

Hatua ya 4: Jifanyie hesabu ya maadili ya kutafuta na bila woga.

Kanuni Muhimu: Ukweli

Kusudi la hatua ya 4 ni kuangalia maisha yetu ya nyuma ili kuelewa vyema udhaifu wetu na kutambua kile kinachotuzuia kuwa kama Mwokozi na kuwatumikia wengine. Kwa mfano, hofu, kuhesabiwa haki, na kukana hufunika uwezo wetu wa kuona mambo kwa uwazi. Lakini hatuwezi kubadilisha kitu ikiwa hatufahamu kikamilifu. Orodha zetu hutusaidia kuelewa kila kitu ambacho kinazuia mchakato wetu wa urejeshaji. Kuandika orodha zetu kunatuhitaji kuwa waaminifu kwetu kuhusu sisi ni nani na tumekuwa wapi ili tuweze kufanya hivyo.

tuombe Mungu atusaidie kubadilika, kuwa bora, na kuponya.

Sote tumepitia mambo magumu sana. Mioyo yetu imevunjika, na tuna makovu yenye maumivu ya kihisia. Tuligeukia dawa za kulevya na tabia ambazo zilipunguza maumivu, kisha tukafanya maamuzi ya kuendelea kutafuta ahueni hii ya muda. Tabia hizi zilisababisha maumivu zaidi, ambayo yalitupa sababu zaidi ya kutumia uraibu ili kustahimili. Maumivu ya maisha na tabia zetu za uraibu zikawa milima ya aibu ambayo tulijaribu kuficha, kusahau, au kukataa.

Uraibu wetu, woga, na kunyimwa kulilemaza uwezo wetu wa kutafakari kwa uaminifu kuhusu maisha yetu. Tulikanusha au hatukuelewa uharibifu na uharibifu uliosababishwa na ulevi wetu katika uhusiano wetu. Kwa hiyo tulifanya yote tuliyoweza kusahau, kujitetea, au kujidanganya ili kukabiliana na maumivu yetu. Kwa hiyo, hatukuweza kutambua makosa yetu mengi au tulijaribu kuyasahau.

Tulikuwa tumejidanganya kwa kusadikisha kwamba mambo mengi ya zamani yalikuwa hayaonekani kwetu. Wafadhili wetu na wengine katika vikundi vya uokoaji walituoomba tufanye bidii na kukubali kwetu kile ambacho tunaweza kuwa tumesahau au hatukuwa tayari kuona. Ni hapo tu ndipo tunaweza kuelewa kwamba tunahitaji Mwokozi ili atuponye.

Tazamio la kukagua maisha yetu ya zamani na kisha kuyaandika lilionekana kuwa kubwa na hata nyakati fulani haliwezekani. Ilichukua bidii na kazi nyingi kufanya hivi. Ilitubidi tuchunguze mioyo na akili zetu kukumbuka matukio yetu ya zamani, na ilikuwa vigumu kwetu kuyaandika.

Muhimu ilikuwa ni kukaa chini na kuanza kuandika. Hilo lilitulazimisha kuzoea imani yetu mpya iliyoimarishwa kwa Mungu. Tumaini letu kwamba tunaweza kuponywa, kusamehewa, na kuwekwa huru kutoka kwa utumwa lilitupa ujasiri wa kujaribu. Tulimwomba Mungu atusaidie kushinda woga wetu. Tulimwomba atusaidie kukumbuka na kukabiliana na makosa na maumivu yetu kwa ujasiri. Alitusikia na alikuwa pale kwa ajili yetu.

Wafadhili wetu walikuwa muhimu katika kutusaidia kusonga mbele kwa ujasiri na hatua hii. Kwa sababu wao wenyewe walikuwa wamechukua hatua hiyo, waliweza kututia moyo na kutusaidia kuona maisha yetu ya zamani vizuri. Hatukuifanya kikamilifu, lakini tulijitahidi tuwezavyo. Na mwisho, ilikuwa ya kutosha. Kwa kutambua na kugundua vipengele vya uharibifu katika maisha yetu, tulikuwa tumechukua hatua ya lazima katika kuvirekebisha. Pia tuliona kuwa inasaidia kutambua mema katika siku zetu zilizopita na kujumuisha katika orodha zetu mambo mazuri tuliyofanya na nguvu tulizokuza.

Hatua ya 4 ilitusaidia kumpa Mungu hesabu ya unyoofu kuhusu sisi ni nani, kutia ndani udhaifu wetu na sifa zetu nzuri.

Orodha hizi zilizoandikwa za chuki, hofu, madhara, na uwezo wetu huwa nyenzo muhimu katika safari yetu ya urejeshaji. Tunapoendelea hadi hatua ya 6 na 7, tutatumia orodha zetu kukagua udhaifu unaotuweka kwenye mizunguko ya uharibifu. Kwa mfano, ni kiburi na woga uliotuzuia kumiliki makosa yetu, ambayo ilitufanya tuharibu uhusiano na uaminifu. Kisha, tunapokaribia hatua ya 8 na 9, watu kutoka kwenye orodha zetu ni wale ambao tutapata fursa ya kuwasamehe na kufanya marekebisho.

Hatua ya Hatua

Huu ni mpango wa utekelezaji. Maendeleo yetu yanategemea kuendelea kutumia hatua katika maisha yetu ya kila siku. Hii inajulikana kama "kufanya kazi hatua." Vitendo vifuatavyo hutusaidia kuja kwa Kristo na kupokea mwelekeo na nguvu zinazohitajika ili kuchukua hatua inayofuata katika kupona kwetu.

Andika orodha kwa usaidizi wa mfadhili Hatua hii ndipo

tunapoanza kutumia imani yetu kupitia matendo yetu (ona Yakobo 2:17–18). Kwa wengi wetu, hii ndiyo hatua ngumu zaidi. Inaweza kuwa changamoto, chungu, na kulemea, na tunaweza kuhisi tunahitaji kutoa hesabu kwa kila kitu katika siku zetu zilizopita. Walakini, kuandika orodha zetu sio lazima iwe kazi isiyoweza kushindwa. Tunaweza kuketi, kusali, na kuanza kuandika, hata tukiandika kuhusu swali au tukio moja tu kwa wakati mmoja.

Tafadhali kagua mifano na kanuni katika kiambatisho (kwa mfano, laha ya kazi). Tunaweza kutumia mojawapo ya mifano hii kama kiolezo ili kutusaidia kuanza. Ikiwa tunatatiza mchakato huu kupita kiasi, ni ngumu zaidi kwetu kuanza au kufanya maendeleo. Kwa hivyo tunapoandika orodha yetu ya kwanza, inaweza kuwa bora kuweka mambo rahisi. Tunaweza kurudi tena kila wakati tunapoendelea kushughulikia hatua. Tafadhali fanya kazi na mfadhili wako unapoandika orodha yako. Mungu hutubariki tunapofanya kazi hii, na hatutajuta kamwe.

Kusoma na Kuelewa

Maandiko na kauli zifuatazo kutoka kwa viongozi wa Kanisa zinaweza kusaidia katika kupona kwetu uraibu. Tunaweza kuzitumia kwa kutafakari, kusoma na kuandika majarida. Ni lazima tukumbuke kuwa waaminifu na mahususi katika uandishi wetu ili kupata manufaa zaidi kutokana nayo.

Uraibu ni dalili “Maana

aonavyo nafsini mwake, ndivyo alivyo” (Mithali 23:7).

Wengi wetu tulidhani uraibu wetu ni tatizo la kimwili. Tulishangaa kujua kwamba mawazo, hisia, na imani zetu ndio mizizi ya tabia zetu za uraibu. Mchanganyiko mgumu wa ubongo wetu, mwili, na mtazamo ndio unaoonekana kutuweka kukwama. Tumefika

ona kwamba tabia zetu za uraibu si tatizo letu kuu bali ni suluhu yenye madhara kwa matatizo yetu halisi.

- Mtazamo huu kuhusu uraibu wangu unawezaje kunisaidia kusonga mbele katika kuandika orodha yangu?

Unda Dokezo

Chukua hesabu Katika

maandiko, tunaona mialiko mingi ya kujichunguza wenyewe kwa karibu, kwa uaminifu. Mfano wa ajabu unapatikana katika Alma 5:14 . Nabii Alma aliuliza maswali haya ya orodha: “Je, mmezaliwa kiroho na Mungu? Je! mmepokea sura yake katika nyuso zenu?

Je, mmepitia mabadiliko haya makuu miyoni mwenu?” Tunashauri kusoma sehemu iliyosalia ya Alma sura ya 5 kwa mifano zaidi ya maswali ya hesabu ambayo tunaweza kujiliza.

Kuhesabu mahali tulipo sasa kunaweza kusaidia sana. Kwa mfano, biashara ambayo haionyeshi mara kwa mara orodha ya mali na madeni yake huwa haistawi. Kuweka hesabu ni fursa kwa wamiliki wa biashara kuamua kwa uwazi ni nini cha thamani na kinachopaswa kuwekwa na kile ambacho ni hatari na kinachopaswa kutupwa. Ikiwa wamiliki wa biashara wataanguka katika mtego wa kutokuwa waaminifu na kujidanganya kuhusu hali halisi ya hesabu, hawataweza kufanya maamuzi sahihi kuhusu thamani ya bidhaa zao.

Vile vile, ni muhimu kwetu kuangalia kwa unyoofo maisha na tabia zetu.

- Ninapoomba na kumwomba Mungu anisaidie kuwa mwaminifu, Roho Mtakatifu ananifundisha nini kuhusu tabia yangu ya kukataa uhalisi wa hali na hali yangu?

Unda Dokezo

- Je, nimejidanganya vipi kuhusu udhaifu wangu?

Unda Dokezo

- Je, nimeshindwaje kuona thamani na nguvu zangu za kweli?

Unda Dokezo

Yakabili

yaliyopita yetu “Na ninapotamani kufurahi, moyo wangu huugua kwa sababu ya dhambi zangu; walakini, ninajua ambaye nimemwamini” (2 Nefi 4:19).

Tulipokuwa tukifanya hesabu zetu, kulikuwa na nyakati ambapo mioyo yetu iliugua kwa sababu ya dhambi zetu na maumivu ambayo huenda tulikumbana nayo.

- Kuntumaini Mungu kunawezaje kunisaidia ninapokamilisha orodha yangu na kukabiliana na dhambi na maumivu yangu?

Unda Dokezo

Tumaini kwamba atatuponya

“Mtumaini Bwana kwa moyo wako wote; wala usizitegemee akili zako mwenyewe. Katika njia zako zote mkiri yeye, naye atayanyosha mapito yako” (Mithali 3:5–6).

Orodha inaweza kutusaidia kuona picha nzima. Inatusaidia kufahamu mawazo, hisia, na matendo yetu na vilevile ni nani ambaye chaguo zetu zimeathiri. Mbili ya nyuzi za kawaida katika nyingi za orodha zetu zilikuwa hofu na kujitegemea kupita kiasi. Ahadi tuliyofanya katika hatua ya 3 ilikuwa kumwamini Mungu na mchakato huu wa uokoaji. Orodha zetu ni hatua inayofuata ya urejeshaji na zitatupa mawazo thabiti kuhusu jinsi ya kuendelea.

- Je, maisha yangu na chaguzi zingekuwa tofauti vipi ikiwa ningeacha kiburi na badala yake nikachagua kumtegemea na kumwamini Mungu?

Unda Dokezo

- Je, ni kusita gani ninahisi kuhusu kusonga mbele katika kujitolea kwangu kugeuza maisha yangu na mapenzi juu ya uangalizi wa Mungu?

Unda Dokezo

- Ninapomuuliza Mungu kama atanitunza katika kila hatua ya kupona kwangu, ni jibu gani ninalopokea moyoni mwangu na akilini mwangu kupitia Roho Mtakatifu? Kumbuka kwamba njia ya Mungu ya kututunza inaweza kuwa tofauti na jinsi tungejichagulia.

Unda Dokezo

Ugonjwa wa kiroho “Wakati

fulani ugonjwa wa kiroho huja kama matokeo ya dhambi au majaraha ya kihisia. Nyakati fulani maporomoko ya kiroho huja hatua kwa hatua hivi kwamba hatuwezi kujua kinachoendelea. Kama vile tabaka za miamba iliyotulia, maumivu ya kiroho na huzuni vinaweza kujengeka baada ya muda, zikilemea roho zetu hadi inakaribia kuwa nzito sana kubeba. ...

“Lakini kwa sababu tu majaribu ya kiroho ni ya kweli haimaanishi kwamba hayatibiki.

“Tunaweza kuponya kiroho.

“Hata majaraha ya ndani kabisa ya kiroho—ndiyo, hata yale ambayo yanaweza kuonekana kuwa hayatibiki—yanaweza kuponywa” (Dieter F. Uchtdorf, “Bearers of Heavenly Light,” *Ensign* au *Liahona*, Nov. 2017, 78).

Fikiria mambo matatu mabaya zaidi ambayo umefanya katika maisha yako. Je, ulikuwa karibu na Mwokozi na Roho Wake ulipofanya mambo hayo? Kama mngokuwa kama sisi, hamkuwa wazi kwa Roho Wake. Wengi walio katika hali ya kupona huita kukatwa huku kuwa "mgonjwa wa kiroho."

- Ninapojingiza katika tabia za uraibu na zisizofaa, je, mimi ni mgonjwa kiroho? Kwa nini au kwa nini?

Unda Dokezo

Vinyongo

Sehemu kubwa ya orodha zetu ni kurekodi chuki zetu. Hizi ni pamoja na chuki ambazo tumekuwa nazo kwa watu, taasisi na mambo mengine ambayo tulihisi yametudhuru au kututendea isivyo haki.

Kuweka chuki kumekuwa mojawapo ya nguvu zenye sumu na madhara katika uraibu wetu. Ilituweka dhidi ya wengine na kutuongoza kuhisi kuwa tuna haki katika chaguzi zetu zenye madhara au zisizojali.

Tulipata usaidizi wa mbinguni kuona wengine katika nuru mpya, ya hisani tulipofanya uamuzi makini wa kuwaombea na kumwomba Mungu awabariki kwa kila baraka ambazo tungejitafutia wenyewe. "Kupanua msamaha kunaweza kuchukua ujasiri mkubwa na unyenyekevu. Inaweza pia kuchukua muda. Inatuhitaji sisi kuweka imani na tumaini letu katika Bwana tunapochukua uwajibikaji kwa hali ya mioyo yetu. Hapa ndipo penye umuhimu na nguvu ya wakala wetu" (Amy A. Wright, "Christ Heals That Is Broken," *Liahona*, Mei 2022, 82).

- Je, ninaweza kuchagua kuwa na mtazamo mpya kuhusu watu ninaowachukia? Je, wao, kama mimi, wangukuwa wagonjwa kiroho na kutengwa na Mungu waliponikosea?

Unda Dokezo

- Nikipambana na hili, ninawezaje kubadilisha njia yangu ya kuwaombea watu hawa?

Unda Dokezo

Unda Dokezo