

## **Hatua ya 8: Tengeneza orodha iliyoandikwa ya watu wote ambao tumewadhuru na uwe tayari kuwalipa.**

### **Kanuni Muhimu: Jitayarisha Kufanya Marekebisho**

Kabla ya ahueni yetu kuanza, maisha yetu ya uraibu yalikuwa kama kimbunga kilichojaa nishati haribifu iliyokatiza uhusiano wetu, na kuacha uharibifu mwingi nyuma. Tulipofanyia kazi hatua ya 7, tulihisi nguvu ya uponyaji ya rehema ya Mwokozi, na tulihisi shauku ya kurekebisha mahusiano yaliyovunjika. Hatua ya 8 ni fursa ya kuandika orodha ya watu na taasisi tulizozidhuru na kisha kufanya mpango wa kusafisha na kujenga upya mahusiano yetu.

Tuliposhughulikia hatua za urejeshaji, tuligundua kwamba moja ya mambo yaliyoongozwa na roho kuhusu hatua 12 ni mpangilio ambao zimeandikwa. Mara nyingi kuna hatua ya maandalizi ambayo huja kabla ya hatua ambayo inahitaji ujasiri mkubwa. Hatua ya 8, pamoja na hatua zote za awali, ni maandalizi yetu kwa hatua ya 9, ambayo inahitaji ujasiri zaidi ya yetu wenyewe.

Tulijifunza kutoka kwa watu ambao tayari walikuwa wamefanya kazi katika hatua ya 8 kwamba kuharakisha kufanya marekebisho bila kujitayarisha kunaweza kuwa na madhara kama kutofanya marekebisho hata kidogo. Kwa hiyo tulichukua muda wa kuomba; tafuta ushauri kutoka kwa watu tunaowaamini, kama wafadhili wetu au viongozi wa Kanisa; na ufanye mpango. Maandalizi haya katika hatua ya 8 yalituzuia kudhuru zaidi uhusiano wetu tulipoanza kuwasiliana na watu katika hatua ya 9.

### **Andika orodha**

Kabla ya kujenga upya mahusiano, tulihitaji kutambua na kutengeneza orodha ya mahusiano hayo ambayo yaliharibiwa. Tulitumia orodha zetu kutoka hatua ya 4 kuandaa orodha zetu. Tulipopitia orodha zetu kwa maombi, Roho alitusaidia kutambua uhusiano tuliokuwa tumeudhuru. Sisi tuliotengeneza chati tulipofanya kazi hatua ya 4 tuliona ni rahisi kuwatambua watu hawa na taasisi (tazama kiambatanisho kwa mfano wa chati).

Tulipata miongozo ifuatayo kuwa ya manufaa tulipokuwa tukitengeneza orodha zetu. Tulijiuliza, "Je, kuna mtu yeyote maishani mwangu, wa zamani au wa sasa, ambaye ninahisi aibu, kutokuwa na raha, au aibu karibu naye?" Tuliandika majina yao, na tukapinga kishawishi cha kutetea hisia zetu au kutoa udhuru kwa matendo yetu mabaya kuwaelekea. Tulijumuisha watu tuliokusudia kuwaumiza na watu ambao hatukukusudia kuwaumiza. Tulijumuisha watu walioaga dunia na watu ambao hatukujua jinsi ya kuwasiliana nao. Tulizingatia kesi hizi maalum tulipofanya kazi hatua ya 9. Tulipofanya kazi hatua ya 8, tulizingatia kuwa wajasiri katika uaminifu wetu.

Tulijaribu kutoacha vitu vidogo. Tulifikiria kwa unyooftu kuhusu madhara tuliyowasababishia watu tulipokuwa tukijihusisha na uraibu wetu, hata kama hatukuwa mkali kwao. Tuliorodhesha wapendwa na marafiki tuliowadhuru kwa kuwa na kinyongo, kutowajibika, kukasirika, kukosoa, kukosa subira, kutokuwa waaminifu, na kutoheshimika. Ikiwa tuliongeza mizigo ya mtu mwingine kwa njia yoyote, tulijumuisha watu hawa kwenye orodha zetu. Tulijaribu kuorodhesha kila mtu ambaye aliathiriwa na uwongo sisi

kuambiwa, ahadi tulizovunja, na njia tulizotumia au kuzitumia. Tulifikiria watu ambao hatujawasamehe, na tukawaongeza kwenye orodha zetu pia.

Baada ya kuorodhesha kila mtu tuliyemduru, tuliongeza jina moja zaidi kwenye orodha—letu. Tulipojiingiza katika uraibu wetu, tulijiduru sisi wenyewe na wengine pia. Njia bora tunayoweza kujirekebisha ni kuishi kwa kupona kutokana na uraibu. Mungu anaweza kutusaidia kujisamehe na kufanya marekebisha. Tulipohisi upendo na msamaha wa Mungu, hisia zetu za aibu zilibadilishwa na kuwa tayari kufanya marekebisha.

## **Kuwa tayari**

Baada ya kutengeneza orodha zetu, tulihitaji kuwa tayari kufanya marekebisha. Wengi wetu tulijikuta hatuwezi kuorodhesha watu na taasisi tulizoziduru bila kukengeushwa na chuki yetu dhidi ya wale waliotuduru pia. Mara nyingi watu hunaswa katika mizunguko mibaya ya chuki kati yao. Ili kuvunja mizunguko hii, mtu anapaswa kuwa tayari kusamehe.

Tulipoungama kwa unyoofu hisia zetu zisizofaa, Mungu alitusaidia kuvunja mzunguko wa kinyongo. Alitunyeshwa kwamba tunahitaji kusamehe wengine kama vile Yeye anavyotusamehe sisi. Katika mfano wa mtu ambaye alisamehewa deni zake zote lakini hakutaka kusamehe wengine, bwana wake akamwambia, "Nilikusamehe deni ile yote, kwa kuwa uliniomba: Je! , kama vile nilivyokuhurumia wewe? ( Mathayo 18:32–33 ).

Tulipojitahidi kuwa tayari kufanya marekebisha kwa watu waliotuumiza, tulisihhi neema ya Kristo itusaidie kuwapa rehema ile ile anayotupa kwetu. Tulichukua ushauri wa Mwokozi wa kuomba ustawi wao na tukaomba wapokee baraka zote ambazo tungetaka kwa ajili yetu wenyewe (ona Mathayo 5:44).

Tuliposhughulikia hatua ya 8, tulijaribu kukumbuka kwamba hatua hii si zoezi la kumwaibisha mtu yeyote—iwe sisi wenyewe au wengine. Uzoefu wetu umetuonyesha kwamba Mwokozi huanua mizigo ya hatia na aibu tunapotazama kwa uaminifu mahusiano yetu yenye matatizo na sehemu yetu ndani yake. Katika hatua ya 8, tulianza kujihusisha sisi wenyewe, wengine, na maisha kwa moyo mpya. Tulianza kuhisi amani katika maisha yetu badala ya mabishano na uhasi.

Tukawa tayari kuacha kuhukumu watu isivyo haki na kuhesabu maisha na makosa yao. Tukawa tayari kuacha kupunguza tabia zetu mbaya au kutoa visingizio kwao. Kwa kuwa tayari kufanya marekebisha, tulihisi amani ya kujua kwamba Baba wa Mbinguni anafurahishwa na jitihada zetu. Hatua hii ilitusaidia kuchukua hatua zinazomruhusu Mwokozi kutuweka huru kutokana na makosa yetu ya zamani. Kuwa tayari kufanya marekebisha kulitutayarisha kufanyia kazi hatua ya 9.

## **Hatua za 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 ya watu ambao huenda tuliwaudhi au kuwadhuru**

Wafadhili wetu walituingoza tulipokuwa tukitayarisha orodha zetu, na kwa mara nyingine tulipata kuandika kuwa muhimu sana. Wengi wetu tulitumia muhtasari ufuatao kusaidia kuweka mchakato rahisi lakini zege.

Kwanza, kwa kutumia orodha zetu kutoka hatua ya 4, tuliorodhesha watu au taasisi tulizohitaji mawasiliano.

Karibu na kila ingizo, tulitoa sababu fupi ya kuhitaji kufanya marekebisho.

Kisha, kama tulivyoongozwa na Roho, tulifanya mpango wa kuwasiliana na watu kwenye orodha zetu, iwe ana kwa ana, kwa simu, au kwa barua au barua pepe. Tulipitia mipango yetu na wafadhili wetu au washauri wanaoaminika.

Hatimaye, tulijumuisha tarehe inayolengwa. Tuliacha nafasi ya kuripoti tarehe tuliyowasiliana na mtu huyo na matokeo ya mwasiliani. (Chati katika kiambatisho ni chombo muhimu.)

## **Samehe**

Ni vigumu kuomba msamaha kutoka kwa watu ambao wametuumiza. Ukijikuta unatatizika na hili, unaweza kupata msaada kwanza kuandika orodha ya watu unaohitaji kusamehe; kisha andika orodha ya watu ambao unahitaji kuomba msamaha kutoka kwao. Unaweza kushangaa kupata kwamba baadhi ya majina yanaonekana kwenye orodha zote mbili.

Tunahitaji kuwa wavumilivu wenyewe tunapofanya kazi kwa maombi kuelekea kusamehe watu tulioorodhesha. Rais James E. Faust alisema: "Wengi wetu tunahitaji muda wa kufanya kazi kupitia maumivu na hasara. Tunaweza kupata kila aina ya sababu za kuahirisha msamaha. Mojawapo ya sababu hizo ni kuwangojea madhalimu watubie [na kututengenezea] kabla hatujawasamehe. Bado ucheleweshaji kama huo unatufanya tupoteze amani na furaha ambayo inaweza kuwa yetu. Upumbavu wa kurejesha machungu ya muda mrefu hauleti furaha. ... Ikiwa tunaweza kupata msamaha katika mioyo yetu kwa wale ambao wametuumiza na kuumia, tutapanda hadi kiwango cha juu cha kujistahi na ustawi" ("The Healing Power of Forgiveness," *Ensign* au *Liahona*, Mei 2007, 68).

Kumsamehe mtu hakumaanishi kwamba tunaunga mkono maamuzi yake mabaya au kumruhusu atutende vibaya. Lakini kusamehe huturuhusu kusonga mbele kiroho, kihisia-moyo, na kimwili. Kama vile wale ambao wametuumiza walivyo katika utumwa, kutotaka kwetu kuwasamehe kunaweza kutufanya kuwa mateka. Tunaposamehe, tunaacha nyuma hisia ambazo zina uwezo wa "kuharibika, kuharibika, na hatimaye kuharibu" (Thomas S. Monson, "Hidden Wedges," *Ensign*, Mei 2002, 20). Kusamehe pia hutusaidia kuwa na Roho kwa wingi zaidi na kuendelea kwenye njia ya ufuasi. Kama vile Rais Dieter F. Uchtdorf, wakati huo wa Urais wa Kwanza, alivyotukumbusha, "Mbingu imejaa wale walio na haya kwa pamoja: Wamesamehewa. Na wanasamehe"

("Wenye Kurehemu Hupata Rehema," *Ensign* au *Liahona*, Mei 2012, 77).

## **Ombea hisani**

Ingawa unaweza kuwa na hofu kama tulivyopaswa kufanya marekebisho, tunashuhudia kwamba kwa usaidizi wa Mwokozi, unaweza kuwa tayari kukutana na watu kwenye orodha yako fursa inapotokea. Tulijitayarisha kufanya marekebisho kwa kusali ili tupate ujasiri wa kuishi kwa imani katika Mungu, si kwa kuogopa

watu wanaweza kufanya au kusema nini. Na tulijaribu kufuata kanuni za injili badala ya aibu au woga. Mojawapo ya kanuni zenye nguvu zilizotusaidia ilikuwa hisani, “upendo safi wa Kristo” ( Moroni 7:47 ).

Kabla ya kushughulikia hatua ya 8, wengi wetu tulishangaa kuhisi upendo wa Yesu Kristo licha ya kutokamilika kwetu. Upendo huu **kutoka** Kwake ulitufanya tuhisi upendo mkuu **kwake** na ulitupa hamu ya kumfuata. Tulipojaribu tuwezavyo kumfuata Yeye, tulijawa na upendo Wake kwetu sisi wenyewe na wengine. Tuliomba hisani, na baada ya muda tukajikuta tuko tayari zaidi kusamehe watu na kufanya marekebisho. Pia tulipata kipimo kikubwa zaidi cha upendo na msamaha kwetu sisi wenyewe. Tulimwomba Mungu ailainishe mioyo ya watu kwenye orodha zetu kwa hisani kwetu, na tukaomba nguvu za kukubali matokeo yoyote.

Tulipoomba kwa ajili ya hisani, wengi wetu tuliona ni vyema kuchagua mtu kutoka kwenye orodha yetu na kupiga magoti kwa makusudi na kumwomba mtu huyo kila siku kwa wiki mbili. Orodha zetu za marekebisho zilitusaidia kuwa mahususi katika maombi yetu kwa Baba wa Mbinguni kuhusu hisia zetu ambazo hazijatatuliwa. Tuliposali—hata ikiwa tulihisi kutokuwa waaminifu mwanzoni—mwishowe tulibarikiwa kwa huruma ya kimuujiza. Hata katika hali mbaya, Mungu amewabariki watu ambao wameomba kwa ajili ya hisani kusamehe na kurekebisha.

## Kusoma na Kuelewa

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

### Wafuasi wa Kristo wenye amani

“Ngingezungumza na ninyi ambao ni wa kanisa, ambao ni wafuasi wa amani wa Kristo, na ambao mmepata tumaini la kutosha ambalo kwalo mnaweza kuingia katika pumziko la Bwana, kuanzia wakati huu na kuendelea hadi mtakapopumzika pamoja naye katika mbinguni.

“Na sasa ndugu zangu, ninahukumu vitu hivi kwenu kwa sababu ya kutembea kwenu kwa amani na watoto wa watu” ( Moroni 7:3–4 ).

Katika hatua saba za kwanza, tulianza mchakato wa kuwa wafuasi wa amani wa Kristo. Tunapokuwa na amani pamoja na Kristo, tunajitayarisha vyema kuwa na amani na wengine.

- Je, ni kwa jinsi gani kufanyia kazi hatua za urejesho ili kunisaidia kuwa mfuasi mwenye amani wa Kristo?

Unda Dokezo

- Je, ni hatua gani nyingine ninazohitaji kuchukua ili kuwa na amani na watu maishani mwangu?

Unda Dokezo

### **Upendo kamili wa**

**Mungu** “Hakuna woga katika upendo; lakini upendo kamili huitupa nje hofu, kwa sababu hofu ina adhabu. Mwenye hofu hakukamilishwa katika upendo.

“Sisi twampenda [Mungu], kwa sababu yeye alitupenda sisi kwanza” (1 Yohana 4:18–19).

- Je, ninawezaje kutumainia upendo mkamilifu wa Mungu kwangu na kwa mtu ambaye ninaomba msamaha kutoka kwake?

### Unda Dokezo

- Ni kwa jinsi gani kujua kwamba Mungu ananipenda mimi na watoto Wake wote kunaweza kuimarisha azimio langu la kulipa kila inapowezekana?

### Unda Dokezo

### **Fikia wengine**

“Msihukumu, nanyi hamtahukumiwa; msilaumu, nanyi hamtahukumiwa;

“Wapeni watu vitu, nanyi mtapewa; kipimo kizuri, kilichoshindiliwa, na kusukwa-sukwa, na kumwagika, watu watawapa vifuani mwenu. Kwa maana kipimo kile kile mpimacho ndicho mtakachopimiwa” (Luka 6:37–38).

Ingawa tunaweza kuogopa kwamba watu fulani watakataa jitihada zetu za kufanya amani nao, hatupaswi kuruhusu hofu hii ituzuie kuwaweka kwenye orodha zetu na kujiandaa kuwasiliana nao.

Baraka tutakazopata ni kubwa zaidi kuliko maumivu.

“Tunapokaribia zaidi kwa Baba yetu wa Mbinguni, ndivyo tunavyozidi kuwa na mwelekeo wa kutazama kwa huruma roho zinazoangamia—tunahisi kwamba tunataka kuwachukua mabegani mwetu, na kutupa dhambi zao Kama

ungependa Mungu akurehemu, rehema sisi kwa sisi” nyuma ya migongo yetu. ...

( Joseph Smith, katika History, 1838–1856 [Manuscript History of the Church], gombo la C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org).

- Sisi sote ni nafsi zisizo kamili zinazohitaji rehema ya Yesu Kristo. Inasaidiaje kujua kwamba katika hatua ya 8 ya kufanya kazi, ninafungua mlango wa kupokea rehema na neema ya Yesu Kristo?

### Unda Dokezo

### **Samehe na uombe msamaha** “Ndipo

Petro akamwendea, akamwambia, Bwana, ndugu yangu anikose mara ngapi nami nimsamehe? mpaka mara saba?

"Yesu akamwambia, sikuumbii hata mara saba, bali hata sabini mara saba"  
( Mathayo 18:21–22 ).

Ni rahisi kusamehe na kuomba msamaha kwa kosa moja kuliko kusamehe au kuomba msamaha kwa hali ya muda mrefu iliyojaa makosa mengi. Fikiria juu ya uhusiano wa zamani au wa sasa na hali za muda mrefu ambazo unahitaji kusamehe au kuomba msamaha.

- Ninawezaje kupata nguvu za kusamehe na kuomba msamaha?

### Unda Dokezo

- Ni kwa jinsi gani Yesu Kristo ni mfano mkuu zaidi wa kusamehe watu wengine? Je, mfano Wake unaweza kunisaidiaje kuwasamehe watu wengine?

### Unda Dokezo

"Nawaambia ya kwamba imewapasa kusameheana; kwani yule asiyemsamehe ndugu yake makosa yake amesimama na hatia mbele za Bwana; maana ndani yake inakaa dhambi iliyo kuu.

"Mimi, Bwana, nitamsamehe nitakayemsamehe, lakini ninyi imetakiwa kuwasamehe watu wote"  
( Mafundisho na Maagano 64:9–10 ).

Yesu alifundisha kwamba kutosamehe wengine ni dhambi kubwa kuliko kosa la asili.

- Jinsi gani kukataa kujisamehe mimi mwenyewe au mtu mwingine ni sawa na kumkana Mwokozi? Upatanisho?

### Unda Dokezo

- Je, kinyongo na uchungu vinanidhuru kimwili, kihisia-moyo, na kiroho?

### Unda Dokezo

## Vunja mzunguko wa uchungu na kosa

Nabii Joseph Smith alielezea jinsi wema unaweza kusababisha toba na msamaha:

"Hakuna kitu kilichopangwa sana kuwaongoza watu kuacha dhambi, kama kuwashika mkono, na kuwalinda kwa huruma. Wakati watu wanadhihirisha wema na upendo mdogo kwangu, Ee uwezo gani ulio nao juu ya akili yangu, wakati njia iliyo kinyume ina mwelekeo wa kusumbua hisia zote kali na kukandamiza akili ya mwanadamu"  
( Joseph Smith, in History, 1838–1856 [Manuscript of the Church], juzuu ya C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org).

- Je, niko tayari kuwa yule anayevunja mzunguko wa uchungu na kuudhi?

### Unda Dokezo

- Je, watu ambao wamenionyesha fadhili na upendo wamenitia moyo au kunichocheaje kutenda kwa njia tofauti?

Unda Dokezo

- Ni kwa njia gani mahusiano yenye matatizo katika maisha yangu yanaweza kubadilika ninapowatendea watu wengine kwa upendo na wema?

Unda Dokezo

Unda Dokezo