako kujua kwamba umekuwa mraibu wa vifaa fulani vya elektroniki?**
- **Huenda ikawaje usipodhibiti matumizi yako ya vifaa vya elektroniki?**

Kwa nini wazazi wangu hawaniachi nijifurahishe?


Kulingana na Allison, kijana anayeishi Australia, kila Jumatatu (Siku ya 1) asubuhi huwa wakati wenye kufadhaisa sana.

“Kila mtu anazungumzia mambo aliyofanya mwishoni mwa juma,” anasema. “Wanazungumzia mambo yenye kusisimua kwelikweli, kama vile ni karamu ngapi wali-zoalikwa, ni wavulana wangapi waliowabusu—hata jinsi walivyowakimbia polisi . . . Inaogopesha sana, lakini inafurahisha! Wanarudi nyumbani saa 11 za asubuhi, na wazazi wao hawajali. Mimi huwa nimelala hata kabla hawajaanza shughuli zao za usiku!

“Baada ya kunisimulia jinsi mambo yalivyokuwa, wadataka kujua mimi nilifanya nini. . . Nilikuwa katika mi-kutano ya Kikristo. Nilishiriki katika utumishi. Nahisi kwamba nimekosa mengi mazuri. Kwa hiyo, kwa kawaida mimi ninawaambia kwamba sikufanya chochote. Kisha wanauliza kwa nini sikujunga nao.

“Jumatatu ikiisha kupita, unadhani kwamba mambo ya-takuwa sawa. Lakini wapi. Jumanne (Siku ya 2), kila mtu anazungumzia mwisho-juma ujao! Mimi huketi na kuwa-sikiliza tu. Najiona mpweke!”

KILA Jumatatu asubuhi unapokuwa shuleni, wewe hupatwa na hali kama hiyo? Huenda ukahisi kwamba vijana wengine wanafurahia maisha huku wewe ukiwa kizuizini. Si kwamba unataka kufanya kila kitu ambacho vijana wenzako wanafanya. Hata hivyo, ungependa tu kufurahia maisha mara kwa mara! Kwa mfano, ni burudani gani ambayo wewe ungependa kushiriki mwisho-juma huu?

-  kucheza dansi tamasha ya muziki jambo lingine
 karamu kutazama sinema

Unahitaji tafrija. Muumba wako anataka ufurahie ujana wako. (Mhubiri 3:1, 4) Na ingawa huenda nyakati nyingine usiamini, wazazi wako pia wanataka ujifurahishe. Hata hivyo, yaelekea wazazi wako wana wasiwasi kwa sababu hizi mbili: (1) mambo utakayochagua kufanya na (2) wale utakaoshirikiana nao.

Namna gani ikiwa rafiki zako wanakualika kwenye tafrija lakini hujui wazazi wako watasema nini? Fikiria hatua tatu unazoweza kuchukua na matokeo yake.

HATUA YA A USIOMBE RUHUSA—NENDA TU

Sababu inayoweza kufanya ufikirie kuchukua hatua hiyo: Unataka kuwavutia marafiki wako na kuwaonyesha

kwamba unajitegemea. Unahisi kwamba wazazi wako hawakuelewi, au huheshimu maoni yao. —Methali 14:18.

Matokeo: Huenda marafiki wako wakavutiwa, lakini watakata pia kujua jambo fulani pia kukuhusu, kwamba wewe ni mdanganyifu. Ikiwa unaweza kuwadanganya wazazi wako, basi unaweza kuwadanganya marafiki wako pia. Wazazi wako wakigundua, wa-

JE, WAJUA ...

Wazazi wenye upendo huona afadhali watahadhari kupita kiasi kuliko waje kujuta baadaye. Iwapo wazazi wako hawaelewi unachoomba au wakihisi kwamba kuna habari muhimu ambazo hujawaeleza, kuna uwezekano kwamba watakataa.



“Uwe na hekima, mwanangu, na kuufanya moyo wangu ushangilie.”—Methali 27:11.



tavunjika moyo na kuhisi kuwa umewasaliti na huenda ukawekewa vizuizi vingi zaidi! Kukosa kuwatii wazazi wako na kuondoka tu ni hatua ya kipumbavu.—Methali 12:15.

HATUA YA B USIOMBE RUHUSA—USIENDE

Sababu inayoweza kufanya ufikirie kuchukua hatua hiyo: Unafikiria kuhusu tafrija yenyewe na kuona kwamba haipatani na viwango vyako au kwamba baadhi ya wale waliokaribishwa si mashirika mazuri. (1 Wakorintho 15:33; Wafilipi 4:8) Au, ungependa kwenda lakini huna ujasiri wa kuwaomba wazazi wako ruhusa.

Matokeo: Usipoenda kwa sababu unaona haifai kwenda, utakuwa na uhakika zaidi unapowajibu rafiki zako. Lakini usipoenda kwa sababu tu huna ujasiri wa kuwaomba wazazi wako ruhusa, utashinda nyumbani ukiwa umekasirika na ukihisi kwamba ni wewe tu unayekosa kufurahia maisha.

HATUA YA C OMBWA RUHUSA—NA USUBIRI

Sababu inayoweza kufanya ufikirie kuchukua hatua hiyo: Unatambua kwamba wazazi wako wana mamlaka juu yako na unaheshimu uamuzi wao. (Wakolosai 3:20) Unawapenda wazazi wako na hutaki kuwakasirisha kwa kuwadanganya na kwenda pamoja na marafiki wako. (Methali 10:1) Pia una nafasi ya kueleza maoni yako.

Matokeo: Wazazi wako wanaona kwamba unawapenda

PENDEKEZO



Unapokwenda kwenye tafrija, panga hatua utakayochukua mambo yakiharibika. Kabla ya kwenda kwenye tafrija yoyote panga mambo utakayofanya au kusema ili kwamba, ikihitajika, unaweza kuondoka ukiwa na dhamiri safi.

“**Nilikuwa mjinga sana nilipokuwa kijana. Baadhi ya mambo niliyofanya ili ‘kujifurahisha’ mwishowe nilikuja kutambua kwamba hayakuwa yenye kufurahisha. Baada ya muda, utavuna unachopanda. Ninajuta kwamba sikuwasikiliza wazazi wangu.**” —Brian

na kuwaheshimu. Na wakiona kwamba ombi lako linafaa wanaweza kukubali.

Sababu Inayoweza Kuwafanya Wazazi Wakatae

Namna gani wazazi wako wakikataa? Hilo linaweza kuvunja moyo sana. Hata hivyo, kuelewa maoni yao kunaweza kukusaidia kukabiliana na vizuizi vyao. Kwa mfano, wanaweza kukataa kwa sababu moja au zaidi kati ya mambo yafuatayo.

Wana ujuzi na uzoefu mwingi zaidi. Ungekuwa na nafasi ya kuogelea, haikosi ungependa kuogelea mahali palipo na waokoaji. Kwa nini? Kwa sababu unapokuwa ndani ya maji ukifurahia kuogelea, huenda usitambue hatari kwa urahisi. Lakini waokoaji wanaweza kutambua hatari haraka.

Vivyo hivyo, kwa kuwa wazazi wako wana ujuzi na uzoefu mwingi, wanaweza kutambua hatari ambazo wewe huzioni. Kama waokoaji kwenye ufuo, kusudi la wazazi wako si kukuharibia furaha yako bali wanataka kukusaidia uepuke hatari zinazoweza kukuzuia usifurahie maisha.

Wanakupenda. Wazazi wako wanataka sana kukulinda. Upendo unawasukuma kukubaliana nawe inapowezekana na kutofautiana nawe wanapolazimika kufanya hivyo. Unapowaomba ruhusa ufanye jambo fulani, wanajiuliza ikiwa wanaweza kukupa ruhusa na bado wakubaliane na matokeo ya uamuzi wao. Watasema ndiyo iwapo tu watakuwa na hakika kwamba hakuna jambo baya litakalokupata.



**Kama waokoaji kwenye ufuo,
wazazi wana uwezo mzuri
zaidi wa kutambua hatari**

Jinsi ya Kufanya Iwe Rahisi Zaidi kwa Wazazi Wako Kukupa Ruhusa

Mambo manne yanayohusika.

Unyoofu: Kwanza, unahitaji kujiuliza hivi kwa unyoofu: 'Kwa nini hasa ninataka kwenda? Ni kwa sababu ninafurahia tafrija yenyewe, au ni kwa sababu tu ninataka kukubaliwa na marafiki wangu? Je, ni kwa sababu mtu fulani ninayevutiwa naye atakuwapo?' Kisha waambie wazazi wako ukweli. Wakati fulani hata wao walikuwa vijana, na wanakuelewa vizuri. Kwa hiyo, kuna uwezekano kwamba watatambua nia yako, hata usipowaambia. Watafurahi kwamba umewaambia ukweli, nawe utafaidika kutokana na hekima yao. (Methali 7:1, 2)

hatua za kuchukua!

*Ikiwa dhamiri yangu inanisumbua kwa sababu ya mambo
ninayoona au kusikia kwenye sinema au katika tafrija, nita . . .*



*Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi)
wangu kuhusu habari hii ni*

Kwa upande mwingine, ikiwa hutawaambia ukweli, wataacha kukuamini na huenda wasikupe ruhusa.

Chagua wakati unaofaa: Usiwahangaishe wazazi wako kwa maombi mengi mara tu baada ya wao kufika nyumbani kutoka kazini au wanapokazia fikira mambo mengine. Zuingumza nao wanapokuwa wametulia. Lakini usisubiri mpaka dakika ya mwisho kisha uanze kuwashinikiza wakujibu haraka. Wazazi wako hawatafurahi kufanya uamuzi haraka-haraka. Ukiomba ruhusa mapema, wazazi wako watapata wakati wa kufikiria jambo hilo na wataona kwamba unawajali.

Sema mambo waziwazi: Usizungumzie mambo kijuujuu tu. Eleza jambo unalotaka kufanya hasa. Wazazi huwa na wasiwasi wanapoambiwa “Sijui,” hasa ikiwa wamekuuliza: “Ni nani atakayekuwapo?” “Je, kutakuwa na mtu mzima atakayesimamia mambo?” au “Tafrija hiyo itakwisha saa ngapi?”

Mtazamo: Usiwaone wazazi wako kama adui. Waone kuwa wako upande mmoja nawe—kwa sababu, kwa kweli *wako upande wako*. Ukiwa na mtazamo huo, hutasikika ni kama unawagombeza, nao watakuwa tayari kushirikiana nawe. Epuka kusema maneno kama “Hamniamini,” “Kila mtu anaenda,” au “Wazazi wa marafiki wangu *wamewaruhusu* waende!” Waonyeshe wazazi wako kwamba umekomaa kiasi cha kutosha kukubali uamuzi wao na kuuheshimu. Ukifanya hivyo, watakuheshimu. Na wakati ujao, huenda wakafikiria kukupa ruhusa.

UNA MAONI GANI?

- **Kwa nini huenda ukasita kuwapa wazazi wako habari zote wanazohitaji ili kufanya uamuzi?**
- **Huenda matokeo yakawa nini ikiwa wazazi wako watakubali ombi lako kwa msingi wa habari ulizowapa, na kumbe umewaficha habari fulani muhimu?**



Eleza tukio la karibuni, wakati ulipowaomba ruhusa wazazi wako lakini wakakataa usiende kufanya jambo fulani la kujifurahisha, kisha uandike kile ambacho unafikiri huwa kinawafanya wasikupe ruhusa nyakati nyingine.



Andika orodha ya mambo kadhaa ambayo umejifunza katika sehemu hii ambayo yanaweza kukusaidia kufanya iwe rahisi zaidi kwa wazazi wako kukupa ruhusa mara nyingi zaidi.

7 IBADA

273 Kufurahia Kumwabudu Mungu
280 Miradi



Ninaweza kufanya nini ili nifurahie kumwabudu Mungu?

Josh, mwenye umri wa miaka 16, anagaa-gaa kitandani. Mama yake amesimama mlangoni. Anasema kwa ukali: “Joshua, amka! Unajua leo ni siku ya mkutano!” Wazazi wa Josh ni Mashahidi wa Yehova, na kuhudhuria mikutano ya Kikristo ni sehemu ya kawaida ya maisha yao. Hata hivyo, siku hizi Josh hana hamu ya kuhudhuria mikutano.

Analalamika: “Mama, *sijisikii* kwenda?”

“Acha kulalamika na ujitayarishe mara moja,” mama yake anamwambia. “Sitaki kuchelewa tena!” Kisha anageuka na kuanza kuondoka.

Kabla mama yake hajaenda mbali, Josh anasema: “Mama, ninataka ujue kwamba hii ni dini *yako*, na si lazima iwe *yangu*.” Anajua kwamba mama yake amesikia kwa sababu amesimama kidogo. Kisha, bila kumjibu, mama yake aendelea na shughuli zake.

Josh anahisi hatia kidogo kwa sababu ya maneno aliyosema. Kwa kweli *hataki* kumvunja moyo mama yake. Hata hivyo, hana nia ya kuomba msamaha. Basi, anaamua kumtii mama yake shingo upande.

Josh ashusha pumzi na kuanza kujitayarisha. Kisha anajiambia: “Hivi karibuni nitafanya uamuzi wangu mwenyewe. Mimi si kama wale wengine katika Jumba la Ufalme. Maisha ya Ukristo siyawezi!”



UMEWAHI kuhisi kama Josh anavyohisi? Je, nyakati nyingi ne inaonekana kwamba wengine wanafurahia utendaji wa Kikristo, huku wewe ukijihusisha katika utendaji huo kwa sababu tu huna la kufanya? Kwa mfano:

- Unaona kujifunza Biblia kama vile kufanya migawo ya shule?
- Unachukia kuhubiri nyumba kwa nyumba?
- Mara nyingi unahisi umechoka unapokuwa kwenye mikutano ya Kikristo?

Ikiwa jibu lako ni ndiyo, usife moyo. Unaweza kufurahia kumtumikia Mungu. Tuone jinsi unavyoweza kufanya hivyo.

TATIZO LA 1 **Kujifunza Biblia**

Kwa nini si rahisi? Huenda ukahisi kwamba hupendi kujifunza. Ni *vigumu* kwako kuketi na kukaza fikira kwa muda mrefu! Isitoshe, una mambo mengi ya shule ya kujifunza.

Kwa nini ujifunze Biblia? Biblia imeongozwa na roho ya Mungu na pia 'inafaa katika kufundishia ukweli, kuonya, kusahihisha makosa, na kuwaongoza watu waishi maisha adili.' (2 Timotheo 3:16, *Biblia Habari Njema*) Kujifunza Biblia na kutafakari mambo unayosoma kunaweza kukufanya uelewe mambo kwa njia tofauti kabisa. Ukweli ni kwamba, chochote kizuri hupatikana kwa jasho. Ukitaka kucheza mchezo fulani vizuri, unahitaji kujifunza sheria za mchezo huo na kufanya mazoezi. Ukitaka kuwa na afya nzuri, unahitaji kufanya mazoezi. Vivyo hivyo, ukitaka kumfahamu Muumba wako, unahitaji kujifunza Neno la Mungu.

Mambo ambayo vijana wenzako wana- sema. "Nilipojiunga na shule ya sekondari, ni-





“Mgeuzwe kwa kufanya upya akili yenu, ili mjihakikishie wenyewe mapenzi ya Mungu yaliyo mema na yenye kukubalika na makamilifu.”—Waroma 12:2.



lijikuta katika njia panda. Wanafunzi walikuwa wakifanya mambo mabaya, nami nilihitaji kufanya maamuzi fulani: ‘Je, ninataka kuwa kama wao? Je, kweli wazazi wangu wananifundisha kweli?’ Nilihitaaji kujithibitishia mwenyewe.”
—Tshedza.

“Sikuzote niliamini kwamba kile nilichojifunza ni kweli, lakini nilihitaji kujithibitishia. Nilihitaji kuifanya iwe dini yangu mwenyewe—badala ya kuwa dini ya familia.”—Nelisa.

Unachoweza kufanya. Panga ratiba yako mwenyewe ya funzo lako la kibinafsi kulingana na mapendezi na mahitaji yako. Chagua *mwenyewe* mambo utakayojifunza. Unaweza kuanzia wapi? Kwa nini usijifunze Biblia kwa undani na kuchanganua mambo unayoamini, labda ukitumia kitabu kama vile *Biblia Inafundisha Nini Hasa?**

Jinsi ya kuanza! Tia alama ya ✓ kando ya habari mbili au tatu za Biblia zilizo hapa chini ambazo ungependa

* Kilichochapishwa na Mashahidi wa Yehova.



Ukitaka kuwa na afya nzuri, unahitaji kufanya mazoezi. Ukitaka kuwa na afya nzuri ya kiroho, unahitaji kujifunza Neno la Mungu

kujifunza kwa undani—au ukipenda, andika mambo mengi-
ne yanayokupendeza.

- Kuna Mungu?
- Ninaweza kuwa na hakika jinsi gani kwamba waandikaji wa Biblia waliongozwa na roho ya Mungu?
- Kwa nini niamini uumbaji badala ya mageuzi?
- Ufalme wa Mungu ni nini, na ninaweza kuthibitisha jinsi gani kwamba upo?
- Ninaweza kueleza jinsi gani imani yangu kuhusu kile kinachotupata tunapokufa?
- Kwa nini ninapaswa kuwa na hakika kwamba kutakuwa na ufufuo?
- Ninaweza kuitambua dini ya kweli jinsi gani?



.....

.....

.....

TATIZO LA 2 **Kuhubiri**

Kwa nini si rahisi? Kuzungumza na wengine kuhusu Biblia, au kukutana na mwanafunzi mwenzako unapohubiri, kunaweza kukuogopesha.

Kwa nini uhubiri? Yesu aliwaagiza wafuasi wake: ‘Fanye-
ni wanafunzi na kuwafundisha kushika mambo yote ambayo nimewaamuru ninyi.’ (Mathayo 28:19, 20) Hata hivyo,

kuna sababu nyingine za kufanya hivyo. Uchunguzi unadokeza kwamba katika maeneo fulani vijana wengi wanamwamini Mungu na wanaiamini Biblia. Hata hivyo, vijana hao hawana tumaini hakika la wakati ujao. Kupitia kujifunza Biblia, una habari ambayo vijana wengi wa rika lako wanatafuta na wanahitaji! Kwa kuwahubiria wengi-



JE, WAJUA ...

Si vibaya kuchunguza imani yako ya kidini. Kwa kweli, kuuliza maswali na kufanya utafiti ni njia nzuri ya kupata kujua ikiwa mambo unayoamini kumhusu Mungu ni ya kweli. —Matendo 17:11.

ne, utajihisi vizuri, isitoshe, utaufurahisha moyo wa Yehova. —Methali 27:11.

Mambo ambayo vijana wenzako wanasema. *“Mimi na rafiki yangu tulitayarisha tangulizi mbalimbali zenye matokeo, na tukajifunza jinsi ya kupambana na upinzani na jinsi ya kufanya ziara za kurudia. Nilipojitahidi kushiriki zaidi katika huduma, nilifurahia sana kuhubiri.”* —Nelisa.

“Dada mmoja Mkristo amenisaidia sana! Amenizidi umri kwa miaka sita, naye huandamana nami katika huduma na mara nyingine hata ananinunulia kiamsha-kinywa. Alinionyesha maandiko yenye kutia moyo yaliyonisaidia kubadili maoni yangu. Mfano wake mzuri umenichochea nitake kuwasaidia watu. Ninashukuru sana kwa msaada wake!” —Shontay.

Unachoweza kufanya. Wazazi wako wakikuruhusu, tafuta mtu kutanikoni aliye na umri mkubwa kuliko wako ambaye unaweza kuhubiri naye. (Matendo 16:1-3) Biblia inasema: “Chuma hunolewa kwa chuma. Ndivyo mtu anavyounoa uso wa mwingine.” (Methali 27:17) Kuna faida nyingi za kushirikiana na watu wenye umri mkubwa walio na uzoefu mwingi. “Kwa kweli, ni afadhali zaidi kushirikiana na watu wenye umri mkubwa,” asema Alexis, mwenye umri wa miaka 19.

Jinsi ya kuanza! Mbali na wazazi wako, andika hapa chini jina la mtu mwingine katika kutaniko lenu anayeweza kukusaidia katika huduma.



TATIZO LA 3 **Kuhudhuria Mikutano ya Kikristo**

Kwa nini si rahisi? Baada ya kuwa shuleni siku nzima, huenda ikawa vigumu sana kusikiliza hotuba zinazotegemea Biblia kwa saa moja au zaidi.

Kwa nini uhudhurie mikutano? Biblia inawahimiza Wakristo: “Acheni tufikiriane ili kuchocheana katika upendo na matendo mazuri, bila kuacha kukusanyika pamoja sisi

“Hii ni dini yangu bali si ya wazazi wangu tu. Yehova ndiye Mungu wangu, na sitaki kufanya jambo lolote litakaloharibu uhusiano wangu pamoja naye.” —Samantha

wenyewe, kama vile wengine walivyo na desturi, bali tutiane moyo, na kufanya hivyo zaidi kwa kadiri mnavyoona siku ile kuwa inakaribia.”—Waebrania 10:24, 25.

Mambo ambayo vijana wenzako wanasema. “Ili ufurahie mikutano ya kutaniko, ni lazima utayarishe. Nyakati nyingine unahitaji tu kuchochea hamu yako ya kujifunza. Unapotayarisha, unafurahia mikutano kwa sababu unajua kinachozungumziwa, na hata unaweza kushiriki.”—Elda.

“Wakati fulani, niligundua kwamba ninafurahia mikutano zaidi ninapotoa maelezo.”—Jessica.

Unachoweza kufanya. Tumia wakati kutayarisha mape-ma, na ukiweza, toa maelezo. Hilo litakufanya uhisi unahusika katika mikutano hiyo.

hatua za kuchukua!

Nitatenga dakika kwa ajili ya usomaji wa Biblia kila siku nami nitatumia muda wa kila juma kujitayarisha kwa ajili ya mikutano ya Kikristo.

Ili niweze kukazia fikira mikutano ya Kikristo, nita . . .



Mambo ambayo ningependa kuuliza mzazi (wazazi) wangu kuhusu habari hii ni

Kwa mfano: Ni nini kinachokufurahisha zaidi, kutazama mi- chezo kwenye televisheni au kucheza uwanjani? Bila shaka, kucheza kunafurahisha zaidi ku- liko kutazama tu. Kwa nini usi- fanye vivyo hivyo kuhusiana na mikutano ya Kikristo?

Jinsi ya kuanza! Andika ka- tika nafasi iliyo hapa chini, siku unayoweza kupata dakika 30 kila juma ili kujitayarisha kwa ajili ya mkutano wa kutaniko.

PENDEKEZO



Tafuta kitabu na uwe ukiandika mambo ma- kuu katika mikutano ya Kikristo. Muda utaso- nga haraka, na itakuwa rahisi zaidi kwako kuji- funza.

Vijana wengi wamejionea ukweli wa Zaburi 34:8, amba- yo inasema: “Onjeni mwone ya kuwa Yehova ni mwe- ma.” Je, ungeridhika kwa *kusikia* tu kuhusu mlo mtamu? Je, si afadhali kula mlo huo wewe mwenyewe? Ndivyo ili- vyo pia kuhusu kumwabudu Mungu. Onja na ujionee ji- nsi inavyoridhisha kushiriki katika utendaji wa kiroho. Biblia inasema kwamba mtu ambaye si msikiaji tu bali mte- ndaji wa kazi “atakuwa mwenye furaha katika kuitenda.” —Yakobo 1:25.

KATIKA SURA INAYOFUATA *Jifunze jinsi ya kuweka na kufikia miradi.*

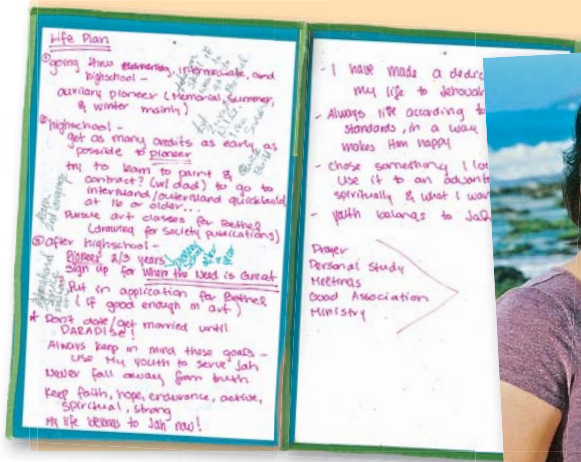
UNA MAONI GANI?

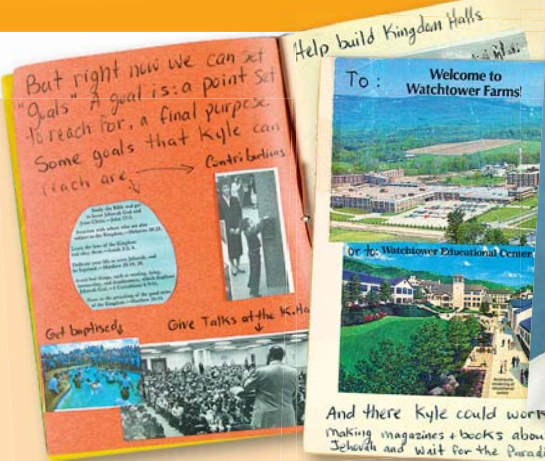
- Kwa nini huenda kijana akaona mambo ya kiroho kuwa yenye kuchosha?
- Kati ya sehemu tatu zinazohusu ibada ambazo zimezungumziwa katika sura hii, ungependa kufanyia kazi sehemu gani?

❖ walijiwekea miradi

Biblia inasema: “Hamjui uzima wenu utakuwa namna gani kesho.” (Yakobo 4:14) Katika visa fulani, kifo kinatokea bila kutazamiwa na katika umri mdogo. Unaposoma masimulizi kuhusu Catrina na Kyle, ona jinsi walivyojifanyia jina zuri na Yehova Mungu katika maisha yao mafupi kwa kujiwekea na kufikia miradi ya kiroho.—Mhubiri 7:1.

Catrina alikufa akiwa na umri wa miaka 18, lakini alipokuwa na umri wa miaka 13 tayari alikuwa amejijiwekea miradi ambayo alitaka kufikia. Miradi yake ilitia ndani kuingia katika utumishi wa wakati wote, kutumika katika nchi yenye uhitaji wa walimu wa Biblia, na kufanya kazi ya Ujenzi wa Majumba ya Ufalme pamoja na baba yake. Aliandika: “Nimeweka maisha yangu wakfu kwa Yehova Mungu!” Lengo la Catrina lilikuwa “kuishi kulingana na kanuni za Mungu, na kwa njia inayomfurahisha.” Wakati wa maziko yake, Catrina alifafanuliwa kuwa “msichana mrembo aliyekuwa amepanga kumtumikia Yehova maisha yake yote.”






To: Welcome to Watchtower Farms!
 Or to: Watchtower Educational Center
 And there Kyle could work making magazines & books about Jehovah and wait for the Paradise.

Tangu alipokuwa mdogo, Kyle alifundishwa kuwa na miradi. Baada ya kufa katika msiba mbaya wa barabarani akiwa na umri wa miaka 20, watu wa familia yao walipata “kitabu cha miradi” ambacho mama yake alikuwa amesaidia kukiandika alipokuwa na umri wa miaka minne tu. Miradi yake ilitia ndani kubatizwa, kutoa hotuba kwenye Jumba la Ufalme, kutumika katika makao makuu ya Mashahidi wa Yehova, ambapo angeweza kusaidia kuchapisha vitabu ambavyo vingewasaidia watu kujifunza kuhusu Mungu. Baada ya kukipitia kitabu cha miradi cha Kyle, kilichoandikwa miaka mingi iliyopita, mama yake alisema, “Alifikia miradi yote hiyo.”

Wewe umejiwekea miradi gani? Hujui maisha yako yetakuwa namna gani kesho. Kwa hiyo, tumia kikamili kila siku ya maisha yako. Kama Catrina na Kyle, tumia wakati wako kwa njia yenye kuthawabisha zaidi. Fuata mfano wa mtume Paulo, ambaye alipokaribia kufa alisema: “Nimepigana pigano zuri, nimekimbia mwendo mpaka mwisho, nimeishika imani.” (2 Timotheo 4:7) Sura inayofuata itakusaidia kufanya vivyo hivyo!

Ninaweza kufikia miradi yangu jinsi gani?

Kati ya mambo yaliyoorodheshwa hapa chini ni mambo gani ambayo ungependa kutimiza?

-  Kujiamini zaidi
 Kuwa na marafiki zaidi
 Kuwa na furaha zaidi

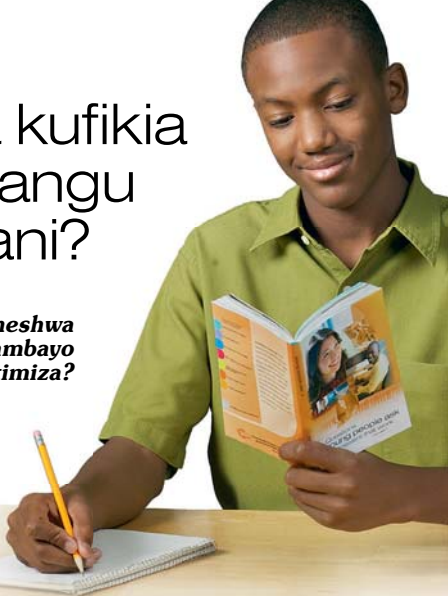
KWA kweli, unaweza kuwa na yote matatu! Jinsi gani? Kwa kuweka na kufikia miradi. Fikiria yafuatayo:

Kujiamini zaidi. Unapojiwekea miradi midogo-midogo na kuifikia, utajiamini na kujiwekea miradi mingine mikubwa zaidi. Pia utajiamini zaidi unaposhughulika na magumu ya kila siku —kama vile kusimama imara unaposhinikizwa na vijana wenzako.

Kuwa na marafiki zaidi. Watu hufurahia kuwa pamoja na wale wanaojiwekea miradi inayofaa —wale wanaojua kile wana-chotaka maishani na wako tayari kukitolea jasho.

Kuwa na furaha zaidi. Ukweli wa mambo ni: Kutokuwa na jambo la kufanya au kusubiri jambo fulani litendeke maishani hakumfanyi mtu awe na furaha. Kwa upande mwingine, unapojiwekea miradi na kuifikia, unahisi kuwa umetimiza jambo fulani. Basi sasa, uko tayari kuanza? Kurasa zinazofuata zitakusaidia! *

* Madokezo haya yamekusudiwa kukusaidia kujiwekea miradi ya muda mfupi, hata hivyo, kanuni zenyewe zinaweza kutumiwa kufikia miradi mikubwa pia.



“Ni rahisi kuvunjika moyo ikiwa huna jambo unalokazia fikira au unalotazamia. Lakini unapoweka na kufikia miradi, unahisi ukiwa na furaha.” —Reed



1 TAMBUA

1. Fikiria miradi unayoweza kujiwekea. Furahia hata hii! Usichanganue, andika tu mambo mengi kadiri unavyoweza kuwazia. Ona ikiwa unaweza kuandika angalau mambo 10.

2. Changanua mambo uliyoandika. Ni mambo gani yanayokusisimua zaidi? Ni mambo gani yaliyo magumu kutimiza? Ni mambo gani utafurahia zaidi kutimiza? Kumbuka, miradi bora zaidi ni ile iliyo muhimu zaidi *kwako*.

3. Panga mambo ya kutanguliza. Andika nambari kando ya miradi yako kulingana na jinsi ungependa kuifikia.

Mifano ya Miradi

Urafiki Kuanzisha urafiki na mtu ambaye si wa rika langu. Kufufua urafiki uliovunjika.

Afya Kufanya mazoezi kwa angalau dakika 90 kila juma. Kulala saa nane kila usiku.

Shule Kuwa na alama za juu zaidi katika somo la hesabu. Kusimama imara ninaposhinikizwa na wanafunzi wenzangu kufanya yaliyo mabaya.

Hali ya kiroho Kusoma Biblia kwa dakika 15 kila siku. Kumweleza mwanafunzi mwenzangu kuhusu imani yangu juma hili.



MIKAKATI

Kwa kila mradi ambao umechagua, fanya mambo yafuatayo:

Andika mradi wako.

Weka wakati hususa wa kufikia mradi huo. Mradi pasipo wakati hususa wa kuufikia, ni ndoto tu!

Panga hatua zinazohusika.

Tazamia magumu. Fikiria jinsi utakavyoyakabili.

Azimia. Azimia kufanya yote uwezayo ili kuufikia mradi huo. Sasa tia sahihi na uandike tarehe.



JE, WAJUA ...

Kadiri mradi ulivyo mkubwa ndivyo utakavyopata uradhi zaidi unapoufikia!



Kujifunza Kihispania kwa ajili ya safari yangu ya kwenda Mexico

Julai (Mwezi wa 7) 1

Hatua

1. Kununua kamusi.
2. Kujifunza maneno kumi mapya kila juma.
3. Kusikiliza watu wengine wanapozungumza Kihispania.
4. Kumwomba mtu mwingine ahakikishe ikiwa sarufi na matamshi yangu yako sawa.

Magumu yanayotazamiwa

Hakuna mtu anayezungumza Kihispania karibu nami

Jinsi ninavyoweza kuyakabili

Kupakua rekodi za Kihispania kwenye Tovuti ya www.jw.org.

.....
Sahihi

.....
Tarehe

Miradi ni kama ramani ya ujenzi—jitihada zinahitajika ili kukamilisha ujenzi wenyewe

PENDEKEZO

Usishikilie mambo sana. Uwe tayari kubadilika, na ufanye marekebisho yanayohitajika ili kufikia mradi wako.



“Mipango ya mwenye bidii bila shaka huleta faida.”—Methali 21:5.



3 CHUKUA HATUA!

Anza mara moja. Jiulize, ‘Ninaweza kufanya nini leo ili niufikie mradi wangu?’ Huenda hujapanga kila hatua unayopaswa kuchukua, lakini usiruhusu hilo likuzuie kuanza. Kama vile Biblia inavyosema, ‘ukingoja upepo hutapanda mbegu, ukisubiri mawingu yatoweke, hutavuna kitu.’ (Mhubiri 11:4, *Biblia Habari Njema*) Tafuta jambo la kufanya *leo*, na ulifanye —hata kama ni jambo dogo.

Changanua miradi yako kila siku. Jikumbushe kwa nini kila mradi ni muhimu sana kwako. Changanua maendeleo ambayo umefanya kwa kuweka ✓ (au tarehe uliyotimiza) kando ya kila hatua baada ya kuitimiza.

Piga picha akilini. Wazia wakati ambapo utakuwa umeufikia mradi wako. Wazia utakavyoridhika. Kisha, wazia akilini hatua mbalimbali, moja baada ya nyingine, zinazohitajika ili kuufikia mradi wako. Halafu, jiwazie ukitimiza kila moja ya hatua hizo, na uwazie jinsi utakavyohisi baada ya kufikia mradi wako. Sasa anza kuufanyia kazi!

UNA MAONI GANI?

- **Inawezekana kuwa na miradi mingi kwa wakati mmoja? —Wafilipi 1:10.**
- **Je, kujiwekea miradi kunamaanisha kwamba unapangia kila dakika ya maisha yako?—Wafilipi 4:5.**



MFANO WA KUIGWA

Timotheo

Timotheo anakaribia kuondoka nyumbani—si kwamba anaitoroka familia yao lakini anaondoka ili kuandamana na mtume Paulo katika utumishi wa umishonari! Inaelekea Timotheo anakaribia umri wa miaka 20, na tayari yeye ni **mwanamume kijana mwenye kuchukua mambo kwa uzito** ambaye ‘ameshuhudiwa vema na akina ndugu katika Listra na Ikoniamu.’ (Matendo 16:2) Paulo ana hakika kwamba Timotheo anaweza **kutimiza mambo makubwa** katika utumishi wa Mungu. Na ndivyo inavyokuwa! Katika miaka inayofuata, Timotheo anasafiri sana ili kuanzisha makutaniko na kuwajenga akina ndugu. **Sifa nzuri** za Timotheo zinamvutia Paulo, ambaye miaka 11 hivi baadaye anawaambia Wafilipi: “Sina mtu mwingine yeyote aliye na mwelekeo kama wake atakayejali kwa unyoofu mambo yenu.”—Wafilipi 2:20.

Je, **unajitoa ili kutumika** katika utumishi wa Mungu? Ikiwa unafanya hivyo, kuna baraka nyingi mbele yako! Yehova anawathamini sana vijana **‘wanaojitoa kwa hiari.’** (Zaburi 110:3) Isitoshe, unaweza kuwa na hakika kwamba Yehova Mungu ‘hakosi kuwa mwadilifu hivi kwamba aisahau kazi yako.’—Waebrania 6:10.





Andika hapa chini kile kinachokusadikisha kwamba kuna Mungu mwenye upendo.



Andika miradi miwili ambayo ungependa kujiwekea kuhusiana na ibada yako.

MASWALI AMBAYO WAZAZI HUULIZA

“Nifanye nini ili mtoto wangu azungumze nami?”

*“Nimwekee mtoto wangu saa za
kurudi nyumbani?”*

*“Ninaweza kumsaidia jinsi gani binti yangu
awe na maoni yanayofaa kuhusu chakula?”*

Hayo ni baadhi ya maswali 17 yanayojibiwa katika Nyongeza hii. Habari hii imegawanywa katika sehemu sita nayo inarejelea sura hususa za mabuku mawili ya kitabu *Maswali Ambayo Vijana Huuliza –Majibu Yafanyayo Kazi*, Buku la 1 na Buku la 2.

Soma habari hii. Ikiwezekana, izungumzie pamoja na mwenzi wako. Kisha tumia mashauri yaliyomo kuwasaidia watoto wako. Majibu yaliyo hapa yanategemeka. Hayategemei hekima ya wanadamu bali Neno la Mungu, Biblia.—2 Timotheo 3:16, 17.

290 Mazungumzo

297 Sheria

302 Uhuru

307 Ngono na Urafiki wa Kimapenzi

311 Mambo Yanayohusu Hisia

315 Hali ya Kiroho

MAZUNGUMZO



Je, kugombana na mwenzi wangu au watoto wangu kunaweza kuwa na matokeo yoyote mabaya?

Kutoelewana hakuwezi kuepukika katika ndoa. Hata hivyo, unaweza kuchagua jinsi ya kushughulikia hali hiyo. Vijana huathiriwa sana wazazi wao wanapobishana. Hilo ni jambo zito, mnawawekea watoto wenu mfano ambao huenda watafuata ikiwa watafunga ndoa. Kwa nini msitumie pindi hiyo kunoyesha njia zinazofaa za kutatua matatizo? Jaribu mambo yafuatayo:

**ONA BUKU LA 1,
SURA YA 2,
NA BUKU LA 2,
SURA YA 24**

Sikiliza. Biblia inatuambia tuwe ‘wepesi kuhusu kusikia, si wepesi wa kusema, si wepesi wa ghadhabu.’ (Yakobo 1:19) Usiongeze kuni kwenye moto kwa ‘kulipa uovu kwa uovu.’ (Waroma 12:17) Hata ikiwa mwenzi wako hataki kusikiliza, wewe sikiliza.

Jaribu kueleza, si kuchambua. Mwambie mwenzi wako kwa utulivu jinsi mwenendo wake unavyokuathiri. (“Ninaumia unapo . . .”) Epuka maelekeo ya kushutumu na kulaumu. (“Hunijali.” “Husikii hata kidogo.”)

Ahirisha mazungumzo. Nyakati nyingine ni afadhali kua cha mazungumzo mpaka wakati ambapo hasira zitakuwa zimepungua. Biblia inasema: “Mwanzo wa ugomvi ni kama mtu anayefungulia maji; kwa hiyo kabla mabishano hayajalipuka, jiondokee.”—Methali 17:14.

Ombaneni msamaha na inapofaa waombeni watoto wenu msamaha. Brianne, mwenye umri wa miaka 14, anasema: “Nyakati nyingine baada yao kugombana, wazazi wangu huniomba mimi na kaka yangu msamaha kwa sababu wanajua jinsi tunavyoathiriwa.” Jambo moja muhimu unaloweza kuwafundisha watoto wako ni unyenyekevu wa kusema, “Pole.”

Namna gani ikiwa unaogombana nao ni watoto wako? Fikiria ikiwa kwa njia fulani unaongeza kuni kwenye moto. Kwa mfano, fikiria hali inayozungumziwa katika utangulizi wa Sura ya 2 kwenye ukurasa wa 15 wa buku hili. Unaweza kuona mambo fulani ambayo mama ya Rachel alifanya, yaliyochangia ugomvi? Unaweza kuepuka kugombana na kijana wako jinsi gani? Jaribu yafuatayo:

- Epuka shutuma za jumla kama vile “Sikuzote wewe . . .” au “Hakuna siku . . .” Ukifanya hivyo, kijana wako hana budi kujitetea. Isitoshe, taarifa hizo zimetiliwa chumvi, na mtoto wako anajua hivyo. Pia, huenda mtoto wako anajua kwamba mara nyingi unapozungumza hivyo ni kwa sababu tu ya hasira, wala si kwa sababu ya kosa lake.

- Badala ya kutumia maneno yenye kuchoma yanayoanza na neno “wewe,” jaribu kueleza jinsi tabia ya mtoto wako inavyokuathiri. Kwa mfano, unaweza kusema, “Unapo . . . mimi kuhisi . . .” Amini usiamini, kijana wako anapenda kujua unavyohisi. Unapomjulisha jinsi mambo anayofanya yanavyokuathiri, inakuwa rahisi zaidi kwake kushirikiana nawe.*

- Hata iwe vigumu kadiri gani, epuka kusema lolote mpaaka hasira yako itakapokuwa imepoa. (Methali 29:22) Ikiwa mabishano yanazuka kwa sababu ya kazi za nyumbani, zungumza waziwazi na mtoto wako. Andika mambo anayohitaji kufanya, na ikiwezekana, mweleze waziwazi itakuwaje asipoyafanya. Sikiliza kwa subira maoni ya mtoto wako, hata ikiwa

* Unapojitahidi kufanya hivyo, epuka kumfanya kijana wako ahisi kuwa na hatia ukidhani unamchochea kubadilika.

unaona kwamba maoni yake si sahihi. Vijana wengi huitikia vizuri wanaposikilizwa badala ya kukaripiwa.

● Kabla ya kukata kauli haraka-haraka kwamba kijana wako ameambukizwa na roho ya uasi, tambua kwamba mambo mengi unayojionea ni mambo ya kawaida mtoto anapokua. Anaweza kubishana ili tu akuonyeshe kwamba anakua. Jizuie usiingizwe katika mabishano. Kumbuka kwamba kijana wako anajifunza kutokana na jinsi unavyotenda unapokasirika. Onyesha subira na ustahimilivu, nawe utamwekea mwana au binti yako mfano mzuri wa kufuata.—Wagalatia 5:22, 23.

Watoto wangu wanapaswa kujua habari kiasi gani kuhusu maisha yangu ya wakati uliopita?

Jiwazie katika hali hii: Mko mezani pamoja na mwenzi wako, binti yako, na marafiki. Mnapozungumza, rafiki yako anamtaja mtu fulani ambaye, kabla hujakutana na mwenzi uliye naye sasa, mlikuwa na uchumba naye kisha ukavunjika. Binti yako anashtuka, na kubaki kinywa wazi. Anauliza kwa mshangao: “Yaani ulikuwa na uchumba na mtu mwingine?” Hujawahi kumwambia binti yako jambo hilo. Sasa anataka kujua. Utafanya nini?

ONA BUKU LA 1,
SURA YA 1

Kwa kawaida, ni vizuri kujibu maswali ya mtoto wako. Kila mara, anapokuuliza maswali na kusikiliza majibu yako, mnapashana habari—jambo ambalo wazazi wengi wanatamani.

Hata hivyo, mwana au binti yako anahitaji kujua kila kitu kuhusu maisha yako ya wakati uliopita? Kwa kawaida, huenda usimwambie habari zenye kuaibisha. Hata hivyo, inapofaa, kuwaambia hali ngumu ulizopitia kunaweza kuwasaidia watoto wako. Jinsi gani?

Fikiria mfano wa mtume Paulo. Pindi moja, alisema hivi juu yake mwenyewe: “Ninapotaka kufanya yaliyo sawa, yaliyo mabaya yapo pamoja nami. . . . Maskini mimi!” (Waro-

ma 7:21-24) Yehova Mungu alitumia roho yake kuongoza maneno hayo yaandikwe na kuhifadhiwa katika Biblia kwa faida yetu. Nasi kwa kweli tunafaidika, kwa sababu sisi sote tume-wahi kuhisi kama Paulo alivyohisi.

Vivyo hivyo, kusikia kuhusu maamuzi mazuri na mabaya uliyofanya kunaweza kuwasaidia watoto wako wakuelewe vizuri zaidi. Ni kweli kwamba malezi yako yalikuwa tofauti. Hata hivyo, ingawa nyakati zimebadilika, binadamu ni walewale; nazo kanuni za Kimaandiko hazibadiliki. (Zaburi 119:144) Kuzungumzia hali ngumu ambazo umepitia—na jinsi ulivyozishinda—kunaweza kuwasaidia vijana wako wanapotatua matatizo yao wenyewe. Kijana mmoja anayeitwa Cameron anasema: “Unapogundua kwamba wazazi wako wamepitia hali kama zako, unawaona kuwa watu halisi, wenye hisia kama wewe.” Anaongezea: “Utakapopata tatizo wakati ujao, utataka kujua ikiwa wazazi wako pia walipitia hali kama *hiyo*.”

Tahadhari: Si lazima kila mara unapowasimulia watoto wako hali fulani ulizopitia umalizie kwa kuwapa mashauri. Ni kweli kwamba huenda ukawa na wasiwasi kwamba kijana wako atakata kauli isivyofaa au hata akahisi kwamba ana haki ya kufanya makosa kama yale uliyofanya. Lakini badala ya kumwambia kile ambacho unataka ajifunze kutokana na mazungumzo yenu (Kumwambia, “Ndiyo sababu hupaswi kamwe . . .”), mwambie kifupi tu jinsi wewe unavyohisi. (“Kila mara ninapofikiria hali hiyo, najuta kwa nini nilifanya hivi au vile, kwa sababu . . .”) Ukifanya hivyo, kijana au binti yako anaweza kujifunza mambo muhimu kutokana na maisha yako bila kuhisi kwamba alikuwa akikaripwa. —Waefeso 6:4.

Nifanye nini ili mtoto wangu azungumze nami?

Watoto wako walipokuwa wachanga, huenda walikuwa na mazoea ya kukuambia kila kitu. Ulipowauliza swali, walijibu

bila kusita. Kwa kweli, mara nyingi hata hukuhitaji kuuliza maswali, habari zililubujika kama chemchemi ya maji. Sasa, kuwafanya *matineja* wako wazungumze ni kama kujaribu kucho-ta maji kutoka ndani ya kisima kilichokauka. ‘Wanazungumza na marafiki wao,’ unajambia. ‘Kwa nini hawazungumzi *nami?*’

Usikate kauli kwamba wamekukataa au kwamba hawataki kukuhusisha katika maisha yao kwa kuwa tu hawakuambii kinachoendelea maishani mwao. Ukweli ni kwamba, wanakuhitaji sasa kuliko wakati mwingine wowote. Isitoshe, utafiti unaonyesha kwamba vijana wengi *bado wanathamini* mashauri ya wazazi wao—hata kuliko mashauri ya marafiki wao au vyombo vya habari.

Ikiwa ni hivyo basi, kwa nini wanasita kukueleza yaliyo moyoni mwao? Fikiria sababu ambazo vijana fulani wanasema zinawafanya wasiwe na uhuru wa kuzungumza na wazazi wao. Kisha ujiulize maswali yanayofuata, na kusoma maandiko yaliyoonyeshwa.

“Ni vigumu kwangu kuzungumza na Baba kwa sababu ana shughuli nyingi, kazini na kutanikoni. Ni kana kwamba hana wakati wa kuzungumza nami.”

—Andrew.

‘Je, inawezekana kwamba bila kujua, nimefanya ionekane nina shughuli nyingi sana hivi kwamba sina wakati wa kuzungumza na vijana wangu? Ikiwa ndivyo, ninaweza kufanya nini ili waweze kunifikia kwa uhuru? Ni wakati gani hasa ninapo-weza kuzungumza na watoto wangu kwa ukawaida?’—Kumbukumbu la Torati 6:7.

“Nilimwendea mama yangu nikilia na kumweleza kuhusu ugomvi uliotokea shuleni. Nilitaka anifaraji, badala yake akanikemea. Tangu wakati huo, sijazungumza naye kuhusu jambo lolote muhimu.”—Kenji.

‘Mimi hufanya nini watoto wangu wanaponijia wakiwa na tatizo? Hata ikiwa wanahitaji kusahihishwa, je, ninaweza kuji-

funza kunyamaza, kusikiliza, na kuelewa hisia zao kabla ya kutoa mashauri?’—Yakobo 1:19.

“Kila wakati wazazi wanaposema tunaweza kuwaambia chochote na hawatakasirika, bado wao hukasirika. Kisha unahisi kuwa umesalitiwa.”—Rachel.

‘Mtoto wangu anaponiambia jambo lenye kukasirisha, ninaweza kujizuia jinsi gani nisikasirike?’—Methali 10:19.

“Mara nyingi nilipozungumza na Mama kuhusu mambo ya siri, aliwaambia marafiki wake. Niliacha ku mwamini kwa muda mrefu sana.”—Chantelle.

‘Je, mimi huwa ninamwonyesha mtoto wangu kwamba ninajali hisia zake kwa kutoeneza mambo ya siri ambayo ameniambia?’—Methali 25:9.

“Kuna mambo mengi sana ninayotaka kuwaambia wazazi wangu. Ninachohitaji tu ni waanzishe mazungumzo.”—Courtney.

‘Je, ninaweza kuchukua hatua ya kwanza kuzungumza na kijana wangu? Ni wakati gani mzuri wa kuzungumza naye?’—Mhubiri 3:7.

Ukiwa mzazi, utafaidika sana kwa kufanya kila uwezalo ili kudumisha mazungumzo kati yako na mtoto wako. Fikiria mfano wa Junko mwenye umri wa miaka 17, nchini Japani. Anasema: “Wakati mmoja, nilimwambia mama yangu kwamba najisikia huru zaidi nikiwa na wanafunzi wenzangu kuliko ninapokuwa na Wakristo wenzangu. Siku iliyofuata, mama yangu aliniachia barua juu ya dawati. Katika barua hiyo, aliniambia jinsi yeye pia hapo awali alivyohisi hakuwa na marafiki kati ya waamini wenzake. Alinikumbusha kuhusu watu fulani katika Biblia ambao walimtumikia Mungu hata wakati ambapo hawakuwa na mtu yeyote wa kuwatia moyo. Pia, alinipongeza kwa kujitahidi kuwa na marafiki wazuri. Nilishangaa kujua kwamba si mimi peke yangu niliyekuwa na tati-zo hilo. Mama yangu aliwahi kuwa nalo pia, nilifurahi kujua

hivyo mpaka nikalia. Nilitiwa moyo sana na mambo ambayo mama aliniambia, na nikapata nguvu ya kufanya yaliyo sawa.”

Kama mama ya Junko alivyotambua, vijana wanaweza kuzungumza kwa uhuru na wazazi ikiwa wana uhakika kwamba hawatadhihakiwa au kuchambuliwa. Lakini, utafanya nini ikiwa kijana wako anaonekana kuwa ameudhika au hata kukasirika anapozungumza na wewe? Epuka mwelekeo wa kukasirika pia. (Waroma 12:21; 1 Petro 2:23) Badala yake, hata ikionekana kuwa vigumu, zungumza na kujiendesha kwa njia ambayo unatarajia kijana wako aige.

Kumbuka: Kipindi cha kukua ili kufikia utu uzima ni kipindi cha mabadiliko kwa vijana. Wataalamu wamegundua kwamba wakati huo, mwenendo wa vijana hubadilika—badilika—pindi moja wanaweza kujiendesha kama watu wazima na wakati mwingine kama mtoto. Ikiwa kijana wako anajiendesha hivyo, unaweza kufanya nini, hasa wakati ambapo anajiendesha kama *mtoto*?

Usiropoke kwa hasira au kuwa na ubishi wa kitoto naye. Badala yake, zungumza na kijana wako kama vile ungezungumza na mtu mzima. (1 Wakorintho 13:11) Kwa mfano, kijana wako akitenda kitoto kwa kukuuliza, “Kwa nini kila wakati unanisumbua?” huenda ukashawishiwa kujibu kwa hasira. Lakini, ukifanya hivyo, utaonyesha kwamba umeshindwa kudhibiti mazungumzo, na yaelekea mtaanza kubishana. Kwa upande mwingine, unaweza tu kusema: “Inaonekana umekasirika sana. Tutazungumza baadaye utakapokuwa umetulia.” Kufanya hivyo kunaonyesha unaweza kujidhibiti. Sasa mnaweza *kuzungumza*, badala ya *kubishana*.

SHERIA



Je, niweke sheria ya saa za kurudi nyumbani?

Ili kujibu swali hilo, jiwazie ukiwa katika hali hii: Ni nusu saa baada ya wakati ambao mtoto wako anapaswa kurudi nyumbani unaposikia mlango ukifunguliwa polepole. 'Anafikiri kwamba nimelala,' unajiambia. Bila shaka hujalala. Ume kuwa ukingoja mlangoni tangu wakati ambapo alipaswa kurudi. Sasa mlango uko wazi, na macho yenu yanakutana.

Utasema nini? Utafanya nini?

**ONA BUKU LA 1,
SURA YA 3,
NA BUKU LA 2,
SURA YA 22**

Kuna mambo fulani unayoweza kufanya. Unaweza kulipuuza jambo hilo. Huenda ukasema moyoni, 'Ni kawaida ya vijana.' Au unaweza kukasirika sana na kusema, "Huo ndio mwisho wa kutoka nyumba hii!" Badala ya kutenda bila kufikiri, msikilize kwanza, ujue ikiwa kuna sababu nzuri iliyofanya achelewe. Kisha, unaweza kutumia nafasi hiyo kumfundisha jambo muhimu. Jinsi gani?

Pendekezo: Mwambie mtoto wako kwamba mtazungumzia jambo hilo siku inayofuata. Kisha, wakati unaofaa, mke ti na kuzungumzia jinsi utakavyoshughulikia jambo hilo. Wazazi fulani wamejaribu njia ifuatayo: Binti au mwana wao anapochelewa kurudi nyumbani kwa wakati uliowekwa, safari inayofuata, muda wake wa kurudi unafupishwa kwa nusu saa. Kwa upande mwingine, ikiwa kwa kawaida anarudi nyumbani wakati aliowekwa na kuonyesha kwamba ana-tegemeka, unaweza kufikiria kumpa uhuru zaidi mara kwa

mara, au hata kuongeza wakati anaopaswa kurudi nyumbani. Inafaa mtoto wako aelewe vizuri ni wakati gani anaopaswa kurudi nyumbani na matokeo yatakuwa nini asiporudi kwa wakati. Kisha usikose kutekeleza ulivyo sema.

Hata hivyo, kumbuka kwamba Biblia inasema: “Usawaziko wenu na ujulikane.” (Wafilipi 4:5) Kwa hiyo, kabla ya kumwekea mtoto wakati wa kurudi nyumbani, huenda ukataka kuzungumzia jambo hilo pamoja naye ukimruhusu apendekeze wakati fulani na aeleze kwa nini amechagua wakati huo. Yafikirie maoni yake. Ikiwa mtoto wako ameonyesha kwamba ni mwenye kutegemeka, unaweza kukubali mapelelezo yake ikiwa hayapiti kiasi.

Kudumisha wakati ni jambo muhimu maishani. Hivyo, mbali na kumwepusha mtoto na hatari za kuwa nje, kumwekea wakati wa kurudi nyumbani kunatimiza mengi zaidi. Unamfundisha mambo yatakayomnufaisha kwa muda mrefu hata baada ya kuondoka nyumbani.—Methali 22:6.

Ninaweza kufanya nini kutoelewana kunapotokea kati yangu na watoto wangu kuhusu mavazi?

Fikiria mfano ulio mwanzoni mwa ukurasa wa 77 katika buku hili. Wazia kwamba Heather ni binti yako. Umeona kwamba vazi alilovaa linaonyesha sana sehemu za mwili, ni kana kwamba yuko uchi. Unamwambia mara moja. “Nenda ukabadili nguo hizo mara moja, la si-*vyo* huendi *popote!*” Ni kweli huenda akafanya hivyo. Anajua asipofanya hivyo, ataona cha mtema kuni. Hata hivyo, unaweza kufanya nini ili abadili maoni yake badala ya kubadili mavazi tu?

ONA BUKU LA 1,
SURA YA 11

● Kwanza, kumbuka hili: *Lazima kijana wako atambue matokeo ya kuvaa kwa njia isiyo na kiasi, kama tu vile wewe unavyotambua.* Moyoni, kijana wako hataki kuonekana kama

mjinga au kuvuta uangalifu wa watu kwa njia isiyofaa. Mweleze kwa subira ni kwa nini nguo zisizo na kiasi hazivutii.* Mpendekezee mavazi mengine.

● Pili, uwe mwenye usawaziko. Jiulize, 'Vazi hilo linavunja kanuni ya Biblia, au ni kwamba tu silipendi?' (2 Wakorintho 1: 24; 1 Timotheo 2:9, 10) Ikiwa ni mapendezi tu, je, unaweza kulegeza kidogo msimamo wako?

● Tatu, usimwambie tu kijana wako kwamba vazi lake *halifai*. Msaidie kutafuta mavazi *yanayofaa*. Kwa nini usitumie chati kwenye ukurasa wa 82 na 83 katika buku hili kukusaidia kuzungumza na mtoto wako? Wakati unaotumia na jitihada zako hazitakuwa za bure!

* Huenda kijana wako anahangaikia sana sura yake na umbo lake, kwa hiyo, uwe mwa-ngalifu usiseme jambo litakalofanya afikiri kwamba ana kasoro fulani.

Nimruhusu mtoto wangu achezze michezo ya kompyuta?

Michezo ya kompyuta imebadilika sana tangu ulipokuwa kijana. Ukiwa mzazi, unaweza kumsaidia mtoto wako jinsi gani atambue na kuepuka hatari zinazoweza kutokea?

**ONA BUKU LA 2,
SURA YA 30**

Hutapata matokeo mazuri kwa kushutumu michezo yote ya kompyuta au kwa kusema kucheza michezo ya kompyuta ni kupoteza tu wakati. Kumbuka, si michezo yote iliyo mibaya. Hata hivyo, inaweza kumfanya mtu awe na uraibu wa kuicheza. Kwa hiyo, chunguza muda ambao mtoto wako hutumia akicheza michezo hiyo. Pia, chunguza aina ya michezo inayomvutia. Hata unaweza kumwuliza maswali kama haya:

- Ni mchezo gani unaopendwa sana na wanafunzi wenzako?
- Mchezo huo unachezwa namna gani?
- Unafikiri ni kwa nini mchezo huo unapendwa sana?

Huenda ukatambua kwamba mtoto wako anajua mengi kuhusu michezo ya kompyuta kuliko unavyofikiri! Labda hata amecheza michezo ambayo wewe unaona kuwa haifai. Ikiwa ndivyo, usitende kwa hasira. Hiyo ni nafasi ya kumsaidia asitawishe nguvu za ufahamu.—Waebrania 5:14.

Mwulize mtoto wako maswali ambayo yatamsaidia atambue *sababu* inayomfanya avutiwe na michezo isiyofaa. Kwa mfano unaweza kumwuliza swali kama hili:

- Wewe huona kuwa umetengwa na marafiki wako usiporuhusiwa kucheza mchezo huo?

Nyakati nyingine vijana hucheza mchezo fulani ili tu wawe na mambo ya kuzungumza na wenzao. Ikiwa hiyo ndiyo sababu, huenda usishughulikie hali hiyo kama vile ambavyo ungefanya ikiwa ungegundua kuwa mtoto wako anavutiwa na michezo inayoonyesha jeuri au mambo ya ngono.—Wakolosai 4:6.

Lakini namna gani ikiwa mtoto wako *anavutiwa* na mambo yasiyofaa katika mchezo huo? Vijana fulani husema kwamba hawaathiriwi na michezo yenye jeuri. Wao husema, 'Kwa kuwa tu ninafanya jambo kwenye kompyuta haimaanishi nitalifanya kihalisi.' Ikiwa mtoto wako anahisi hivyo, mwonyeshe Zaburi 11:5. Kama maneno ya mstari huo yanavyoonyesha, kinachomchukiza Yehova si tu *kuwa* mjeuri bali pia *kupenda* jeuri. Kanuni hiyo pia inahusu ukosefu wa adili katika ngono au mateendo mengine ambayo Neno la Mungu linashutumumu.—Zaburi 97:10.

Ikiwa michezo ya kompyuta ni tatizo kwa mtoto wako, jaribu mambo yafuatayo:

- Usiruhusu michezo ya kompyuta ichezwe mahali pa faragha, kama vile katika chumba cha kulala.

- Weka sheria—kwa mfano, hakuna kucheza kabla ya kumaliza kazi za shule, chakula, au mambo mengine muhimu.

- Kazia kwamba ni muhimu kufanya mazoezi ya kimwili.

● Watazame watoto wako wakicheza michezo ya kompyuta, au hata, ucheze nao nyakati nyingine.

Bila shaka, ili uwaongoze watoto wako kuhusu mambo ya burudani, unahitaji kuwa na uhuru wa kusema. Kwa hiyo jiu-lize, ‘Mimi huwa ninatazama sinema na vipindi gani vya tele-visheni?’ Usijidanganye, ikiwa una nyuso mbili, watoto wako watajua!

Namna gani ikiwa mtoto wangu ni mraibu wa simu ya mkononi, kompyuta, au chombo kingine cha elektroniki?

Je, kijana wako anatumia wakati mwingi sana kwenye Intaneti, akituma na kupokea ujumbe, au anatumia wa-kati mwingi zaidi na kifaa chake cha kucheza MP3 kuliko anavyotumia na wewe? Ikiwa ndivyo, unaweza kufanya nini?

Unaweza kumnyang’anya kifaa hicho. Hata hivyo, usifa-nye ionekane kana kwamba vifaa vyote vya elektroniki havi-fai. Huenda, leo hii unatumia aina fulani ya kifaa ambacho hakikuwako siku za wazazi wako. Kwa hiyo, badala ya kumnyang’anya kijana wako kifaa hicho—isipokuwa iwe kuna sababu nzuri ya kufanya hivyo—kwa nini usitumie nafasi hiyo kumfunza mwa-na au binti yako kutumia kifaa hicho kwa hekima na kiasi? Unaweza kufanya hivyo jinsi gani?

ONA BUKU LA 1,
SURA YA 36

Mketi na kuzungumzia jambo hilo. Kwanza mweleze ha-ngaiko lako. Pili, *msikilize* anapozungumza. (Methali 18:13) Tatu, tafuta utatuzi unaofaa. Usiogope kuweka mi-paka thabiti, lakini uwe mwenye usawaziko. Kijana anayei-twa Ellen anasema: “Nilipokuwa nikitumia muda mwingi kutu-ma na kupokea ujumbe, wazazi wangu hawakuninyang’anya simu; waliweka sheria. Njia yao ya kushughulikia jambo hilo

imenisaidia kuwa na usawaziko, hata wakati ambapo wazazi wangu hawako.”

Namna gani mwana au binti yako akijitetea? Usikate kauli kwamba amekataa kufuata shauri lako. Badala yake, kuwa na subira na umpe wakati afikirie jambo hilo. Kuna uwezekano kwamba anakubaliana nawe na atafanya marekebisho yanayohitajiwa. Vijana wengi ni kama Hailey, ambaye alisema: “Mwanzoni nilikasirika wazazi wangu waliponiambia kwamba nina uraibu wa kutumia kompyuta. Hata hivyo, baadaye, kadiri nilivyofikiria jambo hilo, ndivyo nilivyoona kwamba wanasema kweli.”

UHURU



Ninaweza kumpa mtoto wangu uhuru kiasi gani?

Huenda swali hilo likaonekana kuwa gumu zaidi unapofikiria suala la faragha. Kwa mfano, namna gani ikiwa mwana wako yuko katika chumba chake cha kulala, mlango umefu-

ngwa? Uingie bila kubisha? Au namna gani ikiwa binti yako amesahau simu yake alipoondoka mbiombio kwenda shuleni? Je, usome jumbe zake?

ONA BUKU LA 1,
SURA YA 3 NA YA 15

Hayo si maswali rahisi kujibu. Ukiwa mzazi, una haki ya kujua kile ambacho kijana wako anafanya na una jukumu la kumlinda. Lakini huwezi kuwa kama mwewe, kila wakati ukizunguka-zunguka na kuchunguza kila kitu anachofanya. Unaweza kuwa na usawaziko jinsi gani?

Kwanza, tambua kwamba kijana wako anapotafuta faragha, *sikuzote* haimaanishi kwamba anafanya jambo lolote baya. Ni jambo la kawaida kwa vijana wanaokua. Kuwa na faragha kunawazoeza vijana 'kuruka kwa mabawa yao wenyewe' wanapojitafutia marafiki na kujitaulia matatizo yao kwa kutumia 'nguvu zao za kufikiri.' (Waroma 12:1, 2) Faragha huwasaidia vijana kukuza uwezo wa kufikiri, sifa muhimu itakayowawezesha kutenda kama watu waliokomaa. Pia, inawapa nafasi ya kutafakari kabla ya kufanya maamuzi au kujibu maswali magumu.—Methali 15:28.

Pili, tambua kwamba ukijaribu kutawala kila sehemu ya maisha ya kijana wako utamfanya akuchukie na aasi. (Waefeso 6:4; Wakolosai 3:21) Je, hilo linamaanisha kwamba unapaswa kumwacha afanye anachotaka? Hapana, kwa kuwa bado wewe ndiye mzazi wake. Hata hivyo, lengo lako ni kumsaidia mtoto wako awe na dhamiri iliyozezwa. (Kumbukumbu la Torati 6:6, 7; Methali 22:6) Vyovyote vile, ni afadhali kumpa mwongozo kuliko kumchunguza.

Tatu, zungumzia jambo hilo pamoja na kijana wako. Sikiliza anapokuambia mambo yanayomhangaisha. Kuna nyakati unapoweza kulegeza msimamo wako kidogo? Mwache kijana wako ajue kwamba utamruhusu kuwa na faragha kwa kiasi fulani iwapo tu atajionyesha kuwa mwenye kutegemea. Taja waziwazi matokeo ya kutotii, na uhakikishe kwamba

unatekeleza mambo unayosema. Uwe na hakika kwamba unaweza kumpa kijana wako kiasi fulani cha faragha bila kupuuza jukumu lako la kuwa mzazi mwenye kujali.

Mtoto wangu anapaswa kuacha shule wakati gani?

“Walimu wangu wanachosha!” “Ninapewa kazi nyingi za shule!” “Nang’ang’ana na masomo kisha napata alama za wastani—kuna haja gani ya kujaribu?” Kwa sababu ya hali kama hizo, vijana wengine hushawishiwa kuacha shule kabla hata hawajapata ustadi wanaohitaji ili kujitegemeza. Mwana au binti yako akitaka kuacha shule, utafanya nini? Jaribu yafuatayo:

ONA BUKU LA 1,
SURA YA 19

● *Fikiria maoni yako mwenyewe kuhusu elimu.* Je, ulikuwa na maoni ya kwamba kwenda shule ni kupoteza wakati, ukihisi kana kwamba uko gerezani na unalazimika kuvumilia mpaka wakati ambapo utaweza kufuatilia miradi muhimu zaidi? Ikiwa ndivyo, huenda watoto wako wakawa na maoni kama yako kuhusu masomo. Ukweli ni kwamba, elimu nzuri itawasaidia kupata “hekima inayotumika na uwezo wa kufikiri”—sifa wanazohitaji ili wafikie miradi yao.—Methali 3:21.

● *Mwandalie.* Vijana fulani ambao wanaweza kupata alama nzuri, hawajui *namna* ya kujifunza—au hawako katika mazingira yanayofaa. Mahali pa kujifunzia panaweza kuwa na meza isiyo na vitu vingi, mwangaza wa kutosha, na vifaa vya utafiti. Unaweza kumsaidia mtoto wako kufanya maelelezo, yawe ya kielimu au ya kiroho, kwa kumwandalia mahali panapofaa pa kutafakari juu ya maoni na mawazo mapya.—Linganisha 1 Timotheo 4:15.

● *Jihusishe.* Waone walimu na washauri kuwa marafiki, si maadui. Kutana nao. Jua majina yao. Zungumza nao kuhusu miradi na matatizo ya mtoto wako. Ikiwa mtoto wako ana jitahidi pasipo mafanikio yoyote kupata alama nzuri, tafuta

sababu. Kwa mfano, je, mtoto wako anafikiri kwamba kufanya vizuri shuleni kutafanya achokozwe? Anakosa kuelewana na mwalimu fulani? Namna gani masomo ambayo amechagua? Masomo yanapaswa kumchochea mtoto wako bali si kumlemea. Uwezekano mwingine: Inawezekana ana tati-zo fulani la kimwili, kama vile kutoona vizuri, au kutoweza kusoma?

Ukiendelea kumzoeza mtoto wako, kielimu na kiroho, atapata mafanikio.—Zaburi 127:4, 5.

Nitajua jinsi gani kwamba mtoto wangu yuko tayari kuondoka nyumbani?

Serena, aliyetajwa katika Sura ya 7 ya buku hili, anaogopa kuondoka nyumbani. Kwa nini? Anasema: “Hata nina-potaka kununua kitu kwa kutumia pesa zangu, Baba haniruhusu. Anasema hiyo ni kazi yake. Hivyo, wazo la kulipia gharama zangu lina-nitia woga.” Bila shaka, babaya Serena anamtakia mema, lakini, unafikiri anamtayarisha binti yake kujua jinsi ya kuisi-mamia nyumba yake mwenyewe?—Methali 31:10, 18, 27.

ONA BUKU LA 1,
SURA YA 7

Je, unawalinda watoto wako kupita kiasi hivi kwamba ha-wajajifunza jinsi ya kuishi peke yao? Utajua jinsi gani? Ukiwa mzazi, fikiria mambo manne yafuatayo, ambayo pia yanata-jwa katika Sura ya 7 chini ya kichwa “Niko Tayari?”

Matumizi ya pesa. Je, watoto wako wenye umri mku-bwa wanajua jinsi ya kujaza fomu za ushuru na kulipia ushuru mbalimbali unaotozwa katika eneo lenu? (Waroma 13:7) Wanajua jinsi ya kushughulikia madeni au miko-po? (Methali 22:7) Wanaweza kupanga bajeti na kuifuata? (Luka 14:28-30) Wamejionea furaha inayotokana na kuwa na kitu ambacho wamejinunulia kwa pesa ambazo wame-chuma wenyewe? Wamejionea furaha iliyo kubwa hata zaidi

inayotokana na kutumia wakati na mali zao ili kuwasaidia wengine?—Matendo 20:35.

Kazi za nyumbani. Je, binti na pia wana wako wanajua kupika? Umewafundisha kufua na kupiga pasi? Ikiwa wanajua kuendesha gari, wanajua jinsi ya kurekebisha mambo madogo-madogo kama vile kubadili fyuzi, oili, au gurudumu lenye pancha?

Kushirikiana na wengine. Watoto wako wakubwa wanapokosana, je, nyakati zote unaingilia kati na kuwatatulia matatizo yao? Au umewazoeza kutatua matatizo yao kwa amani, kisha wakueleze jinsi walivyofanya?—Mathayo 5:23-25.

Ratiba ya kibinafsi ya mambo ya kiroho. Je, wewe huwambia watoto wako mambo wanayopaswa kuamini, au unasadikisha kuyaamini? (2 Timotheo 3:14, 15) Badala ya kuwajibu maswali yao kuhusu dini na maadili kila wakati, je, unawafundisha kusitawisha “uwezo wa kufikiri”? (Methali 1:4) Unaona kwamba mazoea yako ya kujifunza si mazuri na hungependa watoto wako wakuige, badala yake wawe na mazoea mazuri zaidi ya kujifunza Biblia?*

Bila shaka, kuwazoeza watoto mambo hayo kunahitaji wakati na jitihada nyingi. Lakini jitihada hizo huwa na faida kubwa watakapoondoka nyumbani.

* Ona ukurasa wa 315-318.

NGONO NA URAFIKI WA KIMAPENZI



Je, nizungumze na mtoto wangu kuhusu ngono?

Watoto huanza kuambiwa kuhusu ngono wakiwa na umri mdogo sana. Biblia ilitabiri kwamba “siku za mwisho” zingekuwa “nyakati za hatari zilizo ngumu kushughulika nazo,” kwa kuwa watu wangekuwa “wasiojizua” na “wanaopenda raha badala ya kumpenda Mungu.” (2 Timotheo 3:1, 3, 4)

Tabia ya kufanya ngono bila kuwajibika, ni moja ya mambo yanayoonyesha kwamba unabii huo ni wa kweli.

Ulimwengu wa leo ni tofauti kabisa na ulimwengu wa siku zako. Hata hivyo, matatizo ni yaleyale. Kwa hiyo, usishangazwe wala kuogopeshwa na uvutano mbaya unaowazunguka watoto wako. Badala yake, azimia kuwasaidia kufanya kama mtume Paulo alivyowasihi Wakristo miaka 2,000 hivi iliyopita: “Vaeni mavazi kamili ya silaha kutoka kwa Mungu ili mweze kusimama imara kupinga hila za Ibilisi.” (Waefeso 6:11) Ukweli ni kwamba, vijana Wakristo wanajitahidi sana kufanya yaliyo sawa ingawa kuna uvutano usiofaa unaowazunguka. Unaweza kuwasaidia jinsi gani watoto wako wafanye hivyo pia?

Njia moja ni kuanzisha mazungumzo, ukitumia sura zilizo katika Sehemu ya 4 ya kitabu hiki na Sehemu ya 1 na ya 7 katika Buku la 2. Sura hizo zina maandiko yanayochochea fikira. Maandiko fulani yanazungumzia mifano ya watu hali si ambao walichukua msimamo kwa ajili ya lililo sawa na

**ONA BUKU LA 1,
SURA YA 23, 25, NA 32,
NA BUKU LA 2, SURA
YA 4-6, 28, NA 29**

baraka walizopata, na pia wale waliopuuza sheria za Mungu na kupatwa na madhara. Maandiko mengine yana kanuni zinazoweza kuwasaidia watoto wako kutambua kwamba ni pendeleo kubwa kwao na kwako pia kuishi kulingana na sheria za Mungu. Kwa nini msichunguze habari hiyo pamoja nao?

Je, nimruhusu mtoto wangu aanze urafiki wa kimapenzi?

Iwe ni sasa au wakati ujao, watoto wenu watashawishiwa kuwa na urafiki wa kimapenzi. “Hata sihitajiwi kufanya lolote!” anasema Phillip. “Wasichana huniomba tuwe na urafiki, nami huwaza moyoni, ‘Nitafanya nini sasa?’ Ni vigumu kuka-
taa kwa sababu wengine wao ni warembo sana!”

Jambo bora zaidi mnaloweza kufanya mkiwa wazazi ni kuzungumza na kijana wenu kuhusu uzito wa kuwa na urafiki wa kimapenzi, labda mkitumia Sura ya 1 katika Buku la 2 kama msingi wa mazungumzo yenu. Jaribuni kujua maoni ya mwana au binti yenu kuhusu matatizo anayopata shule-
ni na hata katika kutaniko la Kikristo. Nyakati nyingine mna-
weza kuwa na mazungumzo hayo katika vikao visivyo rasmi, kama vile “unapoketi katika nyumba yako na unapotembea barabarani.” (Kumbukumbu la Torati 6:6, 7) Haidhuru kika-
o chenyewe, kumbuka kuwa “mwepesi kuhusu kusikia, si mwepesi wa kusema.”—Yakobo 1:19.

**ONA BUKU LA 2,
SURA YA 1-3**

Usishtuke mwana au binti yako akisema anapendezwa na mtu wa jinsia tofauti. “Baba yangu alipogundua nina mpenzi alikasirika sana!” asema msichana mmoja. “Alijaribu kunitisha kwa kuniuliza maswali mengi kama vile, ikiwa niko tayari kufunga ndoa, jambo ambalo ukiwa kijana linafanya utake kuendeleza urafiki huo kwa muda mrefu ili kuwathibitishia wazazi wako kwamba wamekosea!”

Ikiwa kijana wako anajua kwamba hupendi kusikia chocho-
te kuhusu urafiki kama huo, ni hatari. Anaweza kuazimia kue-
ndeleva urafiki huo kisiri. Msichana mmoja anasema: “Wazazi
wanapoudhika kupita kiasi, watoto huficha urafiki huo hata zai-
di. Hawaukatishi. Wanachofanya ni kuwa wasiri hata zaidi.”

Utapata matokeo mazuri zaidi mkizungumza mambo wazi-
wazi. Brittany mwenye umri wa miaka 20 anasema: “Nyakati
zote wazazi wamezungumza waziwazi kuhusu uzito wa kuwa na
urafiki wa kimapenzi. Ni muhimu wajue mtu ninayependezwa
naye, na ninafikiri ni sawa hivyo! Baba yangu ataongea naye. Iki-
wa wazazi wangu wana wasiwasi wowote kumhusu, wanania-
mbia. Kwa kawaida mimi hukata kauli kwamba sipendezwi na
mtu fulani hata kabla hatujaanza kuwa marafiki wa karibu.”

Hata hivyo, baada ya kusoma Sura ya 2 katika Buku la 2,
huenda ukajiuliza, ‘Je, mwana au binti yangu anaweza kuwa
na urafiki wa kimapenzi ambao sijui?’ Ona mambo ambayo
vijana fulani wanasema yanafanya wawe na urafiki wa kima-
penzi kisiri, kisha ufikirie maswali yanayotajwa.

*“Vijana wengine hawana starehe nyumbani, kwa
hiyo, wanaamua kuwa na mpenzi.”—Wendy.*

Ukiwa mzazi, unaweza kuhakikisha jinsi gani kwamba ma-
hitaji ya kihisia ya watoto wako yanatoshelezwa? Kuna maba-
diliko unayoweza kufanya kuhusiana na jambo hilo? Ikiwa ndi-
vyo, ni mabadiliko gani?

*“Nilipokuwa na umri wa miaka 14, mwanafunzi kuto-
ka nchi ya kigeni aliniomba niwe rafiki yake. Nilikuba-
li. Nilifikiri kwamba ni jambo zuri kuwa na mvulana
anayenikumbatia.”—Diane.*

Kama Diane angekuwa binti yako, ungefanya nini?

*“Simu za mkononi zinafanya iwe rahisi kuwa na ura-
fiki wa kimapenzi kisiri. Wazazi hawajui kinachoende-
lea!”—Annette.*

Unaweza kuchukua hatua gani ikiwa watoto wako wanatumia simu za mkononi?

“Ni rahisi kuendeleza urafiki wa kimapenzi kisiri iwapo wazazi hawajui watoto wao wanafanya nini na wanashirikiana na nani.”—Thomas.

Kuna njia ambazo unaweza kujihusisha katika maisha ya kijana wako huku ukimruhusu awe na uhuru zaidi?

“Mara nyingi wazazi hawawi nyumbani pamoja na watoto wao. Au wanawaruhusu watoto wao kwenda sehemu mbalimbali pamoja na watu wengine.”—Nicholas.

Mfikirie rafiki wa karibu wa mtoto wako. Je, kweli unajua mambo wanayofanya wanapokuwa pamoja?

“Urafiki wa kimapenzi unaweza kuendelezwa kisiri iwapo wazazi ni wakali sana.”—Paul.

Bila kuvunja sheria na kanuni za Biblia, unaweza kufanya nini ili ‘usawaziko wako ujulikane’?—Wafilipi 4:5.

“Nilipokuwa tineja, nilihisi sifai na nilitamani kupe-ndwa. Nilianza kumtumia kijana katika kutaniko jirani barua-pepe na nikaanza kumpenda. Alinifanya nihisi kuwa mtu wa pekee.”—Linda.

Unaweza kufikiria njia zinazofaa ambazo zingetumiwa kutosheleza mahitaji ya Linda nyumbani?

Unaweza kutumia Sura ya 2 katika Buku la 2 na pia sehemu hii ya Nyongeza kama msingi wa mazungumzo pamoja na mwana au binti yako. Njia bora ya kushughulikia mambo yanayofanywa kisiri ni kuwa na mazungumzo yaliyo wazi yanayotoka moyoni.—Methali 20:5.

MAMBO YANAYOHUSU HISIA



Nifanye nini ikiwa mtoto wangu anataka kujiua?

Katika sehemu fulani za ulimwengu, vijana wengi sana hujiua. Kwa mfano, nchini Marekani, kujiua ndicho kisababishi cha tatu kikuu cha vifo kati ya vijana wenye umri wa miaka 15 hadi 25. Katika miaka 20 iliyopita, visa vya kujiua kati ya vijana wenye umri wa miaka 10 hadi 14 vi-meongezeka mara mbili. Walio hatarini zaidi ni wale walio na matatizo ya akili, wale ambao watu wao wa ukoo wamejiua, na wale ambao wamewahi kujaribu kujiua. Ishara zinazoonyesha kwamba kijana anataka kujiua zinatia ndani zifuatazo:

ONA BUKU LA 1,
SURA YA 13 NA 14,
NA BUKU LA 2,
SURA YA 26

- Kujitenga na familia na marafiki
- Kubadili mazoea ya kula na kulala
- Kuacha kupendezwa na mambo aliyopenda zamani
- Mabadiliko makubwa ya utu
- Matumizi mabaya ya dawa za kulevya au pombe
- Kupeana vitu anavyothamini sana
- Kuzungumzia sana kifo au kupendezwa kupita kiasi na mambo yanayohusiana na kifo

Mojawapo ya makosa makubwa ambayo wazazi wanaweza kufanya ni kupuuza ishara hizo. Kila mara kijana anapotishia kufanya jambo fulani, lichukue tishio hilo kwa uzito. *Usikate* kauli kwamba ni jambo la kupita tu.

Pia usiaibike kumtafutia mwana au binti yako msaada ikiwa ana tatizo kubwa la kushuka moyo au ugonjwa mwingine wa akili. Na ukishuku kwamba kijana wako anataka kujiua, muulize. *Si kweli kwamba kuzungumza kuhusu kifo kutamchochea ajiue.* Vijana wengi hujihisi huru kuzungumza wazazi wanapoanzisha mazungumzo. Hivyo, kijana wako akikubali kwamba amewahi kufikiria kujiua, jaribu kujua ikiwa tayari alikuwa amepanga, na ikiwa ndivyo, amefanya mipango gani. Kadiri mipango ilivyokamilika, ndivyo unavyohitaji kuchukua hatua haraka zaidi ili kumsaidia.

Usifikiri kwamba ikiwa ameshuka moyo, muda si muda atarudia hali yake. Na hata ikionekana kana kwamba *anarudia* hali yake, usifikiri kwamba ndio mwisho wa tatizo. Huenda huo ukawa wakati hatari zaidi. Kwa nini? Kwa sababu kijana ambaye ameshuka moyo sana huenda asiwe na nguvu za kufanya lolote. Hata hivyo, hisia za kushuka moyo zinapoanza kuondoka, huenda akapata nguvu za kuchukua hatua.

Inasikitisha sana kwamba kwa sababu ya kushuka moyo, vijana fulani hufikiria kujiua. Kwa kuwa macho kuona ishara na kuchukua hatua, wazazi na watu wengine wazima wanaojali wanaweza kusema “kwa kuzifariji nafsi zilizohuzunika” na kuwa kimbilio kwa vijana.—1 Wathesalonike 5:14.

Je, niwafiche watoto wangu huzuni yangu?

Ni jambo linaloumiza sana kumpoteza mwenzi wa ndoa. Huenda amekufa wakati ambapo kijana wako anahitaji msaada wako. Unaweza kumsaidia jinsi gani apambane na huzuni yake, na wakati uleule usipuuze hisia zako mwenyewe? Jaribu mambo yafuatayo:

- *Usifiche hisia zako.* Mtoto wako amejifunza mambo mengi muhimu zaidi maishani kwa kukutazama. Anaweza pia kujifunza jinsi ya kupambana na huzuni kwa kukutaza-

ma. Kwa hiyo, usione kwamba unapaswa kuficha hisia zako kwa faida ya mtoto wako. Ukifanya hivyo unamfundisha mtoto wako kuficha hisia zake pia. Tofauti na hilo, unapoonyesha hisia zako, atajifunza kwamba ni afadhali kuonyesha hisia badala ya kuzificha na kwamba ni jambo la kawaida kuhuzunika, kukata tamaa, au hata kukasirika.

● *Mtie moyo kijana wako azungumze.* Bila kumshinikiza mtoto wako, mtie moyo akueleze yaliyo moyoni. Ikiwa anasitasita, kwa nini msizungumzie Sura ya 16 katika buku hili? Pia, zungumza kuhusu pindi ulizofurahia pamoja na mwenzi wako aliyekufa. Mweleze jinsi itakavyokuwa vigumu kwako kuvumilia. Kijana wako anaposikia ukizungumza kuhusu hisia zako itakuwa rahisi kwake kufanya hivyo pia.

● *Tambua mipaka yako.* Inaeleweka kwamba ungependa kumtegemeza mtoto wako katika pindi hii ngumu. Lakin kumbuka, umeathiriwa sana na kifo cha mwenzi wako mpendwa. Kwa hiyo, huenda hisia zako zimeathiriwa, na huenda nguvu zako za kiakili na za kimwili zimepungua kwa kadiri fulani. (Methali 24:10) Kwa hiyo, huenda ukahitaji msaada wa watu wengine wa familia na marafiki wakomavu. Kuomba msaada ni ishara ya ukomavu. Methali 11:2 inasema: “Wenye kiasi wana hekima.”

Msaada bora zaidi unaoweza kupata unatoka kwa Yehova Mungu, ambaye anawaahidi hivi waabudu wake: “Mimi, Yehova Mungu wako, ninaushika mkono wako wa kuume, Mwenye kukuambia, ‘Usiogope. Mimi mwenyewe nitakusaidia.’”—Isaya 41:13.

Ninaweza kumsaidia jinsi gani binti yangu awe na usawaziko kuhusu mazoea ya kula?

Unaweza kufanya nini ikiwa binti yako ana tatizo la kula? *

* Ili kurahisisha mambo, tunarejelea mtoto wa kike. Hata hivyo, kanuni zinazozungumziwa zinahusu watoto wa kiume pia.

Kwanza, jaribu kuelewa ni *kwa nini* ameamua kuwa na tabia hiyo.

Imeonekana kwamba wengi kati ya wale walio na matatizo ya kula, wanajidharau nao hutarajia ukamilifu, na hivyo huwa wanajiwekea viwango vya juu kupita kiasi. Hakikisha kwamba humfanyi binti yako awe na tabia hizo. Mjenge binti yako.—1 Wathesalonike 5:11.

Pia, chunguza mtazamo wako kuhusu chakula na uzito wa mwili. Je, yawezekana kwamba bila kujua umekazia mambo hayo kupita kiasi, iwe kwa maneno au kwa matendo yako? Kumbuka, vijana huhangaikia sana jinsi wanavyoonekana. Hata kufanya mzaha kuhusu “ubonge wa kitoto” au kawai-da ya vijana wanaobalehe, kunaweza kumhangaisha sana kijana.

ONA BUKU LA 1,
SURA YA 10,
NA BUKU LA 2,
SURA YA 7

Baada ya kufikiria kwa makini na kusali kuhusu jambo hilo, zungumza na binti yako kwa upendo. Ili ufanye hivyo, jaribu yafuatayo:

- Fikiria kwa makini mambo utakayosema na wakati wa kuyasema.
- Mweleze waziwazi kinachokuhangaisha na kwamba unataka kumsaidia.
- Usishangae ikiwa ataanza kwa kujitetea.
- Sikiliza kwa subira.

Jambo muhimu zaidi ni kujitahidi kumsaidia binti yako ashinde tatizo lake. *Husisha familia nzima katika jitihada za kumsaidia!*

HALI YA KIROHO



Ninawezaje kuendelea kuwafundisha watoto wangu mambo ya kiroho wanapoendelea kukua?

Biblia inasema kwamba Timotheo alipewa mazoezi ya kiroho “tangu utoto mchanga.” Huenda wewe pia umewapa watoto wako mazoezi kama hayo. (2 Timotheo 3:15)

Hata hivyo, watoto wako wanapobalehe, huenda ukahitaji kubadili njia unazotumia kuwafundisha. Watoto wako wanaanza kuelewa mambo magumu na yasiyo wazi, ambayo hawangeweza kuelewa walipokuwa wachanga. Sasa kuliko wakati mwingine wowote, utahitaji kuchochea ‘nguvu zao za kufikiri.’—Waroma 12:1.

ONA BUKU LA 1,
SURA YA 38,
NA BUKU LA 2,
SURA YA 34-36

Alipokuwa akimwandikia Timotheo, Paulo alitaja mambo ambayo Timotheo alikuwa ‘amejifunza na *kushawishiwa* kuamini.’ (2 Timotheo 3:14) Huenda sasa vijana wako wakahitaji ‘kushawishiwa kuamini’ kweli za Biblia ambazo wamejifunza tangu utotoni. Ili kufikia mioyo yao, unahitaji kufanya mengi zaidi kuliko kuwaambia tu wanayopaswa kufanya au kuamini. Wanahitaji kujifunza wenye-we. Unaweza kuwasaidia jinsi gani? Anza kwa kuwapa wakati wa kutosha kufikiria na kuzungumzia maswali kama haya:

- Ni nini kinachonisadikisha kwamba kuna Mungu?—Waroma 1:20.

● Ninaweza kujua jinsi gani kwamba mambo ninayofu-
ndishwa na wazazi wangu kutoka katika Biblia ni ya kweli?
—Matendo 17:11.

● Ni nini kinachonisadikisha kwamba kufuata kanuni
za Biblia ni kwa faida yangu?—Isaya 48:17, 18.

● Ni nini kinachonihakikishia kwamba unabii wa Biblia
utatimia?—Yoshua 23:14.

● Ni nini kinachonisadikisha kwamba hakuna kitu ka-
tika ulimwengu huu kinacholingana na “thamani bora zai-
di ya kumjua Kristo Yesu”?—Wafilipi 3:8.

● Dhabihu ya fidia ya Kristo inamaanisha nini *kwangu*?
—2 Wakorintho 5:14, 15; Wagalatia 2:20.

Huenda ukasita kuwauliza vijana wako maswali kama
hayo, ukiona kwamba hawataweza kuyajibu. Lakini kufanya
hivyo, ni kama kusita kuangalia iwapo tangi ya gari lako lina
mafuta, ukiogopa kwamba huenda likawa tupu. Ni afadhali
kuchunguza mapema ili ujue la kufanya! Vivyo hivyo, sasa
—vijana wako wakiwa wangali nyumbani—ndio wakati wa ku-
wasaidia kuchunguza mambo yanayohusu imani ili ‘washa-
wishwi kuamini.’*

Kumbuka, hakuna ubaya mwana au binti yako kuuliza,
“*Kwa nini ninaamini?*” Diane, mwenye umri wa miaka 22
anakumbuka akiuliza swali hilo alipokuwa tineja. Anasema:
“Nilitaka kuwa na uhakika kuhusu imani yangu. Kupata ma-
jibu thabiti yaliyo wazi kulinisaidia kutambua kwamba *ninata-*
ka kuwa Shahidi wa Yehova! Nilipoulizwa ni kwa nini sifanyi
jambo fulani, badala ya kusema, ‘Ni kinyume cha *dini* yangu,’
nilisema, ‘*Mimi sioni* ni sawa kufanya hivyo.’ Yaani, nilifanya
maoni ya Biblia yawe maoni *yangu*.”

Pendekezo: Ili kuelewa nguvu za kufikiri za kijana wako

* Sura ya 36 katika Buku la 2 inaweza kuwasaidia vijana kutumia nguvu zao za kufikiri ili wawe na usadikisho kwamba kuna Mungu.

kuhusiana na kanuni za Biblia, mwache aigize kama mzazi wakati tatizo linapotokea. Kwa mfano, tuseme binti yako ameo- mba ruhusu kwenda kwenye karamu fulani ambayo unajua (na labda hata yeye pia anajua) haifai. Badala ya kusema tu hapana, unaweza kusema: ‘Ningependa ujiweke katika hali yangu. Fikiria karamu hiyo, fanya utafiti (labda katika Sura ya 37 ya kitabu hiki na Sura ya 32 katika Buku la 2), kisha uje uzungumze nami kesho. Nitachukua sehemu yako na nita- kuomba ruhusa kwenda kwenye karamu hiyo, na unapoigiza kama mzazi, utaniambia ikiwa ni sawa au si sawa.’

Kijana wetu hapendezwi tena na mambo ya kiroho. Tufanye nini?

Kwanza, usikate kauli kwamba kijana wako *ameikataa imani yako*. Mara nyingi, huenda kukawa na sababu nyingi- ne. Kwa mfano, huenda kijana wako

- Anashinikizwa na marafiki na anaogopa kuonwa kuwa tofauti kwa sababu ya kufuata kanuni za Biblia
- Anawaona vijana wengine (hata ndugu au dada zake) wakiwa na hali nzuri ya kiroho na anaona kwamba hai- wezekani kuwa kama wao
- Anatamani kuwa na marafiki lakini anajihisi kuwa mpweke au hafai kati ya waamini wenzake
- Anawaona vijana wengine “Wakristo” wakiishi maisha ya unafiki
- Anajaribu kujielewa, na kwa hiyo, anaona kwamba lazima ajichunguzie mwenyewe kanuni unazopenda wewe
- Anaona wanafunzi wenzake wakijiingiza katika mambo mabaya lakini hawapatwi na mabaya
- Anataka kukubaliwa na mzazi ambaye si mwamini

ONA BUKU LA 1,
SURA YA 39, NA
BUKU LA 2, SURA
YA 37 NA 38

Kumbuka kwamba, mambo kama haya hayahusiani na *mafundisho* ya imani yako. Kwa sasa, yanahusiana sana na hali zinazofanya iwe vigumu kujizoeza imani. Hivyo basi, unaweza kufanya nini ili kumtia moyo kijana wako?

Onyesha ufikirio pasipo kulegeza msimamo. Jaribu kuelewa ni kwa nini kijana wako amevunjika moyo, na ufanye mabadiliko fulani ili mtoto wako awe na mazingira mazuri ya kukua kiroho. (Methali 16:20) Kwa mfano, chati yenye kichwa “Kukabiliana na Mkazo” katika ukurasa wa 132 na 133 katika Buku la 2 inaweza kumpa mtoto wako ujasiri wa kusimama imara dhidi ya wanafunzi wenzake. Au ikiwa kijana wako ni mpweke, huenda ukahitaji kumsaidia sana kupata marafiki.

Tafuta mnasihi. Nyakati nyingine vijana wananufaika wana potywa moyo na mtu mzima asiye wa familia yao. Unamfahamu yeyote ambaye hali yake ya kiroho inaweza kumchochea kijana wako? Kwa nini usipange atumie wakati pamoja na mwana au binti yako? Kusudi si kupuuza daraka lako. Lakini mfikirie Timotheo. Alinufaika sana kutokana na mfano wa Paulo, naye Paulo akanufaika sana kwa kuandamana na Timotheo.—Wafilipi 2:20, 22.

Maadamu kijana wako anaishi na wewe, una haki ya kutazamia afuate ratiba yako ya kiroho. Hata hivyo, lengo lako ni kumsaidia kijana wako ampende Mungu kutoka moyoni, wala si kijuujuu tu. Ili kumsaidia kijana wako akubali dini ya kweli, mwekee mfano wa kuiga. Uwe na usawaziko kuhusu yale unayotazamia kutoka kwake. Mtafutie mtu anayeweza kumwiga na pia marafiki wenye kujenga. Huenda siku moja kijana wako ataweza kusema, kama alivyosema mtunga-zaburi, “Yehova ni mwamba *wangu* na ngome *yangu* na Mwoakoaji *wangu*.”—Zaburi 18:2.



fahirisi

KICHWA

UKURASA

Tambua Chanzo cha Tatizo **42**

Ukurasa wa Mazoezi Kuhusu Mavazi **82-83**

Ili Kupunguza Huzuni Yako **93**

Kuwa na Daftari **116**

Panga Jinsi Utakavyojibu **127**

Miradi Yangu ya Kielimu **139**

Ungefanya Nini? **209-210**

Ni Upendo Halisi au Ni Upendo
wa Kupumbazika? **211**

Uko Tayari Kufunga Ndoa? **216-217**

Ninaweza Kujifunza Nini Kutokana na Kuvunjika
kwa Urafiki? **224**

***Pata habari zaidi mtandaoni!
Fungua www.jw.org***



Je, ungependa kupata habari zaidi?

Tafadhali wasiliana na Mashahidi wa Yehova kwenye **www.jw.org/sw**.