# UJENZI WA TABIA MPYA

James Kalekwa

# UJENZI WA TABIA

James Kalekwa

# Orodha ya Yaliyomo

**Tabaruku**......................................................................4

**Salamu na Utangulizi**......................................................5

Sura ya Kwanza:..........................................................7

*Uelewa wa Msingi Kuhusu Tabia*.......................................7

Tabia [Habit]: Tafsiri za Kikamusi....................................7

Tabia [Habit]: Tafsiri zitokanazo na uelewa wa kimaandiko: ................................................................................8

Maneno yanayotumika mahala pa TABIA kibiblia:........9

Mifano ya Kibiblia..........................................................9

SURA YA PILI:..........................................................15

*Namna ya Kujenga Tabia*.................................................15

i. Mahali pa kuanzia........................................................15

ii. Yanasemaje Maandiko?................................................15

# Tabaruku

Mfululizo wa vitabu hivi vya kieltroniki (e-books) bure kwa kila atakaye; ni himizo la kiungu ndani yangu kuujaza ulimwengu kwa maarif aya utukufu wa Mungu kama maji yaifunikavyo bahari.

Ninatabaruku kitabu hiki kwa kanisa la Kristo na kwa nchi yangu niipendayo, Tanzania.

Kanisa litashinda na kushamiri zaidi!

Tanzania, ninakupenda kwa moyo wote!

# Salamu na Utangulizi

Mfululizo huu wa vitabu vya kieletroniki ni maono ambayo Mungu ameweka ndani ya mtumishi wake, mume wangu mpenzi, kama namna yake ya kuonyesha shukurani kwa Mungu kwa zawadi ya maisha.

Ninamfahamu mume wangu kama mtu anayempenda Mungu kupitiliza. Yuko tayari kulipia gharama yoyote ile kuonyesha hilo. Ni mtu anayewapenda watu wa Mungu kwa namna ambayo sijawahi kuona. Yamekuwa ni maombi yake kuyagusa maisha ya wengi kwa kadiri inavyowezekana kabla Yesu Kristo hajarudi.

Anapoadhimisha siku ya kuzaliwa kwake, amekuandikia kitabu hiki, akapangilia na kufanya kipatikane kwako bila malipo yoyote. Nimemwona anvyokesha; wakati mwingine kuamka alfajiri sana au kuchelewa sana kulala ili kukamilisha uandishi. Nimemuona anavyoomba na kuombea wasomaji, anavyojisomea na kutafiti ili kuhakikisha anafanya uwasilishaji wa thamani.

Ningependa tuthamini zawadi hii ambayo sisi wengine tunanufaika nayo bila kulipia gharama:

1. Mshukuru Mungu pamoja nasi kwa zawadi hii ya maisha ya Pastor James Kalekwa kisha muombee maisha marefu na afya njema.

2. Mwandikie ujumbe wa kumsalimu na kumpongeza ukisema ni kwa namna gani huduma yake imeyagusa maisha yako. Ninajua hili litaufurahisha sana moyo wake.
3. Wafikishie vitabu hivi walau watu hamsini tu. Ni vitabu vinatolewa bila malipo (vimeyagharimu maisha ya mwandishi ili vikufikie).
4. Usiuze vitabu hivi. Tuligundua kuwa kuna watu wanavisambaza kwa malipo ya fedha. Hiyo si sawa. Itakuwa ni kwa hasara yako mwenyewe ukifanya hivyo.

Baada ya kuyasema hayo, nikuhakikishie ya kwamba mtu huyu mkuu wa Mungu amejaa hekima za kiungu na neno ambalo siku zote hutokeza shuhuda maishani mwa wengi. Kwa kusoma kitabu hiki, ushuhuda wako unafuatia. Nikutakie usomaji mwema.

Na heri ya kuzaliwa kwa mpendwa wetu, zawadi ya mbingu kwenye kizazi chetu, Pastor JK.

Frida James Kalekwa (Mama Pastor JK)
Mke wa mwandishi
Juni, 2023
Dodoma, Tanzania

## Sura ya Kwanza:

*Uelewa wa Msingi Kuhusu Tabia*

*"Life's easy when you live it the hard way… and hard if you try to live it the easy way."*
- Dave Kekich

*"Willpower is what separates us from the animals. It's the capacity to restrain our impulses, resist temptations – do what's right and good for us in the long run, not what we want to do right now. It's central, in fact, to civilization."*
- Roy Baumesiter

### Tabia [Habit]: Tafsiri za Kikamusi

a) Maana ya kamusi (The Britannica Dictionary)

*i. A usual way of behaving; something that a person does often in a regular and repeated way.*

*ii. A strong need to use a drug, to smoke cigarettes, etc*

*iii. A piece of clothing worn by members of a religious group.*

b) Maana ya kamusi (TUKI)

*i. Mazoea yanayotokana ma kurudiarudia hali, mwenendo au matendo*

*ii. Mwenendo: Matendo ya mtu yanayojirudiarudia.*

## Tabia [Habit]: Tafsiri zitokanazo na uelewa wa kimaandiko:

*"Lakini, ndugu zangu, mimi sikuweza kusema nanyi kama na* ***watu wenye tabia ya rohoni****, bali kama na* ***watu wenye tabia ya mwilini,*** *kama na* ***watoto wachanga katika Kristo****."* [1 Kor 3:1 SUV]

*"ambao zamani, sisi sote nasi tulienenda kati yao, katika tamaa za miili yetu, tulipoyatimiza mapenzi ya mwili na ya nia,* ***tukawa kwa tabia yetu watoto wa hasira*** *kama na hao wengine."* [Efe 2:3 SUV]

- ✓ Mawazo na/au matendo unayoyafanya kwa kuyarudia-rudia kiasi kwamba unayafanya bila kujiuliza, wakati mwingine bila kujua mpaka yanakuwa utambulisho au sehemu ya maisha yako.
- ✓ Tabia ni utambulisho wa mtu
- ✓ Tabia ni mfumo wa maisha ya mtu unaomfanya atabirike mawazo, msimamo, matendo na matokeo yake.
- ✓ Utaratibu unayaendesha maisha ya siku kwa siku ya mwanadamu.

**Maneno yanayotumika mahala pa TABIA kibiblia:**
Kwenye maandiko kuna maneno tofauti ambayo hutumika kumaanisha tabia. Hutumiwa kwa mbadilishano (interchangeably)

i. **Kupenda** (Mithali 20:13; 19:15; 1 Yoh 2:15; Mhu 5:10; 1 Tim 3:3; Ebr 13:5; 2 Tim 3:2; 1 Tim 6:10)
ii. **Kuzoelea** (1 Tim 3:3)
iii. **Kudumu** (Tito 3:14; Efe 6:18; MDO 13:43; Tito 3:8; Ebr 13:1)
iv. **Kuendelea** ( 1 Tim 4:15)

## Mifano ya Kibiblia

Kwenye kipengele hiki nimekusudia kukuonyesha ni kwa jinsi wengine walionyesha tabia zao kwenye maandiko matakatifu. Nimechukua huko ili ikusaidie kufahamu tena na tena ya kwamba hawa walikuwa ni wanadamu wenye namna yetu. Ni kweli walikuwa na madhaifu yao kabisa; lakini bado walikuwa na tabia njema ambazo waliamua kuzijenga wao binafsi. Na kwa njia ya ujenzi wa tabia zao kibinafsi waliweza kufikia matoke ya makubwa nay a kushangaza.

Mfano #1: Yesu Kristo

**Maombi na Mapumziko**

> *"Akatoka **akaenda mpaka mlima wa Mizeituni kama ilivyokuwa desturi yake**; wanafunzi wake nao wakafuatana naye."* Luka 22:39 [SUV]
>
> "Jesus left and made his way to the Mount of Olives, as was his custom, and the disciples followed him" Luke 22:39 [CEB]
>
> *"Jesus went out **as usual to the Mount of Olives**, and his disciples followed him."* Luke 22:39 [NIV]

- ✓ Eneo: Mlima wa Mizeituni
- ✓ Shughuli: Kwenda
- ✓ Kuomba/Kupumzika/Kufundisha

Note: Yuda Iskariote na Jeshi la watawala walijua wapi pa kumpata Yesu, kwa sababu ilikuwa ni tabia yake kwenda kwenye mlima wa Mizeituni.

**Ibada ya Jumuiya (Public Worship)**

"Akaenda Nazareti, hapo alipolelewa; na siku ya sabato akaingia katika sinagogi **kama ilivyokuwa desturi yake,** akasimama ili asome." Luka 4:16 [SUV] Cross Reference: ***(Mat 13:53-58; Marko 6:1-6)***

**Origin Greek:** eth'-o [by habit or conventionality] – *conformism, orthodoxy, traditionalism, predictability.*

- ✓ Kushiriki
- ✓ Kusoma
- ✓ Kufundisha
- ✓ Siku mahususi (Sabato)
- ✓ Eneo/Jengo (Sinagogi)

Mfano#2: Mtume Paulo

**Ibada ya Jumuiya**

"**Kama desturi yake**, Paulo aliingia ndani ya sinagogi, na kwa muda wa Sabato tatu akawa anahojiana nao kutoka kwenye Maandiko" Matendo ya Mitume 17:2 [NEN]

- ✓ Kupatikana/Kushiriki
- ✓ Kusoma
- ✓ Kuhojiana/Kujadiliana/Kufanya mdahalo

**Huduma ya kichungaji/ualimu**

“Walipofika akawaambia, “*Ninyi wenyewe* ***mnajua jinsi nilivyoishi katikati yenu muda wote tangu siku ya kwanza nilipokanyaga hapa Asia***” Matendo ya Mitume 20:18 [NEN]

- ✓ Holistic (nilivyoishi) – maisha yangu kwa ujumla wake
- ✓ Iko wazi/inafahamika – “Mnajua”
- ✓ Muda wote

Mfano #3: Mtumishi Danieli

*“5. Mwishoni watu hawa walisema, “Kamwe hatutapata msingi wa mashtaka dhidi ya huyu Danieli isipokuwa iwe inahusiana na sheria ya Mungu wake.*
*7. Wasimamizi wa ufalme, wasaidizi, wakuu, washauri na watawala wote wamekubaliana kwamba mfalme atoe sheria na kukazia amri kuwa yeyote atakayetoa dua kwa mungu au mwanadamu yeyote* ***katika muda huu wa siku thelathini zijazo****, isipokuwa kwako wewe, ee mfalme, atupwe ndani ya tundu la simba*
*10 Basi Danieli alipofahamu kuwa amri ile imetangazwa, alikwenda nyumbani kwenye chumba chake cha ghorofani ambako madirisha yalifunguka kuelekea Yerusalemu. Akapiga magoti na kuomba mara tatu kwa siku, akimshukuru Mungu wake* ***kama alivyokuwa akifanya mwanzoni.*** *11 Ndipo watu hawa* ***wakaenda kama kikundi na kumkuta Danieli akiomba na kumsihi*** *Mungu kwa ajili ya msaada.” Danieli 6:5, 7, 10-11 [NEN]*

C. Nimefikaje hapa? – Baada ya kutambua maana kadhaa kuhusu tabia. Huenda hili ndilo swali lako kubwa sana kuhusiana na tabia ni "nimefikaje hapa?" Ukweli ni kwamba tabia yako ndiyo iliyokuleta hapa. Ni vyema tukafanya mapitio ya juu juu ya namna gani tabia hiyo imejengeka kwako kiasi cha kukuleta mpaka hapo ulipo. Ili kuwezesha tathmini hiyo, tutatumia uelewa wa mifereji mitatu:

i. Asili [Nature] –

- ✓ Uzawa (Birth)/ - Familia & Ukoo
- ✓ Jinsi/Jinsia – Jinsia moja huonekana kuwa na tabia fulani kwa ukubwa zaidi kuliko jinsia nyingine? Kwa mfano: Wahalifu wengi ni wanaume kuliko wanawake.
- ✓ Kundi-jamii (Social group) -

ii. Malezi [Nurture] – Hizi ni jumla ya tabia zinazozaliwa ndani ya mtu kwa njia ya malezi; ama ni yale ya kukusudia au yale yaliyotokea tu bila kukusudiwa.

- ✓ Kwa kutazama na kufuatilia
- ✓ Unasihi [Rasmi na Usio rasmi]

- ✓ Mafundisho ya kiroho [Imani na Imani potofu]

iii. Kujifunza [Learning] –

MUHIMU: Kama usipokuwa na ujenzi wa tabia (habit) kwa kujifunza, basi utakuwa na ujenzi wa tabia kwa kutokewa (default). Kwa sababu mwisho wa siku, ni lazima mtu awe na tabia fulani ili iyaendeshe maisha yake na kufanya maisha kuwa yanatabirika na matokeo.

Dr. Stephen R. Covey (the 7 Habits of Highly Effective People)

# SURA YA PILI:

*Namna ya Kujenga Tabia*

*“Mwanadamu hujenga tabia kisha tabia humjenga mwanadamu.”* Uknown

## i. Mahali pa kuanzia

Ukitaka kufanikiwa kwenye eneo lolote la kimaisha, kwanza unapaswa kufanikiwa kuwa na tabia zinazofanikisha; kisha tabia zitatumika kukufanikisha wewe. Ni kama kupanda gari linaloenda uelekeo unaoutaka. Ukipanda, utafika kwa hakika. Hata hivyo, kabla ya kupanda unahitaji kulipata gari au kutengeneza gari jenyewe sasa!

## ii. Yanasemaje Maandiko?

Ninaambatanisha maandiko kadhaa hapa ili yakusaidie kutafakari wakati tunaendelea na usomaji wa sura hii ya namna ya kujenga tabia mpya. Usiwe na haraka ya kuyaacha. Endelea kuyapa nafasi yatandae kwenye ufahamu na kisha moyoni mwako. Neno la Mungu linatabia ya kuyahudumia maisha

yako kimahususi. Linakuhudumia kulingana na vile ulivyo (Waebrania 4:12)

*"Lakini kila mmoja hujaribiwa na* ***tamaa yake mwenyewe*** *huku* ***akivutwa na kudanganywa****. Halafu ile tamaa ikiisha* ***kuchukua mimba huzaa dhambi****, na ile dhambi* ***ikiisha kukomaa huzaa mauti.****"*

Yak 1:14-15 SUV

*"Lakini chakula kigumu ni cha* ***watu wazima, ambao akili zao, kwa kutumiwa, zimezoezwa*** *kupambanua mema na mabaya."*

Ebr 5:14 SUV

*"****Na siku zote kwa moyo mmoja walidumu*** *ndani ya hekalu, wakimega mkate nyumba kwa nyumba, na kushiriki chakula chao kwa furaha na kwa moyo mweupe,"*

Mdo 2:46 SUV

*"BWANA asema hivi, Simameni katika njia kuu, mkaone, mkaulize habari za mapito ya zamani, I wapi njia iliyo njema? Mkaende katika njia hiyo, nanyi mtajipatia raha katika nafsi zenu. Lakini walisema, Hatutaki kwenda katika njia hiyo."*

Yer 6:16 SUV

Kutokea kwenye maandiko hayo utagundua ya kwamba ili tabia ijengwe ni lazima kuwa na mambo kadhaa ambayo nitayataja hapa:

i. Tabia ni ya binafsi – huwezi kuwajibisha mtu kwa asilimia miamoja kuwa ndiye muhusika mkuu wa tabia yako.

ii. Kwa kukusudia – Tabia haidondoki tu kutokea hewani. Bali kuna hali ya kusudio la ndani ya moyo linapaswa kusukuma chochote kinachofanya kwa namna ya nje.

iii. Kwa kujua – Tabia mpya haiwezi kutokea kama vile mtu amepagawa na mapepo kwamba amevamiwa tu. Watu wengi hudhani kuna siku “pepo mzuri” atawavamia kwa ghafla waanze kuwa na tabia njema anayoitaka. Ni vyema ujue na uchague tabia unayoitaka wewe mwenyewe.

iv. Kwa matumizi ya akili – Biblia inasema akili zinakomaa pale zinapozozewa kupambanua mema na mabaya na kujua nini cha kufanya kutokea kwenye taarifa hito.

v. Mazoezi ya tabia – hii inaonekana kwenye maneno kuzoezwa/siku kwa siku au mara kwa mara. Kwa ujumla wake, mazoezi ni hali ya kurudia-rudia mpaka jambo husika lieleweke. Unajuaje kuwa tabia mpya imeumbika ndani yake… ni pale ambapo unatenda jambo bila hata kujiuliza au kufikiria mamra mvili

**NEW VINE CHURCH** | **Dodoma**

## Kuhusu New Vine Church

New Vine Church limebeba utume wa kuinua kizazi cha kiungu kitakacholeta mguso chanya kwenye kila nyanja ya maisha kwenye jamii, taifa na mataifa *(Mathayo 5:13-14/Yoeli 2:2-11).*

Makao makuu ya kanisa (Gloryland) yako Mwanza chini ya mwangalizi ambaye pia ni muasisi, Mchungaji Goodluck & Mama Ziada Kyara.

Kufahamu zaidi kuhusu kanisa hili kwa ujumla tembelea: https://www.newvinechurch.or.tz

## Mahali tulipo

Swaswa, mkabala na geti la Waziri Mkuu, Dodoma mjini

## Ratiba za Ibada

| | |
|---|---|
| **Alhamis** | Saa 11.15 jioni - saa 12.15 jioni |
| **Jumapili** | Saa 3.00 asubuhi - saa 6.30 mchana |

nvc_dodoma    +255 769 240 777

## Kuhusu Mwandishi

Mwandishi wa kitabu hiki, James Kalekwa, ni mfuasi wa Yesu Kristo; mtoto wa kiroho wa Mchungaji Goodluck na Ziada Kyara; Mume mpenzi wa Frida, baba anayewajibika wa Joshua-Vision, Charis “Tai”, Victor na Priscilla; na anafurahia kuwa mchungaji mkazi wa kanisa la New Vine jijini Dodoma.

Mchungaji James ameitwa “Kuujaza ulimwengu kwa maarifa ya utukufu wa Mungu kama maji yaifunikavyo bahari.” [Habakuki 2:14]

## Mawasiliano na Mwandishi

wapo unahitaji kupata mafundisho zaidi ya maandishi na audios kutoka kwa mwandishi wa Kitabu hiki, Mchungaji James Kalekwa. Unaweza kufanya hivyo kupitia channel ya telegram: https://t.me/nvcdodoma AU fungua app ya telegram kisha tafuta @nvcdodoma

Unaweza pia kumfuatilia mwandishi kupitia mitandao ya kijamii:

- James Kalekwa
- james_kalekwa
- @MchungajiJK
- James Kalekwa

---

Iwapo una ushuhuda, unahitaji ushauri na msaada wa kichungaji unaweza kuwasiliana naye moja kwa moja kupitia **+255-754-917-7764** (Kupiga simu, SMS na WhatsApp).