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 UTAJUAJE 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 atakupa 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 akikesha 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 kukuonekania 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 kukubali kumtwisha Yesu mizigo yako ya uraibu inayokuelemea na ndipo yeye atakupumzisha na kukuweka huru. Shida kubwa uliyo nayo ni kuwa unafikiri wewe mwenyewe kwa nguvu zako na elimu yako ya darasani itakusaidia kuushinda mwili wako.

Tukumbuke neno la Mungu

linasema; **Mathayo 26:41**

"Kesheni, mwombe, msije mkaingia majaribuni; roho i radhi, lakini mwili ni dhaifu."

Wagalatia 5:16-17

"Basi nasema, enendeni kwa Roho, wala hamtazitimiza kamwe tamaa za mwili.

Kwa sababu mwili hutamani ukishindana na Roho, na Roho kushindana na mwili; kwa maana hizi zimepingana, hata hamwezi kufanya mnayotaka."

Mwili sikuzote hutenda kazi ukishindana na Roho, kwahiyo haijalishi utaomba mara ngapi au utafunga mara ngapi au utakutana na wanasaikolojia wangapi wa kukushauri hii haibadilishi ukweli kuwa huo mwili wako kila mara unashindana na Roho yako.

Niliandika kitabu hiki ili kikawe msaada wa walio wengi ambao wanateseka na uraibu lakini hawaoni namna ya kutoka hapo na pia wanashindwa kutafuta msaada kwa watu wanaowazunguka kutokana na sifa zao na namna ambavyo wanaonekana na watu wengine.

Mwingine anajiwazia mimi ninavyoimba na kuabudu hivi, nitawezaje kumshirikisha mtu kuwa ninahangaika na tatizo la masturbation?

Mwingine akijiangalia yeye ndio kiongozi wa maombi kanisani lakini anateseka na pombe na anakunywa kwa siri bila wengine kujua na kila akitafuta njia ya kuacha hawezi na kuwaambia wengine wamsaidie anaona ni kama fedheha; Inawezekanaje kiongozi wa maombi awe mlevi?

Mwingine ni kiongozi na ana sifa nzuri mbele za watu, anajiwazia atawezaje kusema anahangaika na tatizo la uraibu wa kuangalia picha za utupu?

Nisikilize mwanangu, wewe hautaangamia na wanaoangamia. Maadamu umepata kiu na unatamani kutoka hapo ulipo basi mimi ninakuombea kwa Mungu kuwa utakaposoma na kuomba maombi yaliyomo humu basi uponyaji uingie ndani yako kwa jina la Yesu na ninakuombea uwekwe huru kwelikweli.

Hivyo kitabu hiki kitaenda kukuongoza hatua kwa hatua na kwa maombi ni kwa namna gani utaweza kutoka katika uraibu lakini pia ni nini ufanye ili usijikute umerudi tena kwenye uraibu na utajifunza juu ya mambo ya kuyaepuka ili usiingie katika uraibu kabisa.

Kwahiyo hakikisha unakisoma kitabu hiki ukiwa na utayari wa kupokea ukombozi wako. Nina uhakika hautateseka tena kama mwanzo na utawekwa huru kwelikweli.

Lakini pia nikusihi na kukuomba wewe mwanangu kuwa balozi mzuri wa Neno la Mungu kwa watu wengine. Kama una rafiki yako au ndugu yako na anateseka na aina yeyote ya tabia ambayo imegeuka na kuwa uraibu hebu mnunulie kitabu hiki kiwe kama zawadi kwake na ufanyike sehemu katika kazi hii ya Mungu. Utakapokuwa sababu ya wengine kuwa huru na kufunguliwa ndivyo ambavyo Mungu anaendelea kukubariki wewe na kukuinua.

Mungu akubariki sana.

~Pastor, Tony Osborn.

1

Sura ya Kwanza

URAIBU NI NINI?

"Vitu vyote ni halali kwangu, lakini si vyote vifaavyo; vitu vyote ni halali kwangu, lakini mimi sitatiwa chini ya uwezo wa kitu cho chote."

1Wakorintho 6:12

URAIBU NI NINI?

Uraibu ni ile hali ambayo mwili wako au akili yako inakuwa na uhitaji wa kufanya kitu fulani ambacho bila hicho kitu huwezi kabisa kufanya shughuli zingine mpaka pale utakapopata hicho kitu.

Kwa maana nyingine uraibu ni kama ulevi wa mwili na akili ambao wewe binafsi huwezi kujizuia na kwa namna nyingine unaona maisha yako hayajakamilika au siku yako haijakamilika bila kufanya hiko kitu.

Mtume Paulo anasema kuwa; hatatiwa chini ya uwezo wa kitu chochote. Kwa maana nyingine uraibu ni kuwa chini ya uwezo wa tabia fulani ambazo wewe binafsi huwezi kujizuia au kuacha kuzifanya. Hizo tabia zinaweza zikawa sio dhambi kabisa ila zikawa zina athari kubwa sana katika maisha yako kiroho, kimwili, kiuchumi na kiakili.

Tunasoma katika kitabu cha;

1Wakorintho 6:12-13

"Vitu vyote ni halali kwangu, lakini si vyote vifaavyo; vitu vyote ni halali kwangu, lakini mimi sitatiwa chini ya uwezo wa kitu cho chote. Vyakula ni kwa tumbo, na tumbo ni kwa vyakula; lakini Mungu atavitowesha vyote viwili, tumbo na vyakula. Lakini mwili si kwa zinaa, bali ni kwa Bwana, naye Bwana ni kwa mwili."

1Wakorintho 10:23

"Vitu vyote ni halali; bali si vitu vyote vifaavyo. Vitu vyote ni halali; bali si vitu vyote vijengavyo."

Uraibu imekuwa sababu kubwa sana ya watu wengi kutoweza kufikia mafanikio yao. Maisha ya watu wengi yameharibika kwa sababu ya kuteseka na uraibu ambao wao wenyewe wamejaribu kutoka bila ya mafanikio yeyote.

Leo hii kuna watu elimu zao zimeharibika kwa sababu ya uraibu, ndoa za watu zimevunjika kwa sababu ya uraibu na ndoto za watu wengi sana zimekufa kwa sababu ya uraibu. Sio ajabu kukutana na walevi au wavuta bangi wana akili au ni watu waliokuwa na ndoto na maono makubwa ambayo yameharibika kwa sababu ya uraibu.

Pamoja na hilo, uraibu ni moja ya njia ambazo shetani anazitumia sana kuharibu maisha ya mtu. Shetani akiona unamshinda na kumwepa sehemu nyingine zote atakachofanya ni kukutengenezea mazingira ya kuwa na tabia ambayo baadae hugeuka na kuwa uraibu na kisha kupitia hiyo anaangamiza maisha yako. Ndio maana sio kitu cha ajabu sana kumkuta kiongozi wa maombi au mtu ambaye ni mwaminifu kwa Mungu kuwa anateseka na uraibu.

Kwanini inakuwa hivyo?

Shetani alimtafuta kwenye uzinzi akamkosa, akamtafuta kwenye mambo mengine yote mabaya akamkosa, akamtafuta kila sehemu akamkosa akaja kumpata kwenye uraibu ambao ndio huo unaotesa maisha ya vijana wengi leo hii.

Unaweza ukawa haufanyi kitu kibaya lakini shetani akatumia hiko kitu ambacho unaona sio kibaya kukufanya upate uraibu ambao utakuangamiza.

Mfano; kutumia simu au mitandao ya kijamii sio vibaya na wala haikutengenezwa kwa ubaya ila leo hii kuna watu wamepata uraibu wa matumizi ya simu. Yaani akiamka cha kwanza ni simu, akiwa anakula yupo na simu, wengine huenda mbali zaidi hata kanisani

hawezi kukaa masaa machache kufanya ibada bila kutumia simu yake. Ijapokuwa simu sio mbaya na ina umuhimu wake ila bado wapo watu ambao kwa hizo maisha yao yameharibika.

Kwahiyo usije ukajipa moyo kuwa mimi sinywi pombe au silewi au siendi kumbi za starehe au kutumia dawa za kulevya uraibu sio lazima yawe mambo yanayofanana na hayo ila kila tabia au kitendo ambacho huwezi kuacha kufanya au hujisikii vizuri bila kufanya ni uraibu na una madhara hasa kama tabia hizo au vitendo hivyo vikikithiri vinaweza kuharibu maisha ya mtu.

Neno la Mungu linasema katika kitabu cha;

Waebrania 12:1-4

“Basi na sisi pia, kwa kuwa tunazungukwa na wingu kubwa la mashahidi namna hii, na tuweke kando kila mzigo mzito, na dhambi ile ituzingayo kwa upesi; na tupige mbio kwa saburi katika yale mashindano yaliyowekwa mbele yetu, tukimtazama Yesu, mwenye kuanzisha na mwenye kutimiza imani yetu; ambaye kwa ajili ya furaha iliyowekwa mbele yake aliustahimili msalaba na kuidharau aibu, naye ameketi mkono wa kuume wa kiti cha enzi cha Mungu.

Maana mtafakarini sana yeye aliyeyastahimili mapingamizi makuu namna hii ya watendao dhambi juu ya nafsi zao, msije mkachoka, mkizimia mioyoni mwenu.

Hamjafanya vita hata kumwagika damu, mkishindana na dhambi;”

Neno la Mungu linatuonyesha na kututhibitishia ya kuwa; kuna dhambi imzingayo mtu kwa upesi.

Hizi dhambi zinazomzinga mtu kwa upesi kama mtu asipoweka juhudi katika kuzishinda au kupambana nazo ndio baadae hugeuka na kuwa uraibu; yaani unakuta likija suala la pombe au dawa za kulevya mtu hawezi kujizuia na ni lazima anywe au avute madawa. Kama ameathirika na masturbation na kuangalia pornography basi kitendo cha yeye kuishika simu yake au kompyuta yake na kuwasha tu mtandao basi ni lazima aingie huko aangalie ndio aweze kufanya mambo mengine. Kiufupi hawezi kujizuia kabisa kufanya mambo hayo.

Sasa utajijuaje kuwa una uraibu?

Najua wapo watu wengi sana ambao wana uraibu lakini wenyewe hawajui kama wana uraibu, sasa ili uweze kupata msaada wa kutoka hapo ulipo ni lazima ujue na ukubali kuwa wewe una uraibu. Usipokubali kutoka moyoni mwako na kuwa na utayari wa dhati wa kutoka katika uraibu kila siku utakuwa unaendelea kupambana na kitu kimoja bila mafanikio yeyote.

Biblia inasema katika kitabu cha;

Isaya 1:19-20

"Kama mkikubali na kutii mtakula mema ya nchi; bali kama mkikataa na kuasi mtaangamizwa kwa upanga; maana kinywa cha BWANA kimenena haya."

Sasa ni mambo yapi ukiyaona katika maisha yako ya kila siku yatakujulisha kuwa una uraibu?

1.1 UTAJUAJE KUWA UNA URAIBU?

i. Huwezi kujizuia kufanya baadhi ya mambo (Huna kiasi)

Maneno ya Mungu katika vitabu vya;