

DEALING
With
ADDICTIONS

PASTOR, TONY OSBORN.

© July 2024 Pastor Tony Osborn

Kitabu hiki kimeandikwa na **PASTOR TONY OSBORN**. Haki zote zimehifadhiwa, huruhusiwi kunakili, kurudufu au kutumia sehemu ya kitabu hiki bila idhini ya mwandishi.

Kufanya hivyo itakuwa ni Ukiukwaji wa taratibu na hii inaweza kukupelekea kushtakiwa kutoka kwa waandaaji wa kazi hii.

Pastor, Tony Osborn

Dar es salaam, TANZANIA (Afrika Mashariki)

Simu: 0762153539/0659085731

Instagram / Tiktok: Pastor Tony Osborn

ISBN: 978-9912-9873-2-6

Kwa Ajili Yako.

(Present to you)

—

Kutoka kwa.

(From)

—

YALIYOMO

SHUKRANI.....	vii
UTANGULIZI.....	x

Sura ya Kwanza:

URAIBU NI NINI?.....	1
1.1 UTAJUJAJE KUWA UNA URAIBU?.....	6
1.2 AINA ZA URAIBU NA NAMNA ZINAVYOFANYA KAZI.....	10
i. Uraibu wa mwili.....	11
ii. Uraibu wa akili.....	14
1.3 CHANZO CHA URAIBU.....	16
1.4 INAKUWAJE MPAKA MTU ANAPATA URAIBU?	28

Sura ya Pili:

MADHARA YA URAIBU KATIKA MAISHA YA MTU	41
2.1 MADHARA YA URAIBU KIROHO.....	43
2.2 MADHARA YA URAIBU KIMWILI.....	55
2.3 MADHARA YA URAIBU KIUCHUMI.....	62
2.4 MADHARA YA URAIBU KIAKILI / KISAIKOLOJIA.....	67
2.5 MADHARA YA URAIBU KIHUDUMA.....	69

Sura ya Tatu:

NAMNA YA KUSHINDA KILA AINA YA URAIBU.....	73
3.1 NAMNA YA KUSHINDA URAIBU WA MASTURBATION NA KUANGALIA PORNOGRAPHY.....	79
3.2 NAMNA YA KUSHINDA URAIBU WA ULEVI, POMBE NA DAWA ZA KULEVYA.....	90
3.3 NAMNA YA KUSHINDA URAIBU WA MICHEZO YA UBASHIRI (KAMARI).....	95

3.4 NAMNA YA KUSHINDA URAIBU WA KUTUMIA SIMU KUPITILIZA.....	99
---	----

Sura ya Nne:

MUONGOZO WA MAOMBI YA UKOMBOZI KUTOKA KATIKA URAIBU.....	105
4.1 MAOMBI YA TOBA NA MSAMAHA.....	106
4.2 MAOMBI YA KUJIKANA NA KUUTOA MWILI WAKO KUWA SADAKA.....	111
4.3 MAOMBI YA KUOMBEA AKILI ZETU KUFUNGULIWA.....	114
4.4 MAOMBI YA KUFUNGA MLANGO, ADUI ASIPATE NAFASI TENA.....	117
4.5 MAOMBI YA KUJITENGANISHA NA WATU WASHAWISHI.....	120
4.6 MAOMBI YA KUMALIZA KIU YA KURUDIA KUFANYA TABIA ZA URAIBU.....	123
SALA YA WOKOVU/ KUMPOKEA YESU.....	126
HITIMISHO.....	128
MAELEKEZO NAMNA YA KUTUMA SADAKA YAKO NA KUJIUNGA NA PARTNERSHIP.....	130

SHUKRANI

Ninamshukuru Mungu sana kwa uaminifu wake na kwa kunijalia ROHO MTAKATIFU ambaye kwa mafunuo yasiyo ya kawaida amenipa NEEMA ya kuandika kitabu hiki kilichobeba mafunuo na siri nyingi sana juu ya somo zima la ni kwa namna gani mtu ataweza kushinda uraibu (addictions) ndani ya maisha yake.

Siri na maombi niliyoyaandika humu kwa uwezo wa Roho wa Mungu zitakusaidia na kukuongoza hatua kwa hatua kukuvusha na kukusaidia wewe ambae unahangaika na aina mbalimbali za addiction ikiwemo Pornography, kujichua (masturbation), ulevi uliokithiri na kila aina ya tabia ambayo umehangaika nayo kwa muda mrefu bila ya msaada wowote. Ninakuhakikishia baada ya kumaliza kukisoma kitabu hiki Mungu atakupata uponyaji na atakufungua kabisa na hutoteseka tena na uraibu.

Neno la Mungu linasema katika kitabu cha;

Yohana 8:31-36

“Basi Yesu akawaambia wale Wayahudi waliomwamini, Ninyi mkikaa katika neno langu, mmekuwa wanafunzi wangu kweli kweli; tena mtaifahamu kweli, nayo hiyo kweli itawaweka huru.

Wakamjibu, Sisi tu uzao wake Ibrahimu, wala hatujawa watumwa wa mtu wakati wowote; nawe wasemaje, Mtawekwa huru?

Yesu akawajibu, Amin, amin, nawaambia, Kila atendaye dhambi ni mtumwa wa dhambi.

Wala mtumwa hakai nyumbani sikuzote; mwana hukaa siku zote.

Basi Mwana akiwaweka huru, mtakuwa huru kweli kweli.”

Najua wapo watu wengi ambao wamejaribu kutoka katika aina mbalimbali za uraibu na wengine wamefunga na kuomba lakini bado hawapati matokeo ambayo wanayatarajia.

Ni hivi, kama Yesu asipokuweka huru hauwezi kuwa huru. Utamaliza kufunga na kuomba na bado utaendelea kunywa pombe na kutazama picha mbaya. Ni mpaka pale ambapo wewe utaamua Yesu akuweke huru ndipo utakapokuwa huru.

Kitabu hiki ni mkusanyiko wa mafunuo na mafundisho ya kiroho ambayo yameambatana na maombi ambayo yatakusaidia wewe binafsi kutoka katika vifungo vya uraibu ulivyo navyo.

Unaposoma kitabu hiki hakikisha kuwa umeuandaa moyo wako na akili yako kupokea uponyaji wako. Haijalishi ni kwa miaka mingapi hiyo hali inakutesa, kama utafanya haya niliyoyaandika humu na maombi niliyoyaandika humu basi utamaliza kitabu hiki ukiwa na ushuhuda mkubwa juu ya yale ambayo Mungu atakutendea.

Shukrani zangu za pekee ziwafikie watoto wangu wa kiroho wote, ndani na nje ya nchi ya Tanzania, kwa kunipenda, kuniombea na zaidi ya yote kunipokea na kuniamini na kwa kumuamini Mungu aliyeniita na huduma iliyopo ndani yangu.

Ninawashukuru sana kwa kuwa nyie mmenipa nafasi katika mioyo yenu na kuamini kile kitu na huduma Mungu ameweka ndani yangu.

Ninawapenda, ninawaombea na Mungu wa mbinguni awabariki sana.

Kiupekee kabisa ninamshukuru mke wangu mpenzi Mrs Neema Tony Kapola ambaye amekuwa akikeshwa pamoja nami, akisukuma na kusimamia kwa ufasaha ukamilifu wa kitabu hiki. Ninakupenda na Asante kwa kusimama na mimi katika wito na kazi hii ambayo Mungu amenipa.

Mungu aendelee kukuonekana wewe na familia yako ndani ya mwaka huu. *Amen*.....

~Pastor Tony Osborn

UTANGULIZI

Uraibu ni moja ya tatizo kubwa sana ambalo linawatesa sana vijana wengi. Ubaya ni kuwa wachache kati ya hao wanaweza kutafuta msaada wa karibu kutoka kwa wanasaikolojia au wachungaji. Wengi ambao mimi binafsi nimewajua wakiwa na matatizo haya sio wepesi wa kutafuta msaada kutoka nje.

Wengi wao hujisikia aibu, hujiona hawafai na wengine wanaona ni kama jambo la kujishushia heshima kusema mambo yao ya ndani kwa watu wengine na hii ndio sababu ambayo inawafanya wengi wanaendelea kuteseka na uraibu. Nina uhakika kwa asilimia kubwa kuwa hata wewe unayesoma hiki kitabu ni mmoja wa watu ambao wamekuwa wakiteseka sana na uraibu na umeteseka bila ya kuweza pata msaada kutoka kwa watu wengine.

Neno la Mungu linasema katika kitabu cha;

Mathayo 11:28-30

“Njoni kwangu, ninyi nyote msumbukao na wenye kulemewa na mizigo, nami nitawapumzisha.

Jitieni nira yangu, mjifunze kwangu; kwa kuwa mimi ni mpole na mnyenyekevu wa moyo; nanyi mtapata raha nafsini mwenu; kwa maana nira yangu ni laini, na mzigo wangu ni mwepesi.”

Nimeona watu waliotafuta msaada kwa wanasaikolojia kuhusu uraibu unaowasumbua katika maisha yao lakini baada ya muda walirudi kulekule.

Nimeona watu waliotafuta msaada wa kushinda uraibu kutoka kwa wachungaji na marafiki zao wa karibu lakini matokeo yake walirudi kwenye vifungo vilevile.

Nimewaona watu waliofunga na kuomba lakini bado hawakuweza kushinda uraibu.

Sasa nini kinaweza kukufanya ushinde?

Njia pekee itakayokusaidia wewe kushinda ni