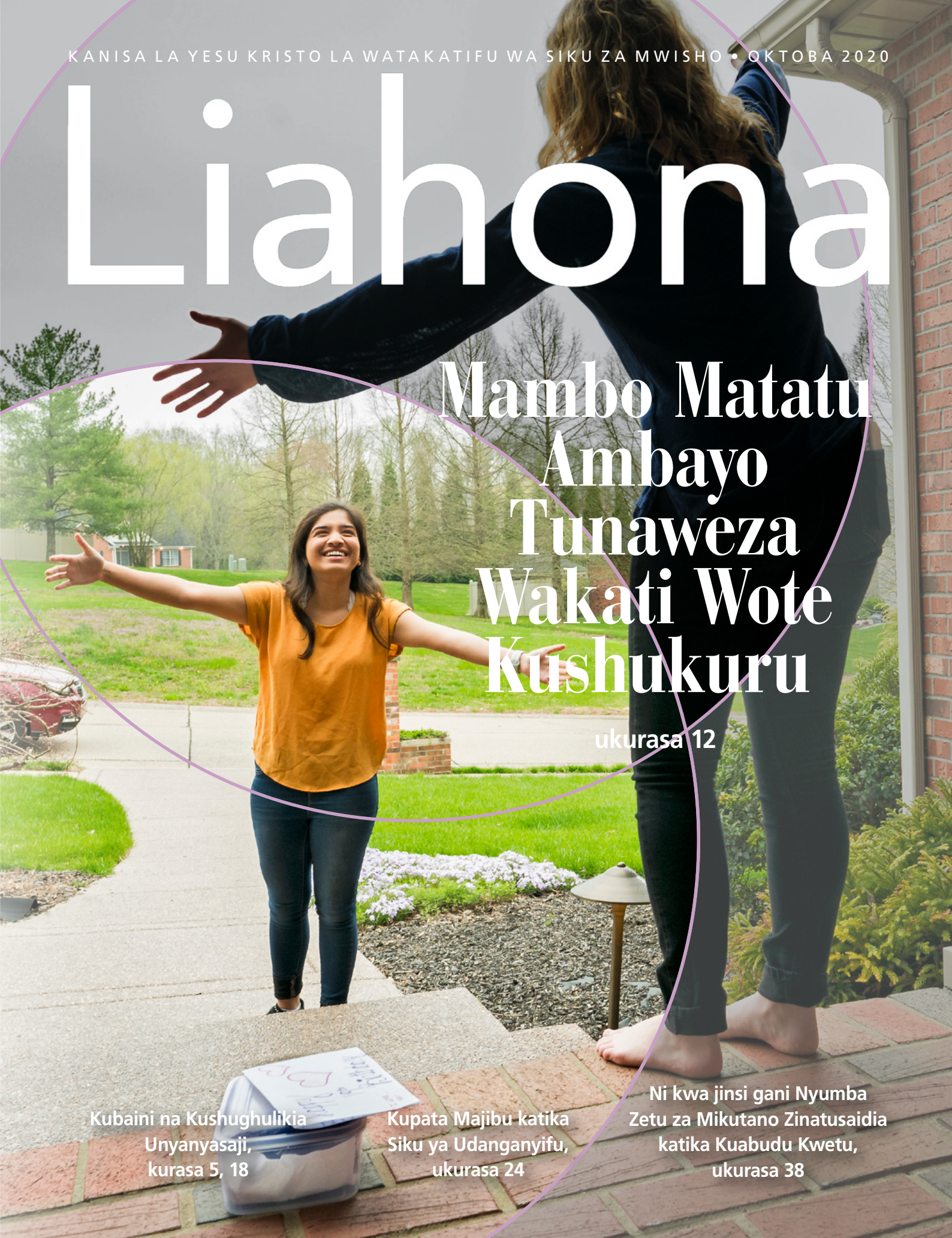
KANISA LA YESU KRISTO LA WATAKATIFU WA SIKU ZA MWISHO • OKTOBA 2020

Liahona



Mambo Matatu Ambayo Tunaweza Wakati Wote Kushukuru

ukurasa 12

Kubaini na Kushughulikia Unyanyasaji, kurasa 5, 18

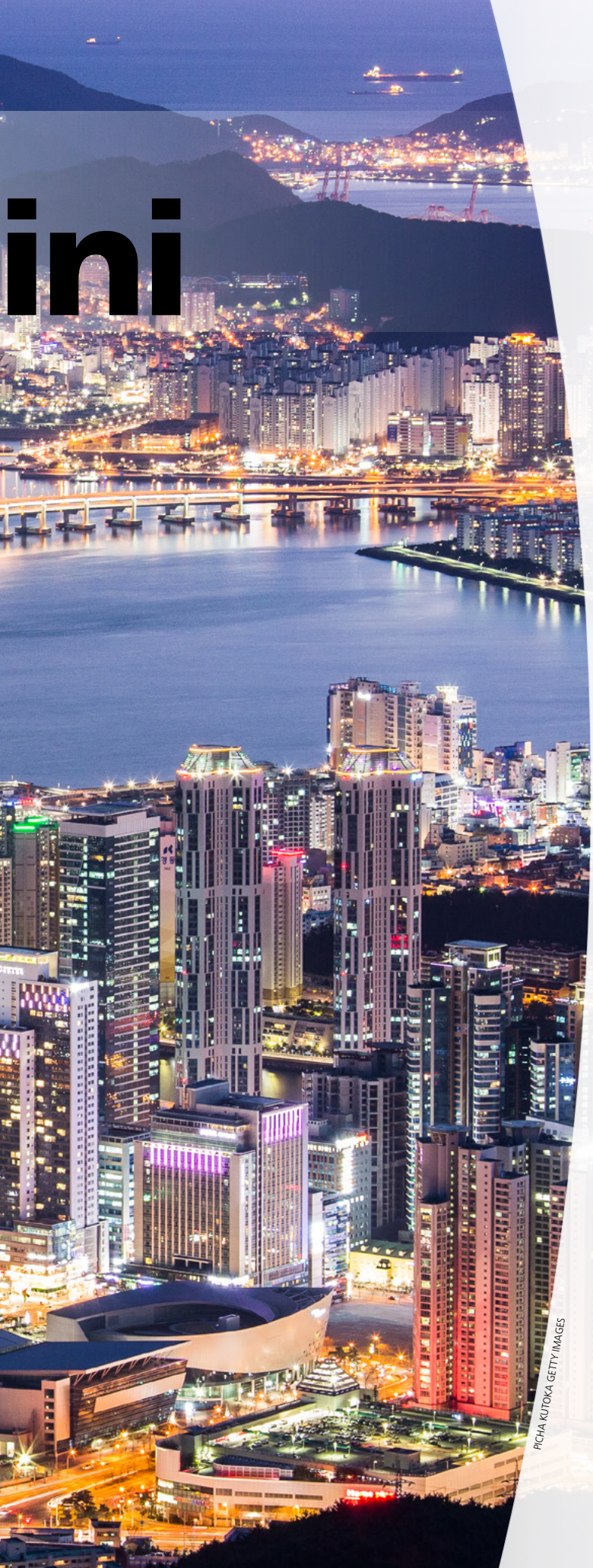
Kupata Majibu katika Siku ya Udanganyifu, ukurasa 24

Ni kwa jinsi gani Nyumba Zetu za Mikutano Zinatusaidia katika Kuabudu Kwetu, ukurasa 38

KANISA
LIKO
HAPA

Busan
Korea Kus

ini



PICHA KUTOKA GETTY IMAGES

Busan ni nyumbani kwa moja ya vigingi 12 katika Korea Kusini. Makao makuu ya misheni yapo Busan. Hizi ni baadhi ya kweli kuhusu Kanisa Korea Kusini:

waumini — 88,418

12 — vigingi, wilaya 5, misheni 4

mikusanyiko — 103

18 — vituo vya historia ya familia

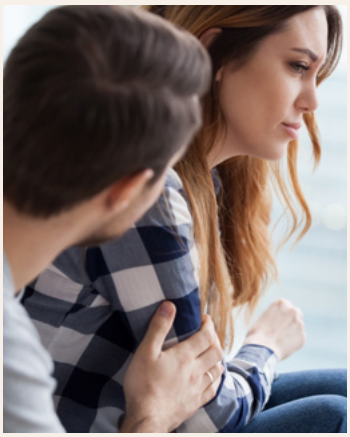
hekalu (Seoul) — 1

1956	Wamisionari rasmi wa kwanza
1967	Kitabu cha Mormoni kilichapishwa kwa mara ya kwanza kwa Kikorea
1973	Kigingi cha kwanza kiliundwa
1985	Hekalu la Seoul liliwekwa wakfu
1991	Nakala ya milioni moja ya Kitabu cha Mormoni katika Kikorea
2020	Kwaya ya Korea ya Kusini inajumuika katika video kwa ajili ya wimbo wa kuhitimisha kwenye mkutano mkuu wa Aprili

Utumishi kupitia Programu ya Watoto na Vijana
8

Mitume Wanashiriki Jumbe za Matumaini
12

Mioyo Iliyochomwa na Majeraha ya Kina: Kuelewa Unyanyasaji katika Familia
Jason B. Whiting
18



Simama juu ya Mwamba wa Ufunuo
Mzee Lawrence E. Corbridge
24

Kuzuia Unyanyasaji

Katika uhusiano mzuri, watu huomba radhi kwa maneno na vitendo vyao visivyofaa na hutegemea nguvu za upatanisho za Mwokozi wetu ili kuwasaidia kujiboresha na kutubu. Lakini katika hali mbaya, watu wanaendelea kuwatendea vibaya wengine, na uhusiano huo unaweza kuwa unyanyasaji.

"[Unyanyasaji na makosa] mengine ya aina hiyo hayana nafasi katika ufalme wa Mungu," alifundisha Rais Russell M. Nelson ("Hazina za Kiroho," mkutano mkuu wa Oktoba 2019). Makala kadhaa za jarida la Kanisa mwezi huu zitatusaidia kutambua na kuongelea unyanyasaji.

- Katika makala yangu kwenye ukurasa wa 18, naongelea kuhusu tabia za unyanyasaji na kutambua vyanzo fulani vya kukusaidia wewe au watu unaowajua kutambua na kuponywa kutokana na uhusiano wa unyanyasaji.
- Kwenye ukurasa wa 58 msichana anaelezea uzoefu wake wa kunyanyaswa kingono akiwa mtoto na jinsi alivyoweza kupata ujasiri na nguvu ya kuongea na kutafuta msaada kutoka kwa watu wazima wanaoaminika na kwa Mwokozi.
- Katika jarida la *Rafiki* la mwezi huu kwenye ukurasa wa 12, unaweza kutafuta shughuli ya kuandika ili kusaidia kujadili "kusema hapana" pamoja na watoto wako. Fikiria kutumia shughuli hii kama msingi wa somo la jioni ya nyumbani juu ya kuzuia unyanyasaji.
- Unyanyasaji wa kihisia unaweza kuwa hatarishi sawa na aina zingine za unyanyasaji. Soma Kutambua Unyanyasaji wa kihisia katika toleo la kidijitali la makala hii ili kujifunza ishara tano za onyo na jinsi ya kupata msaada.

Ikiwa umeumizwa, unaweza kumgeukia Mungu kwa ajili ya mwongozo na uponyaji na pia utafute msaada kutoka kwa watu unao waamini. Bwana anaelewa kile tunachohisi, na atatuongoza kwa usalama na furaha tunapomgeukia Yeye.

Hebu sote na tuhisi upendo wa Mungu na kumfikia Yeye kila siku.

Jason Whiting, PhD

Chuo Kikuu cha Brigham Young Shule ya Maisha ya Familia

Yaliyomo

5 Ufahamu wa Unyanyasaji

6 Taswira za Imani
Sakiusa na Salote Maiwiriwiri
Akina Maiwiriwiri huishi maisha yao ya furaha na yenye malengo kila siku, licha ya vifo vya watoto wao wawili.

8 Kanuni za Utumishi
Utumishi kupitia Programu ya Watoto na Vijana
Huhitaji kuwa na miaka chini ya 18 ili kutumia programu ya Watoto na Vijana ili kukusaidia katika juhudi zako za utumishi.

12 Mitume Wanashiriki Jumbe za Matumaini
Jinsi ya kuwa karibu na Mungu, kuhudumu kwa upendo, na kusonga mbele kwa subira wakati wa kipindi cha maradhi yaliyoenea kote.

18 Mioyo Iliyochomwa na Majeraha ya Kina: Kuelewa Unyanyasaji katika Familia
Na Jason B. Whiting
Tambua mifumo mitano ya unyanyasaji na kupata matumaini na uponyaji.

24 Simama juu ya Mwamba wa Ufunuo
Na Mzee Lawrence E. Corbridge
Kupekua ukweli huanza na kutafuta majibu ya maswali ya msingi.

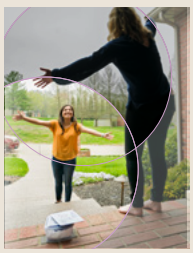
30 Sauti za Watakatifu wa Siku za Mwisho
Familia inapata amani na furaha katika hekalu; fumbo linatoa uponyaji; kijana anapata nafasi ya pili kusoma Kitabu cha Mormoni; mvulana anakuja kuelewa kusudi la ubatizo wake.

34 Njoo, Unifuate: Kitabu cha Mormoni
Makala haya ya kila wiki yanaweza kusaidia kujifunza kwako Kitabu cha Mormoni mwezi huu.

38 Nyumba za mikutano—Mahali pa Unyenyekevu na Kuabudu
Na Askofu Dean M. Davies
Nyumba yenu ya mkutano ni mahala patakatifu ambapo panaweza kuleta fursa nyingi za kumsikia Roho kwa nguvu katika maisha yako.

Kupitia kwa Haraka

Njoo, Unifuate Msaada

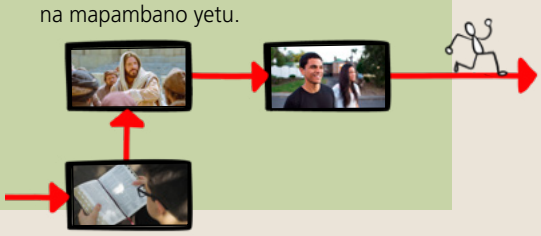


Juu ya Jalada
Picha kutoka Getty Images.

Sehemu

Vijana Wakubwa
44

Kutawaliwa na uraibu kunaweza kuwa mnyororo ambao unatuvuta chini. Tunaweza **kupata uhuru tunapomkimbilia Mwokozi,** ambaye anatupenda hata katika udhaifu na mapambano yetu.



Vijana
52

Iwe unapambana na huduma za kila siku, uponyaji kutokana na unyanyasaji, afya ya akili, au kusema tu jina kamili la Kanisa. **hauko peke yako.**

Watoto
Rafiki

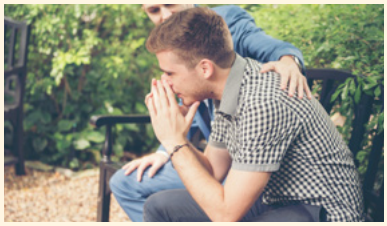
Jifunze kuhusu **zaka** *na jinsi ya kuisaidia familia yako* **kuishi kwa furaha.**

MAKALA YA KIDIJITALI-PEKEE YA OKTOBA

Njia 37 Tofauti za Kujifunza Maandiko

Na Marissa Widdison

Ikiwa kusoma sio jambo unalopenda, jaribu kujifunza injili katika mojawapo ya njia hizi kama mbadala.



Kutambua Unyanyasaji wa Kihisia

Na Nanon Talley

Mshauri kutoka Huduma za Familia anaeleza jinsi ya kutambua na kushughulikia unyanyasaji wa kihisia katika uhusiano wako.

TAFUTA ZAIDI

Kwenye programu tumizi ya Maktaba ya Injili au kwenye liahona.ChurchofJesusChrist.org, unaweza:

- Kupata toleo la sasa.
- Kugundua yaliyomo-ya kidijitali pekee.
- Kutafuta matoleo yaliyopita.
- Kuwasilisha hadithi na majibu yako.
- Kuagiza au kutoa agizo la zawadi.
- Kuongeza usomaji kwa vifaa vya kidijitali.
- Kushiriki makala na video unazozipenda sana.
- Kupakua au kuchapisha makala.
- Kusikiliza makala zako uzipendazo.

WASILIANA NASI

Tuma maswali na majibu yako nenda kwenye liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Wasilisha hadithi zako kwenda liahona.ChurchofJesusChrist.org au tuma barua kwenda:
Liahona, flr. 23
50 East North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

OKTOBA 2020 VOL. 7 NO. 2
LIAHONA 16725 743

Gazeti la Kimataifa la Kanisa la Yesu Kristo la Watakatifu wa Siku za Mwisho

Urais wa Kwanza: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

Akidi ya Mitume Kumi na Wawili: M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

Mhariri: Randy D. Funk

Washauri: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Mkurugenzi Mtendaji: Richard I. Heaton

Mkurugenzi wa Magazeti ya Kanisa: Allan R. Loyborg

Meneja wa Biashara: Garff Cannon

Mhariri Mtendaji: Adam C. Olson

Mhariri Mtendaji Msaidizi: Ryan Carr

Mchapishaji Msaidizi: Camila Castrillón

Kuandika na kuhariri: David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Marissa Widdison

Mkurugenzi wa Sanaa: Tadd R. Peterson

Usanifu: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr. Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Mratibu wa Haki Miliki: Collette Nebeker Aune

Meneja wa Uzalishaji: Ammon Harris

Uzalishaji: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrissa M. Smith

Kabla ya Chapa: Joshua Dennis, Ammon Harris

Mkurugenzi wa Uchapishaji: Steven T. Lewis

Mkurugenzi wa Usambazaji: Nelson Gonzalez

Kwa usajili na bei nje ya Marekani na Kanada, nenda kwenye store.ChurchofJesusChrist.org au wasiliana na kituo cha usambazaji cha Kanisa katika eneo lako ama kiongozi wa kata au tawi.

Wasilisha miswada na maswali katika liahona.ChurchofJesusChrist.org; na barua pepe liahonaChurchofJesus Christ.org; ama kwa barua Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA.

Liahona (neno katika Kitabu cha Mormoni linalomaanisha "dira" ama "kielekezi") imechapishwa katika Kialbeni, Kiarmeni, Bislama, Kibulgaria, Kikambodia, Kisebuano, Kichina, Kichina (kilichorahisishwa), Kikroeshia, Kicheki, Kidenishi, Kiholanzi, Kiingereza, Kiestoni, Kifiji, Kifinishi, Kifaransa, Kijerumani, Kigiriki, Kiangaria, Kiaislandi, Kiindonesiia, Kiitaliano, Kijapani , Kikiribati, Kikorea, Kilatvia, Kilithuania, Kimalagasi, Kimarshalizi, Kimongolia, Kinorwei, Kipolishi, Kireno, Kiromania, Kirusi, Kisamoa, Kislovenia, Kihispania, Kiswahili, Kiswidi, Kitagalogi, Kitahiti, Kithai, Kitonga, Kiukreni, Kiurdu, na Kivietinamu. (Masafa hutofautiana kwa lugha.)

© 2020 na Intellectual Reserve, Inc. Haki zote zimehifadhiwa Limepigwa chapa Marekani.

Taarifa ya Hakimiliki: Isipokuwa imeelezwa vinginevyo, watu binafsi wanaweza kunakili yaliyomo katika Liahona hii kwa matumizi yao binafsi, yasiyo ya kibiashara (ikijumuisha kwa miito ya Kanisa). Haki hiyo yaweza kuondolewa wakati wo wote. Kazi za picha zisinakiliwe kama kuna zuio linaloeleza hivyo kwenye mstari pembeni ya mchoro. Maswali juu ya hakimiliki yaelekezwe kwa Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; email: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: October 2020 Vol. 7 No. 2.

LIAHONA (USPS 311-480) Swahili (ISSN 2326-3695) is published twice a year (April and October) by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $1.00 per year; Canada, $1.20 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesus Christ.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368,USA.

UFAHAMU WA UNYANYASAJI

Huku wote tukitumaini kwamba kila mmoja atatendewa kwa heshima, watu wengine hutafuta kuumiza, kudhibiti, au kudanganya wengine. Tabia mbaya kama hizo huitwa unyanyasaji. Ni kinyume na injili ya Yesu Kristo, ambayo inatufundisha kupendana na kuwatendea wengine kama ambavyo sisi tungependa kutendewa (ona Mathayo 7:12; Yohana 13:34; Mafundisho na Maagano 121:36–37).

UNYANYASAJI UNA ISHARA KADHAA ZA KAWAIDA. HAPA KUNA TANO ZA KUZINGATIA ILI KUSAIDIA KUZUIA AU KUKOMESHA UNYANYASAJI:

Waathiriwa mara nyingi hunyanyaswa na wale wanaowajua.

Mkosaji anaweza kuwa jamaa au mtu ambaye wamekutana naye hapo awali. Hii haimaanishi kwamba tunapaswa kuwa na wasiwasi juu ya kila mtu tunayemjua, lakini tunaweza kuzingatia—na kuwafundisha watoto wetu kuzingatia—hizi ishara zingine nne.

Wakosaji mara nyingi hutafuta walio katika hatari.

Wakosaji wanawatafuta wale ambao wanaweza kuwa hawawezi kujitetea au kujilinda wenyewe.

Wakosaji mara nyingi hujaribu kuwatenga waathiriwa.

Kwa kutumia kutenga au vitisho, wakosaji mara nyingi wanataka kuwazuia waathiriwa wao kupata msaada.

Wakosaji mara nyingi huanza na kukiuka mipaka.

Unyanyasaji hutokea wakati kunapokuwa na ukiukwaji mkubwa wa mipaka ya tabia na lugha inayofaa kwa wengine. Wakosaji wanaweza kupuuza kabisa mipaka au kuanza na ukiukaji mdogo ili kumwondolea hofu mwathiriwa.

Wakosaji wanaweza taratibu kuanzisha uhusiano wa kuaminika kabla ya kunyanyasa.

Hii inajulikana kama "matayarisho" na mara nyingi hutokea kwa vijana na watoto. Tabia za matayarisho zinaweza kujumuisha maombi ya kuwa na muda wa peke yako, kuhimiza usiri, kuzungumza juu ya mada za ngono, au kuonesha ponografia kwa, au kuanzisha mgusano wa kimwili na mtoto.

PICHA YA MWANAMKE NA NEIL WEBB; PICHA ZINGINE KUTOKA KWA GETTY IMAGES

Sakiusa na Salote Maiwiriwiri

Suva, Fiji

Sikuweza kuamini amani na furaha niliyoipata katika nyumba ya Maiwiriwiri. Licha ya kufiwa na watoto wao wawili, wanaishi maisha yao kwa furaha na kusudi kila siku.

LESLIE NILSSON, MPIGA PICHA

Salote:

Miaka miwili baada ya mwana wetu Esa kufariki kwa saratani ya mapafu, binti yetu Esalynn alifariki kwa ugonjwa wa uti wa mgongo. Hekaluni, nilihisi nguvu kubwa ya kuongea na mmisionari mkubwa wa kike ambaye pia alipoteza watoto wawili miaka ya nyuma. Aliniambia, "Kama utapafanya nyumbani kwako mahali patakatifu, unaweza kuhisi uwepo wa watoto wako huko."

Hilo limekuwa lengo letu. Kila kitu tunachofanya ni kuzifanya nyumba zetu kuwa mahali patakatifu. Tunataka kuhisi ukaribu wao.

Sakiusa:

Uzoefu wa kuwapoteza Esa na Esalynn mwishowe umeileta familia yetu pamoja. Tunashauriana pamoja na watoto wetu wengine. Tunahudhuria hekaluni kama familia. Tunaishi maisha yetu kawaida kadiri iwezekanavyo na tunachagua shukrani kila siku. Tunapoongea juu ya nini maana ya kuunganishwa kama familia katika hekalu, kuunganishwa huko kunakuwa hai ndani yetu. Na kupitia haya yote, sisi *tunahisi* uwepo wa watoto wetu.

GUNDUA ZAIDI

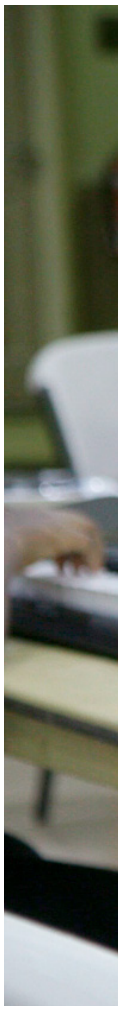
Ona zaidi kuhusu safari ya imani ya Sakiusa na Salote, ikijumuisha picha za ziada, kwenye toleo la mtandaoni au Maktaba ya Injili ya makala hii kwenye **ChurchofJesusChrist.org/go/10206**.

Mzee Ronald A. Rasband anashiriki jinsi tunavyoweza kuimarisha nyumba zetu kuwa mahali pa upendo na kinga ya kiroho kwenye **ChurchofJesusChrist.org/go/10207**

Kanuni za Utumishi

UTUMISHI KUPITIA **PROGRAMU YA WATOTO NA VIJANA**

Kukaribisha wengine kukua na kuwasaidia njiani ndio kiini hasa cha utumishi.



PICHA NA TOM GARNER

Fursa nyingi za utumishi kupitia Programu ya Watoto na Vijana. Labda una watoto au vijana wako mwenyewe nyumbani. Labda wewe ni kiongozi katika programu au unazitumikia familia zenye watoto na vijana. Au huenda *yawezekana unawajua* baadhi ya watoto au vijana (ambao wanapaswa kutuhusu sisi sote). Kwa vyovyote hali yako inavyoweza kuwa, kuna njia nyingi za kutumia programu hii au kanuni zake ili kubariki maisha ya wengine.

Kujiendeleza Sisi Wenyewe Pamoja

Katika moyo wa Watoto na Vijana ni lengo la kujaribu kila siku kuwa zaidi kama Mwokozi, aliye tumikia kikamilifu. Wengi wa wale ambao wameshiriki katika programu wamejifunza kuwa kadiri unavyoendelea katika maeneo mbali mbali ya maisha yako, unakuwa umejiandaa vyema zaidi kuwasaidia au kuwatumikia wengine.

Lakini pamoja na programu ya Watoto na Vijana, kuwabariki wengine sio lazima kungojea hadi ujifunze jambo fulani. Kitendo cha kujifunza chenyewe hutoa fursa za kutumikia.

Kwa kijana anayeitwa Prophet anayeishi Ghana, kuweka lengo kwa Watoto na Vijana kujifunza jinsi ya kupiga piano ilikuwa mwanzo tu. “Ni lengo langu pia kusaidia watu wengine kujua kile ninachojifunza,” Prophet anasema.

Hata ingawa bado sio mfundishaji, lengo lake tayari limekua na kuwa jambo kubwa sana kuliko alivyofikiria. Sasa kuna wanafunzi 50 ambao wanachukua madarasa ya piano kwenye nyumba ya mkutano pamoja na Prophet. Na ni

nani anamfundisha Prophet na hao wanafunzi wengine 50? Alexander M. na Kelvin M., wote wa miaka 13. “Tunataka kuonyesha vitendo vya ukarimu kwa watu wengine,” Kelvin anasema.

Siku tatu kwa wiki vijana hao wawili hufundisha bure masomo ya msingi ya piano kwa wote wanaokuja kujifunza. Kumekuwa na faida iliyoongezeka kwa masomo ya piano. Wanafunzi kadhaa walitambulishwa Kanisani kupitia masomo ya piano baadaye walisoma injili na kuamua kubatizwa.

Tunapojitahidi kujiboresha, tunaweza kuwatumikia wengine kwa kuwaalika wajiunge nasi.

PICHA NA ISAAC DARKO-ACHEAMPONG

PICHA NA ALEXANDER K. BOATENG

PICHA NA JONAS REBICKI

Mbinu za Ushindi wa Utumishi

Kama rais wa Msingi wa kigingi, Sabrina Simões Deus Augusto wa Curitiba, Brazil, ameona jinsi mambo ya maendeleo binafsi ya programu hii yanavyobariki watoto na vijana katika kigingi chake. Lakini pia ameona njia nyingi za kutumia kile alichojifunza juu ya maendeleo binafsi katika majukumu yake kama dada mtumishi.

"Wakati ninapoendeleza kipaji," Dada Augusto anasema, "Naweza kutumia kipaji hicho ili kumbariki mtu ambaye ninamtumikia."

Dada Augusto alimfundisha mmoja wa akina dada ambaye amepangiwa kumhudumia jinsi ya kutengeneza chokoleti za biskuti. Dada huyo sasa sasa anatengeneza na kuuza biskuti ili kusaidia kuongeza kipato cha familia yake. "Miezi kadhaa baadaye, nilibarikiwa wakati dada mwingine aliponifundisha jinsi ya kutengeneza mkate wa asali ambao ningeweza kuuza," Dada Augusto alisema. "Kukuza na kushiriki talanta zetu kunaweza kubariki maisha ya kila mmoja na kuongeza uhusiano wetu kama akina dada watumishi." ■

JE, NI JINSI GANI PROGRAMU YA WATOTO NA VIJANA INAKUSAIDIA WEWE KUTUMIKIA?

1. **Waalike wengine kushiriki katika programu ya Watoto na Vijana.**
   Unaweza kuzialika familia za vijana na watoto unaowatumikia kushiriki katika programu ya Watoto na Vijana. Wanaweza kupendezewa kushiriki katika shughuli, maendeleo binafsi, au hata vipengele vya kusoma injili vya programu hiyo. (Kwa taarifa zaidi kuhusu utumishi kupitia *Njoo, Unifuate,* ona "Utumishi kupitia *Njoo, Unifuate,*" katika Septemba 2020 *Liahona*)
2. **Unga mkono malengo yao.**
   Kama kaka au dada mtumishi kwa familia zilizo na vijana, uko katika nafasi ya asili ya kuunga mkono malengo ambayo wanaweza kuwa wanayafanyia kazi watoto na Vijana. Wakati malengo yao ni ya binafsi, ikiwa unajua wanavutiwa na nini, unaweza kutoa msaada kwa njia mbali mbali. Hii inaweza kuchukua hali ya kupata vifaa vya sanaa ambavyo wanavitafuta, kuwa mwamuzi wa utengenezaji wa biskuti, au kuwa mshauri katika eneo ambalo una maarifa. Je, unajua jinsi ya kubadilisha mafuta katika gari? Kushona nguo zilizochanika? Wewe ni bingwa wa usaili kwa ajili ya kazi? Unaweza kujitolea kushiriki elimu au ujuzi ulionao kama wanapenda.
3. **Alika wengine kuwa sehemu ya maendeleo yako binafsi.**
   Maendeleo binafsi hayajazuiliwa kwa watoto na vijana. Unaweza kushiriki katika programu wewe mwenyewe bila kujali umri wako. Unapotumia muda kuboresha maeneo ya maisha yako ya kiroho, kijamii, kimwili, na kiakili, utakuwa umejiandaa vyema kuwatumikia watu , bila kujali unakutana na nani. Na kama Prophet huko Ghana, unaweza kubariki wengine kwa kuwaalika kushirikiana nawe, iwe ni kuandaa masomo ya piano, kwenda kwenye darasa la mazoezi, au kujifunza lugha pamoja.
4. **Fanya utumishi kuwa lengo.**
   Fikiria kutumia muda kila siku kwa ajili ya kutumikia. Hii inaweza kuwa kutuma ujumbe au kwenda kuona jinsi mambo yanavyokwenda au kupanga kukutana pamoja. Inaweza kujumuisha kuchukua muda wa kupangilia siku za kuzaliwa za wale unao watumikia au kuwafuata kwenye mitandao ya kijamii ili kujua kile wanachovutiwa nacho au walichokuwa wakifanya hivi karibuni. Hata kuchukua dakika tano tu kufikiri juu ya kile mtu mwingine anachohitaji kunaweza kusababisha mawazo yenye mwongozo wa kiungu ambayo yanaweza kuleta mabadiliko.

MMOJA MMOJA

"Sifa bainifu ya Kanisa la kweli na linaloishi la Bwana siku zote litakuwa lenye utaratibu, juhudi zilizoelekwezwa kuwatumikia watoto binafsi wa Mungu na familia zao. Kwa sababu ni Kanisa lake, sisi kama watumishi Wake tutamtumikia yule mmoja, kama Yeye alivyofanya."

Rais Russell M. Nelson, "Kutumikia kwa Nguvu na Mamlaka ya Mungu," *Liahona*, Mei 2018, 69.

SHIRIKI UZOEFU WAKO

Tutumie uzoefu wako wa utumishi au kutumikiwa. Nenda kwenye liahona .ChurchofJesusChrist.org na ubofye "Wasilisha Makala au Jibu."

MITUME HUSHIRIKI

Jumbe za Matumaini

Katika kukabiliana na kusambaa kwa virusi duniani kote, mamlaka huzuia mikusanyiko ya hadhara na kutekeleza zuio la kukaa ndani. Shule hufungwa, viongozi wa kiroho hufuta mikutano ya kanisa, na wale ambao hutembea nje hutakiwa kuvaa barakoa kwa ajili ya kujikinga.

Mwaka ni 1919, na janga la homa ya mafua ambalo lilianza mwaka mwaka mmoja kabla litachukua makumi milioni ya maisha.[1] Nabii mpya wa Kanisa, Rais Hebert J.Grant(1856-1945), alitengwa Novemba 1918 ila hakuweza kuidhinishwa mpaka June1919 kwa sababu mkutano mkuu wa Aprili uliahirishwa.

Wakati wa huduma yake kufuatia hayo na siku nyingine za changamoto, Rais Grant alitoa ushauri unaoendana na siku zetu aliposema, "Tulikuja katika dunia hii kupata maarifa, hekima na uzoefu, kujifunza masomo, kupata maumivu, kuvumilia majaribu, na kupata ushindi wa maisha ya kimwili." Kutoka kwenye maarifa aliyoyapata kupitia majaribio makali ya uzoefu binafsi, aliongeza, "Mimi . . . najua kwamba katika saa ya dhiki Watakatifu wa siku za Mwisho wanafarijiwa na kubarikiwa na kupozwa kuliko ilivyo kwa watu wengine!"[2]

Katika "saa yetu ya dhiki" ya sasa" pamoja na riwaya ya virusi vya korona, tunapata faraja na tulizo kutoka kwenye injili ya urejesho ya Yesu Kristo. Ufahamu wetu kwamba Baba yetu wa Mbinguni anawapenda watoto Wake na kwamba ameita manabii na mitume katika nyakati zetu kutuongoza kupita katika mawimbi ya maisha ya kimwili ni baraka kubwa.

Viongozi wa Kanisa hutoa umaizi kuhusu kukaa karibu na Mungu, kuhudumia kwa upendo, na kwa uvumilivu kusonga mbele wakati wa janga kubwa.

PICHA KUTOKA GETTY IMAGES

Kutoka kwenye ushauri uliotolewa wakati wa mahojiano ya hivi karibuni, washiriki kadhaa wa Akidi ya Mitume Kumi na Wawili wanatukumbusha kuwa tunaweza kuhisi shangwe na kutazamia siku zijazo kwa tumaini bila kujali kinachotokea kwetu.[3]

Kufungwa kwa Hekalu "hutoa fursa isiyo na kifani ya kujifunza zaidi kuhusu utafiti wa historia ya familia, kufanya fahirisi, na namna ya kuandaa majina mengi kwa ajili ya siku milango ya hekalu itakapofunguliwa tena."—

Mzee David A.Bednar

Kazi Inasonga Mbele

Mzee Bruce R. MacConkie (1915-85) aliwahi kulilinganisha Kanisa na "msafara mkubwa" unaosonga mbele bila kujali upinzani.[4] Mzee David A.Bednar anachukulia nguvu thabiti za msafara unaosonga mbele na maandalizi ya kiuvuvio ya Kanisa pamoja na historia yake kwenye dhiki.

"'Mikono isiyo safi haiwezi kuzuia kazi hii kutoendelea,'[5] na wala hakuna janga la ulimwengu litazuia hii kazi kutoendelea," alisema. "Katikati ya changamoto zote tunazokabiliana nazo sasa tukipambana na hivi virusi, kazi inasonga mbele. . . . Hatujui itachukua muda gani, lakini tutashinda. Na tunaweza tusirudie mfumo wetu wa awali wa maisha kama tulivyoufahamu, lakini mengi ya marekebisho hayo na mabadiliko yatakuwa ni chanya mno."

Mzee Quentin L. Cook alisema maandalizi ya uvuvio ya Kanisa yanajumuisha mifano katika wakati muafaka kama mkazo katika maadhimisho ya siku ya Sabato, kuimarisha akidi za Ukuhani wa Melkizedeki na Muungano wa Usaidizi wa AKina Mama, kuhamia katika kuhudumu, na kuanzishwa kwa *Njoo,Unifuate,* video za Kitabu cha Mormoni, na programu za watoto na vijana.

"Tutaangalia nyuma katika hili kama nyakati za msingi za maandalizi na siyo kama kitu tulichopaswa kuvumilia," alisema.

Mzee M. Russell Ballard, Kaimu Rais wa Akidi ya Mitume Kumi na Wawili, anakubaliana nalo. Licha ya kufungwa kwa mahekalu na nyumba za ibada kwa muda, waumini wa Kanisa wana zana za kiroho wanazozihitaji ili kuendelea kusonga mbele.

Rais Ballard anakumbuka alivyohisi alipokuwa akirudi nyumbani kutoka Kanisani mnamo Desemba 7,1941, na kukuta kwamba Pearl Harbor imevamiwa na kwamba Marekani ilikuwa karibu kuingia katika Vita Kuu ya Pili ya Dunia. Kama watu wengi leo, alihofu kuhusu nyakati zijazo na kuona shaka kama kesho yake ingepotea.

"Ila hicho sio kilichojitokeza," alisema. Kama watu huru wa dunia walivyoshinda hiyo vita, ndivyo dunia itakavyoshinda vita dhidi ya virusi vya korona. "Kila kitu kitakuwa sawa kadiri tunavyogeuza mioyo yetu kwa Baba yetu wa Mbinguni na kumtegemea Yeye na Mwokozi kama Mkombozi wa wanadamu wote," alisema.

Njia nyingine ambayo Kanisa husonga mbele ni kupitia juhudi zake za umisionari, ambazo huendana na mabadiliko ya hali za dunia. Mzee Dieter F. Uchtdorf alisema kwamba viongozi wa Kanisa wamekuwa wakijifunza njia mpya za kushiriki injili hata kabla ya COVID-19 kuanza kuharibu kazi ya umisionari. Uharibifu huo umejumuisha kusafirisha maelfu ya wamisionari kurudi nchini mwao, kuwapumzisha wengine mapema, na kuwapangia wengine upya.

COVID-19 iliongeza uwezo wetu wa kufikiri kuhusu hili kwa kiasi kikubwa na kufumbua

PICHA NA WELDEN C. ANDERSEN

macho yetu," alisema. Matokeo yake, teknolojia na mitandao ya kijamii sasa vinafungua milango ambayo hapo awali ilikuwa imefungwa na jamii zilizojifungia na nyumba zisizofikika na majengo ya ghorofa.

"Kazi ya Umisionari itaendelea kusonga mbele bila kujali janga la ugonjwa," Mzee Uchtdorf aliongeza. "Tunaendelea kujifunza namna ya kuboresha kazi ya umisionari kwa sasa na kwa siku zijazo. Bwana ameahidi kuharakisha kazi Yake kwa ajili ya baraka za watoto wote wa Mungu (ona Mafundisho na Maagano 88:73). Nahisi kwamba tuko sahihi katikati ya mchakato huu wakati tunaishi katika wakati huu wa changamoto. Wamisionari wetu wa thamani ni watangulizi wa siku zetu, wakitoa mwanga wa kushiriki jumbe za injili katika njia mpya zinazoendana na hali yetu ili kwamba Kanisa la Yesu Kristo liendelee kusonga mbele, mpaka lijaze dunia yote'" (Mafundisho na Maagano 65:2).

Nafasi mpya za kushiriki injili sio tu vitu vipya vinavyofunguka. Mioyo inafunguka pia kwa sababu nyakati ngumu mara nyingi huwanyenyekeza watu na kuwageuza kumwelekea Mungu, alisema Mzee D. Todd Christofferson.

"Taratibu mawazo yao hufunguka, 'Huenda nahitaji kitu zaidi ya akaunti yangu ya benki. Huenda kuna zaidi kwenye maisha kuliko kile ambacho nimekuwa nikiishi,'" alisema.

Mzee Christofferson anawahimiza waumini wa Kanisa kutafuta fursa za kimisionari, kama kushiriki jumbe zinazohusiana na injili na dhana kupitia mitandao ya kijamii, kuwasiliana na wamisionari wa kudumu kuhusu kuwa rafiki wa watu wanaowafundisha kwa mtandao, na kuwa karibu na wale ambao hawawezi kuwaona mara kwa mara.

Kujitenga Kijamii na Kujitenga Kiroho

Njia nyingine ambayo kanisa linasonga mbele ni kupitia mwitikio wa kiroho wa Watakatifu Wa Siku za Mwisho kwa changamoto za muda kama COVID-19. Kwa ajili ya ulinzi wa miili yetu, tunaongeza umbali wetu kutoka kwa wengine, ila kwa ulinzi wa roho zetu, tunasogea karibu na Baba yetu wa Mbinguni na Mwanae. Janga la COVID-19 limewapa waumini wengi wa Kanisa fursa nyingi za kuongeza ulinzi wao wa kiroho kwa kufuata ushauri wa Rais Russell M.Nelson wa kumsikiliza Bwana.

"Baba Yetu anajua kwamba pale tunapokuwa tumezingirwa na mashaka na woga, kitakachotusaidia hasa ni kumsikiliza Mwana Wake," Rais Nelson alisema wakati wa mkutano mkuu wa Aprili 2020. Aliongeza, "Tunapotafuta kuwa wafuasi wa Yesu Kristo, jitihada zetu za *kumsikiliza Yeye* zinatakiwa ziwe za dhati zaidi. Inahitaji juhudi za kujitambua na thabiti ili kujaza maisha yetu ya kila siku kwa maneno Yake, mafundisho Yake, kweli Zake."[6]

Wakati hatukaribishi kusimamishwa kwa mikutano ya Kanisa, kufungwa kwa mahekalu, au kupoteza ajira, kutumia muda mwingi nyumbani hutupatia "nafasi ya kufikiri kuhusu kuamka katika Mungu" (ona Alma 5:7), alisema Mzee Cook. "Labda matukio ya hivi karibuni yanaweza kuwa kengele ya kiroho ikitufanya tujikite sana katika mambo yale ya msingi. Ikiwa hivyo, itakuwa ni baraka kubwa katika kipindi hiki kujikita katika vitu ambavyo tunaweza kufanya sahihi katika maisha yetu na jinsi tunavyoweza kubariki maisha ya wengine tunapoinuka katika Mungu na kuenenda katika njia ya agano."

Mzee Jeffrey R. Holland aliongeza, "Nyakati kama hizi zinatualika kutazama ndani ya mioyo yetu kuona kama tunapenda kile tunachokiona pale. Hapo ndipo [tuna] fikiri kuhusu [sisi] haswa ni nani na kipi haswa cha msingi."

Nyakati kama hizi pia hutualika kuongeza imani yetu, huduma na shukrani, zikitushawishi "kuzingatia utegemezi wetu kwa Mungu na baraka kutoka Kwake ambazo mara nyingi tunazichukulia kirahisi," alisema Mzee Holland. "Tunadaiwa na Baba yetu wa Mbinguni kuwa kidogo zaidi wenye kushukuru, kidogo zaidi wenye shukrani, na kidogo zaidi wenye kukumbuka matatizo mangapi yametatuliwa kwa sababu ya Mungu, malaika, ahadi za maagano, na sala."

Katika kitovu cha shukrani yetu ni baraka ya kukumbuka "jinsi gani Bwana amekuwa na huruma kwa watoto wa watu, kutokea kuumbwa kwa Adamu hadi mpaka wakati [huu]" (Moroni 10:3). Washiriki wa Akidi ya Mitume Kumi na Wawili walisema kwamba tunapotakiwa "kujihifadhi mahala," tunaweza kufuata mfano wa Nefi na Alma, tukikumbuka kwamba Yeye "ambaye katika yeye tumeamini," Mwokozi Yesu Kristo, "bado atatukomboa [sisi]" (2 Nefi 4:19; Alma 36:27). Na tunaweza kukumbuka, kama Mtume Paulo alivyofundisha, kwamba hakuna kinachoweza "kututenganisha sisi na upendo wa Kristo" (ona Warumi 8:35).

Bwana Yesu Kristo"ndiye kinga yetu ya mwisho" (ona Zaburi 61:1–4), alisema Mzee Holland. "Chochote kile kitakachotokea, hatutatenganishwa kutoka upendo wa Mwokozi na ushirika Wake, hata kama hatutambui hilo kwa wakati husika. Roho haijazuiliwa na kirusi au mipaka ya kitaifa au utabiri wa kitabibu."

"Fanya mambo Mema"

Hivi karibuni, wakati nasoma taarifa iliyoandaliwa na kamati ya Kanisa, Mzee Christofferson aliguswa na madhara ambayo "kujitenga" kunaweza kuleta kwa waumini wa Kanisa wakaao peke yao—mkubwa kwa mdogo.

"Kujitenga kunaweza kusababisha upweke, na upweke unaweza kuwa na matokeo mabaya ya kiafya na kiakili ," alisema. "Kukabiliana na hilo, wanaharakati wa afya ya jamii wanashauri kwamba wale wanaokabiliwa na upweke watafute namna ya 'kufanya mambo mema' kwa ajili ya mwingine."

Watakatifu wa Siku za Mwisho wanaweza kutafuta njia za kutumikia, kusaidia na kuwachangia wengine, hasa kwa wale walio wapweke, alisema Mzee Christofferson, na waumini wapweke wanaotoa huduma kwa wengine wanaweza kupunguza hisia zao za kujitenga.

"Fokasi katika kuhudumia," alisema. "Kuna mengi tunaweza kufanya kwa ajili ya kila mmoja wetu kuhisi amejumuishwa na ukaka na udada. Huu ndio wakati ambao akidi ya wazee na Muungano wa Usaidizi wa Akina Mama wanaweza kutumia vipaji vyao na kutoa kile ambacho kwa upekee wanaweza kufanya."

Na kuliko kumtumia mtu ujumbe kila mara, alishauri,"nafikiri ni jambo jema kumpigia mtu simu kwa kutumia ile teknolojia ya zamani iitwayo simu. Piga tu kuongea na kujumuika. Acha waisikie sauti."

Juhudi kidogo za kuwafikia wengine zinaweza kuleta tofauti kubwa, kuifanya siku ya mtu iwe angavu katika njia tusizoweza kuzitambua.

Juhudi kidogo za kuwafikia wengine zinaweza kuleta tofauti kubwa, kuifanya siku ya mtu iwe angavu katika njia tusizoweza kuzitambua. "Kuhudumia kwetu kunahitajika sana hasa watu wakiwa wamejitenga," — Mzee Quentin L.Cook

"Kuhudumia kwetu kunahitajika sana hasa watu wakiwa wamejitenga," alisema Mzee Cook.

Mzee Holland alipendekeza, "Tunapaswa kutoa sehemu ya siku yetu kuwasiliana na watu wanaohitaji msukumo. Ni kweli, tunapata msukumo kwa kufanya hivyo, hivyo kila mmoja 'anainuliwa' (3 Nefi 27:14, 15), kama Mwokozi alivyosema Alitumwa duniani kufanya."

Njia nyingine tunayoweza kujiinua na kuwainua wengine ni kujiandaa kwa ajili ya siku mahekalu yatakapofunguliwa tena. Kufungwa kwa Mahekalu—iwe ni kwa magonjwa ya ulimwengwu, matengenezo, au usafi— "hutoa fursa isiyo na kifani ya kujifunza kuhusu utafiti wa historia ya familia kufanya faharisi, na namna ya kuandaa majina mengi kwa ajili ya siku milango ya hekalu itakapofunguliwa tena," alisema Mzee Bednar.

Bila kujali kama mahekalu yamefunguliwa au yamefungwa, Mzee Bednar aliongeza, wanachama wa Kanisa wanaweza kutia bidii ya kuwa wenye kustahili na kuwa na kibali cha kuingia hekaluni.

Mafunzo ambayo Bwana Angetaka Sisi Tujifunze

Kama Mzee Bednar alivyobainisha, wakati hakuna ambaye angechagua uzoefu wa janga la COVID–19, janga hili la siku za mwisho hata hivyo limetukumba.

"Tukiwa na mtazamo wa milele uletwao na injili ya urejesho na rehema zitokanazo na Upatanisho wa Mwokozi, tunaweza kujifunza masomo kutokana na majaribu ya maisha haya ambayo hutuandaa kwa ajili ya baraka za milele," alisema. Tunahitaji kuomba. Tunahitaji kutafuta. Tunahitaji kuuliza. Tunahitaji kuwa na macho ya kuona na masikio ya kusikia. Lakini tunaweza kubarikiwa katika njia za kipekee ili kujifunza masomo ambayo yatatubariki sasa na milele."

Pamoja na madhara yake makubwa katika familia duniani kote, COVID-19 imewafundisha watu kuonyesha kuwajali zaidi wengine, alisema Rais Ballard.

"Tunapata kugundua jinsi gani familia zetu ni za thamani, jinsi gani majirani zetu ni wa thamani, na jinsi gani waumini wenzetu wa Kanisa ni wa thamani," alisema. "Kuna masomo tunajifunza sasa yatakayotufanya kuwa watu bora."

Na wakati kimbunga cha sasa kitakapopita, tutarajie nini tena? Mengi kama ilivyo sasa, alisema Mzee Uchtdorf. Watoto wa Mungu ndani na nje ya Kanisa wataendelea kukabiliana na changamoto.

"Tunaishi katika nyakati tunazohitaji kujifunza," alisema. Na somo muhimu zaidi tunaloweza kujifunza ni kwamba jibu la changamoto zijazo pia ni jibu la changamoto ya sasa: injili ya Yesu Kristo.

Kwa sababu Watakatifu wa Siku za Mwisho wanayo injili ya urejesho ya Yesu Kristo, Mzee Holland alisema, wanaweza kujifunza kuwa wenye mtazamo chanya na wa tumaini, kufanya kwa kadiri wawezavyo na kulichukua neno la Bwana aliposema,"Hebu na tufurahi na kufanya mambo yote yaliyo katika uwezo wetu; na tusimame imara, na uhakika mkubwa sana, kuuona wokovu wa Mungu, na mkono wake kuonekana" (Mafundisho na Maagano 123:17)

"Kuna mengi ya kufurahia tunapoifanya upya imani yetu, Kumuamini zaidi Bwana, na kuona muujiza wa ukombozi Wake" alisema Mzee Holland. ■

MUHTASARI

1. Ona William G. Hartley, "The Church Grows in Strength," *Ensign,* Sept. 1999, 35.
2. *Teachings of Presidents of the Church: Heber J. Grant* (2002), 49, 48.
3. Ona Russell M. Nelson, "Joy and Spiritual Survival," *Ensign* or *Liahona,* Nov. 2016, 82.
4. Bruce R. McConkie, "The Caravan Moves On," *Ensign,* Nov. 1984, 85
5. Joseph Smith, katika *Historia ya Kanisa,* 4:540.
6. Russell M. Nelson, "Msikilize Yeye," *Ensign* au *Liahona,* Mei 2020, 89.

PICHA KUTOKA GETTY IMAGES

Mioyo Iliyochomwa na Majeraha ya Kina: Kuelewa Unyanyasaji katika Familia

Mifumo isiyo na afya inaweza kukua katika uhusiano wowote ule. Kuitambua kunaweza kufichua unyanyasaji au kuuzuia kabla ya kuanza.

Na Jason B. Whiting, PhD
Shule ya Maisha na Familia ya Chuo Kikuu cha Brigham Young

Hivi karibuni niliitwa na baba aliyevunjika moyo. Binti yake Jenna (majina yamebadilishwa) alikuwa mbali chuoni akiwa na uhusiano mpya, na ulikuwa ukienda haraka. Mpenzi wake, Jake, alikuwa akiharakisha kufunga ndoa na kuwekea ukomo mawasiliano ya Jenna na wazazi wake. Jenna aliwaomba msamaha, akielezea kuwa ni mapenzi mazito ya Jake na hamu ya kutumia muda kama wanandoa.

Familia ya Jenna ilifadhaika wakati ilipogundua kwamba Jake alikuwa na mke wa zamani na mtoto ambao hakumweleza Jenna. Walimwita yule mke wa zamani, ambaye alisema Jake alikuwa na hasira mbaya na alikuwa mwenye wivu. Jake alipogundua alikasirika. Alisema wazazi wa Jenna walikuwa "wanamdhibiti" na alikumbushia wakati ambapo hawakukubali utani wa kashfa alioufanya kuhusu uwezo wa kufikiri wa Jenna. Jake kwa kejeli alisisitiza kwamba Jenna afanye maamuzi yake mwenyewe kwa kuzuia mawasiliano nao. Wazazi wa Jenna walikata tamaa wakati simu na ujumbe wao sasa havikuwa vikijibiwa.

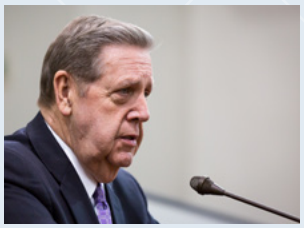
Kila mtu anataka familia yenye furaha, lakini hata wakati watu wanapojaribu kuishi injili, uhusiano unaweza kuwa mbaya. Baadhi ya changamoto ni matokeo ya kutokuelewana na misuguano ya kawaida kwenye familia. Walakini, katika nyumba zenye afya, watu huombana radhi kwa tabia mbaya na kuziba mipasuko, wakati katika hali zisizo na afya, kuna mifumo inayoendelea ya ukatili au uonevu ambao unakuwa unyanyasaji.

Unyanyasaji wa Nyumbani na Injili

"Mmevunja mioyo ya wake zenu wapole, na kuvunja tumaini la watoto wenu" (Yakobo 2:35).

Unyanyasaji unajumuisha vitendo vilivyokusudiwa kuumiza au kudhibiti. Unajumuisha mlolongo wa tabia ambazo zinaweza kujumuisha kupuuza, kudanganya, ukosoaji wa maneno, na vurugu za kimwili au za kijinsia.[2] Kwa bahati mbaya, tabia ya unyanyasaji ni ya kawaida, na baadhi ya wasomi wanakadiria kuwa karibu robo ya watoto ulimwenguni wameonewa vibaya kimwili, kijinsia au kihisia.[2] Watu wazima pia wana viwango vya juu vya unyanyasaji, na takriban 1 kati ya wanawake 4 na 1 kati

PICHA ZINATUMIKA KWA MAKUSUDI YA KIELELEZO PEKEE, SURA NA WAIGIZAJI



"Sauti inayotoa ushuhuda mkubwa, inasali kwa bidii, na inaimba nyimbo za Sayuni inaweza kuwa sauti hiyo hiyo ambayo hukemea na kukosoa, huaibisha na kudharau, inaleta maumivu na kuharibu roho ya nafsi yake na ya wengine kwenye mchakato. 'Katika kinywa hicho hicho hutoka baraka na laana,' Yakobo anaomboleza. 'Ndugu zangu [na akina dada], mambo haya hayapaswi kuwa hivyo' [Yakobo 3:10]"

Mzee Jeffrey R. Holland wa Akidi ya Mitume Kumi na Wawili, "Ulimi wa Malaika," *Liahona,* Mei 2007, 16.

ya wanaume 10 wanapitia vurugu za kimwili kutoka kwa mwenzi.

Unyanyasaji unaweza kutokea katika uhusiano wowote, na wote mwanamume na mwanamke wanaweza kuwa wakosaji. Walakini, wanaume wana uwezekano mkubwa wa kudhibiti na kufanya vurugu kali za kimwili na kijinsia, na wanawake wana uwezekano mkubwa wa kutishwa, kutawaliwa, au kuumizwa vibaya na mwenzi wake.[3]

Unyanyasaji unaumiza roho ya mkosaji na mwathirika na ni kinyume na mafundisho ya Mwokozi. Manabii wa sasa wameeleza kwamba wale "wanao wanyanyasa wenza au watoto . . . siku moja watawajibika mbele za Mungu."[4] Wanyanyasaji mara nyingi hupuuza au kuinyonya kanuni za injili. Kwa mfano, niliwashauri wenzi ambapo mume alijikita kwenye maswala ya kihisia na kuchezea kamari akiba yao, lakini badala ya kuomba msamaha, alimshinikiza mkewe asamehe na akasisitiza kuwa mkewe angekuwa na "dhambi kubwa zaidi" ikiwa mke hatamsamehe. Alipuuza maumivu ya mke na kudai kuwa yeye alikuwa sahihi kwa Mungu vinginevyo asingekuwa mfanyakazi wa hekaluni. Wakati mkewe alipoongea na viongozi wa Kanisa, yeye alificha usaliti wake na kukuza wasiwasi wa mke, akisema mkewe alikuwa mwenye huzuni. Mume alikuwa akikataa "kanuni za. . . heshima, upendo, [na] huruma"[5] na akimtendea vibaya mkewe. Juhudi zake za kuishi kanuni za injili hazikuweza kurekebisha matatizo aliyokuwa akiyatengeneza.Kila mmoja wetu anaweza kujiingiza kwenye tabia mbaya. Kuna sifa fulani zinazojulikana kwa kila aina ya unyanyasaji, na kadiri uwavyo mkali zaidi na mara kwa mara, ndivyo kupungua kwa afya ya uhusiano kutakavyokuwa. Hapa kuna mifumo mitano ya kawaida ya unyanyasaji ambayo inaweza kukusaidia kutambua tabia mbaya kwako mwenyewe na kwa wengine.

1. Ukatili

Kwa ndimi zao wametumia udanganyifu; sumu ya manyoya iko chini ya midomo yao:. . . midomo [yao] imejaa laana na uchungu" (Warumi 3:13–14).

mwanamume mmoja alikuja kuniona kwa ajili ya tiba dhidi ya matakwa ya mke wake, ambaye alimdhihaki kwa "kuhitaji msaada." Kanisani alikuwa mcheshi na mcha Mungu, lakini nyumbani kwake alikuwa mkali kama mjeledi. Alikosoa mapato yake na kuita kazi yake ya ualimu kama "kazi ya msichana." Alimwambia mwanawe, "Natumai hautakuwa mwoga kama baba yako,"

GUNDUA ZAIDI

Viongozi wanaweza kupata msaada wa kushughulikia unyanyasaji katika Nyenzo za Kiongozi na Karani kwenye *ChurchofJesusChrist.org*. Viongozi wote na walimu wa watoto au vijana wanapaswa kumaliza mafunzo ya "Kulinda Watoto na Vijana" ndani ya mwezi mmoja wa kuitwa. Mafunzo yanaweza kupatikana kwenye *ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health*.

na alitumia kila siku kwenye simu kuzungumza na mama yake, ambapo waliwadhalilisha waume zao. Watu wakosoaji wanahisi wana haki ya kusababisha uchungu na "kupenda kuwaona wengine wakiteseka" (Mafundisho na Maagano 121:13). Wanafamilia hawa huvunja amri za Yesu za "msihukumu" na "msilaumu" (Luka 6:37) pale wanapodhalilisha wanapoonyesha karaha au kuita majina.

2. Udanganyifu

"Wewe unaongozwa na roho wa uwongo, na umeweka mbali Roho wa Mungu" (Alma 30:42).

Udanganyifu hueneza unyanyasaji pale wakosaji wanapopunguza ukubwa wa vitendo vyao, kulaumu wengine, na kuchezesha maneno. waathiriwa hawa waliokanganywa, kama mmoja wa washiriki wa utafiti wangu alivyoelezea: "[Mume wangu angeweza] kupandwa na mhemko halafu akafanya jambo la kuomba msamaha kisha akasema, 'Kweli ni kosa lako hata hivyo' . . . angeendelea tena na tena na hadi nami nikaanza kuamini hivyo."[6] Kukataa huku kwa ukweli wa mwingine huitwa kuwasha gesi, na huwaacha waathiriwa wakiwa na mkanganyiko na kukosa usalama juu ya kumbukumbu na maoni yao. Kama aina zingine za udanganyifu, kuwasha gesi hutumiwa kudhibiti mazungumzo na kuweka mbele uwongo.

Wale wanao wanyanyasa wengine ni hodari wa kupinga kukubali kwamba ni wenye kuumiza na mara nyingi watadai kuwa wao ndio waathiriwa. Wakati Jenna alipoelezea wasiwasi kuhusu ukosoaji wa Jake kwa wazazi wake, Jake alikasirika na kusisitiza kwamba Jenna alikuwa "akimtukana." Jake alikuwa ni miongoni mwa "wale wanaolia kwamba uvunjaji wa sheria umetendeka . . . na wao wenyewe ni wana wa uasi" (Mafundisho na Maagano 121:17). Siyo tu alikuza hadithi yake ya uwongo bali pia alichukia ukweli.[7]

3. Visingizio

"Kukiri makosa yako na ule ubaya ambao umetenda" (Alma 39:13).

Mtu mnyenyekevu hujisikia majuto kwa kuumiza wengine na kutubu na hufanya vizuri zaidi. Mtu ambaye ni mnyanyasaji anapinga wito wa dhamiri kwa udhuru. Kama mmoja wa washiriki wa utafiti wangu alivyokumbuka, "Ningejisikia vibaya juu ya unyanyasaji huo wa kimwili, na kisha baadaye ningefikiria isingetokea kama tu angekuwa amefunga mdomo wake." "Huzuni yake haikuwa ya toba"(Mormoni 2:13) lakini badala yake alisukumwa kando na hasira kali na lawama.

Katika kutoa tiba, niliwahi kumwambia mke kuwa sikuwahi kumshuhudia akionyesha huzuni ya kimungu kwa miaka ya kumkosoa

mumewe. Jibu lake halikuwa majuto bali kununa: "Vizuri, hapa kuna jambo lingine ambalo silifanyi" Watu wanyanyasaji hukataa uwajibikaji na ni wenye hamaki na wanaojitetea. Wao hukasirishwa kwa urahisi na vitu vidogo.

4. Kiburi

"Kwa unyenyekevu kila mtu amhesabu mwenziwe kuwa bora kuliko nafsi yake" (Wafilipi 2:3).

Kiburi ni pamoja na kujiona mwenye haki na ubinafsi. Mwanamume mmoja aliwapiga mkewe na watoto wake kila wakati alipofikiria walikuwa "hawamuheshimu." Ikiwa maoni yao hayaendani na yake, walikuwa "wakimdharau" yeye au "hawakuwa watiifu." Kiburi kina ushindani na huzingatia wadhifa na kushinda. Kwa upande mwingine, familia yenye afya inashirikiana, pale ambapo kuna usawa wa haki, na washiriki "kila kila mmoja anamtendea mwingine haki" (4 Nefi 1:2). Wanandoa wanapaswa kuwa wabia walio sawa,[8] ambapo kila mmoja ana kauli na maoni yote yanathaminiwa.

5. Dhibiti

"Wakati . . . tunapotumia udhibiti au utawala au ulazimishaji juu ya nafsi za wanadamu, . . . mbingu hujitoa zenyewe" (Mafundisho na Maagano 121:37).

Ingawa tunathamini haki ya kujiamulia, inashangaza ni mara ngapi washiriki wa familia huambiana jinsi ya kufikiria, kuhisi, na kutenda. Baadhi hata wanadhibiti kupitia kuogofya, aibu, kuondoa upendo, au vitisho. Mume mmoja alikuwa na matarajio magumu ya kwamba mke wake anapaswa kuandaa kifungua kinywa kila siku kwa wakati fulani, kutimiza maombi fulani ya kimahaba, na kumsikiliza kuhusu "wasiwasi" wake, ambao kwa kawaida ulihusisha jinsi gani mke angejiboresha. Alifuatilia matumizi yake na alikasirika ikiwa hakujibu haraka ujumbe wake.

Mama mwingine alielezea kukatishwa tamaa mara nyingi kwa binti yake wa miaka kumi na kitu wakati wowote msichana huyo alipoonyesha huzuni au hakufanya kulingana na viwango vya mama. Ikiwa matarajio hayakufikiwa, au ikiwa mumewe alionyesha wasiwasi, yeye aliwanyamazia kimya wote.

Matumaini na Uponyaji

"Nimesikia maombi yako, na nimeona machozi yako: tazama, nitakuponya" (2 Wafalme 20:5).

Ingawa unyanyasaji unavunja moyo, mabadiliko

daima yanawezekana. Waathiriwa wanaweza kuzifikia nyenzo za kiroho na za kitaalam na kutafuta nguvu ya Upatanisho wa Mwokozi ili kuponya majeraha yao. Ili kupata msaada, nenda **abuse .ChurchofJesusChrist.org**

Wale ambao wamekuwa wanyanyasaji lazima watubu na kuomba msaada. Hii inahitaji kwenda "chini kwenye unyenyekevu" (3 Nefi 12:2) na kukubali uwajibikaji kamili kwa ajili ya tabia zao. Mabadiliko yanachukua zaidi ya ahadi za muda mfupi na juhudi za juu juu. Uchungu wa toba ya kina ni wa kuumiza moyo , na wengine hawatakubali kufanya hivyo, kitu ambacho kinawaacha wathiriwa kwenye maamuzi magumu juu ya jinsi ya kujilinda.[9]

Baba yetu wa Mbingu anatujali sisi kama vile baba aliyesumbuka ambaye aliniita kuhusu binti yake. Upendo wa Mungu ni "mpana kama milele" (Musa 7:41), na Anaumia sana wakati watoto Wake wanapoumizana wao kwa wao. Katika mazungumzo ya upole na Henoko, Yeye analia. "Hao ndugu zako; ni kazi ya mikono yangu mwenyewe,. . . na nimewamuru, kwamba wapendane, . . . lakini tazama, hawana mapenzi, na wanaichukia damu yao wenyewe" (Musa 7:32–33). Kuna kilio mbinguni na duniani wakati miili na roho zinapojeruhiwa. Walakini, kwa unyenyekevu, nguvu ya Mungu, na msaada wa wataalamu wakati unapohitajika, inawezekana kuacha tabia yenye kuharibu na kujenga nyumba yenye heshima, usalama, na upendo. ■

GUNDUA ZAIDI

Ili kupata habari za ziada au kuwasiliana na wataalamu na nyenzo saidizi nyingine, tembelea tovuti ya Kanisa ya unyanyasaji kwenye *abuse.Church ofJesusChrist.org*

Ili kujifunza zaidi kuhusu jinsi ya kuwasaidia waathirika, soma pembeni "Ninawezaje kusaidia? Kwa ajili ya Marafiki na Viongozi" katika toleo la kidijitali la makala hii topics.Church ofJesusChrist.org au katika Gospel Library app.

NYENZO KWA AJILI YA VIONGOZI

Viongozi ambao wanajua unyanyasaji ambapo watoto wanahusika kama wathiriwa au mashahidi wanapaswa kuwasiliana na laini ya msaada ya Kanisa inayopatikana kwenye *counselingresources.Church ofJesusChrist.org*

MUHTASARI

1. Kwa maelezo zaidi kuhusu unyanyasaji wa kimwili, ona abuse.Churchof JesusChrist.org. Kwa maelezo zaidi kuhusu unyanyasaji wa kijinsia na shambulio, ona Benjamin M. Ogles, "Haki ya kujiamulia, Uwajibikaji, na Upatanisho wa Yesu Kristo: Application to Sexual Assault" (Brigham Young University devotional, Jan. 30, 2018), speeches.byu.edu; na Chieko N. Okazaki, "Healing from Sexual Abuse" (Brigham Young University conference, Okt. 23, 2002).
2. Ona Maryam Ajilian Abbasi, Masumeh Saeidi, Gholamreza Khademi, Bibi Leila Hoseini, Zahra Emami Moghadam, "Child Maltreatment in the World: A Review Article," *International Journal of Pediatrics,* vol. 3, no. 1 (2014), 353–65.
3. Ona Hamby, S., "Mabishano ya hivi sasa: Je! Wanawake kweli wana vurugu kama wanaume? The 'gender symmetry' controversy," katika Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson, na Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women,* 3rd ed. (2018), 78–82.
4. "Familia: Tangazo kwa Ulimwengu," *Liahona,* Mei 2017, 145; ona pia abuse.ChurchofJesusChrist.org.
5. "Familia: Tangazo kwa Ulimwengu."
6. Jason B. Whiting, Megan Oka, na Stephen T. Fife, "Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction," *Journal of Marital and Family Therapy* (2012), suppl: 1:113–49.
7. Kwa ajili ya mifano mingine ya kimaandiko juu ya kuchukia ukweli, ona Yohana 3:19–21; Matendo 7:54; 2 Nefii 1:25–26; na 2 Nefi 4:13.
8. Ona "Familia: Tangazo kwa Ulimwengu"; tazama pia H. Burke Peterson, "Unrighteous Dominiont," *Ensign,* Julai 1989, 6–11, kwa habari zaidi juu ya mafundisho ya usawa na maswali ya kuzingatia kuhusu maagano ya uhisiano.
9. Wale walio katika hali ya unyanyaswaji mara nyingi wanakabiliwa na chaguo juu ya jinsi ya kulinda usalama wao, au ule wa wengine, vile vile kama wao wanahitaji kuweka mipaka au kupunguza mwingiliano wao na wale wenye kuumiza. Rais James E. Faust (1920-2007) alijadili hali hii ngumu wakati mtu anapokuwa ametegewa katika "uhusiano wa muda mrefu na dhahiri ambao huharibu utu wa mtu kama mwanadamu" ("Stawisha Ndoa Yako," *Liahona,* Aprili 2007, 3); ona pia "Msaada kwa waathiriwa" kwenye tovuti ya Kanisa ya kuzuia unyanyasaji kwa ajili ya habari zaidi na chaguzi.

VIELELEZO NA MICHAL DZIEKAN

Na Mzee Lawrence E. Corbridge
Mshiriki Mstaafu wa wale Sabini

Simama juu ya Mwamba wa Ufunuo

Kwa kuwekwa juu ya mwamba wa ufunuo, tunaweza kupata majibu ya maswali muhimu zaidi.

Kama sehemu ya jukumu nililokuwa nalo kama Kiongozi mwenye Mamlaka miaka michache iliyopita, nilisoma habari nyingi zinazopingana na Kanisa la Yesu Kristo la Watakatifu wa Siku za Mwisho, Nabii Joseph Smith, Kitabu cha Mormoni, na matukio ya Urejesho. Toka majukumu hayo yalipobadilika, sijarudi tena kugaagaa katika shida ile.

Kusoma nyenzo hiyo kila wakati kuliniacha na hisia za gizani, na siku moja hisia hiyo ya giza ilinichochea kuandika majibu kadhaa kwenye sehemu ya madai hayo yote ya kupinga. Ningependa kushiriki nanyi baadhi ya mawazo niliyoandika siku hiyo, na ingawa kile nilichoandika kilikuwa kwa faida yangu, natumaini kitakusaidia wewe pia.

Je, Tutasimama Milele?

Nabii Danieli alisema kwamba katika siku za mwisho "Mungu wa Mbinguni angeweka ufalme, ambao kamwe hautaharibiwa: na ufalme huo hautaachwa kwa watu wengine, bali utavunjika katika vipande vipande na kuteketeza falme zote zingine, na utasimama milele" (Danieli 2:44).

Ufalme wa Mungu ni Kanisa la Yesu Kristo la Watakatifu wa Siku za Mwisho. "Litasimama milele." Swali ni kwamba, Wewe na mimi tutasimama au "[sisi] pia tutaondoka?" (Yohana 6:67). Na kama tutaondoka, tutakwenda wapi?

Udanganyifu Ni Ishara ya Wakati Wetu

Wakati Bwana alipoelezea ishara za kuja Kwake na mwisho wa ulimwengu, Alitaja mambo mengi, pamoja na vita na uvumi wa vita, mataifa yakiibuka dhidi ya mataifa, njaa, tauni, matetemeko ya ardhi, na ishara zingine nyingi, pamoja na hii: "Kwani katika siku hizo [leo] kutatokea Makristo wa uongo, na manabii wa uongo, nao watatoa ishara kubwa na maajabu, ili mradi, kwamba, kama ikiwezekana, wapate kuwadanganya hata wale walio wateule, ambao ni wateule kulingana na agano" (Joseph Smith—Mathayo 1:22; ona pia Mathayo 24:24).

Sina uhakika wa yote ambayo yanamaanishwa na sifa "kama inawezekana, watawadanganya wateule," lakini nadhani inamaanisha, angalau, kwamba kila mtu atapata changamoto katika siku yetu.

Kuna wengi ambao wanadanganya, na wigo wa udanganyifu ni mpana. Mwisho mmoja tunakutana na wale wanaoshambulia Urejesho, Nabii Joseph Smith, na Kitabu cha Mormoni. Baadaye tunawaona wale ambao wanaamini katika Urejesho lakini wanadai kwamba Kanisa lina mapungufu na limepotea. Wengine wanadai wanaamini katika Urejesho lakini wamekatishwa tamaa na mafundisho ambayo yanapingana na mitazamo ya siku yetu. Baadhi wasio na mamlaka wanadai kupokea maono, ndoto, na kutembelewa ili kuisahihisha meli, kutuongoza sisi kwenye njia ya juu, au kuliandaa Kanisa kwa ajili ya mwisho wa ulimwengu. Wengine wanadanganywa na roho wa uongo.

Kwenye mwisho mwingine wa wigo tunakuja kwenye ulimwengu mzima wa fadhaa. hakujawahi kuwa na habari zaidi, taarifa potofu, na habari potofu; bidhaa zaidi, vidude, na michezo; na chaguzi zaidi, mahali pa kwenda, na vitu vya kuona na kufanya ili kuchukua muda na usikivu mbali na yale yaliyo muhimu zaidi. Hayo yote na mengi zaidi husambazwa kwa wakati mmoja ulimwenguni kote na vyombo vya habari vya kielektroniki. Hii ni siku ya udanganyifu.

Maarifa Ni Muhimu

Ukweli unatusaidia sisi kuona vizuri zaidi kwa sababu ni "maarifa ya mambo kama yalivyo, na kama yalivyokuwa, na kama yatakavyokuwa" (Mafundisho na Maagano 93:24). Maarifa ni muhimu ili kuepuka udanganyifu, ili kutambua kati ya ukweli na makosa, na kuona wazi na kuchora ramani ya uelekeo kupitia hatari za siku yetu.

Nabii Joseph Smith alisema: "Maarifa ni muhimu kwa uhai na uchamungu. . . . Maarifa ni ufunuo. Sikia. . . ufunguo huu mkuu: maarifa ni nguvu ya Mungu kwa wokovu."[1]

Watu wanasema, "Unapaswa kuwa mkweli kwa imani zako." Wakati hiyo ni kweli, huwezi kuwa bora kuliko kile unachokijua. Wengi wetu tunachukua hatua kulingana na imani zetu, haswa tunachoamini kuwa ni kwa faida yetu. Shida ni kwamba, wakati mwingine tunakosea.

Watu wengine wanaweza kumwamini Mungu na kwamba ponografia sio sahihi na bado unabonyeza kwenye tovuti ya ponografia, kwa kuamini vibaya kwamba watakuwa na furaha zaidi ikiwa watafanya au hawawezi kujizuia bali kubofya au kwamba hawamuumizi mtu mwingine yeyote. Wanakosea kabisa.

Wengine wanaweza kuamini sio sawa kudanganya na bado wanadanganya kwa nyakati fulani, kimakosa wakiamini kuwa watakuwa bora zaidi ikiwa ukweli haujafahamika. Wanakosea kabisa.

Mtu anaweza kuamini na hata kujua kwamba Yesu ndiye Kristo na bado anamkataa sio mara moja lakini mara tatu kwa sababu ya imani potofu kwamba angekuwa bora kwa kuuridhisha umati. Petro hakuwa muovu. Na hata siamini kama alikuwa dhaifu. Alikuwa amekosea tu. (Ona Mathayo 26:34, 73-75.)

Tunapotenda vibaya, tunaweza kujifikiria kuwa sisi ni wabaya,

wakati ukweli ni kwamba tumekosea tu. Changamoto sio kupunguza sana pengo kati ya matendo yetu na imani zetu; badala yake, changamoto ni kupunguza pengo kati ya imani zetu na ukweli.

Je, tunapunguzaje pengo hilo? Je, tunaepukaje udanganyifu?

Maswali ya Msingi na Maswali ya Upili

Kuna maswali ya msingi na kuna maswali ya upili. Anza kwa kujibu maswali ya msingi kwanza. Maswali ya msingi ndiyo ya muhimu zaidi. Kuna maswali machache tu ya msingi. Ninayataja manne:

1. Je, kuna Mungu ambaye ni Baba yetu?
2. Je, Yesu Kristo ni Mwana wa Mungu, Mwokozi wa Ulimwengu?
3. Je, Joseph Smith alikuwa nabii?
4. Je, Kanisa la Yesu Kristo la Watakatifu wa Siku za Mwisho ni ufalme wa Mungu duniani?

Kwa upande mwingine, maswali ya upili hayana mwisho. Ni pamoja na maswali juu ya historia ya Kanisa, ndoa ya mitala, watu wa asili ya Kiafrika na ukuhani, wanawake na ukuhani, tafsiri ya Kitabu cha Mormoni, Lulu ya Thamani Kuu, DNA na Kitabu cha Mormoni, ndoa za mashoga, maelezo tofauti juu ya Ono la Kwanza, na kuendelea.

Ikiwa unajibu maswali ya msingi, maswali ya upili hujibiwa pia, au yanapauka maana. Jibu maswali ya msingi, na unaweza kushughulika na vitu unavyoelewa na vitu ambavyo hauvielewi na vitu unavyovikubali na vitu usivyovikubali bila ya kurukia meli.

Njia ya Kiungu ya Kujifunza

Kuna njia tofauti za kujifunza, ikiwemo njia za kisayansi, uchambuzi, kitaaluma, na njia za kimungu. Njia zote nne ni muhimu ili kujua ukweli. Zote zinaanza kwa njia ile ile: na swali. Maswali ni muhimu, hususani maswali ya msingi.

Njia ya kiungu ya kujifunza inajumuisha elementi za mbinu zingine lakini mwishowe hupiga baragumu kwenye kila kitu kingine kwa kugonga kwenye nguvu za mbinguni. Mwishowe mambo ya Mungu yanafahamika kwa njia ya Roho wa Mungu, ambayo kwa kawaida ni sauti ndogo, tulivu. Bwana alisema, “Mungu atakupa maarifa kwa njia ya Roho wake Mtakatifu, ndiyo, kwa kipawa chake cha ajabu cha Roho Mtakatifu” (Mafundisho na Maagano 121:26).

Mtume Paulo alifundisha kwamba hatuwezi kujua mambo ya Mungu isipokuwa kwa njia ya Roho wa Mungu (ona 1 Wakorintho 2:9-11; ona pia Joseph Smith, Tafsiri ya, 1 Wakorintho 2:11). Alisema, “Mwanadamu wa tabia ya asili hayapokei mambo ya Roho wa Mungu; maana kwake huyo ni upuuzi.” Tunaona hayo kila siku. Paulo aliendelea, “Wala hawezi kuyafahamu, kwa kuwa yatambulikana kwa jinsi ya roho” (1 Wakorintho 2:14).

Shida zote unazokutana nazo katika maisha, moja inakuwa juu ya nyingine zote na haieleweki zaidi. Mbaya zaidi ya hali zote za mwanadamu sio umaskini, magonjwa, upweke, unyanyasaji, au vita—ni mbaya kama hali hizo zilivyo. Hali mbaya zaidi ya zote ya mwanadamu ya kawaida zaidi: ni kufa kiroho. Ni kutengwa na uwepo wa Mungu, na katika maisha haya, uwepo Wake ni Roho au nguvu Yake.

Kinyume chake, hali bora zaidi ya zote ya wanadamu sio utajiri, umaarufu, ufahari, afya njema, heshima ya wanadamu, usalama, au alama nzuri. Hali bora zaidi ya zote ya mwanadamu ni kujaliwa maarifa ya nguvu za mbinguni. Ni kuzaliwa tena, kuwa na kipawa na wenza wa Roho Mtakatifu, ambaye ni chanzo cha maarifa, ufunuo, nguvu, uwazi, upendo, shangwe, amani, matumaini, kujiamini, imani, na karibia kila kitu kingine kizuri.

Yesu alisema, "Mfariji, ambaye ni Roho Mtakatifu, . . . atawafundisha mambo yote" (Yohana 14:26). Ni uwezo ambao kwa huo "tunajua ukweli wa vitu vyote." (Moroni 10:–5). "Atatuonyesha . . . [sisi] vitu vyote . . . [tunavyo] stahili kutenda" (2 Nefi 32:5). Ni chemchemi ya "maji yaliyo hai" ambayo hutoka kwenye uzima wa milele (Yohana 7:38; ona pia mstari wa 37).

Lipa bei yoyote ambayo lazima ulipe, beba mzigo wowote ambao lazima ubebe, na utoe dhabihu yoyote unayolazimika kufanya ili kuipata na kuitunza katika maisha yako roho na nguvu ya Roho Mtakatifu. Kila kitu kizuri hutegemea kuipata na kuitunza nguvu ya Roho Mtakatifu katika maisha yako.

"Kile Kisichojenga"

Kwa hivyo, ile huzuni niliyoisikia miaka kadhaa iliyopita wakati wa kusoma taarifa za adui ilikuwa ni kitu gani? Wengine wangesema kuwa huzuni ile ni matokeo ya imani ya upendeleo, ambayo ni sawia ya kuchukua na kuchagua vitu ambavyo vinakubaliana na mawazo na imani zetu. Wazo la kwamba kila kitu ambacho mtu amekiamini na kufundishwa kinaweza kuwa si sahihi, hasa bila kitu bora kuchukua nafasi yake, ni wazo dhaifu na la kutatanisha hakika.

Lakini huzuni niliyoipitia wakati nikiwa naisikiliza kwaya ya giza ya sauti zilizopazwa dhidi ya Nabii Joseph Smith na Urejesho wa Kanisa la Yesu Kristo ni tofauti. Huzuni hiyo sio imani ya upendeleo, na sio hofu ya kuwa katika makosa. Ni kutokuwepo kwa Roho wa Mungu. Ni hali ya mwanadamu wakati akiwa "ameachwa peke yake" (Mafundisho na Maagano 121: 38). Ni huzuni ya giza na "mzubao wa mawazo" (Mafundisho na Maagano 9:9; ona pia mstari wa 8).

Bwana alisema:

Na kile kisichojenga siyo cha Mungu, nacho ni giza.

Kile kilicho cha Mungu ni nuru; na yule ambaye huipokea nuru, na kukaa ndani ya Mungu, hupokea nuru zaidi; na nuru hiyo huzidi kung'ara hata mchana mkamilifu" (Mafundisho na Maagano 50:23–24).

Ufunuo kutoka kwa Roho wa Mungu unachukua nafasi ya imani ya upendeleo kwa sababu haujapatikana kwa ushahidi tu. Nimetumia maisha yote kutafuta kusikia neno la Bwana na kujifunza kutambua na kumfuata Roho wa Mungu. Roho inayohusishwa na sauti za giza zinazomshambulia Nabii Joseph Smith, Kitabu cha Mormoni, na Urejesho sio roho ya nuru, akili na ukweli. Sijui mengi, lakini naijua sauti ya Bwana, na sauti Yake haiko katika kwaya hiyo ya giza.

Kinyume kabisa na huzuni na mzubao wa kudhoofisha wa mawazo ambao unaeneza maji ya shaka ni roho ya nuru, akili, amani na ukweli unaosherehekea matukio na mafundisho matukufu ya Urejesho, hasa maandiko yaliyofunuliwa kwa ulimwengu kupitia Nabii Joseph Smith.

Yasome tu na ujiulize mwenyewe na Mungu ikiwa hayo ni maneno ya uwongo, ulaghai, na udanganyifu au ikiwa ni ya kweli.

Huwezi Kujifunza Ukweli kwa Kuondoa

Wengine ambao wanaogopa kwamba Kanisa linaweza kuwa sio la kweli hutumia muda wao na umakini wakitembea kwa bidii kwenye njia ya maswali ya upili. Kwa makosa wanajaribu kujifunza ukweli kwa mchakato wa kuondoa, kwa kujaribu kuondoa kila shaka. Hilo daima ni wazo baya. haliwezi kufanya kazi kamwe.

Kuna madai na maoni yasiyo na mwisho yaliyotolewa kinyume na ukweli. Kila wakati unapopata jibu la dai moja la kupinga na kuangalia juu, jingine linakuangalia usoni. Sisemi kwamba unapaswa kuweka kichwa chako kwenye mchanga, lakini ninasema unaweza kutumia maisha yako yote ukifuatilia jibu la kila dai lililotolewa dhidi ya Kanisa na kamwe usifikie maarifa ya ukweli muhimu zaidi.

Majibu ya maswali ya msingi hayaji kwa kujibu maswali ya pili. Kuna majibu kwa maswali ya upili, lakini huwezi kuthibitisha mazuri kwa kuondoa kila hasi. Hauwezi kuthibitisha Kanisa ni la kweli kwa kutokubali kila madai yaliyotolewa dhidi yake. Ni mkakati ulio na makosa. Mwishowe lazima kuwe na uthibitisho wa kukubalika, na kwa mambo ya Mungu, uthibitisho wa kukubalika hatimaye na hakika unakuja kwa ufunuo kupitia roho na nguvu ya Roho Mtakatifu.

Kwa wanafunzi Wake, Yesu aliuliza:

"Ninyi mnasema mimi ni nani?

"Naye Simoni Petro akajibu akasema, Wewe ndiwe Kristo, Mwana wa Mungu aliye hai.

"Yesu akajibu, akamwambia, Heri wewe Simoni Baryona; kwa kuwa mwili na damu havikukufunulia hili, bali Baba yangu aliye mbinguni.

". . . Wewe ndiwe Petro, na juu ya mwamba huu nitalijenga kanisa langu; na milango ya kuzimu haitalishinda" (Mathayo 16:15–18; ona pia mstari wa 13–14).

Kanisa la Yesu Kristo la Watakatifu wa Siku za Mwisho limejengwa juu ya msingi wa ufunuo, na wala milango ya kuzimu haitalishinda. Wewe na mimi ni Kanisa. Lazima tujengwe juu ya mwamba wa ufunuo, na ingawa labda hatujui jibu la kila swali, lazima tujue majibu ya maswali ya msingi. Ikiwa tutafanya hivyo, milango ya kuzimu haitatushinda na tutasimama milele.

Simama juu ya Mwamba wa Ufunuo

Kuna Mungu mbinguni ambaye ni Baba yetu wa Milele. Yesu Kristo ni Mwana wa Mungu, Mkombozi wa ulimwengu. Joseph Smith alikuwa nabii wa Mungu aliyeweka msingi kwa ajili ya Urejesho wa ufalme wa Mungu. Kanisa la Yesu Kristo la Watakatifu wa Siku za Mwisho ni ufalme wa Mungu duniani. Ninajua hili kwa uzoefu wangu—wote. Ninajua hili kwa ushahidi, na ushahidi ni mkubwa. Mimi najua hili kwa kujifunza. Na, hakika zaidi, ninajua hili kwa njia ya roho na nguvu ya Roho Mtakatifu.

Na kwa hiyo, ninajua kila kitu ninachohitaji kujua ili kusimama milele. Naomba tusimame juu ya mwamba wa ufunuo, hasa kuhusiana na maswali ya msingi. Ikiwa tutafanya hivyo, tutasimama milele na hatutaondoka kamwe. ■

Kutoka kwenye hotuba ya mkutano wa ibada, "Simama Milele," iliyotolewa katika Chuo Kikuu cha Brigham Young mnamo Januari 22, 2019.

MUHTASARI

1. *Teachings of Presidents of the Church: Joseph Smith* (2007), 265.

Yeye Bado Ni Wetu

Vinaisi Maca Naquere, Lautoka, Fiji

Mume wangu na mimi tulikuwa tunakwenda kuunganishwa, lakini ibada hii takatifu ilikuwa ni kubwa zaidi kuliko sisi wawili.

Baada ya miaka saba ya matumaini na kusubiri kupata watoto, mume wangu na mimi hatimaye tulibarikiwa kumpata binti. Alicie alikuwa ni nuru ya maisha yetu, lakini aliishi kwa miezi mitano pekee kabla ya kufa kwa ugonjwa wa kichomi.

Hili lilikuwa tukio gumu sana katika maisha yangu. Kila siku nilirudi nyumbani kutoka kazini na kukaa na kulia. Shemeji zangu mara nyingi walikaa nami ili kunipa nguvu. Niliendelea kuomba kwa ajili ya mtoto mwingine, lakini hakuna aliyekuja. Nilikuwa nimepotea katika huzuni.

Shemeji zangu walianza kutuhimiza mimi na mume wangu twende kwenye Hekalu la Suva Fiji ili kuunganishwa. Hatukuwahi kwenda hekaluni, na tuliamua kwamba hii itakuwa ni njia nzuri kwetu ya kutafuta matumaini na uponyaji.

Hakuna ambacho kingeniandaa mimi kwa kile nilichojisikia siku ile! Nilijua kuwa mimi na mume wangu tungeunganishwa pamoja milele. Elimu hii ilinijaza shukrani na upendo. Lakini sikuelewa kwamba ibada hii takatifu ilikuwa ni kubwa zaidi kuliko sisi wawili.

Hekaluni nilijifunza kwamba Alicie angeweza kuunganishwa na sisi.

Nililia machozi ya furaha nilipokuja kujua mafundisho haya matakatifu. Binti yetu atakuwa wetu milele yote. Ninashuhudia kwamba Mungu ametupa kila kitu tunachohitaji kwa ajili ya furaha katika nyumba Yake takatifu.

Tokea miaka hiyo, mume wangu na mimi tumebarikiwa mtoto wa kiume na watoto watatu tulio waasili. Bado hatuwezi kamwe kumsahau Alicie. Kwa sababu ya ibada za hekalu, binti yetu ni sehemu ya familia yetu milele.

Ninapokutana na mtu aliyepoteza mtoto, ninahisi maumivu yao. Lakini pia ninaelewa kuwa maumivu haya siyo mwisho. Kupitia kumpoteza Alicie, na pia kwa kuyapitia majaribu mengine, ninajua kuwa Mungu yupo kwa ajili yangu. Wakati ninapovunjika moyo au kulalamika juu ya vitu, ninajua kuwa Mungu daima yupo pale.

Ninajua nitamwona tena Alicie, na kwamba ukweli unaendelea kumjaa mume wangu na mimi pamoja na shangwe tele. ■

KIELELEZO NA JOSHUA DENNIS

Ananiweka Tena Pamoja

Alaina Dunn, Utah, Marekani

Rafiki yangu alisikia kwamba nilikuwa mgonjwa na alituma fumbo la kutengenezwa nyumbani lililotengenezwa mahususi kwa ajili yangu.

Daima nilijifikiria kama mtu mwenye afya njema. Hivyo nilishtuka nilipoamka asubuhi moja nikijisikia kama kifua changu kimeminywa kwa nguvu kikiwa karibu kupasuka. Nilikimbizwa hospitali, lakini baada ya masaa kadhaa ya vipimo, madaktari hawakuweza kuona tatizo. Walinirudisha nyumbani, ingawa nilikuwa bado nina maumivu makali sana. Ndivyo ilivyoanza shida ya miezi saba ya miadi ya kuonana na daktari, kukaa hospitalini, na maumivu makali ambayo sijawahi kuyahisi katika maisha yangu.

Nilianza kufadhaika. Ilinibidi kuacha masomo yangu ya chuo na kurudi kuishi na wazazi wangu. Sikuweza kutoka na marafiki zangu. Niliumia sana kutofanya vitu nilivyozoea. Nilihisi kwamba kila kitu nilichojali—matamanio yangu, uhusiano wangu, talanta zangu—vilikuwa vimekatika, na sasa vipande vya utu wangu wa zamani vilionekana kutowezekana kuunganika tena pamoja. Na nilianza kujiuliza: Je, Baba wa Mbinguni amewezaje kuruhusu jambo hili linitokee? Je, Hakunipenda?

Baada ya miadi nyingine ya kukatisha tamaa na daktari, nilichotaka kufanya ni kujiviringisha kama mpira na kulia. Lakini wakati nilipofika nyumbani, niliona kitu cha kushangaza kwenye kibaraza: boksi bovu bovu la viatu lililoviringwa kwa utepe na kuandikwa jina langu.

Barua juu ya boksi ilifichua kuwa kifurushi kilikuja kutoka kwa mmoja wa marafiki zangu. Alikuwa amesikia kwamba nilikuwa mgonjwa na alitaka kunifariji. Nilipofungua boksi la viatu, nikagundua lina vipande vidogo vidogo vya sponji. Ilikuwa ni fumbo la kutengenezwa nyumbani lililotengenezwa mahususi kwa ajili yangu.

Nikiwa naliunganisha fumbo pamoja, nilianza kulia. Fumbo lilitengeneza jina langu, likizungukwa na ujumbe mzuri wa upendo na wa kutia moyo. Nilihisi kuwa vipande vya utu wangu mwenyewe vilivyovunjika sasa vilikuwa vinarudishwa pamoja wakati nikiunganisha zawadi ya rafiki yangu.

Muda mfupi baadaye, nilianza kutumia dawa iliyopunguza dalili zangu na kuwasaidia madaktari kufanya ubainifu wa ugonjwa. Nilikuwa na hali ya nadra lakini inayoweza kutibika, na kwa dawa sahihi, ningeweza kurudi kwenye maisha ya kawaida.

Hata wakati mwili wangu ukiwa unapona, nilijua kuwa sitakisahau kile nilichojifunza. Kwa sababu ya zawadi nzuri ya rafiki yangu, nilijua kuwa nilipendwa na kwamba Baba wa Mbinguni hakunisahau. Baada ya miezi ya kuhisi kuvunjika, nikiwa na shukurani kwa ukarimu wa rafiki na upendo wa Baba yangu wa Mbinguni, nikawa mzima tena. ■

KIELELEZO NA JOSHUA DENNIS

"Je, Mna Kitabu cha Samawati chenye Herufi za Dhahabu?"

Michael Jacobson, Oregon, Marekani

Wakati fulani baada ya kukitupa kitabu, nilikuwa na hamu ya kujua kile kilichoandikwa ndani yake.

Miaka kadhaa iliyopita, nilipokea kitabu cha rangi ya samawati chenye herufi za dhahabu juu ya jalada kutoka kwa wamisionari wanao hudumu kwenye kambi ya jeshi ambapo nilikuwa nikipata mafunzo ya kazi yangu katika Jeshi la Wanamaji la Marekani.

Nilipoanza kusoma kitabu, mtu mmoja aliniambia kuwa ni cha uongo kwa sababu kimenakiliwa kutoka kwenye Biblia. Hii ilinifanya niwe na shaka na uhalisi wa kitabu hiki, lakini nilikishikilia. Nilikisoma kidogo, nikakiweka chini ya begi langu la baharini, na kisha nikakisahau.

Zaidi ya mwaka baadaye, niliamua kusafisha begi langu la baharini. Nilikiona kile kitabu lakini sikuwa na shauku nacho tena, kwa hivyo nikakitupa. Lakini wakati fulani baadaye, nilikua na hamu ya kujua kile kilichokuwa kwenye kile kitabu cha rangi ya samawati na herufi za dhahabu. Sasa ninaamini kwamba hisia hii ilikuja kutoka kwa Roho, "ambaye huongoza kufanya mema" (Mafundisho na Maagano 11:12).

Mwaka 2005, rafiki yangu mpya alinialika niwasikilize wamisionari. Mwanzoni, nilikuwa na maswali na mashaka juu ya yale wanayofundisha, lakini wamisionari walijiamini na walinipa majibu ambayo yalinifanya nielewe.

Wakati nilipogundua kuwa hawa wamisionari walikuwa kama wale ambao nilikuwa nimekutana nao miaka kadhaa iliyopita, niliwauliza kwa shauku, "Je, nyinyi mna kitabu cha samawati chenye herufi za dhahabu?"

"Ndio, tunacho!" mmoja wao alijibu. "Kinaitwa Kitabu cha Mormoni!"

Nilifurahi kupata tena Kitabu cha Mormoni. Kwa kweli, nilikuwa na furaha sana hata kwamba nilikisoma zaidi ya mara moja kwa muda wa chini ya wiki mbili! Niliposoma na kuomba, nikaja kujua kwamba ni neno la Mungu.

lMzee Rubén V. Alliaud wa Sabini aliongea kitu fulani kwenye mkutano mkuu ambacho kinawiana na uzoefu wangu wa Kitabu cha Mormoni: "Msomaji yeyote anayeweka msimamo wa kukisoma kwa dhati [Kitabu cha Mormoni], kwa roho ya maombi, si tu atajifunza kuhusu Kristo bali atajifunza *kutoka* kwa Kristo—hasa ikiwa wanafanya uamuzi wa 'kujaribu matokeo ya neno' [Alma 32:5] na kutolikataa katika hatua ya mwanzo kutokana na madhara ya kutoamini kwenye kile wengine walichosema kuhusu vitu ambavyo hawajawahi kamwe kuvisoma."[1]

Kwa kusoma Kitabu cha Mormoni, kuomba, na kumwamini Roho, nimeona mambo makubwa yakitokea katika maisha yangu. ■

KIELEZO NA GREG NEWBOLD

MUHTASARI

1. Rubén V. Alliaud, "Kupatikana kupitia Nguvu ya Kitabu cha Mormoni" *Liahona,* Nov. 2019, 37.

Kusudi la Ubatizo Wangu

Rui Cong Hong, New Taipei City, Taiwan

Kabla ya ubatizo wangu, nilikaa peke yangu na kuomba ili rafiki zangu waweze kutokea kimiujiza.

Kama mtoto anayeishi katika vitongoji vya Taipei, Taiwan, sikuwahi kujua juu ya wamisionari. Kwa hivyo mara ya kwanza nilipokutana nao, nilikuwa na shauku ya kujua ujumbe wao. Haikuchukua muda mrefu kabla ya kutamani kufuata mafundisho yao na kuifanyia mazoezi injili katika maisha yangu. Nilihisi kuwa hii ilikuwa njia kwa ajili yangu kujua kama kweli kuna Mungu.

Ndani ya mwezi mmoja, nilikuwa nimefundishwa injili na amri ambazo zinafundishwa kabla ya ubatizo. Amani ilikuja kwangu kupitia maombi, nilipokea ufunuo binafsi kutokana na kusoma maandiko, na kamwe sikuwahi kukosa mikutano ya Kanisa. Niliamua kuwa ninapaswa kubatizwa.

Changamoto kubwa nilizokabiliwa nazo wakati huo ilikuwa shida ambazo zilikuwa zimeibuka katika uhusiano wangu na baadhi ya marafiki zangu kwa sababu walipinga kujihusisha kwangu na Kanisa. Nilisali sana juu ya shida hizi, lakini uhusiano wetu ulionekana kuendelea kuwa mbaya tu.

Niliwaalika rafiki zangu kwenye ubatizo wangu, lakini walipuuza kabisa mwaliko wangu. Hakika sikujua nini cha kufanya. Kabla ya ubatizo wangu, nilikaa peke yangu kwenye sofa lililokuwa ndani ya ukumbi wa kanisa, nikisali kwamba marafiki zangu watajitokeza kimuujiza ili niwaambie juu ya mabadiliko mazuri niliyokuwa nimefanya maishani mwangu na kuwathibitishia kuwa nilikuwa nikifanya uamuzi sahihi kwa kubatizwa.

Marafiki zangu hawakufika kabisa, lakini wakati nikimimina moyo wangu kwa Mungu, nilihisi wazo. Wakati huo, nilihisi upendo mkubwa kutoka kwa Baba yangu wa Mbinguni. Nilijua kuwa Yeye alikuwa pale na kweli amesikiliza maombi yangu.

Hapo awali nilitaka kubatizwa kwa sababu tu ya mambo mazuri ambayo yanatokea katika maisha yangu, lakini wakati huo, nilikuja kuelewa kusudi la ubatizo wangu.

Mawazo niliyopokea yalikuwa kama sauti ya Bwana ikiongea kwa upole na moja kwa moja kwangu, ikisema, “Hauhitaji kuthibitisha kitu chochote kwa mtu yeyote. Unahitaji kunithibitishia mimi tu kuwa uko tayari kuja kwangu na kuendelea kuwa mkweli kwa injili yangu kwa maisha yako yote yaliyosalia.” ■

KIELELEZO NA JULIA YELLOW

3 Nefi 17–19
(SEPTEMBA 28–OCTOBA 11)

Je, tunawezaje kupata nguvu ya uponyaji ya Kristo?

Katika huduma ya Yesu Kristo kwa Wanefi, Yeye alionyesha upendo mkubwa na nguvu Yake ya uponyaji kwa wote waliomwendea. Je, tunaweza kujifunza nini kutoka kwenye tukio la Wanefi na Mwokozi?

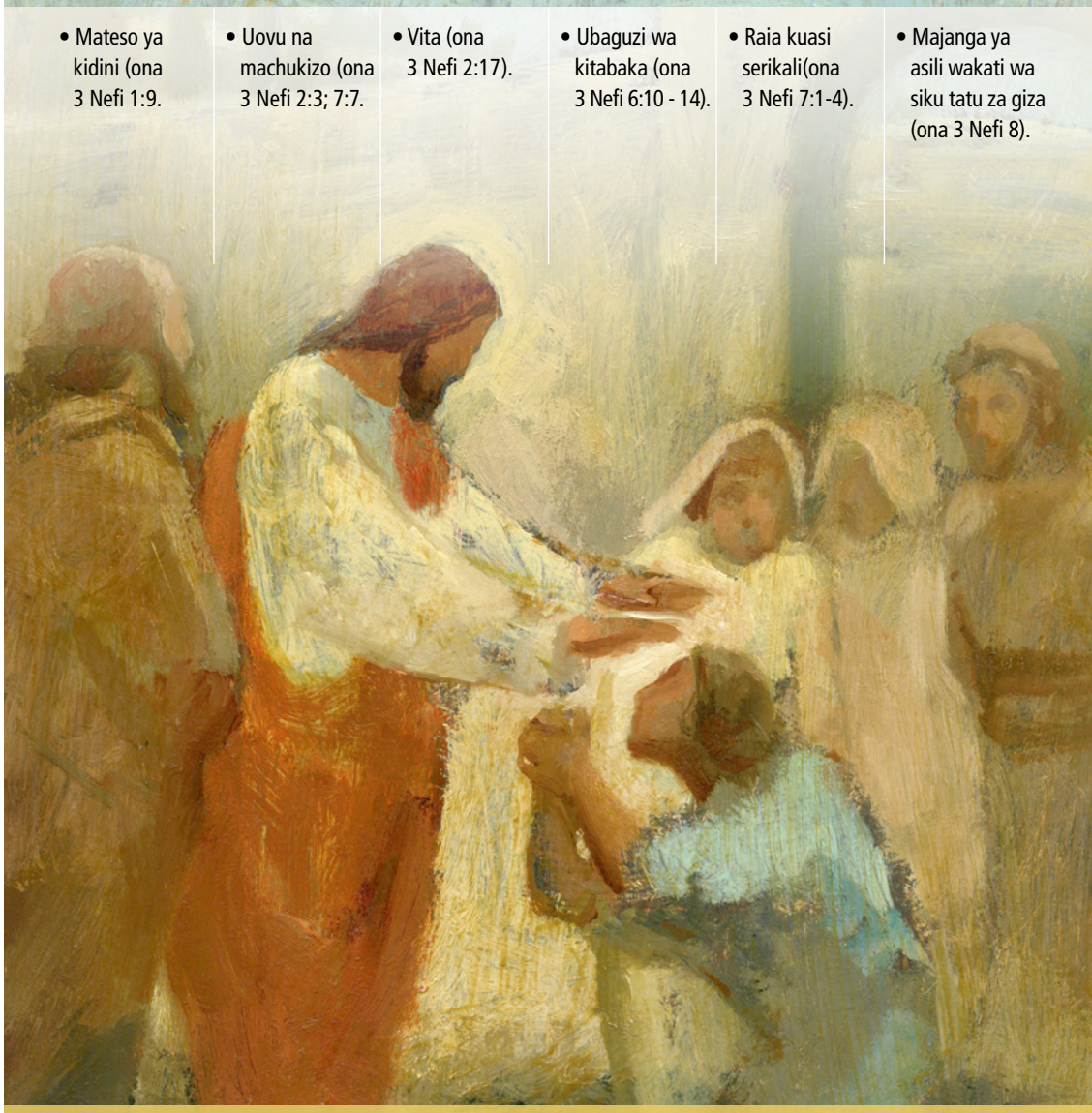
MJADALA

- Kama ungekuwa miongoni mwa Wanefi, ungemuomba Mwokozi akuponye nini? Ungemwambia nini Yeye?
- Ni jinsi gani wewe, kama wale Wanefi, unakuja kwa Kristo na kupata upendo Wake na nguvu za uponyaji katika maisha yako?
- Lini umeweza kuhisi upendo wa Mwokozi? Je, ni kwa jinsi gani wewe ulihisi upendo huo?

Majaribu ya Wanefi

Miongo kadhaa kabla ya kuwasili kwa Yesu ilikuwa ya misukosuko. Wanefi walivumilia:

- Mateso ya kidini (ona 3 Nefi 1:9.
- Uovu na machukizo (ona 3 Nefi 2:3; 7:7.
- Vita (ona 3 Nefi 2:17).
- Ubaguzi wa kitabaka (ona 3 Nefi 6:10 - 14).
- Raia kuasi serikali(ona 3 Nefi 7:1-4).
- Majanga ya asili wakati wa siku tatu za giza (ona 3 Nefi 8).



Huduma ya Kristo kwa Wanefi

Wakati Mwokozi alipowatokea Wanefi, Yeye aliwaalika wote waliokuwa "wakiteseka kwa njia yoyote" (3 Nefi 17:7) kuja mbele na waponywe. Mwaliko Wake ulienda zaidi kupita majaribu ya wakati huo ya Wanefi. Ulihusu vidonda vilivyoonekana na visivyoonekana ambavyo Wanefi walibeba katika maisha yao yote. Yesu Kristo alimponya "kila mmoja" (3 Nefi 17:9) na aliwahudumia "mmoja mmoja" (3 Nefi 17:21).

UPONYAJI, NA J. KIRK RICHARDS

3 Nefi 17–19
(SEPTEMBA 28–OKTOBA 11)

Ninawezaje kuomba kama alivyofundisha Mwokozi?

Wakati Kristo alipowatembelea Wanefi, Yeye aliomba pamoja nao mara 11. Kupitia neno na mfano, Yeye aliwafundisha jinsi wanavyopaswa kuomba. Manabii manabii, waonaji na wafunuzi wa siku za mwisho wanaendelea kufundisha kile ambacho Mwokozi alifundisha kuhusu maombi. Hapa kuna mifano michache:

MJADALA

Nini kingine ambacho Mwokozi na manabii walifundisha kuhusu maombi? Je, ni jinsi gani mafundisho haya yanaweza kusaidia maombi yako kuwa na maana zaidi kwako?

Kile alichofundisha Mwokozi	Kile walichofundisha manabii, waonaji na wafunuzi wa Siku za Mwisho
Omba kwa ajili ya wengine (ona 3 Nefi 17:14, 17, 21; ona pia 3 Nefi 18:23)	"Kuwaombea wengine kwa nguvu zote za mioyo yetu huongeza uwezo wetu wa kusikia na kutii sauti ya Bwana"[1]
Mjihadhari na kuomba daima" (3 Nefi 18:15)	"Ni kwa njia ya maombi ya dhati na ya moyo kwamba tunaweza kupokea baraka zinazohitajika na msaada unaohitajika kufanya njia yetu katika safari hii ngumu na yenye changamoto wakati mwingine ambayo tunaiita maisha katika mwili wenye kufa."[2]
"Ombeni katika familia zenu" (3 Nefi 18:21; ona pia 3 Nefi 17:3)	"Ikiwa . . . [utashiriki] katika maombi ya kila siku ya familia, . . .utapokea baraka zilizoahidiwa za Bwana katika kukuza kizazi kizuri,"[3]
Usizidishe maneno mengi (ona 3 Nefi 19:24; ona pia 3 Nefi 13:7)	"Maombi yetu yanapaswa kuwa rahisi, ya moja kwa moja, na ya dhati,"[4]
"Endeleeni kuomba" (3 Nefi 19:26)	"Ombeni kila mara Ombeni katika akili zenu, katika mioyo yenu. Ombeni kwa kupiga magoti. Maombi ni ufunguo wako binafsi wa mbinguni. Kufuli liko upande wako wa pazia."[5]

MUHTASARI

1. David A. Bednar, "Ombeni Daima," *Liahona,* Nov. 2008, 43.
2. Thomas S. Monson, "Malengo Matatu ya Kukuongoza," *Liahona,* Nov. 2007, 120.
3. *Teachings of Presidents of the Church: Howard W. Hunter* (2015), 229.
4. Dallin H. Oaks, "Lugha ya Maombi," *Ensign,* Mei 1993, 17.
5. Boyd K. Packer, "Asubuhi Angavu ya Msamaha," *Liahona,* Nov. 2009. 46

VIELELEZO NA J. BETH JEPSON

3 Nefi 20–26
(OKTOBA 12-18)

Je, ni kwa jinsi gani sisi tunashiriki katika "kazi ya ajabu" ya Bwana?

Miongoni mwa mambo mengi ambayo Mwokozi aliwafundisha Wanefi, aliwafundisha juu ya kukusanyika kwa Israeli na aliwaamuru kusoma maandiko na kuweka kumbukumbu zao wenyewe. Tunawezaje kufuata mafundisho haya leo?

Pekua Manabii

Mwokozi aliwaamuru Wanefi "pekua manabii" (3 Nefi 23:5). Sisi tunayo fursa ya kumsikia nabii aliye hai na viongozi wengine wa Kanisa wakiongea katika mkutano mkuu.

- Je, unaweza kufanya nini ili kupata mengi kutoka kwenye mkutano mkuu?
- Je, "kupekua manabii" kunatusaidiaje katika kuikusanya Israeli?

Jiunge kwenye Kazi

Yesu Kristo alitoa unabii juu ya "kazi ya ajabu" katika siku za mwisho (ona 3 Nefi 21:9). Kazi hiyo ni kukusanywa kwa Israeli? Rais Russell M. Nelson ameita hili "jambo la muhimu sana linalofanyika duniani leo" na akasema, "Kama ukichagua, ikiwa unataka, unaweza kuwa sehemu kubwa ya hilo."[1]

- Je, wewe na familia yako mnawezaje kujifunza zaidi juu ya na kushiriki katika kukusanywa kwa Israeli?

Weka Kumbukumbu

Yesu aliwaamuru wanafunzi Wake Wanefi kuweka kumbukumbu ya mafundisho Yake na unabii wa Samweli Mlamani (ona 3 Nefi 23:4, 6–13). Vivyo hivyo, tunaweza kurekodi uzoefu wetu wa maisha ili kutusaidia na kufundisha wengine.

- Kuna matukio ya zamani ya kiroho ambayo haujayarekodi?
- Je, unawezaje kurekodi mambo ambayo Mungu anakufundisha wewe?

MUHTASARI

1. Russell M. Nelson, "Tumaini la Israeli" (mkutano wa vijana wa ulimwengu wote, Juni 3, 2018), 8, *HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org*.

TASWIRA YA DAFTARI KUTOKA GETTY IMAGES

3 Nefi 27–4 Nefi
(OKTOBA 19-25)

Inamaanisha nini kuwa na uongofu wa kweli?

Baada ya Mwokozi kuonekana kwa Wanefi, walipitia karibu miaka 200 ya umoja na amani kwa sababu "wote walimgeukia Bwana" (4 Nefi 1:2).

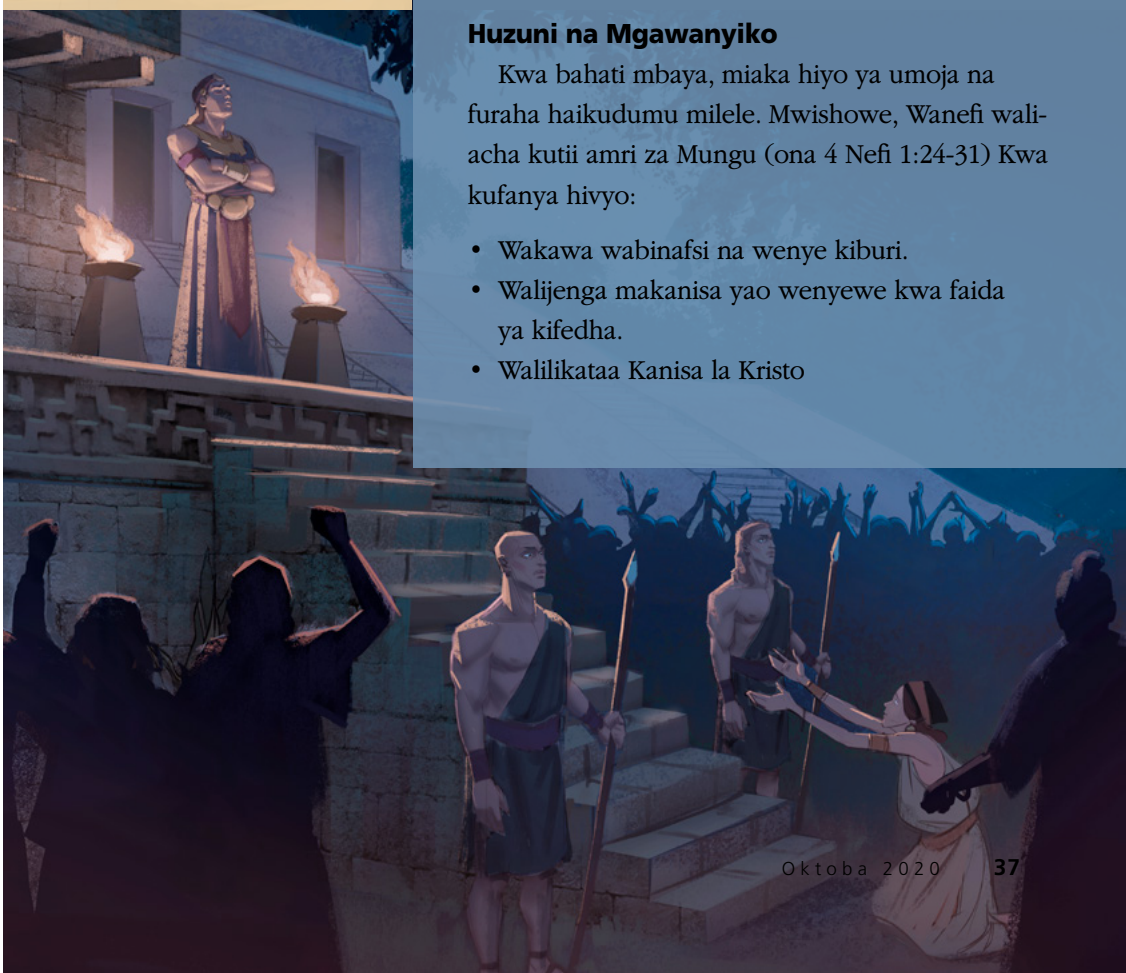
Ni ipi baadhi ya mifano ya matendo ya haki ya Wanefi? Unaweza kusoma 4 Nefi 1:2-15 na kujaza nafasi za wazi kwa mifano zaidi unayoipata:

- _____
  _____
  _____
- _____
  _____
  _____

Furaha na Umoja

Wanefi walikuwa na furaha na waliungana kupitia matendo yao mema (ona 4 Nefi 1:2-15).

- Walikuwa wazuri na wakarimu kwa kila mmoja.
- Walifuata amri za Kristo.
- Walikuwa wanyenyekevu katika kufunga na kusali.



Huzuni na Mgawanyiko

Kwa bahati mbaya, miaka hiyo ya umoja na furaha haikudumu milele. Mwishowe, Wanefi waliacha kutii amri za Mungu (ona 4 Nefi 1:24-31) Kwa kufanya hivyo:

- Wakawa wabinafsi na wenye kiburi.
- Walijenga makanisa yao wenyewe kwa faida ya kifedha.
- Walilikataa Kanisa la Kristo

MJADALA

- Linganisha furaha ya Wanefi wenye haki na huzuni wakati walipokuwa siyo wenye haki . Tafakari tofauti na utafute njia ambazo wewe unaweza kugeukia zaidi kwa Bwana.
- Je! Unaweza kuchagua jambo moja ambalo unaweza kuliboresha kwenye maisha yako?
- Je! Mambo haya yanawezaje kukuleta karibu zaidi na marafiki zako, familia, na Bwana?

KIELELEZO NA JOSH BLACK

Nyumba za mikutano—Mahali pa Unyenyekevu na Kuabudu

Na Askofu Dean M. Davies
Mshauri wa Kwanza Katika Uaskofu Simamizi

Roho wa Bwana yuko katika nyumba zetu za mikutano na atatupa mwongozo wa kiungu wakati tunapojiweka katika unyenyekevu mbele Zake.

Mshirika mwaminifu wakati mmoja alishiriki nami uzoefu aliokuwa nao wakati akitimiza majukumu ya kuondoa viti na kuweka vitu sawa kwenye kituo cha kigingi baada ya mkutano wa kigingi. Baada ya dakika 30 ya kutekeleza majukumu haya, aligundua kuwa yeye ndiye mtu wa mwisho aliyebaki kwenye jengo hilo. Badala ya kuhisi yuko peke yake na kuharakisha kuondoka, hata hivyo, aligundua kuwa aina ileile ya amani aliyokuwa nayo wakati wa mkutano ilibaki na yeye na ilikuwa ikiongezeka.

Alipomaliza majukumu hayo na kutoka kwenye nyumba ya mkutano, alikutana na mshiriki mwingine ambaye alionekana akimwangalia kwa umakini. Kugundua kile rafiki yangu alichokuwa akifanya, muumini huyu akamshika mkono na kumwambia, "Ndugu, Bwana huona mambo haya madogo unayomfanyia, na Anatazama chini na kutabasamu."

Miaka kadhaa baadaye alipokuwa akihudumu kama Askofu, rafiki huyo huyo alijikuta peke yake tena katika jengo la mkutano la kata yake. Baada ya kuzima taa kanisani, yeye alibaki kwa muda wakati mbalamwezi ulipoangaza kupitia madirishani hadi juu ya mimbari.

Hisia ile aliyoizoea ya amani ilimfunika tena, naye akaketi karibu na mbele ya kanisa na akatafakari nyakati takatifu ambazo alikuwa amepata katika mpangilio huo—mara nyingi aliwaona makuhani wakimega mkate kwenye meza ya sakramenti, nyakati zile wakati alipokuwa akimsikia Roho Mtakatifu akiandamana naye wakati alipokuwa akihutubia mkutano wa kata, huduma za Ubatizo alizoendesha, nyimbo nzuri za kwaya alizozisikia, na shuhuda nyingi kutoka kwa washiriki wa kata ambazo zilimgusa sana. Akiwa ameketi peke yake katika kanisa hilo lenye giza, alijihisi kuzidiwa na mkusanyiko wa athari hizi za matukio ya maisha yake na juu ya maisha ya washiriki wa kata yake, na akainamisha kichwa chake kwa shukrani kubwa.

Rafiki yangu alikuwa amefundishwa kwa busara na kwa usahihi kwamba mahali patakatifu zaidi duniani ni hekaluni na nyumbani, lakini kupitia matukio haya mawili yaliyotajwa hapo juu, pia alikuja kuelewa asili takatifu ya nyumba zetu za mikutano.

Kwa sababu zimewekwa wakfu kwa mamlaka ya ukuhani, majengo haya yanakuwa maeneo ambapo Bwana humimina mafunuo juu ya watu wake na ambamo "nguvu za uchamungu hujidhihirisha" kupitia ibada ambazo hufanyika humo (ona Mafundisho na Maagano 84:20).

Nyumba ya mikutano inaungana pamoja na nyumbani ili kuleta shangwe iliyoahidiwa ambayo Watakatifu waaminifu wanaweza kuipata siku ya Sabato. Inakuwa mahali ambapo ibada ya pamoja ya washiriki husababisha mioyo yao kuwa "imeungana pamoja katika umoja na katika kupendana wao kwa wao" (Mosia 18:21) na kuelekea kwa Mwokozi. Kwa sisi kutoa shukrani sahihi na heshima kwa ajili ya kumwagika kwa baraka za kiroho ambazo zinakuja kwetu kupitia nyumba zetu za mikutano, tunapaswa kuingia katika maeneo haya ya kuabudu pamoja na fikra za kina na unyenyekevu wa dhati.

Maana ya Unyenyekevu

Katika utamaduni wetu wa Kanisa la siku za leo, neno *unyenyekevu* limekuwa sawa na neno *kimya.* Wakati sauti laini zinafaa makanisani mwetu, maoni ya mtazamo huu mdogo wa unyenyekevu hushindwa kuchukua maana kamili ya neno. *Unyenyekevu* linaweza kufuatiliwa kwenye kitenzi cha Kilatini *revereri,* ambacho kinamaanisha "simama kwa heshima "[1] Je, tunaweza kupata neno ambalo linaelezea kwa uwazi zaidi hisia za nafsi yetu wakati tunapotafakari kwa hakika yale ambayo Mwokozi amefanya kwa kila mmoja wetu?

Nimekumbushwa maneno ya wimbo mzuri tunaouimba makanisani mwetu: "I stand all amazed at the love Jesus offers me."[2] Maana hiyo kubwa ya kushukuru, kusifu, na kushangaa ndio kiini cha unyenyekevu, na inatuhimiza kujiepusha na aina yoyote ya lugha au tabia inayoweza kupunguza hisia hizo ndani yetu au ndani ya wengine.

Nyumba za Mikutano na Siku ya Sabato

Kutokana na ufunuo wa siku za leo, tunajua kwamba sehemu kuu ya kuabudu kwetu siku ya Sabato ni "kwenda kwenye nyumba ya sala na kutoa sakramenti [zetu] katika siku takatifu ya [Bwana]" (Mafundisho na Maagano 59:9). "Nyumba ya sala" ambamo ndani yake

tunakusanyika siku ya Sabato ni nyumba zetu takatifu za mikutano.

Rais Russell M. Nelson ametusaidia kuelewa vizuri uhusiano wa karibu kati ya unyenyekevu wetu kwa Mwokozi na hisia zetu kuelekea siku ya Sabato. Katika kushiriki uzoefu wake wa kuitukuza Sabato, Rais Nelson alisimulia, "Nilijifunza kutoka katika maandiko kwamba mwenendo wangu na fikra zangu juu ya Sabato zinafanya *ishara* kati yangu na Baba yangu"[3]

Kama vile mwenendo wetu na tabia yetu juu ya Sabato ni ishara ya kujitoa kwetu kwa Bwana, mwenendo wetu, fikra zetu, na hata mtindo wetu wa mavazi tukiwa katika nyumba Yake ya sala vivyo hivyo huonyesha kiwango cha unyenyekevu tunaouhisi kwa Mwokozi.

PICHA YA MWANAMKE KWENYE MIMBARI NA TIFFANY MYLOAN TONG

Nyumba za Mikutano na Ibada

Mzee Jeffrey R. Holland wa Akidi ya Mitume Kumi na Wawili ameelezea uelewa wetu wa wazo hili, akitangaza:

"Kwa kuongezea kwenye kutenga muda kwa ajili ya kufundisha injili kunakolenga-nyumbani, huduma yetu ya Jumapili iliyorekebishwa . . . inayotilia mkazo sakramenti ya Chakula cha Bwana kama alama takatifu, inayotambuliwa kama tukio muhimu katika kuabudu kwetu kila wiki. Tunapaswa kukumbuka kwa njia binafsi kadiri iwezekanavyo kwamba Kristo alikufa kutokana na moyo uliopondeka kwa kubeba peke yake dhambi na huzuni ya familia nzima ya wanadamu.

"Kadiri ambavyo tumechangia kwenye mzigo huo wa mauti, tukio kama hilo linahitaji heshima yetu."[4]

Ni muhimu kukumbuka kwamba mahali palipochaguliwa kwa ajili ya wakati huu wa juu wa heshima kwa Mwokozi ni kanisa katika nyumba ya mikutano. Katika kuongezea kwenye unyenyekevu tunaohisi wakati wa ibada ya sakramenti kila wiki, hisia zetu za unyenyekevu na heshima zinaimarishwa tunapozingatia ibada nyingine za ukuhani na baraka zinazofanywa katika nyumba ya mkutano, ikijumuisha kuwapa majina na kuwabariki watoto, ubatizo na uthibitisho, kutawazwa katika ukuhani, na kusimikwa kwa ajili ya miito. Kila moja ya ibada na baraka hizi zinaweza kuleta kumiminwa kwa Roho Mtakatifu ikiwa wale wanaoshiriki na wale wanaohudhuria wanakuja katika fikra za unyenyekevu.

Nyumba za Mikutano na Kuabudu

Siku ya Sabato inatupa fursa ya kumwabudu Bwana wakati wa masomo yetu ya nyumbani na kama kusanyiko wakati wa sakramenti na mikutano mingine. Tangu siku za mwanzo za Kanisa, Watakatifu wamefurahia kukusanyika pamoja kuongea na kujenga umoja wa ukaka na udada. Majumba yetu ya mikutano yamesanifiwa yakiwa na nafasi za kufanyia shughuli kama hizo wakati wa wiki.

Hatupaswi kamwe kupoteza lengo la msingi la majengo haya, hata hivyo, ambayo yanatoa mahali pa kuabudu.

Kuabudu na unyenyekevu vina uhusiano wa karibu. "Wakati tunapomuabudu Mungu, tunamkaribia kwa upendo wa heshima, unyenyekevu, na kwa ibada ya kuabudu . Tunamtambua na kumkubali kama mfalme wetu mkuu, Muumba wa ulimwengu, Baba yetu mpendwa na anayetupenda milele."[5]

Kusudi hili kuu la kuabudu kwa hiyo linapaswa kushawishi mwenendo wetu katika nyumba za mikutano hata wakati tunaposhiriki kwenye shughuli au burudani za kijamii. Uangalifu mkubwa unapaswa kuzingatiwa ili kupunguza machafuko, uchafu, au uharibifu wa sehemu yoyote ya jengo unaotokana na shughuli za Kanisa, na hatua inapaswa kuchukuliwa ili kulisafisha haraka au kulirekebisha ikitokea tukio kama hilo.

Watoto na vijana wanaweza kufundishwa kwamba unyenyekevu na utunzaji wa nyumba ya mikutano huendelea zaidi ya mikutano ya Jumapili. Ushiriki wa waumini katika usafishaji wa nyumba ya mkutano—hasa ushiriki wa pamoja wa wazazi na watoto—ni njia nzuri ya kukuza hali ya unyenyekevu kwa ajili ya majengo yetu. Kama inavyothibitishwa kutokana na uzoefu wa rafiki yangu katika kukiweka vizuri kituo cha kigingi baada ya mkutano, kitendo hicho cha kutunza nyumba ya mkutano ni njia ya kuabudu na inamwalika Roho wa Bwana.

Nyumba za Mikutano na Mwokozi

Chini ya maelekezo ya kinabii ya Rais Nelson, juhudi kubwa zinafanywa kuhakikisha kuwa jina la Yesu Kristo halitengwi kamwe

PICHA NA JAMES LUFF JEFFERY

PICHA YA WAUMINI WAKISIMAMA NJE NA MASSIMO CRICIONE

PICHA YA MWANAMKE AKISAFISHA MLANGO NA DAVID HENRY MEREDITH

Kuzitunza nyumba zetu za mikutano ni njia ya kuabudu na humwalika Roho wa Bwana.

PICHA YA WATU WAKIONDOKA KWENYE JENGO NA MASSIMO CRISCIONE

tunapolitaja Kanisa Lake. Vivyo hivyo, hatupaswi kuruhusu Mwokozi aondolewe kutoka kitovu cha kuabudu kwetu—ikijumuisha maeneo yetu ya ibada.

Tumezoea kurejelea hekalu kama nyumba ya Bwana, ambayo ni jina sahihi na muhimu. Tunaweza kukabiliwa zaidi na kusahau, hata hivyo, kwamba kila moja ya nyumba zetu za mikutano zimewekwa wakfu kwa mamlaka ya ukuhani kama mahali ambapo Roho wa Bwana anaweza kukaa na mahali ambapo watoto wa Mungu—wote wa ndani na nje ya Kanisa—wanaweza kuja "kwenye ufahamu wa Mkombozi wao" (Mosia 18:30).

Mpango uliotangazwa hivi karibuni wa kupamba nyumba zetu za mikutano na mchoro wa usanii ambao kwa heshima unamwonyesha Mwokozi na matukio ya kimungu ya maisha Yake katika mwili wenye kufa na maisha ya baadaye imesanifiwa ili kuvuta macho yetu, akili, na mioyo yetu karibu naye. Unapoingia kwenye nyumba hizi za sala kwa ajili ya mikutano na shughuli, tunakukaribisha kwa upendo kutulia, kuangalia, na kutafakari michoro hii mitakatifu, uangalie pamoja na watoto wako, na uwaruhusu waongeze hisia zako za kuabudu na unyenyekevu kwa Mungu.

Nabii wa Agano la Kale Habakuki alitamka, "Bwana yuko ndani ya hekalu lake takatifu; dunia yote na inyamaze mbele yake" (Habakuki 2:20). Tukumbuke vivyo hivyo kuwa Roho wa Bwana yuko katika nyumba zetu za mikutano na atapenya na kuenea kwa kila moja ya mioyo yetu kwa kiwango ambacho tunaenenda wenyewe katika unyenyekevu mbele Zake. ■

MUHTASARI

1. "Revereri," Lexico Powered by Oxford, lexico.com.
2. I Stand All Amazed." *Wimbo wa Kanisa,* na.193
3. Russell M. Nelson, "The Sabbath Is a Delight," *Liahona,* Mei 2015, 130.
4. Jeffrey R. Holland, "Tazama Mwana Kondoo wa Mungu," *Liahona,* Mei 2019, 45.
5. Dean M. Davies, "Baraka za Kuabudu," *Liahona,* Nov. 2016, 94.

Vijana Wakubwa

Katika Sehemu Hii

44 **Je, Kutawaliwa na uraibu ni Sawa na Uasi?**
Na Destiny Yarbro

48 **Vidokezo 7 vya Kushinda Matumizi ya Ponografia**
Na Richard Ostler

Kidijitali Pekee

Kumsaidia Mama Yangu kwenye Safari Yake ya Kunywa Kiasi
Na Onnastasia Cole

Tafuta makala hizi na nyingine zaidi:
- Kwenye liahona.ChurchofJesusChrist.org
- Katika **VW kila wiki** (kwenye sehemu ya Vijana Wakubwa katika Gospel Library)

Simulia Hadithi Yako

Je, una hadithi ya kupendeza ya kushiriki? Au je, unataka kuona makala kuhusu mada fulani? Kama ndivyo, tunataka kusikia kutoka kwako! Unaweza kuwasilisha makala zako au jibu lako kwenye *liahona.ChurchofJesusChrist.org*.

Unaweza Kupata Uhuru

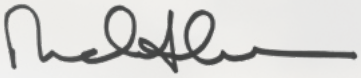
Je, wewe au mtu unayempenda ameshikwa kwenye mzunguko wa kufanya makosa, kutubu, kutenda tena, na kufanya tena makosa? Vijana wengi wakubwa wazuri ambao nilifanya nao kazi wakati nikihudumu kama askofu wa kata ya vijana wakubwa waseja walikuwa wameshikwa kwenye mzunguko huo huo. **Lakini wengi pia walipata uhuru kupitia Upatanisho wa Yesu Kristo.** Ujumbe juu ya uraibu katika sehemu ya mwezi huu unatoa msaada wa utambuzi ili kupata uhuru—kwa ajili yako mwenyewe na kwa ajili ya wengine.

Jambo muhimu zaidi ambalo tunapaswa kukumbuka ni kwamba **sisi sote ni watoto wapendwa wa Baba wa Mbinguni.** Mzee Dieter F. Uchtdorf alifundisha, "[Mungu] hangoji kukupenda hadi wewe ushinde mapungufu yako na tabia mbaya. Anakupenda leo kwa ufahamu kamili wa mapambano yako. . . . Anajua kuhusu majuto yako kwa ajili ya nyakati unapokuwa umepungukiwa ama kushindwa. **Na bado Anakupenda**" ("Kuishi Injili kwa Furaha," *Liahona,* Nov. 2014, 123; msisitizo umeongezwa).

Kwa upande mwingine, Shetani atajaribu kukushawishi kwamba wewe ni zaidi ya na umeondolewa kutoka kwenye upendo wa Baba wa Mbinguni na nguvu ya Mwokozi ya kukubadilisha na kukusafisha. Shetani atajaribu kukuweka kwenye kizingia cha maji na kujichukia mwenyewe, lakini usiamini uwongo wake.

Badala yake, mgeukie Baba wa Mbinguni. **Usiogope** kusema ukweli kwa askofu wako au rais wa tawi na wengine wanaokupenda. Unaposoma hadithi za matumaini kutoka kwa vijana wakubwa wengine ambao wameathiriwa na uraibu fanya kulingana na ushawishi unaopokea. **Kuwa na uvumilivu kwako wewe mwenyewe, kumbuka asili yako ya kiungu, chukua siku moja baada ya nyingine, na uamini katika uweza wa uponyaji wa Yesu Kristo.** Yeye na nyenzo nyingine nyingi zitatusaidia kufanikiwa kupata uhuru tunaotamani. Usikate tamaa kamwe.

Rafiki yako,
Richard Ostler



Je, Uraibu ni Sawa na Uasi?

Ufahamu bora juu ya uraibu unaweza kutusaidia kuamini kuwa, siku moja, Bwana atatuokoa kutoka utumwani.

Na Destiny Yarbro

Katika ulimwengu wetu ulioanguka, uraibu ni hali ya kutatanisha na uhalisia unaobadilisha-maisha kwa wengi. Tunapotumia kitu fulani ili kuyakimbia maisha, kama vile chakula, dawa za kuandikiwa, mitandao ya kijamii, kusengenya, ponografia, uwongo, kamari, au hata mazoezi ya kupindukia, tunaweza kujikuta tukiwa tumekwama kwenye mzunguko wa uraibu.

Wakati nilipowatazama watu wazuri, wenye upendo, wanaonizunguka mimi wakipambana na uraibu —si tu kuruhusu chaguzi mbaya—nimegeukia maandiko na utafiti wa sasa juu ya uraibu ili kuelewa vyema misukumo hii ya kinyurolojia na shurutisho.

Magugu ya Uraibu

Safari ya uraibu inaweza kuwa kama kutunza bustani. Hatung'olei magugu mara moja na kutarajia kumaliza. Tunajua magugu zaidi yataota, kwa hivyo kwa uangalifu na mara kwa mara tunanang'oa magugu ili kulinda mimea.

Ikiwa tunapambana na uraibu tunaweza kukatishwa tamaa wakati tutakaporudia tena hali ile hata baada ya kutubu na kutafuta msaada. Tunaweza kushangazwa na kufadhaika kuwa majaribu haya hususani ni magumu sana baada ya nyakati za furaha au za kusikitisha sana za maisha yetu. (Kama vile magugu zaidi huwa yanakua baada ya mvua kunyesha au dhoruba nzito.)

Uraibu dhidi ya Uasi wa Makusudi

Nimegundua kuwa Shetani hutumia uraibu kama "uthibitisho" ya kuwa kwa asili sisi tunatamani maovu, kwamba tumesha hukumiwa tangu mwanzo, au kwamba Bwana amekata tamaa juu yetu. Shetani hutumia aibu kutukatisha tamaa, akisema kwamba bila kujali tunatubu mara ngapi, majaribu yanaendelea kujitokeza.

Kuna sababu nyingi kwa nini watu wanaangukia kwenye uraibu, lakini uraibu mara nyingi huanza na jaribio la kukidhi "mahitaji makubwa na yasiyofikika."[1] Kwa hivyo wakati uasi *unaweza* kuongoza kwenye uraibu na uraibu *unaweza* kusababisha dhambi, mara nyingi mazoea haya hupandwa ndani au kukuzwa katika udhaifu kuliko uasi wa makusudi.[2]

Kwa kushukuru, tunajua kuwa udhaifu unaweza kutupatia fursa ya kujifunza juu ya neema na kukuza imani ya kina katika nguvu za uponyaji za Yesu Kristo.[3]

Hadi Ukombozi kutoka Utumwani

Tunapata ufahamu wa kuongoza na kukwepa mtego wa uraibu kutoka kwa vikundi viwili vya watu kwenye Kitabu cha Mormoni: watu wa Limhi na watu wa Alma.

Makundi yote mawili yalikuwa utumwani kwa kipindi kikubwa. Wote walitambua kwamba "hapakuwa na njia yoyote ya kujikomboa wenyewe" kutoka utumwani (Mosia 21:5). Wote, baada ya muda, walimgeukia Bwana kwa ajili ya msaada.

Watu wa Limhi walikuwa utumwani kwa sababu ya uvunjifu wa sheria. Bila ya kutafuta msaada wa Bwana, walipambana na watesi wao "kwa hasira" mara tatu. Walipoteza kila pambano. Walipoanza kujinyenyekeza, "Bwana alikuwa mzito wa kusikia kilio chao . . . [lakini] *Alisikia* vilio vyao, na akaanza kulainisha mioyo ya Walamani kwamba wakaanza kupunguza mizigo yao" (Mosia 21:15; msisitizo umeongezwa). Walibarikiwa kwa unyenyekevu wao ulioongezeka, lakini "Bwana hakuonelea vyema kuwakomboa kutoka utumwani" hadi baadaye sana.

Watu wa Alma walikuwa utumwani bila kujali wema wao, lakini "walimfunulia mioyo yao [Mungu]." Hata kwa kujua tamaa zao za haki, Mungu aliruhusu muda kati ya utumwa wao na ukombozi wao. Walipoendelea kumtegemea Yeye, Aliahidi "nitawapunguzia mizigo ambayo imewekwa mabegani mwenu, hata kwamba hamtaisikia kamwe migongoni mwenu, hata mkiwa [bado] utumwani." Kwa upande wao "walinyenyekea kwa furaha na subira kwa mapenzi ya Bwana" (Mosia 24:12, 14, 15).

Makundi yote mawili mwishowe yaliokolewa. Na sisi pia tumeahidiwa kwamba kama tutamgeukia Bwana katika utumwa wetu, "ili muwe mashahidi [Wake] hapo baadaye" na "mtajua kwa hakika kwamba, Bwana Mungu, huwatembelea watu [Wake] katika mateso yao" (Mosia 24:14)—na katika uraibu wao!

Jipe Moyo

Ikiwa unapambana na uraibu, kumbuka kuwa kwa msaada wa Bwana, wakati huu unaweza kuwa udongo wenye rutuba nzuri kwa ajili ya kukuza sifa kama za Kristo. Unapoongezeka katika unyenyekevu, utaweza kujifunza uvumilivu, huruma, subira, na upole.

kutana na viongozi wako wa ukuhani na wale wanaoweza kutoa usaidizi na, utumie nyenzo nyingi ambazo Baba wa Mbinguni ametoa ili kukusaidia kupata uhuru. Mtegemee Bwana; unapomfuata kwa bidii, Anaweza kubadilisha changamoto hii yenye kukatisha tamaa na kufadhaisha kuwa fursa nzuri ya utakaso wa kiroho.[4]

Mtakatifu wa Siku za Mwisho wa mwanzo kutoka Australia alipolinganisha mambo yake ya zamani na ya sasa, alisema: "Maisha yangu ya zamani [yalikuwa] nyika ya magugu, na kwa shida sana ua Lilitawanywa miongoni mwao. [Lakini] sasa magugu yamepotea, na maua Yamechipuka mahali pake."[5]

Kama mimi na wewe kwa uaminifu tukipalilia bustani yetu na kumgeukia Bwana katika majaribu yetu, tutapokea ahadi iliyotolewa kwa watu wa Alma: "Shangilieni, kwani hapo kesho nitawakomboa kutoka utumwani" (Mosia 24:16).

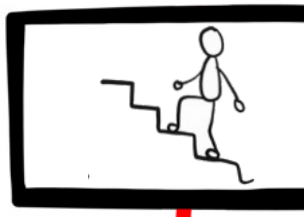
Endelea kupalilia—mavuno yana thamani! ■

Mwandishi anaishi Texas, Marekani.

MUHTASARI

1. Spencer W. Kimball, "Jesus: The Perfect Leader," *Ensign*, Aug. 1979, 5.
2. Ona 1 Wakorintho 15:42-44.
3. Ona 2 Wakorintho 12:9; Etheri 12:27.
4. Ona Isaya 51:3.
5. Martha Maria Humphreys, alinukuu katika Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), 158.

Vidokezo 7 vya Kushinda Matumizi ya Ponografia



Katika kufanya kazi na vijana wakubwa waseja kujaribu kushinda utumiaji usioweza kuidhibitika wa ponografia, nimepata baadhi ya vidokezo ambavyo vinaweza pia kusaidia.

Na Richard Ostler

Wakati niliposimikwa kama askofu mpya wa kata ya vijana wakubwa waseja, kulikuwa na safu ya vijana wakubwa waseja nje ya mlango wa ofisi yangu wakisubiri kukutana na mimi. Kisia kile tulichojadili katika mahojiano yale ya kwanza.

Ponografia.

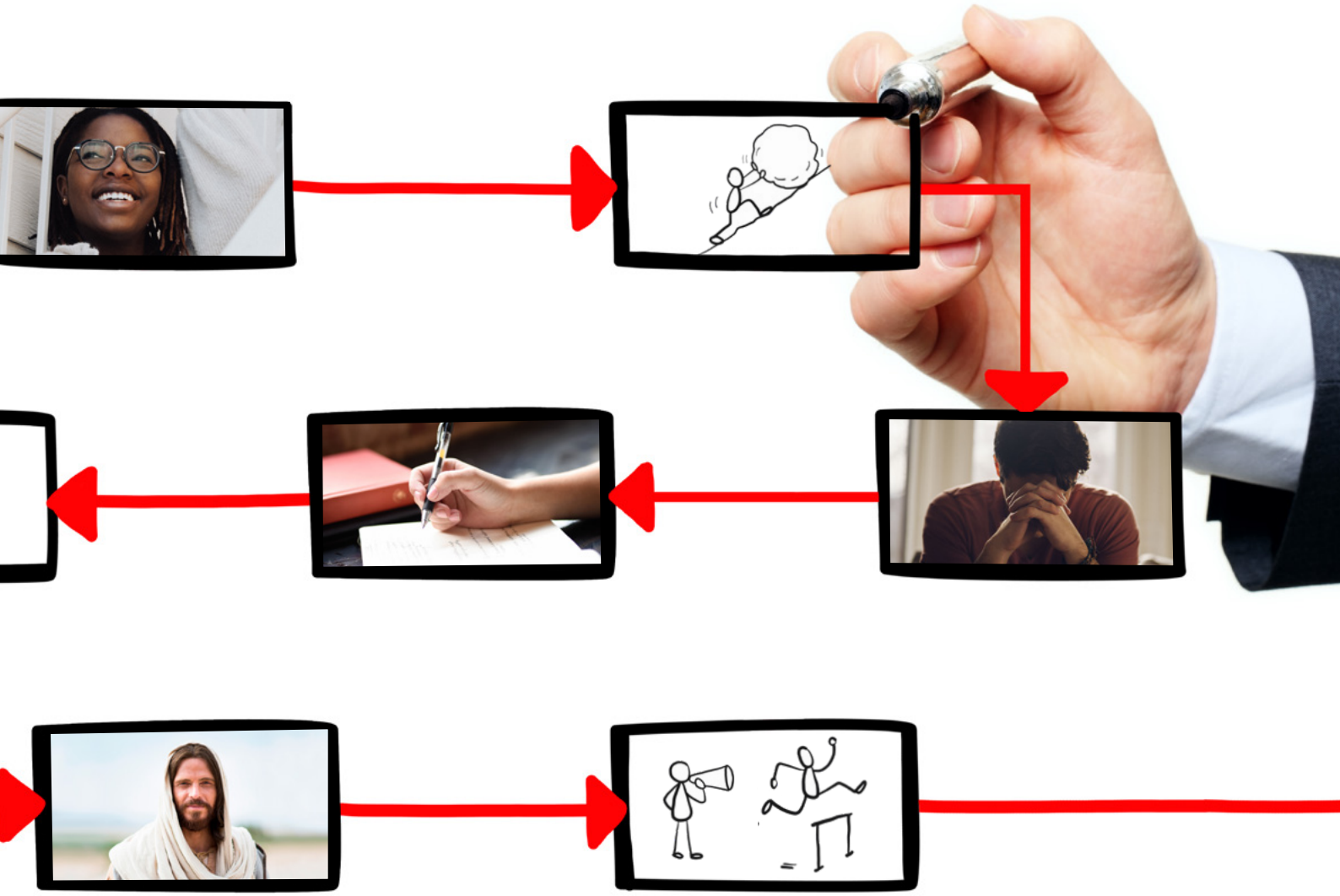
Na kwa miaka mitatu iliyofuata, nikijaribu kuwasaidia vijana wakubwa kushinda tabia isiyodhibitika kilikuwa ni kipengele kikubwa cha wito wangu, hivyo nilijua nilihitaji kujifunza kadiri nilivyoweza. Nilifunga, niliomba, nilienda hekaluni, nikashauriana na viongozi wengine, nilirejelea nyenzo zote zilizopo, nilihudhuria madarasa ya uponaji wa uraibu, na nilijifunza kutoka kwa wale wanaofanya kazi za kutafuta uponaji. Ninataka kushiriki baadhi ya mawazo yaliyojaa-matumaini kuhusu yale niliyojifunza.

1. Jua Kuwa Wewe ni Mtoto wa Wazazi wa Mbinguni Wanaokupenda

Ikiwa unajitahidi kushinda matumizi yasiyo dhibitika ya ponografia, unaweza kuhisi kama unajiondoa kutoka kwa Baba wa Mbinguni kwa sababu unafikiri haustahili kupendwa au kusaidiwa mpaka utatue hili. Hivi ndivyo Shetani anataka—kukutenga na kila mtu ambaye anakupenda na wazo kwamba unaweza kushinda ponografia peke yako na ndipo utakapostahili kupendwa.

Kwa sababu ya asili yako ya uungu, wewe daima unastahili kupokea matumaini, mwongozo wa

STICK FIGURE ART KUTOKA GETTY IMAGES



kiungu, na ufunuo binafsi kutoka kwa Baba wa Mbinguni na ile nguvu ya uponyaji ya Yesu Kristo ili kushinda ponografia.[1] Usijiondoe kutoka Kwao au kutoka kwa watu ambao wanakupenda.

2. Ondoa Aibu

Nimejifunza kuwa kuondoa aibu ni muhimu kushinda ponografia. Aibu ni kuhisi kama umevunjika, umeharibiwa, au mtu mbaya. Kuamini maoni haya mabaya kuhusu wewe mwenyewe kunaweza kweli kukufanya unase kwenye mzunguko wa uraibu. Kujisikia majuto kwa kitu ambacho umekifanya ni sehemu ya mchakato wa toba na kunaweza kukusaidia kubadilisha tabia yako. Lakini aibu inakufanya uhisi kama tabia yako yote ni mbaya na kwamba wewe umepita kiasi hustahili msaada kutoka kwa Mwokozi.[2]

Baba wa Mbinguni anataka wewe uwe na matumaini kamili katika Yesu Kristo na baraka za Upatanisho Wake. Aibu inaangalia nyuma kukushikilia wewe katika mzunguko wa maji ya uongo na kujichukia mwenyewe. Tafadhali kaa mbali na barabara ya aibu.

3. Usiwe Mwepesi wa Kutumia Kibandiko cha "Uraibu"

Watu wengi hujipa majina wenyewe kama wenye "uraibu" wa ponografia. Nakuonya usijichukulie jina hilo isivyo sahihi. Vijana wengi wanaopambana na ponografia kwa kweli *hawana* uraibu.[3] Na kutumia vibaya jina hili kunaweza kuifanya iwe vigumu kukomesha matumizi ya ponografia kwa sababu ya aibu, kupungua kwa matumaini, na kuji-dharau kutokanako na hilo.

4. Tengeneza Mpango Binafsi wa Maandishi wa Kujizuia

Mpango binafsi wa kujizuia ni hati yenye sehemu-tatu ambayo inaweza kukusaidia wewe kushinda ponografia.

Sehemu ya 1: Orodhesha visababishi vyako. Kusababishwa ni hatua ya kwanza katika mzunguko unaokupeleka kwenye kutazama ponografia.

Kuna aina kadhaa za visababishi:

- **Hali:** mazingira ambayo hutengeneza kisababishi kwa sababu ya mawazo na tabia za zamani (kama kuwa katika chumba hicho hicho au wakati fulani wa siku)
- **Mfadhaiko/wasiwasi/upweke/matukio ya kiwewe:** hisia ngumu au hali zinazokusababisha ugeuke kwenye ponografia kama njia ya kuepuka na kukabiliana na hisia hizi.
- **Picha ya Kutazama:** kuona pasipo kukusudia kitu ambacho sio cha kiponografia lakini chenye kusisimua kupitia mitandao ya kijamii, sinema, picha, nk.

Sehemu ya 2 Weka mpango wa jinsi ya kupunguza visababishi.

Kwa mfano, ikiwa una kisababishi cha hali kama kujisikia kukosa usingizi usiku sana, kuzima simu yako dakika 30 kabla ya kulala au kulala bila simu yako chumbani kwako inaweza kusaidia. Ikiwa ponografia ni njia ambayo unapambana na hisia ngumu, tafuta njia za kushughulikia hisia hizi vizuri. Je, mazoezi au dawa inaweza kukusaidia kupunguza mfadhaiko au kiwango cha wasiwasi?. Je, kwenda matembezini na marafiki au kujiandikisha katika darasa la chuo kunaweza kupunguza upweke? Fikiria yale unayosumbuka nayo na ni chaguzi gani zinaweza kukusaidia.

Pia, **usidharau nyenzo za kiroho.** Maombi, kusoma maandiko, huduma, na mahudhurio ya kanisani na hekaluni ni zana zenye nguvu ambazo ni muhimu katika kupunguza visababishi na kukusaidia kuendelea kuwa imara.

Sehemu ya 3: Panga nini unaweza kufanya wakati umepata msisimko. Kwa kila kisababishi, andika mpango wako wa hatua kadhaa.

Kwa mfano, unapochochewa, unaweza kuzima simu yako haraka, kutuma ujumbe au kupiga simu kwa mtu, nenda matembezini au mazoezini, soma kutoka Kitabu cha Mormoni, au fanya kitu chochote ambacho kinaweza kukusaidia kuelekeza mawazo yako.

Andika hatua ambazo zinafaa kwako! Wakati mwingine visababishi vitapita bila kupitia hatua zako zote za mpango wa kujizuia. Lakini hatua zako zinaweza kusaidia kukuondoa katika wakati huu. Mara baada ya kichocheo kupita, sahihisha mpango wako wa kujizuia kile kilichowezekana na jinsi kinavyoweza kubadilishwa ili kuwa bora zaidi wakati ujao. Weka sehemu ambayo unaweza kuona kila siku.

5. Elewa Kushindwa dhidi ya Kushindwa Tena

Kushindwa ni pale unapoharibu, lakini mara moja unarekebisha na kutumia kama uzoefu wa kujifunza kuboresha mpango wako wa kujizuia. Kushindwa tena ni pale unapokata tamaa, kuzidi, na hujali.

Jua kuwa kushindwa ni sehemu ya kuboresha mpango wako wa kujizuia. Usihitimishe kusema umepoteza maendeleo yako yote au kazi yote ambayo umeifanya haihesabiki—kwa sababu inahesabika. Angalia mbele kwa mtazamo chanya na ujue kuwa wewe uko siku moja karibu kupona.

Wakati unaposhindwa jiulize mwenyewe:

- Ni nini kilitendeka?
- Kwa nini kisababishi hiki ni tofauti?
- Je, umekuwa na mfadhaiko hivi karibuni? Je, ulikuwa ukijisikiaje kihisia?
- Je, kukaa kwa muda bila kusoma maandiko kumekudhoofisha?
- Je, hujafanya mazoezi kwa wingi hivi karibuni?
- Je, kuna kitu katika mpango wako wa kujizuia sio chenye msaada?
- Je, unaweza kufanya nini tofauti wakati mwingine?

Andika chini kile unachojifunza na endelea!

6. Amini katika Nguvu ya Uponyaji ya Mwokozi

Yesu Kristo anaweza kukusaidia katika mchakato endelevu wa toba, na Yeye ana nguvu za kukuwezesha unapojitahidi kushinda ponografia. Anaelewa jinsi unavyohisi na anasubiri kuchukua mzigo huo kutoka kwako. Usidhani kama kumgeukia Yeye kunamwongezea mzigo. Tayari ameshalipia dhambi zako. Badala yake, fanya bidii, umkaribie Mwokozi, na umwombe akusaidie kupona, kubadilisha tamaa zako, na kukupa nguvu zaidi ya kusonga mbele.

Kama Mzee Ulisses Sores wa Akidi ya Mitume Kumi na Wawili alivyofundisha: "tunapoendelea daima kujitahidi kushinda changamoto zetu, Mungu atatubariki kwa vipawa vya imani ya kuponywa na vya kutendeka kwa miujiza. Yeye atafanya kwa ajili yetu kile ambacho hatuna uwezo wa kukifanya wenyewe."[4]

7. Usifanye Hivi Peke Yako

Uhusiano na urafiki pia vinaweza kukupa nguvu na kukusaidia kufanikiwa. Unapaswa kuwa na mtu ambaye anaweza kukusaidia kuwajibika na kukuona ukipitia siku zako bora zaidi na mbaya zaidi. Wanapaswa kukusaidia bila kukuhukumu. Nawe unaweza pia kutoa msaada huo huo kwao. Tafuta ushauri kutoka kwa viongozi wako wa Kanisa au wanafamilia. Na ikihitajika, mtaalamu au mshauri wa kitaalam wa afya ya akili pia anaweza kukusaidia kugundua sababu za kwanini unaweza kuwa unasumbuka kutazama ponografia.

Kumbuka Kwamba Ninyi Ni Wazazi na Viongozi wa Kesho

Ninyi ni kizazi cha kwanza kutawala upatikanaji wa ponografia kwa masaa 24 kwa wiki. Naamini changamoto hii inafikia kilele katika kizazi chenu kwa sababu mtakuwa na zana bora na busara za kuwaongoza wengine mbali au nje ya mtego huu wakati ninyi mkiwa wazazi na viongozi siku moja. "Baba wa Mbinguni hajatuweka sisi hapa duniani ili tushindwe bali kwa utukufu tufanikiwe."[5]

Ingawa vidokezo hivi vinaweza kusaidia katika juhudi zako za kushinda ponografia, usiogope kugeukia rasilimali zingine pia. Safari ya kila mtu ya kupona inaonekana kuwa tofauti. Tafuta kile kinachokusaidia. Usikate Tamaa. Chukua siku hii moja kwa wakati mmoja. Unaweza kufanya hivi. Hakika unaweza (ona Wafilipi 4:13). Na utakuja kuwa mtu ambaye ulikusudiwa kuwa. ■

Mwandishi anaishi Utah, Marekani.

MUHTASARI

1. Dada Joy D. Jones alielezea tofauti kati ya thamani na ustahili katika "Thamani zaidi ya Uzani," *Lihona,* Nov. 2017, 14.
2. Ona Wendy Ulrich, "Sio Dhambi kuwa Dhaifu," *Liahona,* Apr. 2015, 23; "Shame versus Guilt: Help for Discerning God's Voice from Satan's Lies" (makala ya kidigitali-pekee), *Ensign*, Jan. 2020.
3. Ona Dallin H. Oaks, "Kupona kutoka kwenye Mtego wa Ponografia," *Liahona,* Oct. 2015, 52. Rais Oaks anaelezea tofauti kati ya viwango tofauti vya kuhusika na ponografia: "(1) mfiduo wa macho, (2) utumiaji wa mara chache, (3) utumiaji mkubwa, na (4) utumiaji usioweza dhibitika (kutawaliwa na mazoea mabaya)." Inasaidia kutambua kuwa sio kila mtu anayetumia ponografia ana "tawaliwa na mazoea mabaya". Kuna tumaini la kushinda ponografia, bila kujali ni kiwango gani cha kujihusisha ulichonacho.
4. Ulisses Soares, "Beba Msalaba Wetu," *Liahona,* Nov. 2019, 114.
5. Richard G. Scott, "Learning to Recognize Answers to Prayer," *Ensign,* Nov. 1989, 30.

DOCTRINAL
MASTERY

VIJANA

Wakati niliposimikwa ili kuhudumu

katika misheni ya California San Bernardino kama mmisionari, familia yangu ilikuwa pale pamoja nami. Picha hii ni yangu mimi nikimkumbatia mmoja wa kaka zangu baada ya kusimikwa. Imekuwa ni safari hadi kufika hapa, lakini nashukuru sana kwa mabadiliko ambayo nimeyaona kwangu na katika familia yangu.

Mwaka wangu wa pili-kwenda-wa mwisho wa shule ya upili ya juu, nilipata ajali mbaya ya gari. Kabla ya hapo sikuwa nafanya mambo niliyopaswa kufanya. Lakini baada ya ajali, mtazamo wangu kweli ulibadilika. Maisha yangu yangewweza kutwaliwa wakati huo na pale, na sikutaka yaishie kama hivyo. Askofu wangu alinisaidia kuniweka kwenye njia sahihi: kusoma Kitabu cha Mormoni kila siku na kujiandaa kuhudumu misheni.

Mbio za miguu ndio mchezo wangu, shauku yangu. Baada ya kuvunjika, nilikuwa nje kwa msimu, na nilijiuliza hata nilikuwa nimeacha nini. Lakini nilimgeukia Bwana, na nilipofanya hivyo, nikawa na msimu mzuri mwaka uliofuata. Bado kulikuwa na mapambano, lakini kilichobadilika badala ya kuifanya kwa ajili yangu, niliifanya kwa ajili ya Bwana.

Ile kuona tu ni baraka ngapi zinaweza kuja kutokana na utimilifu wa injili ndio kitu killicho nibadilisha. Kupata furaha na shangwe hiyo yote, ninataka kueneza kuzunguka ulimwengu. Natamani watu wawe na furaha ambayo mimi ninayo kila siku kwa sababu ya injili. Na hii ndiyo sababu ninahudumu misheni: ili kusaidia "kuleta kutokufa na uzima wa milele wa mwanadamu" (Musa 1:39).

Garret W., 18, Carolina Kaskazini, Marekani

YALIYOMO

54 **Huduma ya Kila siku ya Marta**
Na Sam Lofgran

58 **Jinsi Nilivyopata Uponyaji kutokana na Unyanyasaji wa Kijinsia**
Jina limefichwa

62 **Maswali & Majibu: Ni jinsi gani ya kukabiliana na upweke? Je, Ninaweza kutumikia misheni nikiwa na changamoto za afya ya akili?**

64 **Neno la Mwisho: Matumaini yetu, Nuru yetu, Nguvu yetu**
Na Mzee Ronald A. Rasband

65 **Watu kutoka Kitabu cha Mormoni: Kaka wa Yaredi**

HUDUMA YA KILA

SIKU ya Marta

Mama huyu na binti yake wanafanya kazi kwa bidii ili kuishi injili pamoja. Na Marta anaweza kuishi injili kwa kumhudumia mama yake kwa njia za kipekee.

PICHA NA LESLIE NILSSON

Na Sam Lofgran
Majarida ya Kanisa

Marta ni binti wa miaka 11 kutoka Ureno, na kama wasichana wengi wa umri wake, anapenda kutumia muda na marafiki zake, kula chakula, na kucheza na wanasesere wake. Pia anafurahi kutumia muda pamoja na mama yake. Lakini kuishi na mama yake inamaanisha kwamba Marta anaishi tofauti kidogo na watoto wengine

Mama yake Marta, Sonia alizaliwa na upungufu wa misuli mwendo ambayo inafanya iwe vigumu kwake kutembea. Yeye hajapooza kabisa, lakini anahitaji cha kutembelea. Hawezi kuvaa mwenyewe, kuoga mwenyewe, au kupanda kitandani mwenyewe. Hii inakuwa vigumu kwa yeye kuishi peke yake. Marta ameweza kumhudumia Sonia kwa miaka kadhaa iliyopita kwa kumsaidia vitu ambavyo hawezi kufanya yeye mwenyewe.

"Ninaweka mazingira safi ili mama yangu aweze kuzunguka kiurahisi," anasema Marta. "Pia ninapumzika kucheza ili niwe na muda kumwangalia mama yangu na kuona kama anahitaji msaada. Nikiwa ninacheza na ananiita, nitakwenda haraka kwa sababu linaweza kuwa jambo la haraka.

Lakini Sonia anajaribu kumwacha Marta kuishi maisha ya kawaida

kadiri awezavyo. Kama Sonia hahitaji msaada wowote, ana hakikisha kwamba Marta anapata muda wa kucheza na rafiki zake.

KUISHI IMANI YAO

Marta ana nafasi ya kuishi injili kila siku kwa kumtumikia mama yake. Yeye huchukua majukumu mengi ambayo watoto wengine kwa kawaida hawana. Kwa mfano, huamka mapema kumsaidia mama yake kuwa tayari kwa kazi kabla ya shule. Bila msaada wa Marta, Sonia asingeweza kuzunguka au kwenda kufanya kazi kila siku.

Marta na Sonia wanahudhuria kanisani pamoja. Sonia alibatizwa akiwa na miaka nane, hivyo Marta amekulia Kanisani. Sonia anamfundisha Marta kuhusu umuhimu wa injili kila siku. Njia moja wapo ya kufanya hivi ni kuwa na picha nyingi za Yesu Kristo katika nyumba yao.

"Ninajua kwamba Mungu anaishi na kwamba Yesu Kristo kweli yupo," Sonia anasema. "Na ninataka kila mmoja ajaye nyumbani kwangu ajue kwamba imani ni muhimu sana kwangu. Pia ni muhimu kwangu kuyafundisha haya kwa Marta ili kwamba akue na elimu hii ya Yesu Kristo."

Marta amechukua ambacho mama yake amemfundisha na anaendelea kujifunza zaidi kuhusu injili yeye mwenyewe. Njia mojawapo anayopenda kujifunza ni kwa kusoma maandiko, ambayo humsaidia kuanzisha uhusiano wenye nguvu na Baba wa Mbinguni na Mwokozi. "Nikiwa nasoma maandiko, ninahisi kwamba Kristo yupo pembeni mwangu," anasema.

KUTAFUTA FARAJA

Wakati inaweza kuwa vigumu kuwa na majukumu mengi, kwenda kanisani kila juma kunamsaidia Marta kupata faraja anayohitaji ili kuendelea kumsaidia mama yake. "Wakati wanasema sala mwanzoni na mwisho wa mkutano wa sakramenti, ni amani sana" yeye anasema. "Wakati nipo huko, nyakati zingine ninahisi kama Baba wa Mbinguni ananiambia kuwa mimi ni mtu mzuri na kwamba lazima niendelee kuwa mtu mzuri kumsaidia mama yangu."

Wakati wowote anapohisi hivi, anakumbushwa jinsi gani anashukuru kwa ajili ya mama yake. Anahisi kwamba Baba wa Mbinguni amewaleta malaika ili kumsaidia yeye. "Nadhani kwamba Yeye ananiimarisha mimi ili kuamka na kuwa mwenye furaha na kuona fahari juu ya mama yangu," Marta anasema.

Moja ya masomo ambayo Sonia na Marta wamejifunza pamoja ni kwamba maisha si rahisi au makamilifu—kwa kila mtu. Sonia anasema, "Hakuna magumu yangu yanayonifanya nisikitike. Ninajua kuwa Mungu alinipa mwili huu na damu na mifupa namna hivi kwa sababu mimi ni maalum, na Mungu aliniambia naweza kuifanya. Ninafanya niwezavyo Ninaweza kufanya zaidi, lakini leo ninajisikia vizuri mimi mwenyewe. Ninajivunia kile ninachofanya, kile nilicho nacho, na kile nitakacho fanya kesho."

Marta pia anatambua kuwa mambo yataenda sawa, hata ingawa maisha yanaweza kuwa magumu nyakati anapomtunza mama yake. Anaona kuwa kila mmoja ana changamoto tofauti. "Hakuna maisha ya mtu yaliyo kamili," anasema. Lakini hata na changamoto zake binafsi, Marta bado anapata vitu vizuri katika kila hali—uhusiano alio nao na mama yake ni mfano mmoja. "Mama yangu ana mapungufu wa kimwili, lakini kiakili na Majarida ana akili sana. Hakika sisi ni marafiki wazuri."

KUTAZAMA MBELE.

Kwa hivyo ni nini kilichoko katika wakati ujao kwa Marta na Sonia? Marta anasema, "Ninataka kuwa karibu na mama yangu, na kwa kweli ninataka kuolewa, kuwa na watoto, na kuwa na familia. Lakini katika siku za usoni, ikiwa naweza, nataka kununua nyumba kwa ajili ya familia yangu na mama yangu kwa sababu nisingetaka kuwa mbali naye hata kwa siku moja!"

Sonia anahisi matumaini juu ya siku za usoni vile vile na daima atashukuru kwa wenza na upendo wa Marta. Inashangaza kuwa na binti mzuri. Ni vizuri sana kuwa na Marta maishani mwangu. Yeye ni zawadi kutoka kwa Mungu. Alimuandaa Marta kukaa hapa pamoja na mimi." ■

Nilikuwa nimeishi ndoto mbaya.
Lakini baadaye nilijifunza kuwa wakati
wa nyakati zangu za giza zaidi, naweza
kumtegemea Mwokozi wangu.

Jinsi Nilivyopata Uponyaji
kutokana na Unyanyasaji wa Kijinsia

Jina limefichwa

Ndoto yangu mbaya ilianza nilipokuwa na miaka saba tu na mama yangu aliolewa tena. Tulimpenda sana baba yangu wa kambo. Alikuwa mkarimu na alikubalika vyema na familia yetu. Kweli nilihisi salama kukaa karibu naye. Kila kitu kilikuwa vizuri hadi siku moja, wakati kila mtu alipokuwa na shughuli, aliponinyanyasa kingono.

Sikuelewa kile alichonifanyia. Nilihisi hofu, kukanganyikiwa, na aibu sana. Lakini niliogopa sana kumwambia mtu yeyote. Nilidhani ingeharibu furaha mpya ya familia yangu na kwamba hakuna mtu angeniamini. Kwa hiyo niliamua kukaa kimya.

Alikuwa ameniumiza mara hiyo moja tu, lakini kumbukumbu ya unyanyasaji huo ilinilemea akilini mwangu. Mwishowe nikaja kuwa na wazimu usiotibika wa kujiona naonewa kila wakati na kwamba mtu angeona kupitia maumivu yangu na kufunua siri yangu ambayo nilijaribu kuficha ukweli kwa kuwa marafiki wazuri na baba yangu wa kambo. Alikuwa mkarimu mahususi kwangu na hakika nilianza kumpenda tena.

Lakini baadaye mambo yakawa mabaya zaidi. Wakati mama alipoanza kufanya kazi usiku, baba yangu wa kambo alianza kuninyanyasa mara kwa mara. Nilihisi kukosa msaada. Nilitaka kuongea, lakini baba yangu wa kambo alipendwa sana, na nilidhani kila mtu angekuwa upande wake. Kwa hivyo wakati wa usiku nilipokuwa peke yangu, nilimwomba Mungu anisaidie kutunza siri yangu.

KUZUNGUMZA

Siku moja unyanyasaji hatimaye ulikoma. Sikujua kwa nini. Ingawa hakuwa akiniumiza tena, daima nilijiona ni mchafu na mwenye aibu. Nilijichukia mwenyewe. Wakati mwingine nilijadili iwapo kifo kingekuwa rahisi zaidi kuliko ukweli wangu. Bado nilitaka kuongea, lakini niliogopa kile ambacho ukweli ungefanya.

Kisha Jumapili moja kanisani nilipokuwa na miaka 14, nilisikiliza somo kuhusu kufanya maamuzi makubwa. Mwalimu wangu alitutia moyo kufunga na kusali na aliahidi kwamba Mungu angetuimarisha ili kufanya jambo sahihi. Baada ya kanisa, niliendelea kufikiria juu ya kile alichosema. Nilijiuliza kama nikiomba, Je, kweli Mungu angenisaidia kuongea?

Siku iliyofuata nilifunga kwa ajili ya kupata ujasiri ili kumwambia mama juu ya ule unyanyasaji. Sikuweza kufokasi wakati wa shule kwa sababu nilichoweza tu kufikiria ni jinsi ambavyo angelipokea. Wakati nilipofika nyumbani, nilijisikia naumwa sana. Nikaomba tena kwa ajili ya

PICHA KUTOKA GETTY IMAGES, IMETUMIKA KWA AJILI YA MAKUSUDI YA KIELELEZO, SURA NA MWANAMITINDO

kupata nguvu, lakini nilijiona sijajiandaa kumwambia mama.

Jioni ile, nilimwendea Mama wakati akiwa anapika chakula cha jioni. Sikujua kitu cha kusema, lakini nilipomwangalia machoni mwake, nilipata ujasiri wa kuanza tu kuongea. Mara nilipoanza, kila kitu nilichokuwa nimekificha kwa miaka mingi nilikiongea.

Mama na mimi tulikaa kwenye kochi na kulia kwa pamoja. Baadaye, tuliwasiliana na rais wetu wa tawi na kuwaita polisi. Baba yangu wa kambo alipatikana na hatia kwa kile alichonifanyia, na nilipewa ulinzi niliohitaji—sikutaka kuonana naye tena.

NJIA KUELEKEA UPONYAJI.

Wakati wa kipindi hicho, ilikuwa vigumu kuelezea tena tukio langu kwa mamlaka na marafiki kuniuliza baba yangu wa kambo alikuwa wapi, lakini kwa msaada wa familia yangu, sikuwa peke yangu tena. Kwa pamoja, tuliungana kwenye mada mpya ya familia: "Nayaweza mambo yote katika Kristo anitiaye nguvu" (Wafilipi 4:13). Familia yetu kubwa pia walionyesha upendo na msaada wao, na baada ya muda, tulianza kupona pamoja.

Mama na mimi sote tulihudhuria ushauri wa kitaalam, ambao ulikuwa msaada mkubwa! Mshauri wangu alikuwa ndiye hakika niliyemhitaji. Alinisaidia kuelewa hisia zote nilizopata na akanisaidia kukabiliana na kumbukumbu zangu mbaya. Sijawahi kugundua ni kiasi gani nilikuwa naumia hadi nilipoanza kujisikia mzima tena.

Sikufikiria maumivu yatatoweka kwa sababu tu niliongea, lakini pia sikugundua ni muda gani (na uvumilivu) itachukua ili kupona. Kwa muda mrefu, nilikuwa nimehisi sina maana. Ilinibidi nijifunze upya kujipenda.

Nilipata amani zaidi wakati nilipomgeukia Mwokozi wangu na Baba yangu wa Mbinguni. Kutambua kuwa Wao walijua ***hasa*** jinsi nilivyojisikia ilinipa nguvu na matumaini. Niliwategemea Wao wakati wa nyakati za giza nene. kadiri muda ulivyoenda kumbukumbu zilianza kufutika, na kweli nilijisikia amani kupitia upendo wa Mwokozi.

Mojawapo ya sehemu zenye thawabu zaidi za mchakato wa uponyaji ni kutambua kuwa *nilikuwa* na mambo mazuri mbeleni. Nilipokuwa ninanyanyaswa, sikuweza hata kufikiria kuwa na maisha ya kawaida. Nilihisi nimevunjika milele. Lakini kupitia msaada na uponyaji, nilipata vitu vya kuvitazamia mbeleni. Nilianza kuwaambia hadithi yangu wasichana wengine ambao walikuwa wakiumizwa, na hata niliamua kuhudumu misheni. Kutoa ushuhuda wangu kwa wengine kuliniimarisha mimi.

Sielezewi kwa kile ambacho baba yangu wa kambo alinifanyia. Alibadilisha maisha yangu milele, lakini ninachagua kutumia uzoefu wangu ili kuwasaidia wengine. Baadhi ya siku bado ni ngumu, lakini kupitia kila kitu, Bwana ameniimarisha, na najua ataendelea kunisaidia. Nimebadilishwa kutoka kuwa mwathiriwa kuwa mwenye kuokoka. ■

IKIWA WEWE NI MWATHIRIWA WA UNYANYASAJI

Unyanyasaji ni Nini?

Unyanyasaji ni kutelekezwa au kutendewa vibaya na wengine (kama vile mtoto, mtu mzee, mtu mwenye ulemavu, au mtu mwingine yeyote) katika njia inayoleta madhara kimwili, kihisia au kijinsia. Unakwenda kinyume na mafundisho ya Mwokozi.

"Msimamo wa Kanisa ni kwamba unyanyasaji katika namna yoyote ile hauwezi kuvumilika" (*General Handbook: Serving in The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints* [2020], 38.6.2). Unyanyasaji unakiuka sheria za Mungu na pia unaweza kuwa ni ukiukaji wa sheria za jamii.

Aina Mbalimbali za Unyanyasaji

Unyanyasaji wa Kimwili: Tabia ya ukali au ya vurugu ya mtu mmoja kwa mwingine ambayo husababisha kuumia kwa mwili.

Unyanyasaji wa Kingono: Tendo la ngono lisilohitajika au mgusano, na wakosaji kutumia nguvu, kutoa vitisho, au kuchukua fursa kwa waathiriwa ambao hawawezi kutoa idhini. Matendo yote ya kingono kati ya mtu mzima na mtoto ni unyanyasaji bila kujali idhini.

Unyanyasaji wa Maneno na Kihisia: Mpangilio wa tabia ambao mtu mmoja na kwa makusudi anamshambulia mtu mwingine kwa njia zisizo za kawaida, kama vile maneno makali, vitisho, udanganyifu, au kudhalilisha. Hii husababisha hali ya kushuka kwa hali ya kujithamini na utu wa mtu. Ingawa sio ya kimwili, aina hii ya unyanyasaji inaumiza ustawi mzima wa akili ya mtu na hali ya kihisia.

Nawezaje Kupata Msaada

Bwana anatarajia sisi kufanya yote tuwezayo ili kuzuia unyanyasaji na kulinda na kuwasaidia wale ambao wamekuwa waathiriwa. Hakuna mtu yeyote anayetarajiwa kuvumilia tabia ya unyanyasaji. Ikiwa inatokea hivi sasa au ilitokea zamani sana, unaweza kupata nyenzo za kukusaidia katika abuse.ChurchofJesusChrist.org.

PATA MSAADA SASA HIVI

"Ikiwa kwa sasa unanyanyaswa au ulikuwa hapo zamani, pata ujasiri wa kutafuta msaada. . . . Tafuta msaada wa mtu unayemwamini. Askofu wako au rais wa kigingi anaweza kukupa ushauri wa thamani na kukusaidia pamoja na mamlaka za serikali. . . . Usiogope—kwani hofu ni zana ambayo Shetani atatumia kukufanya uendelee kuteseka. Bwana atakusaidia, lakini lazima utafute huo msaada."

Mzee Richard G. Scott (1928–2015) wa Akidi ya Mitume Kumi na Wawili, "Ili Kupona Matokeo yenye Kuvunjavunja ya Unyanyasaji," *Liahona,* Mei 2008, 42.

Ni kwa jinsi gani ninaweza kushinda hisia za upweke?

"Uchungu wa upweke unaonekana kuwa sehemu ya uzoefu wa maisha katika mwili wenye kufa. Lakini Bwana kwa rehema Zake amefanya ili kwamba tusiweze kushughulika na changamoto za maisha katika mwili wenye kufa peke yetu. . . . Sisi *tumeahidiwa ushirika wa kudumu wa mshiriki wa tatu wa Uungu na kwa sababu hiyo tunayo fursa ya kupokea ufunuo kwa ajili ya maisha yetu wenyewe. Sisi* hatuko *peke yetu!"*

Sheri L. Dew, aliyekuwa mshauri katika Urais Mkuu wa Muungano wa Usaidizi wa akina Mama, "Sisi Hatuko Peke Yetu," *Liahona*, Jan. 1999, 112.

Kuza Vipaji Vyako

Ninashinda hisia zangu za upweke kwa kukuza vipaji vyangu, iwe ni kifaa cha muziki, jambo nilipendalo, n.k. Hii husaidia kukuondoa kutoka kwenye hisia zako za upweke, na mara nyingi zitaondoka kabisa. Hii pia itakuelekeza kuwatafuta wengine ambao wanashiriki maslahi yako.

Steven H., miaka 12, New Mexico, Marekani

Tafuta Nuru

Natafuta msaada, kutiwa moyo, na upendo wa Baba wa Mbinguni na Roho Mtakatifu kunipa amani, matumaini, na nguvu wakati wa kutafakari, kuomba, na kusoma maandiko. Kama inavyonena katika 3 Nefi 11:11, Yesu Kristo ni "nuru na uzima wa ulimwengu." Alikuja kuondoa giza lote.

Andrea B., miaka 18, Zulia, Venezuela

Wafikie Marafiki na Familia

Wakati ninahisi kuwa peke yangu, napenda kuwafikia marafiki na familia yangu; kwa kweli inanifanya nifurahi. Ninaangalia baraka maishani mwangu na namshukuru Baba wa Mbinguni kwa kiasi ambacho tayari amenipa!

Talli N., miaka 16, Oregon, Marekani

Kumbuka Mpango wa Mungu

Jua kuwa kupitia mpango wa Mungu, sisi ni kila kitu lakini wapweke. Roho Mtakatifu yupo pamoja nasi daima, na Mungu anajua yale tunayosumbuka nayo. Bwana alipitia kila jaribu na mapambano unayopitia. Mojawapo ya mambo muhimu ambayo tunahisi duniani ni furaha, lakini hatuwezi kuwa na furaha bila huzuni (ona 2 Nefi 2:11). Omba kwa Mungu na muombe msaada; Hawezi kutuangusha sisi.

Brock S., miaka 17, Utah, Marekani

Mtumaini Bwana

Kuondoka nyumbani kuja Brazil kwa ajili ya misheni ilikuwa vigumu. Sikuweza hata kuongea lugha ya huku! Lakini nimejifunza kuwa ikiwa Roho wa Bwana yuko pamoja nawe, hautahisi upweke kamwe. Anakujua na daima atakusaidia. Mwamini Yeye!

Mzee Joseph Tolen, miaka 20, Misheni ya Brazil Campinas

PICHA NA KAY LYNN HODGES

Majibu yanaweza kuhaririwa kwa ajili ya urefu au ufafanuzi. Majibu yaliyochapishwa yanakusudiwa kwa ajili ya msaada na mtazamo, si kama matamko rasmi ya mafundisho ya Kanisa.

Je, Unafikiria Nini?

"Nifanye nini ikiwa nimetubu lakini siachi kufikiria kuhusu kile nilichokosea?"

Wasilisha jibu lako na, ukipenda, picha ya ubora wa hali ya juu kabla ya Novemba 15, 2020, kwenye liahona.ChurchofJesusChrist.org (bofya "Wasilisha Makala au Maoni").

Ikiwa niliwahi kuwa na changamoto ya afya ya akili, bado ninaweza kutumikia misheni?

Ndiyo. Wale wote "wenye kutamani kumtumikia Mungu . . . wameitwa kwenye kazi hiyo" (Mafundisho na Maagano 4:3). *Kule* tunakohudumu sio muhimu kuliko *jinsi* tunavyohudumu. Na mtu yeyote anayefikiria kutumikia misheni watakuwa afya zao za mwili na akili zimefikiriwa.

Kama una shauku ya kuhudumu misheni, ongea na askofu wako. Anaweza kukusaidia kuanza mchakato wa kuomba. Sehemu ya mchakato huo itajumuisha kushauriana na madaktari na wataalamu wengine, na pia viongozi wa Kanisa na wazazi. Mashauriano haya hayakusudii kutathmini ikiwa wewe ni "mzuri wa kutosha" kwa Bwana lakini ni kusaidia kuamua chaguo bora kwa ajili ya huduma yako.

Wito wa kuhudumu unaweza kuja kwa yeyote mwenye nia ya kuhudumu. *Jukumu* unalopokea la kutumika katika eneo fulani au kwa njia fulani linaweza kutegemea sababu nyingi. Watu walio na changamoto za kiafya (pamoja na afya ya akili) wakati mwingine wamejaribu kuzuia taarifa hii katika mchakato wa maombi, wakifikiria kwamba itawasaidia kupokea kazi wanayotaka. Lakini ikiwa wewe ni mwaminifu kabisa juu ya historia yako ya matibabu (pamoja na afya ya akili), Bwana atakubariki. Yeye anatarajia ufanye yote uwezayo ili kuboresha afya yako. Na msaada mwingi wa matibabu unaopokea nyumbani unaweza kuendelea katika eneo la misheni.

Kwa mengi juu ya afya ya akili, nenda kwa mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org. Kwa mengi juu ya misheni, pamoja na misheni za huduma, nenda kwenye *ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary*.

Tumaini Letu, Nuru Yetu, Nguvu Yetu

Na Mzee Ronald A. Rasband
Wa Akidi ya Mitume Kumi na Wawili

Wakati nilipotawazwa kuwa Mtume, mpendwa Rais Thomas S. Monson (1927-2018) alisema kwamba ningekuwa shahidi maalum wa jina la Yesu Kristo ulimwenguni kote. Sikuchukulia jukumu hilo kiwepesi. Nilijisomea kwa makini maandiko, nikimtambua Bwana kwa majina na vyeo vyake. Haya yote ambayo nitashiriki nanyi ni kutoka kwenye vifungu vya maandiko ambavyo vinatukumbusha juu ya tumaini letu lililo ndani Yake.

Yeye ni Tumaini la Israeli (Yeremia 17:13), Nyota Angavu na ya Asubuhi (Ufunuo 22:16), Mchungaji Mwema (Mafundisho na Maagano 50:44), Mshauri (Isaya 9:6; 2 Nefi 19:6), Mfalme wa Amani (Isaya 9:6; 2 Nefi 19:6), Mkombozi (Warumi 11:26), Nuru ya Ulimwengu (Yohana 8:12), na Kuhani Mkuu wa mambo mema yajayo (Waebrania 9:11). Ana uwezo wa kuokoa (Alma 34:18) Mafundisho na Maagano 133:47) na Yeye aliye na uwezo wote (Mafundisho na Maagano 61:1).

Ushawishi wa Kristo, alama, na kufikia kwake vyote vimetuzunguka. Yeye yuko hapo wakati tunaposita na tunapojitahidi kusonga mbele. Na ikiwa tutateleza, "nuru Yake inayong'aa gizani" (Mafundisho na Maagano 6:21) inang'aa kupita yote. Anatupenda katika masaa yetu ya nuru na ya giza.

Kuwa mwanafunzi wa Yesu Kristo siyo kazi ya kubuni. Njia Yake imewekwa alama nzuri za nyayo Zake Tunapomfuata Yeye, tunakuja kupenda kile akipendacho Yeye. Tunapofanya upya maagano yetu pamoja Naye kila wiki tunapokula sakramenti takatifu, tunakua katika kumwelewa Yeye kama Mkombozi wa ulimwengu (Mafundisho na Maagano 93:9), Roho wa Kweli (Mafundisho na Maagano 93:9), na Neno (Mafundisho na Maagano 93:8).

Wapendwa, huyo ndiye Mwokozi ninayemjua, ambaye ninampenda na ninamstahi kwa moyo wangu wote. Kutoka kina cha nafsi yangu ninatoa ushuhuda juu Yake na juu ya wema na rehema Zake. Ameahidi, "Ninyi ni marafiki zangu, na mtapata urithi pamoja nami" (Mafundisho na Maagano 93:45).

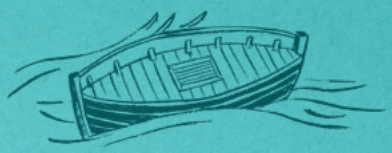
Yesu Kristo daima ni jibu la shida na changamoto ambazo ni sehemu ya uzoefu huu wa maisha katika mwili wenye kufa. Katika kuelewa misheni Yake na injili Yake, upendo wetu Kwake na imani yetu na kumtegemea kwetu Yeye hutupa sisi nguvu. ■

Kutoka Jioni ya matangazo na Viongozi Wakuu wenye Mamlaka kwa ajili ya waelimishaji wa dini

Kaka wa Yaredi

Aliiongoza familia yake na marafiki kutoka kwenye Mnara wa Babeli kwenda nchi ya ahadi.

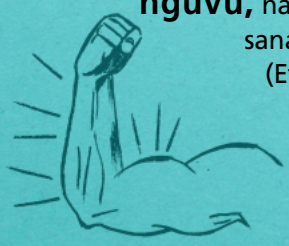
Alijenga mashua ili **kuvuka bahari.**



Alimuomba Bwana aguse mawe 16 **ili yatoe mwanga kwenye mashua.**

Aliona **ono la kimiujiza,** ambalo limeandikwa katika sehemu iliyofungwa ya mabamba (ona Etheri 4:4-5).

Aliongea na Yesu Kristo **uso kwa uso** (ona Etheri 3:13–20).



"Mkubwa na mwenye nguvu, na mtu aliyependelewa sana na Bwana" (Etheri 1:34).

KARATASI ILIYOKATWA SANAA NA GAIL ARMSTRONG; MICHORO YA MSTARI NA KATIE DOCKRILL

VIJANA WAKUBWA

Je, wewe au mtu unayemjua anahangaika kwa kutawaliwa na uraibu? Kuna tumaini kwa ajili ya mabadiliko.

44

WATOTO NA VIJANA

KUZUIA NA KUPONA KUTOKANA NA UNYANYASAJI

58, R12

VIJANA

AFYA YA AKILI NA WAMISIONARI WATARAJIWA

68

WAZAZI

KUFUNDISHA ZAKA

R16, R18

Yajayo Mwaka Ujao

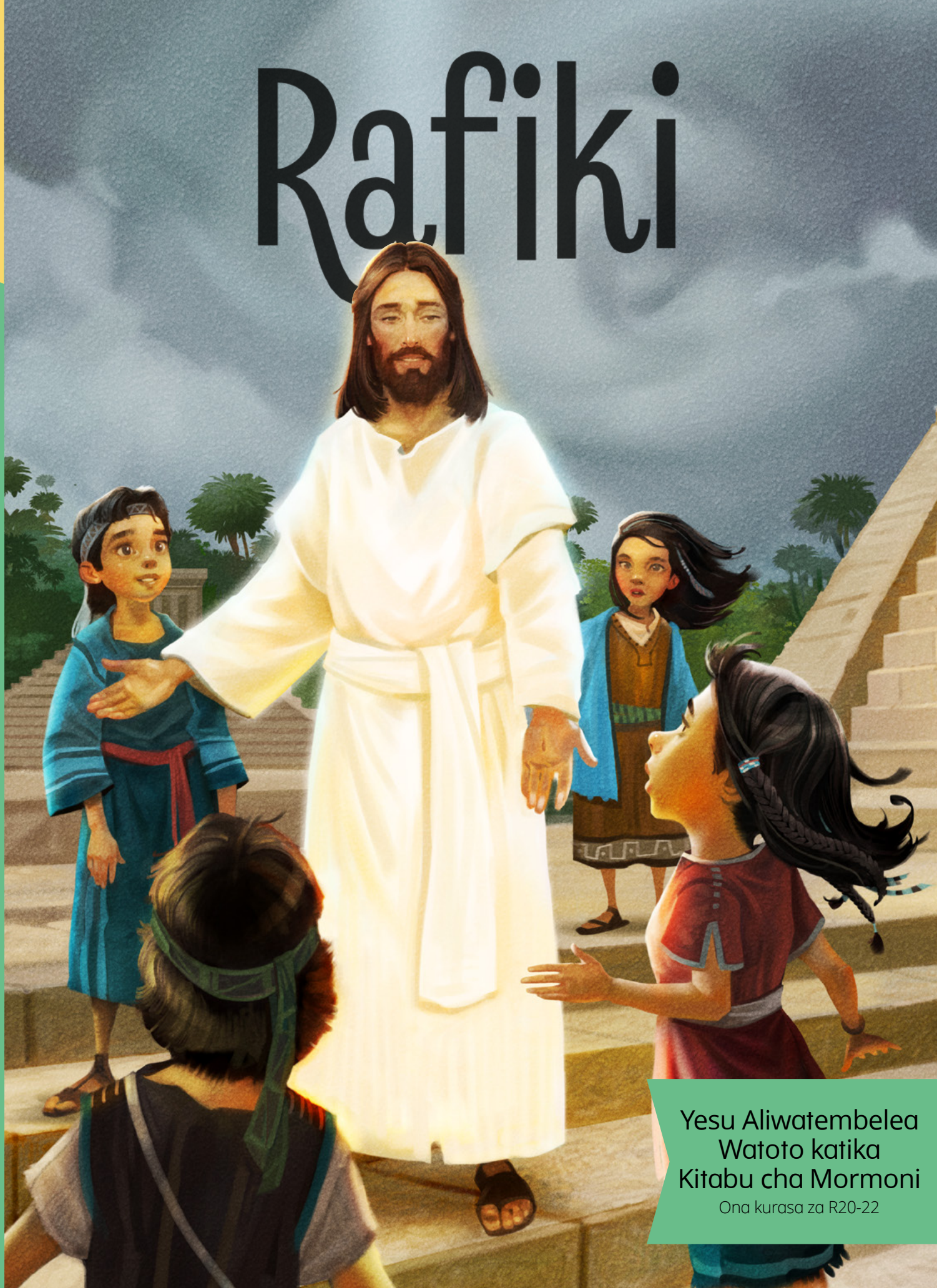
Majarida ya Kanisa kwa ajili ya vijana na watoto! Lipia sasa kwenye store.ChurchofJesusChrist.org au kwenye kituo cha usambazaji.

KANISA LA
YESU KRISTO
LA WATAKATIFU
WA SIKU ZA MWISHO

SWAHILI
4 021672574 3 1

Oktoba 2020

Rafiki



Yesu Aliwatembelea Watoto katika Kitabu cha Mormoni

Ona kurasa za R20-22

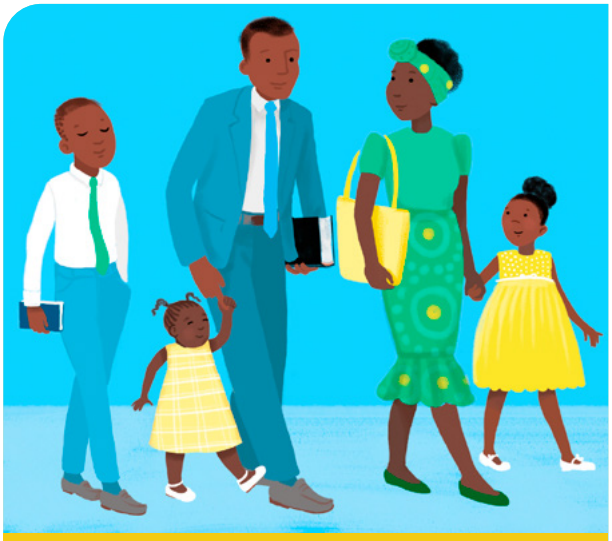
Sehemu ya watoto ya *Liahona*, inayochapishwa na Kanisa la Yesu Kristo la Watakatifu wa Siku za Mwisho

KUTOKA KWA URAIS WA KWANZA

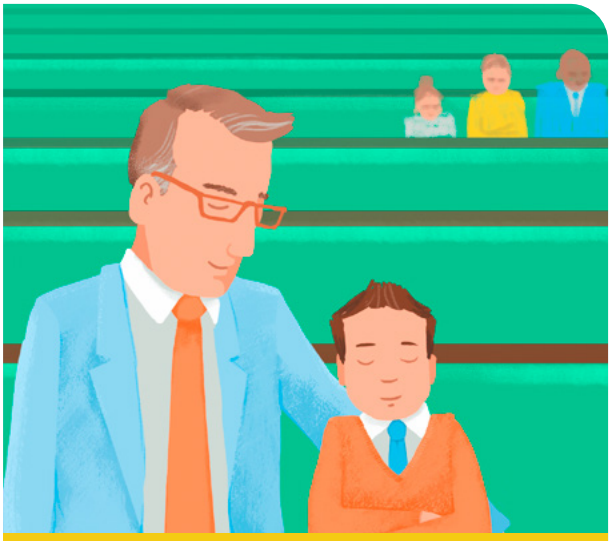
Na Rais
Dallin H. Oaks
Mshauri wa
Kwanza katika
Urais wa Kwanza

Sakramenti na Mimi

Sakramenti ni sehemu muhimu sana ya mkutano wa sakramenti. Tunapopokea sakramenti, sisi tunaahidi daima kumkumbuka Mwokozi. Ili kuifanya sakramenti iwe maalum, tunatakiwa ...

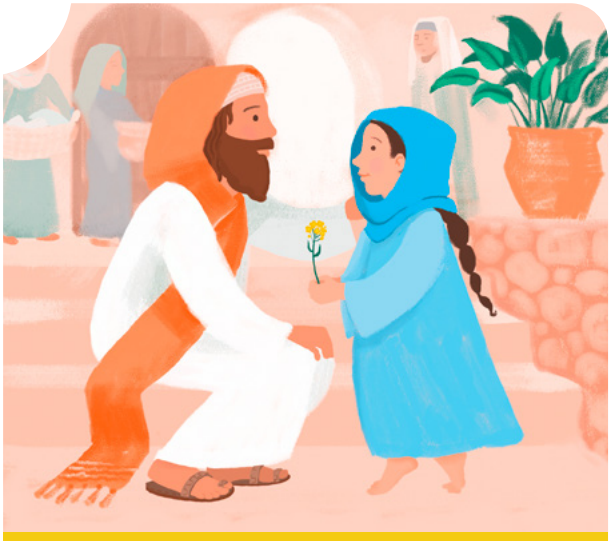


Kuvaa vizuri ili kuonyesha tunaiheshimu sakramenti.



Kukaa kimya kabla ya mkutano kuanza.

Kuimba wimbo wa sakramenti.



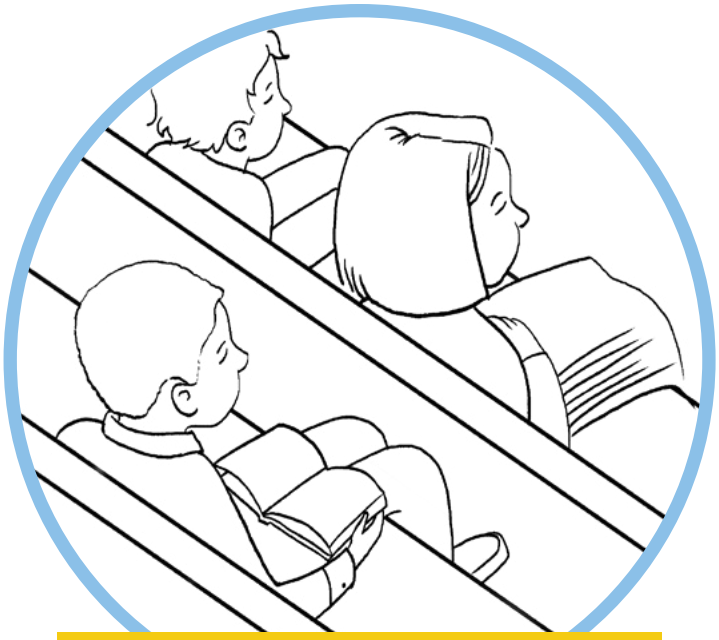
Kufikiria juu ya Yesu na kuahidi daima kumkumbuka Yeye.

Sakramenti inatusaidia kumsikia Roho Mtakatifu.
Inatusaidia kukaa kwenye njia ya kurudi nyumbani kwetu mbinguni. ●

Imechukuliwa kutoka "Mkutano wa Sakramenti na Sakramenti," Liahona, *Nov. 2008, 17-20.*

Kuonyesha Upendo kwa Yesu

Tunaweza kuonyesha upendo wetu kwa Yesu kwa kuwa na staha wakati wa sakramenti. Unafanya nini wakati wa sakramenti?



Naketi kimya.

Nafikiria wimbo wangu ninaoupenda wa sakramenti.

Nafikiria juu ya hadithi kuhusu Yesu.

Ninaomba kwa Baba wa Mbinguni.

IMEELEZEWA NA JULIAN LAW

Kali alitaka rafiki tu.

Mpweke Wakati wa Chakula cha Mchana

Na Stacy Lynn Carroll
(Imetokana na hadithi ya kweli)

*"The Holy Spirit whispers with a still small voice" (*Kitabu cha Nyimbo za Watoto *105).*

Kali aliingia kwenye chumba cha chakula na kuangalia huko na huko. Watoto wengine wote walikimbia moja kwa moja kwa marafiki zao na kukusanyika kwenye meza. Chumba kilikuwa na kelele za sauti za kushangilia na kicheko cha furaha. Ilikuwa siku ya pili tu ya shule, lakini ilionekana kama kila mtu alikuwa na mtu wa kukaa naye isipokuwa Kali.

Aliminya mshikio wa kisanduku chake cha chakula na kwenda kwenye moja ya meza. "Naweza kukaa karibu nawe?" Kali aliuliza.

Msichana mwenye nywele ndefu, za kahawia aliangalia juu. Akapumua kwa nguvu na kutikisa kichwa chake. "Hapana. Kimechukuliwa," alisema.

"SAWA." Kali alikwenda kwenye kiti kingine kilichokuwa wazi na akaweka kisanduku chake cha chakula.

"Huwezi kukaa hapa! Ninahifadhi hicho kiti," mvulana mwenye fulana ya michirizi ya kijani alisema. Alikisukuma chini kisanduku cha chakula cha Kali. Marafiki zake wote walicheka.

Kali aliinama chini na kukichukua tena kisanduku chake cha chakula. Alitembea kwenye chumba cha chakula na kukaa kwenye meza tupu. Alimwona mtu kutoka mtaani kwao na kujaribu kumpungia mkono, lakini aliangalia upande mwingine. Kali alichukia. Kwa nini hakuna ye yote aliyetaka kuwa rafiki yake?

Kali alitazama chini kwenye chakula chake.

Hakutamani tena kula Alifuta macho yake, akafunga kisanduku chake cha chakula, na akatoka nje.

Kila mmoja alikuwa tayari akicheza na marafiki zake. Kali alikaa peke yake kwenye benchi na kuwatazama watoto wengine wakifurahi bila yeye. Kisha Kali aligundua kuna mvulana karibu ya umri wake amekaa peke yake kwenye nyasi. Alikuwa amevalia shati la manjano, na nywele zake zilisimama nyuma.

Kali aliangalia upande. Aliona kundi la wasichana kutoka kwenye darasa lake wakicheza miraba minne. Alitamani wangemkaribisha acheze pamoja nao.

Kali akamtazama tena yule mvulana. Kichwa chake kilining'inia chini, na alikuwa aking'oa nyasi karibu na miguu yake. Kali alikumbuka kitu fulani ambacho Mama wakati fulani alisema: *Wajali watoto ambao ni wapweke.*

Kali alichukia. *Yeye* alikuwa mpweke pia. Hakuna aliyejaribu kuwa *rafiki* yake!

Lakini kisha Kali alifikiria kuhusu wakati alipobatizwa mwaka jana. Aliahidi kumsikiliza Roho Mtakatifu. Labda Roho Mtakatifu alikuwa akimsaidia kukumbuka kile Mama alichomwambia. Labda Roho Mtakatifu alikuwa akijaribu kumwambia acheze na mvulana huyo mwenye shati la manjano.

Kali alishusha pumzi na kuanza kutembea. Hisia nzuri ilitawala katika moyo wake. Alitembea na kwenda kukaa karibu na yule mvulana kwenye nyasi.

"Halo," alisema.

"Halo," alimunyamunya.

Je, unapenda rangi gani?

"Um . . . kijani."

"Hiyo ni vizuri. Mimi napenda waridi," alisema Kali. "Je, una mnyama ye yote unayempenda?

Mvulana alikaa kwa kunyooka na kumwangalia. "Ndiyo." Napenda sana dinosau."

"Oh, mimi pia. Mimi napendelea triceratops."

Mvulana alitabasamu.

Kisha kengele ikagonga. Kali alisimama na kupunga mkono wa kwaheri kwa yule mvulana. Alitabasamu alipokuwa akitembea kurudi tena darasani peke yake. Huenda asiwe na rafiki bora, lakini alijisikia furaha akijua kuwa alimfanya mtu mwingine afurahi zaidi. ●

Mwandishi anaishi Utah, Marekani.

KIELELEZO NA BARBARA BONGINI

Nilikuwa na haraka ya kwenda shuleni. Lakini basi nilikuwa na hisia hii kwamba napaswa kuchukua kwanza mfuko wa chips nyumbani. Baada ya chakula cha mchana, rafiki yangu Drew alionekana mwenye huzuni. Nilimwuliza tatizo lilikuwa nini. Alisema kwamba alikuwa amesahau chakula chake. Nilikumbuka chips zangu, hivyo nikampa yeye. Drew alisema, "Hilo ndilo jambo zuri zaidi ambalo mtu yeyote amenifanyia shuleni."

Durham M., miaka 11, Utah, Marekani

Halo kutoka Madagascar!

Habari, sisi ni Margo na Paolo.

Tunasafiri kuzunguka ulimwengu kujifunza kuhusu watoto wa Mungu. Jiunge nasi tunapozuru Madagascar!

Madagaska ni kisiwa kilichopo pwani ya mashariki ya Afrika. Kina mimea mingi na wanyama wengi ambao hawapatikani sehemu yo yote duniani—komba wa bukini mwenye mkia wa duara!

Wavulana hawa wanasaidia kubeba majagi ya maji kwa ajili ya familia zao Je, unaisaidiaje familia yako?

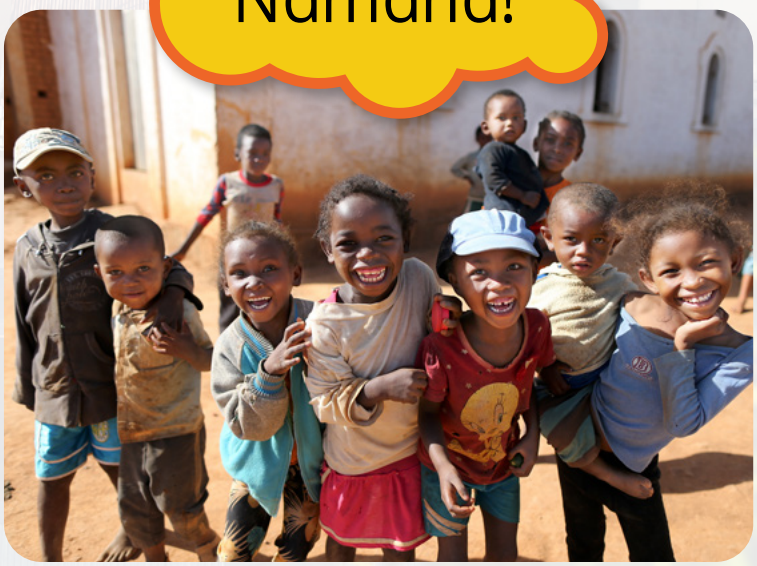
Kanisa ni dogo katika Madagaska, lakini linakua! Kwa sasa kuna kata 14 na matawi 26 huko.

Aina zaidi ya vinyonga huishi nchini Madagaska kuliko mahali pengine popote ulimwenguni!

Miti hii mikubwa ya mibuyu inaweza kuhifadhi maji mengi kwenye mashina yake hadi lita 120,000!

Watu wengi nchini Madagaska hula wali mara mbili au tatu kwa siku, wakati mwingine na mboga, maharagwe, au nyama.

Namana!



VIELELEZO NA KATIE MCDEE

Neno "rafiki" Kimalagalasi ni *namana* Ikiwa ungekutana na rafiki mpya huko Madagaska, ungewaambia nini?

Kutana na baadhi ya marafiki zetu kutoka Madagaska!

Ninajua kwamba Yesu Kristo ni Mwokozi wetu.

Nathan, miaka 7, Jimbo la Antananarivo, Madagaska

Russell M. Nelson ni nabii wa Mungu.

Nomena, miaka 6, Jimbo la Antananarivo, Madagaska

Je, wewe unatokea Madagaska? Tuandikie Tungependa kusikia kutoka kwako.

Asante kwa kutalii Madagascar pamoja nasi. Tutaonana wakati mwingine!

Faneva Mmisionari

Na Marissa Widdison
Magazeti ya Kanisa
(Imetokana na hadithi ya kweli)

Faneva aliangalia dirishani kwenye mtaa wenye watu wengi nje ya nyumba yake. Aliweza kuwaona watu wakisukuma mikokoteni ya mboga, mchele, nguo, na bidhaa nyingine za kuuza. Aliweza kusikia honi za gari na mbwa wakibweka. Kisha akasikia sauti nyingine.

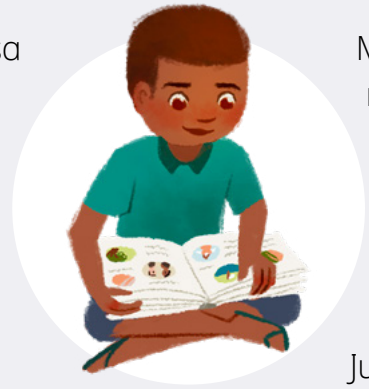
"Mama, kuna mtu anabisha hodi!" Faneva aliita kwa sauti. Mama alifungua mlango. Vijana wawili waliovalia suti na tai walikuwa kwenye ngazi za mlangoni. Faneva hakuwahi kabla kumwona mtu amevaa hivyo mtaani kwake huko Madagaska.

"Sisi ni wamisionari kutoka Kanisa la Yesu Kristo la Watakatifu wa Siku za Mwisho," mmoja wao alisema. Tunawafundisha watu kuhusu Yesu. Tunaweza kushiriki ujumbe pamoja na ninyi?"

Faneva alifurahi wakati Mama alipowaalika kuingia ndani. Familia yote ilikusanyika ili

kusikia kuhusu Yesu na jinsi Kanisa Lake lilivyokuwa tena duniani.

Kuanzia siku ile, wamisionari waliitembelea familia ya Faneva mara nyingi. Walileta kitabu kilichoitwa *Hadithi za Kitabu cha Mormoni.* Faneva alipenda kukisoma pamoja na familia yake!



Siku moja nitakuwa mmisionari na kushiriki Kitabu cha Mormoni na wengine, Faneva alijisemea mwenyewe.

Wakati mwingine wamisionari walipokuja, waliifundisha familia jinsi ya kuomba. Faneva alijifunza kwamba angeweza kuongea na Baba wa Mbinguni muda wowote, mahali popote.

Siku moja nitakuwa mmisionari na kuwafundisha watu kuhusu kuomba, Faneva alifikiria.

Siku moja wamisionari walikuwa na swali muhimu.

"Je, utafuata mfano wa Yesu Kristo na kubatizwa?" mmoja wao aliuliza.

Faneva alihisi furaha katika moyo wake. "Ndio!," alisema.

"Ndio!" kaka yake na Mama walisema.

Baba alisema kwamba bado hakuwa tayari kubatizwa. Lakini alikuwa Sawa kama wanafamilia wengine watabatizwa. Na hivyo walibatizwa! Faneva alibatizwa na mmoja wa wamisionari ambao walimfundisha kuhusu Yesu.

Siku moja nitakuwa mmisionari na kuwasaidia watu kubatizwa, Faneva alifikiria.

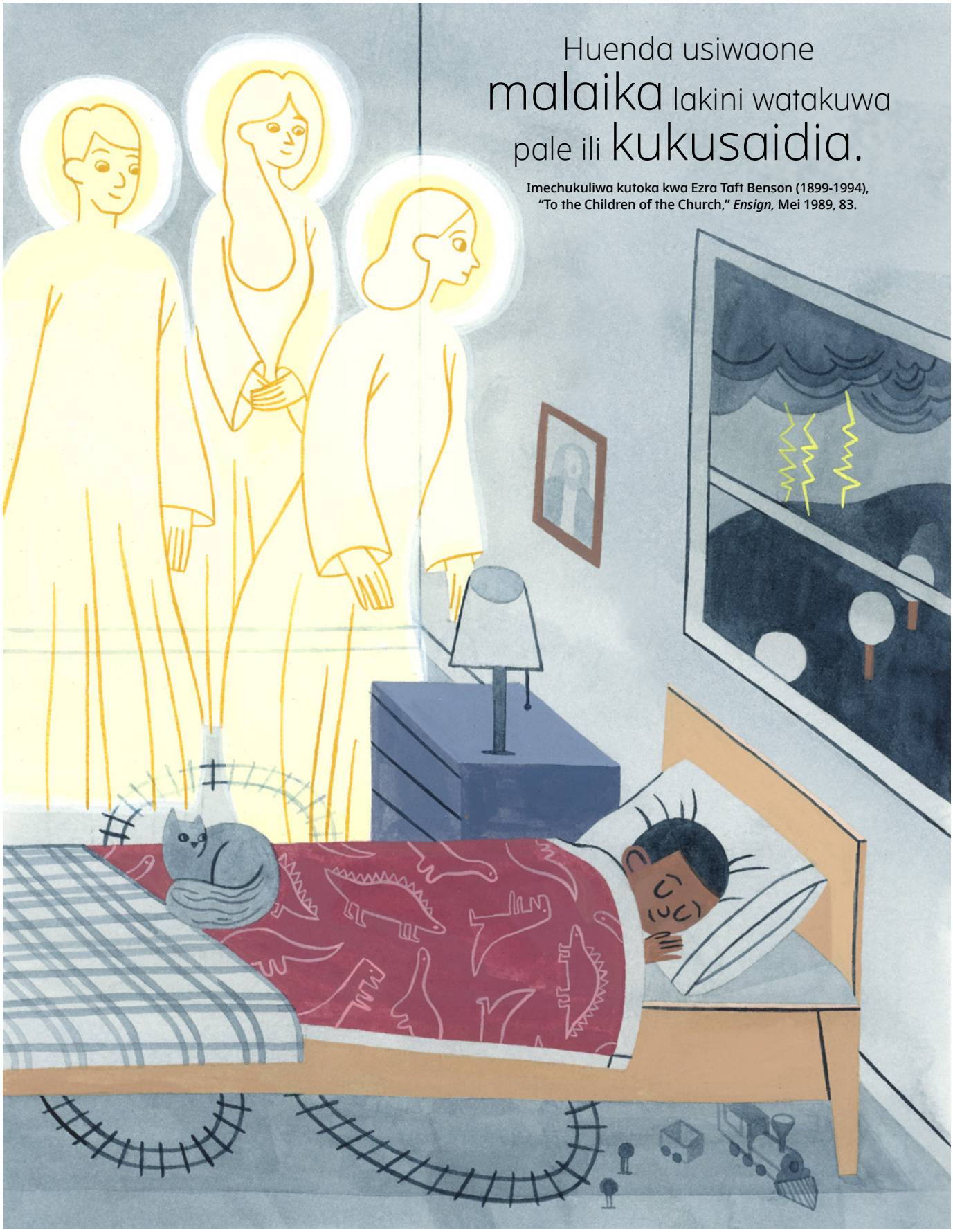
Moja ya sehemu bora za kuwa muumini wa Kanisa ilikuwa kwenda kwenye darasa la Msingi. Faneva alipenda shughuli na kukutana na marafiki wapya. Lakini kitu kizuri kati ya yote ilikuwa kuimba nyimbo za Msingi. Jumapili moja katika Msingi, walikuwa wanaimba nyimbo za kushiriki injili. "Ninataka kuwa mmisionari sasa," Faneva aliimba. "Sitaki kusubiri hadi niwe mkubwa."

Ninaweza kuanza kufanya kazi ya umisionari sasa, Faneva aligundua. *Sihitaji kusubiri hadi siku nyingine!*

Kuanzia hapo, Faneva alitafuta njia anazoweza kushiriki injili. Alijaribu kuwa mfano mzuri. Aliwaalika watu kuja kanisani. Aliwasaidia majirani zake. Baada ya miaka michache, alikuwa mkubwa vya kutosha kuweza kuwasaidia wamisionari kufundisha watu katika mji wake. Katika miaka michache baadaye, alihudumu misheni yeye mwenyewe—akikutana na watu wapya na kushiriki injili, kama vile wamisionari walivyo shiriki naye. ●

"Ni bora nitumie muda wangu na wamisionari kuliko kufanya kitu kingine cho chote," Faneva alisema. Aliitwa kuhudumu kama mmisionari katika nchi yake ya Madagaska.

VIELELEZO NA SHANA KEEGAN



Huenda usiwaone **malaika** lakini watakuwa pale ili **kukusaidia.**

Imechukuliwa kutoka kwa Ezra Taft Benson (1899-1994), "To the Children of the Church," *Ensign,* Mei 1989, 83.

KIELELEZO NA BROOKE SMART

Onyesha na Sema

Mkutano mkuu upo mwezi huu! Hapa ni kile baadhi ya watoto hufurahia kuhusu mkutano.

Isabella B., miaka 5, Guatemala, Guatemala

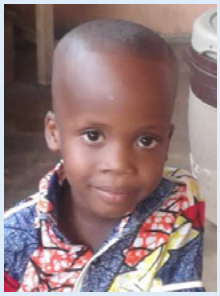
Ilse N., miaka 5, Nuevo León, Mexico

Gabriel F., miaka 10, Minas Gerais, Brazili

Shelem, Josué, Mía, na Ruth C., umri wa miezi 5, 8, 6, na miaka 3, Durango, Mexico, walifurahi kuangalia mkutano mkuu nyumbani. Ulikuwa ni mkutano maalum!

Ninapenda muziki wa Kwaya ya Tabernacle. Daima najisikia amani.

Jared B., miaka 7, Normandy, Ufaransa



Nilipoangalia mkutano mkuu, nilijifunza kuhusu jinsi Joseph Smith alivyotafsiri Kitabu cha Mormoni ili tuweze kuwa na neno la Mungu. Kitabu cha Mormoni kinanifundisha kuhusu Yesu Kristo.

Shalom A., miaka 6, Mkoa wa Dakar, Senegali

Annelle, Ruth, Sarah, na Samira K., miaka 8, 2, 6, na 6, Littoral, Benin, walipenda kuangalia mkutano pamoja kama familia.

BACKGROUND FROM GETTY IMAGES

Kusema Hapana, Kusikia H

Baba wa Mbinguni anatupenda na anataka sisi tuwe salama! Kusema hapana wakati tunahitaji na kuheshimu wengine wakati wanapotuambia hapana ni njia ambazo tunaweza kujiweka sisi na wengine salama.

Wakati mwingine unahitaji kusema hapana kwa njia nzuri.

"Hapana, asante. Tafadhali naweza kupata maji badala ya kake?"

Sasa ni zamu yako! Fikiria unahitaji kusema hapana kwa njia nzuri. Ungeweza kusema nini?

Wakati mwingine unahitaji kusema hapana kwa njia yenye nguvu.

"Sitaki kuona hilo! Hatupaswi kuliangalia."

Sasa ni zamu yako! Fikiria unahitaji kusema hapana kwa njia yenye nguvu. Ungeweza kusema nini?

VIELELEZO NA ALYSSA TALLENT

Hapana

Wakati mwingine watu wanatuambia hapana ili kutusaidia kubaki salama na wenye afya.

"Samahani, huwezi kwenda. Si salama."

Sasa ni zamu yako! Fikiria mtu mzima anakwambia hapana na haupendi. Unapaswa kufanya nini?

Wakati mwingine watu wanakuambia hapana wakati wanahisi hawako huru

"Acha! Sipendi mchezo huu."

Sasa ni zamu yako! Fikiria mtu anakuambia uache kufanya kitu fulani. Unapaswa kufanya nini?

Itakuwaje ikiwa watu hawasikii unaposema hapana? Itakuwaje ikiwa watakuumiza au kufanyia jambo baya?

- **Ondoka kama unaweza.**
- **Mwambie mtu mzima unayemwamini kuhusu kilichotokea.**
- **Kumbuka kwamba hilo siyo kosa lako.**
- **Bila kujali kinachotokea, ujue kuwa Baba yako wa Mbingu na Yesu Kristo wanakupenda kila wakati!**

Mwite Baba

Kama nitaendesha kwa nguvu, Yu alifikiria, naweza kufika nyumbani kabla ya mitaa kufurika.

Na Julie Cornelius-Huang
(Imetokana na hadithi ya kweli)
Mwandishi anaishi katika Utah, Marekani

"Changamkeni, kwa kuwa nitawaongoza" (Mafundisho na Maagano 78:18).

Yu alitoka nje ya shule iliyosongamana kwenda njia ya watembea kwa miguu. Kichwa chake kilikuwa kimejaa ukweli wa hesabu kutoka darasa lake la baada ya shule. Watu waliharakisha na miamvuli. Mabonge manene ya mvua yalikuwa yakianguka kwa kasi, na mtaa ulikuwa umejaa maji.

Rafiki yake Yu, Lin, alitoka nje karibu yake. "Unapaswa kumwita baba yako aje kukuchua," Lin alisema. "Bwana Zhang anasema kuna mafuriko katika baadhi ya sehemu za mji."

"Ninaweza kufika nyumbani mimi mwenyewe."

"Lakini angalia hayo maji yote!" Lin alisema, akionyesha maji yakitiririka kwa kasi katika mfereji.

Kwa muda mfupi, Yu alikuwa na hisia za ucheshi. Je, Lin alikuwa sahihi? Huenda *anapaswa* kumwita Baba ili amchukue kwenda nyumbani kabla mitaa haijafurika maji. Lakini yeye na Baba walikuwa na malumbano jana usiku, na Yu alikuwa bado na hasira. Hakutaka kumwomba Baba msaada.

Yu aliifungua baiskeli yake na kusema kwaheri kwa Lin. *Kama nitaendesha kwa nguvu,* yeye alifikiria, *naweza kufika nyumbani kabla mitaa haijafurika.*

Aliendesha kwa bidii, lakini punde mikono yake ilikuwa baridi, nguo zake zilikuwa zimelowa, na alikuwa amechoka. Kwa mara nyingine, wazo likamjia la kumwita Baba. Je hisia zilikuwa zimetoka kwa Roho Mtakatifu? Wamisionari waliokuwa wamembatiza walisema kwamba Roho Mtakatifu angeweza kuwa mwongozo wake. Yu alitupa macho angani. Anga lilikuwa la kijivu sana kiasi kwamba hakuweza kuona juu ya majengo. Lakini bado alikuwa amemkasirikia Baba.

Yu alipuuzia hisia na kuendelea kuendesha. Maji yalizidi kujaa kwamba wenye maduka walifunga maduka yao. Watu walihamisha vitu vyao kwenda ghorofa za juu. Yu alimwona mama akiwasukuma watoto wake wawili kuvuka mafuriko katika boti ndogo ya plastiki.

Maji sasa yalivuka vifundo vya miguu yake, Yu hakuweza tena kuendesha baiskeli yake. Alishuka na kusukuma. Labda alikuwa amechelewa sana kumpigia Baba, na mvua ilikuwa bado ikinyesha. Ngurumo ziliongezeka na radi ikaangaza juu yake. Yu aliogopa. Na alikuwa amechoka sana! Aliangalia mbele. Nyumbani bado kulikuwa mbali. Hakupaswa kumpuuza Roho Mtakatifu kwa sababu ya hoja ya kijinga.

Yu alisimama ili kusema ombi fupi. Hakuweza kusikia sauti yake juu ya mvua na radi, lakini alijua kwamba Baba wa Mbinguni angeweza kumsikia.

"Baba wa Mbinguni," Yu aliomba. "Tafadhali nisaidie nifike nyumbani salama." Alipomaliza, alihisi nguvu ya kuendelea.

Mwishowe, Yu aliweza kuiona nyumba yake kwenye kilima. Akihisi baridi, kuchoka, na kwa namna fulani akiwa amepoteza kiatu, Yu alijikokota kupanda kilima. Alimwona Baba akimngojea nje. Baba alikimbia kushuka chini ya kilima kukutana naye, akirusha maji wakati akikimbia.

Wakati Baba alipomfikia, aliweka mikono yake kumzunguka Yu. "Nilikuwa na wasi wasi sana!" Baba alisema. "Ulipaswa kunipigia simu!"

"Nilidhani tumekasirikiana," Yu alisema.

"Sijawahi kukasirika na kuacha kukusaidia," Baba alisema. Kisha akaichukua baiskeli ya Yu na kuisukuma hadi mwisho wa kilima.

Hata ngurumo za radi zikilia kati ya majengo marefu na mvua kubwa ikianguka chini, hisia nzuri ilijaza moyo wa Yu. Alijisikia amani na usalama akiwa anamfuata Baba nyumbani. ●

"Baba yetu wa Mbinguni alijua kwamba katika maisha ya mwili wenye kufa tungekabiliwa na changamoto. . . . Ili kutupa sisi nguvu katika mwili wenye kufa na mwongozo mtukufu, Yeye alimtoa Roho Mtakatifu."

Mzee Ronald A. Rasband wa Akidi ya Mitume Kumi na Wawili, "Acha Roho Mtakatifu Aongoze," *Liahona,* Mei 2017, 93.

KIELELEZO NA BILL YOUNG

Peso ya Zaka

Na Alan Iván Ruiz Ontiveros
(Imetokana na hadithi ya kweli)

Sofia aliamka mapema. Leo ilikuwa siku maalumu sana. Alikuwa anakwenda kuuza maji ya limao kwenye mauzo ya gereji ya shangazi na mjomba wake. Mama alitengeneza dumu kubwa la maji ya limao kwa ajili yake.

Sofia alitengeneza bango. Aliandika "Maji ya

Limao!" kwa maandishi ya rangi ya chungwa na njano. Alibandika kwenye meza ndogo. Halafu yeye akaketi chini kusubiri.

Mara mtu akaja. "Naweza kupata kikombe kimoja?" aliuliza. Aliweka peso kadhaa kwenye dumu lake.

"Hakika!" Sofia alisema. Alimtilia kikombe cha maji ya limao.

Kidogo kidogo watu walikuja kuangalia mauzo ya kwenye gereji. Na kidogo kidogo walinunua maji matamu ya limao. Asubuhi ilipita kwa furaha. Ghafla maji ya limao yote yalikwisha.

Sofia alitikisa dumu lake. Pesos zililia. Alikuwa nazo nyingi!

"Kazi nzuri!" Baba alisema.

Sofia hajawahi kuwa na pesa nyingi kabla. Ninakwenda kununua yo-yo"

Baba alitabasamu. "Je, unajua mama na mimi tunafanya nini tunapopata pesa?"

VIELELEZO NA CONSTANZA BASALUZZO

Sofia alitikisa kichwa chake.

"Tunalipa zaka," Baba alisema. Baba wa Mbinguni ametupa kila kitu. Anatuomba kwamba tumrudishie Yeye sehemu ndogo. Tunalipa zaka kwa sababu tunampenda Yeye."

Sofia alitabasamu. Alitaka kumwonyesha Baba wa Mbinguni kwamba anampenda pia.

Baba alimsaidia Sofia kuhesabu peso zake. Kila alipohesabu 10, aliweka moja katika bahasha. Baba alimsaidia kuandika namba kwenye bahasha ndogo nyeupe. Waliiweka karatasi katika bahasha pamoja na zile peso. Kisha wakaifunga. Sofia alikuwa anakwenda kumpa askofu kesho kanisani.

Je, unajisikiaje? Baba alimwuliza Sofia.

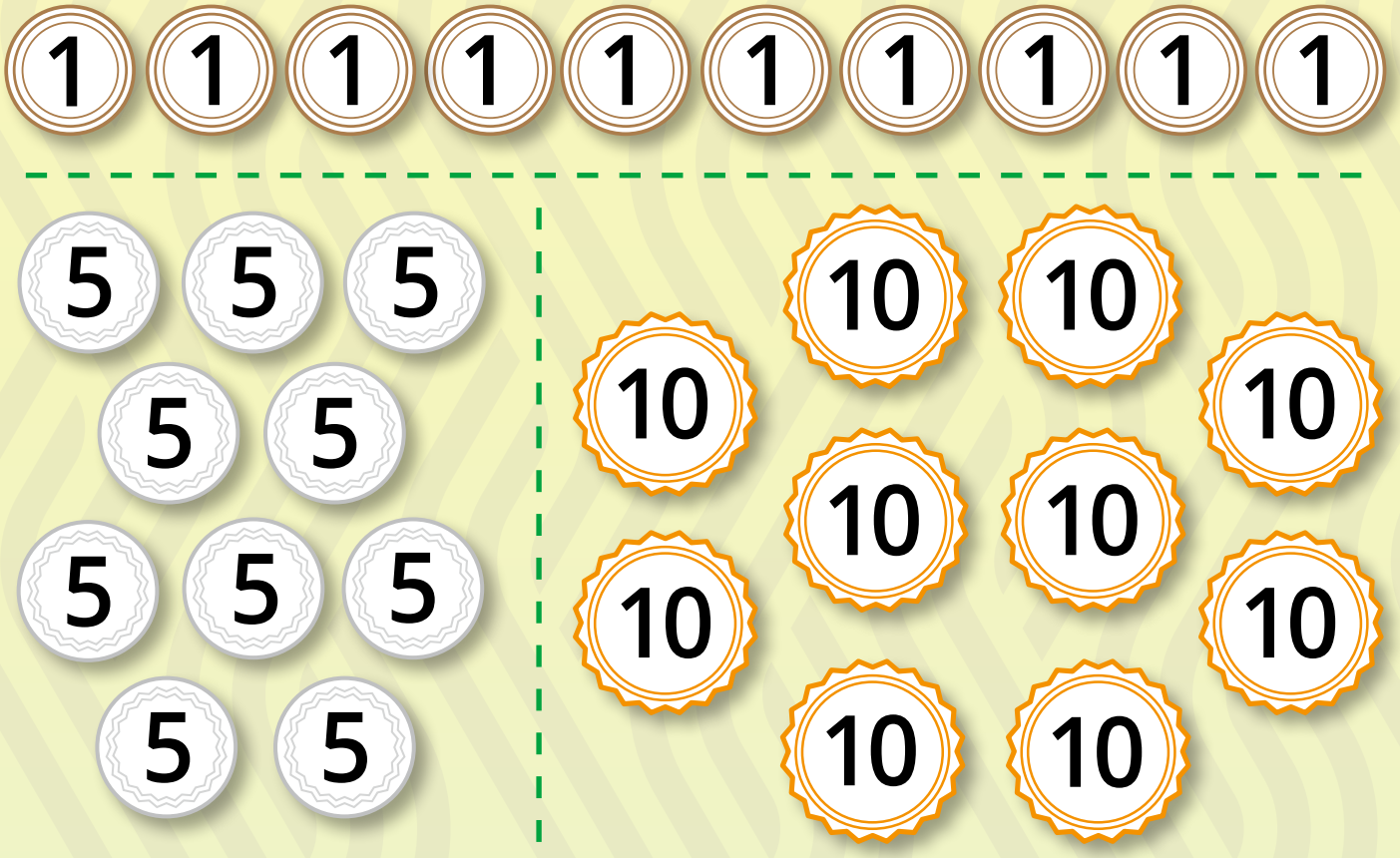
"Furaha sana! Na bado ninapesa kwa ajili ya yo-yo." Alihisi Baba wa Mbinguni alikuwa na furaha kwa uchaguzi wake. ●

Mwandishi anaishi Chihuahua, México.

Muda wa Zaka

Baba wa Mbinguni anataka sisi tulipe zaka. Hii ina maana kutoa moja ya kumi ya pesa tunayoipata. Unaweza kutumia ukurasa huu kufanya mazoezi!

Hesabu sarafu. Kwa kila kumi ambayo unaihesabu, paka rangi moja. Sarafu zenye rangi ndiyo utakazolipa kama zaka!



Uko tayari kwa kitu kigumu zaidi? Ongeza pesa hapa chini. Kisha paka rangi sarafu ngapi utakazolipa kama zaka. (Kumbuka, kwa kila 10, unatoa moja.) ●

KIELELEZO NA TOM CHILD

Na Mzee Edward Dube
Wa Sabini

Kushiriki Injili

"Mjifunze kwangu . . . nanyi mtapata raha nafsini mwenu" (Mathayo 11:29).

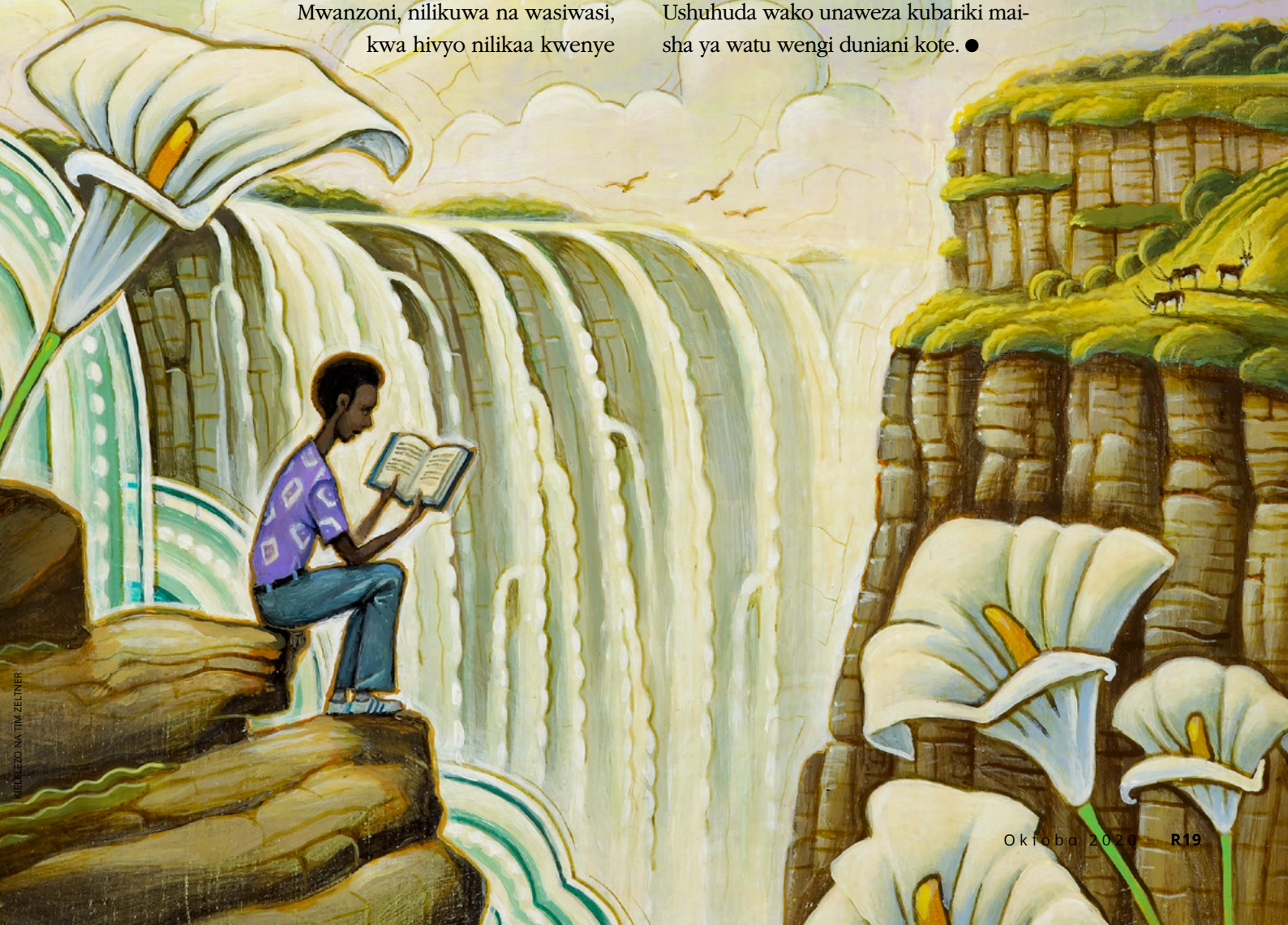
Mtu niliyefanya kazi kwake alinipa nakala ya Kitabu cha Mormoni. Lakini sikukisoma kwa takribani miaka miwili. Jumapili moja, nilikichukua Kitabu cha Mormoni na kwenda kwenye njia ya reli nje ya mji ambako nilikuwa naishi huko Zimbabwe. Nilikaa chini na kuanza kusoma.

Mwanzoni, ilikuwa vigumu kuelewa. Lakini nilisoma ushuhuda wa Joseph Smith tena na tena. Maneno yake yaliugusa moyo wangu.

Baadaye, mtu mmoja alinialika kuja kanisani. Mwanzoni, nilikuwa na wasiwasi, kwa hivyo nilikaa kwenye safu ya nyuma. Lakini watu walipoanza kushiriki shuhuda zao juu ya Mwokozi Yesu Kristo na Kitabu cha Mormoni, nilihisi kitu cha ajabu ndani.

Sio muda mrefu baada ya hii, wamishonari walikuja mtaanii kwangu. Punde nilibatizwa. Miaka kadhaa baadaye, nilipata heshima ya kuhudumia misheni na kufundisha injili na wengine wengi.

Kanisa limekua sana Zimbabwe. Lakini bado kuna mengi tunayoweza kufanya ili kushiriki injili, bila kujali tunaishi wapi. Kupitia maombi, kusoma maandiko, na jioni ya nyumbani, unaweza kukuza ushuhuda wako na kukaa karibu na Baba wa Mbinguni. Ushuhuda wako unaweza kubariki maisha ya watu wengi duniani kote. ●



KIELEZO NA TIM ZELTNER

Watu Waaminifu Walimfuata Yesu

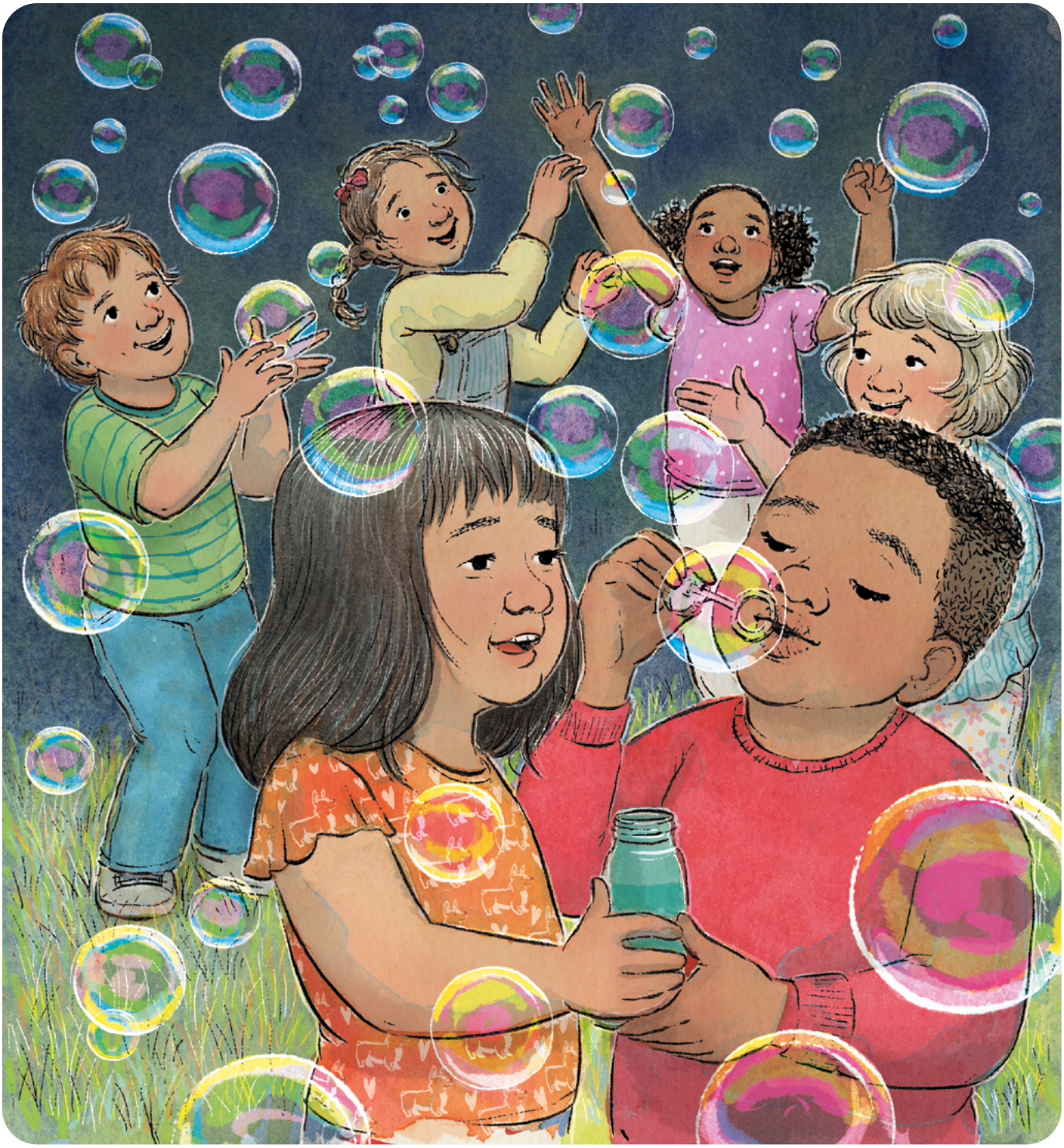
Wakati Yesu alipowatembelea Wanefi na Walamani, Aliwafundisha kuhusu ubatizo na jinsi ya kula sakramenti. Alianzisha Kanisa.

Yesu alimbariki kila mtoto. Malaika wakaja! Yesu aliwaponya wagonjwa na kuomba kwa ajili yao. Kisha Akarudi mbinguni.

Baada ya Yesu kuondoka, watu waliendelea kufanya kile Alichowafundisha. Kila mmoja alifanya kazi pamoja na kushiriki kile walichokuwa nacho, hivyo hakuna aliyekuwa maskini. Viongozi wa Kanisa waliwabariki wale waliokuwa wagonjwa.

Badala ya kugombana, watu walichagua kupatana. Kila mmoja alifuata amri za Mungu. Na walikuwa na furaha kwa muda mrefu!

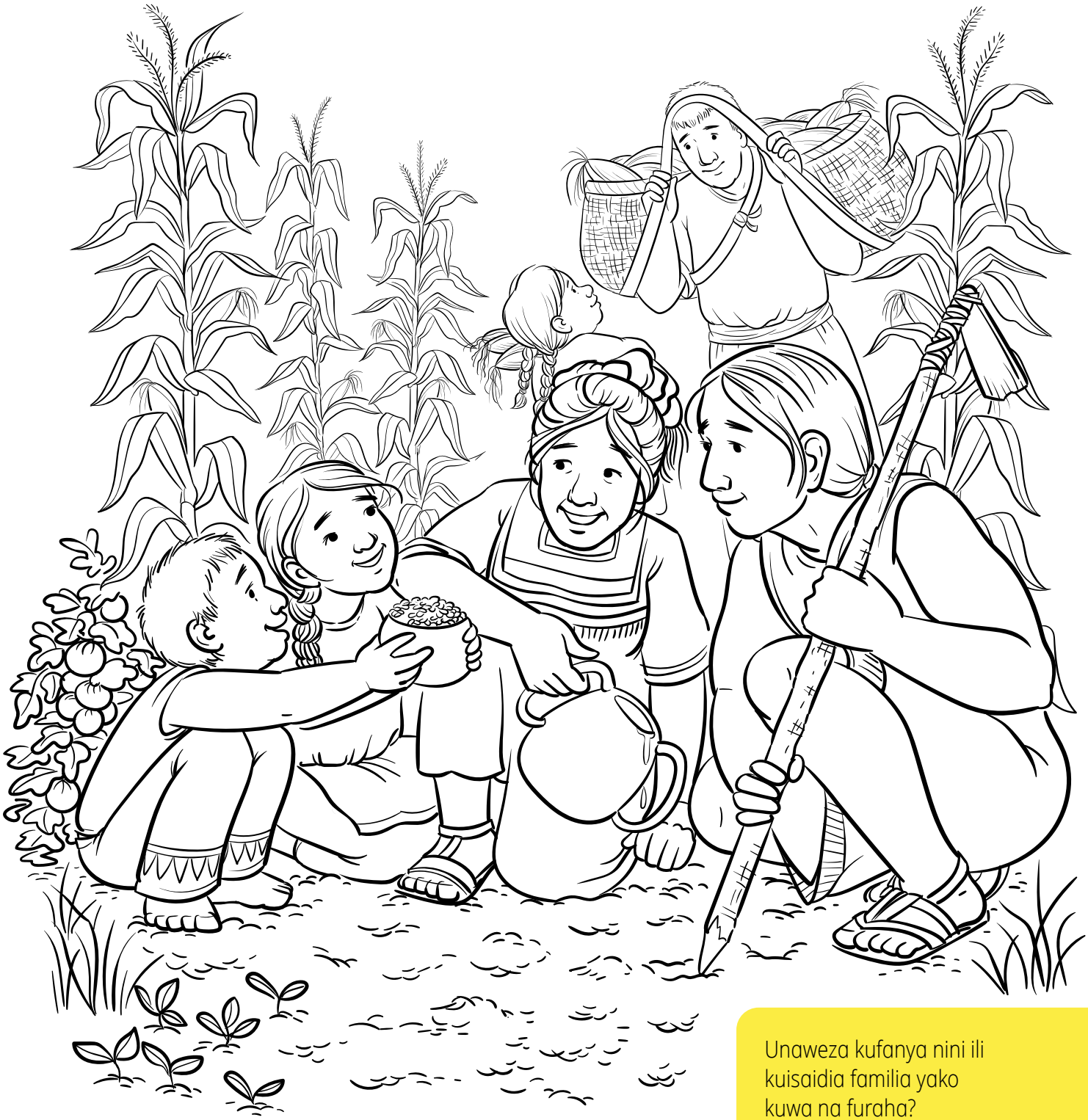
VIELELEZO NA APRYL STOTT



Maisha yangu yatakuwa ya furaha zaidi wakati ninapofuata amri za Mungu. Ninaweza kushiriki vile nilivyo navyo pamoja na wengine. Ninaweza kuwasaidia watu kupatana. ●

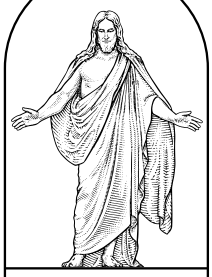
Soma kuhusu hili katika 3 Nefi 17 hadi 4 Nefi 1.

Watu Waliishi kwa Furaha



KIELELEZO NA APRYL STOTT

Unaweza kufanya nini ili kuisaidia familia yako kuwa na furaha?



KANISA LA
YESU KRISTO
LA WATAKATIFU
WA SIKU ZA MWISHO

Wapendwa Wazazi,

Kila mtoto lazima alindwe na kutunzwa. Yesu aliweka mfano wa hili katika Kitabu cha Mormoni, kwa kumbariki na kumwombea kila mtoto (ona kurasa R20-23). Ni kwa jinsi gani tunaweza kuwabariki na kuwalinda watoto tunaowajua? Hapa ni baadhi ya mawazo:

- Tunaweza kuwalinda kimwili na kuwafundisha kuheshimu miili ya watu wengine (ukurasa wa R12-13
- Tunaweza kuwalinda kiroho kwa kuwahimiza kula sakramenti (kurasa za R2-3).
- Tunaweza kuwafundisha kuomba msaada pale wanapohitaji (kurasa za R14-15).

Unaweza kuchagua ujumbe mmojawapo ili kusoma pamoja kama familia. Hakikisha watoto wako wajue jinsi gani wanavyopendwa.

Tunawapenda,
The *Friend*

TUMA KAZI YA SANAA YA MTOTO WAKO AU UZOEFU WAKE *KWENYE LIAHONA*

Nenda kwenye *liahona.ChurchofJesusChrist.org* na ubofye "Wasilisha Makala au Jibu." Au itume kwetu kupitia barua pepe *liahona@ChurchofJesusChrist.org* likiwemo jina la mtoto wako, umri, mji, na maelezo haya ya ruhusa: "Mimi, [ingiza jina lako], natoa ruhusa kwa Kanisa la Yesu Kristo la Watakatifu wa Siku za Mwisho kutumia wasilisho la mtoto wangu kwenye majarida ya Kanisa, kwenye mitandao ya Kanisa na kwenye majukwaa ya mitandao ya kijamii, na yamkini katika nyenzo zingine za Kanisa." Tuna hamu ya kusikia kutoka kwako!

Tafuta Liahona iliyofichwa ndani!

YALIYOMO

R2 Kutoka kwa Urais wa Kwanza: Sakramenti na Mimi

R4 Mpweke Wakati wa Chakula cha Mchana

R6 Halo kutoka Madagacar

R8 Faneva Mmisionari

R10 Wazo Zuri

R11 Onyesha na Sema

R12 Kusema Hapana, Kusikia Hapana

R14 Mwite Baba

R16 Peso ya Zaka

R18 Kitu cha Kufurahisha: Muda wa Zaka

R19 Rafiki kwa Rafiki: Kushiriki Injili

R20 Hadithi za Maandiko: Watu Waaminifu Walimfuata Yesu

R23 Ukurasa wa Kupaka Rangi: Watu Waliishi kwa Furaha

JUU YA JALADA LA *FRIEND*
Kielelezo na Jim Madsen

© 2020 NA INTELLECTUAL RESERVE, INC. HAKI ZOTE ZIMEHIFADHIWA

SWAHILI
4 021672574 3 1