Daniel Fountain, M.D, MPH

UKIMWI (HIV/AIDS) – MWONGOZO WA MAFUNDISHO

©
For the edition in Kiswaheli
Huduma ya Madawa ya Kimisioni
Medical Mission Support / Medizinische Missionshilfe
Wettenberg 2006
Germany/Tanzania

Original title: AIDS – a study guide
by Dan Fountain, 2003

Dan Fountain, M.D., MPH, Director
Global Health Training Program
King College, 1350 King College Road
Bristol, TN 37620-2699
Phone (423) 652-4708 or 4157
FAX 423-652-4788
E-mail: DEFountain@King.edu

Shukrani

Tunamshukuru Mch. Abednego Keshomshahara kwa kutafsiri kitabu hiki kutoka katika lugha ya Kiingereza kwenda katika lugha ya Kiswahili. Vile vile tunashukuru shirika la Kimisioni kwa ajili ya Misaada ya Madawa (Medizinische Missionshilfe-MMH au Mission Medical Support-MMS) lililoko nchini Ujerumani na Tanzania kwa kugharimia kazi ya kutafsiri na kuchapa maandishi haya.

Haki ya kumiliki toleo hili la Kiswahili ni kwa
Medical Mission Support – Huduma ya madawa ya Kimisioni
Christian Intercultural Health Ministries (Huduma ya Afya ya Kikristo katika Tamaduni mbalimbali)

Germany
Medizinische Missionshilfe – Medical Mission Support
Berliner Str. 37- 35435 Wettenberg
Simu: 0049-(0)6406-834928
Email: info@mmhinfo.de
www.mmh-mms.com

Tanzania
Huduma ya madawa ya Kimisioni - Medical Mission Support
P.O.Box 854
Kigoma
Email: Gkibambai@yahoo.com
emtiti@tacare.org
www.mmh-mms.com

Habari juu ya Mwandishi wa kitabu hiki:

Dk. Daniel E. Fountain (M.D., MPH): Tangu 1961-1987 alikuwa mganga kiongozi katika hospitali ya Vanga katika Zaire ya zamani, ambayo kwa sasa ni Kongo. Kufikia mwaka 1998 alikuwa mshauri wa programu ya misaada ya madawa (Medical Assistance Programme-MAP), Brunswick/Marekani, katika shirika la kimataifa la Kikristo katika kitengo cha huduma ya afya hasa kwa nchi maskini. Tangu 1999 alikuwa mkurugenzi wa programu ya kimataifa ya mafunzo ya afya katika chuo kiitwacho Kings College mjini Bristol /TN, Marekani. Anajihusisha pia na mafunzo na programu za kanisa juu ya afya katika nchi za ng'ambo na mambo yahusuyo tiba na uponyaji wa jumla, yaani kimwili na kiroho kwa msingi wa mafundisho ya kikristo.

Aliyetafsiri kitabu hiki kutoka lugha ya Kingereza kwenda katika lugha ya Kiswahili ni **Mch. Abednego Keshomshahara** ambaye ni kutoka Dayosisi ya Kaskazini Magharibi, Kanisa la Kiinjili la Kilutheri Tanzania. Tangu mwaka 2003 yuko nchini Ujerumani anapochukua masomo ya shahada ya udaktari katika theologia katika chuo kikuu cha kanisa Betheli, mjini Bielefeld / Germany.

Sura ya 1

UKIMWI (AIDS)-HALI YA MAMBO IKOJE?

Kila mahali watu wanaongelea UKIMWI kama kitu kilicho cha hatari.Wanasema UKIMWI uko mahali pote duniani. Wengine wanauita pigo; wengine wanauita kimbunga. Je ni kweli UKIMWI ni mbaya kiasi hicho? Je UKIMWI ni nini ?

Katika mwaka wa 1980 hakuna aliyefahamu habari za UKIMWI. Siku hizi zaidi ya watu milioni arobaini wana UKIMWI au wamekufa kwa ugonjwa huu. Hebu fikiria hili : Ugonjwa uliokuwa haufahamiki miaka ya 1980 umeishaathiri watu milioni arobaini baada ya miaka 20 ! Je ugonjwa unaweza kueneaje hivyo kwa haraka ? Zaidi ya watu milioni tano wamekufa kwa UKIMWI na zaidi ya watoto milioni kumi ni yatima kutokana na UKIMWI. Ni vigumu kuamini, lakini imetokea, mamilioni ya watu wanaishi na hofu ya UKIMWI. Ni ugonjwa unaotisha.

Je UKIMWI (AIDS) ni nini ?

UKIMWI ni hatua ya mwisho ya maambukizi yasababishwayo na virus viitwavyo HIV. Ni ugonjwa unaoambukizwa toka mtu mmoja hadi mwingine. Hii inamaanisha unaweza kuupata kutoka kwa mtu mwingine. Kinachosababisha UKIMWI ni virusi vidogo vya HIV, au Ukosefu wa Kinga za Mwili. Virusi hivi ni vidogo sana kiasi cha kutoonekana kwa maikroskopu(darubini) ya kawaida. Ni kwa njia tu ya maikroskopu ya umeme tunaweza kuona virusi hivi vya UKIMWI.

Unapopata virusi unakuwa na HIV. Baada ya muda mrefu unapoanza kuumwa kwa sababu ya HIV tunasema unao UKIMWI. Ndiyo maana tunazungumzia jambo la HIV/AIDS.

Virusi vinaishi katika seli za mwili. Ni seli zenye akili na ujanja, maana zikiingia katika mwili wa binadamu hubadilika na kujifananisha na seli za mwili wa binadamu. Hii hufanya mwili ushindwe kupambana na virusi hivi, na vigumu kuondolewa. Hata hivyo virusi hivi haviwezi kumudu kuishi nje ya mwili wa binadamu kwa dakika nyingi. Kwa hiyo wadudu hawa hawawezi kuenezwa kwa njia ya hewa, maji ya kunywa, au katika nguo, au katika vifaa vya kawaida.

Je Virus vinafanya nini kwetu?

Ndani ya miili yetu kuna mfumo wa kinga ya mwili. Ni mfumo wa seli na organi nyingi zinazokinga aina mbali mbali za magonjwa na maambukizo. Sehemu muhimu ya mfumo wa kinga ni seli nyeupe. Seli hizi huzunguka katika mwili muda wote ili kupambana na magonjwa yanayoingia mwilini. Ni kama jeshi linalotulinda dhidi ya maadui. Kama ilivyo jeshini, tuna aina mbali mbali za seli. Kundi moja la seli ni kama wapiganaji wanaotembea kwa miguu wanaopambana na magonjwa yanayotaka kuingia mwilini. Kundi jingine la seli ni lile la maofisa wanaotoa maagizo ya

mapambano, mawasiliano na maskauti. Wadudu wanapoingia mwilini na kuanza kukua, maskauti hugundua na kushauri majenerali wa ulinzi wawasiliane na idara ya mawasiliano ili wapiganaji wa mguu wapambane na wadudu hao. Mara nyingi kinga hii hufanya kazi nzuri ya kinga dhidi ya maradhi na maambukizi.

Kwa ugonjwa wa UKIMWI HIV/AIDS, hata hivyo ni tofauti. Virusi vyaUKIMWI hushambulia “makamanda” wa seli nyeupe walio muhimu kwa ulinzi dhidi ya maambukizo. Wakati idadi ya seli nyeupe inapoisha, hata mwili hupoteza uwezo wake wa kupambana na magonjwa. Baadaye hubakia seli nyeupe kidogo na matokeo yake mwili huathiriwa na maambukizi. Mwishowe jeshi lote la ulinzi hushindwa na hatimaye mtu hufa kwa maambukizi mengi.

Je Ugonjwa ukoje?

Mtu anapopata virusi vya HIV kutoka kwa mtu mwingine, virusi hivi huingia haraka katika seli kwenye damu na organi za mwili. Lakini virusi hivi havimfanyi mtu augue haraka. Mtu anapoambukizwa virusi hivi hajui mara moja kuwa anavyo virusi.

Virusi hivi huzaliana na kuongezeka na kuingia katika seli nyingi. Hata hivyo, mwili hujaribu kupambana na virusi hivi. Nguvu hii ya kukinga mwili huitwa antibodis. Antibodis hizi ni kama sumu ya kuzuia virusi visiongezeke haraka. Bahati mbaya, antibodis hizi haziwezi kupambana na virusi vyote kabisa. Virusi hivi huwa vinaendelea kuzaliana, na kuendelea kushambulia seli nyeupe mwilini. Hivyo kuna vita wakati wote, mapambano kati ya virusi upande mmoja dhidi ya antibodis na seli nyeupe.Wakati huo huo, mtu aliyeambukizwa hujisikia vizuri na kujisikia katika hali ya kawaida kwa muda wa miaka mitano, kumi au hata kumi na mitano. Kipindi hiki tunakiita “kipindi cha utulivu” maana hakuna anayeweza kumwona mtu na kujua kama anavyo virusi. Lakini polepole, ndani ya mwili virusi huendelea kukua na kuongezeka. Antibodis huendelea kupambana na virusi, lakini baada ya muda mfupi mwili hudhoofika. Wakati huu antibodis huisha nguvu, na virusi hukua haraka, na mtu huanza kuwa dhaifu.

Virusi viko kama mchwa, au wadudu wanaotoboa miti, wanaoingia kwenye shina la mti kupitia tundu dogo kiasi kwamba hatuwezi kuona kinachofanywa na wadudu hao. Mchwa huishi ndani ya mti huu na kuharibu mti huu. Mchwa huweza kutaga mayai yake katika mti huu, huzaa, na kisha watoto huendelea kula na kuharibu mti wanapoishi. Hakuna ajuaye kama mchwa wapo kwenye mti au la maana mti huendelea kuonekana vizuri. Lakini siku moja, kwa ghafla, mti huu wenye afya nzuri huanguka chini na watu ndipo hushangaa kabisa – kwanini mti kama huu wenye afya uanguke ? Wanapoukaribia mti huu ndipo wanapotambua kuwa ndani ya mti pameoza na kuliwa. Hapo ndipo wanapojua kwanini mti ulianguka. Hii inafanana kabisa na virusi vya UKIMWI. Vinakula polepole sehemu za ndani ya mwili mpaka hapo, baada ya miaka mingi, mtu huanza kuugua. Tofauti na mti, hata hivyo, mtu haanguki chini (kufa) ghafla. Bali ugonjwa huongezeka polepole, kama tutakavyoona hivi punde.

Kabla ya kuongelea ugonjwa wa UKIMWI, lazima tuzungumzie tatizo jingine kubwa. Wakati wa “kipindi cha utulivu” ambapo virusi vinakuwa vimejificha katika

mtu, mtu hujisikia mwenye afya kabisa. Hata hivyo, yeye anaweza kuambukiza mtu mwingine virusi hivi.

Kwa njia ya kufanya tendo la ndoa, sindano chafu, au kwa njia ya kutoa damu, mtu mwenye kuonekana kuwa na afya nzuri lakini mwenye kuambukizwa anaweza kuambukiza wengine virusi vya UKIMWI. Hakuna hata mmoja kati ya hawa anayeweza kujua kama ameambukizwa, lakini virusi vinajua na vinafurahi kumpata mtu huyu. Kwa hiyo “Kipindi cha utulivu” ni “kipindi cha hatari”. Kipindi hiki kirefu, cha utulivu, lakini cha hatari, hueleza kwa nini virusi vya HIV vya UKIMWI huenea kwa kasi kubwa duniani bila ya watu kujua.

Hebu sasa turudi kwenye kuugua ugonjwa wa UKIMWI.
Baada ya kipindi kirefu cha utulivu, antibodis huisha na ndipo virusi huendelea kuongezeka. Mtu huanza kupata maambukizi madogomadogo kama upele, majipu, mafua, kikohozi kikali,au marudiorudio ya mafua makali. Wakati mwingine ni ugonjwa wa kifua kikuu au magonjwa ya ngozi na nerves ziitwazo “shingles”. Ni kwa njia ya kupima damu tu unapoweza kutambua kuwa mtu ameugua UKIMWI. Hatua hii ya mwanzo huchukua muda wa mwaka mmoja hadi miaka mitatu au minne. Wakati huu maradhi huongezeka mara kwa mara na huwa vigumu kuyatibu na mwishowe dalili kamili za UKIMWI hujitokeza.

1. Mtu huanza kupoteza uzito nakujisikia dhaifu.
2. Homa hujitokeza, isiyo ya juu, lakini huja karibu kila siku.
3. Mtu huweza kukohoa kikohozi kinachodumu kwa miezi mingi.
4. Maumivu yatokanayo na vidonda vya mdomoni hujitokeza.
5. Kuharisha huanza na kuendelea pasipo mwisho.

Kupoteza uzito, kutokea kwa homa, kikohozi, vidonda vya mdomoni, na kuharisha ni dalili maalum za ugonjwa wa UKIMWI.

Hii huweza kuendelea kwa miezi mingi, pengine mwaka mmoja au miaka miwili. Udhaifu huongezeka na mwishowe kifo hutokea. Kipindi cha ugonjwa wa UKIMWI tangu kuambukizwa kupitia kipindi cha utulivu hadi kifo, huchukua muda wa miaka kumi na mitano au zaidi. Siyo kipindi cha furaha. Ni kipindi cha mateso na maumivu makali na kifo cha polepole. Ndiyo maana watu huita UKIMWI ugonjwa wa hatari.

Maswali ya kufikiria

1. Katika miaka ishirini iliyopita kumetokea nini kuhusu UKIMWI (HIV/AIDS)? Unaweza kulinganisha UKIMWI na kitu gani?
2. Je UKIMWI (HIV/AIDS) ni nini? Elezea kwa maneno yako mwenyewe.
3. Virusi vya HIV hufanya nini katika mwili wa mtu ?
4. Je mwili wa binadamu hupambanaje na virusi vya UKIMWI ?
5. Kwa nini kipindi cha utulivu ni kipindi cha hatari ?
6. Unaweza kuelezaje jambo hili kwa mtu mwingine?
7. Ugonjwa wa UKIMWI ukoje? Eleza kwa maneno yako.
8. Je ugonjwa wa UKIMWI (HIV/AIDS) huchukua muda gani tangu kuambukizwa hadi kifo?

Sura ya 2

Kwa nini UKIMWI ni tatizo kubwa kiasi hiki?

Sababu:

1. Ni ugonjwa ambao bado uko juu ya uwezo wetu. Hatuna madawa yanayoweza kuua virusi na kutibu UKIMWI. Tuna madawa yanayoweza tu kupunguza nguvu za virusi na kuwawezesha watu walioambukizwa na virusi kuishi muda mrefu zaidi. Lakini madawa haya ni ya gharama kubwa na ni vigumu kuyatumia. Kwa hiyo, mara unapoambukizwa na virusi vya UKIMWI ujue kuwa utakufa katika muda mfupi kutokana na UKIMWI.

2. Utakapoona makundi ya watu huwezi kujua nani aliye na virusi vya UKIMWI na asiye navyo. Wakati wa kipindi cha utulivu cha miaka kumi ya maradhi, mtu mwenye UKIMWI huonekana kuwa na afya nzuri. Anaweza kufanya kazi, kucheza, kufanya mapenzi, na kuishi kwa hali ya kawaida bila kujua kama anavyo virusi vya UKIMWI. Ni kipimo cha damu tu kinachoweza kutusaidia kujua kuwa mtu ameishaambukizwa. Lakini ni watu wangapi wenye afya wanaokwenda kupimwa damu kwa ajili ya kupima UKIMWI?

3. Mtu huyu, hata hivyo, ni hatari. Anaweza kuwaambukiza wengine virusi vya UKIMWI kwa njia ya tendo la ndoa. Unapashwa kujua kuwa unaweza kupata UKIMWI toka kwa mtu anayeonekana vizuri kiafya.

4. Bado hatujapata kinga ya ugonjwa huu. Bado tunatumaini tu. Lakini virusi hivi vinabadirika kila wakati na kuharibu mafanikio ya utafiti juu ya kinga. Ni virusi vinavyobadilikabadilika na hivyo kukwepa mashambulizi yetu na utafiti wetu.

Je unapataje UKIMWI(AIDS)?

UKIMWI tunauita ugonjwa unaoenezwa kwa njia ya kufanya tendo la ndoa (STD) kwa sababu huenea kutoka mtu mmoja hadi mwingine kwa njia ya mahusiano ya kimapenzi. Siku hizi tunaelewa magonjwa mengi yanayoenea kwa njia ya kufanya tendo la ndoa na kila ugonjwa wa aina hii huweza kukufanya uugue. Lakini magonjwa mengi ya aina hii huweza kutibiwa, na kwa matibabu mazuri magonjwa haya yanatibiwa bila shida. UKIMWI ni ugonjwa pekee wa aina hii usiotibiwa na unaweza kukuua. Ndiyo maana ugonjwa huu ni tatizo kubwa.

UKIMWI (HIV/AIDS) ni ugonjwa katika magonjwa ya STD kwa sababu virusi hivi huishi katika sehemu za siri za wanawake na wanaume. Virusi hivi huogelea katika majimaji (secretions) au ute utokao na ulioko katika sehemu za siri ambapo majimaji haya huingiliana kwa pande zote mbili wakati wa kujamiiana au kufanya

tendo la ndoa. Virusi huweza kutoka kwa mwanaume hadi kwa mwanamke au toka mwanamke hadi kwa mwanaume wakati wa kujamiiana. Japokuwa virusi vipo katika sehemu nyingine zenye majimaji kama vile mate na machozi, vipo kwa kiasi kidogo sana kiasi kwamba huwezi kuambukizwa na mgonjwa wa UKIMWI kutokana na sehemu hizi.

Virusi huishi pia katika damu, hivyo uaweza kuambukizwa kutokana na damu ya mgonjwa wa UKIMWI. Bahati nzuri, hospitali nyingi na benki za damu huweza kupima damu ya mtu anayetaka kutoa msaada wa damu. Kama wanakuta kuwa mtoa damu ameishaambukizwa, damu hii haiwekwi kwa mgonjwa yeyote. Hivyo, kupata damu toka mtu mwingine ukiwa kwenye hospitali nzuri siyo tatizo.

Hata hivyo, wanaobadilishana sindano za madawa ya kulevya wako hatarini kabisa. Sindano huingia katika mishipa ya mtu mmoja, katika mishipa ya damu. Kama damu yake inavyo virusi, sindano ina kiasi fulani damu iliyodhurika. Iwapo utatumia sindano hiyo katika veini zako au mishipa yako, unapata virusi vya UKIMWI . Kutumia sindano kwa ajili ya kutumia madawa ya kulevya na kubadilishana sindano hizi ni kama kujiua mwenyewe kwa UKIMWI . Itakuchukua muda mrefu kufa kwa ajili hii, lakini utakufa. Unapashwa uwe mwangalifu.

Jambo hili ni sawa hata kwa sindano za hospitalini zinazotumika mara ya pili kwa mtu mwingine wakati zilipashwa kutupwa au kusafishwa. Sindano zikitumika hivi, huweza kuwa njia ya kueneza UKIMWI. Hivyo, usikubali kamwe kupigwa sindano isiyosafishwa vizuri.

Hii ni sawa pia kwa sindano zinazotumika kutoboa masikio na kufanya urembo, na pia inahusiana na wembe kali au mikasi. Iwapo vifaa hivi vimegusa damu ya mtu mwenye UKIMWI na kisha kuchoma, kukwaruza, au kukata sehemu ya mwili wako, basi utakuwa hatarini- hatari kubwa. Hivyo, tafadhari usitumie kamwe sindano, wembe, au mikasi iliyotumiwa na mtu mwingine. Hata mswaki wa mtu mwingine usiutumie maana unaweza kusababisha hatari. Tumia vifaa vyako binafsi.

Mtoto mdogo anaweza kupata virusi vya UKIMWI kutoka kwa mama yake iwapo mama ameishaambukizwa. Hata hivyo siyo kila mtoto anayezaliwa na mama mwenye UKIMWI anakuwa na virusi toka kwa mama yake. Kwa sasa tunayo madawa yanayoweza kusaidia mtoto asiambukizwe virusi na mama yake. Pamoja na hayo, bado wapo watoto wanaoambukizwa virusi na mama zao ingawaje tunajitahidi kuzuia hili. Watoto hawa hufa katika muda mfupi, miaka michache ya maisha yao. Zaidi ya watoto milioni tano wameishakufa kutoka na UKIMWI, na hili ni pigo kubwa.

Njia za kugusana zisizoambukiza UKIMWI (AIDS)

Njia nyingine nyingine za kugusana, hata hivyo, haziwezi kukuletea virusi vya UKIMWI. Hapa ni njia zisizoweza kukuletea virusi :

1. Kugusana au kukumbatiana na mtu mwenye virusi.
2. Kula na mtu mwenye virusi vya HIV.

3. Huwezi kupata Virusi kwa njia ya nguo, mashuka au nguo za ndani, kukaa kwenye choo alichotumia mgonjwa wa UKIMWI, au vifaa vingine.
4. Kutokana na chakula au maji ya kunywa.
5. Kutoka mbu au wadudu wengine.

Hata hivyo, kama unatunza mgonjwa mwenye HIV/AIDS (UKIMWI), lazima ufuate utaratibu na sheria kadhaa. Jizuie kushika kwa mikono mitupu damu au maji maji yanayotoka kwa mgonjwa mwenye virusi. Vile vile, usiguse vidonda vya mgonjwa. Kama kuna ulazima wa kugusa vidonda hivi, inabidi uvae mipira (gloves) ya kinga kama unayo. Kama hauna mipira hii, tumia mifuko ya plastiki. Weka kila mkono kwenye mifuko hii ya plastiki na kisha safisha damu na badili bandeji au weka bandeji kwenye kidonda. Mipira au mifuko ya plastiki ni muhimu kwa kukinga maambukizi. Unapokuwa umemaliza, tupa mipira hii na mifuko hii ya plastiki na unawe mikono yako.

Dawa ya kawaida ya kuondoa madoa na uchafu kwenye nguo(bleach) huua virusi vya UKIMWI haraka. Kama utaosha nguo za mgonjwa au matandiko ya kulalia ya mgonjwa mwenye virusi vya UKIMWI, weka nguo hizo kwenye mchanganyiko wa dawa ya kuondoa madoa yenye 1% kwa nusu saa. Au kama unapashwa kusafisha damu au maji maji yatokayo kwa mgonjwa, weka kwenye vidonda kwanza maji yaliyochanganywa na dawa hii ya kuondoa madoa (solution of bleach).

Kwa nini mamilioni ya watu wanao ugonjwa wa UKIMWI(AIDS)

Hatujui ni lini virusi vya HIV vilitokea duniani. Tunadhani vimekuwepo kwa muda mrefu, vikiishi katika wanyama jamii ya kima au nyani. Inawezekana wadudu hawa waliingia katika binadamu miaka themanini iliyopita baada ya virusi kuweza kuishi katika mwili wa binadamu. Binadamu aliweza kueneza virusi hivi kwa mke wake au mtu mwingine na pole pole wadudu walianza kuenea kwa watu wengine kwa njia ya kufanya tendo la ndoa. Hata hivyo, ugonjwa haukuanza kuenea haraka hadi miaka ya 1970. Baadaye, katika kipindi cha miaka kumi ugonjwa uliweza kuenea katika maeneo mengi ya dunia, lakini hakuna aliyekuwa na habari juu ya ugonjwa huu maana ulikuwa katika kipindi cha utulivu, kipindi ambacho mtu huishi na virusi bila kuwa na dalili zozote za ugonjwa. Hatukujua ugonjwa huu mpaka mwaka 1981, ulipogunduliwa wakati huo huo katika Marekani ya Kaskazini, Afrika, na mikoa ya Karibeani. Virusi hatukuvijua hadi 1983. Wakati huo, mamilioni ya watu walikuwa tayari wameambukizwa. Watu wenye virusi hivi wanaishi katika maeneo mengi ya dunia na virusi vinaenea kwa haraka na kwa kasi kubwa.

UKIMWI (HIV/AIDS) huenea haraka kwa sababu mamilioni ya watu hujihusisha na kufanya tendo la ndoa au mapenzi na mtu zaidi ya mmoja. Wale wenye marafiki wengi kimapenzi wako katika hatari kubwa ya kuambukizwa na kuambukiza. Lazima tukumbuke, hata hivyo, kuwa watu wengi wenye virusi vya HIV hawakufanya mapenzi na mtu zaidi ya mmoja. Baadhi yao walipata virusi kwa njia ya kupewa damu yenye virusi hospitalini, baadhi yao walikuwa hawajawahi hata kufanya mapenzi. Wengine wamepata virusi kutoka kwa wenzi wao katika ndoa(toka mume au mke wake wa ndoa). Mke anaweza kuambukizwa na mumewe au mume anaweza kuambukizwa na mkewe iwapo mmoja wao amefanya mapenzi nje ya ndoa na kuleta virusi.

Wapo wasemao kuwa UKIMWI ni dhambi. Hii si kweli. UKIMWI ni ugonjwa, ugonjwa unaosumbua, na hivyo wagonjwa wa UKIMWI wanahitaji msaada. Hata kama wangepata ugonjwa kwa sababu ya tabia tunayosema ni dhambi, ni tatizo lao, si tatizo letu. Wajibu wetu ni kuwasaidia kwa sababu Mungu anatutaka tuwajali na kuwasaidia wanaoumwa hata kama ugonjwa wao ni kutokana na njia tusizopenda.

Maswali ya kufikiria

1. Kwa nini UKIMWI hufanya watu waogope?
2. Kwa nini UKIMWI (HIV/AIDS) tunauita ugonjwa unaoenezwa kwa njia ya kujamiiana au kufanya mapenzi.
3. Je ni kwa njia gani virusi vya UKIMWI huweza kuenea kutoka mtu mmoja hadi mwingine?
4. Ni njia gani nyingine tano au zaidi ugonjwa huu huweza kuenea.
5. Kama unamtunza mgonjwa mwenye virusi vya UKIMWI, utafanya nini kujikinga na ugonjwa wa UKIMWI?
6. Je, ni kwa jinsi gani virusi vya UKIMWI vimeenea kwa haraka?
7. Je kila mtu mwenye UKIMWI (HIV/AIDS) ameupata ugonjwa huu kwa njia ya dhambi ya uzinzi? Toa maelezo ya jibu lako.

Sura ya 3

Je nawezaje kujizuia kupata UKIMWI (AIDS)?

Swali hili ni muhimu sana, na linaonekana kuwa na jibu raisi – ni jambo la kufuata kanuni na sheria, hautapata virusi vya UKIMWI.

1. Subiri mpaka utakapooa au kuolewa ndipo ufanye tendo la ndoa au mapenzi, na uhakikishe mwenzako atakayekuoa au utakayemuoa hana virusi vya UKIMWI.

2. Ufanye tendo la ndoa na mwezi(mume au mke) wako tu katika ndoa.

3. Kama umeoa au kuolewa, wote wawili muwe waaminifu wa kutofanya mapenzi nje ya ndoa.

4. Usitumie na kubadilishana sindano kwa ajili ya madawa ya kulevya. Vilevile, usitumie sindano zisizosafishwa.

5. Ukihitaji kupewa damu toka mtu mwingine, pata damu hiyo katika hospitali ambapo kuna vifaa vya kupima damu hiyo ili kuona kama ina virusi vya UKIMWI au la.

6. Usitumie kamwe mikasi, nyembe (wembe) au vifaa vya aina hii vilivyo vya mtu mwingine.

Ukitunza kanuni hizi za msingi utajikinga na virusi vya UKIMWI. Hata hivyo, kufuata kanuni zinazohusu kufanya tendo la ndoa si jambo rahisi. Kwa kweli ni vigumu kufuata kanuni hizi na inaonekana kuwa vigumu kuzifuata kanuni hizi. Wote tunayo misukumo mikubwa ya Kufanya mapenzi. Tumeumbwa hivyo na tunapoendelea kukua hitaji hili huongezeka. Unaendelea kufikiri “rafiki zangu wengi wanafurahia tendo la ndoa. Kwa nini nisifuate mfano wao?” Swali zuri. Hebu tuliangalie swali hili kwa undani zaidi.

Kuna njia mbili za kufikiria juu ya kufanya mapenzi na kujua lengo lake.

1. Wengi huamini kuwa tendo la ndoa ni hitaji la miili yetu. Ni jambo la furaha kufanya mapenzi. Hivyo tunapashwa kufanya tendo la ndoa hitaji linapokuwa kubwa, hali inaruhusu, na ni tendo lisilomwumiza yeyote. Hii ni hali tunayoiita “mapenzi yasiyo na uwajibikaji au malengo”(“casual sex”).

2. Watu wengine huamini kuwa tendo la ndoa ni zaidi ya hitaji la mwili. Ni sehemu muhimu ya maisha mazima ya mtu. Uhusiano wa kimapenzi ni njia ya kueleza uhusiano wa ndani na karibu wenye upendo wa furaha kwa mtu wa jinsia tofauti na wewe(mume au mke). Ni kielelezo cha kumegeana nafsi yako na mtu mwingine- miili, mawazo, hisia, utashi na roho. Watu wanaoamini hivi huona tendo la ndoa kama tendo maalumu kwa ajili ya watu ambao wameoana na kukubali kushirikishana maisha yao mazima. Kujihusisha na mapenzi kwa mtu yeyote bila wajibu au malengo hufanya tendo la ndoa liwe

rahisi maana hakuna nafasi ya kubadilishana maisha mazima na yule umpendaye.

Kuna matatizo katika sehemu hizi mbili za kufahamu maana ya mapenzi au tendo la ndoa. Hebu tuagalie kwanza matatizo yatokanayo na kufanya mapenzi bila wajibu na malengo.

1. Njia hii huweza kusababisha maambukizi mengi ya magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya kufanya mapenzi, ukiwemo ugonjwa wa UKIMWI.

2. Katika mapenzi yanayolenga tu furaha bila wajibu, uzuri na maana ya tendo la ndoa huwa raisi na kukosa thamani. Tendo la ndoa linapashwa kuwa zuri na la kuvutia katika kushirikishana maisha mazima ya wapendanao wenye jinsia tofauti. Hata hivyo ukifanya tendo la ndoa na watu wengi au malaya, tendo la ndoa hutimiza tu hitaji la mwili bila kutimiza hitaji la kubadilishana mawazo, ukaribu na hisia.

3. Katika mapenzi yasiyo ya kubadilishana maisha mazima, hisia zinakuwa zimechanganyikana. Hakuna kuaminiana. Mwanaume anapohusiana na mwanamke kwa muda mfupi na kuhusiana na mwingine, hali hii huleta wivu na hasira na hatimaye aibu. Tendo la ndoa hupoteza maana ya kuhusiana na kushikamana na mtu mmoja, maana ni vigumu kuamini marafiki wenye kutimiza mahitaji ya muda mfupi.

Sasa hebu tuangalie ufahamu unaokazia kuwa tendo la ndoa ni maalumu kwa ajili ya watu walioko kwenye ndoa. Shida ni kwamba hali hii huitaji nidhamu(discipline) ya hali ya juu na kujidhibiti (control) mtu mwenyewe. Inamaanisha kujizuia na tamaa itokanayo na uwepo wa marafiki wengi. Si kila mtu hufanya mapenzi, ila wale wanaofanya maenzi na watu wengi hushawishi wenzao kufanya mapenzi kabla ya ndoa. Hivyo, kujizuia kufanya mapenzi dhidi ya tamaa ni changamoto kubwa, lakini changamoto ambayo mtu anaweza kuishinda akitaka na kuamua kufanya hivyo.

Je aina mbili hizi za ufahamu juu ya maana ya tendo la ndoa au kufanya mapenzi zinatokana na nini? Zinatokana na kitu fulani ndani ya mioyo yetu. Zinakua kulingana na tunavyofikiri juu yetu wenyewe na tunavyofahamu juu ya sisi ni nani kama watu.

1. Kama tulivyoona, watu wengi hufikiri kuwa tendo la ndoa au mapenzi ni jambo la kukidhi hitaji la mwili na kulifurahia pale mazingira yanaporuhusu. Watu hawa hutaja kuwa sisi ni wanyama wenye akili wanaoweza kufikiri na kuwa na hisia na tamaa. Hawa hufikiri kuwa tunapashwa kuishi kwa kuangalia mahitaji yetu na kujali tamaa zetu kimsingi. Hawa hufikiri kuwa “mwili ni mwili wangu na nina uhuru wa kufanya chochote kulingana na ninavyotaka. Hebu tufurahie maisha sasa hivi na leo na tusijali litakalotokea baadaye”

2. Wale wanaofikiri kuwa tendo la ndoa ni sehemu ya maisha yetu yote huamini tofauti. Wao huamini kuwa watu wameumbwa na Mungu na kuwa tuna roho na mawazo, hisia na tamaa. Kwa kuwa tumeumbwa na Mungu tunapashwa kuwajibika mbele za Mungu juu ya jinsi tunavyotumia miili yetu, akili, na roho zetu. Hawa hukazia kuwa lazima tuishi kwa kujali wengine na Mungu pia tena zaidi ya jinsi tunavyojali tamaa zetu.

Jambo zima la tendo la ndoa au mapenzi na jinsi tunavyopashwa kuishi na kutenda ni swali muhimu. Linahitaji kufikiri sana na kufanya uchunguzi na kusoma sana. Ukifikiri na kuamua kuwa wewe ni mnyama tu mwenye mwili na akili utajihusisha bila shaka na mapenzi ya

Kutimiza furaha ya muda mfupi kwa wapenzi wengi. Lakini ukifikiri kuwa Mungu amekuumba kwa kukupa mwili, akili, na roho utakazia kuwa tendo la ndoa ni kwa ajili ya maisha ya ndoa. Ni muhimu kwa hiyo, kujua kuwa tabia zetu hutokana na jinsi tunavyoamini na kujua habari juu yetu. Tunayoyaamini hutokana na maamuzi tunayoyafanya kwa kujua au kutokujua juu ya dunia, sisi wenyewe, na Mungu.

Sote tunapenda kuishi maisha mazuri na yenye furaha, amani, na yenye kuridhisha. Ili kufanikiwa tunapashwa kufikiria vema juu ya imani zetu za msingi ili kuwa na maamuzi mazuri juu ya maisha na tabia zetu. Ufahamu juu ya mapenzi au kujamiiana na juu ya sisi ni nani ni maswali muhimu. Bahati mbaya wengi hatujiulizi maswali haya. Hatujiulizi sisi ni nani na ni wapi tuendapo, na kuwa dunia ina maana gani kwa ujumla. Tunaishi siku moja na kujiweka sawa kulingana na yatokeayo katika siku moja.

Tatizo lililopo ni kwamba tunapashwa kufanya maamuzi mengi juu ya tabia zetu. Moja ya maswali haya ni kuhusu kufanya mapenzi. Je nijihusishe na mapenzi sasa hivi au nisubiri? Kama hatujui sisi ni nani, hatuwezi kujibu swali hili muhimu. Matokeo yake ni kufanya maamuzi mabaya. Matokeo mabaya ya uamuzi mbaya ni hatari ya kuharibu maisha yetu yote. Katika sura inayofuata tutaangalia swali muhimu kuhusu sisi ni nani.

Maswali ya kufikiria

1. Ni kwa jinsi gani kanuni za msingi zilizotolewa hapo juu hutusaidia kuweza kujikinga na maradhi ya UKIMWI?

2. Je, ni kwa nini ni vigumu kufuata kanuni hizi, hasa kanuni zinazohusu mapenzi na tendo la ndoa.

3. Je unasikia rafiki zako wakisema nini juu ya mapenzi na tabia kuhusiana na ufanyaji wa mapenzi au tendo la ndoa.

4. Je, wewe unafikiri nini juu ya yanayosemwa na marafiki zako.

5. Je, ni faida zipi na hasara zipi za
   - Mapenzi yanayojali tu mapenzi ya kukidhi furaha ya muda mfupi isiyo na malengo ya uwajibikaji kwa mwenzako (casual sex) ?
   - Tendo la ndoa kuwepo kwa ajili ya walioko kwenye ndoa ?

6. Kwa nini ni muhimu kufikiria juu ya sisi ni akina nani ?

7. Je, hili linaweza kukusaidiaje kuamua juu ya tabia yako katika mambo yahusuyo mapenzi

Sura ya 4

Je mimi ni nani ?

Imani mbili tofauti au misimamo miwili tofauti

Watu wengi wanaamini kuwa kila kitu duniani kilitokea bila kupangwa au kutazamiwa (by chance) na kuwa hata sisi tuko duniani bila kupangwa au kutazamiwa. Wanaamini kuwa bila mpango wowote imetokea kuwa kila kitu kinakua au kuendelea kutoka hatua ya chini kuelekea hatua ya juu sana. Hii inamaanisha kuwa imetokea tu ukaishi kama na mimi ilivyotokea nikaishi. Lakini ukijifahamu kama aliyetokea tu ukaishi bila mpango basi maisha hukosa maana. Siku moja maisha yako yataisha, utatoweka na huo utakuwa mwisho wako. Maisha yako hayawezi kwa hiyo kuwa na maana ya kudumu. Kwa hiyo unaweza kufanya kitu chochote upendacho ikiwa ni pamoja na kuridhisha tamaa zako kwa kuwa hakuna kinachokuwa cha msingi kwako katika kuishi. Unaishi leo na kutoweka kesho. Kama alivyosema mtu fulani “Hebu tule, tunywe na kufurahi, kwa sababu kesho tutakufa”.

Kwa upande mwingine wapo wanaoamini kuwa Mungu aliumba kila kitu tukiwemo sisi. Ufahamu au imani hii huleta mtazamo tofauti juu ya maisha. Kufuatana na mtazamo huu wa maisha, Mungu alituumba kama viumbe vya pekee na vya uwezo wa ajabu. Hakika Mungu alituumba kwa njia hii. Hapo mwanzo Mungu aliumba mwanaume na mwanamke, mababu na mabibi wa kwanza. Mungu alichukua udongo na kuumba mwili wa binadamu. Akaumba viungo vyote kutokana na udongo. Aliumba moyo, mapafu, tumbo, utumbo, ini, ngozi, misuri, mifupa, na viungo. Alitengeneza macho na masikio, ubongo na nerves, na uwezo wetu wa kugusa, kunusa na kuonja mambo. Aliweka kiasi cha habari katika seli mbalimbali zenye protini ziitwazo DNA ili seli zifanye kazi ipasavyo. Hata hivyo, Mungu alipomaliza kuumba mwili huu wa ajabu, haukuwa na uhai mpaka hapo Mungu alipoupulizia mwili pumzi ya uhai. Tunakuta habari hizi katika Biblia kwenye kitabu cha Mwanzo sura ya 2, mstali wa 7.
Je, hii inamaanisha nini? Inamaanisha mambo mawili muhimu.

1. Mungu aliumba mwili. Ni uumbaji wa ajabu, wenye mambo mengi, na mzuri. Mwili wangu si wangu kwa kweli kwa maana sikufanya lolote kuufanya uwepo. Mungu aliuumba na kunipa mimi ili niutumie kwa ajili ya maisha yangu. Hivyo, nalazimika kuutunza mwili wangu ili kumfurahisha Mungu, na kutunza miili ya wengine pia, katika kuwa na afya njema na nguvu.
2. Mimi ni zaidi ya mwili unaweza kula, kunywa,kupumua, kwenda chooni, na kufanya tendo la ndoa. Ninayo pumzi ya Mungu na maisha ya Mungu ndani yangu. Hii ni sehemu isiyoonekana ndani yangu. Japokuwa ni sehemu isiyoonekana, ni sehemu iliyo wazi na ni sehemu iliyopo katika kila mmoja wetu. Fikiri sana juu ya hili. Una kitu gani kilichoko katika WEWE ambacho watu wengine hawawezi kugusa na kuona?

Uhai na Roho
Mungu alipopuliza roho ya maisha katika mtu wa kwanza, ni nini kiliingia ndani yetu? Hapa tunaona tulichopokea kutoka kwa Mungu.

1. Akili. Hii hujumuisha mawazo yetu, uwezo wetu wa kuelewa mambo, na utambuzi wa mambo. Katika sehemu hii ya akili tunaweza kufanya maamuzi juu ya maisha yetu. Akili zetu
Zimetoka kwa Mungu kwa sababu Mungu hufikiri pia hivyo.

2. Hisia za furaha na amani au hasira na hofu tumevipata kutoka kwa Mungu. Mungu mwenyewe anazo hisia.

3. Mungu ametupa hamu ya kutaka kuwa na watu wengine, kuzungumza nao, kuwasikiliza na kuwa sehemu yao. Uwezo wetu wa kuwasiliana umetoka kwa Mungu kwa sababu yeye ni Mungu anayewasiliana na sisi.

4. Alitupa pia uwezo wa kukumbuka mambo yaliyotokea na yale tuliyojifunza. Tunaweza kutumia yale tuliyojifunza kujisaidia kuishi maisha yetu na kufanya mambo mazuri.

Jumla ya mambo haya tunaiita roho ya Uhai(soul). Uhai wetu umetoka kwa Mungu, na kila kitu kitokacho kwa Mungu ni kizuri. Ni vigumu kuamini kuwa jumla ya haya yote yanayofanya Uhai-mawazo, hisia, kumbukumbu,- yametokea bila mpango wowote(by chance).

Kuna jambo la ziada. Mungu aliweka ndani yetu hamu ya kutaka kumjua na kujua ukweli utokao kwake. Hali hii tunaiita roho. Roho ni sehemu ya utu wetu inayoweza kuwasiliana na Mungu, au na nguvu nyingine za kiroho iwapo tutaamua kufanya hivyo. Roho zetu hujihusisha na maswali ya msingi juu ya maisha na pia kufanya maamuzi juu ya maisha. Sehemu hii huitwa Utashi wa mtu katika kufanya maamuzi juu ya jinsi tutakavyoishi. Roho hutufanya tuwe tofauti na wanyama. Biblia hutuambia kuwa Mungu aliumba wanyama lakini Hakuwapulizia pumzi. (soma Mwanzo 2:19)

Katika roho zetu tunaweza kuja kwa Mungu kwa njia ya maombi. Tunaweza kuongea na yeye, tunaweza kumsikiliza. Ametupa kitabu kinachohusu maisha, kitabu tunachokiita biblia iliyoandikwa na watu waliomjua Mungu kwa njia ya ajabu na hivyo kuandika yale ambayo Mungu aliwaambia waandike. Tunaposoma kitabu hiki tunaweza kujifunza ukweli kuhusu Mungu.

Hakuna yeyote ambaye ameishamwona Mungu kwakuwa yeye haonekani. Hata hivyo, Mungu alipenda tumwone jinsi anavyofanana. Hivyo Mungu alifanyika mwanadamu na akaishi kwa muda mfupi duniani. Jina lake alikuwa Yesu. Alitufundisha ukweli kuhusu Mungu na aliishi maisha ya kimungu duniani ili nasi tujifunze namna ya kuishi kama Mungu. Yesu alikufa kwa sababu watu wabaya walimuua maana hawakupenda maisha na utawala toka kwa Mungu. Hata hivyo, kwakuwa Yesu alikuwa Mungu aliyekuwa binadamu, alishinda nguvu za kifo akafufuka kutoka kwa wafu. Roho ya Kristo iko hai sasa, na tukialika roho yake iishi ndani ya roho zetu, basi tunaweza kuishi na Mungu na kupata toka kwake mafundisho juu ya namna ya kuishi na nguvu ya utii wa mafundisho yake.

Mungu anakufahamu

Biblia inatuambia zaidi. Inasema kuwa Mungu alikuumba kama mtu binafsi, na kuwa anafahamu hata jina lako. Alifahamu jina lako kabla hujazaliwa na mama yako, yaani kabla hujawa mimba. Hili ni wazo la ajabu. Mungu aliyeumba kila kitu ikiwa ni pamoja na jua, mwezi, na nyota, alikuumba wewe vizuri kiasi kwamba wewe ni wa pekee, na kuwa wewe ni wa thamani kubwa mbele za Mungu. Mungu vilevile anajua kila kitu unachofanya, unachosema, unachofikiri, kama ni kizuri au kibaya. Hakuna lililofichwa kwa Mungu, kwa kuwa anaona na kujua kila kitu tufanyacho.

Kwakuwa Mungu alikuumba na anakujua, anakupenda na anapenda umpende na uwe rafiki yake. Jambo la ajabu ni kwamba Mungu aliyeumba kila kitu, atakusikiliza na hata kuzungumza na wewe iwapo utamsikiliza yeye. Hivyo, kwakuwa Mungu anakujua wewe, unaweza pia kumfahamu Mungu.

<u>Maswali ya kufikiria</u>

1. Mungu alipochukua udongo na kuumba mwili, aliweka nini zaidi katika mwili?
2. Kwakuwa Mungu humpa kila mmoja wetu mwili, je mwili huu ni mali ya nani?
3. Je ni kitu gani kisichoonekana ambacho Mungu alikiweka ndani yetu?
4. Je unawezaje kufafanua au kuelezea maana ya Uhai (soul)?
5. Je unawezaje kufafanua au kueleza maana ya Roho (spirit)?
6. Je unawezaje kumfahamu Mungu na ukweli wake?
7. Je unawezaje kuwa na uhakika kuwa Mungu anakufahamu wewe na anakupenda wewe?
8. Sasa orodhesha hapa chini yote unayoyafahamu juu yako kutokana na jinsi ulivyojifunza kwenye somo hili na kwenye biblia.

Sura ya 5

Ni kitu gani kimeenda vibaya kikaleta shida?

Tumejifunza kuwa Mungu ametuumba kwa njia ya ajabu. Hata hivyo, tunalo tatizo kubwa. Ni wazi kwamba kuna shida imejitokeza katika ulimwengu huu. Tunaona mambo mabaya yanayotuzunguka. Kuna vita. Watu wanauawa. Tunaugua na kufa. Tuna matatizo mengi katika familia zetu, kazini, na katika jamii. Tuna hata mawazo mabaya ndani yetu. Kwa nini hali hii itokee? Kumetokea nini?

Tunao uhuru wa kufanya mema au mabaya

Mungu ni pendo na anapenda tumpende yeye. Tukifanya hivyo, tunakuwa kama yeye. Anapenda tuonyeshe upendo wetu kwake kwa njia ya kuwasaidia wengine na kwa kutunza ulimwengu na mazingira aliyotupatia. Kwa maneno mengine tunaweza kusema kuwa hapendi tuwe na moyo wa ubinafsi. Anapende tumfikirie yeye na watu wengine na si kufikiri juu yetu tu. Hata hivyo, Mungu anapenda tumpende kwa kuamua sisi wenyewe, kwa uchaguzi na uamuzi wetu wenyewe. Hakutuumba ili atulazimishe kumpenda. Bali ametuumba na kutupatia uhuru wa kuchagua kumpenda au kutompenda.

Katika Biblia tunasoma katika Mwanzo sura ya pili na ya tatu kuwa Mungu aliwapa mababu zetu uhuru. Wangeweza kufanya mema, yale ambayo Mungu alitaka wayafanye. Au wangeweza kutomtii Mungu kwa kufanya mabaya, yale ambayo yangewaangamiza na kuwateketeza wenyewe, watu wengine na vitu vingine Mungu alivyoviumba. Mungu

Aliwaambia mababu zetu wa kwanza, Adamu na Eva “Mkanitii au mkatii tamaa zenu. Fuateni utaratibu niliowapa au chagueni kutotii utaratibu huo” Tangu wakati huo walikuwa huru na wakawa na uwezo wa kuamua uamuzi wa kimaadili. Katika hekima yake, ambayo hakuna yeyote awezaye katika maisha haya kuielewa, Mungu aliamua kuwa thamani ya uhuru ilikuwa kubwa zaidi ya madhara ya uovu utokanao na maamuzi mabaya ambayo tungeweza kuyafanya.

Mababu zetu, katika uhuru wao, walikataa kufanya yale ambayo Mungu aliwaagiza kufanya. Waliamua kufanya waliyopenda kufanya, kufuata tamaa zao. Walichagua kutotii badala ya utaratibu Mungu aliouweka. Tunasema kuwa walifanya dhambi dhidi ya Mungu. Kwa njia hii, walileta ghasia katika utaratibu aliouweka Mungu katika dunia.

Dhambi ya mababu zetu iliamsha hasira ya Mungu na kuharibu uhusiano kati yao na Mungu. Kutotii kwao kukaharibu uhusiano wao wa karibu na Mungu. Shida hii iliharibu pia uhusiano kati ya watu wenyewe. Mababu zetu wakawa wabinafsi, na ubinafsi huleta migongano, hasira, vita na mauaji. Dhambi pia ilileta matatizo ndani ya roho zao maana walisikia ghafla hofu, aibu, na hatia ya kufanya dhambi. Kujisifu kwao kuliwazuia kutambua dhambi zao na umuhimu wa kumrudia Mungu kwa ajili ya ondoleo la dhambi au msamaha wa dhambi na msaada.

Je dhambi ni nini?

Dhambi maana yake ni kutomtii Mungu katika mipango yake juu ya maisha yetu. Dhambi huanza, si katika matendo yetu bali katika mawazo yetu, hisia na tamaa. Tunafikiri juu yetu na si juu ya wengine. Tunapenda mazuri kwa ajili yetu tu na yale yanayotufurahish zaidi ya kusaidia wengine. Hii ndiyo humaanisha kuwa mbinafsi. Mara nyingi tunapenda yale yanayowaumiza wengine. Tunataka vitu vizuri ambavyo watu wengine wanavyo na hivyo huwa tunapenda tuvitoe kwa watu hawa. Hii huwaumiza. Hii hutuletea pia hisia mbaya juu ya tabia zetu, hisia kama woga na hofu, chuki, wivu, na masikitiko. Hivyo, ubinafsi hututesa na kuwatesa wengine.

Kwa nini dhambi ni tatizo kiasi hicho?

Kila kitu tukifanyacho kina madhara yake. Mambo hutokea kwa sababu ya yale tutendayo au tusemayo. Tunapofanya mambo mazuri yanayosaidia pia watu na kutunza mazingira, hii hutokeza pia mambo mazuri. Lakini tukifanya mambo ya ubinafsi yanayoweza kuharibu wengine na dunia, basi mambo mabaya hutokea. Tukiwaumiza wengine, nao wanaweza kutuumiza. Tukifanya mambo ya hatari, tunaweza kuugua na kuteseka kwa ajili yake.

Tunapofanya dhambi tunaharibu au kuangamiza kile Mungu alichokiumba. Lazima tujute au kuumia kwa ajili ya kukiuka utaratibu wa Mungu. Kwa maneno mengine, tunalo deni mbele za Mungu. Tumeharibu sana yale ambayo Mungu aliumba, hata hivyo, hakuna hata mmoja awezaye kulipa deni tulilo nalo kwa Mungu. Kwa sababu ya dhambi zetu, lazima tufe.

Mungu anataka tuwe na maisha mazuri

Mungu, hata hivyo, hapendi tufe. Anapenda tuwe na maisha mazuri, maana yake, kuishi kwa kufuata mpango wake. Hata kama mababu zetu walimkataa Mungu na kutomtii, yeye hakuwaacha. Tangu mwanzo Mungu amejaribu kutusaidia ili tumrudie yeye na kumchagua yeye na mpango wake badala ya mipango yetu.

Jambo la kwanza alilofanya Mungu lilikuwa lile la kutupa sisi sheria. Hizi ni sheria kwa ajili ya kutupa mwongozo wa namna ya kuishi na kuhusiana na wengine. Sheria hizi tunazikuta katika Biblia. Mungu anatwambia kuwa tusiue watu wengine. Anatwambia tusiibe mali ya watu wengine, tusiwaambie uongo na pia tusitamani mali ya watu wengine. Na tunaambiwa kuwa tusifanye tendo la ndoa nje ya utaratibu wa ndoa. Sheria hizi zinaweza kutusaidia kwa sababu zinatuonyesha namna ya kuishi maisha mema ambayo Mungu ameyapanga kwa ajili yetu.

Je, tuafuata sheria ya Mungu daima? Hapana, hatufuati sheria hizi. Ni kwa sababu sisi ni wabinafsi na hatupendi kuheshimu sheria tulizopewa na mtu mwingine. Baadhi yetu tunajaribu kufuata sheria za Mungu, lakini tunashindwa. Tunaendelea kufanya dhambi kwa kutotii sheria za Mungu, na kwa sababu hii lazima tufe.

Yesu alilipa deni la dhambi zetu

Kwa sababu ya dhambi zetu, tunalo deni kubwa kwa Mungu, kiasi kwamba hatuwezi kulilipa. Hivyo, lazima tufe kwa ajili ya uovu wetu. Lakini Yesu aliyeishi kama Mungu duniani, hakupashwa kufa maana hakuwa amefanya dhambi. Kwa

kuwa hakuwa amefanya dhambi, basi alikufa kwa ajili ya dhambi zetu. Kwa jinsi hii, alichukua deni letu na kulilipa kwa kufa msalabani. Kisha siku tatu baada ya kifo chake, alifufuka tena, akawa na maisha tena. Nguvu ya maisha yake yasiyo na dhambi ni nguvu ya pekee inayoshinda nguvu ya dhambi na ubinafsi. Yesu mwenyewe aliurudi mbinguni, lakini Roho yake, Roho wa Mungu, anaweza kuishi pamoja nasi na ndani yetu kama tukitaka na kumkaribisha. Tukimwomba Yesu aje katika maisha yetu, Roho wa Mungu huja ndani yetu. Anaweza kutupa nguvu na uwezo wa kuishi maisha mema.

Je mpango wa Mungu juu ya maisha yetu ni upi?

Hili ni swali la msingi na la kimaisha na ni swali la kujiuliza wakati wote. Hebu tuangalie swali hili kwa njia hii. Mungu alipoumba miili yetu, aliweka ndani yetu uhai na roho. Katika roho zetu tunaweza kuwasiliana na Mungu au nguvu nyingine za kiroho. Uhai wetu hujumuisha mawazo, hisia, imani, na matakwa yetu au tamaa. Kwa nyongeza, Mungu ameweka mahitaji na tamaa katika miili yetu kama vile hitaji la chakula, kinywaji, usingizi, na hitaji la kufanya mapenzi.

Mungu anapenda tutawale mawazo yetu, hisia, tamaa, na mahitaji ya mwili na roho. Anapenda tufanye hivyo ili tusiishi kibinafsi, bali tuishi kwa ajili ya ubora wa wengine pia. Hta hivyo, mawazo haya, hisia, matakwa, tamaa, na mahitaji yana nguvu za kibinafsi kiasi kwamba tunashindwa kutawala msukumo huu wa nguvu ya ubinafsi. Mahitaji haya yanakuwa na nguvu kiasi kwamba tuanaamua kuyaheshimu na kuishi maisha ya kibinafsi badala ya kuheshimu Mungu na sheria zake.

Kwa upande mwingine, tunapohitaji kuishi maisha mema ambayo Mungu ametuandalia, anaweza kutusaidia. Tunaweza kupata msaada wa Mungu kwa kumwomba Yesu aje na kuishi nasi, katika roho zetu. Kwa njia hii, nguvu ya Yesu ashindaye dhambi inakuwa ndani yetu. Nguvu zake zinaweza kutusaidia kuishi maisha mema ya Mungu na kutuwezesha kutawala mawazo ya kibinafsi pamoja na tamaa, hisia na mahitaji ya kimwili na kiroho. Anaweza kutusaidia pia kutawala tamaa za kufanya mapenzi na hivyo kutuelekeza namna ya kutimiza mahitaji haya kwa njia ya mpango wake kwetu.

Hata hivyo, kama Roho wa Mungu haishi ndani yetu, roho zetu zinakuwa dhaifu na haziwezi kutawala hisia za kujipendelea, tamaa, na misukumo ya mwili na roho. Kwa hiyo tunaishi kibinafsi, kwa kujaribu kutimiza tamaa za miili yetu na mawazo yetu. Hapo ndipo matatizo yanapoingia ndani yetu na kati yetu na watu wengnine. Hapo ndipo tunapofanya vitendo visivyo na afya kama vile visababishavyo ugonjwa wa UKIMWI (AIDS). Tatizo kubwa katika maisha haya ni jinsi ya kutawala misukumo ya tamaa za kutaka kufanya tendo la ndoa au mapenzi. Tutaangalia tatizo hili katika sura ya sita.

Maswali ya kufikiria

1. Je, Mungu aliwapa mababu zetu wa kwanza chaguo(choice) gani?
2. Unafikiri kwa nini Mungu aliwapa chaguo hili?
3. Je, “dhambi” maana yake nini?
4. Ni kwa nini ubiafsi ni mbaya kwetu na kwa wengine?
5. Je, madhara au matokeo ya dhambi ni yapi?
6. Je, Mungu alifanya nini kuishinda nguvu ya dhambi ?
7. Mungu anawezaje kutusaidiaje sasa ili tushinde shida ya dhambi ?
8. Umemwomba Yesu aje rohoni mwako ili ukaweze kuishi maisha mazuri au mema ?

Sura ya 6

Kufanya maamuzi juu ya kufanya Mapenzi au Tendo la Ndoa

Tumeishaona kuwa kuna njia mbili au aina mbili za mawazo yahusuyo kufanya mapenzi au tendo la ndoa. Wapo wanaofikiri kuwa tendo la ndoa ni tendo la kimwili tunaloweza kufanya kila tunapojisikia kufanya hivyo na mazingira yanaporuhusu. Wengine hufikiri kuwa tendo la ndoa huusisha mtu mzima pamoja na wajibu, na kwa hiyo lazima tendo la ndoa lifanywe tu na wale walioko katika ndoa. Tunalokwenda kuangalia sasa ni mpango wa Mungu kuhusu jambo zima la kujamiiana au tendo la ndoa.

Mpango wa Mungu kwa ajili ya Tabia zetu kuhusu Tendo la Ndoa

Biblia hutuambi kuwa hapo mwanzo Mungu alimuumba mwanamume na mwanamke. Alitoa tabia na hisia fulani kwa mwanamume tofauti na tabia na hisia alizompa mwanamke. Alifanya hivyo ili mume akimuoa mke wote wawili wakamilishane na kuridhishana. Hali hii humfurahisha kila mmoja wao na kumpa furaha. Wanapokaribiana katika kufanya tendo la ndoa, wanashirikishana miili yao, hisia zao na roho zao pia. Huu ni mpango mzuri kwetu na unatulinda kiafya.

Mpango wa Mungu ni kwamba ndoa iwepo kati ya mume mmoja na mwanamke mmoja na pia ndoa hii iwe ya maisha yote hadi kifo kitakapowatenga wanandoa. Mwanamume hawezi kushirikiana kikamilifu na wanawake wawili katika jambo la ndoa, vivyo hivyo haiwezekani kwa mke mmoja kushiriki kikamilifu na wanaume wawili. Muungano unaotokana na kujamiiana kati ya mume na mke huwaletea furaha wote wawili kwa sababu ni watu waili tu wanaoweza kushirikishana maisha yao yote. Wenyewe wanaweza kuaminiana na kuweza kuelewana. Wanaelewana kabisa iwapo kila mmoja atakuwa mwaminifu kwa mwenzake maana wanajua hakika kuwa wanahusiana.

Ndoa iliyo imara na yenye furaha ni mahali pazuri kwa watoto kukua vizuri. Kutoka kwa wazazi wao wanaweza kujifunza maadili ya kuaminiana na kuhusiana kwa uaminifu na hivyo kuandaliwa vizuri kuwa watu wazima.

Kwa nini tamaa zetu za kufanya tendo la ndoa zina nguvu?

Mungu aliweka ndani yetu msukumo mkubwa wa kupenda kufanya tendo la ndoa na mahusiano yake. Alifanya hivi kwa sababu mbalimbali. Kwanza, ni kwa sababu ya mume na mke kukutana na kujamiiana kwa lengo la kuzaa watoto. Pili, hitaji hili la kufanya mapenzi humwakikishia mume na mke kupata furaha ya ajabu ambayo hutoa usalama kwa pande zote mbili kuwa na mtu wa karibu katika ndoa. Tatu, japokuwa tamaa ya kufanya tendo la ndoa ni vigumu kuidhibiti au kuizuia, Mungu hutaka tuzuie tamaa hii hadi hapo tunapofunga ndoa. Hivyo, hitaji kubwa la kufanya tendo la ndoa ni njia ya kupima roho ya mtu na kumfanya amtegemee Mungu kwa ajili ya msaada wa kushinda nguvu ya tamaa. Tamaa yetu ya kufanya tendo la ndoa ni nzuri kwa kuwa Mungu mwenyewe ametupa nguvu hii. Inakuwa furaha kubwa tunapotimiza hitaji hili tunapokuwa katika ndoa kwa kufuata mpango

wa Mungu, na ni Mungu mwenyewe anayetuwezesha kushinda nguvu ya tamaa hii. Hata hivyo, nguvu ya tamaa ya kufanya tendo la ndoa inaweza kutusukuma kufanya mambo mabaya na ya hatari kwetu na kwa watu wengine tusipodhibiti au kuzuia nguvu ya tamaa hii kwa kutegemea roho ya Mungu ndani yetu.

Je ni kwa nini uhusiano wa kimapenzi nje ya ndoa ni hatari?

Uhusiano wa kimapenzi kabla ya ndoa huitwa uasherati. Na baada ya kufunga ndoa, kama mtu atakuwa na uhusiano wa kimapenzi au kufanya tendo la ndoa na mtu mwingine nje ya ndoa, huyu huwa anafanya uzinzi. Uasherati na uzinzi ni mambo ambayo ni kinyume na mpango wa Mungu kwa ajili yetu kwa sababu ni hatari kwa mwili, nafsi na roho. Ni kweli kwamba tendo la ndoa hufurahisha, na hivyo watu wengi hutuambia kuwa wanaweza kufanya mapenzi kwa jinsi wapendavyo. Lakini Mungu anasema tofauti, kuwa tendo la ndoa nje ya ndoa ni hatari, na kuwa furaha ipatikanayo ni furaha ya muda mfupi inayofuatwa na shida. Hapa tutaona kwa nini inakuwa hivyo.

Ni hatari kwa Mwili

Wadudu wengi wa magonjwa wanaenezwa toka mtu mmoja hadi mwingine kwa njia ya kufanya tendo la ndoa. Kufanya tendo la ndoa na marafiki wengi nje ya ndoa, huleta hatari ya kuambukizwa moja ya magonjwa ya zinaa. Kila ugonjwa wa zinaa unaweza kusababisha maumivu na hata kumfanya mtu asipate watoto. Ugonjwa unaotisha sana katika magonjwa ya zinaa ni ugonjwa wa UKIMWI (AIDS), kwakuwa ni ugonjwa unaoumiza na kusababisha kifo. Hakuna dawa ya ugonjwa huu.

Hapa ni ukweli unaoumiza ambao unapashwa kuukubali. Bakteria na virusi vya ugonjwa kama gonoria, vidonda sehemu za siri, chlamidia, na magonjwa mengine ya zinaa huishi katika sehemu za viungo vya siri. Ni wadudu wanaoweza kumfanya mtu aumwe japokuwa si wakati wote. Hata hivyo, wadudu hawa huishi katika mwili wa mtu muda wote. Wanaweza kuambukizwa kwa mtu mwingine kwa njia ya kufanya tendo la ndoa. Ni vigumu kuelewa ni kiasi gani cha wadudu na magonjwa mtu anayopata wakati wa kufanya tendo la ndoa, na ni vigumu kufahamu aina ya wadudu aliyonayo mtu unayefanya naye tendo la ndoa.

Wakati wa kufanya tendo la ndoa, mtu huwa kwenye uwezekano wa kupata wadudu wa aina mbalimbali za magonjwa ya zinaa kutegemea wadudu alio nao mmoja wa wapenzi. Wadudu hawa wanakuwa wametoka kwa marafiki wa mtu huyu waliotangulia. Hivyo, kufanya tendo la ndoa na watu mbalimbali huunda kwenye sehemu za siri kitu tukiitacho “germ soup” (supu ya wadudu”). Wazo la ajabu, au siyo? Lakini ni kweli. Kinachotisha ni kujua kuwa unapofanya mapenzi mara kwa mara unaweza kukumbana na hiyo supu ya magonjwa. Kutokana na supu hiyo unaweza kupata magonjwa ya zinaa, pengine ugonjwa mmoja au mawili. Hii inaweza kukuua hasa kama kwenye supu hiyo ya wadudu kuna wadudu wa UKIMWI.

Hii hutokea hasa kwa watu wanaofanya mapenzi kwa ajili ya kupata fedha. Watakuwa na wadudu wa magonjwa mbalimbali katika sehemu zao za siri. Wadudu hawa hutokana na wale waliofanya nao mapenzi kabla. Mwanamume anapofanya mapenzi na mwanamke wa biashara hii, ataweza kupata wadudu toka mwanamke huyu, wadudu anaokuwa amewapata kutoka kwa wateja wake waliotangulia. Mtu

anayefanya mapenzi na mtu mwenye wadudu yuko kwenye hatari ya kuambukizwa wadudu au magonjwa ya zinaa.

Mwanamume anayefanya mapenzi na wanawake mbalimbali anaweza kupata wadudu wa aina mbalimbali kutoka kwa kila mwanamke. Wadudu hawa wanaishi katika sehemu zake za siri. Maana yake, akioa, ataweza kumwambukiza mke wake wa ndoa wadudu hawa. Hivyo, hajidhuru yeye tu, bali pia mke wake wake wa ndoa. Mamilioni ya wanawake ambao hawajawahi kufanya tendo la ndoa nje ya ndoa wamekufa kwa UKIMWI kwa sababu ya kuambukizwa na waume zao. Vivyo hivyo na wanaume wengine waaminifu wameambukizwa na wake zao. Kama mtu ambaye hajaoa au kuolewa ataendelea kuwa na wadudu hawa kwa Muda mrefu, basi atamwambukiza mkewe baadaye.

Je Kondomu ni kinga dhidi ya magonjwa ya Zinaa ?

Kondomu zimekuwepo kwa muda mrefu. Hapo mwanzo zilitengenezwa kwa ajili ya kuzuia ubebaji wa mimba. Kwa kweli zinapunguza kiwango cha ubebaji mimba, lakini hazizuii kikamilifu. Kwa mujibu wa utafiti, karibu 10% ya wanandoa wanaotumia kondomu mara kwa mara na kwa usahihi huweza kupata mimba. Kwa maneno mengine, kondomu zimeshindwa kuzuia mimba kwa mtu mmoja katika watu kumi.

Tulikuwa tumetumaini kuwa kondomu zingepunguza magonjwa yanayoenea kwa zinaa. Hapa tena tunagundua kuwa matumizi ya mara kwa mara tena kwa usahihi yanapunguza hatari ya kuambukizwa magonjwa ya zinaa, lakini kondomu haziondoi uwezekano wa kuambukizwa kwa kiasi fulani.

Kumekuwepo mjadala juu ya nguvu ya kondomu katika kuzuia maambukizi ya virusi vya HIV/AIDS (UKIMWI). Tafiti nyingi au masomo mengi yamefanyika juu ya hili. Hata hivyo, masomo ya kisayansi juu ya kinga kwa njia ya kondomu ni vigumu kuyaelewa kwakuwa mengi yanategemea taarifa za watu juu ya tabia zao. Ni vigumu kujua ni kiasi gani taarifa za watu hawa ni za kweli.

Kwa mujibu utafiti wa uhakika, kutumia mara kwa mara kondomu na kwa usahihi, hupunguza uwezekano wa kuambukizwa wadudu wa UKIMWI kufikia kiasi cha moja ya tatu(1/3) ya hatari ya kuambukizwa kulinganisha na wale wasiotumia kondomu kabisa. Hebu tutoe maelezo kama ifuatavyo. Kadiria kuwa wanaume mia moja wanafanya mapenzi mara Kwa mara. Hamsini kati yao wanatumia kondomu vizuri wakati wa kufanya tendo la ndoa. Wanaume wengine hamsini hawatumii kondomu. Baadhi ya wasiotumia watapata UKIMWI kwa vyovyote wakiendelea na tabia hii. Kwa kila watu watatu wanaoambukizwa UKIMWI bila kutumia kondomu, kwa wale wanaotumia kondomu mmoja kati ya watatu anaambukizwa UKIMWI.

Tukizingatia kushindwa kwetu kujua kinga ya UKIMWI na uwezekano wa kuambukizwa na virusi vya HIV, na hatari ya ugonjwa huu hata kwa mwenzako katika ndoa, hutufanya tusitegemee sana matumizi ya kondomu. Hii ni muhimu kufikiriwa tunapofanya maamuzi juu ya tabia zetu juu ya ufanyaji wa mapenzi.

Mapenzi nje ya ndoa ni hatari pia kwa nafsi

Katika nyongeza ya maumivu ya mwili, ndoa nje ya ndoa huweza kuumiza nafsi. Moja malengo ya uhusiano wa kimapenzi ni kuunda kuaminiana kati ya watu wawili wapendanao. Kama mtu atajihusisha na mpenzi mwingine nje ya ndoa, hawezi kuunda uaminifu wa kindoa. Mapenzi nje ya ndoa yanafanywa mara kwa mara katika maficho. Mume hatamwambia mwenzake juu ya marafiki zake wa siri anaofanya nao mapenzi. Kwa mtu aliyeoa au kuolewa, kufanya mapenzi nje ya ndoa huaribu uaminifu unaopashwa kuwepo kati ya mume na mke.

Mapenzi nje ya ndoa hatimaye huwa tabia, tabia ya kuongozwa na misukumo ya kimwili na tamaa zake. Tabia ya kufanya mapenzi nje ya ndoa ina nguvu kiasi kwamba ni vigumu kuizuia hata baada ya kuwa mtu amefunga ndoa. Majaribu ya kutaka kufanya mapenzi ya ziada nje ya ndoa huendelea kuwa na msukumo mkubwa. Iwapo mume au mke Wataendelea kufanya mapenzi nje ya ndoa, hii huweza kufanya ndoa ivunjike au kutalikiana ikiwa ni pamoja na masikitiko kwa wenzi na watoto wao.

Uasherati na uzinzi huleta hisia nyingine mbaya kama vile wivu, uchungu, hasira na masikitiko. Hisia hizi huleta migongano, malalamiko, kuvunjika kwa mahusiano na huzuni.

Tendo la ndoa nje ya ndoa ni hatari kwa roho

Mungu anatuzuia kujiusisha na mahusiano ya kimapenzi nje ya ndoa. Tunapofanya hivyo, tunamuasi Mungu, na kufanya dhambi dhidi yake. Hii huaribu uhusiano wetu na Mungu na huweza kututenga na Mungu. Kwa njia hii tunakosa Roho ya Mungu inayoweza kutusaidia katika roho zetu kujikinga na nguvu ya tamaa za mwili. Hii ni mbaya kwa roho zetu na inaweza kusababisha hatia, kusononeka, na kuwa na huzuni.

Kila mtu ameumbwa kwa mfano wa Mungu. Kila mtu anao mfano wa Mungu ndani yake. Hii inahusu pia wanaofanya mapenzi kwa ajili ya kutafuta fedha na wale wanaotumia madawa ya kulevya na wale wanaofanya mambo yanayokwenda kinyume na mapenzi ya Mungu. Ninapomwona binti mdogo nikatamani kufanya mapenzi naye, inabidi nikumbuke kuwa binti huyu anayo sura ya Mungu. Siwezi kumfanya kitu cha kutimiza tamaa zangu au kama chombo cha kufikia furaha zangu za kimapenzi. Nikifanya hivyo, nitakuwa simkosei yeye tu, bali nitakuwa ninamkosea Mungu aliyemwumba yeye na mimi pia. Siku na wakati utafika nitakapotoa majibu mbele za Mungu kuhusu tabia yangu juu ya hali hii.

Tabia kuhusu ufanyaji wa mapenzi

Baadhi ya watu hufikiri kuwa ufanyaji wa mapenzi au tendo la ndoa siyo jambo linalohusu maadili. Watu hawa hufikiri kuwa ni jambo la mtu binafsi hasa wanaume. Hawa husema kuwa kama mtu anataka kufanya mapenzi hilo ni jambo lake binafsi ambalo halihusu watu wengine au jamii. Msimamo huu, hata hivyo, ni kinyume na yale ambayo tumezungumza hapo juu. Mapenzi ya hovyo hovyo huchangia sana

kuambukiza magonjwa ya zinaa kwa watu wengine. Hii inaweza kusumbua hisia za watu wengine. Kwa hiyo tunaweza kusema kuwa si jambo la mtu binafsi maana linaathiri watu wengine. Ni jambo linalohusu hisia za watu wengine, miili yao, nafsi zao na roho zao, na kwa hiyo ni jambo linalohusu maisha ya wengine. Kwa sababu hii jambo la kufanya mapenzi ni jambo la kimaadili, jambo ambalo halihusu tu mtu binafsi bali jamii nzima.

Je tuseme nini juu ya Kujamiiana watu wa jinsia moja?

Maoni yanatofautiana juu ya jambo hili. Hata hivyo, Biblia hutaja kuwa kujamiiana kwa watu wa jinsia moja ni jambo lililo kinyume na mpango wa Mungu kwa maisha ya mwanadamu, na kwa hiyo ni tendo la dhambi.

Watu wengi huamini kuwa tabia ya kutaka kufanya mapenzi hutegemea maumbile ya jenetiksi za mtu. Mtu huzaliwa hivyo. Hata hivyo, hakuna ushahidi wa kisayansi juu ya jambo hili. Kusema kweli ni vigumu kutaja habari ya tabia za kufanya mapenzi kwa kutegemea maumbile ya jenetiksi za watu. Hata hivyo, kama wanadamu tunawajibika kwa jinsi tulivyo na tunayofanya. Huu ni ukweli usiotegemea maumbile ya jenetiksi tulizorithi kwa wazazi.

Tabia ya kujamiiana wanaume kwa wanaume ni ya hatari sana. Uwezekano wa kuambukisa magonjwa ya zinaa ni mkubwa kwa mwanaume anayejamiiana na mwanaume mwenzake. Hii ni kwa sababu kujamiiana kati ya mume na mume husababisha michubuko na kubadilishana kwa damu na maji maji wakati wa kujamiiana. Kiwango cha maambukizi ya UKIMWI ni kikibwa kwa wanaume wanaojamiiana mume kwa mume kuliko wale wanaojamiiana wakiwa wa jinsia tofauti (mume na mke). Hivyo wavulana waepuke kufanya mapenzi kati yao na wavulana wenzao au wanaume, maana hii huweza kusababisha tabia isiyoweza kubadilishwa baadaye.

Je, tunawezaje kuzuia tamaa na misukumo ya kutaka kufanya mapenzi?

Hapa chini ni njia za kuweza kudhibiti au kuzuia tamaa za kimwili zinazofanya mtu afanye tendo la ndoa nje ya ndoa.

1. Tunahitaji maarifa. Tunahitaji kufahamu jinsi tulivyoumbwa na Mungu kama wanaume au wanawake, mpango wa Mungu juu ya maisha yetu, na jinsi Mungu anavyoweza kutusaidia katika mpango huu. Tunapashwa kujua magonjwa yanayoenea kwa njia ya kufanya mapenzi ya holelaholela na madhara yake kwa miili yetu, nafsi, roho na mawazo ya uasherati na uzinzi.
2. Kukaa na kumbukumbu ya neno la Mungu inaweza kutusaidia kuishi kwa kufuata mpango wa Mungu. Ni vizuri tukikariri mistali ya Biblia inayoweza kutusaidia kuwa na nguvu katika roho zetu na kutupa mwongozo wa Mungu katika maisha yetu.
3. Tunapashwa kufanya uamuzi wa busara katika mawazo yetu na akili zetu kuwa tutafanya tu mambo yale yanayompendeza Mungu. Tunapashwa kufanya maamuzi

haya katika maombi mbele za Mungu, na kumwomba atusaidie kutunza utaratibu wake. Uamuzi kama huu ni ahadi kwa Mungu kwamba tutamtii na kumfuata.

1. Inabidi tuepuke kwenda kwenye maeneo yenye majaribu ya kufanya mapenzi nje ya ndoa. Hii ni pamoja na baa, disko, sherehe fulani fulani, au kuepuka baadhi ya marafiki.

2. Inatubidi pia kuepuka vitu ambavyo hutuletea majaribu kama vile picha za ngono au mapenzi, video mbaya, mitandao ya mapenzi, na vitabu au magazeti yanayoelezea mapenzi kwa njia ya kuleta vishawishi.

3. Ni vizuri tuchague marafiki wanaofuata njia na mpango wa Mungu. Hawa wanaweza kutusaidia kufanya yale yaliyo mazuri na kuacha yale mabaya.

4. Kuwa na marafiki waliokomaa kimaadili ambao ni washauri wazuri ni jambo la kusaidia sana. Huyu anaweza kuwa mzazi, mwalimu, kiongozi wa dini, au hata mtu mwingine yeyote mwenye busara. Ni muhimu na vizuri kuwa na muda wa kutosha kuzungumza na mtu kama huyu kwa ajili ya kujadiliana mawazo kadhaa, hisia, majaribu, na tabia kwa kumpa nafasi mshauri atoe mwongozo na mpango wa Mungu kwako katika maisha.

Je Mungu atatusaidia tutakapokuwa tumefanya makosa dhidi ya mpango wake?

Ndiyo hakika Mungu atasaidia, kwakuwa Mungu ni Mungu wa upendo. Yeye husamehe daima dhambi zetu pale tunapomwomba msamaha. Hii huweza kurudisha tena uhusiano wetu kati yetu na Mungu wetu.

Hata hivyo, tunapashwa kukumbuka kitu fulani muhimu. Pale matokeo mabaya yanapotokea kwa sababu ya kufanya maovu dhidi ya Mungu, Mungu hawezi kuondoa tena madhara yaliyotokana na uovu wetu, hata kama anatusamehe na kutuondolea dhambi. Tunapokuwa tumepata ugonjwa wa UKIMWI, ambao hauna tiba, Mungu hawezi kutoa ugonjwa huu kwetu tena. Au kama ndoa zetu zimevunjwa na mabaya tuliyofanya, Mungu hawezi kutusaidia tena kutengeneza upya ndoa zetu. Hivyo, ni vizuri kufuata mpango wa Mungu tangu mwanzo wa maisha yetu kabla ya hatari kutokea. Maana kwa njia hii tunazuia matatizo mengi.

Hitimisho

Uamuzi wa kweli juu ya mahusiano ya kimapenzi ni kati ya

1. kuwa na tamaa za haraka na kufanya tendo la ndoa ukikabiliwa na hatari ya matokeo mabaya ya uamuzi wako mapema au baadaye au

2. Kuchelewesha na kudhibiti tamaa zako mpaka hapo tamaa hizi zitakapokamilishwa katika mazingira ya usalama ndani ya ndoa imara.

Musa, mtu aliyewaongoza watu wa Mungu kutoka utumwani nchini Misri, aliwaambia, “Nimewaonyesheni njia ya maisha na kifo, njia ya baraka na mateso.

Chagueni maisha ili ninyi na watoto wenu mkaweze kuishi. Kwa maana Mungu wenu ni Mungu wa maisha yenu.”

Je unawezaje kuchagua maisha? Unaweza kuchagua maisha kwa kumwomba Bwana Yesu aje na kuishi ndani ya roho yako. Yeye ni uzima kwakuwa alishinda nguvu ya dhambi na kifo, na yeye yuko hai sasa. Anaweza kukusaidia kufanya uamuzi mzuri, ili kushinda majaribu ya kufanya mabaya na kufuata njia nzuri ya maisha. Hii ni njia ya amani, afya, na furaha inayoweza kukusaidia kupata ndoa imara na furaha katika familia. Inamaanisha kuishi na Mungu kwakuwa unayo roho toka kwa Mungu. Na hii humaanisha kuishi na Mungu daima. Hivyo chagua uzima, chagua maisha.

Maswali ya kufikiria

1. Je, Mungu ana mpango gani kuhusu tabia zetu za kufanya mapenzi au kujamiiana? Kwa nini mpango wa Mungu ni mzuri kwetu?

2. Kwa nini mapenzi yasiyo na mpango wala wajibu, kabla na baada ya ndoa, ni wa hatari kwa miili yetu?

3. Je, unaelewa ukweli gani kuhusu kondomu?

4. Je, ni kwa jinsi gani mapenzi yasiyo na mpango yanaharibu hisia zetu?

5. Je, ni kwa jinsi gani mapenzi yasiyo na mpango yanavyoharibu mahusiano yetu na Mungu?

6. Je, ni kwa jinsi tendo la ndoa linakuwa la kimaadili?

7. Ni shida gani zinazotokana na kujamiiana kwa watu wa jinsia moja?

8. Tunawezaje kuwa imara na kudhibiti au kushinda tamaa kufanya mapenzi?

9. Unawezaje kuchagua uzima au maisha?